

36.99M  
M P6

# МАЗАПИ САПАТЛАР



# МАЗАЛИ САЛАТЛАР

Тошкент  
«Мухаррир» нашриёти  
2011

УДК: 613.262

ББК: 36.991

M16

**Мазали салатлар.** Нашрга тайёрловчи: Одинахон Собиталиева – Т.: «Мухаррир» нашриёти – 2011 й, 36 бет.

I. Собиталиев, Одинахон.

ББК: 36.991

*Ушбу рисола турли мазали салатлар тайёрлашни хуш кўрувчилар учун бўлиб, рисола кенг китобхонлар оmmasига мўлжалланган.*

*Тақризчи:*

**Абдумурод ТИЛАВОВ,**  
**филология фанлари номзоди**

**Abdulla Qodiriy nomidagi**  
**viloyat AKM**  
**INV № 168299-20194**

ISBN 978-9943-342-46-0

© «Мухаррир» нашриёти, Тошкент, 2011.

© Одинахон Собиталиева.

# ГҶШТ МАҲСУЛОТЛАРИДАН САЛАТЛАР

## “АРГЕНТИНА ТАНГОСИ” САЛАТИ

*200 гр. дудланган мол гўшти, 2 дона бодринг, 2 дона. олма, 2 дона помидор, 200 гр. қайнатилган селдерей илдизи, ярим стакан апельсин шарбати, ярим стакан майонез, кўк салат барглари, петрушка кўкати, туз таъбга қараб.*

Дудланган мол гўштини юпқа қилиб юмолоқ шаклда тўғраб чиқиб рулет қилиб ўраб олинг. Бодринг, олма, селдерей ва помидорнинг бир қисмини бўлақларга бўлиб, апельсин шарбатини устидан қуйиб, тузланг ва барчасини аралаштириб чиқинг. Ликопчага салат баргини териб, унинг устига тўсин девори шаклида дудланган мол гўшtidан тайёрланган рулетчаларни териб чиқинг. Марказига эса майонез аралаштирилган сабзавотларни солинг. Салатнинг устини помидор ва кўкатлар билан безатинг.

## ДУДЛАНГАН МОЛ ГҶШТИ ВА МЕДАЛЬОНЛАРДАН ТАЙЁРЛАНГАН САЛАТ

*300 гр. дудланган мол гўшти, 100 гр. ре-диска, 60 гр. маслина (данаксиз), 50 гр. корнишон, 50 гр. анчоус филеси, 4 дона қайнатилган тухум, 1 дона тузланган бодринг, 1 дона янги памилдори, 2 дона қайнатилган картошка, ½ стакан майонез. 1 чой қошиқ хантал.*

Дудланган мол гуштини юмалок қилиб тўғраб чиқинг (бир қисмини салат учун ажратиб қўйинг). Ҳар бир бўлагига хантал суртиб чиқинг. Медальон учун дудланган мол гўшти бўлақлари устига тухумни юмалок шаклда тўғралган

бўлақларини қўйиб чиқинг, тухумнинг қолган ярмини устига эса бодрингнинг паррак қилиб тўғралган бўлақларини қўйиб, қолганларини устига анчоус филесига ўралган бир дона зайтундан қўйиб чиқинг. Салат учун картошка ва қолган дудланган мол гўштини бўлақларга бўлиб, устидан майонез қўйиб барини аралаштириб юборинг. Ликопчанинг ўртасига картошкадан тайёрланган салатни, атрофларига эса медальонларни жойлаштириб чиқинг. Устини помидор ва кукатлар билан безатиб чиқинг.

### **“ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ” САЛАТИ**

*150 гр. дудланган товуқ (лахм), 50 гр. грек ёнгоги мағзи, 2 дона анор, 1 дона қайнатилган лавлаги, 4 дона қайнатилган тухум, 4 дона қайнатилган картошка, ярим стакан майонез.*

Товуқ гўшти, картошка, лавлаги, тухумни майда бўлақларга бўлиб, ёнғокларни майдалаб чиқинг. Ликопнинг марказига думалок идишни қўйинг. Шакл атрофида устма-уст қилиб картошка, товуқ, лавлаги, ёнғок, тухумни териб, сўнгра ҳар бирини орасини майонез суртиб қўйиб чиқинг. Салатнинг устки қисмига майонезнинг қолган қисмини суртиб, анор доналарини ташлаб чиқинг. Тортишдан олдин марказдаги идишни олиб қўйинг.

### **ТОВУҚ ВА МЕВАЛАРДАН ТАЙЁРЛАНГАН САЛАТ-КОКТЕЙЛ**

*150 гр. қайнатилган товуқ (лахм), 2 дона олма, 1 дона апельсин, 2 ош қошиқ лимон шарбати, 1 дона янги бодринг, 50 гр. грек ёнгоги мағзи, петрушка ва укроп.*

Товуқнинг лахм гўштини майда бўлақларга бўлиб чиқинг. Олмани пўстидан тозалаб, ичидаги данак қисмини ажратиб олиб ташлаб майда бўлақларга ажратиб чиқинг. Бодрингни бўлақларга бўлиб, апельсинни юмалоқ шаклда тўғраб, ёнғокни эса туйиб чиқинг. Устма-уст қилиб шиша бокал ичига, орасига лимон шарбатини куйган ҳолда товук, олма, бодринг, апельсин ва ёнғокни териб чиқинг. Кўкат ва апельсин бўлақлари билан безатиб чиқинг.

## МАКАРОНЛАРДАН ТАЙЁРЛАНГАН ИТАЛЯНЧА САЛАТ

*200 гр. қайнатилган парранда гўшти,  
200 гр. қайнатилган мол гўшти (лахм),  
35 гр. макарон маҳсулотлари, 100 гр.  
зайтун (данаксиз), 3 дона қайнатилган  
тухум, 2 дона янги помидор, 1 боз  
булғори, ярим стакан зайтун майонези,  
кўк салат барглари, туз таъбга қараб.*

Макаронларни сал тузланган сувда қайнатиб олиб, тиндириб куйинг. Парранда гўшти ва мол гўштини майда бўлақларга бўлинг, помидор, тухум, булғори, зайтунларни эса йирик кубиклар шаклида бир қисмини безатиш учун ажратиб куйган ҳолда тўғраб чиқинг. Тайёрланган маҳсулотларни тузлаб яхшилаб аралаштириб юборинг. Тайёр салатни салат баргининг устига тоғ қилиб териб чиқиб, унинг устига майонез куйиб чиқинг.

## “ОРИГИНАЛЬНЫЙ” САЛАТИ

*500 гр. қайнатилган товук гўшти (лахм),  
100 гр. қайнатилган тил, 100 гр. консер-  
валанган кўзиқорин, 100 гр. селдерей кў-  
кати, ярим стакан майонез, 1 ош қошиқ  
кетчуп, петрушка кўкати, таъбга қараб  
туз.*

Товуқ гүшти ва тилни бўлақларга бўлиб, кўзикоринларни юмалоқ шаклда, кўкатларни эса майдалаб тўғраб чиқинг. Тайёрланган масаллиқларни ликопа солиб, тузлаб чиқинг. Устидан кетчуп, майонез қуйиб кўкатлар билан безатиб чиқинг.

## “АМЕРИКАНЧА” САЛАТИ

*300 гр. курка гүшти филеси, 100 гр. узум, 60 гр. редиска, 50 гр. кўк салат барги, 3 дона олма, 3 дона қайнатилган тухум, 3 дона қайнатилган картошка, ½ стакан майонез, 3 чой қошиқ кунжут, оқ мурч таъбга қараб туз, петрушка кўкати*

Курка гүшти филесини қайнатиб олиб, тиндириб бўлақлар бўлиб чиқинг. Картошка, тухум, олма ва редискани майда бўлақларга бўлиб чиқинг. Узумни иккига бўлиб ичидаги данакларини олиб ташланг. Салат баргларини қайчи ёрдамида кесиб чиқинг. Тайёрланган маҳсулотларни тузлаб, устидан майонез қуйиб чиқинг ва барчасини аралаштириб юборинг. Буларнинг барчасини салат идишига солиб, устига катта туйилган оқ мурч, кунжут сепиб, энг охирида курка бўлақларини ва кўкатларни безатиб чиқинг.

## “КИТАЙСКИЙ ДРАКОН” САЛАТИ

*400 гр. қўй гүшти (лахм), 4 бош бошпиез, 3 дона сабзи, 1 дона лавлаги, ярим стакан соя ёғи, 10 гр. қизил ўткир қалампир, 1 чой қошиқ шакар, 1 ош қошиқ 3%ли сирка, маринадланган гогошар, петрушка ва укроп, таъбга қараб туз.*

—Лахм гүштини сомонча шаклида тўғраб уни ёғнинг бир қисмида қовуриб олинг. Пиезни ойсимон шаклда тўғраб олиб

ёғнинг қолган қисмида киздириб олинг. Хом сабзи ва лавлагини қирғичдан чиқариб олиб, кизил қаламбир ва кўкатларни майдалаб тўғраб олинг. Тайёрланган маҳсулотларни бирлаштириб туз, шакар, сирка ва ёғнинг қолган қисмини кўшиб аралаштириб юборинг. Тайёр бўлган салатни ликопчага солиб устини гогошар ва кўкатлар билан безатиб чиқинг.

## **ДУККАКЛИ ДОНЛАРДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТЛАР**

### **КЎК НҲАТЛИ САЛАТ**

*2 стакан янги ёки консерваланган нўхат,  
2 та сабзи ёки 1 та кичикроқ сельдерей,  
2 та нордон олма, 2 ош қошиқ майда  
қилиб тўғралган петрушка, 1 стакан  
творог ёки ўсимлик мойидан тайёрлан-  
ган соус, укроп, пиширилган гўшт.*

Янги нўхат тузли сувда пиширилади ёки консерваланган нўхат банкадаги суюқликдан олинади. Сабзи ва сельдерейни хомлигича ёки пишган ҳолда ишлатиш мумкин: хомини қирғичдан ўтказилади, пишгани майда кубчалар шаклида тўғралади. Олмалар қирғичдан ўтказилади ёки сомонсимон тўғралади. Ҳаммасини аралаштиргач, усти кўкат ва гўшт маҳсулотлари билан безатилади.

### **ҚЎЗОҚЛИ КЎК ДУККАКЛИЛАРДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ**

*400 г кўк қўзоқли дуккакли, 300 г барра  
бодринг, 300 г помидор, 1 бош кўк салат,  
4 ош қошиқ ўсимлик мойи, 5 та тухум, 2  
ош қошиқ лимон шарбати ёки сирка,  
укроп, таъбга қараб туз.*

Дуккаклиллар тозаланади ва ювилади, қайнаб турган тузли сувда пиширилади. Оқиб турган совуқ сувда совутилади ва селгитилади. Идиш четига кўк салат барглари терилади, помидор ва бодринг бўлакчалари эса гулчамбар шаклида жойланади. Идиш ўртасига юпқа қилиб тўғралган ловия кўзоқлари уюб қўйилади ва пиширилган тухум бўлакчалари билан безатилади. Салат устига лимон кислотаси (ёки сирка) ва туз билан аралаштирилган ўсимлик мойи қўйилади укроп сепилади.

## **ДУККАКЛИЛАРНИНГ ҚЎЗОҚЛАРИДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ**

*1 кг кўк кўзоқли ловия, 15 ош қошиқ ўсимлик мойи, 2 ош қошиқ мева сиркаси, 5 та саримсоқ бўлакчаси, 2 та помидор, укроп, таъбга қараб туз, қалампир.*

Ловия банди ва толаларидан тозаланади, ювилади ва қайнаб турган тузли сувда пиширилади. Пишган ловия човлига олиндиб, идишда совутилади. Ўсимлик мойи, қалампир, майда қилиб тўғралган укроп ва ловия пишган сувга намлаб олинган майдаланган саримсоқ билан аралаштирилади. Ҳосил бўлган аралашмага ловия қўшилади, усти помидор бўлакчалари ва кўк укроп билан безатилади.

## **ЛОВИЯЛИ САЛАТ**

*800 г кўзоқли ёки 1 банка консерваланган ловия, 1 та бошпиёз, 200-250 г колбаса, 2 та помидор, 1 стакан майонез, петрушка, 50 г пишлоқ.*

Ловия кўзоқлари юмшагунча тузли сувда пиширилади, совутилади, 1 см узунликда тўғралади. Колбаса сомонсимон

кесилади, пишлоқ йирик тишли қирғичдан ўтказилади. Пиёз майда қилиб тўғралади. Помидор майда бўлакчаларга бўлинади ва бир неча бўлакчаси безатиш учун олиб қўйилади. Ҳаммасини аралаштирилади, устидан майонез қўйилади ва салат идишига солиб, усти безатилади

## **ЛОВИЯ, САБЗАВОТ, МЕВА ВА ҚАЙМОҚДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ**

*Ярим стакан ловия, 1 та лавлаги, 2 та сабзи, 2 та олма ёки 2 та нок, 2 ош қошиқ шакар, таъбга қараб лимон кислотаси.*

Тайёрланган ловия пиширилади, суви тўкиб ташланади ва ўзи совутилади. Хом сабзи ва пишган лавлаги сомонсимон тўғралади ёки йирик тишли қирғичдан ўтказилади. Олма ёки нок тозаланади ва сомонсимон тўғралади. Ҳаммасини аралаштирилади, устидан сметана қўйилади, шакар сепилади ва таъбга қараб лимон кислотаси қўшилади.

## **САБЗАВОТ ВА НҲАТДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ**

*3 та ўртача катталиқдаги шолғом, 2 та сабзи, 1 та боштиёз, 200 г пишган нўхат, 50 г сметана, туз ва таъбга қараб зира-ворлар.*

Тозаланган шолғом ва қизил сабзи пиширилади ҳамда куб шаклида тўғралади. Халқа қилиб тўғралган пиёз иссиқ сувда ювилади. Нўхат алоҳида пиширилади ва унга туз билан қора мурч сепилди. Ҳаммасини эҳтиётлик билан аралаштирилади. Тайёр салат устига сметана сепилади, шолғомдан тайёрланган «атир гул» ва сабзидан тайёрланган «юлдузча» билан безатилади. Салатни газак сифатида алоҳида тортиш мумкин.

## **ЧУЧУК ҚАЛАМПИРДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТЛАР**

### **ПИШИРИЛГАН , ҚАМПИР, ҚИЗИЛ ЧУЧУК ҚАЛАМПИР, КҰК НҰХАТ ВА ГУРУЧЛИ САЛАТ**

*200 г чучук қалампир, 150 г гуруч, 200 г кук нухат, 20 г сирка, 30 г ўсимлик мойи, янчилган қора мурч ва таъбга қараб туз.*

Чучук қалампир пиширилади ва тўғралади. Унга пишган гуруч, кук нухат, туз, қора мурч, сирка ва ўсимлик мойи кўшилади. Ҳаммасини аралаштириб салат идишига солинади.

### **ЧУЧУК ҚАЛАМПИР ВА МАЙОНЕЗЛИ САЛАТ**

*250 г чучук қалампир, 1 та глужум 100 г помидор, 30 г кукпиез, 80 г майонез, 40 г кефер, петрушка ва таъбга қараб туз.*

Қалампир уруғи тозаланади ва майда қилиб тўғралади, унга майдаланган тухум, помидор бўлакчалари, кукпиез кўшилади. Туз сепилади ва аралаштирилди, устига кефир солинган майонез қуйилади, петрушка сепилади.

### **ЧУЧУК ҚАЛАМПИР, БРИНЗА ВА ПОМИДОРЛИ САЛАТ**

*500 г. чучук қалампир, 150 г. салат, 15 г. кукат, 150 г. помидор, таъбга қараб туз.*

Эти қалин чучук қалампир ювилади, унга ўсимлик мойи суртилади ва товада пиширилади. Тўлиқ пишгандан кейин туз

сепилади, устига қопқоқ ёпилади ва 15 минут димланади. Сўнгра пўсти арчилади, банди тозаланади ва салат идишига солинади. Устига салат масаллиғи солиниб, холодильникка қўйилади. Дастурхонга тортишдан олдин майда қилиб тўғралган петрушка ёки укроп ва халка қилиб тўғралган помидор билан безатилади.

*3 та чучук қалампир, 150 г бринза, 5-6 та янги помидор, петрушка ва укроп, сметана.*

Сабзавот ва кўкатлар яхшилаб ювилади, сомонсимон тўғралади, бринза йирик тишли қирғичдан ўтказилади. Ҳаммасини аралаштирилади, салат идишига уюм қилиб солинади, устидан тўғралган укроп ҳамда петрушка сепилади ва сметана қуйилади.

## **ПИР ВА ТУЗЛАНГАН БОДРИНГ СОЛИНАДИГАН САЛАТ**

*2-3 та қизил чучук ёки кўк қалампир, 1 та тузланган 4 та бодринг, 1 та боштиёз, туз, шакар, ўсимлик мойи, укроп.*

Қалампир ювилади, уруғи олиб ташланади ва майда қилиб тўғралади. Тузланган бодринг қирғичдан ўтказилади, пиёз майда қилиб тўғралади. Ҳаммасини аралаштириб, таёбга қараб туз ҳамда шакар қўшилади, устига ўсимлик мойи қуйилади ва укроп сепилади.

# БАҚЛАЖОНДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТЛАР

## БРИНЗА ҚЎШИЛГАН БАҚЛАЖОНЛИ САЛАТ

*1 кг. бақлажон, 80 г. ўсимлик мойи, 100 г. бринза ёки қаттиқ пишлоқ, таъбга қараб туз.*

Бақлажон пиширилади, тозаланади ва майда қилиб тўғралади. Қиздирилган ёғга солиб, тинимсиз аралаштирган ҳолда қовурилади.

Совутилгач, устига қирғичдан ўтказилган бринза ёки пишлоқ солинади ва дастурхонга тортилади.

## СОХТА ИКРА

*1 та йирик бақлажон, 1 бошпиёз, 1 ош қошиқдан ўсимлик мойи ва сирка, 1 та чучук қалампир, туз, гармдори.*

Бақлажон пиширилади, пўчоғи тозаланади, уруғи олиб ташланади ва қиймаланади. Унга ўсимлик мойи, сирка, чучук қалампирнинг майда бўлакчалари қўшилади. Сўнгра туз ва гармдори солиб аралаштирилади. Шунингдек, майда қилиб тўғралган пиёз, лимон ва қовурилган нон қўшиб дастурхонга тортилади.

## БАҚЛАЖОН ВА САРИМСОҚЛИ САЛАТ

*200 гр. бақлажон, 20 гр. ўсимлик мойи, 15 гр. саримсоқ, 30 гр. соя соуси, 3 гр. сирка.*

Бақлажон тозаланади, ювилади, узунасига кесилади ва буғда пиширилади. Совутилгач, сомонсимон тўғралади. Унга соя соуси, ўсимлик мойи, сирка ва таъбга қараб туз қўшилади. Ҳаммасини аралаштириб салат идишига солинади, устидан

майда қилиб тўғралган саримсоқ қўшилади. Соя соуси дастурхонга алоҳида тортилади.

## МАКЕДОНЧА САЛАТ

*2 та бақлажон, 4-5 паррак саримсоқ, 4 ош қошиқ ўсимлик мойи, сирка, таъбга қараб туз, 6-7 та чучук қалампир, 1-2 та бодринг, укроп, 2 та помидор.*

Бақлажон духовкада пиширилади, сўнгра совутиб пўчоғи арчилади ва майдаланади. Унга саримсоқ, ўсимлик мойи, сирка таъбга қараб туз қўшилади. Чучук қалампир пиширилади ва уруғи тозаланади, унинг ичига тўғралган ва туз сепилган бодринг ҳамда укроп солинади. Бақлажон икраси ликобчанинг бир томонига, иккинчисига эса қийма тўлдирилган қалампир куйилади. Улар орасига помидор бўлакчалари қўйилади, майда қилиб тўғралган петрушка ҳамда туз сепилади.

## ПИШИРИЛГАН БАҚЛАЖОН

*500 гр. бақлажон, 50 гр. ўсимлик мойи, 20 гр. сирка, янчилган қора мурч, петрушка, таъбга қараб туз.*

Духовкада пиширилган ва тозаланган бақлажонлар узунасига 6-8 бўлакка бўлинади, ликобчаларга солинади, таъбга қараб туз, қора мурч, сирка ва ўсимлик мойи қўшилади. Усти помидор ва майда қилиб тўғралган петрушка билан безатилади.

# ХРЕНДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТЛАР

## ХРЕН ВА ТУХУМЛИ САЛАТ

*80 гр. хрен, 3 та пиширилган тухум, 100 гр. сметана ёки қатик, 10 гр. шакар, 2 дона кўкпиёз, петрушка, укроп, таъбга қараб туз.*

Хрен майда тишли қирғичдан ўтказилади ва шакар кўшилади. Бир соатдан кейин уларга майда қилиб тўғралган тухум, кўкпиёз, петрушка ва укроп ҳамда аралаштирилади, устига сметана ёки қатик қуйилади. Салат майда ликобчаларда тортилади.

## ХРЕН ВА ПОМИДОРЛИ САЛАТ

*80 гр. хрен, 200 гр. помидор, 100 гр. сметана, 20 гр. лимон ширбати, 10 гр. ўсимлик мойи, тухум, узум барглари, таъбга қараб туз.*

Шикастланмаган ва пишган помидорлар ювилади, халқа қилиб тўғралади ва барра узум барглари терилган ликобчага қўйилади. Устига сметана, лимон шарбати, қирғичдан ўтказилган хрен аралашмаси солинади Салат тухум бўлакчалари билан безатилади ва дастурхонга тортилади.

## ЛАВЛАГИ ВА ХРЕНЛИ САЛАТ

*600-800 лавлаги, ярим стакан хрен, 1 стакан сметана, кўкат.*

Лавлаги ювилади, пиширилади. Совуган лавлаги тозаланади, куб шаклида ёки сомонсимон тўғралади. Унга майда

тишли кирғичдан ўтказилган хрен солинган сметана қўшилади. Салат идишга солинади ва кўкатлар билан безатилади.

*400 гр. лавлаги, 30 гр. хрен, швейцарча масаллиқ.*

Қизил лавлаги пиширилади, юпка қилиб тўғралади ва майда қилиб тўғралган хрен қўшилади, масаллиқ қуйилади ва аралаштирилади.

## ҚОВОҚДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТЛАР

### ҚОВОҚ ВА ОЛМАЛИ САЛАТ

*400 гр. қовоқ, 200 гр. олиа, 30 гр. ёнғоқ мағзи, 40 гр. шакар ёки асал, 1 та лимон цедраси, лимон шарбати.*

Йирик тишли кирғичдан ўтказилган қовоқ билан олмага майдаланган ёнғоқ, шакар, майда тишли кирғичдан ўтказилгай лимон цедраси ва лимон шарбати қуйилади. Ҳаммасини аралаштириб, салат идишига солинади ва усти лимон бўлақчалари билан безатилади.

### ҚОВОҚ ВА ПОМИДОРЛИ САЛАТ

*200 гр. қовоқ, 3 та помидор, 1 та кичикроқ пиёз, 3/4 стакан творогли соус, 4-5 та кўк салат барги, таъбга қара туз ва гармдори.*

Қовоқ ювилади, тозаланади, кирғичдан ўтказилади, юпка қилиб тўғралган помидор, пиёз, майдаланган петрушка ёки укроп, туз, гармдори ва творогли соус қўшилади. Кўк салат

барглари солинган идишга салат уюм қилиб солинади, кўкат ва помидор бўлакчалари билан безатилади.

## **ЧУВАШЧА САЛАТ**

*300 гр. қовоқ, 1 та шолғом, 2-3 та олма,  
120 гр. асал.*

Хом қовоқ майда кубчалар шаклида тўғралади, асал билан аралаштирилади ва 35-40 дақиқа тинч қўйилади. Уруғи тозаланган олма ва шолғом куб шаклида кесилади ва қовоқ билан аралаштирилади.

## **ҚОВОҚ ВА ХАНТАЛЛИ САЛАТ**

*200 гр. қовоқ, 1 та каттароқ пиёз, 1 ош қошиқ хрен, 1 ош қошиқ майда қилиб тўзралган укроп ёки петрушка, 1 ошқошиқ кўкпиёз, ярим стакан майонез.*

Қовоқ ювилади, тозаланади, йирик тишли кирғичдан ўтказилади, майда қилиб тўғралган бошпиёз ва хрен, кўкат ва майонез, кейин аччиқ қалампир, хантал ва таъбга қараб туз қўшилади.

## **ҚОВОҚ ВА ТУЗЛАНГАН БОДРИНГЛИ САЛАТ**

*400 гр. қовоқ, 2 та тузланган бодринг, 50 гр. боштиёз, 50 гр. ўсимлик мойи, 100 гр. помидор, янчилган қора мурч, сирка, петрушка, таъбга қараб туз.*

Тозаланган қовоқ кубчаларга бўлиниб, тузли сувда пиширилади, сузгичдан ўтказилади ва куб шаклида тўғралган бодринг ва помидор, шунингдек майда қилиб тўғралган пиёз билан аралаштирилади. Устига сирка, таъбга қараб туз, янчил-

ган қора мурч, ўсимлик мойи, майда қилиб тўғралган петрушка аралашмаси солинади.

## ДУМБУЛ КЎКНЎХАТДАН ХОМ САЛАТ ТАЙЁРЛАШ

*250 гр. нўхат, 200 гр. сабзи, 50 гр. боштиёз,  
40 гр. ўсимлик мойи, 30 гр. сирка, укроп  
ёки петрушка, туз, лимон цедраси.*

Майда тишли қирғичдан ўтказилган сабзи, майда тўғралган пиёз, петрушка ёки укроп билан нўхат қўшилади. Устидан лимон цедраси, сирка, ўсимлик мойи қўйилади, таъбга қараб туз солинади. Ҳаммасини аралаштирилгач, дарҳол дастурхонга тортилади ёки холодильникда сақланади.

## ЯСМИҚЛИ САЛАТ

*500 гр. ясмиқ, 200 гр. дудланган тўш  
гўшти, 5 ош қошиқ ўсимлик мойи, 3  
боштиёз, 1 та сабзи, 1 та петрушка  
илдизи, яримта сельдерей илдизи, 2 ош  
қошиқ сирка, укроп ва петрушка кўкати,  
туз ва қалампир.*

Йирик ва оч рангли ясмиқ танлаб олинади, ювилади ва илиқ сувга солиб кечасига қўйилади. Ясмиқни совуқ сувга солиб пиширилади. 10 минут қайнагандан кейин човлига солиб, устидан совуқ сув қўйилади. Пиёз, сабзи, петрушка ва сельдерей илдизлари қўшилади ва 30-40 минут қайнагандан кейин тўш гўшти солинади ва ясмиқ пишгунча қайнатилади.

Пишган ясмиқ сувда совутилади, човлига солиб селгитилади, ясмиқнинг ўзини идишга солиб, ўсимлик мойи, сирка, майда қилиб тўғралган пиёз, тўғралган тўш гўшти, таъбга қараб гуз ва қалампир қўйилади. Усти укроп ёки петрушка билан безатилади ва дастурхонга тортилади.

Abdulla Qodiriy nomidagi

17

viloyat AKM

INV № 168299-2019

# ТУРПДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТЛАР

## «СНЕЖОК» САЛАТИ

*200 гр. турп, 50 гр. сариеғ, таъбга қараб туз.*

Тозаланган турп йирик тишли қирғичдан ўтказилади, қирғичдан ўтказилган қаттиқ сариеғ билан аралаштирилади. Устидан петрушка ва таъбга қараб туз сепилади.

## ТУРПЛИ САЛАТ

*1 та катта турп, 1-2 та қизил сабзи, 2 та боштиёз, 1 ош қошиқ узум сиркаси, 50 гр. маринадланган пиёз, таъбга қараб туз, янчилган мурч.*

Майда қилиб тўғралган турп халқа-халқа қилиб тўғралган пиёз билан аралаштирилади. Сўнгра қирғичдан ўтказилган қизил сабзи, туз, янчилган мурч ва узум сиркаси кўшилади. Маринадланган пиёзни куб шаклида тўғралади. Салат редиска, пиёз, сабзи, майда қилиб тўғралган кўкат билан безатилиши мумкин.

## «САЙ» САЛАТИ

*600 гр. турп, 100 гр. боштиёз, 50 гр. сирка, 60 гр. ўсимлик мойи, туз, қизил янчилган гармдори, кўкат.*

Турп тозаланади, сомонсимон тўғралади (ҳиди бўлса қайноқ сувда чайилади), ўсимлик мойи, қизил гармдори билан бирга қовурилган пиёз, сирка, таъбга қараб туз кўшилади. Дастурхонга тортишдан олдин салат идишига солинади ва устига майда қилиб тўғралган петрушка ёки укроп билан

безатилади. Турпнинг бир қисмини сабзи ёки ёввойи пиёз билан алмаштириш мумкин.

## **ТУРП ВА СМЕТАНАЛИ САЛАТ**

*2 та турп, 1 стакан сметана, 1 чой қошиқ шакар, укроп, петрушка, туз*

Қирғичдан ўтказилган турпга сметана, шакар, туз солинади ва аралаштирилади, майда қилиб тўғралган укроп, петрушка сепилади ва шу заҳоти дастурхонга тортилади.

## **ТУРП ВА ҚОТИРИЛГАН НОНДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ**

*3 та турп, 3 ош қошиқ квас ёки 2 ош қошиқ 3 %ли сирка, 50 гр. пиёз, 150 гр. қотирилган нон, 2 ош қошиқ ўсимлик мойи, туз.*

Қобиғи қирқиб олинган нон турли шаклларда (ромб, ярим ой ва бошқа) тўғралади, туз сепилади ва ўсимлик мойида ковурилади. Қирғичдан ўтказилган турп устига квас ёки сирка қуйилади, салат идишига солинади, устидан кўкпиёз сепилади ва атрофига ковурилган нон қўйилади.

## **ГАЗАКБОП САЛАТ**

*1 та турп, 1-2 та бодринг, 3 ош қошиқ сметана, 20 гр. кўкпиёз, лимон шарбати, укроп, таъбга қараб туз.*

Турп тозаланади, ювилади, қирғичдан ўтказилади. Барра бодринг майда қилиб тўғралади, турп билан аралаштирилади, туз сепилади, лимон кислотаси ёки лимон шарбати қўшилади. Салатни идишларга солиб, устига майда қилиб тўғралган кўкпиёз билан укроп сепилади ва сметана қуйилади.

## ТУРП ВА ПИСТА ҚЎШИЛГАН САЛАТ

*500 гр. турп, 100 гр. пўчоғи тозаланган писта, таъбга қараб туз.*

Марғилон ёки Олтиариқ навли турплар тозаланади, ювилади, сомонсимон тўғралади, устига қайноқ сув қуйилади, туз сепилади. Писта гўшт қиймалагичдан ўтказилади ва гурп билан аралаштирилади. Сўнгра елат идишига солинади ва дастурхонга тортилади. Пистани бодом ёки ёнғоқ билан алмаштириш мумкин.

## САБЗАВОТЛАР ВА ТУХУМДАН ТАЙЁРЛАНДИГАН САЛАТЛАР

### «ПИКАНТНОЕ ЯЙЦО» САЛАТИ

*6 та тухум, 50 гр. сариёғ, 75 гр. творог, таъбга қараб туз, шакар, кўкпийёз ва петрушка.*

Қаттиқ қилиб пиширилган тухумлар иккига бўлинади, сариғи олинади. Тухум сариғи сариёғ ва творог билан аралаштирилади, таъбга қараб туз, шакар, тўғралган кўкат қўшилади. Тухум паллалари ҳосил қилинган масса билан тўлдирилади, усти петрушка билан безатилади. Дастурхонга кагта ликобчада тортиш мумкин.

### УКРОП СОЛИНГАН ТУХУМЛИ САЛАТ

*10 та тухум, 8 ош қошиқ ўсимлик мойи, 3 ош қошиқ лимон шарбати, 1 чой қошиқ хантал, 1 чой қошиқ сирка, укроп, таъбга қараб туз.*

7 та тухум каттиқ қилиб пиширилади, совук сувга солиб совутилади ва тозаланади. Улардан 5 таси кўндалангига паррак қилиб тўғралади. Қолган 2 та пишган ва 3 та хом тухум сариғидан майонез тайёрланади. Майонез қизил рангда бўлиши учун хом тухумга олдиндан туз сепиб қўйилади. Учта тухумнинг олиб қўйилган оқини тузли (сирка ҳам қўшилган) қайноқ сувга солиб пиширилади. Сўнгра совутилади ва майда қилиб тўғралади, укроп ҳамда майонезнинг бир қисми билан аралаштирилади. Парракланган тухумлар устидан майонез қўйилади, идишга солинади, атрофига укроп қўшилган тухум оқлари қўшилади ва шу заҳоти дастурхонга тортилади.

## **ЯНГИ САБЗАВОТЛАР, ТУХУМ ВА ГУРУЧДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ**

*2 ош қошиқ гуруч, 2 та барра бодринг, 2 та помидор, 4-5 ош қошиқ консервланган кўк нўхат, 3 та тухум, 2-3 та кўкпиёз, 50 гр. кўк салат, 4-5 та ош қошиқ майонез, кўкатлар.*

Гуруч пиширилади ва совутилади. Кўк салат барглари сомонсимон тўғралади, барра бодринг, помидор ва пишган тухум ярим ҳалқа шаклида, кўкпиёз эса майда қилиб тўғралади. Ҳаммасини аралаштирилади, гуруч, кўк нўхат, майда қилиб тўғралган кўк петрушка ёки укроп қўшилади. Устига майонез қўйилади ва туз сепиб кориштирилади. Салат идишга уюм қилиб солинади. Усти кўк салат барглари, помидор, барра бодринг, тухум ва майда қилиб тўғралган кўкат билан безатилади.

## **«ТУХУМЛИ ЯШИЛ НУХАТ» САЛАТИ**

*4-5 та тухум, 1 бош гулкаррам, 2-3 та сабзи, 1 стакан нўхат, 1 та бодринг, 100 гр. редиска, кўк салатнинг 6-8 та барги, 4-5 та килька балиги, 1 стакан сметана.*

Тухум 5-6 минут пиширилади. Тухумни пўчоғисиз ҳам пишириш мумкин. Бунинг учун 1 л қайноқ сувга 1 ош қошиқ сирқа ва 1 ош қошиқ туз қўшилади, сўнгра унинг ичига тухумни чақиб солинади ва паст оловда пиширилади. Човлида олиб, устидан совуқ сув қўйилади. Ювилган гулкарам, сабзи ва кўк нўхат пиширилади, майдаланади. Бодринг ва редиска тўғралади. Салат идиши остига кўк салат барглари териб чиқилади, гулкарам, сабзи, нўхат, бодринг ва редискани аралаштириб, ёки уларнинг хар бирини алоҳида-алоҳида солинади, устидан сметана қўйилади. Тухумлар бутунлигича ёки иккига бўлиниб қўйиб чиқилади. Уларнинг устига эса тозаланган килька балиғи қўйилади. Салат сабзавотлар билан безатилади.

## **ПОМИДОР СОЛИНГАН ТУХУМЛИ САЛАТ**

*4-5 та тухум, 1 та ўртача катталиқдаги сельдерей, 2 та чучук қалампир, 1 бош-пиёз, 4-5 та каттароқ помидор, 4-5 та кўк салат барги, 1-2 ош қошиқ қирғичдан ўтказилган пишлоқ, ярим стакан майонез, туз, гармдори.*

Пишган тухумлар, сельдерей, қизил чучук қалампир ва пиёз сомонсимон тўғралади, майонез билан аралаштирилади. Помидорлар тилимлаб тўғралади, туз ва гармдори сепилади. Кўк салат барглари устига қўйилган помидор бўлакчалари орасига тухумли салат қўйилади. Устига қирғичдан ўтказилган пишлоқ сепилади.

## **ТУХУМ, БАРРА БОДРИНГ ВА МАЙОНЕЗДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ**

*4 та тухум, 300 гр. барра бодринг, 100 гр. кўк салат, 80 гр. кўкпиёз, 60 гр. майонез, 60 гр. сметана, туз.*

Пиширилган тухум узунасига иккига бўлинади, ҳар иккисининг тагидан (ликочбада яхши туриши учун) бироз кесиб ташланади. Кўк салат барглари ликочба четларини ёпадиган қилиб териб чиқилади. Ликочба четига тухум бўлаклари қўйиб чиқилади, ўртасига тўғралган бодринг қўйилади, уларнинг устидан сметана, майонез ва тўғралган пиёздан тайёрланган аралашма қўйилади. Тухумларнинг сариғи ва оқини кўришиб туриши учун уларнинг фақат бир четигагина соус қўйилади.

## **ТУХУМ, ХРЕН ВА КЎКАТЛИ САЛАТ**

*4 та тухум, 80 гр. хрен, 20 гр. петрушка ва укроп, 60 гр. майонез, 50 гр. сметана, таъбиға қараб ту*

Хрен майда тишли қирғичдан ўтказилади, шакар билан аралаштириб, 1 соат усти очик ҳолда қолдирилади, сўнгра тўғралган тухум, пиёз ва кўкат билан аралаштирилади, устидан майонез ва сметана қўйилади, туз сепилади. Дастурхонга ясси ликочбаларда тортилади.

## **ТУРП, ТУХУМ ВА ТУЗЛАНГАН БОДРИНГДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ**

*4 та тухум, 150 гр. бодринг, 100 гр. турп, 80 гр. пиёз, 60 гр. лляйонез, 60 гр. сметана, шакар, туз.*

Пишган тухум ва пиёз халқа шаклида тўғралади ва салат идишига солинади. Тузланган бодрингнинг пўсти арчилади ва майонез ҳамда қаймоқ билан аралаштирилади. Сўнгра қирғичдан ўтказилган турп, туз ва шакар қўшилади. Бу аралашма тухум устидаи қўйилади ва салат холодильникда 40 минут сақланади.

## АЖОЙИБ САЛАТЛАР

### МАККАЖЎХОРИ ВА МАЙОНЕЗДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ

*5 та сут давридаги думбул маккажўхори сўтаси, 5 та помидор, 5 ош қошиқ ўсимлик мойи, яримта лимон шарбати, 2 та тухум, 1 чой қошиқ хантал, таъбга қараб туз ва гармдори, безатиш учун кўк салат.*

Маккажўхори сўтаси бутунлигича тузли сувда 1,5–2 соат қайнатилади. Пишгандан кейин донлари ажратиб олинади ва идишга солиб совутилади. Битта пишган ва битта хом тухум сариғидан майонез тайёрланади. Маккажўхори доналари устидан майонез қуйилади, туз ва таъбга қараб гармдори сепилади. Салат помидор бўлакчалари билан безатилади ва дастурхонга тортилади.

### МАККАЖЎХОРИЛИ САЛАТ

*4 та пишган маккажўхори сўтаси, 2-3 та картошка, 1 та тузланган бодринг, ярим стакан куб шаклида тўғралган пишган гўшт, 1 стакан ўткир майонез, укроп, петрушка, кўкпиёз.*

Маккажўхори сўталари пишгунча тузли сувда қайнатилади (1,5–2 соат) совутилади, дони ажратилади. Пишган картошка Тузланган бодринг куб шаклида ёки сомонсимон тўғралади. Ҳаммасинни соус билан аралаштирилади ва усти кўкат билан безатилади.

### РОВОЧ ВА ЛАВЛАГИЛИ САЛАМ

*200 гр. лавлаги, 200 гр. равоч (банди билан), 60 гр бошиёз, 60 гр. сметана, рен, туз, шакар.*

Лавлаги сувда ёки духовкада пиширилади, тозаланади, куб шаклида тўғралади, майда қилиб тўғралаган равоч, пиёз қўшилади ва устига кирғичдан ўтказилган хрен ва шакар солинган сметана қуйилади.

## **ЁНҒОҚ ВА САРИМСОҚЛИ САЛАТ**

*250 гр. ёнғоқ мағзи, 2 бош саримсоқ, 5 та булочка, 150 гр. ўсимлик мойи, яримта лимон шарбати, таъбга қараб туз.*

Ёнғоқ сараланади ва майдаланади. Тозаланган саримсоққа туз сепилади. Сувда ивитилган булочка сиқиб олинади, саримсоқ билан кориштирилади, кичик порцияларда ўсимлик мойи қўшилади, лимон шарбати ва майлаланган ёнғоқ қўшилади, яхшилаб аралаштирилади. Ёнғоқли салат алоҳида овқат тарзида, шунингдек балиқ, пишган товук ва гўшт билан берилиши мумкин.

## **МАКАРОН ВА САБЗАВОТЛАРДАН ТАЙЁРЛАНДИГАН САЛАТ**

*150 гр. макарон, 1 та бошпиёз, 2 та тузланган бодринг, 3-4 та помидор, 1 та сабзи, 2 ош қошиқ майдаланган кўкпиёз, петкушка ёки укроп, 1 стакан майонез, сув, туз, гармдори.*

Макарон 3–4 бўлакка бўлинади, тузли сувда пиширилади ва човлига олиб, устидан совук сув қуйилади, суви селгитилади ҳамда 1-1,5 см узунликда кирқилади. Пиёз, помидор ва бодринг тўғралади, хом сабзи йирик тишли кирғичдан ўтказилади. Ҳаммасини соус билан аралаштирилади. Устига туз, гармдори ва кўкпиёз солинади ҳамда кирғичдан ўтказилган пишлоқ сепилади

## НОРДОН АНОР ВА ПИЁЗЛИ САЛАТ

*1 та каттароқ анор, 2 та ўртача катталикдаги пиёз, таъбга қараб туз.*

Майда қилиб тўғралган пиёз 2-3 марта иссиқ-сувда ювилади ва унга бироз туз сепилади. Анор доналари ажратилади, уларнинг ярми сиқилади, шарбат пиёзга сепилади, қолган дон пиёз билан аралаштирилади ва салат идишига солинади. Салатни безаш учун оқ пиёздан тақсимчалар қирқилади ва уларнинг ичини анор доналари билан тўлдирилади. Бу салат палов, кабоб ёки гўштли таомларга қўшиб тортилади.

## МАКАРОН ВА ПОМИДОРЛИ САЛАТ

*150 гр. макарон, 4-5 та помидор, 2 та қизил чучук қалампир, 1 та катта нордон олма, 1 стакан майонез, кўкпиёз, петрушка ёки укроп, пишлоқ.*

Макарон 3-4 бўлакка бўлинади, тузли сувда пиширилади, човлига солиб устидан совуқ сув қуйилади ва 1-15 см узунликда қирқилади. Майдаланган помидор, сомонсимон тўғралган қизил чучук қалампир ва қирғичдан ўтказилган олма қўшилади, майонез билан аралаштирилади, таъбга қараб зираворлар солинади. Салат идишга солинади ва устига қирғичдан ўтказилган пишлоқ сепилади.

## «АССОРТИ» САЛАТЛАР

### ЁЗГИ «АССОРТИ» САЛАТИ

*500 гр. помидор, 500 гр. барра бодринг, 1-2 та кўкпиёз, 2 та чучук қалампир, 5 ош қошиқ ўсимлик мойи, 3 ош қошиқ лимон шарбати, 1 бўлак саримсоқ,*

*петрушка ва укроп, таъбга караб туз, гармдори.*

Янги узилган пишган помидорлар ювилади ва парраклаб кесилади, салат идиши четига тож шаклида териб қўйилади. Барра бодрингнинг пўчоғи арчилади, узунасига кесилади, уруғи эҳтиёглик билан олинади, юпка қилиб тўғралади, туз сепилади. Бодринглар ҳам помидорлар ёнига тож шаклида терилади. Идиш ўртасига ювилган ва тўғралган кўк салат барглари қўйилади, уларнинг устига юпка қилиб тўғралган чучук қалампир териб чиқилади.

## **ГУРУЧ СОЛИНГАН САБЗАВОТЛИ САЛАТ**

*250 гр. янги карам, 50 гр. сабзи, 50 гр. кўк ёки бошпиез, 2 ош қошиқ 3% ли сирка, 10 гр. шакар, 100 гр. пишган гуруч, 60 гр. майонез, кўкат, туз.*

Майда қилиб тўғралган карам кенг кастрюлкага солинади, 1 кг карамга 15 г ҳисобида туз сепилади, сирка қўйилади ва бироз чўккунча (аралаштирган ҳолда) иситилади. Совутилгач, майда қилиб тўғралган сабзи, кўк ёки бошпиез, шакар, пишган гуруч, майонез билан аралаштирилади, идишга уюм қилиб солинади, устидан майда қилиб тўғралган кўкпиез ва петрушка (ёки укроп) сепилади. Салатга янги ёки маринадланган меваларни қўшиш мумкин.

## **ТАЪМИ ЎТКИР ЗИРАВОРЛАР СОЛИНГАН САБЗАВОТЛИ САЛАТ**

*4 та бодринг, 4 та помидор, 50 гр. дан кўп салат ва пиёз, 2-3 та сабзи. Масаллик учун: 100 гр. ўсимлик мойи, 100 гр. сирка, 100 гр. сув, 4 бўлак саримсоқ, янчилган қора мурч, қизил гармдори, туз.*

Саримсоқ майдаланади, қора мурч, қизил гармдори ва туз қўшилади. Ўсимлик мойи, сирка, қайнатиб совутилган сув аралаштирилади, сўнгра тиндириш учун қўйилади. Тўғралган янги бодринг, помидор, кўк салат ва кўкпиёз, сомонсимон тўғралган сабзи аралаштирилиб, устига тайёрланган ўткир масаллиқ солинади.

## САБЗАВОТЛИ САЛАТ

*2 та сабзи, 2 та петрушка илдизи, 1 та тузланган олма, 2 та тухум, 2 ош қошиқ майонез, битта лиман шарбати, шакар, туз, 100 гр. пишлоқ, 1 чой қошиқ хантал, 1 та пиёз, қўкат.*

Пиширилган сабзавот ва тухум совутилади, майда кубларга бўлинади. Бошпиёз ва чучук қалампир, тузланган бодринг сомонсимон тўғралади. Пишлоқ йирик тишли қирғичдан ўтказилади. Ҳаммасини аралаштирилади ва таъбга қараб туз кар, хантал, лимон шарбати қўшилади. Устига петрушка ва майонез қўшиб, яна аралаштирилади.

## «МЕЧТА» САЛАТИ

*2 та сабзи, 1 бош карам, 2-3 та бодринг, 1 та сельдерей илдизи ёки бир нечта редиска, 100 гр. кўкпиёз, 1 та олма, яримта лимон, 1-2 саримсоқ палласи, 3 ош қошиқ сметана, шакар ва туз.*

Карам, сабзи ва бодринг сомонсимон тўғралади. Тозаланган сельдерей илдизи ёки редиска кўкпиёз ва саримсоқ ундан ҳам майда қилиб тўғралади. Ҳаммасини сирланган тоғорачага солинади, устидан лимон шарбати қўйилади. Олмалар тилимлаб тўғралади, унинг бир қисми салатни безаш учун олиб қўйилади, қолгани салатга аралаштирилади. Таъбга қараб туз, шакар, майонез, сметана ва гармдори қўшиб яна

аралаштирилади. Сўнгра идишга уюм қилиб солинади, усти олма, бодринг, кўкатлар билан безатилади.

## УДМУРДЧА САЛАТ

*300 гр. картошка, 100 гр. бодринг, 200 гр. турп, 100 гр. сметана ёки майонез, 80 гр. кўкпиез, кўк салат барглари, петрушка, шакар, сирка, туз.*

Турп кичик бўлақларга бўлинади, пишган картошка ва бодринг сомонсимон тўғралади, таъбга қараб туз, шакар, сирка қўшилади. Сметана ёки майонез қўшиб аралаштирилади. Аралашма идишга уюм қилиб солинади, устига сметана қуйиб, кўк салат барглари, петрушка, майда қилиб тўғралган кўкпиез билан безатилади. Салат яхна гўшт билан дастурхонга тортилса мақсадга мувофиқдир.

## ХОМ САБЗАВОТЛАРДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ

*300 гр. сабзи, 100 гр. сельдерей, бир боғлам редиска, бир боғлам кўк салат, таъбга қараб туз, лимон ва ўсимлик мойи.*

Ювилган ва тозаланган сабзавотлар йирик тишли қирғичдан ўтказилади. Кўк салат барглари сомонсимон тўғралади. Ҳаммасини аралаштириб узунчоқ шаклдаги салат идишига солинади, лимон шарбати қуйилади, туз сепилади ва ширинроқ сувга сирка қўшиб аралаштирилган ўсимлик мойи қуйилади.

# КАРТОШКАДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТЛАР

## КАРТОШКА ВА КЎКАТЛИ САЛАТ

*7 та картошка, 100 гр. кўкпиёз, 2 та саримсоқ паллачаси, 1-2 та бодринг, 4 ош қошиқ ўсимлик мойи, 1 ош қошиқ майонез, кўкат.*

Картошка арчилади ва пиширилади. Пишгандан кейин суви тўкиб ташланади. Иссиқ картошкага майда қилиб тўғралган кўкат, туз, пиширилган саримсоқ, ўсимлик мойи қўшилади ва бир хил масса ҳосил бўлгунча қорилади. Куб шаклида тўғралган тузли бодринг қўшилади ва яна аралаштирилади. Ҳосил бўлган массада рулет ясаб, идишга солинади, устидан майонез ва майда қилиб тўғралгач кўкпиёз сепилади.

## «КАМДИЧА» САЛАТИ

*8 та картошка, 5 ош қошиқ ўсимлик мойи, гармдори, кўкат, туз.*

Картошка пўчоғи артилади, совуқ сувда ювиб, сомонсимон тўғралади ва қайнаб турган тузли сувга солиб 5-8 минут қайнатилади. Кейин идишга олиб, устидан қиздирилган лекин совуған ўсимлик мойи қуйилади, қизил ва қора мурч, кўкат қўшиб аралаштирилади ва дастурхонга тортилади.

## КАРТОШКА, ПИЁЗ ВА САРИМСОҚЛИ САЛАТ

*1 кг картошка, 1 боштиёз, 1 бош саримсоқ, 2 ош қошиқ ўсимлик мойи, ярим стакан сув ёки бульон, таъмига қараб туз.*

Картошка пўчоғи билан пиширилади. Тозаланган саримсоқ майдаланади, унга бульон ёки қайнаган сув қўшилади. Тўғралган пиёз ўсимлик мойида сариқ тусга киргунча қовурилади.

Картошка тўғралади, унга пиёз, саримсоқ, туз қўшиб, эҳтиётлик билан аралаштирилади, салат идишга солинади ва устидан майда қилиб тўғралган укроп қўшилади.

## ПИЁЗ ВА КАРТОШКАЛИ САЛАТ

*150 гр. пиёз, 600 гр. картошка, 60 гр. 3% ли сирка, 10 гр. туз, 10 гр. шакар, гармдори, 1 та лимон шарбати, 100 гр. майонез.*

Пўчоғи билан пиширилган картошка арчилик, иссиқ ҳолича бўлакчаларга бўлинади, унга сирка ва шакар сепилади. Пиёз юпқа қилиб тўғралади ва картошка билан аралаштирилади, таъбга қараб туз сепиб холодильникка қўйилади. Бир кундан кейин майонез қўшилади. Нордонроқ ҳолга келтирилади, сўнгра лимон шарбати, туз ва гармдори қўшилади. Агар майонез қуюқ бўлса суюқроқ сметана қўшилади.

## КАРТОШКА ВА КЎК САЛАТДАН ТАЙЁРЛАНДИГАН САЛАТ

*500 гр. картошка, кўк салат. 2 та қаттиқ пишиган тухум, 50 гр. сут, 5-6 та редиска, 2 донадан кўкпиёз ва кўк саримсоқ, 40 гр. ўсимлик мойи, 1 ош қошиқ сирка, янчилган қора мурч, петрушка, туз.*

Картошка пўчоғи билан тузли сувда пиширилади ва иссиқлигида арчилади. Совугандан кейин куб шаклида тўғралади. Ширалик бўлиши учун устидан иссиқ сут қўйилади, туз, гармдори ва майда қилиб тўғралган петрушка сепилади, ўсимлик мойи ва сирка қўшиб аралаштирилади. Каттарок

ликобчага солинади ва четлари текисланади. Атрофига кўк салат барглари териб чиқилади, барглар устига паррак қилиб кесилган тухум, редиска ва 5-6 см дан қилиб тўғралган кўк-пиёз ва саримсоқ қўйиб чиқилади. Ўсимлик мойи ва сирка ўрнига 60 гр. майонез билан 1-2 ош қошиқ сметана аралашмасини ишлатиш мумкин. Кўк салат, кўкпиёз ва саримсоқни тузланган бодринг ва чучук қалампир билан алмаштириш мумкин.

## КАРТОШКА ВА ЯНГИ САБЗАВОТЛАРДАН ТАЙЁРЛАНАДИГАН САЛАТ

*400 гр. картошка, 100 гр. сабзи, 100 гр. сельдерей, 200 гр. олма, 80 гр. помидор, 60 гр. ёнғоқ, мағзи, 2 та тухум сариги, 140 гр. ўсимлик мойи, 50 гр. сметана, 80 гр. бринза, лимон шарбати, туз.*

Пиширилган ва арчилган картошка майда қилиб тўғралади. Сабзи ва сельдерей илдизлари ювилади, тозаланади ва йирик тишли қирғичдан ўтказилади. Олма ва помидорларнинг пўсти арчилади ва майда қилиб тўғралади. Ҳаммасини аралаштирилади. Туз, лимон шарбати сепилади ва яна аралаштирилади. Ўсимлик мойи ва тухум сариғидан майонез тайёрланади. Унга сметана қўшилади ва сабзавотларга қўшиб аралаштирилади. Тайёр салат идишга солинади, текисланади ва унга қирғичдан ўтказилган бринза билан майдаланган ёнғоқ сепилади. Дастурхонга тортишдан олдин усти помидор бўлакчалари ва петрушка билан безатилади. Салатдан пиширилган яхна гўшт, балиқ ёки колбасага гарнир сифатида фойдаланиш мумкин.

## «АССОРТИ» САЛАТИ

*400 гр. картошка, 300 гр. кўк нўхат, 1 та бош гулкарам, 2 та тухум, 2 боғлам редиска, 1 та барра бодринг, 1 боғлам кўкпиёз. 1 бош кўк салат, 5 ош қошиқ*

*Ўсимлик ёғи, 2 ош қошиқ лимон шарба-  
ти, таъбга қараб туз.*

Ювилган картошка пўчоғи билан тузли сувда пиши-  
рилади, иссиқ пайтида арчилади, тўғралади ва устидан  
ўсимлик мойи қуйилади.

Гулкарам эҳтиётлик билан гултўдаларга бўлинади, юви-  
лади, тузли қайнаб турган сувда пиширилади ва човлига оли-  
нади. Консерваланган кўкнўхат олинади ёки очик идишда  
тузли сувда пиширилади. Тухумлар каттиқ қилиб пиширила-  
ди, биттаси майда қилиб, иккинчиси паррак қилиб тўғралади.  
Ювилган редиска тозаланади, парракланади. Пўчоғи артилган  
барра бодринг тўғралади. Идишга картошка, човлидаги гулка-  
рам, пиширилган ёки консерваланган кўк нўхат, редиска, бод-  
ринг, майда қилиб тўғралган тухум солинади, туз сепилади,  
лимон шарбати қўшилади. Усти кўк салат барглари ва тухум  
парраклари билан безатилади. Ўсимлик мойи ва лимон шарба-  
ти ўрнига 1 стакан ачиган сметана ёки чучук қатик солиш  
мумки

## «СНЕЖНЫЙ» САЛАТИ

*750 гр. картошка, 2 та тузланган бод-  
ринг, 2 та тухум, 6 ош қошиқ ўсимлик  
мойи, 2 бош ширин пиёз, 100 гр. кўк  
нўхат, 1 чой қошиқ лимон шарбати,  
таъбга қараб туз.*

Картошка яхшилаб ювилади ва пўчоғи билан тузли сувда  
пиширилади, арчилади, куб шаклида тўғралади, устига ўсим-  
лик мойи қуйилади ва совутилади. 2 та пишган тухум сариғи,  
ўсимлик мойи ва лимон шарбатидан майонез тайёрланади.  
Майда қилиб тўғралган пиёз ва бодринг картошка ҳамда  
пишган кўк нўхат (консервалангани билан ҳам мумкин) билан  
арлаштирилади, устига майонез қуйилади. Тайёр салат идишга  
солинади, майда қилиб тўғралган тухум оқи ва юпка тўғралган  
тузланган бодринг билан безатилади.

## «СОФИЯ» САЛАТИ

*500 гр. картошка, 250 гр. тузланган бодринг,  
100 гр. кўк нўхат, 150 гр. сабзи, 20 гр.  
сельдерей, 150 гр. олма, туз, янчилган  
қорамурч, петрушка.*

Картошка ва сабзи пиширилади, совутилади. Пўчоғи арчилган бодринг, пишган картошка ва сабзи, янги узилган олма куб шаклида тўғралади. Уларга кўк нўхат ва петрушка кўшилади. Устидан майонез ёки сметана, таъбга қараб туз ва мурч кўшилади. Салат идишга солинади ва пиширилган тухум парракчалари билан безатилади. Унинг атрофига бодринг бўлакчалари ва консерваланган помидор кўйилади, устидан майда қилиб тўғралган петрушка сепилади.

## СЕЛЬД ҚЎШИЛГАН КАРТОШКАЛИ САЛАТ

*800 гр. картошка, 15 бош нўшпиез, 15  
бўлак саримсоқ, 5 ош қошиқ ўсимлик  
мойи, 1 та сельд балиғи, 150гр.  
маринадланган узум, 25 гр. сирка,  
таъмига қараб туз, янчилган мурч.*

Ювилган картошка иссиқ тузли сувда пиширилади, арчилади, совутилади ва юпқа қилиб тўғралади. Тилимларни бири-бирига ёпишиб қолмаслиги учун совуқ сув сепилади. Нўшпиез тозаланади ва ҳар бир бошга биттадан саримсоқ бўлағи жойланади ва қайнаб турган сувда 10-15 минут пиширилади. Сув тўкиб ташланади, пиез совутилади а картошканинг устига куйилади. Тозаланган балиқнинг ярми майда қилиб тўғралади ва картошкага солинади, устидан сиркали ўсимлик мойи куйилади. янчилган мурч ва таъбга қараб туз сепиб.эҳтиётлик билан аралаштирилади. Салат идишга солинади, балиқнинг қолган қисми ва маринадланган узум билан безатилади

## «ДЕТСКИЙ» САЛАТИ

*4 та картошка, 2 та помидор, битта бод-  
ринг, 1 ош қошиқ ўсимлик мойи, 2 та тухум,  
150 гр. кўкпиез, 150 гр. сметана, кўкат, туз.*

Картошка арчилади ва унга юқори кисми кесилган конус шаклини бериб, тузли сувда пиширилади. Пишган картошка совутилади, кенг асоси билан салат ликобчасига қуйилади, усти учлари кесилган помидор, сариёғнинг майда бўлакчалари билан безатилади. Пишган тухум майда килиб тўғралади. Майда килиб тўғралган кўкпиез қўшилади ва туз сепилади. Сметана ва ўсимлик мойи қуйилади, аралаштирилади. Ҳосил бўлган масса «кўзикорин» шаклидаги картошка атрофига қўйилади ва петрушка ёки укроп сепилади. Салат атрофига паррак килиб кесилган бодринг териб чикилади.

---

## МУНДАРИЖА

Гўшт маҳсулотларидан салатлар .....	3
Дуккакли донлардан тайёрланадиган салатлар .....	7
Чучук қалампирдан тайёрланадиган салатлар .....	10
Баклажондан тайёрланадиган салатлар .....	12
Хрендан тайёрланадиган салатлар .....	14
Ковоқдан тайёрланадиган салатлар .....	15
Турндан тайёрланадиган салатлар .....	18
Сабзавотлар ва тухумдан тайёрланадиган салатлар .....	20
Ажойиб салатлар .....	24
«Ассорти» салатлар .....	26
Картошқадан тайёрланадиган салатлар .....	30

*Оммабон нашр*

# МАЗАЛИ САЛАТЛАР

*Муҳаррир:*

**Акрам Дехқон**

*Техник муҳаррир:*

**Иноят Зоҳидова**

*Рассом:*

**Шухрат Одилов**

«Муҳаррир» нашриёти

Лицензия: АІ №099. 2008 йил 24 март

Босмахонага 2011 йил 8 августда топширилди.

Босишга 2011 йил 2 августда рухсат этилди:

Бичими: 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «TimesNewRoman» гарнитурасида  
офсет босма усулида газет қоғозида босилди.

Нашр босма табағи 2,25. Адади: 3000. Буюртма №118.

«Tong press print» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.

Тошкент шаҳри, Олмазор тумани, Уста Олим кўчаси.