САЛАТЫ.

Полезный совет.

Не запивайте салаты соком или минералкой, особенно минералкой. Такой «коктейль» может привести к кишечному расстройству. Салат вообще запивать не надо – он на 92% состоит из воды.

Салат " Морской".  
 Ингредиенты: 200 гр. крабовых палочек, 10 перепелиных яиц, 1 банка кон -сервированной сладкой кукурузы, 3-4 картофелины, 0,5 банки майонеза, соль.  
 Приготовление: сварить яйца вкрутую, картофель в мундире. Крабовые палочки нарезать кубиками. Яйца и картофель после очистки мелко нарезать.  
Смешать, добавить кукурузу, посолить, заправить майонезом.  
САЛАТ С РИСОМ, ЯЙЦАМИ И ТВОРОГОМ.  
 Ингредиенты: 1 стакан риса, 6 яиц, 3 столовые ложки творога, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана грецких орехов, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.  
 Приготовление: сварить предварительно промытый рис до готовности. Измельчить орехи. Сварить яйца вкрутую, мелко их порубить. В высокую салатницу уложить слоями рис, яйца, орехи, творог и изюм. Каждый слой смазывать сметаной и солить по вкусу. Перед подачей поставить на 1 час в холодильник, чтобы салат хорошо пропитался.  
САЛАТ "ОСЕННИЙ".  
 Ингредиенты: 8 перепелиных яиц, 1 корень сельдерея, 5 небольших картофелин, 3 столовые ложки нарезанных маринованных шампиньонов, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, соль по вкусу.   
 Приготовление: сварить яйца вкрутую, картофель сварить в мундире, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Корень сельдерея натереть на терке, яйца и огурцы мелко нарезать. Все смешать с шампиньонами, заправить соусом из майонеза, горчицы и соли.  
САЛАТ ИЗ СЕЛЕДКИ, ОВОЩЕЙ И ЯИЦ.  
 Ингредиенты. 200 г. Картофеля, 6 сваренных вкрутую яиц, 1 луковица, 2 моркови, 1 слабосоленая сельдь, 0,5 банки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.  
 Приготовление. Картофель в мундире и морковь отварите до готовности, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Сельдь очистить от костей и мелко нарезать. В плоскую салатницу выложить рыбу, затем кольцами нарезанный лук, морковь, картофель. Каждый слой полнить небольшим количеством масла, слегка посолить. Сверху салат покрыть майонезом, посыпать рубленным яйцом, украсить петрушкой.  
САЛАТ"БОБОВЫЙ".  
 Ингредиенты. 300 г. Фасоли или бобов, 1 банка консервированной кукурузы, 8 перепелиных яиц, 1 обработанная тушка перепелки, 1 банка майонеза, зелень петрушки и сельдерея, соль.  
Приготовление. Замочить фасоль на 8 часов, отварить в течение 2- х часов. Сварить вкрутую яйца, остудить и мелко нарубить. В подсоленной воде сварить мясо до готовности, мелко его порезать (освободив от костей), смешать с фасолью, кукурузой, зеленью, солью и майонезом.  
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «ПО-ШАНХАЙСКИ.»  
 Ингредиенты. 250г. вареного перепелиного мяса, 150 г. сыра твердых сортов, 20 перепелиных яиц, 1 свежий огурец, 4 столовых ложки консервированного зеленого горошка, 2 дольки чеснока, 4 столовых ложки майонеза.   
 Приготовление. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, отделить белки от желтков. Мясо и огурец нарезать соломкой. Сыр, чеснок и яйца натереть на мелкой терке. Ингредиенты разложить по креманникам слоями: огурец, мясо, майонез, белок, сыр, чеснок, майонез, желток, майонез, зеленый горошек. Готовый салат поставить в холодильник на 2 часа.  
ЖУЛЬЕН ОСОБЫЙ.  
 Ингредиенты. 300г. мяса перепелов, 500 г. шампиньонов, 1 крупная луковица, 250 г. сметаны, 300 г. сыра твердых сортов, 1 стакан бульона, 1 столовая ложка муки, растительное масло, молотый перец, соль.  
 Приготовление. Перепелиные мясо варить до готовности в подсоленной воде, остудить, мелко порезать. Грибы тщательно вымыть, мелко нарезать. Лук мелко порубить, обжарить вместе с грибами, посолить и поперчить по вкусу. Добавить муку, мясо, влить немного воды и потушить 10 минут. Получившуюся смесь переложить в толстостенную посуду, залить бульоном, добавить сметану и перемешать. Накрыть посуду крышкой и поставить в разогретую духовку. Готовить 15 минут, затем посы-пать тертым сыром. Открытую посуду снова поставить в духовку и разогреть, пока сыр не расплавится. Готовое блюдо можно подавать в горячем или холодным виде.  
САЛАТ ИЗ ПЕРЕПЕЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ.  
 Ингредиенты. 6 тушек перепелов, 20 перепелиных яиц, 2 картофелины, 200 г. маринованных грибов, 1 луковица, 150 г. Сыра, 50 г. растительного масла, 100 г. очищенных грецких орехов, 300 г. Майонеза, соль по вкусу.  
 Приготовление. Салат состоит из 6-ти слоев. Картофель отварить в мундире, очистить и натереть на крупной терке, грибы поджарить с луком на подсол-нечном масле. Яйца отварить, очистить и измельчить. Перепелов отварить, остудить и очистить от костей. Мясо мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке, грецкие орехи мелко порубить. Каждый слой немного посолить и смазать майонезом.  
САЛАТ "Яично-ОВОЩНОЙ".  
 Ингредиенты. 5 средних помидоров, 3 средних огурца, 6 перепелиных яиц, 100 г. зеленого лука, 100 г. листьев салата, растительное масло, 50г. укропа, 50г. петрушки, соль по вкусу.  
 Приготовление. Помидоры нарезать дольками, очищенные огурцы наре-зать треугольниками и добавить к помидорам. Яйца сварить вкрутую, мелко порубить и добавить в салат. Нарезать лук, укроп, листья салата, добавить в салат, полить маслом, перемешать и добавить соль по вкусу. Украсить салат сверху петрушкой.  
САЛАТ "КУХОННАЯ СУЕТА".  
 Ингредиенты. 300 г. свежих или консервированных грибов, 10 перепели-ных яиц, половинка средней луковицы, растительное масло, уксус или майонез, 50 г. зеленого лука, 100 г. консервированного зеленого горошка, соль.   
 Приготовление. Если грибы свежие, их нужно отварить и порезать. Яйца сварить вкрутую и порубить. Мелко нарезать репчатый и зеленый лук.  
Все перемешать, добавить зеленый горошек, растительное масло, столовую ложку уксуса и соль по вкусу. Вместо масла и уксуса можно использовать майонез. Сверху салат можно украсить зеленью (укропом или петрушкой).  
САЛАТ "АРОМАТ ЛЕТА".  
 Ингредиенты. 15 перепелиных яиц, 5 свежих помидор, 5 свежих огурцов, 1 зеленое яблоко, пучок лука-порея, пучок укропа, пучок петрушки, 4 столовых ложки уксуса, перец черный молотый по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, соль. Вместо масла и уксуса можно использовать майонез.  
 Приготовление. Сварить яйца вкрутую, помыть помидоры огурцы и яблоко, порезать на средние кусочки. Порезать кружочками репчатый лук. Все перемешать и посолить. Полить маслом и уксусом, снова перемешать. Положить салат в глубокую салатницу и выложить сверху рубленные яйца. Посыпать салат нарезанным укропом и зеленым луком.  
САЛАТ "ПРИВЕТ АТЛАНТИКА!".  
 Ингредиенты. 10 перепелиных яиц, 1 банка консервированной скумбрии с добавлением масла, 5 небольших картофелин, 3 средние луковицы, 1 морковка, 2 огурца, 1 банка майонеза (200-250 г.)  
 Приготовление. Сварить картофель в мундире, яйца вкрутую. Яйца и лук порезать мелко, картофель и огурцы кубиками, скумбрию разделить на части, морковь натереть на терке. Все тщательно перемешать и заправить майонезом. Сверху посыпать зеленью.  
САЛАТ ПОЧТИ "ОЛИВЬЕ".  
 Ингредиенты. 500 грамм отварного мяса перепелов, 10 перепелиных яиц, 6 картофелин, 2 средние луковицы, 3 соленых огурца, 1 пучок лука-порея, 1 банка (200-250г.) консервированного зеленого горошка, 250г. майонеза, соль по вкусу.  
 Приготовление. Яйца сварить вкрутую, картофель - в мундире. Мясо мелко порезать. Картофель и яйца очистить и мелко порезать. Перемешать в салатнице. Порезать соленые огурцы и репчатый лук. Добавить к мясу, картофелю и яйцам, перемешать. Добавить горошек и перемешать. Заправить майонезом и посолить. При подаче на стол, украсить сверху луком-пореем.  
САЛАТ"ЗАСТОЛЬЕ".  
 Ингредиенты. 15 перепелиных яиц, 200 г. крабовых палочек, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, 1 банка майонеза, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.  
Приготовление. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порезать. Крабовые палочки порезать кубиками и перемешать с яйцами и кукурузой. Заправить майонезом и перемешать. Посолить по вкусу. Сверху украсить зеленью.  
САЛАТ"БАГРАСЬОН".  
 Ингредиенты. 200г. отварного мяса перепелки, 200 г. Спагетти, 2 помидо-ра, 200 г. маринованных грибов(любых), 1 корень сельдерея, 15 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 200 г. майонеза, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.  
 Приготовление. Сельдерей и мясо нарезать лапшой. Спагетти сварить в подсоленной воде, нарезать кусочками 5 см. Маринованные грибы нарезать ломти-ками, мелко нарубить зелень петрушки, покрошить 10 яиц, все смешать, поперчить, посолить, заправить майонезом. Сверху украсить кружочками помидоров и яйцами.  
САЛАТ "КАРМЕН".  
 Ингредиенты. 200г. отварного мяса перепелов, 150г. зеленого горошка, 3 красных сладких перца, 1 стакан риса, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столо-вая ложка уксуса, 1 столовая ложка горчицы, зелень петрушки, веточка эстрагона, черный молотый перец, соль по вкусу.  
 Приготовление. Сладкий перец испечь, очистить и нарезать лапшой. Также нарезать мясо перепелов. Рис сварить в течение 15 минут и смешать с зеле-ным горошком, красным перцем и мясом, заправить салатной заправкой из уксуса, оливкового масла и горчицы, затем поперчить и посолить. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и эстрагона.  
САЛАТ"ШАТОБРИАН".  
 Ингредиенты. 8 перепелиных яиц, 6 картофелин, 300г. консервированных шампиньонов, 3 маринованных огурца, 4 столовых ложки майонеза, зелень укропа.   
 Приготовление. Яйца отварить вкрутую, картофель без кожуры отварить в подсоленной воде. Картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками и смешать с нарезанными грибами и яйцами. Заправить майонезом и украсить зеленью.  
САЛАТ"ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ".  
 Ингредиенты. 300 грамм филе мяса перепелов, 12 перепелиных яиц,

2 малосольных огурца, 2 луковицы, 200 грамм консервированного горошка, 3 столовых ложки уксуса, растительное масло, 1 чайная ложка сахара, черный молотый перец и соль, зелень укропа.  
Приготовление. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Порезать мясо кубиками, посолить, поперчить и обжарить на масле до готовности, добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 3 минуты. Остудить и смешать с рубленными яйцами, сахаром, горошком, мелко нарезанными огурцами и укропом. Полить уксусом и растительным маслом, поперчить и посолить по вкусу.  
САЛАТ "ПО-ШВЕЙЦАРСКИ".  
 Ингредиенты. 12 перепелиных яиц, 500г. острого сыра, 2 маринованных огурца, 2 болгарских сладких перца, 100 грамм консервированной кукурузы, 0,5 банки майонеза, 1 пучок петрушки, соль.  
 Приготовление. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Порезать кубиками огурцы и перцы, посолить, добавить кукурузу, майонез и тщательно перемешать. Потереть сыр на крупной терке и посыпать сверху. Перед подачей на стол, украсить веточками петрушки.  
САЛАТ ПОД ЛИМОННЫМ МАРИНАДОМ.  
Ингредиенты. 14 перепелиных яиц, 1 тушка перепелки, 100г. острого сыра, 3 маринованных огурца. Для маринада: 1 лимон, 50г. растительного масла, 3 столовых ложки уксуса, черный молотый перец, соль.   
Приготовление. В подсоленой воде сварить тушку перепелки. После того, как мясо остынет, порезать его на кусочки, удалив кости. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке и смешать с яйцами, мясом и нарезанными кубиками огурцами. Приготовить маринад, для этого выдавать сок из лимона, добавить уксус, растительное масло, положить по вкусу перца и соли. Все тщательно перемешать. Сверху можно украсить петрушкой.  
САЛАТ "НЕБРАСКА".  
Ингредиенты. 25 перепелиных яиц, 1 пучок зеленого лука, 3 маринованных огурца, 1 скумбрия холодного копчения, 1 банка майонеза, черный молотый перец и соль.  
Приготовление. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить. Рыбу очистить от шкуры и костей и нарезать мелкими кусочками, смешать с половиной нарубленных яиц, добавить порезанные кубиками огурцы и тщательно перемешать. По перчить и посолить по вкусу, заправить майонезом, а сверху посыпать измельченным зеленым луком и остатками яиц.  
САЛАТ СВЕКОЛЬНО-МЯСНОЙ.   
Ингредиенты. 2 тушки перепелок, 8 яиц, 1 свекла, 3 картофелины, 1 морковка, 2 маринованных огурца, 1 банка майонеза(200-250г.), 1 пучок зеленого лука, соль.  
Приготовление. В подсоленой воде сварить мясо, остудить, освободить от костей и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Свеклу, картофель и морковь отварить до готовности и мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками. Все тщательно перемешать в салатнице, посолить, заправить майонезом. Сверху украсить порезанным луком.  
САЛАТ ИЗ ЯИЦ, ОГУРЦОВ И КОПЧЕНОГО МЯСА.  
Ингредиенты. 12 перепелиных яиц, 200г. Копченого мяса,   
6 средних картофелин, 3 маринованных огурца, треть банки майонеза, укроп, лук- порей, черный молотый перец и соль.  
Приготовление. Сварить яйца вкрутую, а картофель в мундире. Яйца и картофель остудить, почистить и мелко порезать. Копченое мясо порезать кубиками и смешать с КАРТОФЕЛЕМ и яйцами, туда же добавить порезанные тонкими ломтиками огурцы. Все тщательно перемешать, по перчить, посолить по вкусу и заправить майонезом. Сверху украсить мелко нарезанным луком и укропом.  
САЛАТ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ И ПОМИДОРАМИ.  
Ингредиенты. 1 кочан салата, 100г. Помидор( небольших), 8 штук перепелиных яиц, 2 столовые ложки вишневого уксуса, 2 щепотки соли, 2 щепотки свежемолотого белого перца, 5 столовых ложек оливкового масла, 300 г. Шампиньонов, 1 зубчик чеснока.  
Приготовление. Листья салата вымыть, пр осушить, руками разделить на удобные для еды кусочки и разложить на 4 тарелки. Мелкие томаты вымыть и разрезать на две части. Перепелиные яйца разрезать пополам. Вишневый уксус смешать с 1 щепоткой соли и перца, сильно взбить с 4-мя столовыми ложками оливкового масла. Грибы очистить, про мыть под струей воды, высушить и нарезать полосками. Очистить чеснок. Оставшееся масло разогреть в сковороде и положить туда грибы. Пропущенных через чесночницу чеснок смешать с грибами и, помешивая, жарить 8 минут на среднем огне. Затем приправить перцем и солью. Красиво разложить на салате грибы, половинки томатов и половинки перепелиных яиц и сбрызнуть уксусом. Подавать салат сразу же.   
ЗАЛИВНЫЕ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА.  
Ингредиенты. 8 перепелиных яиц, 200г. Вареной мякоти перепелки, 8г. желатина, 4 веточки зелени петрушки, 2 столовые ложки сухого столового вина, 1,5 стакана бульона, перец и соль.  
Приготовление. Яйца сварить вкрутую и очистить. Мякоть перепелки нарезать соломкой. Желатин замочить на 40 минут, потом жидкость слить. Бульон процедить через сито бумажной салфеткой снять с поверхности жир. Соединить с желатином, прогреть до его растворения, добавить вино, соль, перец. Налить в форму слой желированного бульона   
( ланспига) и охладить. Уложить сверху яйца, перепелиную мякоть, зелень в виде орнамента и в 2-3 приема залить оставшиеся ланспигом, охлаждая каждый слой до студня. Перед подачей опустить форму на несколько секунд   
В горячую воду и выложить содержимое на тарелку.  
САЛАТ " ФАНАЗИЯ".  
Ингредиенты. 3 обработанные тушки перепелов, 10 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 1 свежий огурец, 100 грамм маринованных грибов, черный молотый перец, 100 грамм майонеза, 50 грамм оливков без косточек,   
1 товарная морковка, зелень петрушки и укропа, соль.  
Приготовление. Тушки отварить, остудить, освободить от костей и мелко нарезать. В мясо добавляем нарезанные соломкой огурцы, грибы, порубленные яйца, перец по вкусу. Добавляем майонез и тщательно перемешиваем. Сверху украшаем нарезанной кружочками морковью, зеленью и оливками.  
  
САЛАТ" ГУРМАН ".  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелок, 2 шт. Апельсин, пол-кочана китайской капусты, 1 шт. Красного лука, оливковое масло, специи, черный молотый перец, соль.  
Приготовление. Нарезаем филе небольшими кусочками. Моем и очищаем апельсины, разделяет их на дольки. Разогреваем духовку до 180 градусов. На противень стеклим пергаментную бумагу и выкладываем на нее кусочки филе, чередуя их с дольками апельсина и ставим запекаться на 15 минут. Моем, очищаем и нарезаем китайскую капусту и красный лук. По готовности вытаскиваем противень, даем остыть. Затем перемешиваем все ингредиенты, солим, перчим, добавляем специи по вкусу и заправляем оливковым маслом.  
  
ЗАЛИВНОЕ "ПО-СТОЛИЧНОМУ".  
Ингредиенты. 6 обработанных тушек перепелок, 2 литра воды.   
1 луковица, по 1 шт. кореньев петрушки и сельдерея, 5 шт. Лаврового листа, желатин 40 грамм на 1 литр воды, 1 банка зеленого горошка, 1 шт. Моркови, зелень петрушки, перец горошком, соль.  
Приготовление. Подготовленные тушки разрезать пополам. Положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрыла мясо на 1 см.  
Добавить в кастрюлю лук и коренья петрушки, сельдерея, лавровый лист и перец. Варить на слабом огне в течение 1 часа. Посолить за 30 минут до готовности. Сваренные тушки вынуть из бульона, остудить , очистить от костей и мелко порезать. Для приготовления желе с поверхности бульона удалить жир ложкой, затем бумажной салфеткой. Бульон процедить и влить туда замоченный в холодной кипяченой воде набухший желатин. В подготовленные формовки разложить горошек, кусочки мяса, кусочки товарной моркови, зелень. Залить желе и убрать в холодильник до полного застывания.  
САЛАТ ИЗ ПЕРЕПЕЛОВ "ДОМАШНИЙ".  
Ингредиенты. 300 грамм фарша из мяса перепелов, 100 грамм копченого бекона, 500 грамм картофеля, 3 моркови, 100 грамм шампиньонов, 1 стакан отварного риса, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 100 мл. Молока, 20 перепелиных яиц, по 1 пучку укропа и зеленого лука, 1 стручок перца чили, майонез, 1 помидор, 2 столовые ложки растительного масла, смесь молотых перцев, соль.  
Приготовление. Картофель отварить в подсоленой воде, воду слить, добавить молоко и 5 сырых яиц, сделать пюре. Грибы и бекон измельчаем небольшими кубиками. Мелко рубленный лук и чеснок обжариваем в масле, добавляем к ним фарш, мелко нарезанные шампиньоны, бекон, перец чили, смесь перцев и солим по вкусу. Тушим на небольшом огне  
20 минут под закрытой крышкой. Даем остыть. Оставшиеся яйца варим вкрутую, очищаем от скорлупы и режем пополам. Зелень мелко измельчаем. Морковь отвариваем и трем на крупной терке. Затем смешать рис с морковью и майонезом, поперчить и посолить по вкусу. На блюдо выкладываем картофельное пюре, затем часть фарша, следующим слоем зелень и опять фарш. Далее яйца и морковь. Украшаем дольками помидоров и зеленью.   
  
САЛАТ "НЕПТУН".  
Ингредиенты. Вареные яйца - 25 шт., 300 грамм маринованная морская капуста, 1 свежий огурец, 200 грамм крабовых палочек, 1 пучок зеленого лука, майонез, черный молотый перец, соль и листья салата для украшения.  
Приготовление. Яйца, крабовые палочки (2 отложить ), огурец, нарезать небольшими кубиками. Мелко нарезать морскую капусту и зеленый лук. Соединить все нарезанные продукты. Поперчить, посолить, заправить майонезом. Выложить смесь на листья салата и украсить кружочками крабовых палочек.  
  
ЗАКУСКА"ТОКИО".  
Ингредиенты. 15 вкрутую сваренных перепелиных яиц, треть стакана риса, 2 пачки крабовых палочек, 100 грамм сыра твердых сортов, ч маринованных огурца, соевый соус, соль.  
Приготовление. Крабовые палочки осторожно развернуть в прямоугольный лист. Рис отварить в небольшом количестве подсоленой воды, затем промыть. Маринованные огурцы мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца очистить и размять вилкой до получения однородной массы. Сделать в двух тарелках два вида начинки для орлов: рис, половина тертого сыра, 1 чайная ложка соевого соуса; яйца, оставшийся сыр, 1 чайная ложка соевого соуса. Каждый прямоугольник из крабовых палочек намазать тонким слоем начинки одного вида. Посыпать МАРИНОВАННЫМИ огурчиками и свернуть рулетом. Каждый рулет аккуратно разрезать пополам. Рулеты выложить на тарелку и поставить на 30 минут в холодильник. Подавать со свежей зеленью и соевым соусом.

САЛАТ "ДРЕЗДЕНСКИЙ".  
Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 2 сладких перца, 100 грамм листьев салата, 1 луковица, 4 столовые ложки семян подсолнечника,   
1 чайная ложка сока лимона, 7 столовых ложек оливкового масла, перец, соль.   
Приготовление. Филе перепелов нарезать кусочками и обжарить до готовности на 3- х столовых ложках растительного масла. Остудить. Перец очистить, нарезать соломкой и обжарить на 2-х столовых ложках масла до мягкости.  
Лук нарезать нарезать тонкими полукольцами. Семена подсолнечника слегка подрумянить на сухой сковороде. Листья салата вымыть, обсушить и крупно порвать. Соединить все подготовленные ингредиенты, заправить оставшийся оливковым маслом, взбитым с соком лимона, солью и перцем.   
САЛАТ С РИСОМ И ЛИМОНОМ.  
Ингредиенты. 500 грамм отварного мяса перепелов, 200 грамм смеси дикого вареного риса, зеленый лук по вкусу, 1 свежий огурец, 50 грамм вяленой вишни, 1 чайная ложка тертой цедры лимона, сок 1-го лимона,   
3 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки рубленной зелени петрушки, смесь молотых перцев по вкусу, соль.   
Приготовление. Отварное мясо мелко порезать. Огурец очистить, разрезать вдоль пополам и чайной ложкой вынуть семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать тонкими колечками. Для заправки смешать оливковое масло, цедру и сок, соль и смесь перцев. В глубокой салатнице смешать мясо, рис, овощи, вишни, и рубленную петрушку. Заправить салат заправкой, аккуратно перемешать и убрать в холодильник на 1 час, чтобы настояться.  
ПРОВАНСКИЙ САЛАТ С ПЕРЕПЕЛАМИ.   
Ингредиенты. 0,5 кг. филе перепелов, прованские травы, зеленый салат, 1 красная луковица, 2 сладких перца, 4 зубчика чеснока, помидоры, оливковое масло, зелень, соль.  
Приготовление. Филе нарезать небольшими кусочками и обжарить на оливковом масле до готовности. Посолить, приправить прованскими травами и остудить. У сладкого перца удалить плодоножки с семенами, мякоть нарезать соломкой. Чеснок измельчить. Красный лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зеленый салат вымыть, обсушить и порвать. Помидоры нарезать дольками. Затем сладкий перец соединить с чесноком, перемешать и обжарить на оливковом масле. Посолить. Сырые и обжаренные овощи соединить и перемешать. Добавить в салат мясо, заправить оливковым маслом, перемешать и подать на стол.  
САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И ШАМПИНЬОНАМИ.   
Ингредиенты. 4 Обработанные тушки перепела, 70 грамм консервированной красной фасоли, 100 грамм варенных шампиньонов,   
1 сладкий перец, 1 яблоко, 1 пучок петрушки, 200 грамм вареноцветной капусты,   
10 вареных перепелиных яиц, листья салата, черный молотый перец, соль.   
Для соуса: 1чайная ложка лимонного сока, майонез, черный молотый перец.   
Приготовление. Тушки отварить, остудить, мясо отделить от костей и мелко порезать. Перец, грибы, цветную капусту нарезать, вареные яйца измельчить, яблоко нарезать ломтиками.   
Перемешать мясо, сладкий перец, капусту, яйца, яблоки, консервированную фасоль, грибы, посолить и поперчить.   
В отдельной посуде приготовить соус: смешать лимонный сок, майонез и перец. Салатник-вазу выстелить салатными листьями. Выложить салат, полить соусом, украсить зеленью.   
ПАНЦАНЕЛЛА (хлебный салат) С ПЕРЕПЕЛАМИ.  
Ингредиенты. 4 тушки обработанных перепелов, 4 помидора, половинка красного болгарского перца, половинка желтого болгарского перца, 1 стебель сельдерея, 1 красная луковица, 1 столовая ложка рубленного базилика, 10 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 1 столовая ложка бальзамического уксуса, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 стололовая ложка винного уксуса, черный молотый перец, хлеб белый черствый -4 ломтика.   
Приготовление. Перепелов отварить, остудить, отделить мясо от костей. Мясо и яйца мелко порезать. Помидоры, огурец и перцы нарезать кубиками, сельдерей-косыми ломтиками. Хлеб нарезать кубиками и смешать с мясом, яйцами, нарезанными овощами и базиликом.   
Смешать два вида уксусу, масло, соль и перец. Добавить мелко нарезанный лук и перемешать. Заправить этой смесью салат и подать на стол.   
САЛАТ "ЖЕНИХ".   
Ингредиенты. 200 грамм филе перепелов, 100 грамм шпината, 300 грамм шампиньонов, 10 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 100 грамм твердого сыра, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки красного винного уксуса, 2 чайные ложки горчицы, черный молотый перец, соль.  
Приготовление. Филе нарезать средними кусочками. В глубокой сковороде разогреть 3 столовые ложки растительного масла и обжарить мясо до золотистой корочки. Добавить нарезанные пластинками грибы и жарить 5 минут на среднем огне. Для заправки в миске смешать горчицу, оливковое масло, уксус и щепотку соли. Тщательно размешать эти продукты. В порционные тарелки разложить шпинат, мясо с грибами и нарезанные ломтиками яйца. Полить салат заправкой и посыпать тертым сыром.   
САЛАТ " ЗИМНИЙ ".  
Ингредиенты. 4 обработанные тушки перепелов, 300 грамм картофеля, 4 яблока, 200 грамм тертого сыра, полбанки зеленого горошка, стакан сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 2 чайной ложки дижонской горчицы, семечки подсолнечника, черный молотый перец, соль.   
Приготовление. В подсоленой и поперченой воде сварить тушки перепелов, остудить, отделить мясо от костей и мелко нарезать. В бульоне отварить картофель " в мундире ", остудить, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Яблоки вымыть, освободить от кожуры, семян и плодоножки и порезать кубиками. Картофель, яблоки, тертый сыр, мясо, зеленый горошек тщательно перемешать в миске. Отдельно приготовить соус: сметану, майонез и горчицу перемешать, посолить, поперчить, перемешать и заправить салат. Накрыть салатницу пленкой и поставить в холодильник на 20 минут.   
Затем рассылать сверху семечки и, не перемешивая, подать к столу.  
САЛАТ " ПОДАРОК".  
Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 100 грамм твердого сыра, 200 грамм вареных грибов, полстакана крупы кускус, 100 грамм майонеза, 100 грамм сметаны, растительное масло для жарки, отварная морковь, маслины для украшения, соль.  
Приготовление. Филе отварить, мелко порезать. Грибы мелко нарезать и поджарить, посолить. Кускус замочить кипятком на 5 минут. Сыр натереть. Салат выложить слоями, промазываю смесью сметаны и майонеза.   
Последовательность слоев: кускус, грибы, мясо, сыр. Морковь нарезать полосками и выложить сверху крестом. Между морковью выложить маслины.   
  
ПЕРЕПЕЛА В САЛАТЕ " АНДИЖАН ".  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 10 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 100 грамм редьки, 1 морковь, 1 огурец, 100 грамм капусты, 100 грамм майонеза, 1 столовая ложка уксуса, 6 столовых ложек воды, смесь перцев, соль.  
Приготовление. Филе отварить, остудить и нарезать тонкими полосками. Морковь и редьку очистить и мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Залить их подсоленой водой с уксусом и оставить на 15 минут. Тонко нарезать капусту и огурец. Капусту слегка перетереть солью. Морковь и редьку отжать, добавить капусту, огурец и нарезанное тонкими полосками мясо. Добавить мелко нарезанные яйца. Заправить майонезом и перемешать. Посыпать смесью перцев.  
САЛАТ " ОСТРЫЙ ".  
Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 50 грамм орехов кэшью,   
2 перчика чили, 1 луковица, 200 грамм стручковой фасоли, 2 столовые ложки соуса чили, 1 чайная ложка бальзамического уксуса, 1 столовая ложка оливкового масла, сливочное масло, зелень петрушки и укропа. соль.  
Приготовление. Филе отварить в подсоленой воде, порезать на средние кусочки, обжарить на сливочном масле до золотистой корочки.   
Кэшью прокалить на сухой сковородке, пока не появится ароматный ореховый запах. Из перца чили удалить семена, и нарезать колечками. Лук нарезать полукольцами. Фасоль опустить в кипяток на 5 минут и сбросить на дуршлаг. Смешать мясо, орехи, перец, лук, фасоль и посолить.   
Для заправки соединить соус чили, бальзамический уксус, оливковое масло и заправить салат. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.   
САЛАТ " НАПОЛЕОН ".  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, растительное масло, 100 грамм шампиньонов, 15 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 1 морковь, 100 грамм твердого сыра, майонез, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа, соль.  
Приготовление. Филе отварить и мелко порезать, грибы порезать, обжарить на растительном масле и охладить. Яйца измельчить, морковь и сыр натереть на мелкой терке. Салат выложить в салатницу слоями: 1-й слой-грибы,   
2-й слой-мясо, 3-й слой-сыр, 4-й слой-яйца, 5-й слой-морковь.  
Каждый слой перчить, солить и заправить майонезом.  
МЯСНОЙ ВИНЕГРЕТ.   
Ингредиенты. 300 грамм отварного мяса перепелов,  
2 картофелины, 2 маринованных огурца, 10 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 2 моркови, 2 свеклы, 1 луковица, 100 грамм консервированного горошка, зеленый лук, перец, соль, растительное масло.   
Приготовление. Картофель, морковь, свеклу отварить и нарезать квадратиками. Огурцы, мясо и яйца мелко нарезать, добавить измельченный зеленый и репчатый лук. Все подготовленные ингредиенты перемешать, добавить соль, перец, заправить растительным маслом.   
САЛАТ " АППЕТИТНЫЙ ".  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, красный и желтый болгарские перцы, 200 грамм отварных креветок, 150 грамм твердого сыра,   
Растительное масло, 1 луковица,15 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 2 огурца, 2 помидора, майонез, зелень, соль.  
Приготовление. Филе нарезать на мелкие кусочки и обжарить   
5 минут на растительном масле, добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 3 минуты. В большую салатницу выложить очищенные от кожуры и нарезанные кубиками огурцы, помидоры, очищенные и нарезанные кубиками болгарские перцы, отварные креветки, мелко нарезанные яйца, добавить туда мясо с луком, посолить, заправить майонезом и перемешать. Сверху посыпать тертым сыром и зеленью петрушки.  
МЯСНАЯ ЗАКУСКА С ЯБЛОКАМИ И АПЕЛЬСИНОМ.  
Ингредиенты. 200 грамм мяса перепелов, 2 яблока, 1 апельсин,   
1 огурец, 50 грамм сыра, 50 грамм майонеза, 50 грамм сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.  
Приготовление. Яблоки, апельсин, огурец и зелень петрушки тщательно вымыть. У яблок вырезать сердцевину и нарезать их соломкой, огурец тоже нарезать соломкой. Апельсин аккуратно нарезать тонкими кружочками. Мясо перепелов отварить в слегка подсоленной воде с добавлением специй. Затем вынуть из бульона и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Смешать мясо, яблоки и огурцы. Посолить и перемешать, посыпать сыром. Соединить сметану с майонезом и залить закуску. Разложить по порционным чашам, украсить кружочками апельсина и зеленью.   
САЛАТ " ВДОХНОВЕНИЕ".  
Ингредиенты. 2 обработанные тушки перепелов, 100 грамм консервированных шампиньонов, 50 грамм ветчины, 50 грамм твердого сыра, 1 луковица, 100 грамм консервированного ананаса, 4 столовые ложки консервированной кукурузы, 100 грамм майонеза, растительное масло, черный молотый перец, соль.  
Приготовление. Перепелов отварить, остудить, отделить мясо от костей и мелко порезать. Шампиньоны мелко нарезать, лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на масле. Ветчину нарезать кубиками, сыр натереть на крупной терке. Все соединить, добавить нарезанный ананас, кукурузу. Посолить, поперчить, заправить майонезом. Украсить кукурузой, маслинами и базиликом.  
САЛАТ " ПЕРЕПЕЛ С КРЕВЕТКОЙ".  
Ингредиенты. 3 обработанные тушки перепелов, 300 грамм замороженных креветок, 2 огурца, 3 помидора, 1 морковь, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки соевого соуса, укроп, 2 лавровых листа, черный молотый перец, зелень укропа, салата, соль.   
Приготовление. Перепелов отварить в подсоленой воде с перцем и Лавровым листом. Готовые тушки вынуть и отделить мясо от костей, мясо мелко порезать. В кипящий бульон опустить замороженных креветок и варить   
1 минуту. Откинуть на дуршлаг, остудить и очистить. Огурцы нарезать полукольцами, а помидоры-дольками. Морковь натереть на крупной терке.  
Листья салата промыть, обсушить, порвать руками. Мясо, Креветок смешать с овощами и салатом. Выложить в салатницу и полить заправкой из смеси лимонного сока и соевого соуса. Салат украсить веточками укропа и креветками.

САЛАТ " Семейный ".  
Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 4 картофелины, 2 луковицы, 200 грамм маринованных шампиньонов, 15 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 150 грамм твердого сыра, майонез, зелень петрушки, ягоды клюквы, соль, черный молотый перец.  
Приготовление. Филе отварить, остудить, мелко порезать. Картофель отварить в мундире, очистить. Лук нарезать соломкой и замариновать в воде с небольшим количеством уксуса. Картофель и яйца натереть на крупной терке, грибы нарезать соломкой, сыр натереть на мелкой терке. Мясо, картофель, лук, грибы, яйца выложить в салатницу, заправить майонезом, перемешать. Сверху посыпать тертым сыром, украсить петрушкой и ягодами клюквы.  
САЛАТ С КУКУРУЗОЙ.   
Ингредиенты. 300 грамм отварного мяса перепелов, 4 банки консервированной кукурузы, 2 болгарского перца, 2 луковица, 150 грамм маслин без косточек, 4 столовые ложки лимонного сока, 4 столовые ложки оливкового масла, пучок петрушки, сахар, соль, перец.   
Приготовление. Кукурузу откинуть на дуршлаг, сладкий перец и лук очистить и нарезать кубиками. Маслины и овощи перемешать, добавить лимонный сок и оливковое масло. Приправить 1 чайной ложкой сахара, солью и молотым черным перцем. Дать 2 часа настояться. Мясо мелко порезать, смешать с овощами и петрушкой, посолить, поперчить. Салат готов.  
САЛАТ РУССКИЙ.  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 5 картофелин, 10 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 1 яблоко, 1 огурец, 1 сельдь, 2 свеклы.  
Для соуса: полстакана сметаны, 1 столовая ложка тертого хрена, 2 столовые ложки уксуса 3%, 1 чайная ложка горчицы, зелень.  
Приготовление. Картофель, мясо и свеклу отдельно сварить и нарезать кубиками, яблоко, соленый огурец, сельдь и яйца также нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и полить соусом, приготовленный из сметаны, тертого хрена, горчицы, уксуса и зелени.  
САЛАТ " АССОРТИ ".  
Ингредиенты. 200 грамм отварного перепелиного мяса, 500 грамм кабачков, 150 грамм консервированных грибов, 150 грамм соленых огурчиков, 4 столовые ложки майонеза, по 1 столовой ложке нарезанного укропа и петрушки, 100 грамм подсолнечного масла, черный молотый перец, несколько листьев зеленого салата, соль.  
Приготовление. Кабачки очистить от кожуры нарезать кружочками толщиной 3-4 см. Посолить и сначала поджарить на сковороде, а затем потушить в духовке, пока не станут мягкими. Отдельно приготовить следующую начинку: мелко нарезать грибы, соленые огурчики, мясо, укроп и петрушку. Размешать, заправить солью, перцем и залить майонезом. На большое блюдо выложить кружочки кабачков, сверху - приготовленную начинку и украсить листьями салата.  
ГРИБНОЙ САЛАТ С ПЕРЕПЕЛАМИ.   
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 200 грамм маринованных грибов, 5 картофелин, 2 свежих огурца, 1 луковица, 50 грамм зеленого лука, 5 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка уксуса 3%, 1 столовая ложка горчицы, 50 грамм салата, растительное масло, перец, соль, сахар, зелень укропа и петрушки.   
Приготовление. Филе мелко нарезать, обжарить на растительном масле до золотистой корочки, добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 3 минуты, помешивая. Картофель отварить в мундире, остудить и порезать кубиками. Грибы и огурцы порезать красивыми кусочками. Приготовить заправку: смешать сметану, горчицу, уксус, сахар, измельченный укроп.   
Аккуратно и тщательно перемешать мясо с луком, картофель, грибы, огурцы, мелко нарезанный зеленый лук, посолить, поперчить и добавить заправку. Сверху салат украсить зеленью петрушки и половинками яиц.   
АРХАНГЕЛЬСКИЙ САЛАТ.   
Ингредиенты. 150 грамм вареного мяса перепелов, 100 грамм орехов фундук, 50 грамм сливочного масла, 1 апельсин, 1 помидор, 1 свежий огурец, 50 грамм зеленого горошка, 2 картофелины, 100 грамм майонеза, соль, перец.  
Приготовление. Вареное мясо нарезать на кусочки и дважды пропустить через мясорубку вместе с очищенными орехами и сливочным маслом. Фарш посолить, поперчить и поставить в холодильник. Сварить картофель в мундире, очистить и нарезать дольками, добавить горошек и нарезанные кубиками огурцы. Овощи и фарш соединить и заправить майонезом. Выложить в салатник, украсить дольками помидора и апельсина.  
САЛАТ " Алладин ".  
Ингредиенты. 300 грамм мяса перепелов, 2 свеклы, 20 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 4 моркови, 4 картофелины, 2 луковицы, 1 гранат, майонез, уксус 3%, растительное масло, соль.  
Приготовление. Мясо нарезать средними кусочками и пожарить на растительном масле до готовности. Вынуть и остудить. Репчатый лук почистить, промыть и нарезать тонкой соломкой, залить уксусом, выдержать 20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Морковь почистить, помыть, отварить до готовности и натереть на крупной терке. Яйца почистить и мелко порубить, свеклу натереть на терке. Картофель почистить, промыть, отварить и натереть на терке. Подготовленные продукты уложить в салатник в следующем порядке, смазывая каждый слой майонезом: свекла, мясо, яйца, морковь, маринованный лук и картофель. Сверху салат покрыть слоем гранатовых зерен.   
САЛАТ С ПЕРЕПЕЛАМИ, СЫРОМ И МЯТНОЙ ЗАПРАВКОЙ.  
Ингредиенты. 300 грамм мяса перепелов, 300 грамм пармезана, 200 грамм твердого сыра, 300 грамм листового салата, 6 помидор черри,   
50 мл. натурального йогурта, 5 сырых перепелиных яиц, 10 мл. горчицы,  
1 веточка мяты, 4 капли мятной эссенции, панировочные сухари, растительное масло, перец, соль.  
Приготовление. Филе перепелов отварить в подсоленой воде с лавровым листом, остудить и нарезать средними кусочками. Сыр натереть на мелкой терке, добавить яйца, перемешать, сформировать шарики, обвалять их в сухарях и обжарить в растительном масле. Пармезан нарезать треугольниками, помидоры - пополам. Листовой салат вымыть. Приготовить заправку из горчицы, йогурта, перца и мятной эссенции. На тарелку выложить листья салата, на них - кусочки мяса, сырные шарики и пармезан, вокруг- половинки помидор. Полить заправкой, посолить, поперчить.  
САЛАТ " Сибирский".  
Ингредиенты. 200 грамм филе перепелов, 3 картофелины,   
1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, растительное масло, 100 грамм твердого сыра, 10 маслин без косточек, сахар, соль, перец.   
Приготовление. Филе мелко порезать и обжарить до золотистой корочки, добавить мелко порезанные лук и морковь. Жарить 2 минуты.   
Картофель почистить, нарезать соломкой, обдать кипятком и положить в сковороду к мясу, луку и моркови. Добавить мелко порезанный чеснок, соль, перец, сахар. Перемешать и жарить до готовности картофеля. Убрать с огня и остудить. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать сверху салат. Украсить маслинами и готово.   
САЛАТ " ДЛЯ ГОСТЕЙ ".  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 10 вареных перепелиных яиц, 1 банка фасоли, 100 грамм креветок, 2 луковицы, 100 грамм сыра, майонез, растительное масло, перец, соль.   
Приготовление. Мясо и лук мелко порезать, креветок почистить и обдать кипятком. Мясо положить в сковороду с разогретым маслом, жарить до золотистой корочки, добавить лук, жарить 2 минуты, затем добавить креветки и жарить еще 5 минут. Снять с огня, остудить и выложить в салатницу. Сыр натереть на крупной терке и вместе с измельченными яйцами, фасолью, перцем и солью добавить в салатницу. Перемешать и заправить майонезом.   
САЛАТ " БЛИЦ ".  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 1 луковица, 1 свекла,  
2 моркови, 300 грамм квашенной капусты, 2 маринованных огурца, растительное масло.   
Приготовление. Филе мелко нарезать и обжарить в глубокой сковороде на растительном масле до золотистой корочки. Остудить, затем на мясо положить нарезанную кубиками свеклу, сверху положить нарезанную кубиками морковь, не перемешивая. Добавить 2 столовые ложки масла и 5 столовых ложек холодной воды. Закрыть крышкой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Кипятить 3 минуты. Пока сковорода остывает, подготовить квашенную капусту, порезать огурцы и лук. Затем все перемешать и заправить растительным маслом.   
САЛАТ " КУРОЧКА РЯБА ".  
Ингредиенты. 200 грамм отварного мяса перепелов, 30 вареных перепелиных яиц, 2 малосольных огурца, 200 грамм твердого сыра,  
1 луковица, 1 стакан грецких орехов, майонез, перец, соль.  
Приготовление. Мясо мелко порезать , посолить, поперчить.   
Яйца мелко покрошить. Лук и огурцы мелко порезать и перемешать. Сыр натереть на мелкой терке. Далее салат уложить слоями: яйца-майонез-мясо- смесь огурцов и лука-тертый сыр-майонез - измельченные орехи.   
САЛАТ " ВЕЧЕР ".   
Ингредиенты. 200 грамм отварного мяса перепелов, 15 вареных перепелиных яиц, 1 свекла, 200 грамм крабовых палочек, 100 грамм твердого сыра, 2 зубчика чеснока, майонез, соль.  
Приготовление. Мясо мелко порезать, свеклу помыть, отварить до готовности, не очищая, затем остудить, очистить и натереть на крупной терке. На крупной терке натереть сыр. Яйца и крабовые палочки порезать крупными кубиками. Чеснок пропустить через давилку. Все сложить в салатник, посолить, заправить майонезом и перемешать.   
САЛАТ " КАВКАЗСКИЙ ".  
                    Ингредиенты. 500 грамм вареного мяса перепелов, 500 грамм репчатого лука, 500 грамм моркови, полчайной ложки черного молотого перца, растительное масло, уксус 3%, 2 зубчика чеснока, зелень, соль.   
                    Приготовление. Мясо порезать на средние кусочки. Лук нарезать полукольцами. Мясо и лук посолить, замочить в уксусе на 12 часов. Затем мясо и лук хорошо отжать и выложить в салатницу. Морковь натереть на крупной терке и перемешать с мясом. Растительное масло накалить в кастрюле и быстро всыпать черный молотый перец ( масло зашипит и вспенится ), перемешать, сразу же вылить в салат и еще раз быстро перемешать ( пока масло горячее, оно хорошо обволакивает продукты ).  
Накрыть крышкой и поставить остывать. Добавить очень мелко нарезанный чеснок и зелень. Перемешать.  
САЛАТ " ПОЛЕЗНЫЙ ".  
                     Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 2 луковицы, 200 грамм риса, 2 свежих огурца, 1 сладкий перец, 100 грамм оливок, 1 лимон, растительное масло, сливочное масло, 2 помидора, 2 столовые ложки зеленого горошка, зелень, перец, соль.   
                    Приготовление. Филе мелко порезать и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Лук мелко порезать и обжарить   
с мясом еще 5 минут. Остудить. Рис отварить в подсоленой воде с добав -лением сливочного масла, промыть холодной водой. К рису добавить мелко нарезанные огурцы, сладкий перец и нарезанные кружочками оливки.   
Все это положить в салатник, добавить обжаренное мясо с луком, мелко нашинкованные помидоры, зеленый горошек и полить соусом.   
Соус: 2 столовые ложки растительного масла смешать с соком 2 лимона, поперчить и посолить по вкусу. Аккуратно перемешать салат с соусом.   
Перед подачей на стол посыпать зеленью.   
САЛАТ " ПРЕЗЕНТ ".  
                    Ингредиенты. 300 грамм копченого мяса перепелов, 300 грамм зеленого горошка, 100 грамм маринованных грибов, 10 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 3 картофелины, отваренных в мундире, 1 луковица, перец, соль.  
                     Приготовление. Картофель очистить от шкурки. Все компоненты нарезать кубиками, яйца - пополам, добавить горошек, соль, перец и заправить майонезом. Перемешать и салат готов.  
САЛАТ " ЛЕСНИК ".  
                   Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 2 луковицы, 2 моркови, 300 грамм сухих грибов, 1 стакан грецких орехов, 6 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, растительное масло, майонез, перец, соль.   
                   Приготовление. Филе мелко порезать, обжарить до готовности и   
переложить в салатницу. Морковь натереть на крупной терке, обжарить и добавить в салатницу. Лук нарезать полукольцами, обжарить и положить в салатницу. Сухие грибы отварить, нарезать соломкой, обжарить и положить в салатницу. Все перемешать, добавить толченные орехи, посолить и заправить майонезом. Сверху салат украсить половинками яиц.

САЛАТ " КРОШКА ".  
Ингредиенты. 3 обработанных тушки перепелов, 1 пучок зеленого лука, 200 грамм панировочных сухарей, растительное масло, 100 грамм твердого сыра, 2 свежих огурца, 2 моркови, 10 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, зелень петрушки, майонез, перец, соль.  
Приготовление. В подсоленой и поперченой воде отварить перепелов, остудить, отделить мясо от костей и мелко порезать. Обжарить мясо на сковороде, посыпав его сухарями и помешивая. Остудить.   
Мелко порезать зеленый лук, морковь нашинковать соломкой, огурцы порезать кубиками, яйца натереть на терке. Все перемешать, посолить по вкусу, заправить майонезом. Сверху посыпать тертым сыром и положить зелень петрушки.   
САЛАТ " ДВОРОВЫЙ ".  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 300 грамм маринован-  
ных грибов, 3 маринованных огурца, 1 банка консервированного горошка,   
2 луковицы, 3 отварные в мундире картофелины, растительное масло, майонез, зелень, перец, соль.  
Приготовление. Филе мелко порезать, посолить, поперчить и обжарить до золотистой корочки. Добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 5 минут. Остудить. Грибы нарезать соломкой. Картофель очистить и нарезать кубиками. Огурцы тоже нарезать кубиками. Яйца мелко порубить.  
Подготовленные продукты, в том числе и горошек, соединить, перемешать, заправить майонезом. Сверху посыпать зелень.  
САЛАТ " ДЕВЯТЫЙ ВАЛ ".  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 4 шт.кальмара,  
200 грамм крабовых палочек, 15 перепелиных яиц, сваренных вкрутую,   
1 банка консервированного зеленого горошка, 3 соленых огурца, 2 луковицы, майонез, перец, соль, зелень петрушки и укропа.   
Приготовление. Филе посолить, поперчить и отварить до готовно-  
сти, остудить и мелко нарезать. В этой же воде варить 3 минуты очищенных кальмаров. Остудить и нарезать соломкой. Яйца, огурцы, крабовые палочки и лук нарезать кубиками. Добавить горошек, все перемешать, заправить майонезом. Сверху салат украсить зеленью петрушки и укропа.   
САЛАТ " КРАБОВЫЙ ".  
Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 200 грамм крабовых палочек, 200 грамм твердого сыра, 2 луковицы, 1 морковь, 6 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 3 столовые ложки отварного риса, 3 столовые ложки консервированной кукурузы, 1 свежий огурец, растительное масло, майонез, соль, перец, зелень.  
Приготовление. Филе посолить, поперчить, отварить до готов-  
ности, остудить и мелко нарезать. Измельченные лук и морковь обжарить на сковороде 3 минуты. Добавить мясо и жарить еще 2 минуты, помешивая. Остудить. Нарезать кубиками крабовые палочки, яйца и огурец. Сыр натереть на терке. Все компоненты перемешать, добавить рис и кукурузу, посолить по вкусу и заправить майонезом. Сверху салат украсить зеленью.   
САЛАТ " АВРОРА ".  
Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 300 грамм соцветий цветной капусты, 2 помидора, 2 свежих огурца, 100 грамм жареных грецких орехов, 1 банка консервированного зеленого горошка, панировочные сухари, растительное масло, 100 грамм зеленого лука, укроп, петрушка, майонез, перец, соль.  
Приготовление. Филе посолить, поперчить и отварить до готовности. Мясо вынуть, остудить, мелко порезать. В этой же воде отварить цветную капусту, остудить обвалять в сухарях и обжарить на сливочном масле 3 минуты, добавить мясо и обжарить еще 3 минуты. Остудить.   
Помидоры и огурцы порезать ломтиками. В салатницу положить мясо с капустой, помидоры, огурцы, зеленый горошек, мелко порезанные укроп и лук, добавить грецких орехов, перемешать и заправить майонезом. Салат сверху украсить петрушкой.   
САЛАТ ИЗ ПОТРОШКОВ.  
Ингредиенты. 500 грамм ПОТРОШКОВ перепелов ( желудки, сердце, печень), 2 луковицы, 2 морковки, 3 зубчика чеснока, 2 маринованных огурца, столовый уксус перец, соль.   
Приготовление. Потрошки поперчить, посолить, отварить 1,5 часа.   
Остудить. Морковь натереть на крупной терке и жарить на растительном масле. Там же жарим мелко нарезанные луковицы. Огурцы порезать кубиками. Все перемешать, добавить давленный чеснок и обрызгать уксусом.   
Через час салат готов.  
ВИНЕГРЕТ С ПЕРЕПЕЛАМИ И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ.  
Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 2 свеклы, 2 картофе-  
лины, 1 морковь, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 1 банка консервированного горошка, 1 стакан маринованных грибов, растительное масло, перец, соль.   
Приготовление. Филе поперчить, посолить, отварить до готовно-  
сти, остудить, мелко нарезать. Отварить свеклу, картофель в мундире, морковь и нарезать кубиками. Лук и огурцы нарезать ломтиками. Все подготовленные продукты смешать с нарубленными грибами, горошком и заправить маслом.   
САЛАТ С РЕДЬКОЙ.   
Ингредиенты. 800 грамм филе перепелов, 1 черная редька, 3 редьки дайкон, 6 луковиц, 2 моркови, 30 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, растительное масло, специи, майонез, лимонный сок.  
Приготовление. Филе поперчить, посолить, отварить до готовно-  
сти, остудить и мелко нарезать. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить на растительном масле до готовности. Редьку и дайкон натереть на терке и соединить с поджаркой.   
Добавить мелко нарубленные яйца. Все переложить в салатницу, добавить мясо, перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом с лимонным соком.   
Салат "ХЛЕБНЫЙ ".  
Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 10 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 500 грамм черствого черного хлеба, панировочные сухари, 200 грамм тертого сыра, 2 луковицы, 1 банка зеленого горошка, зелень, растительное масло, перец, соль.   
Приготовление. Филе мелко нарезать и обжарить на растительном масле в сухарях до готовности. Вынуть из сковороды и остудить. В этом же масле обжарить кубиками нарезанный хлеб. Остудить.   
В салатницу положить мясо, жаренные кусочки хлеба, мелко порезанный лук, сыр, зеленый горошек, соль, перец, заправить маслом и перемешать. Готовый салат украсить зеленью.   
САЛАТ ИЗ ПЕРЕПЕЛОВ С МАНДАРИНАМИ.  
                    Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 300 грамм капусты пекинской, 4 мандарина, 100 грамм твердого сыра, 50 грамм лесных орехов, лук зеленый, масло растительное, перец, соль.  
                    Приготовление. Филе нарезать кусочками и обжарить до готовности. Орехи подсушить на сухой сковороде и мелко нарезать. Капусту промыть и порвать руками. Мандарины очистить от кожуры, разобрать на дольки и освободить от белых пленок. Зеленый лук мелко нарезать. Для заправки смешать йогурт с тертым сыром.   
В салатник выложить перепелов, капусту, мандарины, лук, полить заправкой.   
Аккуратно перемешать и посыпать орехами.  
САЛАТ ИЗ ПЕРЕПЕЛОВ С МАКОВЫМ СОУСОМ.  
                       Ингредиенты. 500 грамм филе мяса перепелов, 200 грамм помидор, салат--латук, салатный микс, зелень петрушки, маринад, маковый соус.  
Для маринада: 1 столовая ложка соевого соуса, 1 столовая ложка меда,   
3 столовые ложки уксусу винного, 5 зубчиков чеснока.   
Для макового соуса: 100 грамм мака, 800 грамм майонеза, 100 мл. сливок,   
50 грамм очищенного чеснока.   
                   Приготовление. Соединить все компоненты для маринада, выложить в него нарезанные куски филе, накрыть и поставить в холодильник на 3 часа. Затем вынуть мясо, обсушить полотенцем и жарить на противне с духовке при 220 градусах 15 минут. Помидоры нарезать небольшими дольками. На блюдо выложить листья салата-латука, дольки помидоров, на них - жареное перепелиное мясо. Полить собранный салат заранее приготовленным маковым соусом.   
Для соуса варить сухой мак в воде в течение 1 часа ( на 1 часть мака-1,5 части  
воды). Во время варки мак набухнет и увеличится вдвое. Очищенный чеснок измельчить блендером, добавить половину майонеза и перемешать. Затем добавить вареный мак и оставшийся майонез, перемешать все на медленной скорости в миксере. Хранить соус в холодильнике. Украсить блюда зеленью петрушки и салатным листом.

.САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И ОЛИВКАМИ.

Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 1 банка консервированной красной фасоли, 1 луковица,1 банка оливок черных без косточек, растительное масло, майонез, половинки сладкого перца (красного, желтого, зеленого).6 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, черный перец, соль.

Приготовление. Мясо нарезать кубиками, лук-кольцами. Мясо обжарить на сковороде до готовности, добавить лук и жарить еще 5 минут. Остудить. Перец нарезать соломкой, оливки-колечками. Фасоль и все остальные ингредиенты смешать в салатнице с майонезом. Посолить и поперчить по вкусу. Порезанные пополам яйца разложить сверху салата и подать к столу.

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ».

Ингредиенты. 100 грамм мяса перепелов, вареного или жареного,

2 средних огурца, 1 помидор.10 отварных перепелиных яиц,1 средняя луковица,

1 чайная ложка 9% уксуса, 2 столовые ложки майонеза, зелень петрушки и укропа, соль. . Приготовление. Мясо нарезать кубиками, яйца-пополам, лук-полукольцами, Лук залить 50мл. воды, смешанной с уксусом, дать настояться 10 минут. Зелень измельчить. В салатнице смешать нарезанные огурцы, помидор, яйца, лук без жидкости, мясо. Добавить зелень и майонез, перемешать и посолить.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ПЕРЕПЕЛОВ С ПОМИДОРАМИ.

Ингредиенты. 400 г. печени перепелов, 500г. помидоров, 12 листьев салата, 200г. редиски, 2 болгарских перца, 1 столовая ложка уксуса 9%, пол-столовой ложки сахара, растительное масло, 2 зубчика чеснока, черный перец, соль.

Приготовление. Печень промыть, обжарить на растительном масле в течение 10 минут. Для приготовления заправки соединить 2 пропущенных через пресс зубчика чеснока, сахар, уксус, растительное масло, перец, соль. Красные перцы и помидоры нарезать на кусочки. На тарелку выложить листья салата, на них выложить помидоры и болгарские перцы, полить частью заправки. Сверху выложить обжаренную печень и полить оставшейся заправкой. Слегка перемешать и подавать к столу.

Салат гостевой.

Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 1 луковица, 2 баклажана, 1 зеленое яблоко, 10 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 100 грамм консервированного горошка, растительное масло, 1 помидор, 100 грамм рубленных грецких орехов, зелень петрушки.

Для соуса: 100 грамм майонеза, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка сока лимона, черный перец, соль.

Приготовление. Мясо нарезать на кубики и жарить на растительном масле до готовности. Добавить мелко нарезанные баклажаны, лук, помидор и готовить до мягкости. Выложить в салатник. Яблоко нарезать мелкими кубиками, яйца-пополам и добавить вместе с горошком в салатник. Приготовить соус. Майонез смешать с пропущенным через пресс чесноком, горчицей, перцем, соком лимона и солью. Заправить салат, остудить, добавить орехи и украсить зеленью петрушки.

САЛАТ «ПЕКИНСКИЙ».

Ингредиенты. 1 кочан пекинской капусты, 500 грамм отварного мяса перепелов, 1 болгарский перец, 1 банка консервированной кукурузы,1 пучок зеленого лука, 1 огурец, 200 грамм брынзы, 100 грамм маслин без косточек, оливковое масло, перец, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Мясо нарезать соломкой, Пекинскую капусту нашинковать,

Огурец нарезать средними кубиками. Болгарский перец нарезать крупными куби-ками. Все перемешать, добавить кукурузу. Брынзу нарезать крупными кубиками и вместе с маслинами добавить в салат. Все заправить маслом, поперчить, посолить, перемешать и поставить на 30 минут в холодильник.

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ.

Ингредиенты. 300 грамм мяса копченых перепелов, 200 грамм сыра, 3 помидора, 1 огурец, 2 сладких перца, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 банка консервированной кукурузы, 2 столовые ложки яблочного уксуса, красный молотый перец, оливковое масло, зелень укропа.

Приготовление. С кукурузы слить жидкость. Мясо, помидоры, огурец и сыр порезать кубиками, перец очистить и нарезать соломкой. Лук и зелень укропа мелко нарезать. Растереть соль, чеснок и перец с уксусом и взбить, вливая в эту смесь масло. Все подготовленные ингредиенты перемешать и полить соусом.

Салат готов.

САЛАТ «ЛЕГКИЙ».

Ингредиенты. 300 грамм отварного мяса перепелов, 1 ломтик карельского хлеба, 1 луковица, 10 перепелиных яиц, отваренных вкрутую, 200 грамм твердого сыра, 3 огурца, 1 пучок листьев салата, 3 зубчика чеснока, растительное масло, перец, соль.

Приготовление. Мясо порезать на кусочки, огурцы порезать соломкой, , листья салата порвать руками, сыр натереть на средней терке, яйца порезать пополам. Для заправки: смешать растительное масло, соль, перец, пропущенный через пресс чеснок и перемешать. Хлеб нарезать маленькими кубиками и обжарить на растительном масле, получив сухарики. Смешать все ингредиенты и полить заправкой. Перед подачей салат посыпать сухариками.

САЛАТ «РУБИНОВЫЙ».

Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 1 луковица, 4 вареные свеклы, полстакана очищенных грецких орехов, 4 яблока, по 4 столовые ложки майонеза и сметаны, растительное масло, сахар, соль, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Филе нарезать мелкими кусочками, обжарить до готовности, добавить мелко порезанный лук и жарить еще 5 минут. Остудить.

Свеклу и яблоки натереть на крупной терке, смешать с измельченными грецкими орехами, добавить мясо с луком, посолить, заправить майонезом, смешанным со сметаной и сахаром, украсить зеленью.

САЛАТ «НОВЫЙ».

Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 500 грамм шампиньонов, 2 луковицы, 400 грамм вареного риса, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка лимонного сока, 200 грамм укропа, 3 зубчика чеснока, майонез, растительное масло, соль, черный перец,

Приготовление. Мясо нарезать на небольшие кусочки, обжарить на растительном масле до готовности, затем добавить грибы с луком и жарить еще 10 минут. Остудить и переложить в салатницу, добавить рис и перемешать. Затем добавить мелко нарезанный укроп, рубленный чеснок, майонез, соевый соус, поперчить. Полить лимонным соком перемешать и поставить на 2 часа пропитаться.

САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ».

Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 2 луковицы, 6 отварных картофелин, 2 огурца, 2 помидора, 200 грамм консервированного горошка, 10 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, растительное масло, сметана, укроп, соль.

Приготовление. Мясо мелко нарезать и обжарить до готовности, добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 5 мнут. Остудить. Картофель и огурцы нарезать кубиками, помидоры мелко нарезать, с горошка слить жидкость.

Подготовленные ингредиенты переложить в салатник и перемешать. Яйца порезать пополам и соединить со сметаной и полить салат. Посолить по вкусу, посыпать зеленью и дать настояться 1 час.

САЛАТ С МЯСОМ И ГРИБАМИ.

Ингредиенты. 200 грамм отварного филе перепелов, 200 грамм сыра, 100 грамм маринованных огурцов, 3 варенные картофелины, 15 сваренных вкру-тую перепелиных яиц, 100 грамм маринованных или соленых грибов, 1 луковица, 1 вареная морковь, майонез, растительное масло, соль.

Приготовление. Нарезать соломкой грибы, лук, мясо, огурцы, картофель, морковь. Яйца порезать пополам, сыр натереть на терке. Выкладывать салат слоями: грибы, полить растительным маслом, лук, сыр, майонез, мясо, огурцы, яйцо, морковь, картофель, майонез. Затем посыпать тертым сыром, яйцом и украсить зеленью.

ЗАКУСКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ.

Ингредиенты. 300 грамм отварного филе перепелов, 300 грамм мелких шампиньонов, 200 грамм помидоров черри» сладких перца, 1 баклажан,

1 красная луковица, 3 зубчика чеснока, сушеный чеснок, 1 столовая ложка сушеных итальянских трав, оливковое масло, белый винный уксус, перец, соль.

Приготовление. Мясо порезать на мелкие кусочки и перемешать с грибами. Сладкий перец разрезать на 6 частей, баклажан и кабачок нарезать кружочками. Подготовленные овощи выложить на выстланный фольгой противень, между овощами разложить грибы с мясом. Посолить, поперчить, посыпать сушенным чесноком, смазать оливковым маслом. Поставить на зо минут в духовку, разогретую до 200 градусов. Приготовить соус: смешать оливковое масло с уксусом и травами, добавить пропущенный через пресс чеснок. Противень вынуть из духовки, разложить на овощи половинки помидоров и полить соусом. Запекать еще 5 минут. Готовые овощи выложить в глубокое блюдо, обильно полить соусом, сверху разложить кольца лука. Поставить на 6 часов в прохладное место.

САЛАТ «ОРХИДЕЯ».

Ингредиенты. 200 грамм филе перепелов, 1 луковица, растительное масло, 100 грамм сыра, 100 грамм моркови по-корейски, 100 грамм маринованных огурцов, 10 отварных перепелиных яиц, 50 грамм чипсов со вкусом сыра или салями, майонез, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.   
 Приготовление. Филе порезать на средние кусочки, поперчить, посолить, перемешать руками, обжарить на растительном масле до готовности, добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 5 минут. Остудить. Морковь немного измельчить, огурцы нарезать тонкой соломкой, чипсы поломать (5 штук оставить целыми для украшения). Сыр натереть на крупной терке,, яйца порезать пополам. Выкладывать салат слоями, промазывая майонезом: морковь (немного оставить), огурцы, чипсы (майонезом не смазывать), мясо с луком, сыр, яйца. Украсить крупными каплями майонеза. Из оставшихся чипсов сделать цветок, в середину выложить морковь, украсить листочками зелени. Поставить в холодильник на 15 минут.

САЛАТ «ХЕ».

Ингредиенты. 300 грамм отварного филе перепелов, 1, килогрмма моркови, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, сахар, 1 столовая ложка уксуса, красный молотый перец, базилик, карри, подсолнечное масло, соль.

Приготовление. Филе нарезать тонкими кусочками и выложить на тарелку. В середину положить полукольцами нарезанный лук. Щедро посыпать красным перцем, чуть-чуть карри, немного солью и базиликом. На сковороде раскалить подсолнечное масло и залить мясо с луком. Затем перемешать и обжарить 1 минуту на сковороде. Влить уксус, добавить пропущенный через чесночницу чеснок, перемешать и оставить мариноваться на час. Морковь натереть на терке для моркови по-корейски. Посыпать сахаром, солью и хорошо помять руками, чтобы морковь пустила сок. Отжать морковь и заправить мясо. Перемешать и поставить в холодильник на ночь.

САЛАТ С МЯТНОЙ ЗАПРАВКОЙ.

Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 250 грамм пармезана, 200 грамм твердого сыра, 300 грамм листового салата, 6 помидоров черри, 100 мл. натурального йогурта, 6 свежих перепелиных яиц, 10 мл. горчицы, 1 веточка мяты, 5 капель мятной эссенции, панировочные сухари, растительное масло, перец, соль.

Приготовление. Филе отварить в подсоленной и поперченной воде с лавровым листом, остудить и тонко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке, добавить сырые яйца, перемешать, сформировать шарики, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.

Пармезан нарезать треугольниками, помидоры – пополам. Листовой салат вымыть. Смешать горчицу, йогурт, мятную эссенцию. На тарелку выложить листовой салат, сверху разложить кусочки мяса и пармезан, вокруг – половинки помидоров черри. Полить заправкой, поперчить, посолить.

САЛАТ С РЕДИСКОЙ.

Ингредиенты. 300 грамм филе перепелов, 2 луковицы, 5 шт. редиски, 15 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 3 маринованных огурца, 3 зубчика чеснока, несколько перьев зеленого лука, растительное масло, майонез, горчица, перец, паприка, соль.

Приготовление. Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 5 минут. Остудить. Редиску и огурцы нарезать кружочками, яйца – пополам. Зеленый лук измельчить. В салатнице соединить все нарезанные ингредиенты. Майонез смешать с горчицей, солью, черным перцем и паприкой, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать венчиком. Полить салат соусом , украсить перьями зеленого лука и редиской.

КРАБОВЫЙ САЛАТ С ПЕРЕПЕЛАМИ.

Ингредиенты. 300 грамм отварного мяса перепелов, 200 грамм крабового мяса, 150 грамм консервированных грибов, 10 варенных картофелин,

2 сладких перца, 1 луковица, майонез, тертый сыр, зелень укропа, перец, соль.

Приготовление. Нарезать средними кубиками картофель, крабовое мясо и мясо перепелов, маленькими кубиками нарезать перец, нашинковать лук, измельчить грибы. Выложить салат на блюдо слоями: картофель, крабовое мясо, майонез, лук, грибы, мясо перепелов, майонез, картофель, крабовое мясо, перец, майонез. Верх салата посыпать тертым сыром и украсить зеленью.

САЛАТ С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ.

Ингредиенты. 700 грамм отварного мяса перепелов, 1 банка консерви-рованной кукурузы, 200 грамм моркови по-корейски, 2 свежих огурца, 6 вареных перепелиных яиц, майонез, зелень петрушки, соль.

Приготовление. Мясо и огурцы нарезать кубиками, морковь нарезать мелкой соломкой, яйца порезать пополам, добавить кукурузу, предварительно слив сок. Перемешать все ингредиенты вместе с майонезом, посолить и еще раз перемешать. Выложить на листья салата, украсить зеленью.

САЛАТ «НЕЖЕНКА.»

Ингредиенты. 2 обработанных тушки перепелов, 3 плавленых сырка, 15 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 4 зубчика чеснока, 1 болгарский перец, несколько перьев зеленого лука, пучок укропа, майонез, перец, соль.

Приготовление. Перепелов отварить в подсоленной и поперченной воде, остудить, отделить мясо от костей и мелко нарезать. Плавленый сыр и яйца натереть на мелкой терке. Мелко нарезать лук, соединить с мясом, сыром, яйцами и измельченным чесноком. Посолить, поперчить, добавить майонез и все перемешать. Украсить салатнарезанным соломкой болгарским перцем ирубленной зеленью.

САЛАТ «ПОЛЕЗНЫЙ».

Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 1 луковица, 2 свеклы, 2 моркови, 1 яблоко, 4 зубчика чеснока, 100 грамм очищенных грецких орехов, растительное масло, майонез, приправа для курицы, соль, зелень петрушки.

Приготовление. Мясо мелко нарезать, обсыпать приправой, 1 зубчиком измельченного чеснока, солью и помять руками. Затем обжарить на масле до золотистой корочки, добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 5 минут. Остудить. Свеклу отварить и натереть на терке, Яблоко и морковь очистить и натереть на терке. 3 зубчика чеснока мелко порезать. Смешать все ингредиенты, посолить, заправить майонезом и перемешать. Выложить в салатник и украсить зеленью.

САЛАТ «СЕРДЕЧНЫЙ.»

Ингредиенты. 300 грамм сердечек, печени, желудочков перепелов, 200 грамм вешенок, 2 луковицы, растительное масло, 250 грамм консервирован-ной кукурузы, 200 грамм твердого сыра, 8 вареных перепелиных яиц, майонез, перец, соль.

Приготовление. Сердечки, печень и желудочки тщательно промыть и обжарить на растительном масле. Затем поперчить, посолить и тушить под крышкой 20 минут. Остудить. Грибы нарезать пластинками, лук измельчить и обжарить с грибами. Яйца очистить, разрезать пополам. Сыр натереть на мелкой терке. Зелень порубить. На блюдо выложить сыр, разровнять и смазать майоне-зом. Затем по кругу выложить сердечки, печень и желудочки. В середину круга выложить грибы, смешанные с кукурузой. Украсить салат половинками яиц, зернами кукурузы и зеленью укропа.

САЛАТ «ВЕСЕННЯЯ ФАНТАЗИЯ.»

Ингредиенты. 300 грамм филе мясо перепелов, 4 зубчика чеснока, 1 морковь,0,5 стакана брусники, 1 стакан черешни, 1 огурец, 1 болгарский перец, 200 грамм шампиньонов, 4 листа салата, 10 оливок без косточек, растительное масло, 1 чайная ложка лимонного сока, перец, соль.

Приготовление. Филе нарезать на средние куски, нашпиговать мелко нарезанными чесноком и морковью, обсыпать солью, перцем, обмазать давленой брусникой и поставить мариноваться 6 часов. Затем завернуть мясо в фольгу и запекать в духовке 1,5 часа. Приготовить заправку. Измельчить в блендере очищенную от косточек черешню, добавить 1 столовую ложку растительного масла, лимонный сок, соль и перец. Перемешать. Нарезать мытые овощи: огурец, сладкий перец, грибы и перемешать. На блюде разложить листья салата, в центр положить оливки и овощи с грибами, сверху положить мясо и полить заправкой.

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ».

Ингредиенты. 400 грамм филе мяса перепелов, 20 вареных перепелиных яиц, 5 картофелин, 1 свекла, 1 луковица, 150 грамм шампиньонов, , зерна 1 граната, 2 столовые ложки очищенных грецких орехов, 8 чернослив, 150 грамм плавленого сыра, растительное масло, майонез, соль.

Приготовление. Картофель и свеклу помыть, отварить, почистить и натереть на терке в разные миски. На крупной терке натереть яйца. Филе нарезать на мелкие кусочки и вместе с грибами обжарить до готовности, добавить мелко нарезанный лук и жарить еще 5 минут. Помыть чернослив. На пищевую пленку выложить слои: 1 – картофель, майонез, соль; 2 – мясо, грибы, лук, майонез, соль; 3 – измельченные грецкие орехи, 4 – свекла, майонез, соль; 5 – ломтики сыра; 6 – яйца, майонез; 7 – чернослив. Свернуть рулет и убрать в холодильник на 2 часа. Затем уьрать пленку, обмазать салат майонезом и украсить зернами граната.

САЛАТ «КОНТРАСТ».

Ингредиенты. 300 грамм вареного мяса перепелов, 300 грамм тыквы, 10 штук чернослива, 4 маринованных корнишонов, 10 грамм имбиря, 1 долька лимона, 3 см. жгучего перца, 50 грамм очищенных грецких орехов, 1 стебель лука-порея, оливковое масло, соль.

Приготовление. Тыква помыть, очистить. Чернослив залить кипятком. Тыкву, мясо и корнишоны нарезать кубиками. Лук-порей помыть и нарезать полукольцами. Жгучий перец измельчить, имбирь очистить и натереть. Тыкву, имбирь и перец тушить на масле 25 минут. Тыкву остудить, посолить, соединить с черносливом, луком-пореем, мясом, орехами, и огурцами, заправить оливковым маслом и соком лимона.

САЛАТ «ПЕРЕПЕЛ С КРЕВЕТКОЙ».

Ингредиенты. 500 грамм отварного мяса перепелов, 500 грамм очищенных креветок, 1 луковица, 1 помидор, 1 огурец, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок петрушки, 0,5 кочана пекинской капусты, 1 пучок зеленого лука, оливковое масло, майонез, соль.

Приготовление. На горячую сковороду с растительным маслом выложить кусочки мяса, нарезанный дольками чеснок, креветок, мелко нарезанный лук и обжарить, помешивая, 5 минут. Остудить. Вымыть и обсушить все овощи. Салат порвать руками, мелко нашинковать капусту, огурец, помидор, петрушку, зеленый лук. Все ингредиенты смешать в салатнике и заправить майонезом.

САЛАТ ПО-ПОЛЬСКИ.

Ингредиенты. 400 грамм отварного филе перепелов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 свежих огурца, 2 соленых огурца, 4 помидора, 10 сваренных перепелиных яиц, 1 столовая ложка горчицы, 1 чайная ложка уксуса, сахар, масло растительное, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, перец, соль,

Приготовление. Мясо мелко порезать и мариновать в течение 1 часа.

Маринад: смешать растительное масло с горчицей, раздавленным чесноком, уксусом, перцем, солью и мелко нарезанным укропом.

Яйца нарезать пополам, измельчить репчатый лук, нарезать кубиками огурцы, помидоры. Соединить яйца, все овощи с мясом вместе с маринадом, заправить растительным маслом, тщательно перемешать, и посыпать сверху нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ПЕРЕПЕЛОВ С ЧЕРНОСЛИВОМ.

Ингредиенты. 400 грамм копченого мяса перепелов, 200 грамм чернослива, 1 упаковка салатной смеси, 10 сваренных перепелиных яиц, 2 огурца, 200 грамм тертого сыра, зеленый лук, майонез, специи, соль.

Приготовление. Чернослив промыть и залить кипятком. Дать ему набухнуть. Затем откинуть на дуршлаг, отжать и нарезать тонкой соломкой. Мелко нарезать мясо, огурцы, яйца, лук. Все подготовленные ингредиенты смешать в салатнице с салатной смесью, специями, посолить и заправить майонезом.

Натереть на терке сыр и посыпать салат.

САЛАТ СО СПАРЖЕЙ.

Ингредиенты. 400 грамм копченого мяса перепелов, 5 помидор, 350 грамм рукколы, 350 грамм спаржи, 1 лимон, 3 столовые ложки оливковое масло, 1 столовая ложка уксуса, 1 упаковка салатной смеси,1 чайная ложка бальзамического соуса, молотый перец, сушеный базилик, соль.

Приготовление. Спаржу вымыть, очистить толстые концы. Связать побеги в пучок. Воду довести до кипения, добавить уксус, нарезанный дольками лимон и положить спаржу в кастрюлю концами вниз. Варить спаржу 5 минут, после чего сразу опустить в ледяную воду, после чего мелко нарезать. Мясо нарезать на средние кусочки. Помидоры нарезать дольками, рукколу вымыть и обсушить. Все ингредиенты выложить в салатницу. Посолить, поперчить, Добавить оливковое масло, сушеный базилик и бальзамический соус.

САЛАТ «ДЛЯ ПИКНИКА». . Ингредиенты. 200 грамм филе перепелов, 4 помидора черри, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 пучок зелени, майонез, перец, соль. . . Приготовление. Филе промыть, отварить до готовности, остудить и крупно порезать. Все овощи зелень тщательно вымыть, обсушить. Морковь и лук очистить, у болгарского перца удалить семена и плодоножку. Морковь натереть по-корейски, помидоры порезать пополам, лук – полукольцами, болгарский перец мелкл нашинковать. Зелень нарвать руками. В большую стеклянную банку на дно высыпать соль, перец и специи. Встряхнуть. Затем выложить слоями все овощи, мясо и зелень в произвольном порядке, но стараясь, чтобы помидоры были ближе к середине, иначе они дадут много сока. Закрыть банку крышкой и аккуратно, не спеша, перевернуть емкость несколько раз вверх дном. Дать салату настояться в холодильнике 30 минут. Затем заправить майонезом и подавать к столу.

САЛАТ «ФИЕСТА».

Ингредиенты. 800 грамм филе перепелов, 3 малосольных огурца, 200 грамм маринованного лука, 5 помидоров черри, 3 листа салата, 1 зеленое яблоко, майонез, 3 столовые ложки горчицы, масло сливочное, масло оливковое,

1 чайная ложка сахара, лимонный сок, специи для курицы, смесь перцев, соль.

Приготовление. Филе крупно порезать. Приготовить маринад: смешать майонез с горчицей, добавить соль, сахар и специи. Уложить в маринад мясо и поставить в холодильник на 3 часа. Затем обжарить на сливочном масле до готовности. Вымыть помидоры, яблоко и листья салата. Помидоры разрезать пополам, огурцы – кольцами, яблоко – кубиками. Листья салата порвать руками. В салатницу положить мясо, лук, огурцы, салат, лук, яблоко, помидоры. Тщательно перемешать, заправить оливковым маслом с солью и смесью перцев. Сбрызнуть блюдо лимонным соком.

САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ».

Ингредиенты. 200 грамм копченого мяса перепелов, 5 помидоров, 1 банка красной консервированной фасоли, 1 болгарский перец, 1 банка зеленых оливков с лимоном, 3 зубчика чеснока, листья салата, по 1 пучку кинзы и укропа, майонез, перец, соль.

Приготовление. Мясо нарезать кубиками. Овощи и зелень помыть, болгарский перец очистить и нарезать кубиками. Помидоры нарезать кубиками, зелень измельчить, фасоль промыть. Соединить все продукты в салатнике, положить измельченный чеснок, поперчить, заправить майонезом, досолить.

САЛАТ «ПРОВАНСКИЙ».

Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 2 луковицы, 2 огурца, 3 дольки чеснока, 10 сваренных вкрутую перепелиных яиц, растительное масло,

400 грамм маринованных грибов, 1 пучок зеленого лука, по 1 пучку укропа и петрушки, майонез, специи для курицы, соль.

Приготовление. Приготовить маринад: соединить йогурт, майонез, приправу, давленный чеснок, мелко нарезанный укроп и перемешать. Филе мелко нарезать, залить маринадом и поставить на 2 часа в холодильник. Затем обжарить на растительном мосле до готовности, добавить мелко нарезанный лук, жарить еще 5 минут и остудить. Картофель помыть, отварить «в мундире» и нарезать кубиками. Яйца очистить и нарубить, Огурцы помыть и нарезать кубиками. Зеленый лук мелко порезать. Маринованные грибы достать из банки. Если они целые – нарубить. Выложить подготовленные продукты в салатницу, перемешать, заправить майонезом и поставить в холодильник на 2 часа.

САЛАТ «СТИЛЬНЫЙ».

Ингредиенты. 400 грамм копченого мяса перепелов, 2 огурца, 200 грамм шампиньонов (мелких), 200 грамм консервированной кукурузы, 200 грамм сыра фета, 2 столовые ложки соевого соуса, оливковое масло, сахар, специи (душистый перец, кориандр), 1 пучок кресс-салата, соль

Приготовление. Вымыть шампиньоны. Налить в кастрюлю 2 литра воды, добавить соль, сахар, специи, вскипятить. Положить грибы, варить 5 минут, затем переложить их в миску.

Добавить в маринад уксус, дать остыть. Залить грибы маринадом, оставить на ночь в холодильнике. Мясо и огурцы нарезать кубиками. Вымыть кресс-салат, порвать руками. Нарезать кубикам сыр. В блюдо выложить мясо, огурцы, зелень, сыр, кукурузу и грибы. Заправить маслом и соевым соусом.

САЛАТ ПО-МАКЕДОНСКИ.

Ингредиенты. 500 грамм отварного мяса перепелов, 200 грамм мари-нованного лука, 2 огурца, 150 грамм брынзы, 250 грамм маринованных сладких перца, 2 помидора, оливковое масло, 1 чайная ложка семян тмина, смесь перцев, соль.

Приготовление. Мясо мелко порезать. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, перец – соломкой. Брынзу раскрошить. Смешать масло с солью и тмином. Мясо и овощи уложить в салатницу, перемешать, добавить брынзу, полить заправкой и посыпать смесью перцев. Дать настояться 15 минут и подать к столу.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ.

Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 2 помидора, 600 грамм капусты, 2 луковицы, растительное масло, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки очищенных грецких орехов, 2 пучка петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, перец красный, черный молотый перец, соль.

Приготовление. Филе мелко нарезать, посыпать черным перцем, солью, помять руками и обжарить на растительном масле до готовности. Остудить. Капусту нарезать соломкой, помидоры – кубиками. Положить в салатник мясо, капусту и помидоры, посыпать красным перцем, полить лимонным соком, перемешать и оставить на 30 минут. Ядра грецких орехов растолочь с чесноком, добавить мелко нарезанный лук и петрушку. Заправить салат ореховым соусом и перемешать. Салат готов!

САЛАТ «САЛЮТ».

Ингредиенты. 400 грамм филе из мяса перепелов, 4 помидора, 1 луковица, 6 маринованных острых перчиков, 4 столовые ложки маслин без косточек, 250 грамм сметаны, 1 стакан йогурта, 1 огурец, 100 грамм сыра, чеснок, подсолнечное масло, укроп, перец, соль, листья салата.

Приготвление. Филе очень мелко нарезать и обжарить с чесноком, поперчить, посолить, остудить. Лук нарезать полукольцами, добавить соль и слегка примять. Маринованные перчики нарезать кубиками. Из помидоров удалить семена и нарезать кубиками. Маслины нарезать колечками. Смешать йогурт со сметаной, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный укроп и тертый огурец. В салатник выложить подготовленные ингредиенты, залить соусом и перемешать. Сверху посыпать тертым сыром.

САЛАТ С ПЕРЕПЕЛАМИ, ЯЙЦАМИ И СОУСОМ ПЕСТО.

Ингредиенты. 300 грамм копченого мяса перепелов, 10 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 8 помидоров черри, 2 малосольных огурца, 1 пучок листового салата, молотый перец, соль.

Для соуса: 1 пучок базилика, 50 грамм пармезана, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки кедровых орешков, 100 мл. оливкового масла.

Приготовление. Мясо порезать на средние кусочки. Помидоры порезать пополам, огурцы – кубиками. Листья базилика измельчить в блендере. Чеснок мелко нарезать, сыр натереть на мелкой терке. Соединить базилик, чеснок, 1 столовую ложку орешков и сыр. Добавить 50 мл. масла. Измельчить блендером, подливая масло. В салатник выложить мясо, помидоры, огурцы и листовой салат. Заправить соусом песто, посолить, перемешать. Сверху посыпать оставшимися орешками.

САЛАТ «ВИВАТ, ГРЕЦИЯ!»

Ингредиенты. 400 грамм вареного филе перепелов, 300 грамм сыра фета, 100 грамм рукколы, 100 грамм красного салата латука, 7 томатов черри, 2 огурца, 1 банка зеленого горошка, оливковое масло, 1 столовая ложка бальзамического уксуса, 2 чайной ложки прованских трав, соль.

Приготовление. Листья рукколы и латука вымыть, обсушить бумажными салфетками, порвать руками на порционные кусочки и выложить дно салатника. Филе, огурцы и сыр фету нарезать небольшими кубиками. Помидоры нарезать пополам. Слить жидкость с горошка. Все ингредиенты перемешать в салатнике. Добавить в уксус масло, прованские травы, немного посолить. Перемешать и залить салат заправкой.

САЛАТ «ВКУСНЫЙ».

Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 300 грамм консервирован-

ных шампиньонов, сок 1 лимона, майонез, укроп, 1 чайная ложка приправы для курицы, 15 сырых перепелиных яиц, 1 пучок зеленого лука, 2 луковицы, 3 поми-дора, перец, соль.

Приготовление. Филе нарезать небольшими кубиками. Приготовить маринад из сока лимона, перца, соли, майонеза. Мариновать мясо 2 часа, затем обжарить на растительном масле до готовности, добавить мелко нарезанные репчатый лук, шампиньоны и жарить еще 5 минут. Яйца взбить с мелко рубленными укропом и перьями зеленого лука, добавить специи, соль. Испечь 3 блинчика, порезать их на средние кубики. Соединить мясо, грибы, лук, блинчики и нарезанные помидоры в салатнике и заправить майонезом.

САЛАТ «ПОЛЯНА».

Ингредиенты. 300 грамм копченого филе перепелов, 2 огурца, 3 картофеля, 15 сваренных перепелиных яиц, 1 банка консервированной кукурузы, 200 грамм твердого сыра, 1 луковица, майонез, перец, зелень, соль.

Приготовление. Филе и огурцы нарезать небольшими кубиками. Кар-тофель вымыть, сварить в «мундире», остудить, очистить и нарезать кубиками. Яйца порезать пополам, лук измельчить, сыр натереть на крупной терке. Смешать мясо, огурцы, картофель, яйца, лук, сыр и кукурузу. Заправить майонезом, попер-чить, посолить. Посыпать мелко измельченной зеленью.

САЛАТ С ЖАРЕННОЙ ПЕРЕПЕЛКОЙ.

Ингредиенты. 500 грамм филе перепелов, 500 грамм грибов, 15 вареных перепелиных яиц, 2 огурца, 200 грамм твердого сыра, 200 грамм ветчины, 1 луковица, листья салата, 3 дольки чеснока, майонез, соевый соус, сушеный базилик, луковички, 1 помидор, сливочное масло, перец, соль.

Приготовление. Филе нарезать кубиками, перемешать с соевым соусом, измельченным чесноком, сушеным базиликом, перцем, солью. Обжарить на сливочном масле. Мелко нарезанный лук обжарить с грибами. Огурцы промыть, нарезать соломкой, яйца порезать пополам, сыр натереть, ветчину нарезать кубиками. Выложить салат слоями, промазывая через слой майонезом. Украсить луковичками, зеленью и дольками помидора.