







Книга подготовлена группой сотрудников АтлантНИРО, специалистов рыбной промышленности, общественного питания и торговли — **В. В. Барановым, М. С. Биденко, Т. Б. Бирюковой, А. М. Гильбо, Л. Н. Доманевским, А. М. Дружковой, В. А. Исаевым, К. Г. Кухоренко, В. Н. Подсеваловым, И. С. Рулевой, В. Н. Федосенко, В. П. Шинкаренко.**

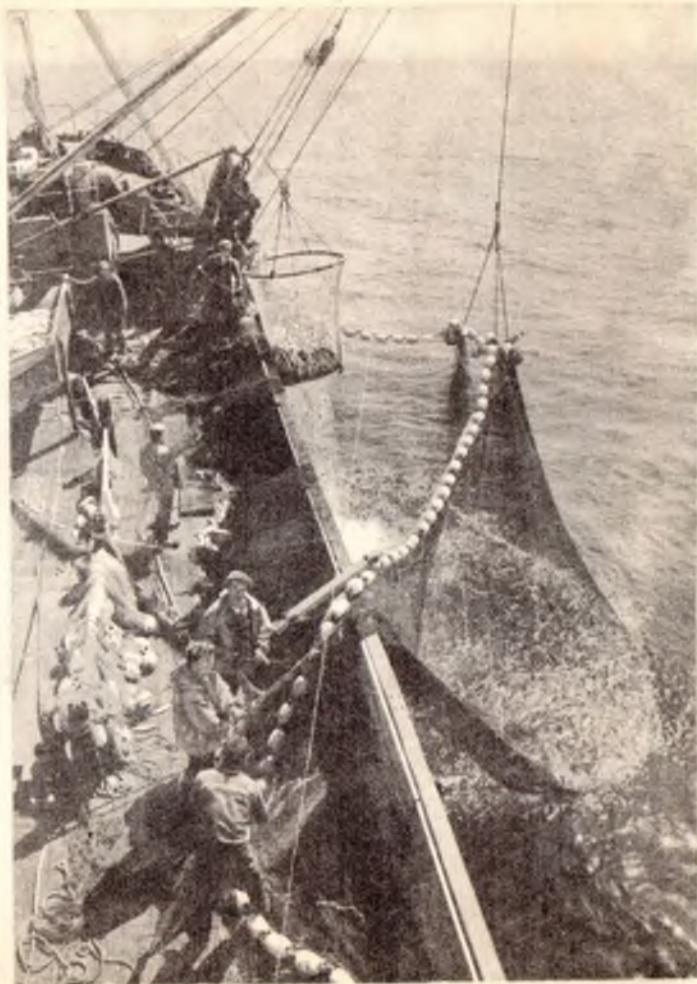
На цветных иллюстрациях показано оформление рыбных и фирменных блюд ресторана «Атлантика», которые рекомендует мастер-повар треста столовых и ресторанов **В. Н. Федосенко.**







Scan by Skorpion Professional



ВВЕДЕНИЕ

Непрерывно растет и пополняется флот рыбной промышленности Калининградской области. В базах флота эксплуатируются добывающие и приемно-транспортные суда с неограниченным районом плавания. Во все районы Атлантики выходят крупные рыбодобывающие и рыбообрабатывающие суда: траулеры-заводы — БМРТ, РТМ, — а также плавбазы, производственные и транспортные рефрижераторы.

Калининградские рыбаки ведут лов в районах Северо-Восточной и Северо-Западной Атлантики, вдоль всего побережья Западной Африки, в водах Антарктики, а также на Балтике и в заливах области. Вырос удельный вес рыбы, добытой калининградскими промысловиками, в общем вылове рыбы по стране. Если в 1946 г. было добыто 27,6 тысячи центнеров, то в 1950 г. — уже 390, в 1966 г. — 5664 и в 1971 г. более 7 млн. центнеров рыбы.

В 1971 г. калининградские рыбаки выработали 4,4 млн. центнеров пищевой рыбопродукции, более 118 млн. условных банок различных консервов.

Большие задачи предстоит решить калининградским рыбакам и в девятой пятилетке. Директивами XXIV съезда КПСС по пятилетнему плану развития народного хозяйства СССР предусмотрен рост выпуска рыбной пищевой продукции на 47%. Увеличится количество рыбы, добываемой рыболовным флотом в водах Атлантики.

Сравнительно недавно на прилавках магазинов, в меню столовых рыбы Атлантики были «представлены» сельдь, треской, килькой, салакой. Этим практически исчерпывался видовой состав рыбы, вылавливаемой промысловиками Калининградской области.

С освоением новых районов промысла резко изменился ассортимент рыбной продукции, поступающей в продажу.

Предлагаемая книга «Дары Атлантики» включает сведения об особенностях отдельных видов рыб, об их пищевой ценности и вкусовых достоинствах.

Особую часть книги составляет кулинарный раздел, в котором читатель ознакомится со многими рецептами вкусных и питательных блюд из самых разнообразных видов рыбы и морепродуктов.

РЫБА В НАШЕМ ПИТАНИИ

Морская рыба благодаря высоким пищевым и вкусовым качествам занимает одно из основных мест в нашем питании. Ценность рыбы определяется в первую очередь наличием в ее составе большого количества полноценных белков, содержащих жизненно необходимые для человека аминокислоты. Важное значение имеют также присутствующие в блюдах и изделиях из рыбы жиры, витамины, минеральные вещества.

Содержание белка в мясе подавляющего большинства атлантических промысловых рыб колеблется обычно в пределах 14,5—23%, минеральных веществ — 0,9—2%, жира — 0,1—30%.

Питательная ценность рыбы по аминокислотному составу не уступает питательной ценности мяса, а часто и превосходит ее.

В водах Атлантики обитает более 1500 видов рыб, 250 из них относятся к промысловым рыбам.

Каждой хозяйке не только интересно, но и нужно знать об особенностях отдельных видов рыб, об их пищевой ценности, вкусовых достоинствах.

Большую группу среди добываемых рыб составляют сельдевые. Пищевое значение и вкусовые свойства отдельных видов сельдевых очень различны. Они могут зависеть от размера сельди, от сезона и района лова, а также от способа обработки.

Сельдь — очень питательный продукт. Атлантическая сельдь наиболее упитана во второй половине года, осенью и зимой, жирность ее может превышать 20%.

К семейству сельдевых относятся салака, килька, сардина и сардинелла.

Распространенными обитателями Атлантического океана, Северного и Балтийского морей являются тресковые. К семейству тресковых относятся треска, пикша, сайда, навага, налим, серебристый хек, путассу.

Хорошим вкусом отличается мясо трески. Очень ценным продуктом считается тресковая печень, из которой вырабатывается медицинский жир, богатый витаминами А и Д.

Во многих открытых морях добываются камбаловые. Среди них различают собственно камбал и палтусов.

Одним из основных видов океанических рыб является морской окунь, распространены зубатковые, скумбриевые рыбы. Очень ценны в пищевом отношении тунцовые рыбы.

Наши хозяйки уже привыкли и к таким совсем недавно неизвестным названиям рыб, как морской лещ, серебристый хек, аргентина, луфарь, мероу, баттерфиш, меч-рыба, сабля-рыба и др.

В книге приведены сведения о некоторых рыбах, наиболее часто поступающих в продажу.

Исключительно высокие пищевые качества и отличный вкус рыбы завоевали ей значительное место в нашем питании.

Питательные качества продукта зависят во многом от того, насколько полно он усваивается организмом. В этом отношении рыба не уступает мясу теплокровных животных. Рыба легко усваивается организмом и тем выгодно отличается от говядины, телятины и других продуктов. Например, телятина усваивается организмом в течение 5 часов, в то время как блюдо из отварной трески — в течение 2—3 часов. Целесообразно поэтому заменять мясное блюдо в меню ужина вполне здоровых людей блюдом из отварной нежирной рыбы.

С точки зрения пищевой ценности и усвояемости интерес представляют и жиры рыб. В отличие от животных жиров жиры рыб обладают свойством оставаться жидкими при очень низких температурах.

Кроме того, жиры рыбы являются ценным источником несинтезируемых в организме человека ненасыщенных жирных кислот. Это достоинство в особенности присуще жиру морских рыб.

Рыба — продукт, богатый экстрактивными веществами. Рыбные бульоны благодаря этому свойству способны возбуждать аппетит, что необходимо в тех случаях, когда аппетит понижен. Экстрактные вещества рыбных отваров стимулируют желудочную секрецию. Их рекомендуют при заболеваниях гастритом.

Пуриновые основания, содержащиеся в азотистых экстрактивных веществах рыбы, противопоказаны при заболеваниях печени, почек и при некоторых болезнях сердца. Ввиду того, что эти вещества в значительных количествах переходят в бульоны, именно первые рыбные блюда исключаются из рациона этих больных и не рекомендуются людям пожилого возраста. Обычно в диетическое питание включаются блюда из отварной или предварительно отваренной, а затем запеченной рыбы.

При заболеваниях печени из питания больших исключают рыбу с большим содержанием жира (палтус, угорь). Для людей с больной печенью лучше всего готовить в отварном виде треску, пикшу, сайду, серебристого хека. Эту же рыбу используют и при иных желудочно-кишечных заболеваниях, так как мясо ее обладает нежной консистенцией и не затрудняет процессов пищеварения.

Для усиленного питания людей истощенных (после перенесенного заболевания), в том случае, если нет специфических противопоказаний, с успехом можно использовать рыбу, обладающую высокой калорийностью, — палтус, скумбрию.

Для питания людей пожилого возраста рекомендуется, например, тресковая рыба, которая содержит соли йода и незаменимую аминокислоту метионин, оказывающую благотворное воздействие на больных атеросклерозом и гипертонией.

Одним из решающих условий пита-

тельности и усвояемости пищи является вкус ее. Однообразие пищи заключается не только в использовании ограниченного набора продуктов, но и в одинаковом способе приготовления их. Кулинария знает сотни рецептов приготовления рыбных блюд, и каждый из этих рецептов и по способу тепловой обработки, и по использованию дополнительных продуктов — приправ, гарниров и т. п. — может придать блюдам, приготовленным из одной и той же рыбы, необходимое разнообразие вкуса и питательности.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПРОМЫСЛОВЫХ РЫБ АТЛАНТИКИ



Сельдь. Достигает веса 500 г. Мясо рыбы содержит от 4 до 23% жира и до 20% белка.

Бывает в продаже в соленом, маринованном и копченном виде, реже — в мороженом. Разделанную свежую или соленую сельдь можно использовать для приготовления различных холодных и горячих блюд.



Сардина. Добывают у берегов Южной Европы, Северо-Западной Африки и Мексиканского залива. Обычная длина не более 20 см. Мясо рыбы содержит жира 9%, белка — 21%. Идет в основном на выработку деликатесных консервов. Из свежемороженой сардины готовят те же блюда, что и из сельди, салаки, кильки.



Сардинелла. Широко распространена в Атлантическом океане. Встречается у западного побережья Африки. Обычная длина 19—30 см. Мясо рыбы нежное, сочное, с кисловатым привкусом; содержится жира 4—5%, белка — 17—22%.

Из сардинеллы готовят высококачественные консервы «Сардины в масле». Можно жарить, варить.



Аргентина. Ловится в основном в Северо-Западной Атлантике. Достигает веса 1 кг, содержит до 18% белка, 3% жира. Мясо белое, сочное, нежное. Можно жарить, мариновать.

Паровая аргентина — диетическое блюдо. Слабосоленая идет на холодную закуску.



Морской угорь. Встречается в районах Средней и Северной Атлантики. Обычные размеры угря 100—140 см. Содержание жира в мясе 2—5%, белка — 19%. Мясо менее жирное, чем у речного угря, оно более волокнисто, содержит мелкие кости. Его можно варить, мариновать, готовить в желе.



Треска. Вылавливается в больших количествах в северной части Атлантики. Преобладающий вес 1—2 кг. Мясо нежирное, белое, сочное, содержит жира 0,4%, белка — 17—18%. В печени трески — до 61% жира, из нее вырабатывают рыбий жир, богатый витаминами А и Д, и изготовляют консервы.



Треску можно жарить, тушить, варить, делать из нее заливные блюда, продукцию горячего и холодного копчения.

Пикша. Ловится в Северо-Восточной и Северо-Западной Атлантике. Достигает веса 900 г. Содержание жира в мясе — не более 1%, белка — 18%. Мясо рыбы белое, сочное, ароматное. Рекомендуется жарить, тушить.



Сайда. Распространена в северной части Атлантического океана, имеет длину до 90 см. Мясо сайды вкусное, содержит не более 1% жира и 18% белка. Сайда может быть использована для холодного и горячего копчения, а также для приготовления кулинарных изделий, блюд из фарша, консервов.



Морской налим. Распространен в Северо-Западной Атлантике. В мясе налима много влаги (до 83%), оно почти лишено жира (0,1%) и содержит 16% белка. Консистенция мяса морского налима грубее, чем у трески. Налим рекомендуется для приготовления ухи, студня и других кулинарных блюд.



Хек серебристый. Обитает в Северо-Западной и Юго-Восточной Атлантике. Достигает 70 см длины. В мясе содержится жира 2—3%, белка — 16—18%. Мясо хека белого цвета, нежное и вкусное, в нем мало костей, а потому подходит для приготовления котлет и фрикаделек. Рекомендуется использовать для диетических блюд при болезнях желудка и печени.



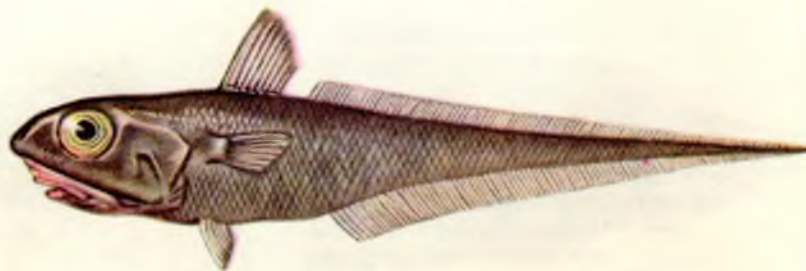
Мерланг. Встречается у европейских берегов Атлантического океана. Весит 200—700 г. Мясо мерланга белое, вкусное, содержит около 1% жира и 17% белка; хорошо как в жареном, так и в тушеном виде.



Путассу. Добывают в северных районах Атлантики. Размер рыбы 20—50 см, вес 100—300 г. Мясо рыбы нежное, по вкусу напоминает хека, в нем содержится около 2% жира, 16—19% белка. Эту рыбу рекомендуется варить, жарить, использовать для приготовления салатов.



Макрурус. Обитает в различных районах Атлантики. Вес рыбы 100—300 г, длина 25—35 см. Мясо белое, содержит до 1% жира и 15—18% белка, может быть рекомендовано в кулинарную обработку аналогично тресковым рыбам.



Солнечник. Распространен у берегов Западной Африки. Обычный вес рыбы 300—400 г, длина 20—25 см. Мясо солнечника исключительно вкусное, напоминающее судака; содержание жира невелико — 0,5—1,5%, белка 20%.

Вареное мясо солнечника можно готовить с различными соусами или же использовать для салатов, пирожков, омлетов, запеканок и других блюд.



Мероу. Распространена в тропических и субтропических водах Атлантики и Тихого океана. Крупная рыба достигает длины до 1,5 м, веса 15—20 кг. Содержание жира в мясе около 3%, белка — 20%. Мясо рыбы белое, сочное. Хороша рыба в жареном и вареном виде. Из мероу можно приготовить вкусный жирный бульон и другие кулинарные блюда.



Луфарь. Ловится в значительном количестве у побережья Африки, обычно весит 3—4 кг. Содержит жира 0,5—3,5%, белка—20%. Мясо плотной консистенции, вкусное. Можно жарить, тушить.



Ставрида. Ловится в больших количествах от Ла-Манша до южной оконечности Африки. Мясо ее содержит 2—14% жира и 18—21% белка.

Рыба идет для приготовления консервов, кулинарных изделий и копченой продукции.

Ставрида вкусна в вареном и тушеном виде.



Лихия. Ценная промысловая рыба, обитает вдоль западного побережья Африки. Вес 0,6—2,0 кг. Мясо вареной и жареной лихии белое, с розовым оттенком, сладковатое, вкусное, содержит до 2% жира и около 21% белка. Рекомендуется для приготовления различных кулинарных блюд.



Рыба-капитан. Вылавливается в восточной части Центральной Атлантики. Вес до 10 кг. Мясо рыбы светлое, содержит до 3% жира и 18—20% белка, обладает высокими вкусовыми качествами, его можно жарить, тушить.



Умбрина. Встречается у побережья Африки. Длина — 20—40 см. Содержание жира в мясе — до 3%, белка — до 21%. Мясо умбрины нежное, вкусное, хорошо тушить в масле или сметане. Вкусна жареная умбрина. Из ее фарша можно готовить различные кулинарные блюда.





Морские караси. Обитают в теплых морях Мирового океана, больше в прибрежных водах. Различают несколько видов. Длина до 35 см, вес 500—800 г, содержится 1—2% жира, 18—22% белка. Мясо рыбы вкусное, белое, сочное, используется для приготовления разнообразных блюд, рекомендуется для получения вяленых продуктов и для производства консервов. Можно жарить или тушить.



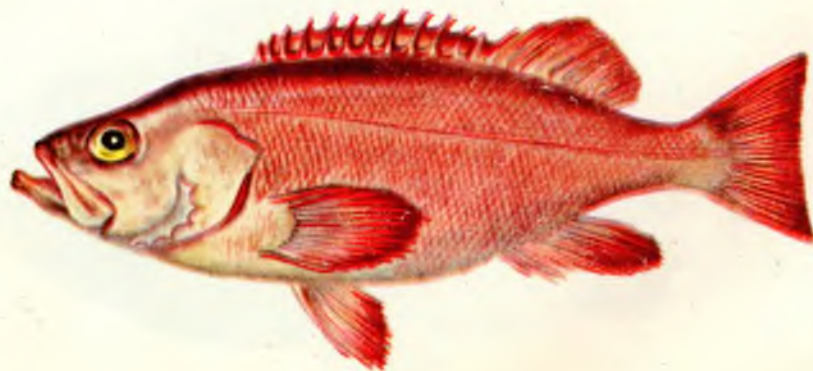
Морской ерш. Ловится у берегов Африки. Обычно вес не превышает 1 кг. Содержание жира в мясе около 1%, белка — 20%. Жареное и вареное мясо белое, сочное, напоминает по вкусу мясо морского окуня. Из морского ерша можно варить очень вкусный наваристый суп.



Морской окунь. Вылавливается в Северо-Западной Атлантике. Вес его достигает иногда 3—5 кг. В мясе содержится 2—10% жира и 17—19% белка. Мясо вареной и жареной рыбы сочное, ароматное, довольно жирное. Уха, солянка и рассольники из голов и костей окуня наваристы, вкусны. Балык холодного копчения — деликатес.

Морской окунь используется для приготовления вареных, тушеных блюд. Чтобы филе окуня было сочнее, его следует жарить без дефростации¹.

¹ Дефростация — размораживание.



Баттерфиш. Распространена вдоль восточного побережья Америки. Вес до 300 г.

Вкусовые и питательные качества мяса рыбы высокие, при разделке мало отходов. Содержание жира 2—18%, белка — 18%.

Баттерфиш идет на приготовление жареных, тушеных, вареных блюд, можно коптить и вялить.



Морской сом. Добывается у Западной Африки. Обычная длина — 30—40 см. В нежном, вкусном мясе сома содержится около 2% жира и 18% белка. Рыбу можно жарить, варить, готовить из нее супы.



Бельдюга. Обитает вдоль побережья Европы и Северной Америки. Вес 1,5—2 кг. Мясо рыбы белое, нежное, содержит 18% белка, 3% жира, идет для приготовления холодных закусок в желе или под маринадом. Бельдюгу можно жарить, тушить, использовать для приготовления копченой продукции.

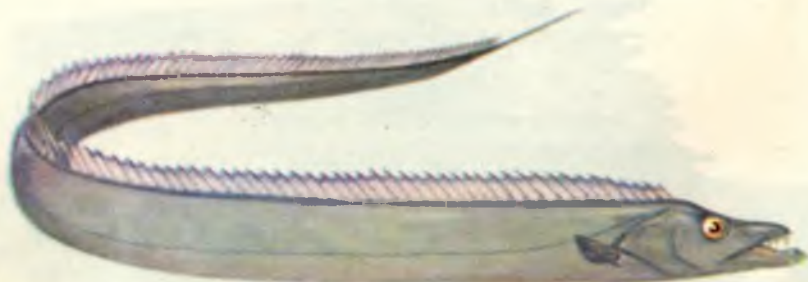


Зубатка. Распространена в северной части Атлантического океана. Длина ее тела 40—70 см. Вес 0,5—4,0 кг. Мясо зубатки вкусное, без костей, содержит до 5% жира и около 18% белка; его можно варить, жарить, мариновать. Из крупной рыбы готовят фарш, а отходы используют для супа. Зубатка идет также на приготовление продуктов холодного и рулетов горячего копчения.



Сабля-рыба. Вылавливается у берегов Западной Африки. В уловах преобладает рыба весом около 1 кг. Мясо содержит от 2 до 10% жира и 20—22% белка.

Жареное и отварное мясо этой рыбы нежное, сочное.



Скумбрия. Одна из важнейших промысловых рыб Атлантического океана. Обычная длина 20—35 см, вес 250—500 г. Мясо рыбы вкусное, нежное; содержит 3—15% жира, 20% белка. Высоко ценится скумбрия горячего копчения, используется для специального баночного посола (пресервы), а также для приготовления консервов. Идет для приготовления различных горячих и холодных блюд.



Пелагида. Многочисленна у берегов Северо-Западной Африки. Длина 40—70 см. Содержание жира 9%, белка 23%. Мясо пелагида вкусное, идет на изготовление консервов, копченой продукции. Рыбу можно жарить, варить, делать из нее котлеты, пельмени, тефтели.



Атлантическая сайра. Вылавливается в Северо-Западной Атлантике. Вес 150—200 г. Мясо рыбы содержит от 2 до 21% жира и 23—24% белка.

Консервы в масле из бланшированной атлантической сайры обладают хорошими вкусовыми качествами.



Тунцы. Обитают в тропических и умеренных водах Атлантического океана. Вкусовые качества тунцового мяса очень высоки. Оно отличается большим содержанием белка (до 20%), нежирное, его можно варить, тушить, подавать на стол с соусами и гарнирами.



Парусник. Распространен в тропических и субтропических водах Атлантики. Достигает длины 3 м. В мясе рыбы около 2% жира и 23% белка. Мясо парусника вкусное, используется для выработки консервов в масле, в продажу поступает разрубленным на куски и в виде филе.



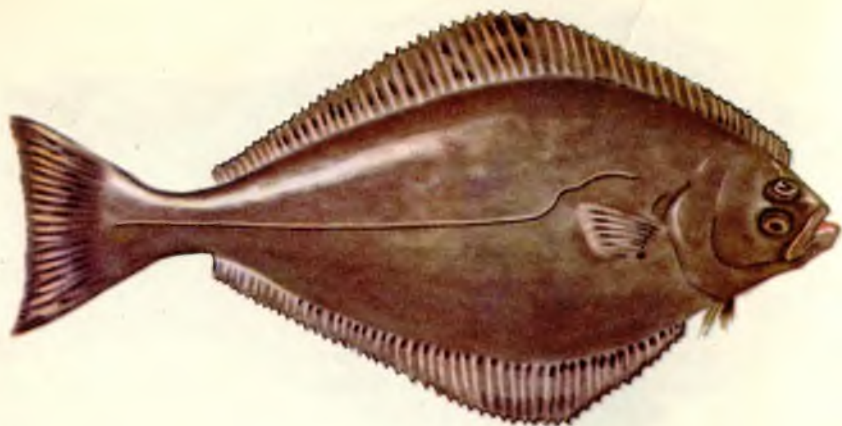
Меч-рыба. Вылавливается в Атлантическом, Тихом и Индийском океанах. Достигает 2,5 м длины и 180—190 кг веса. Мясо рыбы вкусное, содержит 7—25% жира, 15—19% белка; используется для приготовления деликатесных копченых балыков, хороша рыба и в жареном виде.



Палтус. Промысловая рыба Северной Атлантики. Достигает веса более 10 кг. Мясо рыбы содержит 6—20% жира и 13—16% белка, печень — до 30% жира, который богат витаминами А и Д.

Палтус можно жарить, тушить, мариновать. Если размеры его невелики, хорошо подсолить и провялить.

Рыбоконсервные комбинаты выпускают вкусные консервы из палтуса, балыки и продукцию холодного и горячего копчения.



Камбала морская. Встречается в Северо-Западной Атлантике и у европейских берегов. Мясо камбалы нежное, содержит до 2% жира и около 16% белка. При варке рекомендуется в воду добавлять немного укропа, при жарении класть рыбу светлой стороной кверху.



Морской язык. Встречается у побережья Европы и Африки. Достигает длины 60 см. Мясо рыбы нежирное, в нем содержится до 18% белка. Эта столовая рыба особенно вкусна в копченом и жареном виде.

Нототения мраморная. Длина около 70 см, вес до 5 кг. В мясе рыбы содержится жира 8—11%, белка—13—15%. Икра нототении маложирная, содержит 24% белка. Из голов рыбы готовят вкусную наваристую уху.

Из нототении делают консервы, деликатесные балыки и кулинарную продукцию. Рыба хороша жареная, идет на приготовление шашлыков.



ОКЕАНИЧЕСКИЕ ХРЯЩЕВЫЕ РЫБЫ

Распространены повсеместно в Мировом океане. Всего насчитывается около 180 видов.

Скелет у них хрящевой, без костей. Наиболее пригодны для приготовления кулинарных изделий сельдевая, голубая, мако, катран, черноперая.

Мясо рыб богато белками (18—23%). На европейском рынке оно ценится очень высоко и в ряде случаев — на уровне осетровых. В жареном и вареном виде на-

поминает телятину или нежирную свинину.

В мясе хрящевых рыб содержится мочевины, аммиака и другие вещества, которые придают ему горький специфический вкус. Для удаления их рыбу следует нарезать тонкими кусочками и в течение 6—8 часов вымачивать в слабом содовом растворе. После чего рыбу можно использовать для приготовления кулинарных изделий.

БЕСПОЗВОНОЧНЫЕ

Встречаются во многих промысловых районах Атлантического океана. Для пищевых и лечебных целей используются только определенные виды беспозвоночных: ракообразные — креветки, криль, омары, лангусты, крабы; головоногие моллюски — кальмары, каракатицы, осьминоги.

В мясе беспозвоночных содержатся белки, жиры, микроэлементы, витамины. Оно по своей питательности почти равноценно яйцу, молоку и значительно превосходит по питательным свойствам мясо наземных животных.

Высокая питательная ценность ракообразных, моллюсков обуславливается содержанием в белке их мяса всех незаменимых аминокислот, большого количества микроэлементов и витаминов, в частности, микроэлементов содержится в 40—70 раз больше, чем в мясе наземных животных.

По данным института питания Академии медицинских наук СССР, продукты из кальмара, мидии, трепанга и других беспозвоночных оказывают лечебное действие при атеросклерозе. Употребление их в пищу способствует лучшему обмену веществ.

КАЛЬМАРЫ

Ценный продукт, давно завоевал признание в Японии, Италии, Испании, Франции. Мясо кальмаров приятно на вкус.

Кальмары поступают в продажу как свежемороженые, так и в виде консервов, кулинарных изделий.

Перед тем как приступить к приготовлению блюд из мороженых кальмаров, их необходимо разморозить, промыть в холодной воде, затем разделать: удалить

глаза, клюв, внутренности, хитиновую пластинку, присоски, концы щупальцев подрезать на 2 см.

При обработке филе нужно мантию очистить от остатков внутренностей, пленок.

После разделки кальмары опускают в горячую (60—70° С) воду на 2—3 минуты. снимают ножом или вручную кожицу и тщательно моют в холодной воде. Пра-



вильно и умело приготовленные из кальмаров блюда очень вкусны, легко усваиваются организмом.

Следует помнить, что мясо кальмаров нельзя варить или жарить дольше 5—7 минут, так как оно становится жестким, менее вкусным и питательным.

КРИЛЬ

Это креветкообразный рачок, которым питаются киты, пингвины, тюлени. Запасы его в Мировом океане превосходят запасы промысловой рыбы. Ученые полагают, что криль можно успешно использовать в пищу. В криле содержится 2—7% жира и 15% белка.

Вареный криль по вкусу не уступает креветкам. В промышленности из криля получают белковую пасту «Океан», имеющую вид творожистой массы розового цвета с приятным специфическим вкусом, напоминающим вкус крабов, креветок. Паста вырабатывается непосредственно на судах, замораживается в виде брикетов весом 0,2; 2,0; 3,0 кг.

Крилевая паста «Океан» хорошо сочетается с картофелем, рисом, капустой,



репчатым луком, майонезом, сыром, сливочным маслом и может быть использована для приготовления ряда закусок, первых и вторых блюд. Паста обогащает пищу полноценными белками, минеральными солями, витаминами.

Перед употреблением пасту необходимо разморозить, залить кипятком (соотношение пасты и воды 1:2), варить в течение 10 минут и откинуть на дуршлаг.

РАЗДЕЛКА РЫБЫ

В продажу поступает живая, охлажденная, мороженая и соленая рыба.

Охлажденная и мороженая рыба выпускается промышленностью в неразделанном виде, разделанная (потрошенная с головой или без головы).

Отдельные виды рыб (треска, окунь морской, палтус, серебристый хек и некоторые другие) могут поступать в продажу в виде филе, замороженного в брикетах.

Соленая рыба в торговую сеть поступает целая или разделанная.

Очень крупные экземпляры (пестрая зубатка, сом и др.) могут поступать в продажу отдельными кусками.

Мороженую рыбу перед обработкой оттаивают, а соленую, чтобы освободиться от излишков соли, отмачивают.

По характеру кожного покрова рыбы делятся на чешуйчатые, бесчешуйчатые и с костными кожными панцирными роговицами. Рыбу чешуйчатую и бесчешуйчатую (кроме брикетированного филе) оттаивают в холодной воде (2 л воды на 1 кг рыбы); при этом в воду, в которой оттаивает рыба, рекомендуется добавлять пова-

ренную соль (7—10 г соли на 1 л воды). Это предохраняет от излишних потерь растворимых минеральных солей, имеющихся в рыбе.

Оттаивание рыбы продолжается, в зависимости от размера рыбы и степени ее заморозки, от 1,5 до 4 часов.

Филе рыбы, замороженное в брикетах, оттаивают на воздухе при обычной комнатной температуре. При оттаивании брикетов в воде филе рыбы может потерять много ценных питательных веществ — понизится качество готового блюда.

Соленую рыбу заливают холодной водой, чтобы она слегка набухла и ее можно было бы легко обработать. Затем, если рыба с чешуей, с нее удаляют чешую, отрубают голову, плавники; крупную рыбу пластуют вдоль по позвоночнику на две части и после этого нарезают на порционные куски.

Нарезанные куски соленой рыбы заливают холодной водой (2 л воды на 1 кг рыбы) и вымачивают в ней, в зависимости от крепости посола рыбы, в течение 4—6 часов, через каждые 1—2 часа меняя воду. Рыбу после вымачивания, во избе-

жание ее порчи, следует без задержки подвергать тепловой обработке.

Живую рыбу, прежде чем приступить к обработке, глушат, ударяя по голове деревянным молотком или другим каким-либо тяжелым предметом, а затем рыбу обескровливают, для этого острым кончиком ножа делают между грудными плавниками глубокий разрез и дают стечь крови.

В процессе разделки рыбу не рекомендуется сильно изгибать, сдавливать, так как от этого тело ее деформируется, что отрицательно сказывается на качестве готовых блюд.

Для разделки рыбы с чешуей подготовленную тушку надо положить на стол, взять ее левой рукой за хвостовой плавник и ножом, взятым в правую руку, делать не сильные, но резкие движения в направлении от хвостовой части к голове рыбы, стараясь не повредить кожу.

Удалять с рыбы чешую можно не только ножом, но и специальными приспособлениями — скребками, терками и др.

Рыбу, у которой чешуя плотно прилегает к коже, перед удалением чешуи рекомендуется на одно мгновение погрузить в горячую воду (85—90°С) — после этого чешуя легко снимается. Но если рыбу задерживать в горячей воде, чешуя с тушки при очистке будет сходить вместе с кожей.

После удаления чешуи большим кухонным ножом или ножницами удаляют плавники. У судака и окуня, во избежание уко-

лов рук при очистке, спинной плавник удаляют перед очисткой чешуи. Для этого с обеих сторон плавника во всю его длину острым ножом делают неглубокие надрезы и плавник, прихватив полотенцем (чтобы не уколоться), удаляют по направлению от хвостовой части к голове и только после этого начинают счищать чешую.

Очищенную рыбу обмывают холодной водой и потрошат. Для этого разрезают брюшко рыбы по направлению от головы до анального отверстия. Затем из брюшной полости аккуратно вынимают печень рыбы с желчным пузырем, стремясь не повредить желчный пузырь. Если же он поврежден и желчь залила рыбу, тогда залитое желчью место необходимо срезать, присыпать солью и промыть, иначе рыба будет горькая.

После этого из брюшной полости удаляют остальные внутренности, жабры и пленку, покрывающую позвоночную кость, а, кроме того, у некоторых видов рыб необходимо удалять из брюшной полости имеющуюся там черную пленку. После потрошения рыбу несколько раз тщательно промывают в холодной воде.

Очищенную и потрошеную рыбу весом до 200 г обычно используют для тепловой обработки в целом виде без головы или с головой, но без жабр.

Рыбу более крупную, весом свыше 200 г и до 1 кг, рекомендуется разделять особым способом: удалять внутренности, не разрезая брюшка. Такая раз-

делка дает возможность лучше сохранить основную форму куска рыбы при тепловой обработке. Для этого у краев жаберных крышек тушки делают глубокий надрез мякоти, перерубают позвоночник, отделяют голову и вместе с ней удаляют большую часть внутренностей, а через образовавшееся отверстие — остатки внутренностей, после чего тушку тщательно промывают.

Разделанную рыбу весом более 1 кг после промывания следует распластовать, т. е. разрезать вдоль по позвоночнику на две части — это дает возможность легче нарезать рыбу на куски и лучше сохранить ее структуру во время тепловой обработки.

Для разрезания на две части разделанную тушку рыбы кладут на стол или деревянную настольную доску и вдоль спинки по позвоночной кости от головы до хвостового плавника прорезают мякоть рыбы вместе с реберными костями, при этом получают две части (филе), одна из которых содержит мякоть с реберными костями, а другая — с позвоночной и реберными костями. В дальнейшем, если требуется удалить позвоночную кость, то филе с позвоночной костью следует перевернуть на другую сторону кожей вверх и срезать филе с позвоночной костью так же, как и в первом случае.

Для получения филе рыбы с кожей, но

без реберных костей, снятое с позвоночной кости филе кладут на стол кожей вниз и, придерживая реберные кости ладонью левой руки и держа нож в правой руке, аккуратно срезают реберные кости.

Для получения филе без кожи и костей рыбу, не очищая от чешуи, потрошат, промывают, у тушки с обеих сторон, вдоль хребтовой кости и спинного плавника, во всю длину от головы до хвостового плавника делают надрез мякоти и срезают вначале одно филе, а потом, повернув на другую сторону оставшуюся с хребтовой костью полутушку, срезают другое филе. После этого, как указано выше, срезают реберные кости, а затем удаляют кожу вместе с чешуей. Разделка рыбы без костей и кожи в основном необходима при изготовлении из рыбы рубленых изделий (котлет, биточков, тефтелей, рулетов, зраз, пудингов, муссов и т. д.).

Рыбу бесчешуйчатую (сома, навагу, налима, угря и др.) в основном разделяют так же, как и рыбу чешуйчатую, только в начале обработки вместо удаления чешуи следует с кожи рыбы тщательно удалить имеющуюся на ней слизь, а в некоторых случаях — полностью удалить кожу.

Для удаления слизи тушку рыбы надо тщательно протереть поваренной солью, а затем промыть.

МОРОЖЕНЫЙ РЫБНЫЙ ФАРШ И ПРОДУКТЫ ИЗ НЕГО

Свыше 30% веса рыбы зачастую не используется при изготовлении многих видов рыбных продуктов из-за удаления голов, костей, внутренностей и других частей.

Сейчас наша рыбная промышленность начинает выпуск нового вида сырья — мороженого рыбного фарша. Приготовленный на промысле из только что выловленной рыбы, фарш является высококачественным полуфабрикатом и может широко использоваться как в промышленном производстве, так и в домашних условиях.

Из мороженого рыбного фарша можно приготовить котлеты, фрикадельки в томатном соусе, рыбу фаршированную и рыбу с овощным гарниром, рыбные пельмени, тефтели в белом соусе, рыбный пирог, пирожки и другие кулинарные изделия.

Особенность фарша, выработанного непосредственно на местах лова, в том, что после дефростации он не рассыпает-

ся и брикет продолжает сохранять свою форму.

Наиболее целесообразно направлять фарш на промышленную переработку, вырабатывать из него колбасы, сосиски, сардельки, колбасный хлеб. Такое использование рыбного сырья во многих странах получило уже широкое распространение.

В Японии, например, в 1967 г. было переработано более 850 тысяч тонн пищевого рыбного фарша на так называемые пастообразные продукты типа колбас, сосисок, ветчины и т. д.

По исследованиям ученых АтлантНИРО, фарш можно готовить из таких видов рыб, как треска, пикша, хек, налим, путассу, сайда, тресочка Эсмарка, морские караси, морской окунь и некоторые другие.

Рыбные колбасы, приготовленные только из рыбного фарша, имеют серый или бледно-желтый цвет, свойственный данному виду рыбы.

Чтобы придать рыбным колбасам более привычный цвет, к фаршу добавляют китовое или говяжье мясо.

В этом случае изделия приобретают

не только приятный розово-красный цвет, но и более плотную, эластичную, консистенцию, присущую колбасным изделиям.



**ХОЛОДНЫЕ
ЗАКУСКИ**

Шпроты с лимоном. Сардины с холодным гарниром. Салат из нототении. Нототения жареная с холодным гарниром



Из рыбы можно приготовить самую разнообразную закуску, начиная с обыкновенного «будничного» бутерброда и кончая богато украшенным заливным к праздничному столу. Десятки салатов и винегретов, паштетов и маринадов из рыбы и рыбных продуктов предлагают на выбор хозяйкам кулинары.

Закуски готовят из свежей, соленой, копченой, консервированной рыбы. Перед обедом хорошо подать бутерброд с килькой или сельдью — для этого их надо непременно очистить от костей. Рядом с кусочком сельди или кильки летом положите ломтик свежего помидора или огурца, зимой сделайте ободок из майонеза или украсьте бутерброд кусочком вареного яйца.

Для салатов лучше всего использовать отварную рыбу. Но можно делать салаты и из рыб горячего копчения.

Отличной закуской являются рыбные консервы. При современной технологии приготовления они хорошо сохраняют вкус рыбы, ее пищевую ценность. Употребление консервов позволяет сэкономить много труда и времени, которые затрачиваются на обработку и приготовление свежей рыбы. Незаменимы консервы

на праздничном столе. Употреблять их в пищу надо сразу, выложив в салатник или тарелку.

Подавать консервы рекомендуется с различными гарнирами, особенно уместны тут свежие салаты.

Рыбные консервы-деликатесы, как, например, сельдь-филе кусочки в различных соусах, сардины в масле, шпроты и другие, можно подавать на стол и в банке (открыть, но не отделять окончательно крышку). В особенно торжественных случаях содержимое осторожно, стараясь не помять рыбу, выкладывают на тарелку и украшают ломтиками лимона, помидора, красиво сформованным маслом, зелеными веточками петрушки или сельдерея.

Крабы, тунец, креветки подаются на стол вынутыми из банки.

Закуска является лучшим украшением праздничного стола. Закуска должна возбуждать аппетит не только благодаря своим вкусовым качествам, но и привлекательным внешним видом. И не только в дни приема гостей и за праздничным столом, а повседневно нужно подавать закуское блюдо красиво оформленным и украшенным соответствующим гарниром.

СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ

Соленая сельдь — одна из наиболее популярных рыбных закусок. Особенно хороша сельдь с толстой спинкой, свидетельствующей о хорошей упитанности, что бесспорно определяет вкус продукта.

Соленая и крепосоленая сельдь нуждается в предварительном вымачивании в холодной воде, молоке или холодном настое крепкого чая.

Сельдь потрошат, освобождают от кожи, позвоночных и реберных костей. Из головы сельди удаляют жабры. Нарезанное некрупными кусочками филе сельди укладывают в селедочницу в виде целой рыбки. Сельдь можно подавать со свежи-

ми огурцами, помидорами, солеными грибами, вареной свеклой, картофелем, морковью и обязательно с луком, зеленым и репчатым, нарезанным кольцами. Перед подачей на стол сельдь и гарнир надо полить заправкой.

Заправку можно приготовить из 2—3 столовых ложек уксуса с солью, сахаром и 1,5 столовой ложки растительного масла. Рекомендуются также горчичная заправка: яичный желток растирается с чайной ложкой готовой горчицы, чайной ложкой сахара и столовой ложкой растительного масла. Затем добавляется 2—3 столовых ложки уксуса и соль по вкусу.



САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

ВИНЕГРЕТ СО СВЕЖЕЙ СЕЛЬДЬЮ

На 2 свежие сельди или сардины — 2 картофелины, 1 соленый огурец, 1 помидор, 1 морковь, 1 столовая ложка зеленого горошка, 1 свекла, 50 г зеленого лука, 3 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка соуса «Московский», соль, зелень.

Вареный картофель, морковь, свеклу, соленые огурцы и помидоры нарезать ломтиками, отварную рыбу (филе) — ку-

сочками. Все смешать, добавить зеленый горошек и заправить майонезом с добавлением соуса «Московский».

Винегрет выложить в тарелку горкой, положить сверху кусочки рыбы, полить их майонезом. Украсить винегрет свеклой, морковью, зеленым луком и зеленью петрушки.

Этот же винегрет можно готовить с сардиной, сардинеллой, сардинопсом, себристиым хеком.

ВИНЕГРЕТ СО СВЕЖЕЙ СЕЛЬДЬЮ И МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

На 2 свежие сельди — 3 картофелины, 1 свекла, 2 шт. моркови, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки квашеной капусты, 1 стакан маринованного лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, соль.

Отваренные овощи охладить, очистить и нарезать ломтиками. Нарезать огурцы, положить квашеную капусту, все смешать, добавить маринованный репчатый лук, растительное масло, соль и сахар по вкусу. В готовый винегрет положить мякоть вареной и охлажденной сельди или сардины. Уложить винегрет горкой, сверху разложить ломтики рыбы и украсить помидорами, огурцами, зеленью.

РЫБНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

На 800 г рыбного филе (трески, серебристого хека, аргентины) — по 2 столовые ложки муки, сметаны, растительного масла, 2 головки репчатого лука, 4 яблока, зелень, специи, соль, сахар, уксус по вкусу.

Рыбное филе посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить до готовности. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20—30 минут на холоде. Затем добавить измельченный лук, яблоки, сметану, сахар, соль и перемешать. Салат украсить зеленью.

САЛАТ С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ

На 500 г рыбы — 10 картофелин, 3 соленых огурца, 1 помидор, 1 банка майонеза, 2 столовые ложки соуса «Южный», 3 яйца, пучок зеленого салата, соль.

Отварить рыбу (аргентину, палтус, морской окунь), картофель. Нарезать ломтиками огурцы, рыбу, порубить сваренные вкрутую яйца. Все перемешать, заправить майонезом, в который добавить соус «Южный». Соль класть по вкусу. Листья салата нарезать крупнее для украшения. Салат уложить горкой в салатник, украсить ломтиками рыбы, огурцов, помидоров и нарезанными листьями салата.

САЛАТ С РЫБОЙ И МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

На 400 г рыбы — 5 картофелин, 6—7 шт. маринованного перца, 1 банка майонеза, 4 яйца.

Отварную рыбу, картофель, крутые яйца, красный сладкий маринованный перец нарезать, перемешать, заправить солью и майонезом. Уложить горкой в салатник, украсить дольками яйца, полосками красного перца и зеленью.

САЛАТ С СОЛЕНОЙ ТРЕСКОЙ ИЛИ ПАЛТУСОМ

На 500 г рыбы — 5—6 картофелин, 2 головки репчатого лука, по 1,5 столовой ложки уксуса и растительного масла.



Ассорти из балыка меч-рыбы и нототении с холодным гарниром



Соленую рыбу замочить на 12 часов в холодной воде, затем отварить, добавив специи. Рыбу остудить в отваре. Отварной картофель нарезать кружочками. Репчатый лук нашинковать. Все перемешать, заправить растительным маслом и уксусом. Украсить салат зеленью петрушки и дольками крутого яйца. Для остроты в заправку можно добавить 1 чайную ложку готовой горчицы.

САЛАТ «МЕЧТА»

На 400 г рыбы (капитан, мероу, лугфарь) — 2—3 картофелины, 2 маринованных огурца, 2 свежих или консервированных помидора, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, 2 чайные ложки соуса «Южный» или «Восток», 1 яйцо, крабы, зелень петрушки и укроп.

Рыбу, картофель, яйца отварить, охладить. Нарезать ломтиками огурцы, отварную рыбу, яйца, картофель, заправить майонезом, соусом «Южный» или «Восток» и посолить.

Салат выложить горкой, украсить крабами, помидорами, зеленью.

САЛАТ «ЗАГАДКА»

На 350 г бельдюги — 1 стакан отварного риса, 1 банка майонеза, 3 свежих или консервированных яблока, 1—2 яйца, зелень.

Отварную рыбу, яйцо, сваренное вкрутую, и часть яблок нарезать, смешать с рисом, заправить майонезом, посолить.

Салат сложить горкой, полить майонезом, украсить рыбой, яблоками, яйцом и зеленью.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЫБНЫМ САЛАТОМ

На 6 шт. свежих помидоров — 200 г отварной рыбы, 2 картофелины, 1 свежий огурец, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, зеленый салат.

Отварную рыбу, картофель, очищенный от кожицы огурец нарезать мелкими кубиками. Сваренные вкрутую яйца изрубить. Все перемешать, заправить майонезом и посолить.

Помидоры освободить от плодоножек и в этом месте вырезать часть мякоти с семенами. Нафаршировать салатом, украсить сверху мелко рублеными яйцами. На блюдо положить листики зеленого салата и поверх них — помидоры.

Вместо вареной рыбы можно взять рыбу горячего копчения.

САЛАТ С СОЛЕНОЙ СЕЛЬДЬЮ

На 350 г сельди — 300 г зеленого лука, 3 свежих огурца, 1 стакан сметаны, горчица.

Филе сельди без кожи порезать, огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук нашинковать. Все перемешать, заправить сметаной и горчицей.



САЛАТ «ЗИМА» С СЕЛЬДЬЮ

На 1 соленую сельдь — 2—3 картофелины, 1—2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука и 50 г зеленого, 2 шт. консервированного красного перца, морковь, 2—3 столовые ложки зеленого горошка, 2 яйца, по 2 столовые ложки майонеза и сметаны.

Отварной картофель, морковь, соленые огурцы, репчатый лук нарезать ломтиками, сладкий консервированный перец — соломкой, зеленый лук, крутое яйцо мелко нашинковать.

Сельдь, разделанную на филе, нарезать мелкими кусочками. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и сметаной.

Положить салат горкой, украсить яйцом, зеленым луком и морковью.

САЛАТ «ВЕСНА» С СЕЛЬДЬЮ

Одна соленая сельдь, по 2—3 свежих огурца и помидора, 2—3 яйца, по 50 г зеленого салата и лука, 1/3 стакана салатной заправки, зелень укропа, петрушки.

Свежие огурцы, помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, листики салата — соломкой. Филе сельди разрезать на равные кусочки. Все смешать и залить салатной заправкой (см. стр. 99).

Салат уложить горкой, украсить ломтиками сельди, огурцами, помидорами, зеленым луком, яйцом, листиками салата и посыпать зеленью.

САЛАТ «ЛЕТО» С КОПЧЕНОЙ СЕЛЬДЬЮ

Одна сельдь, 5—6 картофелин, по 1—2 огурца и помидора, 1 пучок редиса, 150 г зеленого лука, 2 яйца, 1 пучок зеленого салата, 1/2 стакана сметаны или салатной заправки, зелень петрушки или укропа.

Вареный картофель, свежие огурцы, помидоры, редис, яйца нарезать кружочками, нашинковать зеленый лук и салат, филе сельди нарезать равными кусочками. Все смешать, посолить, залить сметаной или салатной заправкой.

Салат положить горкой, украсить ломтиками сельди, помидорами, огурцами и зеленью.

СЕЛЕДОЧНОЕ МАСЛО

Одна соленая сельдь, 200 г сливочного масла или маргарина.

Филе сельди (без костей и кожи) дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито, смешать с размягченным сливочным маслом или маргарином и взбить лопаточкой.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

На 250 г соленой сельди — 1/4 городской булки, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 1 яблоко, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, зелень.



Сельдь вымочить, разделать на филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, измельченным и слегка обжаренным на растительном масле репчатым луком и свежими яблоками (без кожи и семян). Массу заправить растительным маслом и уксусом, выложить на селедочный лоток, приставить голову и хвост, посыпать рубленным крутым яйцом, украсить колечками репчатого лука и зеленью.

ИКРА ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ

На 850 г рыбного филе (аргентины, бельдюги, мерланга, путассу, трески, хека) — 8—10 головок репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, 2 лимона, специи, зелень, соль по вкусу.

Филе отварить со специями, остудить и вместе с жареным луком пропустить через мясорубку. Добавить лимонный сок, соль и перемешать. Украсить зеленью, лимоном.

Копченая скумбрия с холодным гарниром





САЛАТ «ПТИЧЬИ ГНЕЗДА» ИЗ СЕЛЬДИ

На 150 г рубленой сельди — 2 ломтика отварного языка или ветчины, 1 свежий огурец, 1 яйцо, зеленый салат, репчатый лук.

Селедочную массу (см. стр. 38 «Сельдь рубленая») сформовать в виде полушара, положить в тарелку или салатник на листья зеленого салата. Сверху густо обсыпать мелко нарубленным яичным белком с ветчиной или языком. У основания сделать бордюр из ломтиков огурца, в центре — углубление и положить в него целый вареный желток. Украсить блюдо кольцами репчатого лука.

ИКРА «БАЛТИЙСКАЯ»

Одна крупная жирная соленая сельдь, 1,5 столовой ложки томат-пасты, 1/2 стакана растительного масла, 4 столовые ложки манной крупы, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана воды, специи.

Сельдь очистить от кожи и костей.

Филе сельди пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Томат-пасту развести водой, добавить растительное масло и кипятить 10 минут.

Из манной крупы сварить кашу.

Охлажденную манную кашу, томат-пасту и сельдь хорошо перемешать.

При подаче икру «Балтийскую» можно оформить луком и зеленым горошком.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ С ТРЕСКОЙ

Одна соленая сельдь и 300 г копченой трески, 3—4 столовые ложки майонеза, 3 свежих огурца, 2 свежих помидора, 50 г зеленого лука, 6—8 маслин, 5 листиков зеленого салата.

Сельдь и копченую треску очистить от кожи и костей.

Мякоть сельди и копченой трески пропустить через мясорубку и заправить майонезом. Массу выложить горкой на тарелку и украсить маслинами, свежими огурцами, помидорами, зеленым луком и салатом.

САРДИНА РУБЛЕНАЯ С ТРЕСКОЙ

На 300 г копченой трески и 100 г копченой сардины — 4 столовые ложки майонеза, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 50 г зеленого лука.

Треску и сардину разделать на филе без кожи и костей.

Репчатый лук очистить, нарезать и ошпарить.

Мякоть копченой рыбы вместе с ошпаренным и охлажденным луком пропустить через мясорубку, добавив вареные рубленые яйца, заправить майонезом.

Рубленую массу положить в селедочницу, придав ей форму сельди, и посыпать нарезанным зеленым луком.

Салат из кальмаров. Салат из рыбы-капитана. Кальмары с лимоном и холодным гарниром





САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ

На 200—300 г отварного картофеля — 500 г филе кальмаров, 1 вареное яйцо, 200 г отварной моркови, 1 стакан консервированного горошка, 1 свежий или маринованный огурец или 1—2 яблока, зеленый лук (можно заменить репчатым), укроп, соль, молотый перец, 1 банка майонеза или сметаны.

Филе кальмаров отварить, остудить, нарезать мелкими кубиками. Вареное яйцо нарубить. Картофель, морковь, огурец или яблоко также нарезать мелкими кубиками. Все это смешать с майонезом или сметаной, соль и перец добавить по вкусу, украсить мелко нарубленной зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КУРИЦЕЙ

На 200—300 г отварных или консервированных кальмаров — 200—300 г отварного куриного мяса, 300—400 г сырых яблок или маринованных огурцов, 200 г майонеза.

Для украшения: вареное яйцо, помидор или консервированный красный перец, лимон.

Все перечисленные в рецепте продукты нарезать очень мелкими кубиками и смешать с майонезом.

Для приготовления салатов целесообразно пользоваться консервированными кальмарами. Консервированные натуральные кальмары до нарезания надо промыть, обсушить на сите или решете, на белой чистой бумаге или салфетке.

ЗАЛИВНОЕ

Заливное можно приготовить не только из речных и озерных рыб, но и из морских (капитан, мероу, луфарь, бельдюга, нототения и др.).

Подготовленную рыбу нарезать крупными кусками. Головы, кости, кожу сложить в посуду, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить соль, коренья и специи. Варить не менее 1—1,5 часа.

Отвар процедить, довести до кипения, опустить в него порционные куски рыбы и варить до готовности.

Бульон, полученный при варке рыбы, идет на приготовление желе.

На 1 кг рыбы следует взять 1 л воды, 2 чайные ложки желатина и 2 яичных белка.

В горячий бульон положить предварительно замоченный желатин, размешать

до полного растворения, довести до кипения, затем охладить. Если бульон мутный, его можно осветлить белком.

Для этого размешать белок в небольшом количестве холодного бульона, влить смесь в охлажденный бульон, размешать, нагреть до кипения и держать на слабом огне 15 минут.

Готовый бульон снять с огня, дать ему отстояться. Затем, не взбалтывая, процедить через салфетку.

Отварную рыбу положить на блюдо, каждый кусочек украсить ломтиками лимона, моркови, яйца, листиками зелени.

Заливать рыбу надо в 2—3 приема, чтобы украшения не сдвинулись с места. Блюдо поставить на холод, пока не застынет желе.

Отдельно подать соус хрен с уксусом.

БЕЛЬДЮГА ЗАЛИВНАЯ

На 1 кг рыбы — 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 2 чайные ложки желатина.

Рыбу обработать, нарезать кусками и отварить до готовности в небольшом количестве воды с солью, специями и ко-

реньями. Вареную рыбу вынуть из бульона и остудить.

Желатин замочить на 40—60 минут. Процеженный рыбный бульон поставить на огонь, положить желатин и, помешивая, довести его до полного растворения. Отвар охладить до комнатной температуры. Рыбу выложить на блюдо, украсить лимоном, зеленью, отварной морковью. Заливать желе в несколько приемов.



Судак фаршированный с холодным гарниром



На 200 г рыбы (капитан, луфарь, мероу) — $\frac{1}{5}$ банки крабов, 1 крутое яйцо, $\frac{2}{3}$ стакана рыбного желе, лимон, 2 столовые ложки хрена, зелень, соль.

В тарелку налить тонким слоем бульон (готовится так же, как в предыдущем рецепте). Выложить вокруг кружки лимона, яйца, крабы и зелень. Залить еще частью бульона. Сверху положить куски рыбы, полностью покрыть их бульоном и охладить.

Подавать к заливному соус хрен с уксусом.

РЫБА МАРИНОВАННАЯ ЗАЛИВНАЯ

На 1,5 кг бельдюги или зубана — по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 2—3 лавровых листа, 4 шт. гвоздики, 6—8 горошин душистого перца, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, 2—3 чайные ложки желатина, соль, сахар.

Рыбу разделить на филе с кожей, нарезать на куски. Головы, плавники, кости сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, удалить пену, добавить корни петрушки и сельдерея, репчатый лук, гвоздику, душистый перец, соль. Варить 1 час, затем бульон процедить, положить в него рыбу, лавровый лист, довести до кипения и варить 15—20 минут на слабом огне.

Готовую рыбу вынуть из бульона, охладить. В бульон добавить уксус, сахар и

предварительно замоченный в холодной воде желатин. Подогреть до полного растворения желатина, процедить и охладить до комнатной температуры.

Сложить рыбу в стеклянную или керамическую посуду и залить отваром. Поставить на холод на сутки. Украсить зеленью петрушки.

Отдельно можно подать соус хрен с уксусом.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ЗАЛИВНЫЕ

На 750 г рыбы (аргентина, капитан, марлин) — по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 лавровых листа, 3 горошины черного перца, 1,5 чайной ложки желатина, 1 лимон.

Для фарша: мякоть рыбы, $\frac{1}{4}$ городской булки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, молотый перец.

Голову, кожу, плавники, кости рыбы залить водой и варить не менее часа. Бульон процедить и добавить предварительно замоченный в холодной воде желатин. Довести до кипения, снять с огня, охладить до комнатной температуры.

Мякоть рыбы, размоченный в молоке хлеб и обжаренный лук пропустить через мясорубку. Заправить фарш солью, перцем, сырым яйцом, влить 2—3 столовые ложки молока и хорошо взбить.

Сформовать котлеты, положить их



в смазанный растительным маслом сотейник, залить до половины бульоном и варить в течение 15 минут. Котлеты положить в глубокое блюдо для заливного, украсить каждую ломтиком лимона, зеленью или вареными овощами. Залить охлажденным отваром в несколько приемов, поставить на холод.

Отдельно можно подать хрен с уксусом или майонез с хреном.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ХРЯЩЕВЫХ РЫБ

На 500 г филе мако, катрана, черноперой и других хрящевых рыб — 2 столовые ложки желатина, 1 головка репчатого

лука, 1 морковь, 1,5 л воды или бульона, перец, лавровый лист, корень петрушки, соль по вкусу.

Нарезанную кусочками рыбу варить в кипящей воде до полной готовности с добавлением соли, лаврового листа, моркови, горького перца, лука.

Сваренную рыбу уложить в фольговые тарелочки. В бульон залить раствор желатина, довести до кипения. Затем бульон профильтровать или осветлить белком (как в других рецептах), залить им рыбу, предварительно украсив дольками яйца, лимона, моркови, зелени.

Формочки с заливным поставить в прохладное место.

РЫБА МАРИНОВАННАЯ

Маринованная рыба бывает двух видов: вареная и жареная. Для приготовления отварной рыбы в маринаде лучше всего использовать саблю, скумбрию, ставриду, бельдюгу, морской язык, морской угорь. В жареном виде маринуют филе морского окуня, все тресковые, камбалу, палтус, аргентину, хек, сардину, свежую сельдь. Крупную рыбу режут на куски, а мелкую маринуют целиком.

Для маринования можно приготовить уксусный или томатный маринад. Уксусный больше подходит для рыб с нежным и светлым мясом. Маринованная сабля, например, почти не отличается от такой деликатесной рыбы, как речной угорь.

Готовится уксусный маринад так: в 0,5 л кипящей воды кладут нарезанные кружочками морковь и лук (1—2 шт. моркови и 1—2 головки репчатого лука), через 10 минут добавляют 8—10 горошин перца, 1—2 лавровых листа, 2 столовые ложки уксуса (30%-ного), соль, сахар по вкусу. Как только все это закипит, маринад готов. Куски рыбы заливают горячим маринадом и варят в течение 15—20 минут на слабом огне.

Таким же маринадом можно залить жареную рыбу. Для этого на 100 г рыбы берут 100 г маринада.

Куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и жарить на расти-



тельном масле. Рыбу охладить, положить в посуду и залить маринадом.

Подавать к столу в салатнике или на блюде, украсив зеленью.

Для приготовления томатного маринада слегка обжарить на подсолнечном масле нарезанные тонкими ломтиками

морковь, лук, петрушку, добавить томат-пюре и пряности, тушить 15—20 минут, влить по $\frac{1}{2}$ стакана уксуса и бульона или воды, прокипятить и заправить солью и сахаром.

Готовым маринадом залить жареную рыбу и охладить.

АРГЕНТИНА МАРИНОВАННАЯ

На 500 г рыбы — 0,5 л воды, 2 шт. моркови, 2 головки репчатого лука, 8—10 горошин перца, 2 чайные ложки уксусной эссенции, по 2 столовые ложки муки и растительного масла, молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Опустить в кипящую воду нарезанную морковь, лук и варить до готовности, добавить пряности, уксус, сахар и соль по вкусу. Когда маринад остынет, залить им жареную аргентину. Дать постоять несколько часов.

При подаче рыбу украсить зеленью.

САБЛЯ, БЕЛЬДЮГА МАРИНОВАННЫЕ

На 1 кг рыбы — 3 стакана воды, 2 шт. моркови, 2 головки репчатого лука, 8—10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 2 чайные ложки уксусной эссенции или сок лимона, соль, сахар.

Обработанную и промытую рыбу порезать на куски, сбрызнуть лимонным соком или уксусом и дать постоять 15—20 минут. В кипящую воду положить нарезанные морковь, лук и варить несколько

минут, добавив приправы, уксус, соль и сахар по вкусу. Куски рыбы положить в посуду с уксусным маринадом, чтобы рыба была покрыта полностью. Варить 15—20 минут на слабом огне. Остудить.

К маринованной рыбе можно подать отдельно хрен с уксусом и сахаром.

ТРЕСКА, ПИКША, МОРСКОЙ ОКУНЬ, МАРИНОВАННЫЕ С ЧЕСНОКОМ

На 600 г рыбы — $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла, 3—4 зубчика чеснока, 1 стакан разведенного уксуса, 1 лавровый лист, 2—3 горошины душистого перца, 1—2 шт. гвоздики, сахар, соль по вкусу.

Рыбу порезать на куски, посолить и обжарить на растительном масле. Охладить, чеснок растереть с солью.

Вскипятить уксус, добавить в него растертый чеснок, специи, сахар и соль. Охладить.

Рыбу сложить в керамическую или эмалированную посуду, залить маринадом, поставить на холод на сутки.

Подавать с маринованными овощами, украсив зеленью. Отдельно подать хрен с уксусом.



САРДИНЫ С ХРЕНОМ

На 500 г рыбы — по $\frac{1}{4}$ стакана воды, растительного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана тертого хрена, 5 столовых ложек уксуса, 2 чайные ложки сахара, соль.

Рыбу разделать на филе, посолить, обвалять в муке и обжарить. Натертый хрен смешать с уксусом, сахаром, солью и водой, довести до кипения, слегка охладить и залить рыбу.

Рыбу можно подать с винегретом, украсить зеленью.

ХЕК, АРГЕНТИНА, САЙДА В ОСТРОМ СОУСЕ

На 1 кг рыбы — $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 2 столовые ложки муки, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 корень петрушки, 5 помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 7—8 горошин душистого перца, 1 столовая ложка уксуса, зелень, соль и сахар по вкусу.

Морковь, петрушку, соленые огурцы нарезать кружочками, влить несколько ложек воды, закрыть посуду крышкой и отваривать овощи до мягкости.

Консервированные сардины с холодным гарниром



Отварить свежие помидоры. Лук мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. Протереть помидоры сквозь сито, добавить в это пюре отваренные овощи, лук, сахар, соль, лавровый лист, перец и уксус. Прокипятить и охладить до комнатной температуры.

Рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить. Охладить. Сложить в эмалированную посуду, залить соусом, посыпать зеленью.

Подавать через несколько часов.

ТЕФТЕЛИ В МАРИНАДЕ

На 250 г сардины или салаки — 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 сушеных гриба, зеленый лук, овощной маринад, соль.

Грибы промыть, положить в кастрюлю, варить в небольшом количестве воды на слабом огне.

Филе пропустить через мясорубку, соединить с обжаренной до светло-желтого цвета мукой, предварительно разведенной грибным бульоном до консистенции густой сметаны, добавить мелко нарубленные и обжаренные лук и грибы.

Скатать из полученного фарша шарики, обвалить в муке, обжарить на растительном масле и охладить. На тарелку положить тефтели, полить их овощным маринадом (см. стр. 99) и посыпать луком.

ФРИКАДЕЛЬКИ В ОВОЩНОМ МАРИНАДЕ

На 250—300 г скумбрии — 2 столовые ложки муки, 1 яйцо, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, зеленый лук, 5—6 столовых ложек овощного маринада, зелень петрушки, специи, соль.

Мякоть скумбрии пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный репчатый лук, сырое яйцо, слегка обжаренную на масле муку.

Сформовать из фарша небольшие шарики, положить их в кастрюлю и залить горячей водой. Добавить лавровый лист, перец, соль, петрушку и варить 8—10 минут при слабом кипении под закрытой крышкой. Фрикадельки вынуть из бульона, охладить. Положить на тарелку, залить овощным маринадом, посыпать зеленью.

РЫБА ПОД МАЙОНЕЗОМ

На 500 г рыбы — 5 картофелин, 2 шт. моркови, 2 помидора, 1 огурец, 3 столовые ложки зеленого горошка, $\frac{1}{4}$ стакана салатной заправки, $\frac{1}{2}$ банки майонеза.

Рыбу отварить. Вареные овощи очистить и нарезать мелкими кубиками. Третью часть овощей заправить майонезом, выложить на дно блюда. Поверх овощей уложить отварную рыбу и залить майонезом. Оставшиеся овощи разместить кучками вокруг рыбы, перемежая их кружочками помидоров.

Овощи полить салатной заправкой.





РЫБНОЕ ФИЛЕ В МАЙОНЕЗЕ

На 700—800 г рыбного филе — 1 банка майонеза, 100 г сливочного масла.

Рыбу порезать небольшими кусками, посолить. На дно кастрюли положить масло. Сложить куски рыбы и залить майонезом. Закрыть плотно крышкой и на 1,5—2 часа поставить в духовой шкаф. Подавать в охлажденном виде.

КАЛЬМАРЫ В МАРИНАДЕ

На 500—600 г мороженого филе кальмаров — 1—2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 морковь, 1—2 головки репчатого лука,

4 столовые ложки уксуса, перец черный и душистый, соль по вкусу.

Подготовленные, разделанные и отбитые кальмары варить в подсоленной воде не более 5 минут, затем нашинковать соломкой. Приготовить маринад: в кипящую воду всыпать пряности, сахар, соль и варить в течение 30 минут. Отвар охладить и профильтровать.

В охлажденный отвар добавить уксус и растительное масло. Морковь, лук нарезать ломтиками и варить минут пять в кипящей воде.

Нашинкованные кальмары уложить в посуду, снизу и сверху положив морковь и лук. Залить маринадом и выдержать в течение 12 часов.

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ «ОКЕАН»

ПАСТА ЗАКУСОЧНАЯ

Для приготовления самой легкой закуски берется 200 г крилево́й пасты и 50 г сливочного масла.

Все хорошо смешать, растереть до получения однородной массы. Добавить соль и молотый перец.

Перед употреблением крилево́ую пасту необходимо разморозить. Для этого ее надо залить кипятком в соотношении 1 : 2 и проварить в течение 10 минут, а затем откинуть на дуршлаг.

Употреблять для бутербродов.

ПАСТА ЗАКУСОЧНАЯ ОСТРАЯ

Приготавливается так же, но в нее добавляется 100 г плавленого сыра, лимонный сок, перец, соль по вкусу.

Все компоненты надо тщательно перемешать до получения однородной массы.

САЛАТ ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

На 350 г пасты — 400 г отварного картофеля, 150 г зеленого горошка, 100 г яблок, 1 банка майонеза, лимонный сок, перец, соль по вкусу.





Картофель и яблоки нарезать мелкими ломтиками или кубиками. Все компоненты смешать. При подаче на стол украсить зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ ЛЕТНИЙ

На 100 г пасты — 300 г отварного картофеля, 100 г свежих помидоров, 1 головка репчатого лука, перец, соль по вкусу.

Картофель, помидоры, лук нарезать ломтиками, добавить пасту, специи, хорошо перемешать.

САЛАТ ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ С РИСОМ

На 200 г пасты — 150 г отварного риса, 150 г зеленого горошка, 1—2 вареных яйца, 1 банка майонеза, зелень, перец, соль по вкусу.

Пасту, отварной рис, зеленый горошек, майонез перемешать. Положить по вкусу соль и перец, украсить яйцом, зеленью укропа.

ИКРА ИЗ ПОМИДОРОВ С КРИЛЕМ

На 200 г свежих помидоров — 100 г крилевого пасты, 1 головка репчатого лука, перец, соль по вкусу.

Помидоры, пасту, лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, и все хорошо перемешать.



ПЕРВЫЕ
БЛЮДА

Уха «Атлантика» с расстегаями



Из рыбы можно приготовить вкусные и разнообразные первые блюда. Чтобы получить хороший наваристый бульон, рекомендуется использовать оставшиеся от крупной рыбы позвоночник, голову (жабры и глаза удалить), плавники и кожу. Мелкую рыбу, как, например, морской окунь, карась, умбрина, серебристый горбыль, после удаления внутренностей следует варить целиком.

На 1 кг рыбы надо взять 2,5 л воды, головку репчатого лука, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 4—5 горошин перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Очищенную рыбу опустить в холодную воду, довести до кипения, снять накипь, добавить соль и пряности, нарезанные коренья, репчатый лук и варить в течение 30—40 минут на слабом огне. Вынуть рыбу из отвара, а головы и хвосты доваривать еще 15—20 минут. Затем процедить бульон. Готовый бульон можно использовать как самостоятельное первое блюдо с гарниром и для приготовления рыбных супов.

Для приготовления рыбацкой ухи хороша мелкая выпотрошенная рыбка. Промытую, не очищенную от чешуи рыбу кладут в кастрюлю и заливают холодной водой. Варят до тех пор, пока рыбка полностью не разварится. Затем бульон процеживают и в него добавляют нарезанные лук, корень петрушки, соль. Варят 15 минут. После в бульон опускают порционные куски крупной рыбы, специи и варят еще 15 минут, удаляя всплывающую пену.

Если уху готовят на костре, непосредственно у места вылова, то специи можно не добавлять, так как живая рыба имеет тонкий приятный вкус и без приправ. В этом случае рыбную «мелочь» лучше варить, заложив в чистую ткань, которую после варки извлечь вместе с разваренной рыбкой.

В различные рыбные супы добавляют ломтики картофеля, овощи, рыбные фрикадельки, мучные клецки, нарезанное крутое яйцо, сметану, измельченный укроп, лук, зелень петрушки, ломтики помидора.

В продаже бывает много овощных кон-

сервов, пригодных для заправки супа. Если в горячий рыбный бульон добавить такие консервы и измельченные ароматические овощи, то вкусный рыбный суп бу-

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

На 500—600 г рыбы (зубан, тунец, морской карась, налим) — по 1 корню петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—4 горошины перца, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу, нарезанную кусками, поставить варить, залив холодной водой. Дать воде закипеть, тщательно удалить всплывшую пену, добавить соль, специи, нарезанные коренья и репчатый лук. Убавить огонь и варить рыбу до готовности при едва заметном кипении в течение 25—30 минут.

После этого осторожно извлечь куски рыбы из отвара, а головы и хвосты варить еще 15—20 минут. Бульон процедить.

Если бульон готовится из морской рыбы, имеющей специфический запах, то количество специй рекомендуется удвоить. Кроме того, куски рыбы до варки можно сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором лимонной кислоты. Это устраняет запах.

При варке жирной рыбы нужно периодически снимать всплывающий жир.

УХА ИЗ КАРАСЕЙ

На 1 кг рыбы — 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ корня петрушки или сельдерея,

дет готов через несколько минут. Перед подачей на стол в него можно также положить куски рыбы, отваренной в бульоне и очищенной от костей.

2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, соль по вкусу.

Рыбу очищенную, выпотрошенную положить в посуду с водой. Довести до кипения и снять накипь. Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, петрушку или сельдерей, перец, лавровый лист, соль и варить 20—25 минут. Подавая к столу, не забудьте посыпать уху мелко нарезанным укропом.

Так же готовится уха из умбрины или путассу.

УХА ИЗ РЫБНОЙ «МЕЛОЧИ» С КАРТОФЕЛЕМ

На 1—2 кг рыбной «мелочи» — по $\frac{1}{2}$ корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 6—8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 500—600 г картофеля, соль по вкусу.

Сварить в пряном отваре очищенную и хорошо промытую рыбную «мелочь», процедить отвар, прокипятить и добавить в него нарезанный брусочками или ломтиками картофель. Подавая, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Рекомендуется перед варкой освободить рыбку от голов, чтобы они не придавали отвару горечи.



Для улучшения вкуса перед подачей к столу уху можно заправить сливочным маслом, добавляя его в суп мелкими кусочками и все время помешивая.

УХА ИЗ МЕЛКОЙ РЫБЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 1 кг рыбной «мелочи» — 500 г более крупной рыбы, по $\frac{1}{2}$ корня петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 6—8 горошин перца, 2 лавровых листа; для фрикаделек: 50 г белого хлеба, ложка масла, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 столовая ложка муки, соль и молотый перец по вкусу.

Пряный отвар, в который добавлена мелкая рыбка, варить до тех пор, пока рыбка полностью не разварится (приблизительно 1 час). За это время приготовить рыбный фарш, как указано в рецепте «Суп с фрикадельками из хека», сделать некрутые шарики. Вскипятить процеженный отвар и опустить в него фрикадельки, проварить в течение 10 минут, тщательно удаляя всплывающую пену. Подать уху, посыпав ее измельченной зеленью петрушки или укропа.

СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ

На 600—800 г рыбы — по 1 шт. свеклы, моркови, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, соль и сливочное масло по вкусу.

Рыбу очистить, нарезать кусочками, посолить.

Приготовить пряный отвар (вместе с кожей и головой рыбы), процедить. Нарезанные кубиками свеклу, морковь, корень петрушки и целую луковицу опустить в отвар. Вместе с картофелем и кусками рыбы варить до готовности. Луковицу удалить. Подать, заправив сливочным маслом и посыпав зеленью петрушки.

СУП ИЗ ТРЕСКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ

На 1—1,5 кг трески — 4—5 горошин перца, 1 лавровый лист, 2—3 шт. моркови, 700—800 г картофеля, 1—2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка рубленого укропа или зелени петрушки, 2—3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Очищенную и подготовленную рыбу опустить в холодную воду, когда закипит, снять пену, добавить приправы и варить до полной готовности. Затем вынуть рыбу, бульон процедить. В процеженный бульон добавить соль и морковь, нарезанную соломкой, картофель — брусочками или кубиками, варить до полумягкого состояния.

Нашинкованный лук смешать с мукой, слегка обжарить на масле и разбавить бульоном.

Перед подачей на стол добавить куски рыбы, рубленую зелень и сметану.





СУП ИЗ ТУНЦА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

На 400 г рыбы — 5—6 картофелин, 1—2 головки репчатого лука, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 4 столовые ложки зеленого горошка, 1 столовая ложка сливочного масла, по 3 горошины черного и душистого перца, лавровый лист, соль по вкусу.

Из позвоночника, головы (без жабр) и прихвостовой части, полученных при разделке рыбы, приготовить рыбный бульон. В процеженный кипящий бульон заложить нарезанные дольками картофель, морковь, лук, корень петрушки и варить 15—20 минут. Затем добавить кусочки рыбы, пряности, зеленый горошек, соль и довести суп до готовности.

Перед подачей к столу положить в тарелки сливочного масла и посыпать зеленью.

СУП ИЗ МЕРОУ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ

На 1 кг мероу — 600—700 г картофеля, 1—2 свежих или консервированных помидора, 2 столовые ложки сливочного масла, по 1 столовой ложке муки, измельченной ароматической зелени [укроп, зелень петрушки], при желании — 2—3 столовые ложки сметаны, 2 головки репчатого лука, 2 шт. моркови, 1 корень петрушки, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Мероу нарезать кусками (для супа можно использовать также кости, голову и хвост). Залить холодной водой и поставить вариться, периодически удаляя пену.

Добавить корень петрушки, несколько ломтиков моркови и остальные приправы. Варить на слабом огне 30—45 минут. После этого куски рыбы вынуть из бульона. Бульон процедить, добавить оставшуюся морковь и несколько позднее — ломтики картофеля, лук нарубить, потушить в масле, добавить муку, смешать с небольшим количеством рыбного бульона, и влить все это в суп.

При подаче на стол положить в тарелки очищенные от костей и кожи куски рыбы, ломтики помидора, зелень.

Суп будет еще приятнее на вкус, если добавить кусочек масла или несколько столовых ложек сметаны.

СУП ИЗ КАМБАЛЫ С МОЛОКОМ

На 600 г рыбы — 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 л молока, 800 г картофеля, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла.

Почистить и подготовить камбалу, залить ее холодной водой. Когда вода закипит, снять пену и добавить в бульон мелко нашинкованный репчатый лук, корень петрушки и картофель, нарезанный брусочками. Через 15—20 минут после закипания влить горячее молоко и прокипятить еще 10 минут.

Перед подачей к столу заправить суп сливочным маслом.

Для этого супа желательно использовать рыбу покрупнее. Рыбу, извлеченную из отвара (до добавления молока), использовать для второго блюда с соусом.

Рыбное филе удобно для приготовления различных блюд





СУП ИЗ ХЕКА, АРГЕНТИНЫ ИЛИ САЙДЫ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ТОМАТОМ

На 1 кг рыбы — 150 г оливкового масла, 3 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 75—100 г лука-порея, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки томат-пюре, 4 картофелины, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и поставить в прохладное место. Головы (без жабр) и хвосты залить холодной водой, добавить соль, лавровый лист, петрушку.

Варить бульон в течение часа, а затем процедить. Разогреть в кастрюльке оливковое масло и слегка обжарить на нем нашинкованный репчатый лук, белую часть лука-порея и другие овощи. Нарезанный брусочками картофель и куски рыбы залить процеженным бульоном и варить 15—20 минут. Затем добавить томат-пюре и чеснок. Подавать, посыпав зеленью петрушки, укропа и лука.

Вместо оливкового масла можно использовать подсолнечное.

СУП ИЗ СНЕТКОВ С ЯДРИЦЕЙ

На 1 кг свежемороженой снетков — по $\frac{1}{2}$ корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 6—8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, $\frac{1}{2}$ стакана ядрицы, 1 столовая ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Сварить пряный отвар. Сетки тща-

тельно промыть, посолить и поставить на 30—40 минут на холод. В процеженный отвар всыпать перебранную и промытую ядрицу. Когда крупа станет достаточно мягкой, опустить сетки, посолить по вкусу, снять пену и заправить суп сливочным маслом.

Для улучшения вкуса в суп за 5—7 минут до готовности можно влить стакан сливок.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ХЕКА

На 600—700 г рыбы — 3 картофелины, по $\frac{1}{2}$ моркови и корня петрушки, по 2 столовые ложки сливочного масла и риса, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{4}$ горюдой булки, 4 столовые ложки молока, перец молотый, соль по вкусу.

Филе хека, жареный лук и хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, пропустить 2 раза через мясорубку. Фарш заправить перцем, солью и маслом, перемешать и сформовать фрикадельки в виде шариков.

Из позвоночника, головы (без жабр) и хвоста, полученных при разделке рыбы, приготовить рыбный бульон.

В кипящий бульон опустить очищенные и нарезанные кубиками картофель, морковь, корень петрушки и промытый рис. Варить 15—20 минут, после чего опустить фрикадельки, пряности и довести суп до готовности.

подавая к столу, посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

На 1 банку консервов — 500—600 г квашеной капусты, 1 морковь и 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 75—100 г томат-пюре, 2—3 столовые ложки топленого масла или маргарина, 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца, 50 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

Положить квашеную капусту в сотейник или кастрюлю с толстым дном, заправить ее томат-пюре, жиром и сахаром по вкусу. Плотно закрыть крышкой и поставить на огонь. Через 5—10 минут, значительно уменьшив огонь, тушить до тех пор, пока капуста не станет совершенно мягкой, время от времени помешивая и добавляя кипятка для того, чтобы она не подгорела. Нашинковать и слегка обжарить морковь, петрушку и репчатый лук. В кипящую подсоленную воду опустить готовую капусту и обжаренные коренья, добавить специи, соус из консервов и связанную букетиком зелень. Проварить в течение 25—30 минут.

Подать щи, выложив в каждую тарелку предварительно прогретый кусочек рыбы или целую рыбку из банки консервов, добавив сметану и измельченную зелень.

Тем, кто не любит кислотоватого вкуса, рекомендуется квашеную капусту, выложенную на решето или дуршлаг, промыть холодной водой.

Для щей пригодны консервы натуральных в собственном соку или консервы в томатном соусе. Можно подавать щи и без сметаны.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С РЫБОЙ

На 1 кг рыбы {мероу, хек, сайда} — 300 г щавеля или шпината, по 1 корню петрушки или сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 1 лавровый лист, 3—5 горошин перца, 50 г зеленого лука, по 1 столовой ложке муки и масла, 100 г сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленное филе рыбы нарезать кусками.

Пищевые отходы — головы, хвосты, кости — поставить варить.

Перебранные листья щавеля или шпината отварить и протереть через сито вместе с отваром. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репчатый лук, слегка обжарить и за 2 минуты до окончания жаренья посыпать мукой. Развести горячим бульоном. Добавить пюре щавеля и шпината, зелень, лавровый лист, перец горошком, соль. Варить в течение десяти минут.

Куски рыбы посолить, обвалить в муке и обжарить. Подать щи, положив в каждую тарелку кусок рыбы, сметану, кусочки сваренного вкрутую яйца и измельченную зелень петрушки, сельдерея и лука.



На 400—500 г салаки — 500 г квашеной капусты, 50—60 г томат-пюре, 1 морковь и 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки масла или маргарина, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 50 г сметаны, соль и сахар по вкусу.

Слегка отжать от рассола и сложить в кастрюлю квашеную капусту, добавив в нее сливочное масло, томат-пюре, сахар и немного горячей воды. Закрывать посуду крышкой, поставить на огонь. Через 30 минут огонь уменьшить и тушить капусту до готовности (приблизительно 2—2,5 часа).

Салаку выпотрошить, обезглавить и тщательно промыть, после чего обсушить в чистой ткани, посолить и, обваляв в муке, поджарить. Нарезанные соломкой репчатый лук, морковь, петрушку, слегка обжарить на сливочном масле. Сложить все продукты в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, добавить специи и варить до готовности.

Подать щи со сметаной и измельченной зеленью петрушки.

Эти щи можно приготовить не только из свежей или мороженой, но и из соленой салаки. Если рыба соленая, ее либо предварительно вымачивают в течение часа, либо, если она не очень соленая, используют натуральной, но щи в этом случае не солят, а капусту до тушения промывают холодной водой.



На 800 г карасей — 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 10 горошин перца, 2—3 лавровых листа, 500 г капусты, 150—200 г свеклы, 2 столовые ложки масла, 1 столовая ложка муки, соль и уксус по вкусу.

Приготовить и процедить пряный отвар. В кипящий отвар положить нарезанную крупными кусками свежую капусту и нашинкованную свеклу. Варить до тех пор, пока овощи не станут достаточно мягкими. Слегка обжарить на масле мелко нашинкованную луковицу, которую перед окончанием жаренья посыпать мукой.

Лук добавить в отвар, влить по вкусу уксус и прокипятить. Подготовить карасей, как обычно, посолить, обвалять в муке или сухарях, обжарить с обеих сторон, (мелкие караси обжариваются целиком, крупные — нарезанные пополам), опустить их в борщ и вскипятить один раз.

Подавая борщ, в каждую тарелку положить рыбу и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Для улучшения вкуса в процеженный отвар можно добавить 2—3 сушеных белых гриба.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ С РЫБОЙ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

На 300—350 г рыбы горячего копчения — 600—700 г свеклы, 250 г огурцов, 100 г зеленого лука, 150—200 г сметаны, 2—3 яйца, соль, сахар, уксус по вкусу.

Рыбные консервы обладают высокими вкусовыми и питательными качествами





Отварить свеклу, не очищая от кожицы. Затем очистить ее и нарезать тонкой соломкой. Сложить в кастрюлю, залить водой, добавить уксус и прокипятить, после чего снять кастрюлю с огня и хорошо охладить.

Очистить от кожицы и нарезать соломкой зеленые огурцы. Нашинковать зеленый лук и слегка растереть с солью. Положить в охлажденный борщ сметану, а затем подготовленные огурцы и лук. Заправить по вкусу солью и сахаром. Подавая борщ, положить в каждую тарелку $\frac{1}{2}$ сваренного вкрутую яйца, измельченную зелень петрушки или укропа и несколько кусочков рыбы.

Готовый борщ должен быть ярко-красного цвета. В случае, если борщ переварен, окраска может получиться некрасивой. Вместо уксуса можно добавить разведенную в кипящей воде лимонную кислоту.

РАССОЛЬНИК ИЗ СЕРЕБРИСТОГО ХЕКА

На 600 г рыбы (или 250 г филе) — 3 картофелины, 2,5 столовой ложки перловой крупы, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки жира, по 2 горошины черного и душистого перца, 1—2 лавровых листа, соль по вкусу.

Из позвоночника, головы (без жабр) и хвоста, приготовить рыбный бульон. Отдельно сварить перловую крупу.

В отдельной маленькой кастрюле по-

ставить варить очищенные и нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы.

Лук, морковь коренья слегка обжарить на жире.

В процеженный кипящий бульон положить картофель и варить 10—15 минут, после чего добавить огурцы, пряности, крупу, кусочки филе, обжаренные лук, морковь и коренья и довести до готовности.

Подавая к столу, рассольник посыпать зеленью укропа, петрушки и положить в тарелки сметану.

РАССОЛЬНИК С САЛАКОЙ И КИЛЬКОЙ

На 400 г салаки или кильки — 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука и 1 корень петрушки, 1 соленый огурец, 3 столовые ложки перловой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, сметана, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Рыбу очистить, крупу перебрать, промыть и варить до полуготовности.

Очищенные морковь, лук измельчить и обжарить, а картофель нарезать ломтиками.

Огурцы очистить от кожицы, освободить от семян и нарезать кубиками.

В кипящую подсоленную воду заложить овощи и крупу, а за 10—15 минут до окончания варки — рыбу и специи.

Перед подачей на стол суп заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

РАССОЛЬНИК ИЗ ТРЕСКИ, ПИКШИ, САЙДЫ ИЛИ ПАЛТУСА

На 500 г рыбы — по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 150 г соленых огурцов, 600—700 г картофеля, 50 г перловой крупы, 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца, букетик зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Очистить и подготовить рыбу, поставить ее варить, залив холодной водой. Когда жидкость закипит, снять пену, добавить соль, специи и нашинкованные соломкой, слегка поджаренные коренья и лук. Готовую рыбу извлечь из бульона.

В отдельной маленькой посуде поставить варить очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы, залив их небольшим количеством процеженного огуречного рассола. Добавить в рассольник слегка обжаренные коренья и лук, а также букетик зелени и нарезанный картофель. Когда картофель будет почти готов, опустить сваренную заранее перловую крупу и огурцы. Подать рассольник, положив в каждую тарелку кусок рыбы и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

Этот рассольник можно приготовить несколько иначе: нарезанные ломтиками огурцы положить в кипящий бульон одновременно с кореньями, а процеженный рассол добавить за 5 минут до окончания варки.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА

На 1 кг рыбы — 100—150 г свежих, соленых или маринованных грибов, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки томат-пюре или 2—3 помидора, 2—3 соленых или маринованных огурца, 7 головок репчатого лука, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 4—5 горошин перца, 1 лавровый лист, молотый перец, зелень укропа или петрушки, сметана или ломтики лимона, сахар, соль по вкусу.

Из костей и голов рыбы сварить бульон, положив в него морковь, 2 головки репчатого лука и специи. Бульон процедить.

Репчатый лук нашинковать, слегка обжарить, добавить томат-пюре, развести горячим бульоном. Грибы нарезать ломтиками, рыбу и огурцы — кусочками. Сложить в кастрюлю вместе с обжаренным луком и томат-пюре. Все это залить горячим бульоном и варить 15—20 минут.

При подаче на стол добавить в суп измельченный укроп или зелень петрушки, сметану или ломтики лимона без цедры. Можно также добавить маринованные сливы, маслины.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА ИЗ НОТОНЕНИЯ

На 500 г рыбы — 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томат-пюре, $\frac{1}{2}$ соленого огурца, 1 лавровый лист, укроп или петрушка, перец и соль по вкусу.





Позвоночник и прихвостовую часть, полученные при разделке рыбы на филе, сложить в посуду, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить 20—30 минут. Готовый бульон процедить.

Соленые огурцы очистить, нарезать ломтиками. Лук слегка обжарить, затем, добавив томат-пасту и огурцы, тушить 5—6 минут.

В кипящий бульон положить подготовленные овощи, кусочки рыбы, лавровый лист, перец, соль и варить 15—20 минут. Подавая к столу, положить в солянку ломтики лимона и мелко нарезанную зелень. Можно добавить маслины без косточек или каперсы.

ОВОЩНАЯ ОКРОШКА С КАЛЬМАРАМИ

На 200—300 г кальмаров — 1 л хлебного кваса, 3—4 картофелины, 50 г зеленого лука, 1—2 яйца, 4 ложки сметаны, 1—2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка горчицы, соль, укроп по вкусу.

В течение 3—5 минут варить кальмары в подсоленной воде и после охлаждения нарезать мелкими кусочками. Отварные кальмары можно заменить консервированными.

Нарезать зеленый лук, растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Отварной картофель нарезать ломтиками, мелко порубить белок сваренного вкрутую яйца, а желток смешать с горчицей, сметаной, солью, сахаром и развести квасом.

К приготовленной смеси добавить кальмары, огурцы, картофель, зеленый лук, и все перемешать.

В готовую окрошку положить сметану и посыпать мелко нарезанным укропом.

СУП ОВОЩНОЙ С КРИЛЕВОЙ ПАСТОЙ

Мелко нарезанные картофель, морковь, лук ставят варить. За 10 минут до готовности добавляют пасту из расчета 200—300 г на 1 л отвара, соль, перец, петрушку кладут по вкусу.

СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРИЛЕВОЙ ПАСТОЙ

Картофель, морковь надо поставить варить в небольшом количестве воды. За 10 минут до готовности положить пасту (соотношение то же), все протереть и добавить молоко. Суп заправить сливочным маслом.

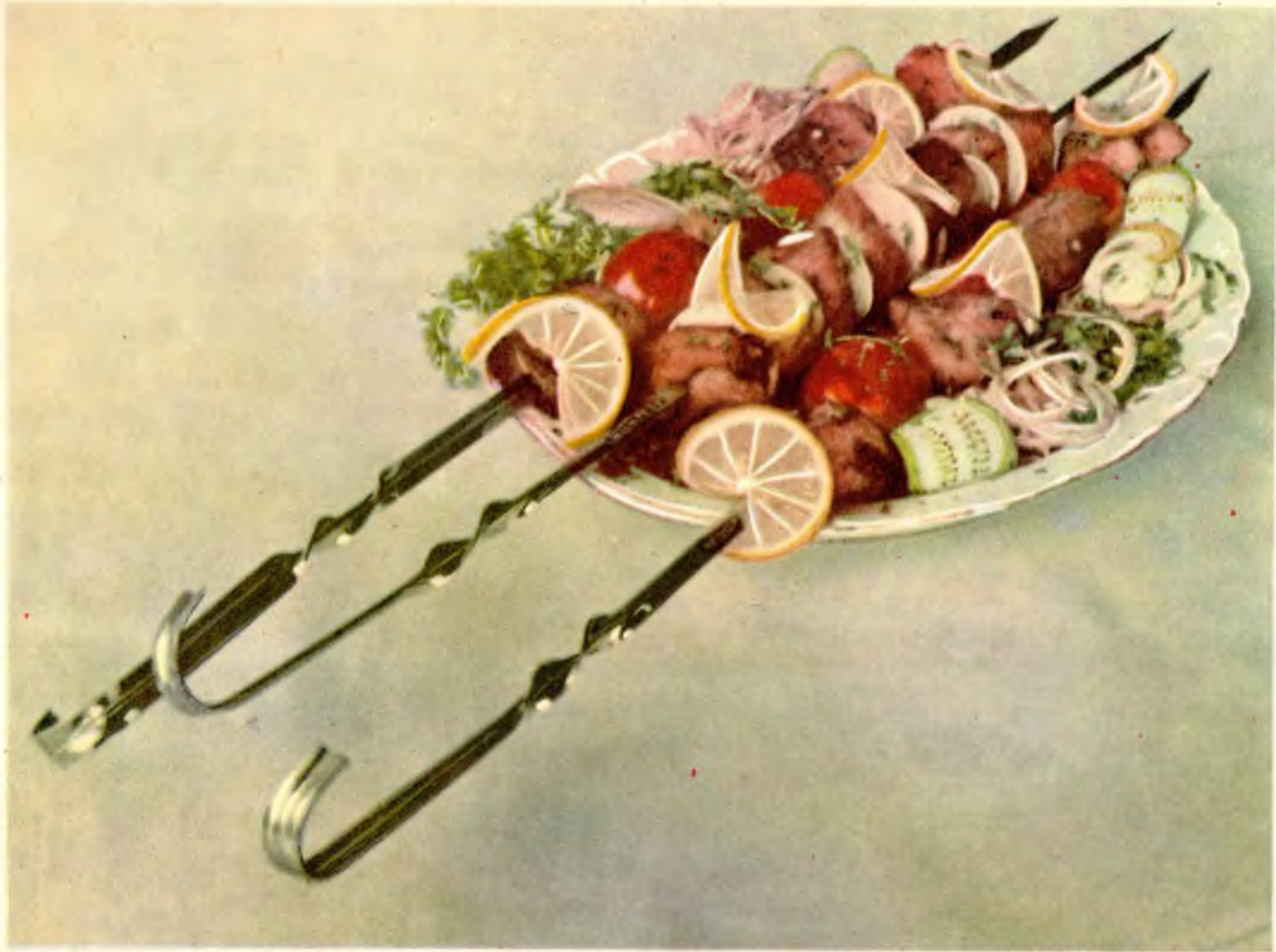
К супу можно подать гренки.





**ВТОРЫЕ
БЛЮДА**

Шашлык из нототении



ОТВАРНАЯ РЫБА

Для приготовления вторых блюд или горячих закусок рыбу отваривают, жарят, тушат или запекают в духовом шкафу. Приготовить кушанье из отварной рыбы несложно. В домашнем хозяйстве рыбу варят целой и нарезанной порционными кусками.

Целой отваривают преимущественно некрупную рыбу, весом до 400—500 г, — морской карась, морской окунь, умбрину и др., — а также такую, которую трудно разделять в сыром виде из-за наличия острых плавников, например, солнечник, лихую, ставриду.

При варке рыбы применяют в разных количествах и разных сочетаниях специи, пряности, приправы. Рыбу с явно выраженными привкусами, такую как мороженая треска, пикша, камбала, зубатка, рекомендуется готовить в пряных отварах.

Крупную рыбу следует класть в подсоленную холодную воду, мелкую и порционные куски — в горячую воду в количестве, не превышающем 2 л жидкости на 1 кг рыбы.

На 1 л воды — 1 столовая ложка соли,

1 головка репчатого лука, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 4—5 горошин перца, 1 лавровый лист.

Рекомендуется добавить в воду немного уксуса. Это улучшает вкусовые качества морской рыбы, мясо приобретает светлую окраску и не так разваривается.

Можно для вкуса добавить белого столового вина или укропа. Рыбу следует варить на слабом огне. Мелкая варится 5—10 минут, рыба средних размеров и порционные куски — 15—20 минут, крупная — 30—40 минут.

Готовность крупной рыбы определяют так: если плавник легко отрывается — рыба сварилась. Недоваренная рыба имеет неприятный привкус, переваренная делается сухой, безвкусной и крошится. То же самое происходит, если рыба варится на сильном огне. В таком случае мясо становится жестким, бульон — мутным.

Сваренную рыбу до подачи на стол надо держать в бульоне.

Горячую отварную рыбу перед подачей на стол укладывают на блюдо, поливают растопленным маслом и по возможности украшают ломтиками лимона.



В качестве гарнира можно использовать отварной картофель, отварные овощи, политые растопленным маслом, или отварной рассыпчатый рис. В соуснике подать отдельно белый соус, приготовленный на рыбном бульоне и приправленный лимонным соком (или лимонной кислотой), рубленой зеленью или тертым хреном. К отварной рыбе хорошо подать польский соус (см. стр. 98).

АРГЕНТИНА ОТВАРНАЯ В СОУСЕ С УКРОПОМ

На 500 г рыбы — 1 головка репчатого лука, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея или петрушки, 4—5 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка уксуса, 2 столовые ложки рубленого укропа, соус белый, соль по вкусу.

Аргентину, отваренную со специями, выложить на блюдо, залить белым соусом, в который перед подачей добавить измельченный укроп. На гарнир подать отварной картофель.

ТРЕСКА В ПРЯНОМ ОТВАРЕ

На 300 г рыбы — 6—7 картофелин, 1 стакан томатного соуса, масло, зелень, уксус, лавровый лист, перец.

Куски рыбы положить в посуду в один ряд, залить горячим пряным отваром и варить на слабом огне в течение 12—15 минут.

Рыбу положить на блюдо. На гарнир подать отварной картофель, украсить зе-

К холодной отварной рыбе можно подать ломтики помидора и свежего огурца, зеленый салат, отваренную спаржу и цветную капусту, зеленый горошек, ломтики крутого яйца, соус из сметаны, хрена или майонеза. В зимние месяцы использовать консервированные овощи.

Холодную отварную рыбу употребляют также для приготовления рыбных салатов.

лению и полить сливочным маслом или томатным соусом (соус можно подать отдельно).

Так же можно приготовить морской окунь, зубатку, камбалу, палтус и другие рыбы.

В отвар можно добавить немного огуречного рассола.

ТРЕСКА ОТВАРНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

На 300 г рыбы — 6—7 картофелин, 1—1,5 стакана томатного соуса, зелень, лимон по вкусу.

Куски рыбы варить с добавлением специй при слабом кипении в течение 15—20 минут.

Готовую рыбу положить в глубокое блюдо вместе с отварным картофелем, залить томатным соусом и прогреть 1—2 минуты при температуре, не превышающей 70°C.

При подаче на стол рыбу украсить зеленью петрушки, укропа и ломтиками лимона.

На 300 г рыбы — 100 г белых грибов или шампиньонов, 1 стакан молочного соуса, 2 столовые ложки белого виноградного вина, сливочное масло, зелень, специи, лимонная кислота, соль по вкусу.

Куски рыбы сварить в бульоне с добавлением лимонной кислоты, белого виноградного вина, зелени петрушки, перца горошком и соли; выложить в глубокое блюдо, рядом — отварной картофель, отварные грибы.

Бульон соединить с негустым молочным соусом (см. стр. 97), добавить молотый перец, прокипятить, а затем процедить и заправить сливочным маслом. Приготовленным соусом залить рыбу.

Так же можно приготовить и пеламиду.

СЕЛЬДЬ ОТВАРНАЯ В ТОМАТЕ С ОГУРЦАМИ

На 500 г сельди — 2 соленых огурца, по 1 столовой ложке томат-пюре и муки, 1,5 стакана рыбного бульона, сливочное масло, картофель, зелень, соль по вкусу.

Куски рыбы положить в смазанную жиром посуду, добавить очищенные, нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы, томат-пюре, залить рыбным бульоном и варить в течение 25—30 минут. Готовую рыбу вместе с огурцами вынуть из бульона и выложить на блюдо. Отварить картофель.

Бульон процедить, добавить в него об-

жаренную на сливочном масле муку и варить до загустения.

Отварную сельдь и картофель залить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

КАМБАЛА И ПАЛУС ОТВАРНЫЕ С ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ

На 500 г рыбы — 3 антоновских яблока, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны или 50 г сливочного масла, соль, лимонная кислота, перец по вкусу.

В сотейник, смазанный сливочным маслом, положить ломтики антоновских яблок, репчатый лук, перец, а на них куски рыбы, налить немного бульона, добавить лимонную кислоту и отварить. Готовую рыбу вынуть. В отвар добавить сметану или сливочное масло, соль, молотый перец и залить рыбу полученным соусом.

РЫБАЦКИЙ РУЛЕТ

На 400 г трески, окуня, нототении — 3—4 шт. моркови, 2 яйца, сливочное масло, гарнир, соус молочный, соль, специи.

Рыбу нарезать кусками и слегка отбить. Нарезанную мелкими кубиками морковь обжарить, добавить яйца, сваренные вкрутую, соль, специи и перемешать. На середину каждого куса рыбы положить начинку и сделать форму рулета. Варить в подсоленной воде до готовности.

Подать с картофельным пюре и молочным соусом.



СКУМБРИЯ, ОТВАРЕННАЯ В МОЛОКЕ

На 1 кг рыбы — 3—4 головки репчатого лука, 4—5 ложек растительного масла, 2 стакана молока, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Рыбу разделить на куски и варить 30 минут в молоке с луком, маслом и пряностями.

Подавать с бульоном, в котором варилась рыба. На гарнир — отварной картофель и маринованные овощи.

ТРЕСКА ОТВАРНАЯ ПОД ПОЛЬСКИМ СОУСОМ

На 300 г рыбы — $\frac{1}{2}$ моркови и 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, лавровый лист, 20 г креветок, 150 г польского соуса, перец, зелень.

Рыбу, разделанную на филе с кожей, нарезать на куски, сварить с добавлением овощей и специй, на рыбу положить вареные креветки и веточки зелени петрушки, сбоку положить гарнир — горячий отварной картофель — и полить польским соусом (см. стр. 98).

РЫБА ОТВАРНАЯ СО СМЕТАННО-ТВОРОЖНЫМ СОУСОМ

На 800 г рыбы (сайда, треска, бельдюга, серебристый хек) — 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого или черного перца, укроп, салат.

Для сметанно-творожного соуса: по 1 стакану сметаны и творога, 1 пучок ре-
диса.

Воду вскипятить с приправами, положить в нее рыбу, нарезанную кусками, и варить до готовности. Остудить. Творог растереть деревянной ложкой, добавить сметану, нарезанный кружочками редис и посолить.

На тарелку положить отварную рыбу, украсить сверху укропом, на листья зеленого салата положить сметанно-творожный соус с редисом. На гарнир подать отварной картофель.

РЫБА ОТВАРНАЯ С ЯЙЦОМ

На 500 г палтуса, трески, пикши — по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2—3 горошины душистого перца, 1 столовая ложка сливочного масла, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, 1 чайная ложка томат-пюре, $\frac{1}{2}$ лимона, соль.

Рыбу сварить и остудить в бульоне. Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль, вынуть желтки и протереть со сливочным маслом, заправить солью и майонезом. Желтки можно смешать и с томат-пюре. Белки яиц заполнить той и другой начинкой. Рыбу положить на блюдо, белки уложить вокруг рыбы.

В майонез добавить 2 столовые ложки холодного рыбного бульона, перемешать и залить рыбу. Охладить.

Украшать блюдо кружочками лимона, зеленью петрушки.



ЖАРЕНАЯ РЫБА

Кулинария знает несколько способов обжаривания рыбы. Самый распространенный прием — жарение на сковороде в небольшом количестве жира.

Подготовленную рыбу перед обжариванием солят, перчат, обваливают в муке или молотых сухарях.

Сковороду с жиром хорошо разогревают и выкладывают в нее рыбу. После появления равномерной золотистой корочки порционные куски или целые рыбки поворачивают на другую сторону и после образования и на этой стороне корочки уменьшают огонь и доводят рыбу до го-

товности на плите или поместив в духовой шкаф на 7—10 минут.

Можно перед обжаркой рыбу подготовить и таким способом: куски рыбы смочить взбитым яйцом, разведенным молоком или водой, затем обвалить в молотых сухарях (или муке) с небольшим количеством соли. В сухари можно добавить тертый сыр и жарить в большом количестве растительного масла.

На гарнир чаще всего подают жареный или отварной картофель. Очень подходят также свежие или маринованные салаты.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ ПО-КАЛИНИНГРАДСКИ

На 300 г рыбы (треска, луфарь, капитан) — 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ яйца, мука, сухари.

Филе рыбы без кожи разрезать вдоль на две части и слегка отбить. На середину одного куска положить жареный лук, другим куском накрыть, придать овальную форму, обвалить в муке. Затем смочить в яйце, обвалить в сухарях и жарить на растительном масле.

ШНИЦЕЛЬ «НЕПТУН»

На 500 г филе любой рыбы — 1 яйцо, 100—200 г белого хлеба, 50—100 г растительного масла, майонез с корнишонами, соль, перец по вкусу.

Куски рыбы слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить в яйце и запанировать в черством белом хлебе, протертом через сито. Обжарить с обеих сторон и довести до готовности в духовом шкафу. На гарнир использовать овощи, отдельно подать майонез с корнишонами (мелкими маринованными огурчиками).

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

На 400 г филе любой рыбы — 1,5 стакана муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, масло, перец, лимон, зелень, соль по вкусу.

Для приготовления теста в холодное молоко положить соль, яичные желтки, муку, размешать и добавить взбитые белки.





Небольшие куски филе посыпать солью, перцем, смочить в тесте, жарить в большом количестве сливочного масла.

Жареные куски рыбы положить на блюдо, рядом уложить жареный картофель, полить сливочным маслом, украсить лимоном и посыпать зеленью.

К рыбе можно подать майонез с корнишами.

КОТЛЕТЫ «БАЛТИЙСКИЕ»

На 500 г филе трески, окуня или другой нежирной рыбы — 2—3 яйца, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки муки, 100—200 г белого черствого хлеба, 100—200 г растительного масла, соль, перец по вкусу.

Филе рыбы слегка отбить, посолить, посыпать перцем, на середину положить кусочек сливочного масла и мелко нарубленное яйцо, сваренное вкрутую, края филе соединить, котлеты обвалить в муке, смочить в яйце и запанировать в хлебных пшеничных крошках, жарить в большом количестве жира.

Котлеты можно подать с овощным гарниром.

КАМБАЛА И ПАЛУС, ЖАРЕННЫЕ С ГРИБАМИ ИЛИ КОРНИШОНАМИ

На 300 г рыбы — 2 столовые ложки муки, 2 головки репчатого лука, 2—3 корнишона, 100—150 г грибов, 50 г сливочного и растительного масла, картофель, зелень, соль по вкусу.

Очищенную и промытую рыбу разрезать на порционные куски. Посыпать солью и перцем, обвалить в муке и обжарить на растительном масле.

Репчатый лук мелко нашинковать и слегка обжарить.

Свежие грибы (лучше белые или шампиньоны) мелко нарезать, обжарить, смешать с нарезанными корнишами, добавить сливочное масло и прогреть на слабом огне.

На лук положить рыбу, рядом — отварной картофель. Рыбу полить маслом, смешанным с грибами и корнишами, и посыпать зеленью.

СКУМБРИЯ, ЖАРЕННАЯ С КАБАЧКАМИ ИЛИ БАКЛАЖАНАМИ

На 300 г скумбрии — по $\frac{1}{3}$ стакана муки и растительного масла, 500 г баклажанов или кабачков, 1 стакан томатного соуса, 1—2 зубчика чеснока, зелень, соль по вкусу.

Куски рыбы посыпать солью и перцем, обвалить в муке, хорошо обжарить с двух сторон.

Кабачки или баклажаны нарезать кружочками (у старых кабачков кожицу срезать), посыпать солью, обвалить в муке и обжарить.

Готовые куски скумбрии положить на сковороду, вокруг уложить жареные овощи, все залить томатным соусом, прогреть на плите и посыпать рубленой зеленью и чесноком.

ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ

На 400 г филе рыбы (нототения, капитан) — сливочное масло, 1 головка репчатого лука.

Для маринада: 1 головка репчатого лука, 20 г уксуса, перец, соль.

Филе нарезать кусочками и залить маринадом на 15—20 минут. Затем куски рыбы наколоть на шпажку или гладкую деревянную палочку вперемежку с кольцами репчатого лука. Жарить в сливочном масле до образования румяной корочки, после этого поставить в духовой шкаф и довести до готовности. К шашлыку можно подать томатный соус.

Шашлык из рыбы рекомендуется также делать в тесте. Тесто приготавливается так же, как было указано на стр. 73. Куски рыбы, надетые на шпажку, перед обжаркой следует окунуть в тесто.

РЫБНОЕ ФИЛЕ С ЯБЛОКАМИ

На 500—600 г филе рыбы — 1 яйцо, 2—3 столовые ложки молока, 5—6 шт. кислых яблок, молотые перец и сухари, соль, жир.

Небольшие куски филе смочить смесью из взбитого белка и молока с добавлением соли и молотого перца, запанировать в сухарях и поджарить с обеих сторон.

При подаче на стол на готовые куски рыбы уложить ломтики яблок, очищенных от кожицы.

Так можно приготовить палтус, морской язык, лугарь, морской окунь, хек, тунец.

РЫБА ПО-ФЛОТСКИ

На 1 кг филе рыбы — по 1 стакану муки и растительного масла, 1 головка репчатого лука, 2 г черного молотого перца, 1 столовая ложка уксусной эссенции на 1 л воды, лавровый лист, соль по вкусу.

Филе разрезать на порционные куски, залить раствором уксуса и отмачивать 2—3 часа. Затем вынуть, посолить, посыпать перцем, переложить равномерно лавровым листом и репчатым луком и выдержать еще 30 минут; обвалить в муке и обжарить на растительном масле до готовности.

Рыбу подать с овощным гарниром, украсить зеленью петрушки, дольками лимона. Хорош к рыбе сметанный, томатный или грибной соус.

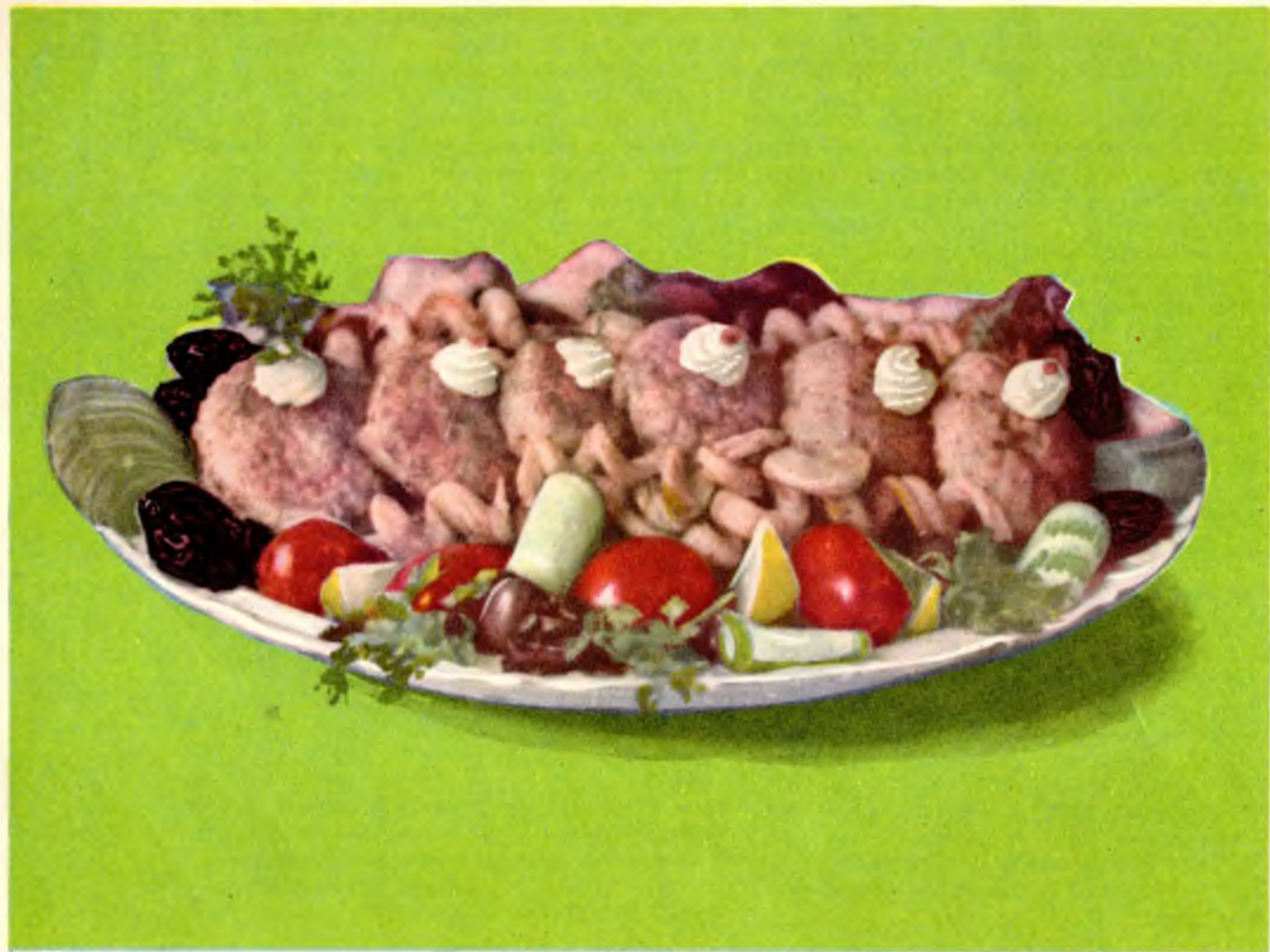
ШНИЦЕЛЬ «ОСОБЫЙ» ИЗ ХРЯЩЕВЫХ РЫБ

На 500 г филе рыбы — 30 г укропа, 1 яйцо, 3 столовые ложки молотых сухарей, 1 столовая ложка жира, соль по вкусу.

Филе разрезать на небольшие кусочки, слегка отбить и придать форму шницеля, посыпать мелко нарезанным укропом, окунуть во взбитое яйцо, обвалить в сухарях и обжарить в жире.



Бифштексы из кальмаров



ХРЯЩЕВАЯ РЫБА В ТЕСТЕ

На 500 г филе рыбы — 30 г укропа, 1 столовая ложка муки, растительное масло.

Для теста: 100 г муки, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки оливкового масла, $\frac{1}{2}$ яйца, $\frac{1}{2}$ стакана воды, соль по вкусу.

Для приготовления теста в теплую во-

ду положить муку, сахар, оливковое масло, соль. Тесто замесить, добавить взбитый белок и перемешать до получения однородной массы. Дать постоять 15—20 минут.

Кусочки филе посыпать мелко нарезанным укропом, обвалить в муке, наколоть на деревянную шпажку, окунуть в тесто и жарить на растительном масле 8—12 минут.

ТУШЕНАЯ РЫБА

В зависимости от вида рыбу можно тушить вместе с кожей и костями в плотно закрытой посуде.

К тушеной рыбе подать отварной кар-

тофель, свежий салат, политые маслом овощи или макароны, посыпать измельченной зеленью петрушки, сельдерея, лука.

САРДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В МАСЛЕ

На 300 г сардин — по $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла и 3%-ного уксуса.

Свежие сардины очистить, удалить внутренности, головы, плавники и промыть, затем посолить, уложить в несколько рядов спинками вниз в кастрюлю, поливая каждый ряд уксусом и маслом, закрыть посуду крышкой и тушить рыбу, поставив в духовой шкаф или в большую кастрюлю с кипящей водой (водяная баня) на 2—3 часа.

Подавать в горячем виде с отварным картофелем или в холодном — с винегретом, картофельным салатом.

Так же можно приготовить сардинеллу, сардинопс, скумбрию, салаку, сельдь.

РЫБНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ

На 500—600 г филе рыбы — по 250 г капусты, бобовых стручков, красных помидоров, 3—4 столовые ложки зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ стакана острого томатного соуса, лавровый лист, чеснок, лимонная кислота, перец, соль по вкусу.

Мороженое филе сбрызнуть разведенной лимонной кислотой и посыпать солью. Нарезанные овощи вместе с приправами и куски рыбы залить томатным соусом, разведенным водой, тушить до готовности.

При желании можно добавить сухое белое вино.

БАТТЕРФИШ, ТУШЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

На 600—700 г рыбы — 5—6 шт. свежих помидоров, 2—3 головки репчатого



лука, сливочное масло, мука, зелень, соль по вкусу.

Куски рыбы обвалить в муке с солью, обжарить с обеих сторон. Нарезанные красные помидоры и репчатый лук обжарить, добавить рубленую зелень петрушки и укропа.

Положить в кастрюлю слой овощей, слой рыбы и снова слой овощей. Тушить 15—20 минут.

Так же можно приготовить бельдюгу, нототению, мероу и другие крупные рыбы.

БЕЛЬДЮГА ТУШЕНАЯ

На 500 г рыбы — 3 столовые ложки маргарина или сливочного масла, 1—2 столовые ложки муки, 1—1,5 стакана рыбного бульона, $\frac{1}{2}$ лимона или 1 столовая ложка готовой горчицы, 1—2 яичных желтка, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Куски рыбы одним слоем положить в кастрюлю, смазанную жиром. Муку смешать с холодным рыбным бульоном или водой, рыбу залить половиной этой смеси, уложить остальные куски и полить оставшейся смесью.

Сверху положить кусочки сливочного масла и тушить 20—30 минут под закрытой крышкой.

Готовую рыбу выложить на блюдо. Яичные желтки, сметану, лимонный сок или горчицу перемешать, добавить в соус, оставшийся после тушения, и залить им куски рыбы.



На гарнир подать отварной картофель и овощи.

ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ

На 300 г трески — 250 г тушеной капусты, 1 стакан красного соуса, масло, зелень, соль по вкусу.

Куски рыбы посыпать солью, перцем, обвалить в муке и обжарить. В кастрюлю положить слой тушеной капусты, заправленной красным соусом, на нее положить куски обжаренной рыбы, снова слой капусты, полить красным соусом и тушить в течение часа.

подавая на стол, полить красным соусом и посыпать рубленой зеленью.

ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С ХРЕНОМ

На 300 г рыбы — 2 корня хрена, 2 стакана бульона, 100 г сметаны, по 1 столовой ложке уксуса и муки, масло, картофель, соль по вкусу.

Куски рыбы с кожей без костей положить в смазанный сливочным маслом сотейник, посыпать мелко натертым хреном, залить рыбным бульоном, добавить уксус, соль и тушить в течение часа. Затем слить часть бульона, в котором тушилась рыба, добавить в него сметану, довести до кипения, на сливочном масле обжарить муку, положить в бульон и подогреть. Рыбу залить приготовленным соусом и тушить еще 15—20 минут.

подавая готовую рыбу, полить ее вместе с отварным картофелем соусом.

Так же можно приготовить зубатку, морской окунь, бельдюгу, нототению.

КАМБАЛА ИЛИ ПАЛТУС, ТУШЕННЫЕ С ЛУКОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 300 г рыбы — 2 головки репчатого лука, 3 стручка сладкого перца, 2—3 помидора, 2 столовые ложки муки, 2 стакана бульона, несколько зубчиков чеснока, картофель, масло, соль по вкусу.

Куски рыбы посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Лук и стручковый перец обжарить на растительном масле, положить в сотейник, добавив ломтики свежих или консервированных помидоров. Залить рыбным бульоном и довести до кипения.

Затем положить обжаренные куски рыбы, добавить чеснок, растертый с солью, и тушить при слабом кипении. Рыбу подать с отварным картофелем.

РЫБНЫЙ ГУЛЯШ

На 500 г рыбы (нототения, морской окунь, бельдюга, треска) — 1 столовая ложка томат-пасты, 50 г растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 стакан сметанного соуса, соль, специи по вкусу.

Филе рыбы нарезать кусочками, посыпать солью, жарить до образования румяной корочки. Полученный гуляш залить горячим рыбным бульоном или водой, добавить обжаренную томат-пасту и тушить.

На рыбном бульоне приготовить сметанный соус, влить его в рыбу и тушить еще 5—7 минут.

РЫБА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ «БЕЛОЕ ВИНО»

На 500—600 г рыбы (аргентина, палтус, серебристый хек) — 1—2 головки репчатого лука, 4 красных помидора, $\frac{1}{2}$ стакана белого столового вина, сливочное масло или сметана, 1—2 чайные ложки муки, зелень, соль по вкусу.

Куски рыбы уложить в смазанную маслом кастрюлю, сверху посыпать измельченным луком и зеленью (можно добавить ломтики помидора, яблока, перца), влить по $\frac{1}{4}$ стакана рыбного бульона и белого столового вина (можно добавить сок лимона) и тушить 20—30 минут.

В растопленное сливочное масло (1—2 чайные ложки) или сметану добавить муку, немного отвара, в котором тушилась рыба, белое столовое вино. Приготовленным соусом залить рыбу и кипятить несколько минут.

На гарнир можно подать отварной картофель или картофельное пюре.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С САЛОМ

На 1 кг рыбы (треска, аргентина, хек) — 250 г соленого свиного сала, 2 головки репчатого лука, 1 кг картофеля, нарезанного ломтиками, зелень петрушки, 1 стакан молока, перец, соль по вкусу.

Залить рыбу холодной водой и слегка отварить. Воду слить. Рыбу нарезать на маленькие кусочки. Растопить свиное сало. Шкварки убрать. Нарезанный лук, кар-





тофель и петрушку жарить на растопленном сале, влить горячее молоко, поло-

жить куски рыбы, соль и перец, закрыть крышкой и поставить тушить.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Запекать можно как целую рыбу, так и кусками. Удобной посудой для этой цели служат небольшие глубокие противни.

Рыбу кладут на противень с разогретым жиром. Можно подложить под куски специальную решетку или 2—3 чистые деревянные палочки, чтобы нижняя сторона не подгорела. На рыбу кладут кусочки масла или заливают ее сметаной. Более крупную рыбу можно шпиговать, то есть острием ножа делать надрезы в спинной части и вдавливать в них кусочки масла или тонкие ломтики копченого или свежего шпига. При желании масло смешивают с лимонным соком, нарубленной зеленью. Рыбу посыпать молотыми сухарями.

В начале печь надо в очень горячем духовом шкафу, чтобы рыба слегка под-

румянилась сверху. Затем на 20—30 минут огонь убавить до умеренного. Во время запекания рыбу надо поливать бульоном с противня.

Готовую рыбу следует выложить на подогретое блюдо.

Запекать рыбу можно и завернутой в бумагу. Для этого пригодна жирная свежая рыба (сельдь, сабля, сардинопс, скумбрия).

Очищенную и подготовленную целую или нарезанную кусками рыбу положить на пергаментную бумагу, смазанную сливочным или растительным маслом, посыпать измельченной зеленью и плотно обернуть бумагой.

Печеную рыбу можно подать в горячем и холодном виде.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

На 500 г рыбы — по 1 стакану гречневой крупы и сметанного соуса, сыр, масло, мука, соль по вкусу.

Очищенную и выпотрошенную рыбу без костей натереть солью. Брюшко рыбы начинить гречневой кашей и зашить. Рыбу обвалить в муке и положить на сковороду, смазанную сливочным маслом, полить сметанным соусом, посыпать тер-

тым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАБАЧКАМИ

На 300 г рыбы — 500 г кабачков, $\frac{1}{3}$ стакана муки, 30 г топленого масла, 10 г сыра, 20 г сливочного масла, 125 г сметанного соуса, перец, зелень, соль по вкусу.

Куски рыбы посыпать солью, перцем, обвалить в муке, поджарить на топленом масле. Положить рыбу в сотейник, за-





крыть кружочками поджаренных кабачков, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПЕРЦЕМ

На 300 г рыбы — по 100 г сладкого стручкового перца и зеленого лука, 400 г помидоров, 20 г сухарей, 40 г растительного масла, $\frac{1}{5}$ лимона, перец, зелень, соль.

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец, нашинковать зеленый лук, обжарить на масле до готовности. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и обжарить в масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посолить и нафаршировать брюшко перцем и луком. Положить на сковороду поджаренные помидоры, а на них — рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Подать с ломтиками лимона, зеленью петрушки и укропа.

РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ

На 1 кг филе рыбы с нежной мякотью (аргентина, сардина, палтус, морской язык, морской окунь) — 2 столовые ложки томат-пасты, рыбный бульон или вода, лимон, укроп, соль по вкусу.

Филе рыбы посолить, сбрызнуть лимонным соком и плотно свернуть рулетом (филе сардины и аргентины — кожей внутрь). Рулеты уложить в смазанную ма-

слом посуду (в один ряд). Томат-пасту смешать с небольшим количеством рыбного бульона или воды и залить рулеты. Тушить под крышкой 15—20 минут.

подавая на стол, посыпать рулет укропом.

РУЛЕТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОРМЕ

На 750 г филе сардины или скумбрии — 4—6 килекпряного посола, 50 г сливочного масла, молотые сухари, соль по вкусу.

На филе рыбы положить кильки пряного посола, свернуть рулетом, плотно уложить в форму, смазанную маслом, слегка посыпать молотыми сухарями и положить сливочное масло.

Запекать 10—20 минут в духовом шкафу. За несколько минут до готовности можно налить немного томат-пюре или острого томатного соуса.

На стол подать с отварным картофелем.

МОРСКОЙ КАРАСЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

На 500 г рыбы — 1 банка майонеза, 1 стакан молока, перец, соль по вкусу.

Рыбу очистить, промыть, разрезать на куски.

Посолить, посыпать перцем и уложить в один ряд на сковороду. Залить майонезом, разведенным молоком, и запекать в духовом шкафу.

На стол можно подать в холодном и горячем виде.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ С ГРИБАМИ

На 500—700 г филе рыбы (аргентина, хек, треска, окунь) — 300 г свежих или 200 г соленых грибов, 1—1,5 стакана сметаны или молока, смешанного со сливками, 1 столовая ложка молотых сухарей или 2 столовые ложки тертого сыра, 1—2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, соль, молотый перец по вкусу.

В смазанную форму уложить подготовленное сырое рыбное филе, на него — слегка обжаренные в масле грибы, смешанные с мукой. Полить сметаной или молоком со сливками, посыпать молотыми сухарями или тертым сыром, сбрызнуть маслом.

Запекать в духовом шкафу, пока рыба не покроется румяной корочкой.

КАМБАЛА ИЛИ ПАЛТУС, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г рыбы — 1 головка репчатого лука, 5—6 картофелин, 2 стакана белого соуса, 1 столовая ложка сухарей, 50 г топленого или сливочного масла, соль.

На куски свежей рыбы, уложенной на смазанную жиром сковороду, положить слегка обжаренный нашинкованный репчатый лук, ломтики вареного картофеля. Все это залить жидким белым соусом (см. стр. 94), посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

СЕЛЬДЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ

На 2 свежие сельди — 1,5 столовой ложки муки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 250 г сметаны, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу.

Сырые яйца смешать со сметаной, нашинкованным репчатым луком и солью. Сельдь обжарить. На сковородку, смазанную жиром, положить жареную сельдь. Все залить приготовленной смесью и запечь.

Перед тем как подать на стол, посыпать зеленью.

РЫБНЫЙ ЗАВТРАК ИЗ ХЕКА

На 300 г хека — 40—50 г сливочного масла, 200 г вареного риса, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 1 стакан молока, 1 столовая ложка сухарей, 20 г сыра, соль по вкусу.

На смазанную жиром сковороду положить слой риса, поверх — обжаренный лук и рыбу, затем снова слой риса. Залить молочно-яичной смесью, сбрызнуть растопленным маслом, посыпать сухарями, тертым сыром и запечь.

ПЛОВ ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ

На 50 г крилевого пасты — 30 г риса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка томат-пасты, сахар, соль, перец по вкусу.



Рис отварить в подсоленной воде (соотношение 1:2). Морковь, лук очистить, нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить.

Томат-пасту обжарить с овощами. К отваренному рису добавить крилевую пасту, томат с овощами, сахар, перец, соль. Всю массу перемешать и на 5—7 минут поставить в духовой шкаф.

К столу подавать плов в горячем виде.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ С РИСОМ

На 90 г крилевой пасты — 60 г риса, 2 яйца, сливочное масло, 2 чайные ложки сухарей, 1 корень петрушки, сахар, соль по вкусу.

Из риса сварить рассыпчатую кашу. Пасту криля пропустить через мясорубку и соединить с рассыпчатой кашей, солью, перцем, сахаром, натертым кор-

Бифштексы из кальмаров и палтуса



нем петрушки, сырым яйцом и частью сливочного масла.

Массу перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху посыпать сухарями и по-

лить растопленным сливочным маслом.

Запекать в духовке в течение 15—20 минут.

Запеканку подавать к столу в горячем виде с маслом и сметаной.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ РУБЛЕННОЙ РЫБЫ

Для всех рубленых изделий выбирают достаточно мясистую рыбу. Сюда прежде всего относятся все хрящевые рыбы, а также рыба-капитан, луфарь, мероу, зубатка, морской угорь. Но котлеты вкусны и из мелких рыб. Фарш из этих рыб следует тщательно измельчить, так как мелкие и тонкие косточки могут сохраняться в фарше.

Для рыбных котлет, биточков, тефтелей и рулета надо приготовить котлетную массу из замороженного рыбного филе. Готовое филе очень облегчает труд и экономит время.

Для приготовления фарша рекомендуются использовать менее жирную рыбу, но при этом в фарш обязательно добавляют масло или топленое свиное сало из расчета 1 столовая ложка на 500 г филе.

Филе рыбы вместе с размоченным в молоке белым хлебом (100—125 г на 500 г филе) пропустить через мясорубку, добавить указанные в рецепте компоненты, перемешать, оформить в виде котлет или биточков, обвалить в сухарях.

Котлеты и биточки жарить с обеих сторон на жире до светло-коричневой окраски. Если они не полностью прожарились, на 5—8 минут поставить в духовой шкаф.

Рыбные рулеты запекают на противне. Для этого надо растопить 1—2 столовые ложки жира, положить рулет, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовом шкафу 30—40 минут. Готовые рулеты нарезать ломтиками и выложить на подогретое блюдо.

К рыбным котлетам, биточкам и рулету подают отварной или жареный картофель, политые сливочным маслом овощи и свежие или маринованные салаты. Соус подается в особой посуде.

Полезно знать, что при изготовлении фарша из мороженой рыбы, особенно из мороженого филе, надо добавлять меньше жидкости.

Вторые блюда готовят и из кнельной массы. Она похожа на котлетную, но несколько тоньше. На 500 г рыбного филе берется только 50 г булки, размоченной в молоке или сливках, неполная чайная ложка соли и два сырых яичных белка. Филе и хлеб трижды пропускают через мясорубку. Тщательно взбивают, постепенно добавляя в массу сливки и сырые яичные белки. Готовая кнельная масса не тонет в воде. Из нее готовят диетические блюда.



БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ

На 500 г филе любой рыбы — $\frac{1}{4}$ белого батона, 1 стакан молока, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана сала или растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла.

Приготовить котлетную массу, разделить на порции, придавая им форму котлет или биточков, обвалить в сухарях и поджарить на масле.

Подавать с маслом или соусами томатным, сметанным, грибным,

На гарнир — пюре или рассыпчатая каша.

БИТОЧКИ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ

На 700—800 г рыбы (треска, лугарь, капитан, окунь и др.) — 1 яйцо, 2—3 столовые ложки сметаны или молока, по 2 чайные ложки картофельной и пшеничной муки, 1—2 головки репчатого лука, жир, соль, молотый перец.

Отварную рыбу очистить от кожи и костей, измельчить ножом или вилкой. Мелко нарезанный лук слегка обжарить, соединить с указанными в рецептуре компонентами и перемешать.

Из полученной массы сделать биточки и обжарить их.

Подавать с жареным картофелем или тушеными овощами.

К биточкам хорошо подходит грибной соус.

БИТОЧКИ МОРСКИЕ

На 300 г трески, окуня, нототении или бельдюги — $\frac{1}{4}$ стакана риса, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки муки, жир, специи, соус томатный, соль.

Куски рыбы отварить, порубить ножом, соединить с отварным рисом, обжаренным луком, добавить перец, яйца, соль. Из полученной массы сделать биточки, обвалить их в муке и обжарить.

К биточкам можно подать томатный соус.

КОТЛЕТЫ ИЗ ХРЯЩЕВОЙ РЫБЫ

На 500 г филе рыбы — 1 головка репчатого лука, 1 ломтик белого хлеба, 3 столовые ложки сухарей, 4 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка муки, соль, перец.

Филе хрящевой рыбы, хлеб, предварительно замоченный в воде, лук, чеснок дважды пропустить через мясорубку. В фарш добавить соль, черный перец, растительное масло, и все перемешать.

Сформованные котлеты запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле.

КОТЛЕТЫ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

На 300 г рыбы — 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 2 столовые ложки сухарей, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 200—250 г тушеной капусты, растительное масло, пряности, соль по вкусу.



Филе трески с репчатым луком пропустить через мясорубку, влить молоко, положить яичный желток, специи, соль, перемешать и добавить взбитый белок. Из фарша сформовать лепешки, на середину каждой уложить капусту, края соединить. Котлеты обвалить в сухарях и обжарить.

подавая на стол, полить сметанным соусом.

КОТЛЕТЫ ПО-РЫБАЦКИ

На 500 г трески или хека — 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 5—6 картофелин, жир, сухари, специи, соль.

Отварную рыбу нарезать тонкими ломтиками, сваренные вкрутую яйца — кубиками, лук мелко нарубить, добавить специи, жир и перемешать.

Вареный картофель протереть, перемешать с яйцом. Разделить в виде лепешек, на середину каждой лепешки положить рыбный фарш, края соединить, запанировать в сухарях и жарить.

Подать со сметаной или томатным соусом.

ТЕЛЬНОЕ

На 500 г филе сардины, аргентины — $\frac{2}{3}$ городской булки, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 4 головки репчатого лука, 6—8 грибов, 2 столовые ложки сливочного и 5 — растительного масла, 2 яйца, соус, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для приготовления фарша вареные свежие или сушеные грибы и крутые яйца нарезать тонкими ломтиками, смешать со слегка обжаренным луком, добавить зелень петрушки и заправить солью и перцем.

Фарш можно готовить и без грибов — из яиц с луком с добавлением небольшого количества молотых сухарей.

Приготовить котлетную массу из рыбы. На разостланное на столе смоченное водой полотенце положить порции массы и придать им форму лепешек. На середину каждой лепешки положить фарш и, приподняв края полотенца, соединить края лепешек, придав им форму полумесяца. Тельное смазать яйцом, обвалить в сухарях и жарить на растительном масле 3—4 минуты, затем поставить в духовой шкаф на 5 минут.

подавать тельное с зеленым горошком или жареным картофелем и томатным соусом.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 500 г рыбного филе — $\frac{1}{2}$ городской булки, 1 стакан молока, 2 головки репчатого лука, чеснок, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки растительного масла, томатный соус, молотый перец и соль по вкусу.

Репчатый лук измельчить и слегка обжарить на масле. В котлетную массу, приготовленную как для рыбных котлет и биточков, добавить обжаренный лук и разделать на шарики (по 3—5 штук на пор-





цию). Обвалить тефтели в муке, положить на смазанную жиром сковороду, сверху полить жиром и обжарить в духовке. Затем сложить в кастрюлю, залить томатным соусом, прибавить растертый с солью чеснок и тушить 10—15 минут.

В качестве гарнира лучше всего подходит картофельное пюре или рис.

КНЕЛИ ПАРОВЫЕ

На 200 г кнельной массы — 1 чайная ложка сливочного масла, 1 вареная морковь, 1 вареное яйцо, шампиньоны, крабы, соус, зелень.

Приготовить кнельную массу. Смазать маслом металлические формочки. Дно и стенки формочек можно выложить вареной морковью, яйцом, сваренным вкрутую, вареными шампиньонами, крабами или раковыми шейками и уже после этого наполнить формочки кнельной массой, поставить их в посуду с горячей водой и варить при слабом кипении.

Вынув кнели из формочек, положить на блюдо вместе с грибами, крабами. Кнели надо полить соусом «Белое вино» или томатным.

РУЛЕТ

На 400 г рыбного филе — $\frac{1}{2}$ городской булки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 2 головки репчатого лука, 5 вареных грибов, 1 яйцо, 2 столовые ложки растительного масла, соус, зелень.

Приготовить котлетную массу из рыбы и положить ее на смоченное водой полотенце, придав форму лепешек. На середину каждой лепешки уложить фарш, приготовленный как для тельного. Приподняв края полотенца, соединить края котлетной массы так, чтобы вокруг фарша получилась ровная оболочка из рыбы.

Рулет переложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, швом вниз, сверху смазать яйцом, посыпать сухарями и запечь. Рулет нарезать на порции и подать с соусом.

РЫБНЫЙ ПУДИНГ

На 300 г филе зубатки, капитана — 1 стакан молочного соуса, 2 яйца, 4 свежих гриба (шампиньоны или белые), 1 чайная ложка крабов, 1 стакан соуса «Белое вино», перец, соль по вкусу.

Филе рыбы пропустить через мясорубку 3—4 раза.

Приготовить молочный соус средней густоты, дать ему остыть, затем смешать с рыбой, добавить сырые яичные желтки, заправить солью и перцем. Взбить белки и влить в массу, все перемешать.

Разделить на порции и положить в смазанные маслом металлические формочки, поставить их в посуду с горячей водой, закрыть крышкой, варить на плите или в духовке при слабом кипении.

Выложить пудинг на тарелку, сверху уложить вареные грибы, крабы и полить соусом.

ФРИКАДЕЛЬКИ

На 500 г рыбного филе — $\frac{1}{2}$ городской булки, $\frac{2}{3}$ стакана молока, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 2 стакана томатного соуса, зелень петрушки, соль.

Приготовить котлетную массу из рыбы, добавить рубленый репчатый лук и мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо перемешать, затем разделить на шарики (фрикадельки), по 10—12 штук на порцию, уложить их в смазанную маслом сковороду или на глубокий противень, слегка обжарить и тушить в закрытой посуде при слабом кипении в течение 20—25 минут.

Подать фрикадельки вместе с соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

ЗРАЗЫ ИЗ ХРЯЩЕВОЙ РЫБЫ

На 500 г филе хрящевой рыбы — 1 яйцо, 30 г грибов, по 2 столовые ложки сливочного масла, муки, растительного масла; соль, перец по вкусу.

Подготовленное отбитое мясо рыбы разделить на порционные куски, придать форму круглых тонких лепешек. На каждую лепешку уложить начинку, соединить края и защипить. Зразы обвалить в сухарях и жарить на растительном масле.

Для начинки очистить грибы, промыть, порезать на мелкие кусочки, обжарить в растительном масле, смешать с мелко нарубленным сваренным вкрутую яйцом.

РУЛЕТ ИЗ ХРЯЩЕВОЙ РЫБЫ

На 500 г рыбы — 1 ломтик белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 чайная ложка картофельной муки, 1 морковь, черный перец, укроп, соль.

Филе (без кожи) пропустить дважды через мясорубку с добавлением размоченного в бульоне или воде белого хлеба, жареного лука и вареной моркови. К полученной массе добавить соль, картофельную муку, пряности, яйца и другие компоненты. Все перемешать.

Фарш закатать в виде батона в 1—2 слоя целлофана, после чего плотно обвязать концы батона и перехватить его шпагатом в 2—3 местах.

Обвязанный батон варить в слегка подсоленной воде при температуре 95—98° С в течение 1—1,5 часа (соотношение рыбы и воды 1:1). Затем оберточный материал проколоть для удаления влаги.

ТЕФТЕЛИ В ВИННОМ СОУСЕ

На 500 г филе хрящевых рыб — 1 ломтик черствого белого хлеба, 3 столовые ложки молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 50 г сливочного масла или сметаны, 1 яйцо, соль, перец, по желанию — лук.

Филе вместе с хлебом и луком пропустить дважды через мясорубку. К фаршу добавить все остальные компоненты и тщательно перемешать. Сформовать тефтели, обвалить их в сухарях и обжарить на растительном масле.



Крокеты из трески



Для соуса — $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого столового вина прогреть в небольшой посуде с толстым дном, пока оно не выпарится наполовину. Непрерывно помешивая, добавить столовую ложку желтков, смешать с растопленным маслом (на 3 желтка — 150 г масла), поставить посуду в горячую воду и, продолжая помешивать, добавлять оставшееся растопленное масло с желтками сначала по каплям, затем тонкой струей. Готовый соус должен быть в меру густым и однородным. В конце варки в соус добавляют рыбный бульон.

Тефтели поливают соусом перед подачей на стол.

БИТОЧКИ ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ С РЫБОЙ

На 300 г пасты — 300 г рыбного филе, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 30 г муки или сухарей, 50 г растительного масла, растопленное сливочное масло, зелень, перец, соль по вкусу.

Пропустить через мясорубку филе рыбы без кожи, крилевую пасту и лук. В фарш добавить все остальные компоненты и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать биточки, обвалять в муке или сухарях и поджарить на растительном масле.

На гарнир — картофельное пюре или тушеная капуста. Перед тем как подать на стол биточки с гарниром полить растопленным сливочным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

КОЛБАСКИ ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ

На 150 г крилевой пасты — 1 яйцо, 25 г картофельной муки, соль, сахар, перец по вкусу.

Смешать все компоненты. Полученную массу тщательно взбить, отдельными колбасками завернуть в целлофан. Колбаски варить на пару 45 минут.

КОЛБАСКИ ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ С РЫБОЙ

Фарш готовить, как в предыдущем рецепте, взяв крилевую пасту и филе рыбы в соотношении 1:1.

Массу тщательно взбить, отдельными колбасками завернуть в целлофан. Варить на пару 45 минут.

НАЧИНКА ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ И ПИРОЖКОВ ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ С РЫБОЙ

На 200 г крилевой пасты — 200 г рыбного филе, 2 головки репчатого лука, 1 сырое яйцо, соль, молотый перец по вкусу.

Пропустить через мясорубку крилевую пасту, рыбу и лук. Добавить сырое яйцо, соль, перец. Массу тщательно перемешать.

Полученную начинку можно использовать для приготовления печеных и жареных пирожков и пельменей.





НАЧИНКА ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ И ПИРОЖКОВ ИЗ КРИЛЕВОЙ ПАСТЫ СО СВИНИНОЙ

На 400 г крилевого пасты — 120 г жирной свинины, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.

Пропустить через мясорубку крилевую пасту, свинину, лук. В фарш добавить сырое яйцо, соль, перец. Массу перемешать.

Полученную начинку можно использовать для приготовления печеных и жареных пирожков и пельменей.

КАЛЬМАРЫ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 900 г филе кальмаров — 1,5 столовой ложки муки, 5,5 столовой ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 5 шт. моркови, 1—2 головки репчатого лука, 3—4 шт. гвоздики, $\frac{1}{2}$ стакана воды (для приготовления соуса), соль по вкусу.

Отваренные (с соблюдением указанных выше правил) кальмары нашинковать соломкой, жарить на растительном масле в течение 3—5 минут.

Морковь промыть, очистить и нарезать брусками, лук — ломтиками. То и другое слегка обжарить на растительном масле, добавить небольшое количество воды и тушить до готовности. В овощи положить соль, молотую гвоздику.

Обжаренные кальмары смешать с тушеными овощами, залить сметанным соусом и тушить в духовке 10—15 минут.

Муку для приготовления сметанного соуса жарить в масле до золотистого цвета. Влить сметану, хорошо размешать с мукой, маслом, добавить горячую воду, соль, сахар и варить на слабом огне, непрерывно помешивая, 8—10 минут. Соус должен иметь консистенцию блинного теста.

ОТБИВНЫЕ ИЗ КАЛЬМАРОВ

На 800—900 г филе кальмаров — 1 яйцо, по 3 столовые ложки сухарей, растительного масла, черный перец, соль.

Разделанные, очищенные, промытые кальмары разрезать вдоль мантии на две части. Каждую часть отбить, сделать небольшие поперечные насечки по всей поверхности, посыпать перцем, солью, смазать взбитым яйцом, обвалить в сухарях и обжарить на растительном масле 5—7 минут до образования золотистой корочки.

КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ С ЛУКОМ

На 800 г мороженого филе кальмаров — 4 столовые ложки растительного масла, 3—4 головки репчатого лука, соль и черный перец по вкусу.

Разделанные, отбитые и быстро сваренные кальмары тонко нашинковать, обжарить на растительном масле в течение 3—5 минут. Нашинкованный лук обжарить на растительном масле до светло-золотистого цвета. Лук и мясо кальмаров перемешать и потушить еще несколько минут.

РУЛЕТ ИЗ КАЛЬМАРОВ (В ЦЕЛЛОФАНЕ)

На 1 кг мороженых неразделанных кальмаров — 2 столовые ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1—1,5 яйца, 1—2 зубчика чеснока, 1 ломтик пшеничного хлеба, соль и черный молотый перец по вкусу.

Разделанные, очищенные кальмары, размоченный хлеб, лук, чеснок дважды пропустить через мясорубку. В фарш добавить воду, растительное масло, соль.

Все тщательно перемешать, чтобы образовалась однородная масса.

Порции приготовленного фарша уложить на салфетки из целлофана размером 300x250 мм, разровнять, посыпать нарубленным яйцом, покрыть другим слоем фарша и плотно завернуть в целлофановую салфетку, обвязав тонким шпагатом.

Рулеты из кальмаров варить в подсоленной воде в течение 10—15 минут, затем охладить.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАЛЬМАРОВ

На 900 г мороженых неразделанных кальмаров — 2—3 столовые ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1—2 зубчика чеснока, 1 ломтик пшеничного хлеба, 2 столовые ложки сушарей, соль по вкусу.

Разделанные очищенные кальмары, жареный лук, чеснок и размоченный в во-

де пшеничный хлеб пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, соль, черный молотый перец. Массу тщательно перемешать, придать форму котлет, обвалять их в сухарях, положить на разогретую сковороду и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки.

ТУШЕННЫЕ КАЛЬМАРЫ

На 500 г мороженых или свежих кальмаров — 2 головки репчатого лука, 1,5 стакана молока, 2,5 столовой ложки муки, 3 столовые ложки топленого или сливочного масла, зелень петрушки, соль и молотый перец по вкусу.

Разделанные, очищенные, промытые кальмары слегка отбить, нарезать крупной соломкой, посолить, обвалять в муке и положить на разогретую сковородку. Жарить на топленом или сливочном масле не более 5 минут.

Тонко нашинкованный репчатый лук и муку слегка обжарить на топленом масле, сложить в сотейник, влить молоко, вскипятить и добавить обжаренные кальмары. Заправить солью и перцем. Потушить несколько минут на слабом огне, закрыв посуду крышкой.

Подать к столу на блюде. Перед подачей тушеные кальмары посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир рекомендуется отварной или жареный картофель.



ТУШЕННЫЕ КАЛЬМАРЫ С РИСОМ

На 500 г кальмаров — 1 стакан риса, 2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки сливочного масла, 1,5 столовой ложки муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, соль, перец по вкусу.

Кальмары разделить, очистить, хорошо промыть, а затем обжарить на сливочном масле.

Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Обжаренные кальмары смешать с рисом.

Поджарить на масле мелко нарезанный репчатый лук, смешать с рисом и кальмарами, влить молоко, добавить сливочное масло.

Закрывать посуду крышкой. Тушить на слабом огне до готовности.

БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ КАЛЬМАРОВ

На 800 г мороженого филе кальмаров — 2 чайные ложки муки, 2,5 столовой ложки растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, 1 головка репчатого лука, соль, перец черный по вкусу.

Разделанные, предварительно отбитые кальмары тонко нарезать, посыпать солью, перцем, быстро обжарить с мелко нарезанным луком на масле. Затем посыпать мукой, размешать и снова обжарить, пока мука не приобретет светло-золотистого цвета.

После этого добавить сметану, размешать и варить 2—3 минуты.

СОУСЫ К РЫБНЫМ БЛЮДАМ

Правильный выбор соуса к рыбному блюду — первое условие, обеспечивающее кулинарное качество готового кушанья. Соус должен либо смягчать натуральный вкус и аромат основного продукта, либо наоборот выявлять деликатесные свойства некоторых продуктов, их тонкие вкусовые качества. Особенно уместны они при приготовлении морской рыбы, так как помогают устранить ее специфический запах.

Для жирной рыбы (палтус, камбала, капитан, зубатка) применяют соусы, имеющие кисловатый привкус, который смяг-

чает вкус жира, делает его менее приторным (томатный, томатный с овощами, луковый, белый с вином).

Соусы к тощим рыбам (аргентина, треска, пикша, хек) должны содержать высококалорийные продукты: масло, сметану, яйца.

В магазинах продается много готовых соусов. К холодной рыбе хорошо подходит «Томатный соус», «Острый соус», «Южный», «Столовый» и др. «Томатный соус» можно использовать вместо томат-пасты или томат-пюре.

Незаменим к рыбе майонез.



БЕЛЫЙ СОУС

На 2—2,5 стакана рыбного бульона — по 1 столовой ложке муки, сливочного или топленого масла, маргарина, соль.

На разогретую с маслом сковороду высыпать муку и, помешивая, слегка обжарить. После этого развести муку горячим процеженным рыбным бульоном, чтобы не было комков. Поставить на огонь и варить 30—40 минут, следя, чтобы соус не подгорел. Снять, заправить солью.

Этот соус применяется как основа для приготовления других соусов к горячим блюдам.

Белый соус можно готовить не только на рыбном бульоне, но и на молоке.

СОУС ПАРОВОЙ

На 2 стакана белого соуса — 2 столовые ложки сливочного масла, лимонный сок, перец, соль.

В горячий белый соус (см. выше) добавить охлажденное, разделенное на небольшие порции сливочное масло, мешать до тех пор, пока масло полностью не соединится с соусом. Заправить лимонным соком или разведенной лимонной кислотой, солью, молотым перцем.

Соус паровой рекомендуется к отварной рыбе.

СОУС «БЕЛОЕ ВИНО»

На 2 стакана белого соуса — 2 столовые ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки,

2 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана белого виноградного вина, соль, перец, лимонный сок.

Приготовить белый соус (см. стр. 94).

Нарезать корень петрушки, репчатый лук и слегка обжарить в масле. Добавить в соус и варить 30 минут. Через 20—25 минут влить сухое белое виноградное вино. Растереть со сливочным маслом сырые желтки. Соус снять с огня, охладить до 70°C и, энергично помешивая, ввести желтки.

Заправить соус лимонным соком или разбавленной лимонной кислотой, солью, молотым перцем.

Соус предназначается для отварной рыбы.

БЕЛЫЙ СОУС С ЯЙЦОМ

На 2 стакана белого соуса — 3 яйца, молотый перец, зелень петрушки, соль, кислота или лимонный сок по вкусу.

Приготовить белый соус (см. стр. 94).

Сварить вкрутую яйца и мелко нашинковать. Добавить в горячий соус. Заправить лимонным соком или лимонной кислотой, измельченной зеленью петрушки, солью и перцем.

Соус использовать к отварной рыбе.

БЕЛЫЙ СОУС С ДОБАВЛЕНИЯМИ

Помимо перечисленных выше способов использования белого соуса, его можно заправлять различными добавлениями (из расчета на 2 стакана соуса):

2 столовые ложки измельченного укропа или зелени петрушки; 2 столовые





ложки измельченного зеленого лука; 100 г рубленого отварного шпината (или щавеля); по 2—3 столовые ложки тертого хрена, мелко нарубленных соленых грибов, тертого сыра и молотый красный перец.

СМЕТАННЫЙ СОУС

На 1 стакан сметаны — $\frac{1}{2}$ столовой ложки пшеничной муки, соль и молотый перец по вкусу.

Слегка подсушить на сковороде муку. Горячую муку положить в подогретую сметану, тщательно размешать. Прокипятить, заправить солью и перцем.

СМЕТАННЫЙ СОУС НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

На 1 стакан белого соуса — $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовить белый соус (см. стр. 94). Добавить сметану, соль и перец, прокипятить и процедить.

Соус используется для горячих запеченных блюд и изделий из рубленой рыбы.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ХРЕНОМ

На $\frac{1}{2}$ стакана сметаны — 1 корень хрена (50 г), $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона, по 1 столовой ложке сливочного масла и муки, соль.

Корень хрена очистить, промыть, мелко натереть, положить в сотейник с разогретым маслом, слегка обжарить, посы-

пать мукой и прогреть. Добавить сметану и бульон, заправить солью и прокипятить.

Соус можно использовать к холодным и горячим блюдам и закускам.

МОЛОЧНЫЙ СОУС ГУСТОЙ

На 1,5 стакана молока — по 2 столовые ложки муки и сливочного масла, соль.

Слегка обжарить муку на масле, развести горячим молоком, поставить на огонь и, непрерывно помешивая, варить в течение 5—7 минут. Заправить солью.

Этот соус хорошо добавить в фаршированные изделия и пудинги.

МОЛОЧНЫЙ СОУС ЖИДКИЙ

На 2 стакана молока — по 1 столовой ложке муки и сливочного масла, соль по вкусу.

Слегка обжарить муку на масле, развести горячим молоком так, чтобы не было комков, посолить. Проварить все, помешивая, в течение 5—7 минут.

Соус используется при запекании рыбных блюд.

ЛУКОВЫЙ СОУС (НА МОЛОКЕ)

На 4—6 столовых ложек измельченного репчатого лука — 2 стакана молока, смешанного со сливками, 2—3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, соль, молотый перец.





Лук и муку обжарить на сливочном масле, помешивая, вливать молоко небольшими порциями и варить соус не менее 5 минут.

Перед подачей на стол добавить в соус кусочек масла.

Луковый соус на молоке особенно хорошо подходит к отварной или тушеной камбале, палтусу и морскому языку. Можно подать и к блюдам из других рыб.

СОУС ПОЛЬСКИЙ

На 100 г сливочного масла — 2 крутых яйца (при желании — $\frac{1}{4}$ стакана рыбного бульона), соль, лимонный сок по вкусу.

Отваренные вкрутую яйца мелко изрубить, посолить и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Растопить сливочное масло, смешать с измельченным яйцом. Заправить лимонным соком и солью.

Соус польский лучше всего подходит к отварной рыбе.

ТОМАТНЫЙ СОУС

На 2 стакана белого соуса — 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 столовые ложки томат-пюре, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка маргарина, соль, сахар, перец молотый красный, лимонный сок или лимонная кислота.

Приготовить белый соус (см. стр. 94). Нашинковать петрушку и репчатый лук, слегка обжарить на жире, через 5 минут

добавить томат-пюре и жарить еще 3—5 минут, соединить с белым соусом, добавить лавровый лист, перец горошком и проварить 10 минут. Снять с огня, заправить сахаром, солью, перцем, лимонной кислотой или лимонным соком. Процедить.

Соус можно использовать для отварной и жареной рыбы. Так же, как белый, служит основой для приготовления томатных соусов с различными добавлениями.

ТОМАТНЫЙ СОУС С ОВОЩАМИ

На 1,5 стакана готового томатного соуса — $\frac{1}{2}$ стакана белого виноградного вина, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 3—5 горошин перца, лавровый лист.

Мелко нарезать корень петрушки и репчатый лук. Слегка обжарить на масле, затем влить сухое виноградное вино, добавить лавровый лист, перец горошком. Соединить с томатным соусом, проварить 10—15 минут. Снять с огня, заправить сливочным маслом.

Соус можно использовать к отварной и запеченной рыбе.

МАЙОНЕЗ

На 250 г растительного масла — 2 сырых желтка, 1 чайная ложка готовой горчицы, 50 г 3%-ного уксуса, соль и сахар.

Отделить сырые желтки от белков, в желтки добавить готовую горчицу и соль. Размешать, растереть, добавляя маленькими порциями растительное масло (по $\frac{1}{2}$ чайной ложки). Когда все масло будет использовано, влить уксус и добавить сахар. Хорошо размешать.

Готовить майонез можно только в фарфоровой или эмалированной посуде.

Этот соус подают к холодным, некоторым горячим блюдам и закускам из рыбы.

Им заправляют многие салаты с рыбой и рыбными продуктами.

МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТ-ПЮРЕ

На $\frac{1}{2}$ стакана 3%-ного уксуса — $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона, 2 шт. моркови, 1—2 корня петрушки, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана томат-пюре, 3 столовые ложки растительного масла, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, гвоздика, соль, сахар, молотая корица по вкусу.

Подготовленные морковь, коренья и репчатый лук нашинковать и слегка обжарить на растительном масле. Через 5—7 минут добавить томат-пюре и продолжать жарить на слабом огне еще 7—10 минут. Затем влить уксус, рыбный бульон, положить специи, сахар, соль и варить еще 15—20 минут. Охладить.

Маринад используется для различных холодных блюд из отварной и жареной рыбы.

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА

На 2 столовые ложки растительного масла — 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль и молотый перец по вкусу.

В уксус добавить соль, сахар, молотый перец, растительное масло и перемешать до полного растворения сахара и соли. Перед употреблением взболтать. Использовать для заправки холодных гарниров из овощей, а также для винегрета.

ГОРЧИЧНАЯ ЗАПРАВКА

На 2 столовые ложки растительного масла — 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка готовой горчицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль, молотый перец.

В горчицу добавить сахар, соль, перец и растереть. Затем при непрерывном помешивании влить масло и хорошо размешать, после чего добавить уксус.

СОУС ХРЕН С УКСУСОМ

На 100 г хрена — $\frac{3}{4}$ стакана 3%-ного уксуса, соль, сахар по вкусу.

Подготовленный, очищенный от кожицы и тщательно промытый корень хрена натереть на мелкой терке, заправить уксусом, сахаром, солью.

Этот соус подают к холодным и горячим рыбным блюдам и закускам.



ЗЕЛЕНОЕ МАСЛО

На 100 г сливочного масла — 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ лимона или лимонная кислота.

Очень тонко нашинковать зелень петрушки. Слегка размять сливочное масло, смешать с подготовленной зеленью так,

чтобы зелень была равномерно смешана, заправить лимонным соком. Оформить в виде колбаски. Хранить до использования на холоде.

На готовое изделие выложить ломтики масла. Тотчас же подавать к столу. Использовать к блюдам из панированной жареной рыбы.

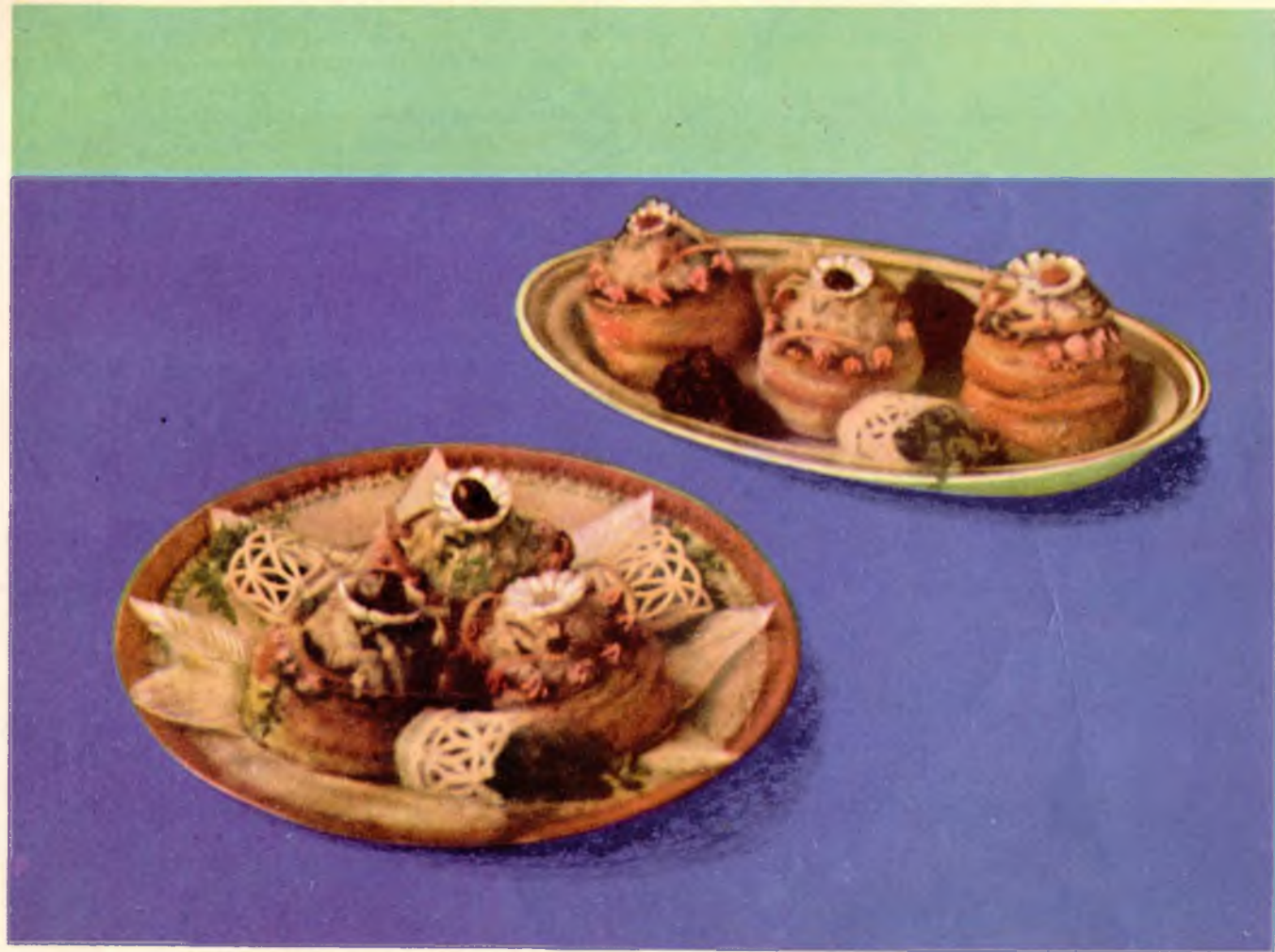
Рыба-капиган, запеченная в тесте, с корнишонами и соусом «Майонез»





**РЫБНЫЕ
ПИРОГИ**

Слоеные волованы с рыбным фаршем из нототении, мероу, скумбрии, кальмаров, печени трески



НАЧИНКИ ИЗ РЫБЫ ДЛЯ ПИРОГОВ И ПИРОЖКОВ

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

На 600 г рыбы — 1,5 стакана ядрицы, 3 головки репчатого лука, 3 столовые ложки растительного и 1 столовая ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Нарезать мелкими кусочками рыбу, посолить, поперчить и обжарить.

Нашинкованный репчатый лук слегка обжарить. Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Смешать с рыбой и луком. Заправить солью и растопленным сливочным маслом.

Для начинки пригодна любая некостистая рыба. Удобно использовать готовое филе.

НАЧИНКА ИЗ РЫБНОГО ФАРША С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

На 600—700 г трески, пикши, хека — 2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки масла, 200 г копченой рыбы, 3 яйца, соль и молотый перец по вкусу.

Рыбу горячего копчения, тонко нашинкованный репчатый лук, обжаренный на

масле, пропустить через мясорубку. Заправить фарш рублеными яйцами, растопленным маслом, солью, перцем.

Выложить на тесто и прикрыть слоем нарезанной ломтиками рыбы горячего копчения.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

На 400 г зубана, трески — 800 г квашеной капусты, 100 г масла, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца.

Слегка обжарить на масле измельченный репчатый лук, выложить в посуду квашеную капусту, добавить обжаренный лук, перец горошком, лавровый лист. Закрыть крышкой и, время от времени помешивая, тушить до готовности, подливая по 1—2 столовые ложки горячего бульона или воды, чтобы капуста не пригорела.

Нарезать тонкими ломтиками соленую рыбу (без костей) и слегка обжарить. Выложить на тесто слой капусты, слой рыбы и прикрыть слоем капусты.

На 600—700 г рыбы (треска, пикша, зубатка, морской окунь) — 2 столовые ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, соль и молотый перец.

Рыбное филе нарезать некрупными кусками, посолить, поперчить и, выложив на разогретую с жиром сковороду, обжарить.

Нашинковать лук и слегка обжарить на масле. Смешать с рыбой, заправить рублеными крутыми яйцами, измельченной зеленью укропа и выложить на тесто.

НАЧИНКА ИЗ СОЛЕННОЙ ТРЕСКИ

На 700—800 г соленой трески — 2 головки репчатого лука, 3 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{4}$ стакана риса, 3 столовые ложки растительного масла, соль и молотый перец по вкусу.

Соленую рыбу разрезать пополам, сложить в посуду и залить крутым кипятком. Через 10 минут слить воду и вновь залить кипятком, выдержать еще 10 минут. Затем переложить на дуршлаг и дать воде стечь.

Разобрать рыбу на отдельные пластинки. Нашинковать репчатый лук, обжарить на растительном масле. Отварить рис и яйца. Осторожно, стараясь не помять, смешать рыбу с рисом, рублеными яйцами и луком. Заправить солью и молотым перцем.



На 250—300 г отварного зубана (мякоть) — 6 очищенных килекпряного посола, 1 вареное яйцо, 2 чайные ложки рубленого укропа или зеленого лука, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Рыбу отварить, очистить от кожи и костей, накрошить на мелкие кусочки. Очищенные от костей кильки измельчить. Все смешать. Положить мелко нарубленное яйцо, сметану, зелень и выложить на тесто.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ С РИСОМ

На 300—400 г отварной рыбы — 75 г риса, 2 вареных яйца, 2—3 столовые ложки растительного масла, зеленый лук или укроп, 1 яйцо — для смазки.

Промытый рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Рыбу очистить от кожи и костей, яйца нарубить.

Начинку выложить на тесто слоями.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

На 300 г рыбы — 250 г картофеля, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и молотый перец по вкусу.

Рыбу отварить, освободить от костей и кожи, изрубить, заправить перцем и солью.

Отварить картофель. Приготовить картофельное пюре, заправить его молоком, сливочным маслом, нашинкован-

ным и слегка обжаренным репчатым луком.

Начинку выкладывать на тесто слоями.

ПИРОГИ

ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

На 1 кг муки — 35—40 г дрожжей, 2 стакана молока или воды, 3—4 столовые ложки топленого, сливочного или растительного масла или маргарина, 3 яйца, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Приготовить тесто опарным или безопарным способом. Когда тесто хорошо подойдет, выложить на посыпанную мукой доску, разделить на две равные части и раскатать в пласты толщиной в 1 см и величиной по размеру противня. Противень хорошо смазать жиром, выложить на него один пласт теста, покрыть его ровным слоем рыбной начинки, прикрыть вторым пластом, тщательно защипать края. Поставить противень в теплое место. Через 20—25 минут осторожно, стараясь не помять, смазать яйцом, сделать вилкой или кончиком ножа несколько проколов для выхода пара. Поставить в горячий духовой шкаф на 25—30 минут.

Горячий пирог перед подачей к столу надо нарезать порционными кусками, к нему подать сливочное масло.

Если пирог подают к столу не сразу после выпечки, то с противня его перекладывают на доску и прикрывают полотенцем.

Из дрожжевого теста с начинкой из рыбы с рисом можно жарить или печь пирожки.

ПИРОГ С ЗУБАНОМ

На 150 г муки — по 150 г отварного картофеля, сливочного маргарина или масла, соль по вкусу.

Из муки, маргарина и холодного отварного картофеля, пропущенного через мясорубку, замесить тесто и поставить в холодное место. Тесто разделить на два равных куска и раскатать. Положить один пласт теста на смазанный маслом противень, покрыть его слоем начинки и прикрыть другим пластом. Концы соединить и плотно защипать. При желании можно придать форму рыбы. Сверху сделать ножницами маленькие частые надрезы, которые после выпечки будут напоминать рыбью чешую. Смазать пирог взбитым яйцом и выпекать примерно 30 минут. (Рецепт начинки см. стр. 104).

ПИРОГ С РЫБОЙ И РИСОМ

На 200 г муки — 200 г сливочного масла, 3—4 столовые ложки воды, соль, сахар.



Для приготовления сдобного теста указанные в рецепте составные части тщательно смешать, замесить тесто, поставить на 30 минут в прохладное место.

Пирог можно печь на противне или в форме для торта с раздвижным дном.

В соответствии с этим и раскатывать тесто круглыми или продолговатыми пластами. Нижний пласт должен быть толще.

Начинку класть на тесто слоями: сначала рубленое яйцо, затем куски рыбы, на

рыбу насыпать зеленый лук или укроп и в последнюю очередь положить вареный рис, смешанный с растопленным сливочным маслом.

Покрывать верхним пластом, края нижнего загнуть кверху и тщательно защипать с краями верхнего.

Смазать пирог яйцом и выпекать примерно 20 минут.

(Рецепт начинки для пирога с рисом см. стр. 104).

Закусочные корзиночки с наполнителями из разной рыбы



ПИРОГ ИЗ ПРЕСНОГО СДОБНОГО ТЕСТА

На 500 г муки — 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Приготовить пресное сдобное тесто. Разделить на две части. Раскатать одну из них толщиной в 1 см, выложить на смазанный жиром противень. Ровным слоем выложить рыбную начинку. Раскатать второй пласт, прикрыть им начинку и хорошо защипать края теста. Смазать яйцом, проколоть в нескольких местах ножом для выхода пара. Выпекать пирог в умеренно нагретом духовом шкафу при 210—220°C. Готовый пирог смазать сливочным маслом.

Рекомендуются начинки из рыбы с рисом и из рыбы с картофельным пюре (см. стр. 104).

ПИРОГ ИЗ ПОЛУСЛОЕНОГО ТЕСТА

На 500 г муки — 400 г масла, 2 яйца, 3 сырых желтка, 100 г сметаны, 1 чайная ложка соли.

На доску просеять муку, положить разделенное на кусочки охлажденное масло и мелко изрубить его с мукой. Добавить яйцо, сырые желтки, сметану, соль. Быстро замесить, скатать в шар и поставить в холодильник. Через 12 часов сделать два пласта, выложить на смазанный жиром противень один пласт, ровным слоем разложить рыбную начинку, покрыть вторым пластом теста, тщательно защи-

пать, смазать яйцом. Испечь в горячем духовом шкафу.

Начинка — из любого рецепта.

Из полуслоеного теста можно печь пирожки с различной начинкой.

КИЛЬКИ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

На 250 г слоеного теста — 250 г килек прямого посола, $\frac{1}{2}$ сырого яйца.

Кильки очистить от костей и голов.

Приготовить слоеное тесто, раскатать тонкие лепешки и выложить кильки на середину, защипать края. Смазать сырым яйцом, запечь в духовом шкафу.

ШПРОТЫ ИЛИ САРДИНЫ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

На 250 г слоеного теста — 250 г шпрот или сардин, $\frac{1}{2}$ сырого яйца.

Приготовить слоеное тесто. Раскатать тонкие лепешки, выложить на середину рыбки без масла. Защипать края, смазать сырым яйцом, запечь в духовом шкафу.

КОРЗИНОЧКИ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ТРЕСКОВОЙ ПЕЧЕНЬЮ

На 250 г слоеного теста — 150 г тресковой печени, 50 г шампиньонов, 2 столовые ложки соуса «Южный».

Испечь корзиночки из слоеного теста. Отварить и нарезать тонкими ломтиками шампиньоны. Потушить в течение 15—20 минут, добавив сливочного масла. Печень трески нарезать кусочками, смешать





с грибами, заправить готовым соусом «Южный». Выложить в корзиночки, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

КОРЗИНОЧКИ С НАТУРАЛЬНЫМИ РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

**На 250 г готового пресного теста —
 $\frac{3}{4}$ стакана томатного соуса с овощами,
100 г рыбных консервов.**

Испекть корзиночки из пресного теста. Приготовить томатный соус с овощами (см. стр. 98). Рыбные консервы заправить этим соусом. Выложить в корзиночки. По-

сыпать сверху нарезанной зеленью петрушки или укропа.

КОРЗИНОЧКИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ В ТОМАТЕ

На 250 г готового теста — 150 г консервов, 3—4 белых гриба.

Испекть корзиночки из слоеного или пресного теста. Подготовить и отварить белые свежие грибы. Нарезать тонкими ломтиками. Консервы смешать с грибами. Выложить в корзиночки, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Для начинки можно использовать любую рыбу в томате.



**НА РЫБАЛКЕ,
В ПОХОДЕ**

Любителей рыбной ловли много, но далеко не каждый умеет использовать свой улов. А ведь и на лоне природы, без газовой плиты и привычного кухонного инвентаря, на костре, с одним котелком можно приготовить из свежей рыбы разнообразную пищу.

На рыбалке или в туристском походе, особенно в летнюю пору, обычно встает вопрос: как сохранить рыбу, чтобы она не испортилась? Дадим на этот счет несколько советов. Рыба может жить некоторое время в сетчатом, прутьяном или проволочном садке, опущенном в воду. Садком, связанным из ниток, можно пользоваться весной и осенью, когда вода прохладная. Надежнее всего прутьяные садки: они не так сильно нагреваются и рыба в них живет дольше. Садок следует держать в тени, вблизи водорослей, а в жаркую, солнечную погоду опустить поглубже.

Для сома и щуки удобен кузан в виде шнура с застежкой из проволоки диаметром в 2—2,5 мм. Застежка продевается в разрез, сделанный в нижней челюсти, а шнур надо зацепить за дерево или камень, предоставив рыбе возможность

плавать в воде. «Закуканенная» таким образом рыба может жить летом до 5—8 дней, а весной и осенью — до 15—20 дней.

«Заснувшую» рыбу, особенно в жаркую погоду, нельзя держать в воде: от этого она быстро портится и теряет свои вкусовые качества.

Если вы ушли далеко от водоема и сохранить рыбу живой не удастся, проколите ей острым ножом голову, вытрите кровь, место прокола присыпьте солью. Присолите также жабры. Рыбу подвесьте в тени на ветру, а когда слизь на чешуе подсохнет, оберните крапивой или молодой осокой. Рыбу, обработанную таким образом, можно сохранять в течение 12—14 часов. Если же этого времени мало, посыпьте ее солью и заверните в салфетку, смоченную подслащенным уксусом (1—2 куска сахара на пол-литра уксуса), и можете хранить рыбу 2—3 дня.

Для более длительного хранения разрежьте у рыбы брюшную полость, удалите жабры и внутренности, стараясь не повредить их, присыпьте рыбу солью изнутри, особенно у головы и позвоночника, и небольшим количеством соли про-

трите сверху, против чешуи. У очень крупных рыб, кроме того, сделайте два продольных разреза со стороны брюшной полости, по обеим сторонам позвоночника, и засыпьте их солью. При такой обработке мыть рыбу в воде и снимать с нее чешую нельзя: от этого рыба очень быстро портится. После подсола набейте брюшную полость свежей крапивой (в крайнем случае, молодой осокой) и сложите в корзину, предварительно переложив травой. Рыба с удаленными жабрами и внутренностями может сохраняться очень долго, если ее присыпать изнутри порошком аскорбиновой кислоты.

РЫБАЦКАЯ УХА

Мелкую рыбу (ерши, пескари, окуньки) выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть, разделить на три части. Одну часть залить холодной водой, добавить соль и варить при медленном кипении 30—40 минут (мелкую рыбу можно варить, не снимая чешуи).

Бульон осторожно слить, разваренную рыбу выбросить, а в бульоне сварить вторую часть рыбы.

Снова слить бульон и сварить в нем третью, оставшуюся часть рыбы.

В процеженный кипящий бульон опустить репчатый лук (целыми головками) и варить еще в течение 15—20 минут.

После этого опустить в него куски крупной рыбы (судака, налима, окуня),

Ранней весной и осенью рыбу сохранить значительно легче. Подвешенная в тени, она не портится сутки и более, а с удаленными внутренностями и жабрами — 3—4 суток. Зимой рыбу можно долгое время сохранять подмороженной.

Все эти советы нужны тем, кто хочет свой улов привезти домой.

Но как не полакомиться свежей рыбой прямо после рыбалки!

Самая вкусная уха получается из парной или живой рыбы. Пряный отвар можно приготовить из любой мелкой рыбы: ершей, окуньков, пескарей и из крупной — щуки, сига.



черный перец (горошком), лавровый лист, соль и варить при медленном кипении, периодически удаляя пену, до полной готовности рыбы. В уху вместе с репчатым луком можно положить картофель.

ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ УХА

Только что пойманных ершей моют и (не потроша) кладут в котелок в таком количестве, чтобы они занимали треть его объема, добавляют 2—3 луковицы, 3—4 лавровых листа и несколько горошин перца.

Затем наливают воду и вешают котелок над большим огнем. Когда вода закипит, ее солят, кладут куски крупной рыбы, несколько листочков щавеля (место лимона) и варят до готовности.

СУП ИЗ ЩУКИ С ПШЕНОМ

Щуку, очищенную от чешуи, внутренностей, жабр, промыть, разрезать на куски. В котелок налить воду, положить лук и повесить над огнем.

Пшено перебрать, промыть, высыпать в кипящую воду, посолить. Когда пшено разварится, котелок надо снять и положить в него куски щуки и немного сливочного масла и варить рыбу до готовности.

УХА ИЗ ГОЛОВЛЕЙ

В котелок наливают воду, кладут лук, перец (горошком), лавровый лист, нарезанный тонкими кружочками картофель и вешают на огонь. Когда картофель станет мягким, в котелок кладут очищенные головли и доводят рыбу до готовности.

УХА ИЗ ГОЛОВ КРУПНЫХ РЫБ

Крупную рыбу чаще всего жарят, из остающихся при этом голов можно сварить вкусную уху, предварительно удалив из них жабры.

В котелок наливают воду, кладут лук, лавровый лист, перец (горошком), солят и доводят до кипения.

В кипящую воду опускают приготовленные рыбьи головы и, если есть, одну-две печени налима и варят до готовности.

РЫБА ВАРЕНО-КОПЧЕНАЯ

В котелок наливают воду и крепко солят, вешают над огнем и доводят до кипения. Очищенную рыбу промывают, низывают через жабры и рот по несколько штук на бечевку и погружают на 10 секунд в кипящую соленую воду.

Перевязав рыбу в нескольких местах тонким шпагатом, вешают ее на подготовленную перекладину с той стороны костра, куда ветром направляется горячий дым, и держат до тех пор, пока рыба не станет золотистой и мягкой.

Этот процесс продолжается не более 30 минут.

ОТВАРНАЯ РЫБА

Мелкую рыбу опускают в холодную воду, кладут лук, лавровый лист, перец и варят.

Разварившуюся рыбу выбрасывают, а рыбный отвар вновь доводят до кипения.

Очищенную и выпотрошенную рыбу (судак, щука) солят, сгибают в кольцо, связывают голову с хвостом и, завернув в чистую белую тряпку или положив в мешочек, кладут в кипящий рыбный бульон и варят до готовности. Когда рыба сварится, ее осторожно вынимают, смазывают сливочным маслом и подают в качестве второго блюда.

Уха употребляется как первое блюдо.



ОТВАРНАЯ РЫБА В МОЛОКЕ

Очищенную рыбу слегка натирают солью. В горячей воде растворяют сухое молоко (2 чайные ложки на стакан воды) и кипятят, потом кладут две головки репчатого лука, завернутую в чистую белую тряпку рыбу и варят до готовности.

ОТВАРНАЯ РЫБА С ЧЕСНОКОМ

Очищенную рыбу, лук кладут в котелок, наливают воды, вешают над огнем и доводят до кипения. Затем рыбу вынимают, в бульон добавляют соль, лавровый лист, душистый перец и еще раз дают закипеть. Щуку, судака или окуня очищают от чешуи, внутренностей и жабр, натирают солью, режут на крупные куски, опускают в котелок и варят до готовности. Мелко нарезанный чеснок растирают с солью и кладут в кружку, куда наливают две ложки ухи, хорошо перемешивают и этим раствором поливают куски сваренной крупной рыбы.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В ГЛИНЕ

Подготовленную рыбу натирают солью внутри и снаружи, обмазывают маслом, завертывают в листья клена, а потом в чистую тряпку, пропитанную растительным маслом, завязывают шпагатом, обмазывают глиной и кладут в горячую золу.

Время от времени осторожно переворачивают. Готовность рыбы можно определить по растрескиванию глины.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ НА ВЕРТЕЛЕ

На тонкий прут, очищенный от коры, нанизывают посоленные куски крупной рыбы (или среднюю рыбу целиком) и жарят над горящими углями до образования коричневой корочки.

РЫБА, ПЕЧЕННАЯ В ЗЕМЛЕ

Очищенную от чешуи и внутренностей рыбу натирают солью, смазывают жиром. Внутри тоже кладут жир. Затем чистую тряпку хорошо пропитывают растительным маслом, завертывают в нее рыбу и обвязывают шпагатом или лыком. В земле выкапывают небольшую ямку (по размеру рыбы), зарывают в нее рыбу так, чтобы слой земли был не толще трех пальцев. Землю утрамбовывают и на этом месте разжигают костер. Через час рыба будет готова.

РЫБА С ЛУКОМ, ПЕЧЕННАЯ В ЗЕМЛЕ

В брюшко очищенной рыбы кладут мелко нарезанный лук (можно с лавровым листом) и немного сливочного или растительного масла.

Затем поступают так, как указано в предыдущем рецепте.



МЕЛКАЯ РЫБА, ТУШЕННАЯ С МАСЛОМ

На дно котелка или кастрюли уложить слой нарезанного крупными кольцами лука. Затем положить вычищенную и хорошо промытую мелкую рыбу и еще раз покрыть слоем лука.

Перед установкой котелка на огонь влить в него из расчета на 1 кг рыбы — $\frac{1}{4}$ стакана уксуса, $\frac{3}{4}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, посолить, закрыть крышкой и поставить тушиться на слабый огонь на 2—3 часа.

МЕЛКАЯ РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Уложить слоями лук, тонко нарезанные свеклу и морковь, рыбу, лавровый лист и перец, затем опять лук. Залить все (из расчета на 1 кг рыбы) стаканом воды и $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, посолить и тушить 3 часа в закрытом котелке.

ВАРЕННЫЕ РАКИ

Крупных раков промывают в холодной воде и кладут в кипящую воду, приправленную солью, луком и лавровым листом. Готовность определяется по красному цвету раков.

ЗАГОТОВКИ

Если вы серьезно увлекаетесь рыбной ловлей и улов достаточно удачен, вам непременно захочется сделать заготовки из рыбы, чтобы дольше сохранить ее.

Рыбу можно выкоптить (холодным или горячим способом) или повялить.

Делать это надо умело, точно соблюдая советы технологов и правила, сложившиеся в результате многолетней практики. Тогда ваша продукция будет вкусной и вы будете гарантированы от нежелательных случаев пищевых отравлений.

ГОРЯЧЕЕ КОПЧЕНИЕ

Непосредственно на рыбалке легко выкоптить рыбу горячим способом. Он менее сложен, не столь длителен, и приспособления для него можно сделать из подручных средств.

Для горячего копчения пригодны практически все виды рыб, но особенно вкусны копченый речной окунь, налим, угорь, лещ. Коптить можно целую и разделанную рыбу.

В настоящее время походные коптилки

изготавливаются нашей промышленностью и их можно приобрести в магазине. Самодельную же коптилку легко сделать из старой, отслужившей свой век посуды (большой сковороды, гусятницы, кастрюли). Удобная и легкая походная коптилка может быть сделана из двух больших консервных банок из-под сельди.

Верх банок срезают ножницами по металлу. Острые края загибают при помощи плоскогубцев и молотка. Край одной бан-

Р
Ы
Б
А



ки, которая будет служить крышкой, надо слегка расковать молотком. В центре крышки сверху приделать небольшую ручку. Затем сделать решетку для укладки рыбы. Из стальной трехмиллиметровой проволоки свернуть кольцо диаметром 19 см. К нему на равном расстоянии друг от друга болтиками или на заклепках прикрепить 3—4 ножки-стойки высотой в 4—5 см, изготовленные из любой металлической полоски шириной в 1 см. В кольцо вплетают сетку из мягкой нержавеющей проволоки с ячейей 1,5х1,5 см. С помощью такого приспособления можно коптить рыбу весом не более 500 г.

По этому же принципу изготавливаются копилки из любой посуды.

На дно коробки кладут 2—3 горстки сухих тонких коротких веточек осины, ольхи, орешника или можжевельника. Чем тоньше и короче ветки, тем лучше. Можно вместо веточек положить сухие опилки или щепочки.

Перед копчением у рыбы удалить внутренности, отрезать голову и хвост, тщательно промыть, слегка подсушить на воздухе, а затем тушки сверху и изнутри натереть солью. Если позволяет время, промытую рыбу можно положить часа на два-три в крепкий раствор соли и уже непосредственно перед копчением вынуть ее из рассола и слегка подсушить.

На решетку уложить подготовленную к копчению рыбу, оставляя между тушками промежутки в несколько миллиметров. Потом коробку плотно закрыть кры-

шкой и поставить на небольшой огонь. Мелкую рыбу, весом до 200 г, коптить около 10 минут, крупную — 15—20 минут.

В копилках, построенных на рыбалке из подручных материалов (кирпича, камней и земли), коптить рыбу, предварительно нанизанную на прутки из проволоки толщиной 3—5 мм. Прутики продеваются через глазные отверстия или затылочную кость. Куски крупной рыбы обвязать шпагатом.

В качестве топлива используются ветки лиственных деревьев (лучше всего ольхи), которые надо сжигать в самой копилке. Горение регулировать подачей воздуха.

Вначале для подсушки и проварки рыбы дрова должны гореть ярким, но желательно коротким пламенем, затем огонь уменьшают и усиливают дымообразование. Для этого можно положить несколько сырых веток, без листьев, так как пепел от сжигаемых листьев оседает на рыбе, ухудшая ее внешний вид. Поддувало при этом обязательно прикрывается.

Копчение заканчивают, когда рыба приобретает золотисто-коричневый цвет, а мясо полностью проварится. Продолжительность копчения зависит от размера рыбы, устройства копилки, топлива и составляет в среднем 1—2 часа.

ХОЛОДНОЕ КОПЧЕНИЕ

Холодное копчение несколько сложнее, но и оно не так уж хлопотливо и





вполне доступно каждому рыболову.

Рыбу нужно выпотрошить (не снимая чешуи), удалить жабры и тщательно промыть в холодной воде. В прохладное время года рыбу весом до 300 г можно не потрошить, а в жару — потрошить обязательно.

Посолить рыбу сухим посолом или в рассоле. При сухом посоле в посуду (эмалированное ведро, кастрюлю, полиэтиленовый мешок) надо насыпать немного соли и подготовленную рыбу уложить рядами брюшком вверх. Каждый ряд обильно засыпать солью. Сверху насыпать соли столько, чтобы она покрыла всю рыбу. Затем посуду закрыть крышкой или брезентом и поставить в тень на 2—5 суток. Через 4—5 часов рыба пускает сок, так называемый тузлук. У нормально просоленной рыбы спинка становится твердой, мясо приобретает темно-серый цвет, а икра — желто-красный.

Просоленную рыбу хорошо промыть в воде (в течение 20—30 минут), очистить от слизи и нерастворившейся соли, смочить в двухпроцентном растворе уксуса для предохранения от мух. При подвеске в копильне к хвостам привязать бечевки.

Для посола рыбы в рассоле берут ведро холодной воды и растворяют соль. Количество ее легко регулировать с помощью сырой картофелины: если последняя держится на поверхности, значит, соли достаточно.

Рыбу поместить в бочку, эмалированную посуду или полиэтиленовый мешок

и залить рассолом с таким расчетом, чтобы количество его позволяло легко переворачивать рыбу, которая не должна соприкасаться с воздухом. Мелкая рыба просаливается за 2—3 дня, а крупная (более 500 г) — за 5—6 суток. После посола рыбу промыть в воде (в течение 20—30 минут) и, слегка подсушив, загрузить в копильню.

Копильню можно устроить в любом деревянном сарайчике высотой 1,5 и более метров, в старой палатке, землянке и даже шалаше. Жердочки для подвешивания рыбы укрепить как можно выше. На них укрепить прутики с нанизанной рыбой. Под рыбу поставить старое железное ведро или таз, в нем развести дымовку — маленький костер, который, по мере нагорания углей, засыпать гнилушками (лучше всего ольховыми) или опилками.

Копчение продолжается 2—4 суток, в зависимости от влажности воздуха и величины рыбы, более крупную (5—7 кг) приходится коптить 6 суток. Очень важно, чтобы костер не горел пламенем: это превратит холодное копчение в горячее.

После окончания копчения, когда рыба приобретет золотистый цвет, мясо ее станет упругим, полезно оставить повисеть ее 2—3 дня без дыма — провялить. Однако пересушивать рыбу не следует.

Хранить готовую рыбу нужно в прохладном, но не сыром месте. Сохраняется она обычно 2—3 месяца.

ВЯЛЕНАЯ РЫБА

Вяленой называют подсоленную и подсушенную на воздухе рыбу. Этот вид заготовок лучше всего делать весной и осенью в прохладную и сухую погоду. Летом рыбий жир быстро портится.

Вялить можно плотву, густеру, подлещика, красноперку, сома, окуня, мелкую щуку. Лучше всего подходят для этого экземпляры весом в 250—300 г.

Разделка рыбы и посол производятся так же, как и при холодном копчении. Средняя норма соли на 1 кг рыбы — 150—200 г. Просоленную рыбу хорошо промыть, смочив столовым уксусом, нанизать на проволоку или бечевку с просветами между тушками не меньше 1 см. Подготовленную таким образом рыбу вывесить в тень, на сквозняк. В потрошенные тушки для лучшего проветривания в брюшко можно вставить распорные палочки. Вяление длится от 5 до 15 дней.

Готовность определяют так: спинка усохшая, мясо упруго-жесткое, на разрезе — ровного розовато-желтого цвета (просвечивает на солнце), а икра оранжево-красная.

Вяленая рыба долго хранится в мешках, подвешенных в тени, на сквозняке.

ПОСОЛ ИКРЫ

Икру вынуть из рыбы при потрошении. Делать это осторожно, чтобы не облить желчью и не загрязнить. Можно солить

икру многих рыб: судака, сазана, плотвы, язя, леща, щуки, окуня. Готовят соленую икру двумя способами.

Первый более простой и требует меньше хлопот. Вынутую из рыбы икру прополоскать кипяченой водой (использование сырой воды в данном случае неприемлемо — икра быстро портится). Икру щуки дважды ошпарить кипятком, потому что в ней часто содержатся микробы, вызывающие у человека кишечные заболевания. На дно кастрюли насыпать слой соли и уложить икру рядами, пересыпая их солью. Общий расход соли — 12—15% от веса икры. Посуду с посоленной икрой поставить в тень на 3—5 суток, а затем получившийся рассол слить, икру дважды прополоскать (теплой кипяченой водой) и уложить в стеклянные ошпаренные кипятком банки.

Второй способ несколько сложнее, но зато икра получается более высокого качества, очищенная от пленок.

Из деревянных планок (30x15x300 мм) сделать раму, затянув ее сеткой из суровой пряжи (можно использовать капроновую сетку для мальков и даже кусок тюлевой занавески).

Размер ячеек 3—4 мм. Такая рама с сеткой называется грохоткой.

Эмалированную кастрюлю несколько раз обдать кипятком. На грохотку положить промытую икру и, легко надавливая пальцами, круговыми движениями протереть икру через сетку. Протертую, или, как говорят «пробитую», икру положить





в кастрюлю, осторожно размешать чистой деревянной лопаткой, удалить попавшие через сетку пленки, посыпать мелкой солью «Экстра» и тщательно размешивать в течение 10—15 минут. Расход соли — 100—120 г на 1 кг икры. При перемешивании икра сначала разжижается, вследствие образования тузлука, а затем постепенно густеет и теряет способность слипаться. Просаливание считается законченным, когда икра перестанет приставать к лопатке.

К соленой икре добавить консервиру-

ющие вещества: на 2 кг — чайную ложку глицерина и 2 таблетки аспирина, разведенные в столовой ложке кипяченой воды, еще раз перемешать и поставить в тень. Через 1—1,5 часа икра готова.

Для сохранения соленую икру укладывают в стеклянные банки с полиэтиленовыми крышками. Предварительно банки внутри обдают кипящим растительным маслом и чуть-чуть припудривают мелкой солью. Сверху икру заливают ложкой растительного масла. Банки с икрой надо хранить в прохладном месте.

Таблица

МЕРА И ВЕС ПРОДУКТА

Наименование продукта	Вес, г		
	стакан 250 см ³	столовая ложка	чайная ложка
Мука пшеничная	160	25	10
Крупа манная	200	25	8
Молоко	250	20	5
Сметана	250	25	10
Сливочное масло	—	25	10
Растительное масло	240	20	5
Сахарный песок	200	25	10
Соль	325	30	15
Уксус	250	15	10
Картофельный крахмал	180	30	10
Сухари (панировочные)	150	18	5
Желатин (порошок)	—	15	5
Томат-пюре	220	25	10



Литература

Березин Н. Т. Пищевое использование рыбы и морепродуктов. М., «Пищевая промышленность», 1967.

Витсур С. Атлантические рыбы на нашем столе. Таллин, изд-во «Валгус», 1970.

Воскресенский Н. А., Лагунов Л. Л. Технология рыбных продуктов. М., «Пищевая промышленность», 1968.

Зенкевич и др. Дары моря. М., «Экономика», 1968.

Ишков А. А. и др. Рыбные блюда. М., «Пищевая промышленность», 1966.

Крестов А. П., Лазунова А. С., Резникова Ф. Н. Производство кулинарных, копченых и гастрономических рыбных и нерыбных продуктов. М., «Пищевая промышленность», 1964.

Книга о вкусной и здоровой пище. М., «Пищевая промышленность», 1969.

Лагунов Л. Л., Рехина Н. И. Технология продуктов из беспозвоночных. М., «Пищевая промышленность», 1967.

Маслов Л., Бикке Р., Рклицкий М. Рыбные блюда. М., Изд-во торговой литературы, 1958.

Максимов В. П., Подсевалов В. Н. Акулы Атлантического океана. Калининград, АтлантНИРО, 1968.

Никитин Б. П. Рыбные продукты. М., «Пищевая промышленность», 1968.

Покровский А. А. Беседы о питании. М., «Экономика», 1964.

Справочник технолога рыбной промышленности. Под общей редакцией В. М. Новикова. М., «Пищевая промышленность», 1963, т. 1, 1964, т. 2.

Технические условия и технологические инструкции на рыбную кулинарию. Рига. Отдел научно-технической и экономической информации ЦПКТБ, 1970.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Рыба в нашем питании	6
Основные виды промысловых рыб	8
Беспозвоночные	24
Разделка рыбы	26
Мороженый рыбный фарш и продукты из него	29
Холодные закуски	32
Сельдь с гарниром	34
Салаты и винегреты	34
Заливное	43
Рыба маринованная	46
Закуски и салаты из крилевой пасты «Океан»	50
Первые блюда	53
Вторые блюда	67
Отварная рыба	69
Жареная рыба	73
Тушеная рыба	77
Запеченная рыба	80
Изделия из рубленой рыбы	85
Соусы к рыбным блюдам	94
Рыбные пироги	101
Начинки из рыбы для пирогов и пирожков	103
Пироги	105
На рыбалке, в походе	109
Заготовки	114
Мера и вес продукта (таблица)	118
Литература	119

6П8.9
Д20

Дары Атлантики. Сост. В. А. Д. 20
Исаев. Калининград.,
Кн. изд-во, 1972.
120 с. с илл. Список лит.: с. 119.
Перед загл. авт.: В. В. Баранов,
М. С. Биденко, Т. Б. Бирюкова (и др.)
6П8.9

ДАРЫ АТЛАНТИКИ

Ответственный за выпуск Исаев В. А.

Редактор Э. Глушкова. Художники Ю. Синчилин, К. Кухоренко. Худож. редактор Э. Григ. Техн. редактор Е. Мельникова. Корректор В. Васильева.

Сдано в набор 6.XII 1971 г. Подписано к печати 1/XII 1972 г. Формат бумаги 90×70¹/₁₆. Сорт бумаги офс. 100 г. Усл. печ. л. 8,78. Уч.-изд. л. 7,82. КУ 02050. Заказ 11625. Тираж 50.000 экз. Цена 1 р. 18 к.

Калининградское книжное издательство, Калининград обл., Советский пр., 13.

Типография издательства «Калининградская правда», Калининград обл., ул. Карла Маркса, 18.





