

Ирина Константинова

100 популярных салатов из курицы



Ирина Геннадьевна Константинова

100 популярных салатов из курицы

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69581134
SelfPub; 2023*

Аннотация

В этой книге собраны не только самые известные салаты из курицы, но и новинки, появившиеся в последнее время. Среди них есть как простые и бюджетные блюда, так и более сложные, изысканные, но вполне доступные. Некоторые салаты отличаются особой оригинальностью и вполне могут украсить любой праздничный стол. Эта книга может стать вашим проводником в мир кулинарных блюд из птицы, поможет разнообразить не только повседневное меню, но и меню для торжественных случаев.

Ирина Константинова

100 популярных салатов из курицы

1. Куриный салат с апельсином

Филе куриной грудки – 200 г

Апельсины (крупные) – 1 шт.

Орехи грецкие – 0,5 стакана

Вишни сушеные или свежая клюква – 1 ст. ложка

Майонез или несладкий йогурт – по потребности

Сыр твёрдый – 20 г

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Апельсин вымыть, обсушить и специальным или обычным ножом разрезать пополам зигзагом. Мякоть вынуть, удалить белые плёнки и косточки и нарезать кубиками. Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой или кубиками. Орехи порубить. Сыр натереть на крупной тёрке.

Соединить филе, орехи, ягоды, перец и соль, перемешать, а затем добавить мякоть апельсина, заправить майонезом и

очень аккуратно перемешать, чтобы кубики апельсина сохранили форму.

Выложить салат в подготовленные половинки апельсинов и посыпать тёртым сыром.

2. Салат «Чебурашка»

Филе куриной грудки – 250 г

Огурцы солёные – 2 шт.

Огурцы свежие – 1 шт.

Яйца куриные – 2 шт.

Орехи грецкие (ядра) – 50 г

Лук зелёный (перо) – 5–6 шт.

Грибы маринованные – 150 г

Сметана – 4 ст. ложки

Горчица готовая – 1 ч. ложка

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в подсоленную кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и нарезать мелкими кубиками. Огурцы и грибы нарезать соломкой. Орехи выложить на дос-

ку, накрыть пищевой плёнкой и измельчить при помощи скалки. Перья зелёного лука вымыть в проточной воде, обсушить и нарезать тонкими колечками.

Соус: сметану смешать с горчицей, перцем и солью.

Соединить филе, огурцы, яйца, орехи, зелёный лук и грибы, заправить соусом и перемешать.

3. Салат «Затмение»

Филе куриной грудки – 400 г

Грибы маринованные – 125 г

Сыр (масдам) – 100 г

Виноград зелёный крупный – 100 г

Орехи (фундук) – 100 г

Листья зелёного салата – 2 шт.

Майонез – по потребности

Соль – по вкусу

Куриную грудку отварить до готовности (около 30–40 минут), отделить мясо от костей и мелко нарезать. Фундук слегка подсушить в духовке, очистить от шелухи, а затем измельчить. Виноградинки тщательно вымыть, разрезать пополам и вынуть семена. Зелёный салат порвать руками. Сыр натереть на крупной тёрке. Маринованные грибы промыть от слизи холодной кипячёной водой, обсушить и измельчить.

Соединить курицу, орехи, виноград, зелёный салат, сыр и

грибы, посолить по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать.

4. Салат из курицы с грецкими орехами

Филе куриной грудки – 200 г

Сыр твёрдый – 100 г

Орехи грецкие (ядра) – 1 горсть

Яблоки кисло-сладкие – 1 шт.

Яйца куриные – 2 шт.

Масло растительное (для жарки филе) – по потребности

Майонез – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками, а затем обжарить на масле до подрумянивания. Сыр натереть на крупной тёрке. Ядра орехов накрыть пищевой плёнкой и размять скалкой в крошку. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и нарезать мелкими кубиками. Яблоко очистить от кожицы и семян и натереть на крупной тёрке.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

5. Салат из курицы с виноградом

Филе куриной грудки – 500 г

Кочан пекинской капусты – 1 шт.

Виноград (кишмиш) – 300 г

Орехи грецкие – 100 г

Сыр твёрдый – 200 г

Майонез – по вкусу

Масло подсолнечное рафинированное – по потребности

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками, а затем обжарить на масле до подрумянивания. Капусту тонко нашинковать. Сыр натереть на крупной тёрке. Каждую виноградинку разрезать пополам. Ядра орехов покрыть пищевой плёнкой и измельчить при помощи скалки в крошку.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

6. Салат «Принцесса»

Грудка куриная копчёная – 1 шт.

Чернослив – 0,5 стакана

Ядра грецких орехов – 0,5 стакана

Яйца куриные – 4 шт.

Огурцы солёные – 1 шт.

Майонез 67% («Провансаль») – по потребности

Соль – по вкусу

С куриной грудки снять кожу, а мякоть нарезать мелким кусочками. Чернослив залить тёплой водой, дать ему набухнуть, а затем удалить из него косточки и нарезать соломкой. Ядра орехов слегка подсушить в духовке, накрыть пищевой плёнкой и раздробить при помощи скалки в мелкую крошку. Солёный огурец разрезать вдоль на 4 части, а затем каждую четвертинку тонко нашинковать поперёк. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и мелко порубить.

Соединить все подготовленные ингредиенты, заправить майонезом, перемешать и при необходимости подсолить. Сверху салат посыпать дроблёными орехами.

7. Салат из курицы с орехами

Мясо куриное – 200 г

Орехи грецкие – 100 г

Масло сливочное – 30 г

Огурцы свежие – 60 г

Горошек зелёный консервированный – 40 г

Картофель – 100 г

Майонез – 100 г

Соль – по вкусу

Обработанное мясо курицы без кожи и костей выложить в кастрюлю, залить горячей водой и отварить до готовности. Мясо готово, если в него свободно входит вилка и выделяется прозрачный сок. Курицу остудить и нарезать мелкими кубиками. Орехи выложить на пирожковую доску, накрыть пищевой плёнкой и измельчить при помощи скалки в крошку. На сковороде разогреть сливочное масло и обжарить на нём орехи. Картофель вымыть, выложить в кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости, а затем отвар слить, а кастрюлю ещё некоторое время подержать на слабом огне, чтобы остаток воды испарился. Клубни слегка остудить, очистить, хорошо охладить и нарезать кубиками. Огурец вымыть, разрезать вдоль пополам, а затем тонко нашинковать поперёк.

Соединить все подготовленные ингредиенты, добавить отцеженный горошек, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

8. Салат «Надежда»

Филе куриной грудки – 200 г
Огурцы свежие – 1 шт.
Яблоки кисло-сладкие – 1 шт.
Яйца куриные – 2 шт.
Чернослив – 50 г
Ядра грецких орехов – 30 шт.
Сыр твёрдый – 100 г
Майонез – по потребности
Соль – по вкусу
Зелень – по потребности

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить, не вынимая из бульона, а затем нарезать на кусочки. Огурец вымыть и нарезать мелкими кубиками. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и мелко порубить. Ядра грецких орехов мелко порубить ножом. Чернослив промыть, залить кипятком на 15–20 минут, затем отжать, удалить косточки и мелко нарезать. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и семян и натереть на крупной тёрке. Сыр натереть на мелкой тёрке.

Выкладывать салат слоями в формовочное кольцо, промазывая каждый слой майонезом и посыпая солью по вкусу: 1-й слой – куриное филе; 2-й слой – огурец; 3-й слой – яйца; 4-й слой – орехи; 5-й слой – чернослив; 6-й слой – яблоко.

Сверху салат посыпать тёртым сыром и украсить зеленью. Осторожно снять формовочное кольцо.

9. Салат «Гранатовый браслет»

Филе куриной грудки – 350 г

Лук репчатый – 150 г

Картофель – 300 г

Свёкла – 300 г

Орехи грецкие (ядра) – 50 г

Гранаты (крупные) – 1 шт.

Масло растительное -

Майонез

Соль – по вкусу

Свёклу вымыть, залить кипятком и отварить до мягкости, после чего подставить под струю холодной воды на 10 минут, обтереть, очистить и натереть на мелкой тёрке. Аналогично отварить картофель, очень хорошо охладить и также натереть на тёрке. Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до мягкости (около 30–40 минут), а затем вынуть из бульона, остудить и мелко нарезать. Луковицы очистить, измельчить, выложить на сковороду с разогретым маслом и обжарить до мягкости и лёгкого подрумянивания. После этого к луку добавить кусочки филе, посолить, слегка обжарить и остудить. Орехи мелко порубить,

смешать со свёклой, немного посолить и перемешать.

В центр большого плоского блюда поставить стакан, а вокруг него выложить картофель и смазать его майонезом. На картофель выложить филе с луком и смазать майонезом. На филе разложить слой свёклы с орехами, смазать майонезом. На свёкле разложить зёрна граната. Очень осторожно убрать стакан.

10. Салат «Модница»

Грудка куриная копчёная – 1 шт.

Ананасы консервированные (кусочками) – 340 г

Яйца куриные – 6 шт.

Майонез – по вкусу

Растительное масло – по потребности

Соль – по вкусу

Из каждого яйца готовить отдельный блинчик. Для этого взбить яйцо с солью по вкусу, вылить на сковороду, смазанную растительным маслом, покачивая сковороду, распределить яичную массу по всему дну, и обжарить получившийся блинчик с двух сторон. То же проделать и с остальными яйцами. Блинчики немного остудить, положить один на другой, нарезать лентами шириной 4–5 см, а затем тонко нашинковать соломкой поперёк. Куриную грудку и ананасы нарезать мелкими кубиками.

Соединить яичную соломку с ананасами и курицей, слегка посолить и заправить майонезом. Салат хорошо перемешать.

11. Салат с курицей и ананасами

Филе куриной грудки – 250 г

Капуста пекинская – 100 г

Перец красный сладкий стручковый свежий – 100 г

Ананасы консервированные – 200 г

Кукуруза консервированная – 100 г

Сыр твёрдый – 100 г

Зелень петрушки – 6 веточек

Майонез – 100 г

Приправа карри – 0,5 ч. ложки

Смесь перцев – 1 ч. ложка

Соль – по вкусу

Кочан пекинской капусты разобрать на отдельные листья, срезать утолщения и нашинковать тонкой соломкой. Плод сладкого перца очистить от плодоножки и семяносец с семенами, разрезать вдоль на 4 части, а затем каждую четвертинку тонко нарезать поперёк. Куриное филе опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до мягкости (около 30–40 минут), а затем остудить и нарезать небольшими кубиками. Ананасы вынуть из сиропа и также нарезать кубиками. Кукурузу выложить из банки на дуршлаг и дать стечь жид-

кости. Сыр натереть на крупной тёрке. Зелень петрушки вымыть в проточной воде, хорошо обсушить и порубить.

Соус: в майонез добавить приправу карри, смесь перцев и соль и перемешать.

В объёмной посуде соединить капусту, сладкий перец, куриное филе, ананасы, кукурузу, зелень петрушки и половину сыра. Всё хорошо размешать до равномерного распределения всех ингредиентов, заправить соусом и перемешать. Салат посыпать оставшимся сыром и поместить в холодильник на 30–40 минут.

12. Салат из курицы, шампиньонов и ананасов

Грудка куриная – 1 шт.

Сыр твёрдый – 100 г

Яйца куриные – 3 шт.

Шампиньоны – 200 г

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Ананасы консервированные – 150 г

Зелень укропа – по потребности

Майонез – по вкусу

Растительное масло – по потребности

Куриную грудку вымыть, залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости (около 40–50 минут), а затем

вынуть, остудить и нарезать мелкими кубиками. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, опустить в холодную воду, обтереть, очистить, остудить и также нарезать кубиками. Ананасы вынуть из сиропа и порубить. Зелень укропа вымыть в проточной воде, обсушить и измельчить. Грибы вымыть и нарезать тонкими пластинками. Луковицу очистить и измельчить. Выложить лук на сковороду с разогретым маслом и обжарить до мягкости. Затем к луку добавить грибы, всё вместе обжарить до готовности грибов и остудить. Морковь отварить до мягкости, очистить, остудить и натереть на крупной тёрке.

Выкладывать салат слоями в формовочное кольцо, промазывая каждый слой майонезом и посыпая солью по вкусу: 1-й слой – куриное филе; 2-й слой – ананасы; 3-й слой – сыр; 4-й слой – грибы с луком; 5-й слой – морковь; 6-й слой – яйца. Осторожно снять формовочное кольцо. Верх и бока салата обсыпать укропом. Убрать салат в холодильник на 30 минут для пропитки.

13. Салат «Экзотика»

Филе куриной грудки – 300 г

Яйца куриные – 3 шт.

Ананасы консервированные (без заливки) – 100 г

Сыр твёрдый – 100 г

Чеснок – 1 зубчик

Майонез – 3 ст. ложки

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, выложить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой и отварить до мягкости (около 30–40 минут), а затем вынуть из бульона, обсушить, остудить и нарезать мелкими кубиками или разобрать на волокна. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить, разрезать пополам, отделить желтки от белков и по отдельности натереть их на мелкой тёрке. Сыр натереть на мелкой тёрке. Ананасы вынуть из сиропа и мелко нарезать. Дольку чеснока очистить от сухой оболочки, пропустить через пресс, добавить к майонезу и хорошо перемешать.

Выкладывать салат в формовочное кольцо слоями, промазывая каждый слой соусом: 1-й слой – куриное филе; 2-й слой – сыр; 3-й слой – ананасы; 4-й слой – яичные желтки; 5-й слой – яичные белки. Поставить посуду с салатом на 30 минут в холодильник, а затем, слегка поворачивая и одновременно поднимая вверх, снять формовочное кольцо.

Украсить салат по своему усмотрению.

14. Салат из курицы, грибов, орехов, ананасов и сыра

Филе куриной грудки – 300 г

Грибы консервированные – 300 г

Орехи грецкие (ядра) – 0,5 стакана

Перец сладкий красный стручковый свежий – 2 шт.

Салат зелёный – 1 пучок

Сыр твёрдый – 100 г

Ананасы свежие или консервированные – 200 г

Масло растительное – по потребности

Майонез – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить в течение 30–40 минут, а затем нарезать его на небольшие кусочки и поджарить их на сковороде до лёгкого подрумянивания. Грибы нашинковать. Ядра орехов растолочь и обжарить на сухой сковороде. Стручки сладкого перца очистить от плодоножек и семяносец с семенами и порезать на кубики. Листья салата вымыть в проточной воде, хорошо обсушить салфеткой и порвать руками. Сыр натереть на крупной тёрке. Мякоть ананасов мелко порезать.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

15. Салат «Оригинальный»

Филе куриной грудки – 2 шт.

Шампиньоны свежие – 200 г

Ананасы консервированные (без заливки) – 100 г

Масло растительное – 1,5 ст. ложки

Соль – по вкусу

Заправка:

Майонез – 2 ст. ложки

Приправа «карри» – 1 ч. ложка

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать тонкими брусочками. Шампиньоны почистить, обтереть влажной салфеткой, залить водой и отварить в течение 20 минут, а затем вынуть из отвара, нарезать пластинками и обжарить на масле до лёгкого подрумянивания. Ананасы вынуть из сиропа, обсушить и нарезать небольшими кубиками.

Заправка: соединить майонез и карри и перемешать до однородности.

Соединить филе, грибы и ананасы, заправить смесью из майонеза и приправы «карри», перемешать и поставить в холодильник на 2 часа.

16. Салат «Калифорния»

Филе куриной грудки – 400 г

Стебли черешкового сельдерея – 3 шт.

Кукуруза консервированная – 1 банка

Ананасы консервированные – 1 банка

Листья зелёного салата – 100 г

Специи для курицы (по желанию) – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Масло растительное – 2–3 ст. ложки

Заправка:

Майонез – 3 ст. ложки

Карри – 0,5 ч. ложки

Куриное филе обмыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, по желанию добавить специи для курицы и перемешать. На сковороде разогреть растительное масло, при помешивании обжарить филе со всех сторон до подрумянивания. Переложить обжаренные кусочки куриного мяса на тарелку и остудить. Листья салата тщательно вымыть в проточной воде, обсушить и порвать руками на небольшие кусочки. Черешки сельдерея вымыть и нарезать поперёк тонкими пластинками. Ананасы вынуть из банки и порезать на мелкие кусочки.

Заправка: соединить майонез и карри и перемешать до однородности.

В миске соединить куриное филе, зелёный салат, сельдерей, отцеженную кукурузу и ананасы, полить заправкой и пе-

ремешать.

17. Салат с куриным филе, рисом и ананасами

Филе куриной грудки – 300 г

Ананасы консервированные – 300 г

Рис – 60 г

Кукуруза консервированная – 1 банка

Майонез – по вкусу

Соль – по вкусу

Рис перебрать, залить тёплой водой, слегка взболтать, чтобы наверх всплыли посторонние лёгкие примеси, и слить их. После этого крупу хорошо промыть в тёплой (35 °С) воде, чтобы смыть крахмал и мульчу (мучную пыль), а затем промыть в горячей воде для удаления жира, выступающего на поверхности зёрен при хранении. Рис выложить на сито, дать стечь жидкости, а затем отварить в большом количестве подсоленной воды до мягкости. Не переварить! Зерна должны сохранять форму. Рис отцедить и остудить. Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Ананасы вынуть из сиропа и нарезать небольшими кубиками. Кукурузу отцедить.

Соединить филе, ананасы, рис и кукурузу, слегка посолить, перемешать, заправить майонезом и снова перемешать.

18. Салат с курицей, ананасом и апельсином

Филе куриной грудки – 100 г

Мякоть ананаса – 200 г

Апельсины – 3 дольки

Горошек зелёный консервированный – 2 ст. ложки

Майонез лёгкий – 2 ст. ложки

Перец красный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать кубиками. Мякоть свежего ананаса также нарезать кубиками. Дольки апельсина очистить от плёнок и косточек и разрезать каждую на 3 части. Зелёный горошек отцедить.

Соединить филе, кубики ананаса, кусочки апельсина и горошек, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, заправить майонезом и снова перемешать.

19. Нежный салат из курицы с яблоками и сельдереем

Грудки куриные – 2 шт.

Яблоки красные – 2 шт.

Стебли сельдерея – 2 шт.

Орехи грецкие – 100 г
Майонез – 3 ст. ложки
Сок лимонный – 1 ст. ложка
Чеснок – 4 зубчика
Перец чёрный молотый – по вкусу
Соль – по вкусу

Куриные грудки вымыть, выложить в кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости (около 30–40 минут), а затем вынуть, остудить, отделить от кожи и костей и нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Стебли сельдерея вымыть и нарезать поперёк тонкими кружочками. Орехи подсушить и измельчить. Зубчики чеснока очистить от сухой оболочки и пропустить через пресс.

В миске соединить все подготовленные ингредиенты, поперчить и посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом и перемешать.

20. Салат из курицы с сельдереем и яблоком

Грудка куриная – 1 шт.
Корень сельдерея – 1 шт.
Яблоки кисло-сладкие – 1 шт.
Майонез – 2 ст. ложки
Сметана 15% – 2 ст. ложки

Сок 0,5 лимона

Салат зелёный – 1 пучок

Редис – 1 пучок

Сахар-песок – по вкусу

Соль – по вкусу

Грудку вымыть, разрезать на крупные части, опустить в кипящую воду и отварить до готовности (около 40–50 минут). Птица готова, если в неё свободно входит вилка и выделяется прозрачный сок. Отделить мякоть, остудить и нарезать мелкими кубиками. Корень сельдерея очистить, промыть и слегка отварить. Яблоко очистить от кожицы и семян. Сельдерей и яблоко натереть на крупной тёрке.

Соединить все подготовленные ингредиенты, сбрызнуть лимонным соком, заправить смесью из майонеза и сметаны, добавить сахар, соль и хорошо перемешать.

Салат подать порциями на листьях зелёного салата, украсив красиво нарезанным редисом.

21. Салат из филе цыплёнка и грибов

Филе цыплёнка – 200 г

Грибы свежие – 200 г

Корень сельдерея – 1–2 шт.

Огурцы солёные – 1 шт.

Майонез – 150 г

Горчица готовая – по вкусу

Соль – по вкусу

Филе цыплёнка обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Лесные грибы очистить от корней и лесного мусора, ножку оставить только возле шляпки примерно на 1–2 см. Подготовленные грибы залить холодной водой и отварить. Когда грибы опустятся на дно кастрюли – это признак их готовности. Откинуть их на дуршлаг и нарезать кусочками. Корень сельдерея очистить от кожицы и нарезать соломкой. Огурец разрезать вдоль на пластины, сложить их в стопку и тонко нарезать поперёк.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, заправить майонезом и готовой горчицей и перемешать.

22. Салат с курицей и сельдереем

Филе куриной грудки – 250 г

Огурцы свежие – 1 шт.

Перец сладкий красный стручковый свежий – 2 шт.

Стебли сельдерея – 2 шт.

Лук зелёный (перо) – 4–5 шт.

Масло оливковое – по потребности

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. У плодов сладкого перца вырезать плодоножки, разрезать их на 4 части, удалить семяносы с семенами, а четвертинки нарезать поперёк тонкой лапшой. Огурец вымыть, обсушить, очистить от кожицы, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем сложить в стопку и нарезать поперек соломкой. У стеблей сельдерея удалить грубые волокна и нарезать тонкими кружочками. Перо зелёного лука вымыть в проточной воде, обсушить и нарезать тонкими колечками.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, хорошо перемешать, заправить оливковым маслом и снова перемешать.

23. Салат «Зарафшан» (узбекское блюдо)

Окорочок куриный – 1 шт.

Картофель – 2 шт.

Яйца куриные – 2 шт.

Зелень сельдерея – 1 пучок

Помидоры свежие – 1 шт.

Огурцы свежие – 1 шт.

Майонез – $\frac{1}{3}$ стакана

Соус «Южный» – 1 ст. ложка

Кинза – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриный окорочок вымыть, сняв кожу, выложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, уменьшить нагрев и варить на слабом огне. Продолжительность варки колеблется от 40 минут до 2 часов в зависимости от возраста птицы. Готовность мяса определить с помощью вилки – если она свободно прокалывает бедро, то курица готова. Отделить мясо от костей, нашинковать соломкой и остудить. Картофель вымыть, очистить, ополоснуть, нарезать тонкой соломкой и пробланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 8–10 минут, а затем промыть в холодной кипячёной воде и откинуть на дуршлаг. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и нарезать мелкими кубиками. Помидор вымыть и разрезать на тонкие дольки. Огурцы вымыть, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем тонко нашинковать поперёк. Зелень сельдерея вымыть в проточной воде, обсушить и измельчить.

Соединить все необходимые ингредиенты, посыпать перцем и солью, заправить майонезом и соусом «Южный» и перемешать.

24. Куриный салат с сельдереем

Филе куриной грудки – 500 г

Корень сельдерея – 250 г

Огурцы солёные – 2 шт.

Хлеб ржаной – 300 г

Майонез – 4–5 ст. ложек

Масло растительное – 2 ст. ложки

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем тонко нашинковать поперёк. Корень сельдерея вымыть, очистить, ополоснуть, нарезать тонкой соломкой, поместить в дуршлаг, опустить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, дать стечь жидкости и остудить. Хлеб нарезать небольшими брусочками или кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Перемешать филе, огурцы и сельдерей, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать. Салат выложить на блюдо и посыпать сухариками.

25. Салат из курицы с грибами и сыром

Филе куриной грудки – 100 г

Грибы свежие – 200 г
Корень сельдерея – 2 шт.
Сыр твёрдый – 50 г
Огурцы солёные – 1 шт.
Помидоры красные свежие – 2 шт.
Масло растительное – 1 ст. ложка
Майонез – 150 г
Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Очищенные грибы ошпарить подсоленным кипятком, дать жидкости стечь, нарезать ломтиками, поместить в посуду с 2–3 ст. ложками горячей подсоленной воды и растительным маслом, потушить до готовности и остудить. Корни сельдерея вымыть, залить кипящей водой и отварить до мягкости, а затем остудить, очистить и нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой тёрке. Солёный огурец разрезать вдоль пополам, а затем тонко нашинковать поперёк. Помидоры вымыть, удалить места соединения с плодоножкой и нарезать тонкими ломтиками.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, перемешать, полить майонезом и снова перемешать.

26. Салат по-мексикански

Мясо куриное – 600 г

Корень сельдерея – 250 г

Перец сладкий красный стручковый свежий – 125 г

Лук репчатый – 150 г

Листья зелёного салата – 200 г

Заправка салатная – 200 г

Соль – по вкусу

Заправка салатная:

Масло растительное – 100 г

Уксус 3% – 50 г

Перец чёрный молотый – по вкусу

Сахар-песок – по вкусу

Соль – по вкусу

Заправка: смешать растительное масло с уксусом, добавить перец, сахар и соль и тщательно перемешать.

Мясо обмыть, порубить, выложить в кастрюлю, залить кипящей водой и отварить до мягкости (около 40–60 минут), а затем отделить от костей и кожи, остудить и нарезать соломкой. Корень сельдерея тщательно вымыть, очистить от кожуры и натереть на крупной тёрке. Упругие и мясистые плоды красного сладкого перца вымыть, очистить от семян, разрезать вдоль на 4 части, а затем каждую четвертинку нарезать лапшой шириной 5–8 мм. Луковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими по-

лукольцами. Листики зелёного салата перебрать, очистить от стебельков, промыть и осушить полотенцем, а затем тонко нарезать.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, полить заправкой и перемешать.

27. Салат из курицы по-кубински

Филе куриной грудки – 200 г

Яблоки кисло-сладкие – 60 г

Апельсины (очищенные) – 60 г

Майонез – 15 г

Сок лимонный – 10 мл

Соус «Южный» – 5 г

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Дольки апельсина освободить от плёнок и косточек и нарезать кусочками. Яблоко очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой.

Соус: смешать майонез с лимонным соком и соусом «Южный».

В миске соединить куриное филе, яблоко, апельсин, заправить соусом и перемешать. Салат выложить на блюдо.

28. Салат «Пикантный»

Филе куриной грудки – 300 г
Яблоки кисло-сладкие – 60 г
Апельсины (очищенные) – 90 г
Сок лимонный – 40 г
Орехи грецкие (ядра) – 20 г
Зелень петрушки – 6 г
Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Дольки апельсина освободить от плёнок и косточек и нарезать кусочками. Яблоко очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Орехи выложить на стол, покрыть пищевой плёнкой и измельчить скалкой в крошку.

Подготовленные компоненты положить поочередно слоями в фужеры и полить лимонным соком. При подаче на стол украсить зеленью.

29. Салат «Золотой петушок»

Филе куриной грудки – 200 г
Сыр твёрдый – 100 г
Огурцы свежие – 1 шт.
Яблоки зелёные – 1 шт.

Апельсины – 1 шт.

Майонез – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Огурец вымыть, разрезать вдоль на тонкие пластины, сложить в стопку и тонко нашинковать поперёк. Яблоко очистить от кожицы и семян и нашинковать соломкой или натереть на тёрке для моркови по-корейски. Сыр натереть на крупной тёрке.

Соединить все подготовленные ингредиенты, поперчить, посолить, заправить майонезом и перемешать.

30. Салат «Соблазн»

Филе куриной грудки – 100 г

Сыр твёрдый – 80 г

Апельсины – 1 шт.

Яблоки зелёные – 1 шт.

Огурцы свежие – 1 шт.

Яйца куриные – 1 шт.

Лук зелёный – 1 пучок

Майонез – 2 ст. ложки

Перец душистый молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, очистить их от плёнок и косточек и разрезать каждую дольку пополам. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной тёрке. Огурец вымыть и нарезать кубиками. Яйцо отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и также порезать кубиками. Зелёный лук вымыть под струёй проточной воды, обсушить и нарезать тонкими колечками.

Соединить все подготовленные ингредиенты, поперчить, посолить, заправить майонезом и перемешать.

31. Салат «Кура»

Бёдра куриные – 2 шт.

Огурцы свежие – 1–2 шт.

Яблоки кисло-сладкие – 2 шт.

Горошек зелёный консервированный – 4 ст. ложки

Апельсины – 1 шт.

Яйца куриные – 2 шт.

Сыр «Сулугуни» – 40 г

Майонез – 0,5 стакана

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Соль – по вкусу

Куриные бёдра вымыть, снять кожу, выложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, уменьшить нагрев и варить на слабом огне. Продолжительность варки колеблется от 40 минут до 2 часов в зависимости от возраста птицы. Готовность мяса определить с помощью вилки – если она свободно прокалывает бёдра, то курица готова. Отделить мясо от костей, нашинковать соломкой и остудить. Яблоки очистить от кожицы и семян и натереть на тёрке для моркови по-корейски. Огурцы вымыть, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем тонко нашинковать поперёк.

Соединить все подготовленные ингредиенты, добавить отцеженный от заливки горошек, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать. Салат уложить горкой в салатник, сверху посыпать тёртым сыром. Украсить салат дольками апельсинов, сваренными вкрутую яйцами и зеленью.

32. Салат «Новогодний»

Курица – 0,5 шт.

Апельсины – 2 шт.

Мандарины – 2 шт.

Чернослив – 100 г

Яблоки кисло-сладкие – 2 шт.

Яйца куриные – 2 шт.

Горошек зелёный консервированный – 3–4 ст. ложки

Морковь – 2 шт.

Сахар-песок – 1 ч. ложка

Майонез – 5 ст. ложек

Сметана – 3 ст. ложки

Сок лимонный – по вкусу

Соль – по вкусу

Половинку курицы тщательно вымыть, разрубить на части, выложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, уменьшить нагрев и варить около 50–60 минут. Готовность мяса определить с помощью вилки – если она свободно прокалывает мясо, то курица готова. Отделить мясо от костей, нашинковать соломкой и остудить. Морковь вымыть, залить горячей водой и отварить до мягкости, а затем очистить, остудить, разрезать вдоль на 4 части и тонко нарезать поперёк. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и нарезать небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Апельсины и мандарины вымыть, очистить от цедры и белого подкоркового слоя, разделить на дольки, снять с них плёнки и удалить зёрна. Чернослив по-

варить в небольшом количестве воды в течение 5–7 минут с момента закипания, вынуть косточки и нарезать кусочками.

Все подготовленные ингредиенты, оставив часть для украшения, смешать, добавить отцеженный консервированный горошек и заправить майонезом, сметаной, лимонным соком, сахаром и солью. Салат осторожно перемешать, выложить в салатник горкой, украсить кусочками вареной мякоти кур, яйцом, дольками апельсинов и мандаринов, яблоками и полить майонезом, смешанным со сметаной.

33. Салат с курицей, апельсином и кукурузой

Филе куриной грудки – 1 шт.

Салат зелёный листовой – 1 пучок

Лук репчатый красный салатный – 1 шт.

Апельсины – 1 шт.

Кукуруза консервированная – 3 ст. ложки

Масло растительное – по потребности

Соль – по вкусу

Филе вымыть, залить кипящей подсоленной водой, отварить в течение 30–40 минут, вынуть из бульона, остудить и нарезать кубиками. Луковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Листья салата тщательно вымыть, обсушить и порвать руками. Апельсин вымыть, очистить от корки, разделить на

дольки, снять с них все плёнки, а затем порезать мякоть на кусочки.

Соединить филе, лук, салатные листья, апельсин и отцеженную от заливки кукурузу. Смесь посолить, перемешать, заправить маслом и снова перемешать. Салат сразу же подать к столу.

34. Салат с курицей и капустой

Филе куриной грудки – 100 г

Капуста белокочанная свежая – 150 г

Огурцы свежие – 1 шт.

Сметана – по вкусу

Соль – по вкусу

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Огурец вымыть, обсушить, очистить от кожицы, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем сложить в стопку и нарезать поперёк соломкой. Капусту очистить от верхних повреждённых и зелёных покровных листьев и нашинковать тонкой соломкой, а затем посыпать солью и перетереть руками до мягкости.

В миске соединить филе, огурец и капусту, заправить сметаной и перемешать.

При подаче салат можно посыпать измельчённой зеленью.

35. Салат из капусты, курицы и кукурузы

Филе куриной грудки – 500 г

Капуста белокочанная свежая – 300 г

Кукуруза консервированная – 1 банка

Майонез – по вкусу

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Соль – по вкусу

Куриное филе опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут) и нарезать кубиками. Капусту тонко нашинковать и слегка перетереть с солью.

Смешать подготовленные филе и капусту с консервированной кукурузой, заправить майонезом и перемешать. Сверху салат украсить зеленью петрушки или укропа.

36. Салат из пекинской капусты с корейской морковью, кукурузой и курицей

Филе куриной грудки – 200 г

Капуста пекинская – 100 г

Морковь по-корейски – 2 ст. ложки

Кукуруза консервированная – 2 ст. ложки

Сыр твёрдый тёртый – 1 ст. ложка

Майонез – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут) и нарезать кубиками. Пекинскую капусту нашинковать тонкой соломкой. Зёрна кукурузы вынуть из заливки.

Соединить курицу, капусту, морковь, кукурузу и сыр, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

37. Салат «Удовольствие»

Филе куриной грудки – 400 г

Помидоры красные свежие – 2 шт.

Капуста пекинская – 70 г

Масло растительное – по потребности

Соль – по вкусу

Куриное филе нарезать пластинками и обжарить на растительном масле с обеих сторон до подрумянивания, в конце жарки слегка посолить, а затем остудить и нарезать кубиками. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Пекинскую капусту нашинковать соломкой.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, перемешать, заправить маслом, в котором жарилось филе, и снова перемешать.

38. Салат «Похрустим»

Филе куриной грудки – 1 шт.

Капуста белокочанная свежая – 300 г

Огурцы свежие – 1 шт.

Яйца куриные – 4 шт.

Лук зелёный – 1 пучок

Майонез – 3–4 ст. ложки

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Куриное филе обмыть, опустить в горячую подсоленную воду и отварить в течение 30–40 минут. Чтобы узнать, сварилось ли мясо, нужно проткнуть его поварской иглой или вилкой. Если выделяющийся сок прозрачный, значит, мясо готово. Отваренное филе остудить и нарезать мелкими кубиками. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и также нарезать мелкими кубиками. Лук вымыть в проточной воде, хорошо обсушить в салфетке и нарезать тонкими колечками. Огурец вымыть, обсушить, очистить от кожицы, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем сложить их в стопку и нарезать поперёк соломкой. Если кожица у огурца грубовата, то её пред-

варительно нужно снять. Кочан капусты очистить от верхних зелёных и повреждённых листьев, разрезать, нашинковать тонкой соломкой, слегка посолить и помять руками.

В миске соединить все подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат перемешать двумя вилками до равномерного распределения всех ингредиентов.

При подаче салат можно посыпать измельчённой зеленью или просто украсить веточкой зелени.

39. Салат с курицей и цветной капустой

Курица – 0,5 шт.

Капуста цветная – 1 кочан

Огурцы свежие – 1 шт.

Помидоры свежие – 2 шт.

Майонез – по вкусу

Лук зелёный – 0,5 пучка

Зелень укропа – 0,5 пучка

Горошек зелёный консервированный – 3 ст. ложки

Соль – по вкусу

Курицу тщательно обработать, вымыть, разрезать на крупные части, опустить в кипящую воду и отварить до готовности (1–1,5 часа). Птица готова, если в неё свободно входит вилка и выделяется прозрачный сок. Отделить мякоть от

кожи и костей и нарезать небольшими кусочками. Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки, опустить в горячую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 15 минут), вынуть шумовкой и остудить. Огурец и помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Соединить все подготовленные ингредиенты, полить майонезом, посолить, посыпать зелёным горошком и измельчёнными зелёным луком и укропом.

40. Салат с курицей и брокколи

Филе куриной грудки – 200 г

Брокколи – 300 г

Зелень укропа свежая – 100 г

Зелень петрушки свежая – 100 г

Сметана или майонез – 100 г

Соль – по вкусу

Головку брокколи разделить на соцветия, срезав грубые концы цветоножек, опустить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Зелень укропа и петрушки вымыть в проточной воде, обсушить и мелко нарезать. Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой.

Соединить брокколи, филе и зелень, посолить по вкусу,

заправить сметаной или майонезом и перемешать.

41. Салат «Семёрочка»

Филе куриной грудки – 250 г

Свёкла небольшая – 1 шт.

Морковь по-корейски – 200 г

Капуста пекинская (белокочанная) – 200 г

Кукуруза консервированная – 200 г

Лук зелёный – 150 г

Майонез – 4 ст. ложки

Соль – по вкусу

Свёклу залить горячей водой, отварить до мягкости, очистить, охладить и нарезать кубиками. Куриное филе обмыть, залить горячей водой, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и также нарезать кубиками. Зелёный лук вымыть в проточной холодной воде, обсушить и нарезать тонкими колечками. Капусту нарезать тонкой соломкой.

Соединить филе, капусту, свёклу, морковь и лук, добавить отцеженную от заливки кукурузу, посолить по вкусу, перемешать, заправить майонезом и окончательно вымешать до равномерного распределения всех ингредиентов.

Подать порционно, украсив зеленью.

42. Салат «Вдохновение»

Грудка куриная копчёная – 350 г
Капуста пекинская – 1 кочан
Сыр твёрдый – 250 г
Огурцы свежие – 1 шт.
Кукуруза консервированная – 1 банка
Майонез – 250 г
Соль – по вкусу

Пекинскую капусту нарезать соломкой и слегка помять руками. Сыр натереть на крупной тёрке. Грудку очистить от кожи и костей и нарезать соломкой. Огурец вымыть, разрезать вдоль пополам, а затем тонко нашинковать поперёк. Кукурузу отцедить.

Соединить все подготовленные, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

43. Салат «Виктория»

Филе куриной грудки – 2 шт.
Фасоль красная (консервированная в собственном соку)
– 1 банка
Шампиньоны свежие – 100 г
Оливки (без косточек) – 10 шт.
Лук репчатый (небольшой) – 1 шт.
Масло сливочное – 1 дес. ложка

Масло растительное – 1 дес. ложка

Майонез – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими брусочками. Шампиньоны быстро вымыть, чтобы они не напитались водой, обсушить и нарезать тонкими пластинками. На сковороде разогреть растительное масло, выложить в него подготовленные грибы и обжарить до лёгкого подрумянивания. В конце жарки посолить по вкусу, добавить сливочное масло, перемешать и остудить. Оливки нарезать колечками. Луковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, залить кипятком и дать постоять минуты 3, а затем воду слить. С фасоли слить жидкость.

Все подготовленные ингредиенты сложить в миску, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

44. Салат из курицы с фасолью, огурцами и кедровыми орешками

Филе куриной грудки – 1 шт.

Огурцы свежие – 1 шт.

Фасоль красная стерилизованная – 1 банка

Сыр твёрдый – 100 г

Орешки кедровые – 3 ст. ложки

Зелень укропа или петрушки

Соль – по вкусу

Заправка:

Йогурт натуральный – 9 ст. ложек

Майонез 67% – 6 ст. ложек

Чеснок – 1 зубчик

Соль – 1 щепотка

Перец чёрный молотый – 1 щепотка

Куриное филе обмыть, переложить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности (около 30–40 минут), а затем остудить и порезать тонкими полосками. Огурец нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной тёрке. Фасоль выложить на дуршлаг, промыть в проточной воде и дать жидкости стечь. Сыр натереть на крупной тёрке.

Приготовление заправки: зубчик чеснока очистить от сухой оболочки и пропустить через пресс. Соединить йогурт, майонез, чесночную кашу, перец и соль и хорошо перемешать.

В миску выложить филе, огурцы, фасоль и сыр, полить заправкой, перемешать и выложить на блюдо. Сверху салат посыпать кедровыми орешками и украсить зеленью.

45. Салат из копчёной куриной грудки с консервированной фасолью и огурцами

Филе куриное копчёное – 300 г

Огурцы свежие – 300 г

Фасоль стерилизованная – 400 г

Майонез – по потребности

Соль – по вкусу

Огурцы вымыть и нарезать кубиками. Куриное филе также нарезать кубиками. Фасоль выложить на дуршлаг, промыть в проточной воде и дать жидкости стечь.

Соединить все подготовленные ингредиенты, немного посолить, заправить майонезом и перемешать.

46. Салат из курицы и ветчины с консервированной стручковой фасолью

Филе куриной грудки – 100 г

Ветчина – 100 г

Картофель – 2 шт.

Фасоль стручковая консервированная – 100 г

Яйца куриные – 1 шт.

Салат зелёный листовой – 250 г

Яблоки кисло-сладкие – 1 шт.

Огурцы солёные – 1 шт.

Майонез – 150 г

Зелень петрушки по потребности

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Ветчину также нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости, а затем отвар слить, а картофель подержать на огне ещё минуту. После этого клубни остудить и нарезать ломтиками. Листья зелёного салата вымыть в проточной воде, хорошо обсушить и нарезать полосками. Стручки фасоли разрезать на 2–3 части. Яйцо отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и нарезать ломтиками.

Соединить все подготовленные ингредиенты, заправить майонезом, посолить и перемешать. Салат выложить на сервировочное блюдо и посыпать измельчённой зеленью петрушки.

47. Салат «Микс»

Филе куриной грудки – 350 г

Фасоль зерновая вареная – 1 стакан

Помидоры свежие – 1 шт.

Огурцы солёные – 1 шт.

Майонез – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Огурец и помидор также нарезать кубиками.

В миске соединить кубики филе, помидора и огурца, добавить варёную фасоль, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

48. Салат «Тереза»

Грудка куриная – 1 шт.

Огурцы свежие – 2 шт.

Помидоры свежие красные – 2 шт.

Ветчина – 100 г

Кукуруза консервированная – 3 ст. ложки

Сухарики – 30 г

Майонез – по вкусу

Соль – по вкусу

Зелень укропа или петрушки – 0,5 пучка

Грудку вымыть, снять кожу, а затем переложить в кастрюлю, залить горячей водой и отварить до мягкости (около 50

минут). Мясо вынуть, очистить от костей, остудить и мелко нарезать. Помидоры и огурцы вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Ветчину также нарезать кубиками. Зелень укропа или петрушки вымыть в проточной воде, обсушить и мелко шинковать.

В миске соединить куриное мясо, огурцы, помидоры, ветчину, кукурузу (без заливки), измельчённую зелень и сухарики, немного посолить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Выложить салат на блюдо и сразу же подать к столу, чтобы сухарики не успели размокнуть.

49. Салат «Гнездо глухаря»

Окорочка куриные – 1 шт.

Шампиньоны – 200 г

Яйца куриные – 3 шт.

Сыр твёрдый тёртый – 50 г

Масло растительное – 1 ст. ложка

Зелень укропа или петрушки рубленая – 1 ст. ложка

Лук репчатый – 1 шт.

Ветчина куриная – 40 г

Майонез – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Окорочок вымыть, залить кипящей подсоленной водой и отварить до мягкости (около 40–50 минут). Мясо готово, если в него свободно входит вилка и выделяется прозрачный сок. Кожу снять, кости удалить, а мякоть порезать на мелкие кусочки и остудить. Луковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Шампиньоны почистить, вымыть и нарезать тонкими пластинками. На сковороде разогреть растительное масло, выложить в него грибы, лук и половину зелени и обжарить при помешивании в течение 10 минут, а затем посыпать перцем и солью и перемешать. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить и остудить. 2 яйца и 1 белок порубить.

Выкладывать салат слоями в формовочное кольцо, промазывая каждый слой майонезом и посыпая солью по вкусу: 1-й слой – грибы с луком; 2-й слой – половина измельчённых яиц; 3-й слой – куриное мясо; 4-й слой – оставшиеся яйца. Осторожно снять формовочное кольцо. Верх салата посыпать тёртым сыром. Должна получиться горка, припорошенная сыром. На макушке сделать гнездышко из тонко нашинкованной ветчины. Оставшийся желток растереть с сыром и майонезом, скатать небольшие яйца и положить их в гнездо. Салат украсить зеленью.

50. Салат «Русская красавица»

Филе куриной грудки – 300 г
Ветчина – 200 г
Яйца куриные – 4 шт.
Помидоры свежие – 4 шт.
Огурцы консервированные – 3 шт.
Сыр твёрдый – 40 г
Желе готовое – 200 г
Зелень укропа или петрушки
Соль – по вкусу

Желе:

Бульон куриный – 200 мл
Желатин – 7,5 г
Уксус 3% – 0,5 ч. ложка
Белок яичный – 1 шт.
Лист лавровый – 0,5 шт.
Перец чёрный горошком – 3 шт.
Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками, а бульон остудить и процедить.

Приготовление желе: яичный белок смешать с пятикратным количеством холодного бульона. Желатин замочить в 60 мл охлаждённого куриного бульона и оставить для набу-

хания на 20 минут. В оставшийся горячий, процеженный и обезжиренный бульон положить набухший желатин и размешать до полного его растворения. Затем добавить половину лаврового листа, горошины перца, уксус и половину нормы белковой оттяжки. Всё размешать, довести до кипения, добавить оставшуюся оттяжку и вновь довести до кипения. Массу процедить, вылить в лоток, остудить и поставить в холодильник для застывания. Получившееся желе порубить.

Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Консервированные огурцы разрезать вдоль на 4 части, а затем тонко нашинковать поперёк. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и нарезать дольками. Сыр натереть на крупной тёрке.

Соединить филе, ветчину, помидоры и огурцы, посолить по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать. Салат выложить на блюдо горкой, украсить дольками яиц, помидоров и посыпать сверху тёртым сыром. Вокруг горки разложить «букеты» из рубленого желе. Блюдо оформить зеленью.

51. Салат «Каприз»

Филе куриной грудки – 200 г

Язык – 200 г

Ветчина – 200 г

Грибы свежие – 300 г

Горчица готовая – 30 г

Уксус 6% – 20 мл

Масло растительное – 50 г

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Язык вычистить щёткой, тщательно обмыть в воде и удалить слюнные железы, расположенные у основания языка. Подготовленный язык положить в кипящую воду и варить при слабом кипении (крупный говяжий язык варится 3–4 часа, свиной – 2 часа). За 30–40 минут до конца варки бульон посолить. Язык готов, если в него легко входит вилка и выделяется прозрачный сок. Готовый язык сразу же опустить в холодную воду на несколько секунд и немедленно снять с него кожу (начиная с тонкого конца). С остывшего языка кожу удалить трудно. Очищенный и остывший язык нарезать соломкой. Грибы перебрать, почистить, ошпарить подсоленным кипятком, дать жидкости стечь, нарезать ломтиками, поместить в посуду с 2–3 ст. ложками горячей подсоленной воды и растительным маслом (1 ст. ложка) и тушить до готовности, а затем остудить. Ветчину нарезать соломкой.

Заправка: смешать растительное масло, уксус и готовую горчицу и слегка взбить.

Соединить филе, язык, ветчину и грибы, поперчить, посолить, перемешать, полить заправкой и снова перемешать.

52. Салат с курицей и грибами

Филе куриной грудки – 400 г

Морковь – 130 г

Горошек зелёный консервированный – 0,5 банки

Грибы свежие – 300 г

Сыр полутвердый – 100 г

Масло растительное – 1,5 ст. ложки

Майонез – 100 г

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Грибы почистить, отварить (около 30 минут) и также нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, ополоснуть, обсушить и натереть на крупной терке, а затем спассеровать на масле и остудить. Сыр натереть на крупной тёрке.

Выкладывать салат слоями в формовочное кольцо, промазывая каждый слой майонезом и посыпая солью по вкусу: 1-й слой – куриное филе; 2-й слой – морковь; 3-й слой – гри-

бы; 4-й слой – консервированный горошек; 5-й слой – сыр. Осторожно снять формовочное кольцо.

53. Вкуснейший салат

Филе куриной грудки – 300 г

Грибы маринованные – 200 г

Огурцы свежие – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Морковь по-корейски – 200 г

Майонез – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Луковицу очистить, измельчить и обжарить в масле до мягкости и лёгкого подрумянивания. Огурцы вымыть, нарезать вдоль тонкими пластинами, а затем сложить в стопку и тонко нашинковать поперёк. Морковь по-корейски выложить на сито и дать стечь заливке. Маринованные грибы промыть от слизи холодной кипячёной водой, обсушить, порезать на более мелкие части и смешать с небольшим количеством майонеза.

Салат собирать в специальном формовочном кольце слоями, поливая каждый слой майонезом: 1-й слой – грибы с майонезом; 2-й слой – лук; 3-й слой – куриное филе; 4-й слой

– морковь по-корейски; 5-й слой – огурцы. Верх салата также полить майонезом. Осторожно снять формовочное кольцо и поставить салат в холодильник на 1 час.

54. Салат с курицей, грибами и черносливом

Филе куриной грудки – 400 г

Чернослив – 300 г

Шампиньоны – 300 г

Морковь свежая – 2 шт.

Огурцы солёные – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Яйца куриные – 3 шт.

Майонез – 450 г

Масло растительное – по потребности

Соль – по вкусу

Куриное филе отварить в слегка подсоленной воде до готовности (35–40 минут), а затем остудить и нарезать мелкими кубиками. Шляпки шампиньонов очистить, быстро вымыть, обсушить и нашинковать лапшой. Луковицу очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Грибы и лук обжарить на растительном масле до лёгкого подрумянивания. Чернослив залить горячей водой и оставить для набухания на 30 минут, а затем вынуть косточки, а мякоть тонко нашинковать. Солёные огур-

цы очистить от кожицы и мелко порезать. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и мелко порубить. Морковь вымыть, залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости, а затем очистить, остудить и натереть на крупной тёрке.

Уложить салат слоями на большое блюдо или в формовочное кольцо, промазывая каждый слой майонезом: 1-й слой – куриная грудка; 2-й слой – чернослив; 3-й слой – обжаренные с луком грибы; 4-й слой – солёный огурец; 5-й слой – морковь. Верх салата густо покрыть майонезом. Осторожно снять формовочное кольцо. Сверху салат обсыпать измельчёнными яйцами.

55. Салат из картофеля, шампиньонов и моркови по-корейски

Филе куриной грудки – 250 г

Картофель – 2 шт.

Шампиньоны консервированные – 150 г

Морковь по-корейски – 100 г

Майонез – 3 ст. ложки

Соль – по вкусу

Картофель в кожуре залить подсоленным кипятком и отварить до мягкости. Клубни остудить, очистить, хорошо

охладить и натереть на крупной тёрке. Куриное филе опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (35–40 минут) и нарезать мелкими кусочками. Грибы вынуть из заливки на сито, дать стечь жидкости и мелко нарезать.

Салат выкладывать на блюдо слоями, промазывая каждый слой майонезом: 1-й слой – измельчённые шампиньоны; 2-й слой – картофель; 3-й слой – куриное филе; 4-й слой – морковь по-корейски. Морковь майонезом не покрывать!

56. Салат с курицей и оливками

Филе куриной грудки вареное – 300 г

Шампиньоны маринованные – 300 г

Яйца вареные – 4 шт.

Сыр твёрдый – 200 г

Картофель – 3 шт.

Морковь – 2 шт.

Оливки (без косточек) – 0,5 банки

Майонез – по потребности

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Картофель и морковь по отдельности вымыть, залить горячей водой, отварить до мягкости, очистить и хорошо остудить. Картофель нарезать мелкими кубиками. Морковь натереть на крупной тёрке. Сыр натереть на мелкой тёрке. Фи-

ле и грибы нарезать не очень мелко. Яйца разделить на белки и желтки и натереть на крупной тёрке по отдельности.

Салат выкладывать в формовочное кольцо слоями, промазывая каждый слой майонезом и посыпая перцем и солью: 1-й слой – картофель; 2-й слой – курица; 3-й слой – яичные белки; 4-й слой – морковь; 5-й слой – грибы; 6-й слой – сыр с желтками. Оливки нарезать тонкими колечками и украсить ими верх салата. Убрать салат в холодильник на 3 часа, а затем аккуратно снять формовочное кольцо.

57. Салат из курицы и грибов в сырных корзиночках

Филе куриной грудки – 100 г

Сыр твёрдый – 200 г

Яблоки кисло-сладкие – 1 шт.

Шампиньоны – 100 г

Чеснок – 1 зубчик

Огурцы маринованные – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Зелень петрушки – 0,5 пучка

Горошек зелёный консервированный – 3 ст. ложки

Майонез – по потребности

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Для одной корзиночки нужно взять 50 г твёрдого сыра,

натереть его, выложить на разогретую сковороду с антипригарным покрытием и расплавить до получения тонкой лепёшки. Затем при помощи лопаточки снять её, быстро переложить на перевернутый стакан, слегка обжарить, дать полностью остыть и только затем, снять.

Для салата грибы и куриное филе отварить (около 35–40 минут), остудить и мелко нарезать. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Дольку чеснока очистить от сухой оболочки и пропустить через пресс. Зелень вымыть в проточной воде, обсушить и измельчить. Морковь отварить в кожице до мягкости, очистить, остудить и натереть на тёрке для моркови по-корейски. Яблоко очистить от кожицы и семян и нарезать мелкими кубиками.

В миске соединить все подготовленные ингредиенты, добавить отцеженный горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Разложить салат по сырным тарелочкам.

58. Салат куриный с черносливом

Грудка куриная копчёная – 1 шт.

Лук репчатый – 3 шт.

Чернослив без косточек – 100 г

Шампиньоны свежие – 400 г

Морковь варёная – 1 шт.

Горошек зелёный консервированный – 0,5 банки

Кукуруза консервированная – 0,5 банки

Яйца куриные – 3 шт.

Майонез – по потребности

Масло растительное – по потребности

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Чернослив залить горячей водой, оставить на 15 минут, а затем обсушить и нарезать соломкой. Филе куриной грудки нарезать кубиками. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, опустить в холодную воду, обтереть, очистить, остудить, разрезать пополам и вынуть желтки. Белки натереть на крупной тёрке, а желтки – на мелкой. Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими пластинками. Луковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Грибы и треть лука выложить на сковороду с разогретым маслом, обжарить до лёгкого подрумянивания и остудить. Морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Кукурузу и горошек отцедить.

Выкладывать салат слоями в формовочное кольцо, промазывая каждый слой майонезом и посыпая перцем и солью по вкусу: 1-й слой – сырой лук; 2-й слой – курица; 3-й слой – чернослив; 4-й слой – морковь; 5-й слой – грибы с луком; 6-й слой – горошек и кукуруза; 7-й слой – яичные белки. Свер-

ху салат посыпать желтками и украсить зеленью. Осторожно снять формовочное кольцо.

59. Салат «Юбилейный»

Курица – 0,5 шт.

Грибы сушёные – 20 г

Сыр твёрдый – 50 г

Огурцы консервированные – 1 шт.

Яйца куриные – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Масло растительное – 1 ст. ложка

Майонез – 3 ст. ложки

Зелень петрушки – по потребности

Соль – по вкусу

Сушеные грибы перебрать, замочить в холодной воде на 10 минут, затем тщательно промыть, снова залить холодной водой и поставить на 2–3 часа для набухания. После этого грибы вынуть, ещё раз промыть и варить до полной готовности в воде, в которой они набухали (предварительно процеженной через 2–3 слоя марли). Грибы будут готовы, если в процессе варки они начнут оседать на дно. Отваренные грибы вынуть шумовкой и нашинковать соломкой. Половинку тушки курицы вымыть, разрубить на несколько частей, залить горячей водой и отварить до мягкости (1–1,5 часа).

Птица готова, если в неё свободно входит вилка и выделяется прозрачный сок. Курицу остудить и отделить мясо от кожи и костей. Мясо нарезать соломкой. Луковицу очистить, измельчить, обжарить на масле до лёгкого подрумянивания и остудить. Сыр натереть на крупной тёрке. Огурец разрезать вдоль на пластины, сложить их в стопку и тонко нарезать поперёк. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и измельчить.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Салат уложить горкой на блюдо и украсить зеленью петрушки.

60. Салат «Мужская мечта»

Филе куриной грудки – 270 г

Ветчина – 200 г

Опята маринованные – 200 г

Помидоры – 100 г

Яйца куриные – 2 шт.

Лук репчатый – 100 г

Сметана – 100–150 г

Сок лимонный – 1–2 ч. ложки

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и порубить. Луковицы очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, обдать кипятком и слегка отжать. Ветчину нарезать соломкой. Маринованные грибы промыть от слизи холодной кипячённой водой, обсушить и измельчить.

Заправка: сметану смешать с лимонным соком, перцем и солью.

В миске соединить филе, ветчину, опята, лук и яйца, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат украсить зеленью и дольками помидоров.

61. Салат «Пёстрый»

Филе куриной грудки отваренное – 100 г

Морковь по-корейски – 200 г

Шампиньоны – 150 г

Масло растительное – 1 ст. ложка

Соль – по вкусу

Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими пластинками, выложить на сковороду с разогретым маслом, при помешивании обжарить до лёгкого подрумянивания и остудить. Отваренное и охлаждённое куриное филе порвать руками на волокна.

Соединить филе, морковь по-корейски и жареные шампиньоны, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

62. Салат «Ивановский»

Окорочка куриные – 1–2 шт.

Шампиньоны – 350 г

Черешки сельдерея – 70–100 г

Яйца куриные – 2 шт.

Капуста белокочанная свежая – 200 г

Груши – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Горошек зелёный консервированный – 100 г

Сметана – 3 ст. ложки

Майонез – 3 ст. ложки

Соль – по вкусу

Окорочка вымыть, выложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, уменьшить нагрев и варить на слабом огне. Продолжительность варки окорочков колеблет-

ся от 40 минут до 2 часов в зависимости от возраста птицы. Готовность курицы определить с помощью вилки – если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова. Отделить мясо от костей, остудить и нарезать мелкими кусочками. Шампиньоны почистить, обмыть, залить холодной водой, довести до кипения и поварить около 20 минут. Грибы будут готовы, если в процессе варки они начнут оседать на дно. Отваренные грибы вынуть шумовкой и нашинковать соломкой. Стебли сельдерея вымыть и нарезать поперёк тонкими кружочками. Луковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, обдать кипятком и слегка отжать. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и мелко порубить. Капусту нашинковать тонкой соломкой. Грушу вымыть, очистить от кожицы и семян и также нарезать соломкой. Горошек выложить из банки на дуршлаг и дать заливке стечь.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, заправить смесью из майонеза со сметаной и перемешать.

63. Салат «Белая берёза»

Филе куриной грудки – 400 г
Шампиньоны свежие – 200 г

Огурцы свежие – 250 г

Чернослив – 100 г

Яйца куриные – 3 шт.

Лук репчатый – 60 г

Майонез – 5 ст. ложек

Масло растительное – 1 ст. ложка

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать тонкой соломкой. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и натереть на крупной тёрке. Чернослив залить горячей водой на 10–15 минут, затем воду слить, а чернослив нарезать тонкой соломкой. Немного чернослива оставить для украшения блюда. Луковицу очистить и измельчить. Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими пластинками, вместе с луком обжарить на масле до лёгкого подрумянивания, посолить и перемешать. Огурцы вымыть, разрезать вдоль на тонкие пластины, сложить их в стопку и тонко нарезать поперёк

Салат собирать в специальном формовочном кольце слоями, поливая каждый слой майонезом: 1-й слой – чернослив; 2-й слой – шампиньоны с луком; 3-й слой – куриное филе; 4-й слой – яйца; 5-й слой – огурцы. Последний слой смазать майонезом. Оставшийся чернослив выложить на поверхно-

сти салата, имитируя полоски, как у ствола берёзы. Осторожно снять формовочное кольцо.

64. Салат из курицы, сыра и маринованных грибов

Филе куриной грудки – 300 г

Сыр твёрдый – 200 г

Грибы маринованные – 100 г

Сметана 15% – 100 г

Хрен тёртый – 1 ст. ложка

Горошек зелёный консервированный – 2–3 ст. ложки

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной тёрке. Грибы промыть, обсушить и мелко нарезать. Сметану смешать с тёртым хреном. Зелёный горошек отцедить.

Соединить куриное филе, грибы, сыр и зелёный горошек, посолить по вкусу, перемешать, заправить смесью из сметаны с тёртым хреном и снова перемешать.

Готовый салат украсить зеленью.

65. Салат из курицы и маринованных грибов

Филе куриной грудки – 200 г

Грибы маринованные – 200 г

Макароны – 200 г

Помидоры свежие – 150 г

Яйца куриные – 3 шт.

Майонез – 250 г

Масло растительное – 2 ст. ложки

Зелень петрушки рубленая – 2 ст. ложки

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Грибы ополоснуть холодной кипячёной водой, обсушить и нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, удалить места соединения с плодоножкой и также нарезать тонкими ломтиками. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и мелко порубить. Опустить макароны в 2 л кипящей подсоленной воды и помешивать до закипания, после чего огонь убавить. Время приготовления макарон зависит от их величины и формы. Следить, чтобы они не переварились, должны быть «на зубок». В процессе готовки нужно постоянно снимать пробу. Готовые макароны выложить на дуршлаг, промыть горячей кипячёной водой, полить маслом, перемешать и остудить.

Соединить все подготовленные ингредиенты, добавить рубленую зелень, поперчить, посолить, заправить майонезом и перемешать.

66. Салат из курицы с грибами, солёными огурцами и редисом

Мясо куриное – 250 г

Шампиньоны – 100 г

Огурцы солёные – 2 шт.

Редис – 300 г

Майонез – 200 г

Горчица готовая – 1 ч. ложка

Соль – по вкусу

Мясо обмыть, порубить, выложить в кастрюлю, залить кипящей водой и отварить до мягкости (около 50 минут), а затем отделить от костей и кожи, остудить и нарезать ломтиками. Грибы перебрать, почистить, вымыть, залить холодной водой и отварить в течение 20 минут, а затем остудить и нарезать соломкой. Редис вымыть, срезать ботву и хвостики и нарезать тонкими кружочками. Огурцы разрезать вдоль пополам, а затем тонко нашинковать поперёк. Майонез смешать с горчицей.

Соединить мясо, грибы, редис и огурец, заправить смесью майонеза и горчицы, перемешать, снять пробу, посолить по

вкусу и снова перемешать.

67. Салат «Виктория»

Филе куриной грудки – 2 шт.

Фасоль красная консервированная в собственном соку –

1 банка

Шампиньоны свежие – 100 г

Оливки (без косточек) – 10 шт.

Лук репчатый (небольшой) – 1 шт.

Масло сливочное – 1 дес. ложка

Масло растительное – 1 дес. ложка

Майонез – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими брусочками или кубиками.

Шампиньоны быстро вымыть, чтобы они не напитались водой, обсушить и нарезать тонкими пластинками. На сковороде разогреть растительное масло, выложить в него подготовленные грибы и обжарить до лёгкого подрумянивания. В конце жарки посолить по вкусу, добавить сливочное масло, перемешать и остудить.

Оливки нарезать колечками. Луковицу очистить, разре-

зять пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Залить лук кипятком и дать постоять минуты 3, а затем воду слить. С фасоли слить сок.

Все подготовленные ингредиенты сложить в миску, посолить, поперчить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

68. Салат «Гнездо глухаря»

Филе куриной грудки – 500 г

Яйца куриные – 5 шт.

Картофель – 500 г

Лук репчатый – 100 г

Огурцы свежие – 250 г

Масло растительное – по потребности

Майонез – по вкусу

Соль – по потребности

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до мягкости (около 30–40 минут), а затем вынуть из бульона, остудить и мелко нарезать. Луковицы очистить, измельчить, залить кипятком и отставить на 10 минут (для удаления горечи), а затем выложить на дуршлаг, промыть холодной водой и дать жидкости стечь. Картофель вымыть, очистить, нарезать очень тонкой соломкой,

переложить в дуршлаг и очень тщательно промыть в проточной холодной воде (для удаления крахмала). После этого жарить картофель небольшими порциями в большом количестве растительного масла (во фритюре), выложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир, и остудить. Огурцы нарезать соломкой. Куриные яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, опустить в холодную воду, обтереть, очистить, остудить, разрезать пополам и вынуть желтки. Белки натереть на мелкой тёрке.

Смешать картофель (немного оставить для украшения салата), огурцы, филе, белки и лук, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать. Выложить салат на блюдо горкой, посыпать его измельчённой зеленью, в середине горки сделать небольшое углубление.

Растереть желтки с майонезом, добавить измельчённую зелень, перемешать и слепить из этой массы небольшие шарики, имитирующие небольшие яйца. Выложить «яйца» в углубление салата, а по кругу сделать «гнездо» из картофеля. Вместо «яиц» из желтков, можно взять 4 отваренных и очищенных перепелиных яйца.

69. Салат из курицы с томатом-пюре

Филе куриной грудки – 500 г

Картофель – 2 шт.

Огурцы маринованные – 200 г

Горошек зелёный консервированный – 150 г

Яйца куриные – 3 шт.

Майонез – 1 стакан

Сок лимонный – 1 ст. ложка

Томат-пюре – 1 ч. ложка

Сахар-песок – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Зелень укропа – 0,5 пучка

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Картофель вымыть, залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости, а затем облить холодной водой, очистить, хорошо остудить и также нарезать кубиками. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и крупных семян, разрезать вдоль пополам, а затем тонко нашинковать поперёк.

Соус: к майонезу добавить соль, сахар, перец, лимонный сок и томат-пюре. Смесь тщательно вымешать.

В соус сначала положить огурцы, мясо, горошек и яйца, последним добавить картофель. Всё осторожно перемешать, переложить в салатник, украсить горошком, яйцом и зеле-

НЬЮ.

70. Салат «Прага» (чешское блюдо)

Филе куриной грудки – 170 г

Картофель – 100 г

Морковь – 75 г

Огурцы солёные – 100 г

Горошек зелёный консервированный – 100 г

Яблоки кисло-сладкие – 50 г

Майонез – 150–200 г

Зелень петрушки или укропа – по потребности

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, по отдельности залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости, а затем очистить, остудить и также нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и семян и тонко нашинковать. Солёные огурцы разрезать вдоль на пластины, сложить их в стопку и тонко нарезать поперёк.

Соединить все подготовленные ингредиенты, добавить горошек, половину майонеза и посолить. Салат перемешать, выложить горкой на блюдо, полить оставшимся майонезом и украсить ломтиками яблока и зеленью.

71. Салат «Столичный» (1)

Курица (1,3–1,5 кг) – 1 шт.

Картофель – 500 г

Огурцы солёные – 300 г

Салат зелёный – 100 г

Горошек зелёный консервированный – 120 г

Яйца куриные – 6 шт.

Крабы (кальмары, креветки) – 60 г

Чернослив – 15 г

Соус «Южный» – 100 г

Сахар-песок – 10 г

Майонез – 210 г

Сметана 15% – 210 г

Зелень петрушки – 30 г

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Курицу вымыть, заправить «в кармашек», залить горячей водой и отварить до мягкости (1–1,5 часа). Птица готова, если в неё свободно входит вилка и выделяется прозрачный сок. Тушку остудить, разрубить на 4 части и отделить мясо от кожи и костей. Мясо нарезать ломтиками, длинные кусочки оставить для оформления салата. Часть листьев салата вымыть в проточной воде, хорошо обсушить и нашинковать

соломкой. Картофель вымыть, залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости, а затем облить холодной водой, очистить, дать хорошо остыть и нарезать кубиками. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и измельчить. Солёные огурцы разрезать вдоль на пластины, сложить их в стопку и тонко нарезать поперёк.

В миску выложить нарезанные листья салата, мясо курицы, картофель, огурцы, яйца и зелёный горошек, заправить майонезом со сметаной и соусом «Южный», посолить по вкусу, посыпать сахаром и перцем и перемешать.

Салатную массу выложить на блюдо, выстланное оставшимися листьями зелёного салата, и украсить вокруг дольками или кружочками яиц, кусочками крабов, смоченных салатной заправкой, длинными кусочками куриного мяса, черносливом и веточками петрушки.

72. Салат «Столичный» (2)

Филе куриной грудки – 270 г

Картофель – 3–4 шт.

Огурцы (солёные, свежие или маринованные) – 2 шт.

Яйца куриные – 3 шт.

Горошек зелёный консервированный – 100 г

Салат зелёный – 40 г

Майонез – 250 г

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Картофель залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости, а затем очистить, остудить и также нарезать соломкой. Огурцы разрезать вдоль на пластины, сложить их в стопку и тонко нарезать поперёк. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и измельчить. Листья салата вымыть в проточной воде, хорошо обсушить и нашинковать соломкой.

В миску выложить все подготовленные ингредиенты, добавить зелёный горошек, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Салатную массу выложить на блюдо горкой и украсить кружочками яйца, огурцов и листьями салата.

73. Салат из курицы с яблоками

Филе куриной грудки – 250 г

Сок лимонный или яблочный – 1–2 ст. ложки

Яйца куриные – 2 шт.

Картофель – 2–3 шт.

Помидоры – 2 шт.

Яблоки кисло-сладкие – 2 шт.

Масло растительное – по потребности

Майонез – по вкусу

Соль – по вкусу

Листья зелёного салата – по потребности

Куриное филе нарезать ломтиками поперёк волокон, обжарить в масле до подрумянивания, остудить, нарезать кубиками и сбрызнуть яблочным или лимонным соком. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и нарезать мелкими кубиками. Картофель вымыть, выложить в кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и отварить до мягкости, а затем отвар слить, а кастрюлю ещё некоторое время подержать на слабом огне, чтобы остаток воды испарился. Клубни хорошо охладить и нарезать кубиками или брусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кубиками.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу и перемешать.

Плоское блюдо выложить листьями зелёного салата так, чтобы широкие круглые концы листьев немного заходили на его края. Выложить подготовленную смесь на листья салата и полить майонезом.

74. Салат «Николь»

Филе куриной грудки – 100 г

Сыр твёрдый – 100 г

Морковь – 100 г

Горошек зелёный консервированный – 1 ст. ложка

Соль – по вкусу

Заправка:

Йогурт натуральный – 100 г

Чеснок – 1 зубчик

Заправка: зубчик чеснока очистить от сухой оболочки, пропустить через пресс и смешать с йогуртом.

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до мягкости (около 30–40 минут), а затем вынуть из бульона, остудить и нарезать соломкой или кубиками. Морковь вымыть, очистить и натереть на тёрке для моркови по-корейски. Сыр натереть на крупной тёрке.

Соединить филе, морковь и сыр, добавить отцеженный горошек, перемешать, при необходимости посолить и снова перемешать. Салат выложить на блюдо и полить заправкой.

75. Салат «Лисичка»

Филе куриной грудки – 2 шт.

Огурцы маринованные – 3 шт.

Морковь по-корейски – 200 г

Сыр твёрдый – 200 г

Чеснок – 2 зубчика

Майонез – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой или разобрать руками на волокна. Огурцы вымыть, обсушить, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем сложить их в стопку и нарезать поперёк соломкой. Сыр натереть на крупной тёрке. Зубчики чеснока раздавить плоской стороной ножа, очистить от сухой оболочки и пропустить через пресс.

Соединить филе, сыр, огурцы, чеснок и морковь, при необходимости посолить, заправить майонезом и перемешать.

76. Салат из курицы, моркови, яиц, сыра и киви

Филе куриной грудки вареное – 200 г

Морковь отварная – 2 шт.

Яйца вареные – 3 шт.

Сыр твёрдый – 100 г

Киви – 2 шт.

Майонез – по потребности
Ядра грецких орехов
Зелень укропа или петрушки

Филе нарезать мелкими кубиками. Сыр, морковь и яйца по отдельности натереть на мелкой тёрке. Киви очистить и мелко нарезать. Ядра грецких орехов накрыть пищевой плёнкой и измельчить в крошку при помощи скалки.

В центре круглого блюда поставить стакан и вокруг него выложить слоями подготовленные ингредиенты, промазывая каждый слой майонезом: 1-й слой – курица; 2-й слой – сыр; 3-й слой – морковь; 4-й слой – яйца; 5-й слой – киви. Верх салата украсить орехами и зеленью. Стакан осторожно удалить.

77. Салат «Необыкновенная нежность»

Филе куриной грудки – 250 г
Рис – 2,5 ст. ложки
Яйца куриные – 4 шт.
Морковь – 1 шт.
Сыр твёрдый – 100 г
Чеснок – 1 зубчик
Майонез – 125 г
Зелень петрушки – по потребности
Соль – по вкусу

Рис залить холодной водой, слегка перемешать, чтобы всплыли все лёгкие примеси, и слить их, а затем промыть крупу сначала в тёплой воде (35°C) для удаления муки (крахмала), а затем в горячей воде (95°C) для смыва жира, образующегося на поверхности зёрен во время хранения. Выложить рис в кипящую подсоленную воду и отварить до мягкости, после чего переложить в дуршлаг, промыть горячей водой, дать жидкости хорошо стечь и остудить. Куриное филе обмыть, переложить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности (около 30–40 минут), а затем остудить и порезать на мелкие кусочки. Морковь вымыть, залить кипящей водой и отварить до мягкости, а затем очистить, остудить и натереть на мелкой тёрке. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, опустить в холодную воду, обтереть, очистить и остудить. 2 яйца натереть на мелкой тёрке, а оставшиеся яйца оставить для украшения. Сыр натереть на мелкой тёрке. Дольку чеснока очистить от сухой оболочки и пропустить через пресс. Чесночную кашицу добавить к майонезу и перемешать.

Салат выкладывать в формовочное кольцо слоями, промазывая каждый слой соусом из майонеза и чеснока. 1-й слой – куриное филе; 2-й слой – рис; 3-й слой – измельчённые яйца; 4-й слой – морковь; 5-й слой – сыр. Смазать сыр майонезным соусом. Очень аккуратно, слегка поворачивая и одновременно поднимая вверх, снять формовочное кольцо.

Украсить верх салата оставшимися яйцами и зеленью петрушки.

78. Салат «Обжорка» с курицей

Филе куриной грудки – 350 г

Морковь – 1–2 шт.

Лук репчатый – 1–2 шт.

Огурцы солёные или маринованные – 3 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Майонез – 2–3 ст. ложки

Масло растительное (для жарки) – по потребности

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, переложить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности (около 30–40 минут), а затем остудить и порезать на мелкие кусочки. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной тёрке. Луковицы очистить и измельчить. Морковь и лук по отдельности обжарить на масле до мягкости и остудить. Огурцы нарезать соломкой или мелкими кубиками. Дольку чеснока очистить от сухой оболочки и очень мелко нарезать.

В миску выложить все подготовленные ингредиенты, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и хорошо перемешать.

79. Салат «Малахитовый браслет»

Филе куриной грудки – 1 шт.

Яйца куриные – 4 шт.

Киви (для салата) – 2 шт.

Киви (для украшения) – 1 шт.

Яблоко – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Сыр твёрдый – 100 г

Чеснок – 1–2 зубчика

Майонез – по вкусу

Сок лимонный – 1 ч. ложка

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, переложить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности (около 30–40 минут), а затем остудить и порезать на мелкие кусочки. Морковь вымыть, залить кипящей водой и отварить до мягкости, а затем очистить, остудить и натереть на мелкой тёрке. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, опустить в холодную воду, обтереть, очистить, остудить и также натереть на мелкой тёрке. Киви очистить от кожицы. 2 киви нарезать мелкими кубиками, а оставшийся киви – тонкими ломтиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками и сбрызнуть их лимон-

ным соком, чтобы не потемнели. Твёрдый сыр натереть на мелкой тёрке. Зубчики чеснока очистить от сухой оболочки, пропустить через пресс, соединить с майонезом и перемешать.

На блюдо по центру поставить стакан или формовочное кольцо небольшого диаметра, а вокруг него выкладывать ингредиенты слоями, промазывая майонезом: 1-й слой – курица; 2-й слой – измельчённые киви; 3-й слой – яйца; 4-й слой – морковь; 5-й слой – яблоки; 6-й слой – сыр. Верх салата смазать майонезом и украсить ломтиками киви. Поставить салат в холодильник для пропитки на 2–3 часа, а затем осторожно извлечь стакан или кольцо.

80. Салат из курицы, дайкона и сыра

Филе куриной грудки – 200 г

Дайкон – 200 г

Сыр твёрдый – 70 г

Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Масло подсолнечное – 2 ст. ложки

Соль – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить

и нарезать небольшими кубиками, а затем выложить их на сковороду с разогретым маслом (1 ст. ложка), обжарить до лёгкого подрумянивания, переложить на тарелку и остудить. Морковь вымыть, очистить и натереть на тёрке для приготовления моркови по-корейски. Луковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. На сковороду, в которой жарилось филе, добавить оставшееся масло, хорошо разогреть его, выложить лук и обжарить до полумягкости. После этого к луку добавить морковь, обжарить овощи до мягкости и остудить. Дайкон очистить и ополоснуть. Сыр и дайкон натереть на крупной тёрке.

Соединить дайкон, кубики филе, морковь с луком и сыр, заправить маслом со сковороды, поперчить и посолить. Салат перемешать.

При подаче салат можно украсить зеленью.

81. Салат с морковью, курицей и яйцами

Окорочка куриные копчёные (небольшие) – 1 шт.

Морковь – 2 шт.

Яйца куриные – 2 шт.

Масло растительное – 2 ст. ложки

Майонез – по потребности

Зелень укропа или петрушки рубленая – по вкусу

Соль – по вкусу

Морковь вымыть, очистить, ополоснуть и натереть на тёрке для моркови по-корейски. Яйца разбить в миску и лишь слегка взбить, но не очень усердно, чтобы только перемешать белок и желток. Вылить яичную массу на сковороду с разогретым маслом, обжарить с двух сторон до лёгкого подрумянивания, а затем выложить на тарелку, остудить и порезать соломкой. Окорочок разделать, мякоть порубить.

Соединить куриное мясо, морковь и яичную соломку, добавить рубленую зелень, посолить по вкусу, заправить майонезом и хорошо перемешать.

82. Салат «Для любимых»

Филе куриной грудки – 500 г

Перец болгарский оранжевый – 300 г

Перец болгарский красный – 300 г

Кукуруза консервированная – 200 г

Сыр твёрдый – 200 г

Лук зелёный шинкованный – 2 ст. ложки

Масло растительное – 4–5 ст. ложек

Горчица зернистая – 2 ст. ложки

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, разрезать на крупные куски, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Стручки сладкого перца очистить от плодоножек, разрезать на 4 части, удалить внутреннюю мякоть с семенами, а четвертинки нарезать поперёк тонкой лапшой или кубиками. Сыр нарезать мелкими кубиками. Кукурузу отцедить.

Заправка: растительное масло взбить с горчицей, солью и перцем.

В миске соединить филе, сладкий перец, кукурузу, сыр и зелёный лук, полить заправкой и аккуратно перемешать. При подаче украсить салат зеленью.

83. Салат «Нежность»

Филе куриной грудки – 300 г

Сыр твёрдый – 300 г

Огурцы свежие – 3 шт.

Яйца куриные – 3 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Горошек зелёный консервированный – 50 г

Майонез – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Филе обмыть, выложить в кипящую подсоленную воду и

отварить до мягкости (около 30–40 минут), а затем вынуть из бульона, остудить, нарезать тонкой соломкой и посыпать перцем.

Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду, очистить, остудить, разрезать пополам и отделить желтки от белков. Белки нарезать тонкой соломкой, а желтки натереть на мелкой тёрке.

Огурцы вымыть, обсушить, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем нашинковать поперёк в виде лапши. Сыр натереть на средней тёрке. Дольки чеснока очистить от сухой оболочки и очень мелко порубить.

Салат выкладывать слоями в формовочное кольцо, промазывая каждый слой майонезом и слегка присаливая: 1-й слой – огурцы; 2-й слой – курица; 3-й слой – белок; 4-й слой – чеснок; 5-й слой – сыр. Сверху украсить салат желтками и зелёным горошком.

Осторожно поворачивая и одновременно поднимая вверх, снять формовочное кольцо.

84. Салат с курицей, помидорами и зелёным горошком

Филе куриной грудки – 400 г

Помидоры красные зрелые – 3 шт.

Яйца куриные – 3 шт.

Горошек зелёный консервированный – 0,5 банки

Лук зелёный – 1 пучок

Сметана – по потребности

Майонез – по потребности

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и нарезать мелкими кубиками. Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и также нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать ломтиками и удалить сок с семенами. Зелёный лук вымыть в проточной воде, обсушить и нарезать тонкими колечками. Зелёный горошек выложить из банки на дуршлаг и дать стечь жидкости.

Сметану смешать с майонезом в соотношении 1:1.

Соединить куриное мясо, яйца, помидоры зелёный лук и горошек, посыпать солью и перцем, перемешать, заправить сметано-майонезным соусом и снова перемешать.

85. Салат из кальмаров с курицей

Филе куриной грудки – 200 г

Кальмары консервированные – 200 г

Огурцы маринованные – 1 шт.

Майонез – 200 г

Соль – по вкусу

Кальмары промыть, обсушить и нашинковать тонкой соломкой. Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Огурец вымыть, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем сложить в стопку и нарезать поперёк соломкой.

Соединить все подготовленные ингредиенты, заправить майонезом, перемешать и выложить в салатник горкой.

86. Салат с курицей и маслинами

Филе куриной грудки – 200 г

Яйца куриные – 1 шт.

Палочки крабовые – 100 г

Огурцы свежие – 1 шт.

Сыр «Гауда» – 100 г

Маслины (без косточек) – 10–12 шт.

Сметана – 130 г

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать

соломкой или разобрать руками на волокна. Яйцо отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и нарезать мелкими кубиками. Крабовые палочки нарезать кружочками. Огурец вымыть, обсушить, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем сложить их в стопку и нарезать поперёк соломкой. Сыр натереть на крупной тёрке. Маслины разрезать пополам.

Соединить все подготовленные ингредиенты, перемешать, полить сметаной, снова перемешать, при необходимости посолить.

87. Салат из курицы с огурцами и яблоками по-башкирски

Филе куриной грудки – 350 г

Огурцы свежие – 60 г

Яблоки кисло-сладкие – 60 г

Майонез – 20 г

Сметана 15% – 20 г

Соль – по вкусу

Зелень – по потребности

Куриное филе залить горячей водой, довести до кипения и поварить в течение 30–40 минут, а затем вынуть из бульона, остудить и нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить

от кожицы и семян. Огурец вымыть. Яблоки и огурец также нарезать соломкой.

Выкладывать салат слоями в бокал. Сначала положить филе, на него – огурцы, а сверху – шинкованные яблоки.

Смешать майонез и сметану, посолить, перемешать и полить этой смесью уложенные ингредиенты. Верх салата посыпать измельчённой зеленью.

88. Салат «Яркий день»

Филе куриной грудки – 1 шт.

Огурцы свежие – 2 шт.

Огурцы солёные – 2 шт.

Перец сладкий красный стручковый свежий – 1 шт.

Перец сладкий жёлтый стручковый свежий – 1 шт.

Зелень укропа – 0,5 пучка

Масло растительное – по потребности

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Свежие и солёные огурцы разрезать вдоль на пластины, сложить их в стопку, а затем тонко нарезать поперёк. Стручки сладкого перца вымыть очистить от плодоножек, разрезать на 4 части, удалить внутреннюю мякоть с семенами, а четвертинки нарезать поперёк тонкой

лапшой. Зелень укропа промыть под струёй проточной воды, обсушить, очистить от грубых веточек и мелко нарезать.

Соединить филе, перцы, огурцы и зелень, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать.

89. Салат с авокадо, курицей и сыром

Филе куриной грудки – 300 г

Авокадо – 1 шт.

Фета – 250 г

Огурцы свежие – 3 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Листья зелёного салата – 3–4 шт.

Соль – по вкусу

Для заправки:

Масло растительное – 3 ст. ложки

Уксус 6% – 1 ст. ложка

Чеснок – 2–3 зубчика

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать кубиками. Луковицу очистить и измельчить. Огурцы вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Плод авокадо вы-

мыть, обсушить разрезать острым ножом вдоль посередине и слегка повернуть половинки, чтобы плод разделился. Затем ударить по косточке лезвием большого ножа, чтобы нож вошёл в косточку. Слегка повернуть её и вынуть. Выпуклой стороной чайной ложки отделить кожуру от мякоти. Мякоть нарезать кубиками. Фету также нарезать кубиками. Листья зелёного салата вымыть в проточной воде, обсушить и порвать руками.

Заправка: зубчики чеснока раздавить плоской стороной ножа, очистить от сухой оболочки и пропустить через пресс. Соединить масло, уксус, чеснок, перец и соль и хорошо перемешать.

Соединить филе, огурцы, лук, салат и авокадо, полить заправкой и перемешать. Затем положить фету и ещё раз аккуратно перемешать.

90. Салат «Хрустящий»

Филе куриной грудки – 250 г

Огурцы свежие – 300 г

Сыр твёрдый – 150 г

Лук репчатый – 150 г

Батон столовый – 200 г

Масло растительное – по потребности

Листья зелёного салата – 1 пучок

Заправка:

Масло растительное – 4 ст. ложки

Чеснок – 3 зубчика

Уксус 6% – 1 ст. ложка

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Батон нарезать кубиками и при помешивании обжарить на масле до подрумянивания. Огурец вымыть, обсушить, разрезать вдоль на тонкие пластины, а затем сложить их в стопку и нарезать поперёк соломкой. Луковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, залить кипятком на 10 минут, воду слить, лук промыть в холодной воде. Сыр натереть на мелкой тёрке. Листья зелёного салата вымыть в проточной воде, обсушить и порвать руками.

Заправка: зубчики чеснока раздавить плоской стороной ножа, очистить от сухой оболочки и пропустить через пресс. Смешать растительное масло, чеснок, уксус, перец и соль и слегка взбить.

Соединить филе, огурцы, лук, сыр и зелёный салат, полить заправкой и перемешать. В салат добавить сухарики, быстро перемешать и сразу же подать на стол.

91. Салат «Черепашка»

Мясо курицы отварное – 200–300 г

Яйца куриные – 4 шт.

Лук репчатый – 1–2 шт.

Яблоки кисло-сладкие – 1 шт.

Сыр твёрдый – 50–70 г

Чернослив – 50 г

Ядра грецких орехов – 70 г

Грибы отварные – 100–150 г

Майонез – по потребности

Соль – по вкусу

Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и мелко порубить. Лук-ковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, залить кипятком на 10 минут, воду слить, лук промыть в холодной воде. Сыр натереть на крупной тёрке. Чернослив залить тёплой водой, дать ему набухнуть, а затем удалить из него косточки и нарезать соломкой. Яблоко вымыть и очистить от кожицы и семян. Мясо, грибы и яблоко также нарезать соломкой.

Выкладывать салат слоями в формовочное кольцо, промазывая каждый слой майонезом и посыпая солью по вкусу: 1-й слой – куриное мясо; 2-й слой – яйца; 3-й слой – яблоко;

4-й слой – грибы; 5-й слой – лук; 6-й слой – сыр; 7-й слой – чернослив. Покрыть чернослив слоем майонеза и украсить целыми ядрами грецких орехов.

Очень аккуратно, слегка поворачивая и одновременно поднимая вверх, снять формовочное кольцо.

92. Салат «Оригинальный»

Мясо курицы отварное – 200–300 г

Грибы отварные – 150–200 г

Огурцы солёные – 2 шт.

Яйца куриные – 3–4 шт.

Лук репчатый – 1–2 шт.

Майонез – по потребности

Соль – по вкусу

Луковицы очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, залить кипятком на 10 минут, воду слить, лук промыть в холодной воде. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить и остудить. Мясо, грибы, огурцы и яйца нарезать мелкой соломкой.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

93. Салат «Цыганский»

Мясо курицы отварное – 200–300 г

Грибы консервированные – 200 г

Горошек зелёный консервированный – 1 банка

Помидоры красные – 1–2 шт.

Перец сладкий красный стручковый свежий – 1–2 шт.

Ядра грецких орехов – 50 г

Майонез – по потребности

Соль – по вкусу

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кубиками (семена с соком по желанию можно удалить, чтобы салат не был водянистым). Стручки сладкого перца вымыть, очистить от плодоножек, разрезать на 4 части, удалить внутреннюю мякоть с семенами, а четвертинки нарезать поперёк тонкой лапшой. Мясо и грибы нарезать соломкой. Горошек выложить на дуршлаг и дать стечь заливке.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Салат выложить на сервировочное блюдо и украсить тёртыми грецкими орехами.

94. Салат с курицей, кукурузой и грибами

Филе куриной грудки – 300 г

Яйца куриные – 2 шт.

Кукуруза консервированная – 1 банка

Морковь – 150 г

Лук репчатый – 100 г

Шампиньоны свежие – 300 г

Майонез – по потребности

Масло растительное – по потребности

Перец чёрный молотый – по вкусу

Соль – по вкусу

Зелень укропа или петрушки – по потребности

Морковь вымыть, очистить, ополоснуть и натереть на крупной тёрке. Луковицы очистить и измельчить. Грибы перебрать, почистить, быстро вымыть в проточной воде, чтобы они не успели пропитаться жидкостью, обсушить и нарезать тонкими пластинами. На сковороде разогреть масло, выложить в него лук и обжарить его до мягкости и лёгкого подрумянивания, а затем добавить морковь и слегка обжарить. После этого добавить грибы и при помешивании продолжать обжаривание до готовности грибов. Смесь остудить. Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать соломкой. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и натереть на средней тёрке. Кукурузу отцедить.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат выложить на сервировочное блюдо и украсить зеленью.

95. Салат «Майский»

Филе куриной грудки – 500 г

Шампиньоны свежие – 300 г

Горошек зелёный консервированный – 400 г

Сок 0,5 лимона

Зелень укропа рубленая – 1 ст. ложка

Масло растительное – по потребности

Майонез – по потребности

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать кубиками. Грибы перебрать, почистить, быстро вымыть в проточной воде, чтобы они не успели пропитаться жидкостью, обсушить и нарезать тонкими пластинами. На сковороде разогреть масло, выложить в него грибы и обжарить их до лёгкого подрумянивания. горошек выложить на дуршлаг и дать стечь заливке.

Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

96. Слоёный салат «А я делаю так!»

Филе куриной грудки – 350 г

Яйца куриные – 4–5 шт.

Сыр твёрдый – 150 г

Лук репчатый – 1 шт.

Уксус 9% – 1 ч. ложка

Майонез – 200 г

Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, переложить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности (около 30–40 минут), а затем остудить и порезать на мелкие кусочки. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, опустить в холодную воду, обтереть, очистить, остудить и натереть на крупной тёрке. Сыр также натереть на крупной тёрке. Луковицу очистить, измельчить, сбрызнуть уксусом, перемешать и оставить для маринования на 5–10 минут.

Выкладывать салат слоями в формовочное кольцо, смазывая каждый слой майонезом: 1-й слой – куриное филе; 2-й слой – лук; 3-й слой – сыр; 4-й (последний) слой – измельчённые яйца. Осторожно снять формовочное кольцо. Украстить салат по своему усмотрению.

97. Салат острый

Филе куриной грудки – 600 г
Лук репчатый – 1 шт.
Яблоки маринованные – 2 шт.
Маслины консервированные (без косточек) – 20 шт.
Майонез – 3 ст. ложки
Сок лимонный – по вкусу
Зелень укропа или петрушки
Соль – по вкусу

Куриное филе обмыть, опустить в кипящую воду, отварить до мягкости (около 30–40 минут), остудить и нарезать небольшими кубиками. Луковицу очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Яблоки очистить от семян и нарезать мелкими кубиками. Маслины нарезать тонкими колечками.

Соединить все подготовленные ингредиенты, сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом и перемешать. Салат выложить на блюдо горкой и украсить маслинами и зеленью петрушки.

98. Салат «Анталия»

Филе куриной грудки – 600 г
Грейпфрут – 1 шт.
Маслины без косточек – 7–10 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Растительное масло – по потребности

Сахар-песок – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Уксус – по вкусу

Соль – по вкусу

Куриное филе залить горячей водой, отварить в течение 30–40 минут, оставить в бульоне до полного остывания, а затем обсушить и нарезать небольшими кубиками. Грейпфрут очистить от кожуры, разделить на дольки и снять с них плёнки. Дольки нарезать кубиками. Маслины нарезать кружочками. Зубчики чеснока очистить от сухой оболочки и пропустить через пресс.

Соус: растительное масло смешать с солью, перцем и сахаром, добавить уксус и слегка взбить до получения эмульсии.

Соединить филе, грейпфрут, маслины и чеснок, полить соусом и перемешать.

99. Салат «Адыгея» из кур с яйцом и зелёным луком

Курица (2 кг) – 1 шт.

Яйца куриные – 4 шт.

Майонез – 150 г

Лук зелёный – 65 г

Соль – по вкусу

Курицу тщательно обработать, вымыть, разрубить на крупные куски, опустить их в кипящую воду и отварить до мягкости (1–1,5 часа). Птица готова, если в неё свободно входит вилка и выделяется прозрачный сок. Отделить мякоть, остудить и нарезать мелкими кубиками или соломкой. Яйца отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить и отделить желтки от белков. Белки нарезать соломкой. Желтки натереть на мелкой тёрке. Зелёный лук вымыть в проточной воде, обсушить и нарезать тонкими колечками.

Куриное мясо и яйца выложить в миску, посолить, заправить майонезом и перемешать.

Салат горкой уложить на блюдо, посыпать желтками и зелёным луком.

100. Салат из курицы с яблоками

Филе куриной грудки – 300 г

Яйца куриные – 3 шт.

Яблоки кисло-сладкие – 2 шт.

Майонез – 200 г

Масло растительное – по потребности

Соль – по вкусу

Филе нарезать пластинами, обжарить на масле до подрумянивания с двух сторон, а затем остудить и нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян и натереть на тёрке для приготовления моркови по-корейски или на крупной тёрке. Яйца вымыть, залить холодной водой и отварить в течение 10 минут, считая от начала закипания жидкости, а затем опустить в холодную воду на пару минут, обтереть, очистить, остудить, разрезать вдоль пополам и отделить желтки от белков. Белки порубить. Желтки растереть с майонезом.

Соединить курицу, яблоки и белки, посолить по вкусу, полить майонезом с желтками и перемешать.