

 **Салат «С любовью к женщинам»**

 Ингредиенты:

 Курица – 400 гр.

 Яйца – 2 шт.

 Кукуруза – 150 гр.

 Сыр – 130 гр.

 Помидоры – 2 шт.

 Чеснок – 2 зубчика

 Майонез – 200 гр.

 Для украшения:

 гранат (1 шт.),

 помидоры «черри» - 3 шт.,

 свежий огурец – 1 шт.,

 лук зеленый (пучок).

 Рецепт:

 1 слой: кубики вареной курицы

 /майонез+чеснок

 2 слой – кукуруза/майонез

 3 слой – кубики свежих помидоров/ майонез

 4 слой – измельченные яйца

 5 слой – тертый сыр

 Сверху – украшение

 ***Автор: Махорская И.С.***

 **Салат «Французские ромашки»**

 Рецепт:
 Лук - 3 шт
 Морковь - 1 шт
 Яйца - 7 шт
 Зелень
 Яблоки - 3 шт
 Сыр - 250 г
 Майонез
 Приготовление:
 Отвариваем морковку и яйца. Лук мелко

 измельчить и на одну минуту залить

 кипятком. Яйца, твердый сыр и яблоки

 натираем на крупной терке.  Салат

 выкладываем слоями, каждый слой

 промазываем майонезом. Сначала кладем

 лук, затем яйцо, яблоко, сверху присыпаем

 тертым сыром. Далее украшаем салат.

 Из вареных яиц вырезаем ромашки и в

 серединку кладем отваренную морковку.

 Из веточек зелени выкладываем стебельки.

 Салат готов. Приятного аппетита!

 ***Автор: Шаверова С.А.***



 **Салат «Арбузная долька»**

Ингредиенты:

 - консервированные грибы – 350 г.;

 - куриная грудка – 1 шт.;

 - перец болгарский – 1 шт.;

 - куриное яйцо – 4 шт.;

 - майонез – 150 г.;

 - свежий огурец – 2 шт.;

 - голландский сыр – 150 г.;

 - репчатый лук – 1 шт.;

 - маслины – 6-8 шт.

 Приготовление:

 Лук и шампиньоны обжарить в разогретом

 масле, добавить соль и черный перец. Остудить.

 Куриное филе нарезать на небольшие кубики,

 перемешать с майонезом.

 Собираем салат слоями в форме арбузной

 дольки: куриное мясо, грибы, яйца, болгарский

 перец, огурцы – по внешней стороне салата.

 На оставшийся промежуток выложить натертый

 сыр. Украсить салат небольшими кусочками

 маслин. Приятного аппетита!

 ***Автор: Мохова Е.А.***



 **Салат «Пикантный»**

Приготовление:

1,5 кг капусты порезать квадратами, 1 средний

 болгарский перец – соломкой, 1 большую

 морковь натереть на терке для корейской

 моркови. 1 пучок петрушки мелко порезать,

 измельчить 1 зубчик чеснока. Все сложить в

 большую кастрюлю и залить кипящим

 рассолом, перемешать.

 Рассол: 0,75 л воды; 0,25 стакана подсолнеч-

 ного масла,; 0,5 стакана сахара; 1 ст.ложка соли

 с горкой; ¼ пакета специй для корейской

 моркови, ¼ ч.ложки куркумы; 1 ст.ложка 70%

 уксусной эссенции; 2 лавровых листа; 2 гвоздич-

 ки; перец черный и красный молотый по вкусу.

 Когда рассол остынет, капусту переложить в

 банку, рассол слить, вскипятить еще раз и

 снова залить капусту. Когда остынет, помес-

 тить в холодильник. Салат готов на следующий

 день.

 ***Автор: Терехова О.Ю.***



 **Салат «Счастье»**

 Ингредиенты:

 - ветчина – 300 г.;

 - картофель – 4 шт.;

 - помидоры – 2 шт.;

 - перец болгарский – 1 шт.;

 - сыр – 200 г.;

 - майонез – 200 г.

 Приготовление:

 Все ингредиенты выложить слоями,

 промазывая каждый майонезом, в следующем

 порядке:

 1 – ветчина (кубиками);

 2 – картофель (на крупной терке);

 3 – перец болгарский (кубиками);

 4 – помидоры (кубиками);

 5 – сыр (на мелкой терке).

 Украсить на свой вкус.

 ***Автор: Гущина И.А.***



 **Салат «8 Марта»**

 Ингредиенты:

 300 г свежих шампиньонов;

 1 отварная куриная грудка;

 1 вареная морковь;

 1 луковица;

 4-5 яиц;

 100 г вяленого чернослива;

 5 ст.ложек консервированной кукурузы;

 3 ст.ложки консервированного горошка;

 майонез – по вкусу;

 зеленый лук и укроп – для оформления;

 растительное масло для жарки.

 Приготовление:

 На плоскую тарелку поставить 2 стакана,

 выкладывать салат слоями в виде цифры 8:

 1 слой – куриная грудка; 2 слой – половина

 Лука; 3 слой – мелко порезанный чернослив;

 4 слой – горошек и кукуруза; 5 слой – шам-

 пиньоны, обжаренные с луком; 6 слой – мор-

 ковь; 7 слой – желтки. Бока салата посыпать

 измельченным укропом, верх оформить

 «цветами нарциссов».

 ***Автор: Сметанина Е.В.***



 **Салат «Весеннее настроение»**

Ингредиенты:

 филе куриной грудки – 1 шт.

 ветчина – 200 г.;

 сладкий болгарский перец – 1 шт.;

 огурец свежий – 1 шт.;

 ананас консервированный – 1 банка;

 яблоко зеленое – 1 шт.;

 лук репчатый красный – ½ головки;

 консервированный горошек – ½ банки;

 консервированная кукуруза – ½ банки;

 петрушка – 2 ст.ложки;

 майонез, кетчуп.

 Приготовление:

 Куриную грудку нарезать кубиками, ветчину,

 огурец, перец и яблоко - тонкой соломкой,

 мелко – лук и петрушку. Смешать все ингре-

 диенты, заправить соусом (майонез, кетчуп).

 Украсить по желанию.

 ***Автор: Курицина И.В.***



 **Салат из краснокочанной капусты**

Ингредиенты:

 - капуста краснокочанная – ½ кочана;

 - укроп – 1 пучок;

 - соль – 1 щепотка;

 - сахар – ½ ч.л.;

 - уксус яблочный – ½ ч.л.;

 - растительное масло – 2 ст.л.;

 - чеснок – 1 зубчик.

 Приготовление:

 Нашинковать тонко капусту. Добавить мелко

 рубленный укроп, пропущенный через пресс

 чеснок. Добавить в салат соль, сахар, уксус

 и масло. Тщательно перемешать. Салат

 готов!

 ***Автор: Суворова Г.С.***



 **Салат «Зодиак»**

 Ингредиенты:

 - 0,5 кг шампиньонов;

 - 1 луковица;

 - 1 куриное бедро или грудка;

 - 2 свежих огурца;

 - 2 яйца;

 - 1 банка кукурузы;

 - майонез, соль, перец по вкусу.

 Приготовление:

 Грибы обжарить на растительном масле,

 курицу, огурцы, лук и яйца и\нарезать

 кубиками. В салатнице смешать все

 ингредиенты, салат заправить майонезом,

 перец и соль добавить по вкусу. Салат

 готов! Приятного аппетита!

 ***Автор: Кузнецова Н.Д.***



 **Рулетики из кабачков**

 Ингредиенты:

 - кабачок;

 - помидор;

 - чеснок;

 - майонез;

 - соль по вкусу.

 Приготовление:

 Кабачки нарезать кружочками, обжарить на

 растительном масле. Чеснок измельчить,

 смешать с майонезом и солью. Промазать

 кабачки получившимся соусом, положить

 на них кусочек помидора, завернуть

 рулетиком. Украсить зеленью.

 ***Автор: Шибаева Е.Е.***