

## ОТ АВТОРА

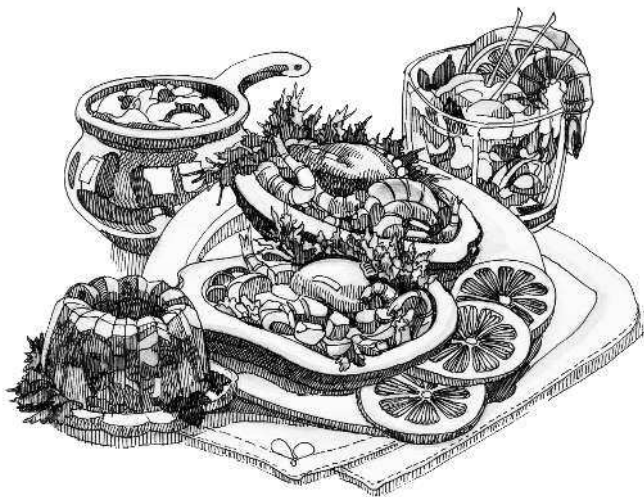
Хлебосольное отношение к празднику — это склад души. Гостя мы встречаем самым лучшим, вкусным, деликатесным. Хорошая хозяйка готовится к празднику заранее — делает соусы и маринады, вина и настойки — это и экономично, и заметно облегчает хлопоты в торжественный день.

Все блюда, представленные в этой книге — несложные по технологии приготовления, не отнимут у вас много времени и готовятся так, что в исходных продуктах сохраняются все витамины и полезные вещества.

Для молодежных вечеров я рекомендую делать «стол из одного блюда» — пусть это будет шашлык или курица, но с салатом из свежих овощей или фруктов, фруктовыми соками и ароматными настойками.

И последнее: все кушанья должны готовиться с хорошим настроением и любовью к вашим близким, тогда даже самое простое из них будет вкусным и полезным.

*Галина Ивановна Поскребышева*



---

## САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

---

### САЛАТ ИЗ АВОКАДО, КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ОГУРЦОВ

*Авокадо – 2 шт.*

*капуста краснокочанная – 200 г*

*сельдерей, коренья или черешки – 200 г*

*огурцы свежие – 200 г*

*масло оливковое – 50 г*

*соль – по вкусу*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сельдерей очистить, нашинковать тонкой соломкой и пассеровать на оливковом масле. Огурцы измельчить так же. Капусту краснокочанную очень мелко на рубить. Плоды авокадо разрезать вдоль на половинки, вынуть из них мякоть и нарезать соломкой. Подготовленные компоненты смешать, посолить по вкусу, уложить в кожуру от авокадо, украсить мелким маринованным луком или свежей зеленью.

## САЛАТ ИЗ АВОКАДО С КРАБОВЫМ МЯСОМ ИЛИ КРЕВЕТКАМИ

*Авокадо – 4 шт.  
сельдерей корневой – 200 г  
огурцы свежие – 200 г  
крабовое мясо или креветки – 200 г  
майонез (лучше соевый) – по вкусу*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сельдерей очистить, нашинковать тонкой соломкой. Огурцы свежие измельчить так же. Плоды авокадо разрезать вдоль на половинки, вынуть ложкой содержимое, не разрушая кожуры плодов, мякоть нарезать соломкой, соединить с подготовленными сельдереем и огурцами, заправить майонезом. Полученной смесью наполнить освобожденные от мякоти половинки – «лодочки», украсить их нарезанными креветками либо кусочками крабового мяса.

## САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ЯЙЦАМИ

*Авокадо – 2 шт.  
яйца – 4 шт.  
лук репчатый фиолетовый – 200 г  
майонез – по вкусу*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нашинковать. Авокадо очистить от кожуры и измельчить так же, как яйца. Лук репчатый очистить и нарезать тонкими кольцами. Все соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

## САЛАТ «ЭКЗОТИКА» С АВОКАДО И МАНГО

*Авокадо – 200 г  
манго – 200 г  
лук репчатый фиолетовый – 200 г  
витлуф – 200 г  
майонез – по вкусу*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Плоды авокадо и манго очистить от кожуры и нарезать тонкими брусочками. Лук репчатый очистить и мелко нашинковать. Витлуф измельчить. Все соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

### САЛАТ ИЗ АВОКАДО И ОВОЩЕЙ НА ЛИСТЯХ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

*Капуста пекинская – 300 г*  
*авокадо – 2 шт.*  
*перец сладкий – 100 г*  
*сельдерей черешковый – 100 г*  
*сметана – 100–150 г*  
*соль – по вкусу*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пекинскую капусту, сладкий перец, черешковый сельдерей и авокадо мелко нарезать, посолить, заправить сметаной, тщательно перемешать. Каждую порцию салата уложить на небольшие листья пекинской капусты, извлеченные из средней части кочана.

### ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА ИЗ ЖАРЕННЫХ БАКЛАЖАН С ЧЕСНОКОМ

*Баклажаны – 500 г*  
*масло растительное – для жарки*  
*чеснок – 4–5 зубчиков*  
*соль – по вкусу*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажаны нарезать вдоль плода ломтями, выдержать 30 мин в подсоленной воде (ст. ложка соли на литр воды), отжать и обсушить тканью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать их измельченным чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом (или сухим вином), поместить в холодильник на 3–4 часа. Подавать в холодном виде.

### **САЛАТ ИЗ АВОКАДО И КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ С КАЛЬМАРАМИ**

*Авокадо – 2 шт.  
кальмары отварные – 300 г  
кукуруза консервированная – 200 г  
майонез – по вкусу*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Плоды авокадо разрезать пополам, осторожно снять кожуру, вынуть косточку, мякоть нарезать кубиками. Кальмаров отварить в подсоленной воде в течение 3 мин, освободить от пленок и также нарезать кубиками. Все соединить, добавить консервированную кукурузу, заправить майонезом и перемешать.

### **САЛАТ «МИМОЗА» С АВОКАДО И КРАБАМИ**

*Авокадо – 2 шт.  
крабы – 200 г  
яйца – 4 шт.  
майонез – по вкусу*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Авокадо очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить вкрутую, очистить и измельчить подобным образом. Крабы разобрать на небольшие кусочки, соединить с авокадо и яйцами, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Украсить желтками яиц, натертыми на терке.

### **САЛАТ ИЗ ВИТЛУФА И ЧЕРЕШКОВОГО СЕЛЬДЕРЕЯ С ОТВАРНОЙ МОРКОВЬЮ И ЯЙЦАМИ**

*Сельдерей черешковый – 200 г  
витлуф – 200 г  
морковь – 200 г  
яйца – 4 шт.  
майонез – 100 г*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь очистить, нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве воды (она должна доходить до середины объема моркови).

Яйца отварить вкрутую, очистить и измельчить. Черешковый сельдерей нарезать кусочками. Кочанчики витлуфа разобрать, промыть и нарезать поперек тонкими ломтиками. Все соединить, заправить майонезом и перемешать.

### САЛАТ ИЗ ЖАРЕННЫХ БАКЛАЖАН С ЗЕЛЕНЬЮ

*Баклажаны – 400 г*

*зелень свежая – 200 г*

*сок – 1/2 лимона*

*соль – по вкусу*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень промыть, погружая в воду, отжать, осушить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Баклажаны нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, затем снять с огня, добавить пассерованную зелень, перемешать, посолить по вкусу и полить лимонным соком. Для такого салата можно использовать зелень петрушки, кинзы, укропа, базилика, репчатого или какого-либо многолетнего лука.

### САЛАТ ИЗ ВИТЛУФА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦАМИ

*Витлуф – 300 г*

*морковь – 100 г*

*лук репчатый – 100 г*

*зеленый горошек – 100 г*

*яйца – 4 шт.*

*майонез – 100 г*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь очистить, нарезать кубиками или соломкой и отварить в небольшом количестве воды. Лук репчатый мелко нарезать; если он очень горький – ошпарить кипятком. Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками. Витлуф нарезать соломкой. Соединить подготовленные овощи и яйца, добавить зеленый горошек, залить майонезом и аккуратно перемешать.

### **САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ**

*Авокадо – 2 шт.  
язык отварной – 400 г  
лук репчатый – 100 г  
майонез – по вкусу*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Плоды авокадо очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Отварной язык нарезать такими же кусочками. Лук репчатый очистить и измельчить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и перемешать. Салат можно украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца.

### **САЛАТ ИЗ ВИТЛУФА С КУРАГОЙ И ОРЕХАМИ**

*Витлуф – 300 г  
курага – 200 г  
орехи миндальные или грецкие – 100 г  
сметана – 400 г*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Витлуф мелко нарезать. Курагу отварить до размягчения в небольшом количестве воды, мелко нарезать и соединить с витлуфом, добавить размельченные ядра миндальных орехов и сметану, перемешать.

### **САЛАТ ИЗ ВИТЛУФА С КРАБАМИ**

*Витлуф – 300 г  
рис отварной – 200 г  
крабы консервированные или креветки – 200 г  
майонез – 100 г*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Рис отварить. Витлуф мелко нарезать, соединить с отварным рисом, добавить консервированные крабы или креветки, майонез и перемешать.

Вместо натуральных крабов можно использовать крабовое мясо или отварную треску.

### САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С КАЛЬМАРАМИ И КУКУРУЗОЙ

*Кукуруза консервированная – 200 г*  
*дайкон – 200 г*  
*морковь – 200 г*  
*кальмары – 200 г*  
*майонез – 200 г*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь и дайкон очистить, нашинковать соломкой, пробланшировать 1 мин в кипящей воде и сразу же обдать холодной водой. Тушки кальмаров промыть, отварить в течение 3 мин в кипящей подсоленной воде и нашинковать соломкой. Смешать измельченные овощи с кальмарами, добавив консервированную кукурузу, заправить все майонезом.

### САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ ОСТРЫЙ

*Морковь – 500 г*  
*кориандр молотый – 1 ч. ложка*  
*перец горький стручковый – ½ ч. ложки*  
*масло растительное – 70 г*  
*соль – по вкусу*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь нашинковать на крупной терке, добавить молотый кориандр, горький перец, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать, охладить.

### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ И КУРАГОЙ

*Морковь – 500 г*  
*чернослив – 150 г*  
*курага – 150 г*  
*масло растительное – 50 г*  
*укроп (семена) – 5 г*  
*соль – по вкусу*



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь нашинковать на крупной терке. Чернослив и курагу вымыть, залить кипятком и выдержать в нем до остывания, затем вынуть из воды, очень мелко нарезать, смешать с морковью, добавить размолотые семена укропа, подсолить.

По такому же рецепту готовят салат из столовой красной свеклы.

#### САЛАТ С КАЛЬМАРОМ И КОРНЕВЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ

*Сельдерей – 200 г*

*кальмары отварные – 500 г*

*яйца отварные – 4 шт.*

*лук репчатый – 200 г*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кальмары промыть и опустить в кипящую подсоленную воду, через 3 мин вынуть, промыть в холодной воде, очистить от пленок и хрящей, еще раз промыть, нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, мелко порубить. Корневой сельдерей очистить, нашинковать тонкой соломкой, пропассеровать на растительном масле 5 мин. Лук нарезать кольцами и пропассеровать 1 мин. Все соединить, перемешать.

#### САЛАТ С КРАБОВЫМ МЯСОМ И ЧЕРЕШКОВЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ

*Сельдерей черешковый – 200 г*

*крабовое мясо – 200 г*

*морковь отварная – 200 г*

*зеленый горошек – 100 г*

*картофель отварной – 200 г*

*майонез – по вкусу*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь и картофель отварить отдельно, охладить. Сельдерей, морковь, картофель и крабовое мясо нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, добавить майонез, перемешать. Подавать охлажденным.

### **ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ САЛАТ С КЛЮКВОЙ**

*Морковь – 500 г*  
*яблоки – 150 г*  
*клюква – 100 г*  
*мед – 50 г*  
*масло растительное – 30 г*  
*соль – по вкусу*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Морковь нашинковать на крупной терке. Яблоки нарезать соломкой или мелкими дольками. Клюкву перебрать и промыть. Соединить подготовленные морковь, яблоки и клюкву, добавить мед и аккуратно перемешать. Салат можно заправить растительным маслом.

### **СВЕКЛА ОСТРАЯ**

*Свекла красная столовая – 500 г*  
*кориандр (семена) – 1 ч. ложка*  
*перец красный жгучий молотый – 1/4 ч. ложки*  
*масло растительное – 50 г*  
*соль – по вкусу*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Свеклу тщательно очистить и нарезать тонкой соломкой. Семена кориандра размолоть в кофемолке. В измельченную свеклу добавить молотый кориандр и красный жгучий перец, растительное масло и соль, тщательно перемешать. Соль можно не добавлять.

### **САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК С ЛИМОННЫМ СОКОМ, ОРЕХАМИ И МЕДОМ**

*Тыква – 500 г*  
*яблоки – 300 г*  
*лимон – 1 шт.*  
*мед – 50 г*  
*орехи очищенные – 1/2 стакана*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки и тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонкой соломкой, залить соком, отжатым из одного лимона, добавить мед и перемешать. Салат украсить толчеными орехами.

### СВЕКЛА ПО-МОНАСТЫРСКИ

*Свекла столовая – 1 кг*  
*лук репчатый – 200 г*  
*орехи (ядра) – 200 г*  
*чернослив – 300 г*  
*масло растительное – 150 г*  
*кориандр (семена) – 2 ст. ложки*  
*мед – 2 ст. ложки*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу вымыть, залить кипятком, отварить до готовности, очистить и нарезать кусочками в виде мандариновых долек и такого же размера. Чернослив отварить и нарезать мелкими кусочками. Лук репчатый очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Ядра любых орехов растолочь, соединить с медом и пассерованным луком, затем – с подготовленной свеклой и все тщательно перемешать, добавив для ароматизации размолотые семена кориандра.

### САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ (ЛОБИО)

*Фасоль отварная – 500 г*  
*лук репчатый – 300 г*  
*чеснок – 1 головка*  
*ядра грецких орехов – 100 г*  
*перец черный молотый – 1/2 ч. ложки*  
*масло растительное – 40 г*  
*соль – по вкусу*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль (любого цвета и размера) замочить в воде на 4 часа, воду слить, залить кипятком и отварить, не закрывая кастрюлю крышкой, до готов-

ности. Фасоль должна быть мягкой, но не разваренной. Репчатый лук почистить, мелко нарезать кусочками и пассеровать в растительном масле. Все соединить, заправить растертым чесноком и растертыми грецкими орехами, добавить черный молотый перец, тщательно перемешать. Подавать такое блюдо в холодном виде.

### **САЛАТ ИЗ ФЕНХЕЛЯ, ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С КАЛЬМАРАМИ**

*Фенхель (кочанчик) – 100 г*  
*капуста пекинская – 100 г*  
*лук репчатый – 100 г*  
*кальмары отварные – 200 г*  
*масло растительное – 30 г*  
*соль – по вкусу*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Капусту и фенхель очень мелко нарезать. Кальмаров промыть, варить 3 мин в подсоленной воде, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Соединить подготовленные овощи с кальмарами, посолить по вкусу, перемешать.

### **САЛАТ «НЕЖНОСТЬ»**

*Лосось консервированный – 1 банка*  
*яйца – 4 шт.*  
*яблоки – 100–150 г*  
*картофель отварной – 200 г*  
*лук репчатый – 100 г*  
*майонез – 100 г*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Яйца сварить вкрутую, очистить. Картофель сварить «в мундире» и очистить. Яблоки вымыть и очистить от кожуры, лук репчатый очистить и нарезать тонкими кольцами. Картофель, яйца и яблоки измельчить на крупной терке, соединить с луком и лососем, аккуратно перемешать, добавив майонез.