**Салат с семгой, помидором, сыром и зеленью на 2 порции**

1. **1.** Помидоры вымыть – 1шт. Нарезать небольшими кубиками.
2. **2.** Семгу так же нарезать кусочками – 50г.
3. **3.** Сыр, как все предыдущие — кубиками – 30г.
4. **4.** Лук промыть, почистить от кожуры и мелко нарезать.
5. **5.** Зелень промыть, мелко порубить.
6. **6.** Смешать все ингредиенты и заправить сметаной – 2ст л.

**Салат с семгой и сыром моцарелла**

* Семга слабосоленая - 200 гр.
* Сыр моцарелла - 100 гр.
* Свежий огурец - 1 шт.
* Зелень салата - 100 гр.
* Зелень укропа - пучек.
* Оливки - 50 гр.
* Помидор черри - 3 шт.
* Оливковое масло - 50 гр.
* Сок лимона - 1 ст. ложка
* Соль.

**Порядок приготовления салата с семгой и сыром моцарелла**

Семгу нарезать небольшими кубиками.
Сыр также нарезать кубиками.
Огурец нарезать соломкой.
Листья салата промыть, обсушить и нарвать руками на мелкие кусочки.
Зелень укропа мелко нашинковать.
Помидоры разрезать на две части.
Все ингредиенты смешать, заправить оливковым маслом и соком лимона.
Салат посолить по вкусу и украсить оливками.

САЛАТ С ЛОСОСЕМ И МОЦАРЕЛЛОЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

Этот легкий свежий салатик с небольшими вариациями я периодически подаю своим домашним в качестве закуски перед основным блюдом. Каждый раз он съедается с большим восторгом, поэтому настоятельно советую вам его приготовить.

**Ингредиенты:**

250 г сырого лосося (семги)
150 г помидорок черри
150 г моцареллы
8 отварных перепелиных яиц
кочан листового салата (лучше всего брать латук)

**Для заправки:**

2 ст.л. оливкового масла
1 ст.л. лимонного сока
соль и свежесмолотый перец по вкусу

Лосося нарезаем на небольшие кусочки и в течение 2-3 минут, помешивая, припускаем на сковороде.

Моцареллу нарезаем кубиками, яйца режем каждое пополам.

Помидорки нарезаем на четвертинки и кладем в салатник к сыру и яйцам вместе с рыбой.

Салат крупно рвем руками, добавляем в салатник. Масло смешиваем с лимонным соком и заправляем салат. Перемешиваем и подаем.

"Женский праздник - ноль калорий".
Так всем понравилось! и быстро и просто и дешево и необычно)
и под любое винцо-шампанское очень душевно идет и на ура - большим тазиком.
Делюсь:
1. Один кочан пекинской капусты - нашинковать тонкой соломкой
2. Две средних свеклы (сырыми) - натереть на крупной терке (нашинковать мелкой соломкой)
3. 200 гр чернослива - порезать не очень мелкими полосками
4. Один грейпфрут порезать мякоть средними кубиками
5. Один апельсин порезать теми же кубиками
6. В заправку - масло оливковое, льняное - кому какое нравится.
Я еще вместо соли соевый соус использую, мяту добавляю.
Прелесть просто! сочно и весело и красочно)

Очень простой, легкий и вкусный салат из печени трески.
Выкладывается слоями, снизу вверх:
- сухарики - я готовлю сама, из батона, поджариваю на смеси растительного и сливочного (топленого) масла, с чесноком
- репчатый лук - можно чуть замариновать, или просто ошпарить кипятком, чтобы ушла горечь
- порезанная кубиками печень трески
- 2-3 потертых на мелкой терке яйца
- сверху немного смазать майонезом.
Этот салат лучше делать непосредственно перед употреблением, чтобы сухарики не размокли.

На днях попробовала еще один простой, но вкусный салат. Готовлю теперь и дома, супруг и подруга оценили положительно :)
Нужно: спелый помидор, зелень, чеснок, ржачные сухарики, растительное масло. Все перемешать -готово. Ну и посолить по вкусу.
Помидоры режутся средними дольками. Чеснок можно выжить, но я мелко рублю. Сухари делала из бородинского хлеба (просто режу кубиками и поджариваю на сковороде, немного смазанной растительным маслом), хотя в первом варианте, который пробовала, был обычный ржаной хлеб,тоже вкусно.

салат - "мандариновый" :)) но видимо его все таки никто не решился опробовать... :)) Ну можно, я еще разок еще одну тему замараю своим рецептом... Вот только делаю я его "на глаз", примерно укажу ингредиенты...
Ингредиенты:
1. филе куриное (2-3 шт. в зависимости от кол-ва голодных)
2. сыр 100-150 гр. (сыр любой, какой любите, за исключением сыра с голубой плесенью, сюда он не подойдет, и твердые сыры, типа пармезана, тоже не для этого салата. Я беру рокишкио или ольтермани + сыр бри, но можно обойтись и одним сортом)
3. мандарины - 2-3 шт. (идеально если мандарин конечно без косточек, так же делала этот салат с апельсином,то же вкусно)
4. салат айсберг или пекинскую капусту, другие виды салатов сюда не подходят, на крайний случай листовой, но не советую.
5. кедровые орехи, чем больше, тем лучше, ну конечно не 1 кг )) 50-60-70 гр. достаточно.
6. заправка: растительное масло+ соевый соус при желании можно сюда же добавить зерновую горчицу, но на любителя.
Приготовление:
листья намыть, высушить и порвать. Мандарины очистить и разобрать на дольки. Курицу нарезать крупно и обжарить на рас. масле с солью и перцем примерно по 2 минуты с каждой стороны, чтобы курица была сочная. сыр нарезать кубиками (твердый сыр режу кубиками 1 см, а бри крупно 1,5-2 см). Орехи обжарить на сухой сковороде до зол. цвета.
Все ингредиенты (с 1 по 4) можно перемешать в салатнике и заправить отдельно смешанными растительным маслом и соевым соусом (при желании с зерновой горчицей, такой соус будет гуще, его нужно будет побольше, но при смешивании пробуйте чтобы салат не пересолить по средствам соевого соуса). выложить в салатник и посыпать орехами. [¶](http://www.nn.ru/popup.php?c=classForum&m=forumCutTree&s=537&do=cutread&thread=28811229&topic_id=88335295)

Последнее время нравятся эти:
1. "Ферма" - 150 гр. ветчины подкопченой + 2 яица + огурчик + перчик + консервированная кукуруза (количество по вкусу), заправить майонезом. Он сочный и сытный. Используем вместо гарнира.
2. Капусту измельчить и хорошо помять (если побыстрее надо, то пекинскую), нарезать некрупно копченую колбасу/ветчину/любую копченость, добавить зеленый горошек и ошпаренный лук (полукольцами), заправка сметана+майонез.
3. Капуста (снова или измельчить и помять, или пекинскую) + огурец + перец. Посолить, поперчить и чуть заправить сметаной, т.к. он и так сильно сочный.

**Салат из капусты кислоу**

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

* 1/2 кочана капусты, весом 300-400 г
* 1 крупная морковь
* 4-6 веточек петрушки
* 120 г сметаны (жирность 15-20%)
* 1/2 лимона
* 2 ст. л. майонеза
* 1 ст. л. жидкого мёда
* 1 ст. л. соевого соуса

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

С капусты снять верхние листья, тонко нашинковать, сложить в миску, добавить немного соли и слегка примять руками, чтобы выделился сок.Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке или в комбайне. Листья петрушки измельчить. Соединить капусту, морковь, петрушку.Приготовить заправку. Из лимона выжать сок. Перемешать в миске сметану, майонез, мед, соевый соус. В конце добавить лимонный сок — по вкусу. Заправить салат, перемешать и дать настояться. Подавать охлажденным.
Сегодня этот салат сделала с добавлением кинзы, люблю эту траву, плюс укроп и разложила на листья салата.

Добавлю свой салатик, недавно выловленный из "паутины". Всем пришелся по душе.
Делаем сухарики:
батон мелко рвется, поливается заправкой из сока 1 лимона, оливкового масла, трав (орегано) и соли, подсушивается в духовке.
Компоненты:
бекон (предварительно нарезанный на тонкие полосочки и обжаренный, масло можно "оставить" на бумажных салфетках);
помидоры черри;
сыр пармезан на крупной терке;
зеленый салат.
Перемешиваем с сухариками и приятного аппетита!!!

я буду такой делать, только название не знаю), у подруги в ресторане делают.
на 2 порции понадобится:
креветки (вес очищенных 90-100 гр)
кальмары- 2 ушка
красный лук- средний по размеру
соленый огурец - по размеру средний
2 картошки - по размеру средние
соус цезарь, в идеале - соус с солеными огурцами(я в этот раз его не нашла, с цезарем тоже вкусно). лимон [¶](http://www.nn.ru/popup.php?c=classForum&m=forumCutTree&s=537&do=cutread&thread=29484933&topic_id=108791851)

выкладывала рецепт на Скрипкиной, поэтому есть фотки подробного приготовления), может кому пригодится.
Картошку режем на тоненькие пластины, потом на полоски, чем тоньше, тем лучше,у меня не очень тонко получилось, в сковородку наливаем подсолнечное масло, не жалеем, и в раскаленное масло кладем нарезанную картошку, солим и жарим до готовности , Лук, кальмары- режем тоненькими полукольцами, огурец тоненькими полосочками. Выкладываем все на тарелку, посередине тарелки выдавливаем соус. Креветки обильно поливаем лимонным соком, кружочек лимона кладем для украшения. Перед тем, как съесть, все перемешиваем

Эта селянка должна быть густая. Подается она, если за обедом, то перед бульоном, но чаще всего селянка подается к завтраку. 

Потребуется (на 8 порций):
Капуста кислая (или свежая) - 900 г.
Масло сливочное - 115 г.
Лук репчатый - 1 шт.
Мука - пол ст.л.
Жареное мясо разное (тут телятина, свинина, курица, гусятина и немного филе кролика ) - 900 г.
Сосиски - 100 г.
Огурцы (соленые) - 2 шт.
Корнишоны - 10 шт.
Оливки - 10 шт.
Грибы маринованные - 10 шт.
Трюфели - 1-3 шт.
1 луковицу мелко нарезать и поджарить на сковороде со 115г.масла. Затем в сковороду положить 900г. кислой нашинкованной капусты, перемешать и накрыв крышкой тушить до готовности, перемешивая, чтобы не пригорело. В финале тушения капусту следует посыпать1/2 ст. ложки муки и перемешать.

После этого переложить половину уже готовой капусты в глубокую сковороду (сотейник или, в крайнем случае, в глубокую толстенную кастрюлю)

Пожарить мелконарезанное мясо:

В сковороде капусту следует положить на дно и равномерно распределить. Затем укладываем слоями 900г. Разного вида мелко нарезанного мяса. (говядину, телятину, ветчину, курицу, разную дичь и проч.)

Затем – опять слой капусты. Украсить сверху мелко нарезанными солеными огурцами, сосисками, корнишонами, оливками, маринованными (лучше-солеными) грибочками со специями… Кто хочет – может добавить трюфелей. Все это – облить соусом из-под жаркого, поставить в печь, заколеровать.Подавать на той же сковородке. Употребить:

Особенностью этой «Селянки» является то, что если её подают дома, то – к завтраку и без водки… А вот если это блюдо подают в ресторации, да особливо в «Славянском базаре», то – обязательно как горячую закуску к водке! И не иначе!..)))

Вместо кислой капусты можно использовать свежую. Нашинкованную капусту опустить в кипяток и дать воде закипеть. Когда закипит, вынуть капусту, положить ее в сотейник, добавить 115г. Масла, всыпать 2-3 мелко нарезанных яблока и тушить до готовности.

Соус Гуакомоле

* 2 спелых авокадо
* 1/2 лимона, сок выжать
* 2 ст.л. мелко нарезанного лука
* 1/2 ч.л. соли
* 2 ст.л. оливкового масла

**Способ приготовления**Подготовка:5мин  ›  +1ч на охлаждение  ›  Общее время: 1ч5мин

1. Разрежьте авокадо напополам. Удалите косточки и выскребите мякоть в небольшую миску. Вилкой разомните авокадо в пюре. Добавьте лимонный сок, лук, соль и оливковое масло и перемешайте. Накройте миску и поставьте в холодильник на 1 час перед подачей на стол.

**Гуакамоле** – это мексиканская паста-соус из мякоти авокадо, которая подается к разным блюдам. Также гуакамоле подают с кукурузными чипсами или намазывают на хлеб. Я предлагаю мой любимый рецепт приготовления пасты из авокадо с чесноком и кинзой. Готовится гуакамоле 10 минут

.**Продукты:**Авокадо – 2 шт.
Сок лайма или лимона – 1 ст.л.
Чеснок – 1-2 зубчика
Кинза – 1 пучок
Зеленый перец чили – 1 шт.
Оливковое масло – 1 ст. л
Соль, черный перец – по вкусу**Приготовление:**

 Разрежьте спелые плоды авокадо вдоль косточки, разделите их на 2 части, выньте косточки, подцепив их ножом.
Ложкой выложите мякоть авокадо из плодов и хорошо разомните вилкой, чтобы в чашке была однородная густая масса.

**Теперь нам потребуется 1 столовая ложка свежевыжатого сока лимона или лайма.**

**Добавьте в мякоть авокадо: сок лимона, мелко нарезанный чеснок, острый перец, зелень кинзы, оливковое масло, соль, черный перец, и все хорошо перемешайте.** **Гуакамоле готово! Вкусно и полезно!**

**Рецепт**

**Авокадо — 2 шт. Перец — зеленый, обычный — 1 шт. Перец — зеленый (или красный) жгучий — 1 шт., а лучше три. Шутка. Лучше половинку. Чайная ложка оливкового масла Лайм Кинза Чеснок Соль, перец. Я делаю пол-рецепта. Так как блюдо очень сытное и столько пива с чипсами мы не съедим. Авокадо очистить от зеленой кожицы. Она очень легко снимается, как скорлупа с сваренного вкрутую яйца. Разрезать пополам и извлечь огромную косточку. Ее с успехом можно высадить в цветочный горшок, будет прекрасное дерево дома, хотя и без плодов. У меня росло, пока его не начали забывать поливать.

Дальше, как можно быстрее полить авокадо соком лайма — столовая ложка и моментально измельчить мякоть вилкой или блендером. Без сока лайма авокадо окислится и потемнеет. Лайм, кроме того что дает прекрасный вкус и аромат, еще и выступает как антиоксидант. Зеленый перец, кстати в рецептах редко встречается, очистить от семян и перегородок, измельчить в блендере, и добавить к авокадо. Острый перец — количество выбирайте сами, а потом пишите на себя жалобы — очистить и измельчить. Кинзу, чеснок — измельчить Можно все измельчить в блендере сразу, потом посолить и попречить Или растереть с солью и оливковым маслом.

Все вместе и в блендер
Все смешать в неокисляемой посуде. Если слишком густое, можно добавить немного кипяченой воды. Готово! Есть лучше сразу и, что называется, залпом. С чипсами. Не заставляю с кукурузными, можно с обычными или даже с хлебом. Но обязательно с холодным пивом.**