

**Советы
на каждый
день**



**Секреты
рыбной кухни**



**Советы
на каждый
день**

Секреты рыбной кухни

Нижний Новгород
ООО «Слог»
2014

УДК 641.5
ББК 36.992
С28

Составитель В. Шабанова
Дизайн обложки Ю. Смирнова
Серия основана в 2014 году

ISBN 978-5-4346-0310-2

© ООО «Слог», 2014



Рыба: как выбрать, как приготовить

О пользе рыбы

Большинство диетологов рекомендует включать рыбу в меню как минимум 2–3 раза в неделю.

Рыба по своим питательным качествам не уступает мясу, а вот усваивается организмом гораздо лучше, потому что соединительной ткани в мясе рыбы в 5 раз меньше, чем в мясе животных. Поэтому рыба как нельзя лучше подходит для диетического питания.

В этом случае ее лучше употреблять в отваренном или припущенном виде. Возможно, она будет несколько уступать по вкусу жареной или копче-

ной, но для здоровья это лучший вариант. Очень неплохой получается рыба, запеченная в фольге или тушенная с овощами. Наверное, все замечали, что от рыбных блюд никогда не возникает тяжести в желудке.

Блюда из рыбы — это прекрасный вариант для тех, кто решил сесть на диету или несколько снизить калорийность рациона.

Если волокна обычного, даже постного мяса содержат не менее 15% жира, то в тощей рыбе жира всего около 3–5%, да и тот очень полезен.

Многие слышаны о полиненасыщенных кислотах — пресловутых омега-3, из которых состоит рыбий жир.

Они препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов, а значит, способны предотвращать развитие атеросклероза. Кроме того, омега-3 полезны для нормализации вязкости крови.

Рыба наряду с морепродуктами и морской капустой помогает насыщать организм йодом. Это очень важно, так как большинство районов в России являются йоддефицитными.

Помимо этого в рыбе много магния, который помогает бороться со стрессами и депрессией.

Многим хозяйкам рыбная кухня позволяет экономить время при приготовлении обеда или ужина: рыба готовится гораздо быстрее.

Как правильно выбирать рыбу?

Самая вкусная рыба — живая и свежая охлажденная. Срок реализации охлажденной рыбы, которая хранится на льду, — 14 дней. Кстати, в магазине этот лед должны менять дважды в день.

У свежей рыбы **запах** должен быть чистый рыбный, классический, без неприятных примесей. Рыба «второй свежести» пахнет совсем по-иному. Если рыба лежит в свободном доступе, есть смысл понюхать и жабры, часто от них с течением времени начинает исходить сладковатый гнилостный запах.

Чешуя должна быть твердой, блестящей, плотно прилегать к тушке. Речная рыба может быть покрыта прозрачной слизью — это нормально. А вот сухая чешуя свежей рыбы должна вызвать подозрение. Это может обозначать, что рыба уже давно лежит без воды. На морской рыбе слизи не бывает. Ее можно потрогать: кожа липкая — значит продукт несвежий.

Жабры свежей рыбы красные, а не бордовые, не черные и не серые. Лишь у скумбриевых рыб (селедка, сардина) жабры могут быть кирпичного, а не красного цвета. На жабрах не должно быть темных пятен и слизи, жаберные пластинки не должны быть слипшимися.

Глаза должны быть слегка выпуклыми, а не провалившимися внутрь. У рыбьих глаз нет век, поэтому они должны быть с четкой радужкой и зрачком, блестящие, а не мутные и не сухие.

Брюшко свежей рыбы не должно быть раздутым (если, конечно, это не рыба с икрой).

Свежая охлажденная рыба должна **тонуть в воде**, а не плавать на поверхности.

При надавливании пальцем на тело свежей рыбы, **ямка** чаще всего не образуется, этому препятствует плотная чешуя. У залежавшейся рыбы чешуя теряет упругость и ямка может образоваться, но все равно она должна быстро исчезнуть. В противном случае это уже испортившаяся рыба.

При покупке свежей рыбы можно попытаться ее **согнуть**, притянув хвост к голове: свежая рыба гнется, но не ломается. Впрочем, вряд ли такие манипуляции будут одобрены продавцом.

Еще один четкий признак свежести — мясо рыбы **плохо отделяется от костей**, но это уже выявится дома, после покупки. Если мякоть легко отстает от костей, значит рыба была заморожена, а потом разморожена.

Опасно покупать рыбу, продаваемую с рук, особенно не на рынке. Она вполне может внутри иметь рыбных паразитов. Помимо этого хитроумные продавцы, чтобы придать рыбе товарный вид, могут подкрасить ей жабры, превратив серый цвет в красный. Рыбу, начинающую припахивать,

вымачивают в уксусе, вздутое брюхо протыкают иглой и т. д. Такой рыбой очень легко отравиться.

Умеют обманывать и в магазинах. Если соленая или копченая рыба плотно завернута в пищевую пленку, есть вероятность того, что она имеет запах. В противном случае ее можно было бы положить просто в целлофановый пакет.

Рыбная нарезка в поддоне, упакованная в полиэтилен, также очень часто бывает сделана из подпорченной рыбы. Тут даже вполне приемлемые сроки годности не имеют никакого проку — рыба уже при упаковке была несвежей.

Покупая замороженную рыбу...

Уступает ли мороженая рыба по вкусовым качествам охлажденной? Большинство хозяек и специалистов сходятся во мнении, что да, уступает, хотя питательные свойства остаются на том же уровне.

Рыба в заморозке бывает целая — тушками, с головой, жабрами и пр., то есть не очищенная. Бывает мороженая рыба, уже прошедшая предварительную подготовку — потрошенная. Многие хозяйки предпочитают покупать мороженое филе (или стейки, или медальоны, или брикеты), если не планируют готовить уху, а выбирают продукт для жарки или тушения.

Свежемороженой называется рыба, которую заморозили практически живой. Это делается на рыболовецких рефрижераторах, что позволяет рыбу морозить еще в море. При такой заморозке рыба не теряет своих ценных качеств и по содержанию полезных веществ не уступает живой рыбе.

Отличием свежемороженой рыбы от замороженной является то, что у свежзамороженной отсутствует ледяная корочка. **Ледяная глазурь**, покрывающая рыбу, не должна составлять более 5% ее массы. Но недобросовестные продавцы не прочь нарастить на уже имеющуюся глазировку еще один, а то и два слоя льда. Надо знать, что чем толще ледяная глазировка, тем ниже качество продукта.

Покореженное филе говорит о том, что рыба подвергалась вторичной заморозке.

Качественная рыба после разморозки не должна обладать посторонними запахами.

После разморозки рыбу следует сразу же готовить, **повторное замораживание не допускается**, поскольку эта процедура резко снижает не только питательные свойства, но и вкусовые качества.

Можно ли при покупке отличить, подвергалась ли рыба повторной заморозке? Это довольно трудно. Некоторые специалисты отмечают, что у повторно замороженной рыбы тусклые чешуя и кожа, а жабры имеют сероватый оттенок. Но на практике рассмотреть жабры и оттенок

чешуи у мороженой рыбы практически невозможно.

Дома размораживать рыбу лучше всего в холодильнике, оставив ее на 5—10 часов, чтобы она оттаивала постепенно и рыбный сок впитался снова в ткани. Правда, это займет некоторое время. Большинство хозяек размораживают рыбу в холодной воде. Чтобы этот способ оказался более эффективным, в воду для разморозки добавляют соль. Соль укрепляет ткани, разрушенные кристалликами льда. Для морской рыбы кладут 2 ч. ложки соли на литр воды, для речной достаточно 1 ч. ложки соли. Заливать рыбу теплой водой не следует — мякоть рыбы станет дряблой и как бы слегка «резиновой».

Быстро разморозить рыбу можно в СВЧ-печи согласно инструкции, но по вкусовым качествам такая рыба будет хуже размороженной в холодильнике, потому что из нее испарится часть влаги.

Рыба: красная, она же прекрасная

Красный цвет имеет мясо лососевых рыб. Эти виды рыб считаются самыми полезными из-за наличия в них специфического жира, который диетологи и врачи называют полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6. Этот жир

способен нормализовать уровень холестерина в организме и укреплять защитные силы, то есть поднимать иммунитет.

Крупный лосось может достигать веса в 40 кг. В 100 г такой рыбы содержится недельная норма омега-3.

Кроме того в красной рыбе много витамина А и D.

Очень важное качество красной рыбы заключается и в том, что она в отличие от мяса содержит аминокислоту, способную защищать печень и поджелудочную железу.

Чем же различаются между собой рыбы лососевой породы?

Самая вкусная среди лососевых — **семга**, ее цвет на разрезе бледно-розовый. Количество жира доходит до 25%.

Форель отличается от семги и лосося тем, что жира в ней меньше — около 17%, а значит она менее калорийна. Но зато и мясо чуть посуше. Форель имеет насыщенный оранжевый цвет.

У **кеты** количество жира достигает 12%, мясо насыщенного розового цвета, но не такое сочное, как у ее вышеназванных сородичей. Ее тушка может потянуть на 5 кг.

Нерка весит около 3 кг. Цвет мяса ярко-красный. Жирность доходит до 10%.

Последней в этом ряду стоит **горбуша**. Это самая дешевая рыба среди лососевых. Вес ее дости-

гает 2 кг, мясо у нее бледно-красное, достаточно сухое. По жирности она приближается к форели, но ткани ее жестче.

Красная рыба годится для всех блюд, для любых видов кулинарной обработки. Ее можно варить, жарить, запекать, делать из нее котлеты, с нею — салаты и пироги и т. д.

Жирная или тощая?

По вкусу большинство людей делит рыбу на две части — жирную и тощую. Специалисты различают четыре степени жирности. В тощей рыбе всего **3% жира**. В эту категорию входят минтай, треска, судак, хек, карась, бычок, камбала, ледяная, речной окунь, навага, налим, пикша, щука.

На следующей ступеньке разместились карп, горбуша, кета, тунец, зубатка, килька, морской окунь, лещ, сом, салака, ставрида, нежирная сельдь. В них около **8% жира**.

Далее идет жирная (до **20%**) рыба — лосось, скумбрия, осетр, сайра, черный палтус, севрюга, сардина, жирная сельдь.

К очень жирной рыбе (до **30% жирности**) относятся угорь, минога и белорыбица (нельма).

Тем, кто заботится о фигуре, возможно, будет интересна информация о том, в какой рыбе меньше всего жира на одну порцию.

В каждых 100 г пикши, минтая и трески содержится всего 0,5–0,9 г жира. Если их не жарить в масле, а отваривать или припускать, то блюда из них не повредят объему талии.

Следом идут хек и навага — в каждых 100 г 0,8–1,4 г жира.

В группе, которая содержит от 1,3 до 4 г жира, находятся путассу, камбала, кефаль, щука, судак, речной окунь.

Из морепродуктов более всего жира в крабах — до 5%.

Рыба в вакуумной упаковке

Очень часто в магазине мы покупаем соленую красную рыбу в вакуумной упаковке.

Как не ошибиться в выборе такого продукта?

Порой ради выгоды производитель под видом дорогостоящей семги под пленку фасует морскую форель. Покупателю трудно отличить одну рыбу от другой. Но надо помнить, что семга не бывает ярко-оранжевая, цвет у нее бледно-розовый. Вот форель по цвету может быть и красной. Наиболее насыщенный цвет бывает у нерки.

Покупая рыбу в вакуумной упаковке, надо обращать внимание на то, чтобы пленка плотно облегла рыбу и без пузырьков была приварена к

подложке. Если внутри находится некоторое количество рассола, это не беда, а вот воздуха в вакуумной оболочке быть не должно.

На кусочке рыбы не должно быть и белесых разводов слизи (не путать с жирной прослойкой внутри мяса).

Обязательно следует смотреть на сроки годности такой рыбы. Лучше если дата будет напечатана на упаковке, а не на наклейке. Конечно, даже напечатанная на упаковке дата не гарантирует свежести рыбы, так как нередко просроченный товар просто переупаковывают, меняя дату.

Внимательно надо смотреть и на наклейку. Очень часто магазин на старую этикетку попросту наклеивает новую, с иным сроком годности. Разумеется, свежести рыбе такие хитрости не прибавляют.

Как жарить рыбу?

Многие скажут: о чем тут говорить? Обвалял в муке и положил на сковородку с маслом. Ан нет. Есть и в этом деле тонкости, которые знают хозяйки, которые любят и умеют готовить.

Например, подобным образом жарить так называемую тощую рыбу — лишь продукт портить. Блюдо получится сухим и невкусным.

Не все знают, что для жарки лучше использовать речную рыбу — сазана, карася, леща, судачка и пр. Из морской рыбы выбирают для жарки камбалу или палтус.

Перед жаркой отрезают голову, хвост, плавники, счищают чешую, рыбу натирают солью и тут же промывают — так удаляется слизь.

Кожу не снимают, чтоб порезанная на кусочки рыба при жарке не развалилась. Не следует делать кусочки толще 3 см, иначе внутри тепловая обработка может быть недостаточной.

Речная рыба имеет специфический запах, который не всем нравится. В этом случае надо порезанную рыбу на 20 минут залить молоком с солью и перцем — 0,5 стакана молока, 1 ч. ложки соли, 0,3 ч. ложки молотого перца. Молоко придаст рыбе мягкость, а соль укрепит ее ткани и она не станет разваливаться на сковородке. Такую рыбу больше можно не солить, надо просто отцедить ее через дуршлаг и каждый кусочек промокнуть от лишней влаги. Если же кто любит, чтоб блюдо было более соленым, подсолить можно и на тарелке.

Не следует жарить размороженную рыбу — скорее всего она получится сырой внутри.

А как сделать, чтобы рыба была внутри нежной и сочной, а снаружи покрыта хрустящей корочкой?

Панировка — обязательный этап при жарке. Лишь она способна создать на кусочке надежную

«одежку» — хрустящую корочку, которая станет препятствовать вытеканию сока, что поможет предотвратить пересыхание рыбы.

Обваливать можно в панировочных сухарях или муке со специями. Удобно насыпать муку или сухари в полиэтиленовый мешочек и опускать туда по кусочку. Слегка встряхнуть — и кусочек будет со всех сторон обсыпан мукой. При обваливании на тарелке обычно мука покрывает лишь место разрезов, а с боков кожа рыбы остается голой и не препятствует вытеканию сока.

Надо помнить, что от сухарей корочка образуется более жесткая, она легче отваливается при жарке и сухари впитывают больше жира. Пшеничная мука дает корочку тоньше и мягче. Некоторые хозяйки, чтобы корочка плотнее облегла кусочек рыбы, вначале окунают его во взбитое яйцо.

Какую сковороду и какое масло использовать?

Лучше всего чугунная сковорода с толстым дном, но можно использовать и привычную тефлоновую, с антипригарным покрытием.

Рыбу кладут в кипящее растительное масло, маргарин или в смесь со сливочным. Сливочное масло значительно улучшает вкус постной рыбы.

Однако если из жареной рыбы предстоит готовить холодную закуску или добавлять рыбу в са-

лат, лучше не класть сливочное масло или свиной топленый жир. В этом случае рыбу для закуски следует отложить, а оставшуюся часть, предназначенную для употребления в горячем виде, полить растопленным сливочным маслом.

Масла должно быть довольно много — слой около сантиметра. В противном случае корочка образуется лишь в месте среза, а боковые стороны кусочка так и останутся покрытыми панировочными сухарями или мукой. Если масла будет мало, оно целиком впитается в панировку и придется доливать его холодным, что весьма нежелательно.

Кусочки не должны лежать на сковороде очень плотно — надо оставить между ними хотя бы полсантиметра.

Все знают, что корочка будет хрустящей лишь в том случае, если **сковороду не накрывать крышкой** — образующийся пар должен уходить, иначе рыба будет не жареной, а тушеной, а панировка так и не приобретет золотистый цвет.

Если планируется жарить рыбу в кляре, все равно кусочки следует вначале обвалить в муке и лишь затем окунать в кляр.

Лучше не переворачивать рыбу несколько раз, чтоб она не развалилась. Надо пожарить кусочки с одной стороны практически до готовности и лишь затем перевернуть — примерно по 5—7 минут с каждой стороны. Время зависит от силы огня и

толщины рыбных кусочков. Не надо отскребать от сковороды прилипший кусок, иначе рыба развалится. Когда образуется корочка, кусочек сам отстанет.

Жареную во фритюре (большом количестве жира) рыбу перед подачей надо вначале на минуту **выложить на бумажное полотенце**, чтобы оно впитало излишки масла. В противном случае масло будет перебивать вкус рыбы.

Подавать жареную рыбу лучше сразу после приготовления, так как при разогревании не только часть панировки отстает и рыба теряет свой красивый вид, но и вкус блюда ухудшается.

Жареная рыба: уточнения и дополнения

■ Перед жаркой даже у мелкой рыбы следует удалять внутренности, голову, хвост, плавники.

■ Если предстоит готовить мороженую рыбу, ее перед жаркой следует разморозить, слить жидкость и хорошо промакнуть салфеткой, можно сказать даже — слегка отжать. Если это целая тушка, промокнуть нужно и внутри брюшка.

■ Если предстоит жарить филе с кожей, в раскаленное масло рыбу вначале кладут кожей вниз.

■ Если к обжариванию готовится рыхлая сочная рыба, лучше за 15 минут до готовки ее посолить —

это укрепит волокна ткани и рыба будет меньше разваливаться.

■ Если кипящее масло, в котором жарится рыба, сильно брызгается, а хочется получить хрустящую корочку, накрывать сковороду следует не крышкой, а специальной сеточкой от разбрызгивания, которая продается в магазинах, или дуршлагом.

■ В речной рыбе типа карася и леща много мелких косточек, из-за которых многие хозяйки не любят ее жарить. Но если в мясистой части рыбы сделать острым ножом множество поперечных разрезов (до позвоночника) такие косточки станут практически неощутимыми и при употреблении их не придется выбирать и выплевывать.

■ Если рыба, жаренная в сухарях, уже приобрела красивый цвет и хрустящую корочку, но внутри сыровата, ее следует довести до готовности в горячей духовке, а не держать на плите дополнительное время во избежание пересыхания верхнего слоя.

■ Если предстоит жарить рыбу, кипящее на сковороде растительное масло можно слегка посолить. Тогда рыба не пристанет к сковородке.

Как приготовить копченую рыбу?

Рыбу можно коптить горячим и холодным способом. В данном случае речь не идет об обработке

жидким дымом, так как по сути это не копчение, а смазывание рыбы жидкостью.

Настоящее копчение производится посредством дыма, причем дыма движущегося, циркулирующего в коптильне.

Коптильню можно купить, можно сделать самостоятельно.

Самодельная коптильня — это ведро, имеющее крышку, или же ящик из нержавеющей стали с ручками и крышкой. Внутри емкости размещают решетку (или две-три решетки). Сухие опилки или стружки насыпают на дно и ставят ящик на огонь.

Коптить можно любую рыбу.

Перед копчением рыбу следует разделить по размеру на мелкую, среднюю и крупную, так как они потребуют разного времени просаливания. Крупную рыбу следует выпотрошить, не отрезая головы, а при необходимости разрезать также и по спинке. Мелкую рыбу достаточно просто промыть. Надо учесть, что непотрошенная рыба может слегка горчить, так как горечь содержится в темной пленке, выстилающей брюшную полость рыбы.

Затем рыбу следует посыпать солью из расчета 1 ст. ложка соли на 1 кг рыбы и оставить: крупную — на 2–3 часа, среднюю — на 1,5–2 часа, мелкую — на 1–1,5 часа для просолки при комнатной температуре, а после можно еще и поместить на холод на 5–6 часов.

Узнать, просолилась ли рыба, можно по выступившей на ее коже соленой жидкости, так называемой рапе.

Перед копчением рыбу следует обдать холодной водой, насухо протереть и подвялить в течение часа-двух. В разрез брюшка можно положить специи или ломтик лимона.

На дно коптильни надо насыпать слой сухой щепы или сухих опилок — ольховых, ивовых, а лучше всего от фруктовых деревьев. В крайнем случае подходят дуб и береза. Ни в коем случае нельзя использовать опилки хвойных пород деревьев: рыба получится горькой. Вместо опилок можно использовать сухие сучья.

Можно, если это предусмотрено конструкцией, установить противень или сковороду для сбора стекающего жира. Рыбу лучше подвесить или уложить на решетку так, чтобы тушки не соприкасались друг с другом. Если решеток несколько, крупную рыбу укладывают на самую нижнюю. Решетки предварительно надо смазать маслом, тогда рыба не прилипнет.

Затем коптильню следует закрыть плотно прилегающей крышкой и поставить на огонь. Плотно пригнанная крышка должна предохранять внутреннюю среду коптильни от попадания кислорода (при его наличии щепы или ветки загорятся). Из коптильни должен выходить белый, а не серый и не голубой дым. Изменение цвета дыма говорит

о том, что топливо не тлеет, а горит. Интенсивность огня под коптильней зависит от размера рыбы, качества и количества топлива и обычно подбирается опытным путем.

Коптят рыбу до готовности от 20 минут до 1 часа в зависимости от величины рыбы и степени загрузки коптильни. Рыба должна стать темно-золотистого цвета. Бледный цвет рыбы говорит о том, что она не докоптилась.

Чем больше в коптильне дыма и меньше жара, тем качественнее получится рыба.

Не нужно открывать коптильню в то время, когда она стоит на открытом огне — возможно воспламенение и ожог.

Готовую рыбу надо подсушить на воздухе, протереть смоченной в растительном масле тканью, чтобы стала блестящей, и затем вынести на холод.

Опытные коптильщики суховатую рыбу перед копчением смазывают растительным маслом. Некоторые в продольный разрез на спинке кладут порезанный чеснок. Рыбу со специфическим запахом коптят, добавляя в опилки несколько сухих лавровых листиков, мелкие, толщиной с карандаш веточки вишни, яблони и т. д., а добавление веточек можжевельника придаст рыбе аромат джина.

Такую жирную рыбу как лещ перед копчением бывалые умельцы обрабатывают по-особому. Чтобы не потерять жир, который содержится в

области брюшка, чистят леща так: разрезают его не по животу, а по спинке и разворачивают как книжку на два пласта, не повредив брюшка. В таком распластанном виде леща и коптят.

Чтобы сохранить сочность рыбы, многие после чистки выкладывают ее в коптильню брюшком вверх — в этом случае сок не вытекает, а пропитывает ткань рыбы.

У правильной рыбы горячего копчения мякоть получается нежная, сочная и рассыпчатая, кожица легко отделяется, а мясо не прилипает к костям.

В холодильнике рыбу горячего копчения хранят около 5 дней. Если ее надо сохранить на более длительный срок, ее следует поместить в морозилку.

Холодное копчение в домашних условиях применяется редко. В этом случае температура дыма не превышает 25 градусов, поэтому копчение должно происходить непрерывно в течение нескольких суток. В результате столь длительной обработки мясо у рыбы подсыхает, становится плотным и жестковатым. К тому же рыба холодного копчения требует более насыщенной просолки.

Зато рыба холодного копчения в холодильнике может храниться две недели, не меняя своих качеств.

Рыба и жидкий дым

Жидкий дым — это коптильная жидкость, которую сегодня легко приобрести в магазине. Обрабатывать им рыбу просто, получается она довольно вкусной, готовится быстро, за что и получила у хозяек довольно широкое распространение. Однако о пользе такого вида обработки восторженных слов не скажешь.

Покупая копченую рыбу в магазине, многие привыкли смотреть на этикетку, где указаны ингредиенты, применяемые при изготовлении продукта.

В этом перечне могут быть соль и различные специи, но если среди компонентов присутствуют красители, усилители вкуса, консерванты, пищевые добавки со знаком «Е», есть резон подумать: эта рыба сделана по ГОСТу (то есть путем пропитки обычным дымом) или просто-напросто смазана коптильной жидкостью?

Нет ничего проще, чем приготовить такую копченость. Надо лишь окунуть рыбу в коптильную жидкость и высушить. А чтобы придать продукту привычный золотистый оттенок, ее подкрашивают.

По сути, жидкий дым — это ароматизатор, хотя порой бывает изготовлен и из натурального сырья. В этом случае его делают путем перегонки обычного древесного дыма. Процесс этот непрост и небыстр. Поэтому нынче жидкий дым чаще все-

го имеет синтетическое происхождение. В его составе альдегиды, кислоты, фенольные соединения и прочие непонятные химические вещества, окрашенные в коричневый цвет.

Впрочем, производители утверждают, что и синтезированный жидкий дым безопасен для здоровья. Тем не менее злоупотреблять им, вернее есть обработанную жидким дымом рыбу, каждый день уж точно не стоит.

Вяленая рыба

Вяленой можно сделать любую рыбу, но чаще других используют для этой цели чехонь, воблу, тарань, плотву, окуней, лещей и подлещиков. Можно вялить и щуку. Мясо этих рыб как бы созревает в процессе естественного подсыхания. Наиболее вкусной получается рыба средней жирности.

Рыбу длиной 20–30 см обычно вялят целиком, что не так уж безопасно. Речная рыба очень часто бывает заражена паразитами, поэтому перед вялением все же лучше внутренности убирать, а затем тушку тщательно промывать.

Более крупную рыбу разделявают, разрезая ее не со стороны брюшка, а со стороны спинки, чтобы жир, который более всего содержится в области живота, при вялении не вытек. У крупной рыбы также удаляют жабры.

Перед вялением рыбу солят, используя на 1 кг рыбы 200 г соли. Соль втирают и в кожу (против чешуи), и со стороны разреза. Затем рыбу укладывают в ящик, пересыпают дополнительно солью и на 5–7 дней помещают в погреб. Этот способ посола называется сухим. Перед вялением такую рыбу лучше промыть холодной водой, освободив ее от излишков соли.

Мокрый способ заключается в вымачивании рыбы в соляном растворе: 2,5 кг соли на 10 л воды в течение 3–4 суток.

Просолившуюся рыбу раскладывают на решетках или просто на бумаге, чтобы она обсохла. Затем с помощью иглы нанизывают ее на шпагат за хвост или через глазницы. Не так уж важно, подвешивать рыбу вверх или вниз головой, главное, чтобы расстояние между рыбинами было около 10 см для равномерного подсыхания.

Вялят рыбу на открытом воздухе, желательнее в хорошо проветриваемом месте, на сквозняке, но не на солнышке, иначе это будет уже не вяленая, а сушеная рыба. Лучшая температура для этого процесса — 18–20 градусов. В затишье и при более низкой температуре рыба вялится значительно дольше.

При этом важно оградить связки с рыбой от нашествия мух и прочих летающих насекомых (например, осы очень любят лакомиться такой рыбой). Сделать это можно с помощью марлевых

занавесок, пологов из сетки с очень мелкой ячейей. Опытные рыболовы, чтобы оградить рыбу от подлых непрошенных гостей, вялят рыбу ранней весной или поздней осенью, когда для летающих насекомых не сезон.

Мелкая рыба может проявиться за 1–2 недели, для крупной может потребоваться больше месяца. Те, кто вялит рыбу постоянно, дают совет: оставить вяленую рыбу полежать еще месяц, так как рыба должна «дозреть».

Как определить, готова ли рыба к употреблению?

Настоящая вяленая рыба должна иметь почти прозрачную мякоть, тушка у нее не сухая, а упругая, причем никакого налета соли на коже нет.

Рыба на гриле

Готовить рыбу на решетке очень просто. Мелкую и средней величины рыбу можно класть целиком, крупную лучше разделить на филе или разрезать поперек на кусочки не толще 4 см.

Перед укладкой рыбы ее, разумеется, надо вычистить, хорошо промыть, подсушить, натереть солью и специями.

Во время запекания рыба интенсивно теряет жир. Тем, кто следит за фигурой, это не помешает. Но многие жирную рыбу находят более вкусной.

В этом случае кусочки рыбы, положенные на решетку, можно время от времени смазывать сливочным маслом.

Держат рыбу на решетке до образования румяной корочки.

Как варить рыбный бульон?

Хвост, плавники, хребтовую кость, голову рыбы можно использовать для варки рыбного бульона. Здесь есть одна тонкость: прежде чем положить голову в кипящую воду, надо обязательно убрать глаза и жабры (жабры проще вырезать ножницами), а затем дополнительно промыть эту часть тела рыбы.

Дело в том, что жабры содержат много крови, отчего бульон становится мутным. Кроме того, в жабрах скапливается много вредных веществ: они поступают в них из не такой уж чистой воды, в которой плавала рыбу. Помимо этого жабры могут придать бульону горьковатый вкус.

Качество бульона зависит от соотношения воды и рыбы. Как правило, на каждые 150 г рыбы требуется 200 мл воды.

Варят бульон с добавлением специй. Тут нет конкретных пропорций и рекомендаций, главное — не переборщить. Например, лавровый лист

способен напрочь убить весь рыбный аромат. По правилам лучше вначале вскипятить воду со специями, поварить минут 5—7 и лишь потом положить рыбу.

Рыбный бульон лучше солить морской солью. Расчет: 1,5 ч. ложки (15 г) соли на 1 л воды. И в заключение его, конечно, надо процедить и не через дуршлаг, а через сито.

Если надо получить прозрачный бульон, например, для рыбного заливного, его можно осветлить с помощью яичного белка. В охлажденный бульон следует влить слегка взбитый белок, перемешать и поставить на слабый огонь. При нагревании и помешивании белок вберет в себя частицы, создающие муть. Затем надо снять бульон с огня и дать ему отстояться. Останется только аккуратно процедить бульон через ткань.

Можно яичную оттяжку вводить и по-иному: смешать белок с небольшим количеством холодной воды и влить в закипающий бульон.

Если предстоит варить рыбу с сильным специфическим запахом, например, пикшу, треску, камбалу, сома, толстолобика, лучше предварительно отдельно сварить бульон со специями или ароматизированным уксусом, или огуречным рассолом. В кастрюлю с водой кладут репчатый лук, перец горошком, немного сухого укропа и т. д., вливают 100 мл рассола или 50 мл ароматизированного уксуса и доводят до кипения. Затем отвар остужа-

ют, в него кладут куски предназначенной для варки рыбы и ставят на огонь.

Любую рыбу лучше варить со специями — петрушкой, лаврушкой, черным и душистым перцем. Не помешают также морковь и репчатый лук. Любители кладут гвоздику и чеснок.

Если необходимо сварить много рыбы, а большое количество бульона не требуется, можно в один и тот же отвар закладывать рыбу несколько раз. Такой насыщенный бульон — очень хорошая основа для соуса.

Рыбу, порезанную на куски, достаточно варить 15 минут. Кипение воды при этом должно быть весьма умеренным.

Менее всего для приготовления рыбного бульона годятся лещ, навага, карп, сазан, карась — их лучше жарить или запекать.

Как готовить припущенную рыбу?

Припускают рыбу, отваривая ее в очень малом количестве жидкости: на 1 кг рыбы — 300 мл воды,пряного отвара или бульона. Припускают рыбу обычно целиком в противне, крупную — порезав кусками и выложив в форму в один ряд. Посуда накрывается крышкой или фольгой, чтобы верхний слой рыбы не пересыхал.

Некоторые хозяйки убирают крупные кости, некоторые снимают кожу, что, впрочем, делать необязательно. Припускают рыбу с добавлением пряностей, белого сухого вина, лимонного сока, огуречного рассола, зелени.

Как правило, для припускания рыбы в заранее разогретой духовке достаточно 10–15 минут.

Рыба для домашних роллов

Какая рыба подходит для домашних роллов и суши? Практически любая. Морской окунь, форель, тунец и лосось — лучше всего, но суши можно сделать даже из маринованной или копченой сельдки. Только желательно, чтобы копченая сельдь была действительно копченая, а не обработанная жидким дымом.

Рыбное филе должно быть такой формы, чтобы его можно было порезать на тонкие пластинки — от 2 до 5 мм толщиной.

Если для суши разделяется тушка рыбы, после ее очистки разрез делается также и по хребту. Затем острый нож следует вести как можно ближе к позвоночнику. Так срезаемый рыбный пласт будет мясистее. Затем у этого филе надо отрезать реберные кости, оставляя лишь утолщенную часть.

Если же отрезать такую жирную и вкусную часть жалко, реберные кости можно удалить с помощью специальных щипчиков.

Кожу с филе удаляют, положив кусок кожей вниз. С одного края рыбное филе надрезают, отделяя кожу. Затем одной рукой прижимают шкурку, а второй рукой с помощью ножа отделяют мясо от кожи. Только затем рыбу режут на пластинки.

Важное предупреждение: по мнению специалистов, до 15% рыбы может быть заражено гельминтами (кишечными паразитами). Поэтому есть плохо просоленную сырую рыбу они настоятельно не советуют. Для суши следует использовать лишь сырую рыбу, прошедшую глубокую (при температуре минус 15 градусов) заморозку в течение 3 суток. В этих условиях паразиты погибают. Погибают они и при засоле рыбы в крепком растворе соли.

Запеченная рыба

Запекают рыбу обычно на противне в духовке.

Любители рыбы, предназначенную для запекания, не чистят от чешуи, считая, что так рыба будет более сочной. В принципе это так, но поскольку с готовой рыбы предстоит чешую все равно снимать, делать это придется вместе с кожей и частью подкожного жира. А значит, выиграв в сочности, можно проиграть во вкусе.

Целиком рыбу запекают, если она весит не более килограмма.

Поэтому большинство хозяек рыбу и потрошат, и снимают с нее чешую. Сохранить сочность в этом случае можно, обваляв перед запеканием обсушенную салфеткой рыбу в муке со специями. Тогда образуется румяная корочка, которая придаст рыбе еще и аппетитный вид.

В брюшко рыбы перед запеканием можно положить веточки зелени, дольки лимона, специи.

Какие специи любит рыба? Классика — черный и душистый перец и укроп. Из корней — петрушка, пастернак, сельдерей. А в смесь приправ могут входить мускатный орех, мята, орегано, тмин, шалфей, тимьян, семена горчицы, базилик, кориандр и многое другое. Главное, букет должен быть гармоничным, а здесь уж, как говорится, на вкус и на цвет...

Запекать рыбу можно на подушке из овощей при слабом нагреве духовки, а можно в собственном соку, завернув в фольгу, можно и на сковороде с небольшим количеством жира или жидкости, лучше всего сока лимона, вина или молока.

Чаще всего запекают рыбное филе с овощами — помидорами, чесноком, луком, сладким перцем, а также с фруктами, например, апельсином.

Рыбу с рыхлой структурой мяса (например, хек, сазан, палтус, минтай и пр.) можно перед запеканием замариновать.

Тем, кто любит морепродукты

Морепродуктами называются беспозвоночные животные, обитающие чаще всего в морской воде — креветки, кальмары, гребешки, крабы, мидии, устрицы и т. п.

Морепродукты делятся на две группы — моллюски и ракообразные. У ракообразных имеется защитный панцирь. Помимо привычных раков и креветок, это лобстеры, крабы, лангусты и омары. Моллюски — мягкотелые животные. Помимо кальмаров и мидий, это осьминоги, гребешки, устрицы, каракатицы.

По качеству белка морепродукты не уступают рыбе, а вот жира в них обычно значительно меньше, что позволяет считать их низкокалорийными продуктами.

Тем людям, которые любят морепродукты, неплохо знать несколько важных правил их выбора и приготовления.

Например, **креветки** лучше покупать сырые и неочищенные. Готовые вареные креветки смотрятся аппетитнее и требуют минимальной обработки, но...

Они могут оказаться значительно менее вкусными, нежели приготовленные самостоятельно дома. Потому что при промышленном способе

их приготовления есть большой риск переварить этот нежный деликатный продукт.

Креветки, купленные в замороженном виде, не следует размораживать в микроволновке. Размораживают их в дуршлаге, установленном над кастрюлей: надо, чтобы жидкость не впитывалась обратно в мякоть. Можно размораживать и на нижней полке холодильника, периодически сливая выделяющуюся воду.

Если креветки были сырые (они имеют серый цвет), варят их в подсоленной воде около 7–10 минут, закладывая в уже кипящую воду. Вареные креветки (какие чаще всего и продаются в заморозке, они розовые) с панцирем варят 5 минут, очищенные — 2–3 минуты. Время готовки зависит от величины креветок.

Сколько класть соли? При варке креветок в панцире — 4 ст. ложки на 2 л воды, при варке креветок без панциря — 2 ст. ложки на 2 л воды.

Как узнать, готовы ли креветки? Готовые всплывают на поверхность.

Как легче снять панцирь? Следует на несколько минут опустить креветки в холодную воду.

Очищенные креветки проще всего приготовить, выложив их на сковороду с кипящим маслом.

Можно креветки, мидии, гребешки готовить в пароварке, а жидкостью в ней может быть вино или бульон. Специи при приготовлении морепро-

дуктов используются в минимальном количестве, так как они способны перебить тонкий и нежный основной аромат.

Чаще прочих (или наравне с креветками) в домашней кулинарии используются **кальмары**.

Продаются они чаще всего в замороженном виде, перед варкой кальмаров следует разморозить в холодной воде, затем очистить от кожи, можно даже слегка отбить. Шкурка легко отстает от мякоти, если кальмара на 5–10 секунд опустить в горячую воду и затем промыть под струей воды.

При варке на каждый килограмм кальмаров берется 2 л воды и 1 ст. ложка соли. Вначале следует вскипятить воду с солью и затем опустить подготовленных кальмаров в кипяток. Варить после закипания 3–5 минут.

Можно дождаться, когда после закладки кальмаров вода закипит, отсчитать 30 секунд и огонь выключить. До готовности они дойдут в горячей воде под крышкой. Размороженные кольца кальмаров варят 1 минуту.

Если кальмары готовятся на пару, потребуется 10 минут. Можно их и жарить во фритюре — 2–3 минуты. Если передержать на огне дольше положенного, они станут сухими и жесткими, как говорится, «резиновыми».

Кальмаров можно вообще не варить, а залить кипятком и 5 минут подержать под крышкой. По-

сле того как остынут, они прекрасно подходят для салатов.

Покупая **устриц**, надо обращать внимание на раковину. По кольцам раковины определяется возраст моллюска. Одно кольцо — устрице 2 года, два кольца — 3 года и т. д. Лучшие устрицы это те, которым от 4 до 6 лет.

Раковины устриц легко открываются после их варки в кипятке (3 минуты).

Мидии часто продаются живыми. Покупая их, следует выбирать лишь те, у которых раковина не повреждена, в ней нет отверстий. Купленных мидий надо очистить от мусора и, не пытаясь открыть раковину, положить на 2—3 часа в холодную воду. Затем мидий промывают и кладут в кипяток на 15 минут. Готовое мясо легко отделяется от раковины.

Из замороженных мидий можно приготовить вкусный суп, их кладут в плов и в пиццу вместо мяса, их можно жарить в кляре, однако чаще всего используют как закуску, подавая с майонезом, горчичным соусом, острым кетчупом. Очень вкусны мидии, маринованные в винном уксусе.

Среди даров моря популярностью пользуется также **морской гребешок**. Чтобы его приготовить, надо разморозить продукт и положить в кипящую воду. Варится он всего 1 минуту.

Раков варят 15—20 минут. Готовность определяется по цвету — готовые раки становятся ярко-

красными. Из отвара раков заранее вынимать не стоит, так как мясо легко пересыхает.

Полезные советы

■ Чтобы легче было удалить твердый **хребтовый плавник**, на спинке вдоль него делают два глубоких надреза — с обеих сторон плавника. Так его удастся вынуть без проблем.

■ Отварную и фаршированную рыбу, особенно жирных сортов, надо подавать с **соусом кисловатого вкуса**, который облагородит вкус рыбьего жира. Делают его на основе крепкого рыбного бульона с добавлением уксуса, лимонного сока, сухого вина. Можно использовать и готовый покупной соус, также с кисловатым вкусом: ткемали, лимонный майонез, кетчуп с яблочным уксусом. Подается соус отдельно, в соуснике, поливать им всю рыбу не следует. Это делает каждый человек индивидуально.

■ Если купленная **сельдь** оказалась слишком соленой, ее можно вымочить в молоке. Пропорции: на 1 кг филе — 2 стакана молока.

■ **Рыбу с мелкой чешуей** удобно чистить обычной теркой под струей холодной воды.

■ Любители оригинального вкуса могут во все рыбные блюда добавлять тертый мускатный орех, который прекрасно подходит ко всем сортам рыбы.

■ Чешую с речного окуня не так-то просто снять.

Чтобы облегчить задачу, можно на полминуты **окунуть его в горячую воду**, а затем сразу же в холодную.

■ Хотите получить **вкусную уху**? Кладите рыбу в холодную воду и варите лишь при слабом кипении.

■ Купленную свежую рыбу лучше всего готовить сразу же. Если же ей предстоит день провести в **холодильнике**, не следует счищать с нее чешую. Надо поместить ее в полиэтиленовый мешочек, а еще лучше — завернуть в мокрую тряпочку.

■ Чтобы устранить **специфический запах** морской рыбы, нужно перед готовкой сбрызнуть ее лимонным соком и выдержать полчаса-час, завернутой в пищевую пленку.

■ Для **посола** рыбы следует использовать не мелкую соль класса экстра, а морскую соль крупного помола.

■ **Посуду**, в которой будет готовиться рыбное жаркое или тушеная рыба, перед тем как поставить ее в духовку, следует накрыть крышкой.

■ Специфический запах **прудовой рыбы** исчезнет, если ее перед готовкой подержать в воде с уксусом: 2 ст. ложки 5–6%-ного уксуса на 1 литр воды.

■ Если предстоит припустить **треску**, сделать это лучше, смазав ее майонезом.

■ При приготовлении **рыбных котлет** в фарш из свежей рыбы помимо специй следует добавлять **жареный репчатый лук**: котлеты станут вдвое вкуснее и сочнее.

Салаты и закуски

Салат из кальмаров с ветчиной и крабовыми палочками

500 г кальмаров, 120 г крабовых палочек, 300 г ветчины, 1 пучок зеленого лука, 1 морковь, 2 свежих огурца, 250 г майонеза, соль, молотый перец, растительное масло, зелень по вкусу.

Кальмары очистить, промыть, отварить в подсоленной воде 2–3 минуты, остудить, нарезать тонкой соломкой. Крабовые палочки, ветчину, огурцы нашинковать соломкой. Морковь нашинковать тонкими брусочками, обжарить в растительном масле. Зеленый лук мелко нарезать.

Подготовленные продукты соединить, посолить, приправить перцем, заправить майонезом.

Овощной салат с сельдью

150 г филе малосольной сельди, 1 красная луковица, 2 свежих огурца, 1 пучок редиски, 2 вареные картофелины, соль, зелень, молотый перец, растительное масло по вкусу.

Картофель нарезать дольками, приправить солью, обжарить на растительном масле до золотистого цвета; остудить. Лук нарезать полукольцами, редис и огурцы — тонкими кружочками, филе сельди — небольшими кубиками.

Подготовленные продукты соединить, по вкусу поперчить, заправить растительным маслом.

При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа.

Макаронный салат с крабовыми палочками

Для салата: 250 г макарон-ракушек, 1–2 ст. ложки оливкового масла, 400 г крабовых палочек, 2 огурца, 2 помидора, 50 г маслин или оливок, 100 г твердого сыра, зелень, соль, молотый перец, листья салата, каперсы по вкусу.

Для соуса: 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки сухого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, чеснок по вкусу.

Макароньы отварить в подсоленной воде, сбрызнуть оливковым маслом, остудить. Огурцы, помидоры, крабовые палочки и сыр нарезать кубиками. Листья салата и зелень мелко нарезать. Оливки нарезать кружочками.

Приготовить соус: горчицу растереть с сахаром и измельченным чесноком. Добавить оливковое масло, лимонный сок, вино, перемешать.

Все продукты соединить, посолить, посыпать перцем, заправить соусом.

Салат с сельдью и жареным картофелем

*1 вареная свекла, 2 вареные моркови,
3 картофелины, 150–200 г филе малосолевой сельди, 1 красная луковица, 1 ч. ложка
винного уксуса, растительное масло, соль,
красный молотый перец по вкусу.*

Свеклу и морковь нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть уксусом, посолить, оставить мариноваться на 30–40 минут. Лук тонко нашинковать.

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, выложить на салфетку, чтобы удалить лишнее масло.

Филе сельди нарезать, соединить с остальными продуктами, поперчить. Заправить салат растительным маслом или майонезом.

Блинная закуска с сельдью

1 сельдь, 1 маринованный огурец, 2 вареных яйца, 1 луковица, 50 г майонеза, 2 ст. ложки сухариков из белого хлеба.

Испечь тонкие блинчики по любому рецепту. Белый хлеб нарезать мелкими кубиками и подсушить до хруста. Сельдь разделать на филе, мелко порезать вместе с огурцом, яйцами, луком, майонезом. Добавить сухарики, перемешать.

Положить начинку на блинчики, скатать их трубочками, разрезать пополам или на три части.

Горячая закуска из морепродуктов

1 упаковка морского коктейля (кальмары, мидии, осьминоги, креветки), 2–3 помидора, 200 г краснокочанной капусты (или маринованной свеклы), листья салата, зелень, соевый соус, майонез, растительное масло по вкусу.

Морской коктейль обжарить на растительном масле в течение 5–7 минут, в конце жарки добавить соевый соус и майонез. Потушить при помешивании 1–2 минуты.

Подавать на листьях зеленого салата с порезанным помидором, шинкованной капустой (или маринованной свеклой), измельченной зеленью.

Закуска из креветок

*300 г королевских креветок, 10 г свежего
корня имбиря, 2 ст. ложки растительного
масла, 1 ч. ложка водки, 1 ст. ложка соевого
соуса, 20 г зеленого лука, 1 ч. ложка 3%-ного
уксуса, 1 ст. ложка куриного бульона.*

Креветки отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить, очистить.

Имбирь и лук нашинковать тонкой соломкой, перемешать. Выложить креветки на тарелку, посыпать зеленым луком с имбирем, полить растительным маслом, смешанным с уксусом, бульоном и водкой.

К креветкам отдельно подать соевый соус.

Салат из сельди со свинойной, овощами и яблоком

*Филе 1 слабосоленой сельди, 100 г отварной
постной свинойной, 1 картофелина, 1 соленый
огурец, 1 яблоко, 1 вареное яйцо.*

*Заправка: 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка
тертого хрена, 0,5 ч. ложки горчицы, мелко-
рубленая зелень.*

Филе сельди нарезать тонкими пластинками. Огурец, яйцо, мясо нарезать кубиками. Яблоко очистить, нарезать ломтиками. Смешать все продукты, заправить соусом.

Рыбное заливное

*4 стакана рыбного бульона, 300 г филе рыбы,
3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны,
1 ч. ложка тертого хрена, 50 г желатина,
1 вареная морковь, 3–4 перепелиных яйца,
зеленый горошек, клюква, зелень укропа и пе-
трушки, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Желатин залить 0,5 стакана воды, перемешать и оставить на 20–30 минут для набухания. После распустить на водяной бане. Бульон довести до кипения, посолить, приправить перцем. Влить распущенный желатин и проварить 1–2 минуты, не давая бульону кипеть. После бульон с желатином процедить через мелкое сито.

В сметану добавить майонез, хрен, перемешать, слегка прогреть, влить 1,5 стакана рыбного бульона с желатином, перемешать.

Морковь нарезать тонкими кружочками или звездочками.

Филе рыбы промыть, обсушить, посыпать солью и перцем, плотно завернуть в пищевую пленку и варить в кипящей воде или на пару 7–10 минут. После выложить на тарелку, освободить от пленки и нарезать небольшими кусочками.

В форму для заливного влить рыбный бульон слоем 3–5 мм и поставить в холодильник для застывания. Затем выложить звездочки из моркови, ягоды клюквы, веточки укропа, половинки

перепелиных яиц, кусочки рыбы. Посыпать зеленым горошком, залить бульоном с желатином и поставить в холодильник для застывания.

Сверху залить белым желе и поставить в холодильник до полного застывания на 4—6 часов. Перед подачей форму с заливным окунуть в горячую воду на 10—15 секунд и опрокинуть на тарелку.

Салат с лососем и шампиньонами

*200 г соленого лосося, 250 г шампиньонов,
2 моркови, 4 ст. ложки оливкового или рас-
тительного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки
лимонного сока, 1 ч. ложка тертого хрена,
молотый черный перец, сахар, соль, зелень
петрушки по вкусу.*

Грибы нарезать тонкими ломтиками. Морковь нашинковать на терке узкими полосками. Зелень петрушки мелко порубить. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить в сковороде вместе с шампиньонами.

Приготовить маринад. Для этого соединить лимонный сок, соль, молотый черный перец и добавить по вкусу сахар. Влить оливковое масло и перемешать.

Ломтики рыбы, шампиньоны, морковь, петрушку разложить по тарелкам и обильно сбрызнуть маринадом, посыпать тертым хреном.

Рыбный салат с овощами

*200 г тунца в собственном соку, 1 свекла,
200 г тыквы, 1 свежий огурец, 2 марино-
ванных огурца, 2 сваренных вкрутую яйца,
1 пучок зеленого лука, 2 веточки укропа,
майонез, соль, молотый перец по вкусу.*

Свеклу и тыкву отварить по отдельности до готовности. Очистить и нарезать небольшими кубиками. Такими же кубиками нарезать свежий и маринованный огурцы. Яйца мелко порубить ножом. Зеленый лук и укроп измельчить.

В центр блюда поместить кусочки тунца. По краям разложить горками овощи, яйца и зелень, посолить, поперчить и полить майонезом. Перемешать при подаче.

Креветки с виноградом

*250 г креветок, 30 г лука-порея, 100 г вино-
града, 1 зеленое яблоко, 2 ст. ложки ягод
красной смородины, 1 ч. ложка винного уксу-
са, 30 мл растительного масла, соль, черный
молотый перец по вкусу.*

Креветки отварить в подсоленной воде, остудить, очистить. Виноград разрезать пополам, удалить косточки. Яблоко очистить, вырезать сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Лук-порей нашинковать тонкими кольцами. Ягоды красной смородины

измельчить, отжать сок. В сок добавить винный уксус, растительное масло, перемешать.

Продукты соединить, посолить, поперчить, влить приготовленную заправку, перемешать.

При подаче украсить зеленью.

Овощной салат с жареным лососем

150 г филе лосося, 1 ст. ложка растительного масла, 3 помидора, 1 огурец, 1 луковица, 1 ст. ложка йогурта, листья салата, зелень петрушки по вкусу.

Для заправки: 0,5 ч. ложки горчицы, сок 0,5 лимона, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль, молотый перец по вкусу.

Смешать горчицу и лимонный сок, влить растительное масло, взбить. Добавить соль и молотый перец.

Помидоры и огурец очистить от кожицы, нарезать кубиками. Лук тонко нашинковать.

Смешать лук, огурец и помидоры, посолить, добавить половину заправки.

Филе лосося разрезать на крупные кусочки, обжарить с растительным маслом.

Смазать листья салата йогуртом и оставшейся заправкой. В центр положить по кусочку лосося, вокруг выложить салат. При подаче посыпать рубленой петрушкой.

Овощная закуска с сельдью

*2 вареные в мундире картофелины, 1 яблоко,
3 вареных яйца, 100 г филе сельди, 1 вареная
свекла, 100 г майонеза, 1 ст. ложка горчицы,
соль, черный молотый перец, зелень по вкусу.*

Картофель очистить, нарезать кружочками толщиной 5 мм и выложить на блюдо. Филе сельди нарезать кусочками, положить на кружки картофеля. Яйца очистить, нарезать кружками, выложить на сельдь. Натереть яблоко и выложить на яйца.

Свеклу очистить, смешать с майонезом и горчицей, посолить, поперчить, перемешать и покрыть соусом яблоки.

Готовую закуску украсить зеленью.

Закуска из яиц с сельдью

4 яйца, филе 1 малосольной сельди, 150 г сметаны, 60–80 г хрена, 20–30 г горчицы, соль, сахар по вкусу.

Филе сельди разрезать на 8 длинных полосок. Каждую полоску плотно свернуть в спираль (как улитку). Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль на половинки. Половинки яиц уложить желтками кверху (низ белка срезать) на плоское блюдо. На яйца выложить подготовленную сельдь.

Смешать тертый хрен, горчицу, сметану, полученный соус выложить на сельдь.

Рыба под маринадом

*0,5 кг рыбы, 0,5 ч. ложки молотого перца,
2 ст. ложки муки, растительное масло для
жарки.*

*Маринад: 2–3 моркови, 1 веточка петрушки,
2–3 луковицы, 3–4 ст. ложки растительного
масла, 1 стакан томатного пюре, 2–3 лав-
ровых листа, 3–5 горошин перца, 3–5 буто-
нов гвоздики, 1 кусочек корицы, 1–1,5 стака-
на бульона или воды, соль, сахар по вкусу.*

На растительном масле обжарить нарезанную тонкими брусочками морковь, измельченную петрушку, нашинкованный лук. Спустя 5 минут добавить томатную пасту, перемешать и тушить 20 минут. После этого влить бульон, всыпать пряности, соль и сахар.

Рыбу сварить, освободить от костей, нарезать кусочками, обвалять в молотом перце и муке, обжарить в растительном масле. Подавать, покрыв маринадом.

Салат с креветками и авокадо

*3 помидора, 3 огурца, 1 авокадо, 250 г вареных
креветок, оливковое масла, соль по вкусу.*

Авокадо, помидор и огурец нарезать на кубики, добавить креветки, посолить, заправить оливковым маслом, перемешать.

Рыбная закуска с киви

*200 г филе горбуши, 1 помидор, 1 киви,
1 красная луковица, сок 0,5 лимона, расти-
тельное масло по вкусу.*

Лук порезать тонкими кольцами и ошпарить кипятком. Рыбу порезать кусочками, потушить до готовности на масле или запечь в микроволновке.

Помидор и киви порезать кружочками. Выложить в салатницу вначале лук, затем помидор, затем киви, затем рыбу. Полить салат маслом, смешанным с соком лимона.

Рыба фиш

*1 кг фарша из белой рыбы (трески, судака),
2–3 яйца, 1 луковица, 3–4 моркови, 2 све-
клы, 3 ломтика белого хлеба, 1 долька чесно-
ка, 1 ч. ложка сахара, 8–10 штук лаврового
листа, 1 лимон, соль, черный перец горошком,
специи по вкусу.*

Размочить белый хлеб в воде, лук мелко порезать, 1 морковь натереть, смешать с фаршем. Добавить яйца, тертый чеснок, сахар, специи, посолить, хорошо вымешать.

Остальную морковь и свеклу нарезать крупными ломтиками, добавить лавровый лист, специи и перец горошком, выложить половину смеси в кастрюлю с широким дном.

Из фарша скатать шарики величиной с грецкий орех или немного больше. Выложить шарики поверх овощей в один слой и накрыть второй половиной овощей. Аккуратно влить воду так, чтобы она лишь покрывала овощи. Закрывать кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь. Варить 2 часа при минимальном кипении.

Вынуть рыбные шарики из отвара, поставить в холодильник для охлаждения. Подавать с ломтиками лимона.

Рыба в молочном соусе

1 кг филе рыбы, 5—6 штук лаврового листа, 4 моркови, 2 луковицы, 1 стакан молока, 250 г майонеза, 1 ч. ложка сахара, соль, черный перец горошком, растительное масло по вкусу.

Филе рыбы сварить в воде с добавлением лаврового листа и черного перца.

Морковь натереть, лук нашинковать, соединить, обжарить в растительном масле до готовности.

Молоко вскипятить, положить в него обжаренные лук и морковь, потушить 10—15 минут. Затем всыпать сахар и положить майонез. Перемешать и довести до кипения.

Рыбу выложить на блюдо, покрыть соусом и поставить в холодильник на 5—8 часов.

Фаршированная щука

1 щука, 350 г свиного филе, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 1 лимон, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 картофелина, 1 булка, 0,5 стакана молока, 1 ч. ложка 6%-ного уксуса, оливки, зелень салата, майонез, растительное масло, соль, зелень петрушки, молотый перец по вкусу.

Очистить щуку от чешуи, сделать надрезы около головы. Разрезав хребтовую кость, удалить голову вместе с внутренностями. Затем внутренности отрезать, убрать жабры и плавники, голову промыть.

Срезать со щуки плавники, не повреждая кожу. Снять кожу чулком, начиная со стороны головы, сохранив хвост. Счистить со шкурки налипшее мясо и вывернуть ее обратно.

Щуку разделать на филе и пропустить его через мясорубку вместе со свиной, морковью, вареной картофелиной и луковицей. Добавить размоченную в молоке булку, порезанную зелень и вновь пропустить через мясорубку. Добавить взбитое яйцо, уксус и хорошо перемешать с солью и молотым перцем.

Наполнить полученным фаршем кожу щуки не очень плотно, чтобы при запекании шкурка не лопнула, мокрыми руками разгладить, придавая рыбе ровную форму. Выложить ее на противень,

застланный промасленной бумагой или бумагой для выпечки. Приложить к тушке голову и завернуть бумагу. Поставить противень в духовку, разогретую до 180 °С, и запекать рыбу в зависимости от размера от 30 минут до часа.

За 10 минут до окончания запекания бумагу развернуть, смазать рыбу сливочным маслом.

Готовую рыбу разрезать на кусочки, выложить на листья салата, вставить в разрезы тонкие ломтики лимона, покрыть сеткой из майонеза, украсить дольками помидора и оливками.

Бутерброды с семгой и омлетом

*150 г копченой или слабосоленой семги,
5 яиц, 5 ст. ложек молока, 4–5 ст. ложек
измельченного зеленого лука, 2 ч. ложки сли-
вочного масла, хлеб, соль и молотый перец
по вкусу.*

Хлеб и семгу порезать тонкими ломтиками.

Яйца смешать с молоком, посолить, поперчить, взбить венчиком. Растопить сливочное масло на сковороде. Обжарить омлетную смесь при постоянном помешивании, чтобы она загустела в виде мелких комочков. Омлет охладить, добавить зеленый лук, перемешать.

Выложить омлет на кусочки хлеба, покрыть ломтиками семги.

Салат «Мимоза»

1 банка рыбных консервов (лучше лосось в собственном соку), 3 вареных яйца, 1 луковица, 2–3 вареные картофелины, майонез, зелень.

Слить жидкость из банки с консервами, рыбу размять. Вареные яйца разделить на белки и желтки. Белки измельчить, добавить к рыбе. Смешать с картофелем, порезанным кубиками, и тонко шинкованной луковицей. Заправить салат майонезом, выложить в салатницу. Посыпать измельченной зеленью, затем измельченными желтками.

Рыба в томатном соусе

2 трески (хека, минтая, пикши) среднего размера, 5 шт. моркови, 3–4 луковицы, 4–5 долек чеснока, 0,5 стакана томатной пасты, 100 мл воды, 3 ст. ложки сахара, 3–4 ложки 3–4% уксуса, 1 ч. ложка специй для рыбы, 3 ст. ложки муки для панировки, растительное масло для жарки, соль, молотый перец по вкусу.

Рыбу разделать на филе, порезать на порционные кусочки, обвалить в муке, посолить, поперчить, обжарить до готовности.

Морковь натереть, лук нашинковать полукольцами, чеснок измельчить.

Морковь и лук спассеровать по отдельности, соединить, добавить размятый чеснок, томатную пасту, воду, сахар, соль, молотый перец, уксус, специи. Довести до кипения при помешивании и варить 2 минуты.

В блюдо положить половину соуса, затем рыбу, покрыть второй половиной соуса. Поставить в холодильник для пропитки.

Соленая горбуша

*1 горбуша, 4 ст. ложки крупной соли,
2 ст. ложки сахара, специи для рыбы на кон-
чике ножа.*

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи, шкурку не снимать. Нарезать ломтиками толщиной около 1 см. Смешать соль, сахар и специи. Выложить рыбу в посуду, пересыпая ее приготовленной засолочной смесью. Поставить легкий гнет и поместить в холодильник на 2—3 дня.

Селедочный паштет

*Филе 1 малосольной сельди, 1 вареная мор-
ковь, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного
масла, майонез по вкусу.*

Измельчить в блендере лук, морковь, филе сельди. Смешать со сливочным маслом и майонезом.

Салат с кальмарами и кукурузой

100 г кальмара, 1 зубчик чеснока, 100 г вареного риса, 100 г консервированной кукурузы, 1 вареное яйцо, 1 лавровый лист, майонез, соль по вкусу.

Отварить кальмара в течение 2 минут в подсоленной воде с добавлением лаврового листа. Затем охладить и нарезать полосками, добавить измельченное яйцо, вареный рис, консервированную кукурузу. Все перемешать и заправить майонезом.

Селедочные рулетики с черносливом и орехами

1 слабосоленая сельдь, 100 г чернослива, 100 г грецких орехов, 50 г сливочного масла, зелень и майонез по вкусу.

Сельдь разделить на филе, сняв кожицу, слегка отбить его через пленку, разрезать поперек на 2—3 части (в зависимости от величины пласта).

Чернослив размочить, залив кипятком на 20 минут, обсушить, измельчить блендером вместе с орехами. Добавить масло и перемешать.

Начинку намазать на сельдь, свернуть кусочки рулетиками, завернуть их в пищевую пленку и поставить в холодильник на 2 часа для застывания масла. При подаче пленку снять, рулетики украсить майонезом и зеленью.

Закуска из рыбных консервов с рисом

*1 банка консервов (скумбрия в масле),
3 яйца, сваренных вкрутую, 100 г майонеза,
1 луковица, 1 стакан вареного риса, соль,
молотый перец по вкусу.*

Из банки с рыбой слить жидкость, консервы размять. Лук тонко нашинковать, облить кипятком и остудить под струей холодной воды. Смешать лук и рыбу, добавить порезанные яйца, рис, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Маринованный толстолобик

1 толстолобик весом до 2 кг, 0,5 кг репчатого лука, растительное масло по вкусу.

Для рассола: 0,5 л воды, 100 г соли, 100 мл столового уксуса.

Рыбу очистить от чешуи, отделить голову, выпотрошить и вымыть. Порезать на небольшие кусочки. Лук порезать кольцами.

Соль всыпать в холодную воду и размешать. Кусочки рыбы выложить в посуду и залить рассолом. Отставить на 30—40 минут, потом добавить уксус, перемешать и оставить еще на 1 час. Затем вынуть рыбу из маринада, пересыпать кольцами лука, залить растительным маслом и поместить в холодильник на сутки.

Горячая закуска из жареных кальмаров

*Кальмары, сливочное масло, репчатый лук,
зелень укропа, соль по вкусу.*

Очищенные тушки кальмаров нарезать соломкой или кольцами, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить немного мелко нарезанного лука, посолить, перемешать и обжарить в течение 3—5 минут. Затем добавить измельченный укроп и жарить еще 1 минуту.

Слоеный рыбный салат

*3 вареных яйца, 2 моркови, 3 соленых огурца,
1 банка консервов (сайра или сардины в масле),
1 пучок зеленого укропа, 1 пучок зеленого лука,
250 г майонеза.*

Морковь и картофель отварить в кожуре до готовности, остудить, очистить. Консервы размять вилкой. Отделить белки от желтков.

Морковь, белки и желтки натереть по отдельности. Картофель и огурцы нарезать кубиками. Мелко нашинковать лук и укроп.

Соединить морковь и белки. Перемешать огурцы с луком и укропом.

Выкладывать салат слоями, смазывая майонезом: картофель — консервы — огуречно-луковая смесь — морковь с белками — желтки.

Маринованные кальмары

*Кальмары, репчатый лук, 2 стакана воды,
3 ст. ложки столового уксуса, 1 ст. ложка
соли, черный перец горошком, лавровый лист
по вкусу.*

Воду довести до кипения, затем добавить уксус, соль, несколько горошин черного перца, лавровый лист, проварить на сильном огне 2—3 минуты, затем остудить.

Очищенные кальмары нарезать кольцами или крупной соломкой, залить маринадом и посыпать кольцами лука.

Через 30 минут закуску можно подавать на стол.

Фаршированные помидоры

*8—10 помидоров, 400 г крабовых палочек,
100 г консервированной кукурузы, 5 вареных
яиц, 200 г твердого сыра, 250 г майонеза,
соль по вкусу.*

Яйца и крабовые палочки мелко нарезать, сыр натереть. Все продукты, кроме помидоров, соединить, посолить, заправить майонезом и перемешать.

У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть середину. Наполнить помидорные чашечки приготовленным салатом, украсить зеленью.

Гренки с рыбным паштетом

1 батон, 1 банка сардин в масле, 150 г твердого сыра, 3 вареных яйца, 1–2 сырых яйца, 1 долька чеснока, 1 пучок петрушки, 3–4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Из рыбы удалить косточки, мякоть размять вилкой. Вареные яйца также размять вилкой. Сыр и чеснок натереть. Петрушку измельчить. Все соединить, добавить майонез и перемешать.

Яйца слегка взбить с солью, батон порезать на ломтики.

Ломтики батона обмакнуть в воду, затем в яйца и выложить на горячую сковороду с растительным маслом. Жарить с двух сторон до золотистой корочки. Когда гренки остынут, намазать их рыбным паштетом.

Огуречные лодочки с «алыми парусами»

500 г свежих огурцов, 1 баночка сардин в масле, 3 вареных яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, красный болгарский перец, майонез по вкусу.

Огурцы разрезать вдоль. Из каждой половинки вынуть середину.

Размять вилкой яйца и консервированную рыбу, соединить с мелко нарезанной зеленью,

заправить майонезом и перемешать. Затем этим фаршем наполнить половинки огурцов и разровнять.

Красный болгарский перец очистить от семян, порезать на треугольники, каждый треугольник наколоть на шпажку или зубочистку и поставить на лодочку «алые паруса».

Салат из копченой сельди с креветками

1 копченая сельдь, 250 г креветок, 5 вареных яиц, 4 картофелины, 1–2 свеклы, 3 моркови, 1 луковица, майонез, соль и молотый черный перец по вкусу.

Картофель, свеклу и морковь отварить в кожуре, остудить, очистить и крупно натереть по отдельности. Яйца измельчить. Лук тонко шинковать. Сельдь разделить на филе, снять кожицу, порезать кусочками.

Креветки отварить в подсоленной воде, очистить и мелко нарезать.

Выложить продукты в салатник слоями, промазывая майонезом, посыпая солью и молотым перцем, в следующей последовательности: картофель, лук, сельдь, яйца, морковь, креветки, свекла.

Сверху нанести сетку из майонеза и дать салату настояться в холодильнике 3–4 часа.

Закуска из кальмаров с соусом тартар

*500 г кальмаров, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока,
соль, панировочные сухари по вкусу.*

*Для соуса: 1 свежий огурец, 1 луковица,
1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки,
250 г майонеза.*

Кальмаров очистить, помыть и нарезать тонкими кольцами. Яйцо взбить с молоком и солью. Кольца кальмаров обмакнуть в яйцо, обвалить в сухарях и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Все овощи для соуса мелко нарезать и смешать с майонезом.

Кальмаров выложить на блюдо, украсить лимоном и зеленью, отдельно подать соус.

Винегрет с сельдью

2 вареные свеклы, 1 вареная морковь, 4 картофелины, сваренные в мундире, 2 соленых огурца, 100 г квашеной капусты, 200 г филе сельди, 1 луковица, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, соль, растительное масло по вкусу.

Овощи почистить, мелко порезать. Сельдь тоже мелко нарезать. Все соединить, добавить горошек, посолить по вкусу и заправить маслом.

Сельдь в томатном маринаде

4 свежих сельди, 4–5 луковиц.

Для маринада: 300 г кетчупа, 1 бульонный кубик, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 100 мл растительного масла, 100 мл 9% - ного уксуса.

Рыбу выпотрошить, отделить голову, вымыть и нарезать порционными кусочками. Лук очистить, нарезать кольцами. В посуду лук и рыбу выложить слоями.

Для маринада смешать кетчуп, бульонный кубик, соль, сахар, масло. Поставить на огонь и помешивая, довести до кипения.

Снять с огня, влить уксус, перемешать и залить подготовленную сельдь с луком. Когда блюдо полностью остынет, поставить в холодильник на 2 часа.

Паста для бутербродов

2 плавленых сырка, 100–150 г твердого сыра, 1 банка сардин в масле, 3 вареных яйца, 1 долька чеснока, майонез, зелень петрушки по вкусу.

Плавленный сырок (если слишком мягкий, подморозить) и твердый сыр натереть. Консервы и вареные яйца размять, чеснок и петрушку измельчить. Все перемешать и заправить майонезом.

Селедочный форшмак

Филе 1 малосольной сельди, 3 кусочка черствого хлеба, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 1 яблоко, 1 ст. ложка 9% -ного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, молотый душистый перец, зелень по вкусу.

Черствый хлеб замочить, отжать.

Прокрутить через мясорубку или измельчить в блендере филе сельди вместе с отжатыми от воды кусочками хлеба, очищенным от семян яблоком и луком. Поперчить по вкусу, добавить столовый уксус, растительное масло и хорошо размешать.

При подаче на стол селедочный форшмак посыпать измельченным вареным яйцом и рубленой зеленью.

Судак, отваренный в маринаде

1–1,2 кг рыбы, 1 л воды, 4 ст. ложки соли, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, зелень по вкусу.

Судака чистить от чешуи, удалить внутренности, отделить голову и плавники, промыть, порезать рыбу на порционные кусочки. В воду всыпать соль, перец горошком, положить лавровый лист, довести до кипения. Опустить кусочки рыбы и варить после закипания 10 минут. Затем рыбу выложить на тарелки, остудить, подать с зеленью.

Первые блюда

Уха из семги с томатами

500 г свежей семги или форели, 500 г картофеля, 500 г помидоров, 1 луковица, 200 г моркови, 500 мл сливок, растительное масло, соль, молотый перец по вкусу.

Лук, морковь, картофель нарезать кубиками.

Помидоры очистить от кожицы, для чего сделать крестообразные надрезы и опустить помидоры на 2 минуты в кипяток, затем нарезать кубиками.

В кастрюле на растительном масле обжарить лук и морковь, затем добавить помидоры, тушить 5 минут. Влить 2 л воды, довести до кипения. В кипящий бульон положить картофель и варить 8 минут. Затем добавить семгу и влить сливки. Варить еще 5 минут. Посолить, поперчить и подавать к столу.

Рыбная окрошка

200 г филе белой рыбы (окунь, треска, белуга, осетр, севрюга), 1,5 л хлебного кваса, 4 свежих огурца, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка горчицы, 1–2 ч. ложки сока лимона, зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, припустить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, затем откинуть на сито, остудить, сбрызнуть соком лимона.

Огурцы и яйца нарезать соломкой. Лук нашинковать, растереть с солью, сахаром, горчицей и сметаной. Влить квас, перемешать.

В тарелки выложить огурцы, яйца, залить квасом, положить кусочки рыбы. Посыпать окрошку нашинкованной зеленью укропа и петрушки, приправить перцем.

Уха из карпа

2 л воды, 0,5–0,7 кг рыбы, 1 болгарский перец, 50 г свиного сала, 1 луковица, 4 картофелины, 1–2 дольки чеснока, соль, молотый перец, лавровый лист, укроп и петрушка по вкусу.

Рыбу вычистить, помыть и нарезать кусками. Овощи почистить и мелко нарезать.

В кипящую воду положить картофель и нарезанное сало, варить после закипания 10 минут. Всыпать болгарский перец, чеснок, лук, положить рыбу и варить еще 10—15 минут. Затем посолить, поперчить, заправить измельченной зеленью и лавровым листом. Довести до кипения и дать ухе настояться 15—20 минут.

Рыбная похлебка с грибами

*500 г рыбы, 4—5 картофелин, 1 морковь,
1 луковица, 150 г свежих грибов, 1—2 дольки
чеснока, 1—2 лавровых листа, 50 г маргарина,
зелень, соль, молотый перец по вкусу.*

Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, отвар процедить. Тертую морковь, порезанные лук и грибы обжарить на маргарине до полуготовности.

Рыбу опустить в кипящую воду, варить 7—10 минут, после вынуть и нарезать кусочками, бульон процедить.

В горшочек положить нарезанный брусочками картофель, залить рыбным бульоном, грибным отваром и варить в духовке при температуре 180 °С 25—30 минут. Затем добавить обжаренные овощи и грибы, рыбу, посолить, поперчить и держать в духовке еще 25—30 минут. При подаче заправить сметаной, измельченным чесноком, зеленью.

Картофельный суп с треской

*4–5 картофелин, 250 г трески, 1 морковь,
1 луковица, молотый перец, растительное
масло, соль, зелень по вкусу.*

Морковь, нашинкованную соломкой, и порезанный лук спассеровать на растительном масле. Сварить порезанный картофель до полуготовности в 1,5 л воды, положить рыбу и зажарку, заправить солью и молотым перцем, довести до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Фасолевый суп с кальмарами

*500 г кальмаров, 200 г зеленой фасоли,
1 луковица, 1–2 моркови, 200 г белокочан-
ной капусты, 2 ст. ложки томатной пасты,
1 ст. ложка аджики, 0,5 ст. ложки красного
молотого перца, 1 лимон, 100 мл раститель-
ного масла, соль, зелень по вкусу.*

В кастрюлю влить масло, обжарить в нем лук, положить замороженную фасоль, нарезанную кружочками морковь, нашинкованную капусту, томатную пасту, аджику и красный перец. Затем влить 1 л воды, перемешать и тушить на слабом огне до готовности овощей.

Потом влить еще 1 л воды, после закипания добавить нарезанные кальмары, варить 2–3 минуты, в конце ввести лимонный сок.

Молочный рыбный суп

1 кг рыбы, 1 л воды, 1 луковица, 4 картофелины, 2 стакана молока, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки, зеленый лук, соль, молотый перец по вкусу.

Рыбу разделать на филе. Репчатый лук, зеленый лук, картофель нарезать. Кости рыбы и репчатый лук залить 1 л воды, варить 20 минут. Бульон процедить и вновь довести до кипения. Положить в него зеленый лук, картофель и варить 15 минут. Добавить нарезанное кусочками филе рыбы и варить 5 минут. Муку развести молоком, влить смесь в суп, варить, помешивая, 5 минут. Посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

Суп из трески в горшочке

300 г филе трески или окуня, 2–3 картофелины, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, соль по вкусу.

Лук порезать и спассеровать на масле вместе с порезанным тонкими брусочками картофелем.

Нарезанную кусочками рыбу положить в горшочек, добавить картофель с луком, посолить, влить воду и поставить в горячую духовку.

Когда картофель станет мягким, влить кипящее молоко, перемешать и разлить суп по тарелкам.

Уха из сельди с солеными огурцами

*2 сельди, 2 картофелины, 2 соленых огурца,
0,5 стакана огуречного рассола, 2 луковицы,
1 морковь, лавровый лист, специи, зелень,
соль по вкусу.*

· Сельдь разделать на филе, порезать кусочками, выложить в горшочки. Добавить порезанные лук, морковь, картофель, залить водой и готовить 30 минут в духовке при температуре 200 °С.

Затем положить лавровый лист, специи, мелко порезанные соленые огурцы, влить горячий рассол. Если нужно, добавить соль. Всыпать измельченную зелень и готовить еще 10 минут.

Молочный суп с рыбой и цукини

*300 г филе рыбы, 2 стакана воды, 150–200 г
цукини, 1 морковь, 3–4 картофелины, 1 лу-
ковица, 2 стакана молока, 2 ч. ложки сли-
вочного масла, 1 ст. ложка муки, зелень, соль
по вкусу.*

Рыбное филе сварить в подсоленной воде, затем рыбу вынуть, бульон процедить. Довести его до кипения и опустить картофель, нарезанный брусочками, и цукини, нарезанный ломтиками. Варить 10 минут.

Лук и морковь нашинковать соломкой и обжарить на сливочном масле до мягкости.

Затем в бульон добавить молоко с разведенной в нем мукой и обжаренные лук и морковь. Варить до готовности овощей.

При подаче в тарелки положить кусочки рыбы, залить супом, посыпать зеленью.

Уха с солеными грибами и зеленью

2 л рыбного бульона, 300 г филе рыбы, 100 г шпината, 100 г щавеля, 100 г соленых грибов, 2–3 помидора, 1 ст. ложка муки, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, соль, молотый перец, лимонный сок, зелень по вкусу.

В бульоне сварить порезанную тонкими кружочками морковь. Муку подсушить до кремового цвета и развести небольшим количеством бульона.

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Зелень мелко нашинковать. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, приправить перцем, обжарить на растительном масле. В кипящий рыбный бульон положить помидоры, порезанные соленые грибы, влить бульон с мукой, добавить зелень, проварить на слабом огне 3–5 минут. Затем положить обжаренную рыбу и варить еще 2–3 минуты.

Суп из камбалы и овощей

600 г филе камбалы, 4 моркови, 200 г капусты, 100 г свежего зеленого горошка, 2 луковицы, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сливочного масла, 400 мл рыбного бульона, 500 мл воды, соль, черный молотый перец, зелень по вкусу.

Филе камбалы промыть, обсушить и нарезать на кусочки. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Овощи нарезать кубиками, добавить масло и потушить 4–5 минут. Влить рыбный бульон и воду, довести до кипения и варить 10 минут. Посолить, поперчить. Положить рыбу и варить после закипания 4–5 минут. Подавать с зеленью.

Рыбная солянка

500 г рыбного филе (судака, лосося, трески), 4–5 соленых огурцов, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 луковицы, 0,5 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1,5–2 л рыбного бульона, лавровый лист, черный перец горошком, маслины или оливки, зелень петрушки, укропа, соль по вкусу.

Рыбу промыть, обсушить, нарезать вместе с кожей порционными кусками.

Лук тонко шинковать и слегка обжарить до

бледно-золотистого цвета, добавить томатную пасту и тушить 5–6 минут. Переложить в кастрюлю, добавить куски рыбного филе, соленые огурцы, нарезанные соломкой, мелко нарезанные кусочки лимона (без косточек), лавровый лист, черный перец горошком. Все залить горячим бульоном, подсолить по вкусу и варить 10–15 минут. Перед окончанием варки всыпать зелень петрушки, укропа. Подавать, положив в каждую тарелку порезанные оливки.

Суп с рыбой и креветками

2 л воды, 500 г форели, 1 луковица, 1 морковь, 10 крупных креветок, 1 лимон, 1 лавровый лист, соль, молотый перец, зелень петрушки по вкусу.

Рыбу нарезать на кусочки. Лук мелко нашинковать, смешать с тертой морковью.

В кипящую воду положить соль, лавровый лист, молотый перец и рыбу. Сварить ее до готовности, затем вынуть из бульона вместе с лавровым листом.

Засыпать в кастрюлю овощи и варить 20 минут (до мягкости).

После этого вернуть рыбу в кастрюлю, добавить очищенные креветки и варить еще 5 минут. Подавать суп с долькой лимона и измельченной петрушкой.

Харчо с рыбой

*500 г рыбы, 2 ст. ложки риса, 1,5 л воды,
1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки,
молотый перец, соль, растительное масло,
томатная паста, зелень, специи, сметана
по вкусу.*

Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, вместе с луком спассеровать на масле, в конце пассерования добавить томатную пасту и еще немного пожарить.

В воду положить рис, специи и довести до кипения.

Рыбу нарезать на порционные куски, положить в кипящую воду вместе с обжаренными овощами, добавить соль и варить на малом огне до готовности. При подаче на стол приправить сметаной и посыпать зеленью.

Суп с картофелем и копченым лососем

*400 г картофеля, 200 г репчатого лука,
2 ст. ложки растительного масла, 700–
800 мл бульона, 4 ст. ложки сметаны, 100 г
копченого лосося, 0,5 пучка укропа, соль,
молотый перец по вкусу.*

Картофель нарезать кубиками. Лук нарезать кольцами. Разогреть в кастрюле растительное

масло и обжарить репчатый лук. Затем положить картофель и слегка обжарить. Влить бульон, довести до кипения и варить на слабом огне 15 минут. Достать шумовкой немного картофеля и выложить на тарелку. Снять суп с огня и размельчить картофель и лук в кастрюле блендером. Положить обратно в кастрюлю отложенный на тарелку картофель, приправить солью и перцем.

Копченую рыбу нарезать полосками. Укроп вымыть, обсушить, измельчить.

Суп разлить по тарелкам, положить по 1 ст. ложке сметаны, рыбу и посыпать укропом.

Рыбная колбаска в бульоне

*400 г филе рыбы, 200 г пшеничного хлеба,
1 луковица, 1 ст. ложка растительного
масла, молотый перец, соль, рыбный бульон
по вкусу.*

Пропустить рыбное филе через мясорубку, посолить и поперчить. Добавить размоченный в воде хлеб, мелко нарезанный и поджаренный в масле лук. Все перемешать и пропустить через мясорубку еще раз или измельчить блендером.

Сформировать из массы колбаску, завернуть ее в полотняную салфетку, завязать края и сварить в рыбном бульоне. Готовую рыбную колбаску нарезать, положить в тарелки, залить рыбным бульоном. Подавать с гренками.

Уха с морской капустой

200 г рыбы, 250 г мелкого картофеля, 70 г мелкого репчатого лука, 15 г корня петрушки, 30–50 г сливочного масла, 2 ст. ложки шинкованной зелени, 100 г консервированной морской капусты, 1 л рыбного бульона, лавровый лист, молотый перец, соль по вкусу.

Из мелкой рыбы (или голов и косточек) сварить и процедить бульон.

В горшочек положить очищенные клубни картофеля и лук (целиком), добавить приправы, залить бульоном и варить в духовке 20 минут. Затем положить кусочки рыбного филе, сливочное масло и морскую капусту, посолить. Довести до готовности. Подавать с зеленью.

Борщ с рыбой

200 г рыбного филе (окунь, скумбрия), 2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. ложка томата-пюре, 3 стакана рыбного бульона, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка 6%-ного уксуса, сметана, чеснок, зелень, соль, растительное масло и молотый перец по вкусу.

В 2 горшочка разложить порезанный кубиками картофель и кусочки рыбы. Посолить, поперчить. Залить до половины горшочка рыбным бульоном и поставить в разогретую духовку на 20 минут.

Овощи порезать тонкой соломкой. Лук и морковь спассеровать вместе, свеклу — отдельно. Когда свекла станет мягкой, добавить к ней томат-пюре, сахар и уксус.

Разложить пассерованные овощи по горшочкам и поставить в духовку еще на 15—20 минут.

Подавать со сметаной, рубленым чесноком и зеленью.

Рыбная солянка из скумбрии

0,7—0,8 кг скумбрии, 2 луковицы, 3—4 соленых огурца, 2 помидора, 1 морковь, каперсы, лавровый лист, маслины, лимон, зелень, соль, черный перец горошком, растительное масло по вкусу.

Рыбу разделить на филе, порезать на кусочки. Из костей и головы сварить бульон и процедить.

Репчатый лук тонко нашинковать и слегка поджарить с растительным маслом (без запаха).

Отдельно пожарить нарезанные брусочками соленые огурцы с добавлением тертой моркови и долек помидоров. В горшочек положить рыбу, огурцы с морковью и томатом, лук, каперсы, лавровый лист, горошины перца. Влить рыбный бульон, посолить и поставить в духовку на 30 минут.

В готовую солянку положить маслины и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. При подаче на стол добавить тонкий ломтик лимона.

Рыбный бульон

500–600 г рыбы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, 2 яйца, соль по вкусу.

Из головы рыбы вырезать жабры, рыбу очистить от чешуи и внутренностей, залить холодной водой и поставить на огонь. Довести до кипения, удалить пену, посолить, добавить специи, нарезанные коренья и лук. Варить на слабом огне в течение 25–30 минут.

После этого вынуть рыбу из бульона, отделить филе, а косточки, хвост и голову опустить снова в бульон и варить еще 15–20 минут. Затем бульон процедить. При подаче в тарелки положить рыбу, дольку вареного яйца, посыпать зеленью.

Уха из мойвы

10–15 шт. свежей мойвы, 5 картофелин, 1 луковица, 1 ч. ложка соли, перец черный горошком, лавровый лист по вкусу.

Мойву разделать на филе, положить в холодную воду, довести до кипения. Добавить нарезанный кольцами репчатый лук, измельченный картофель и варить на слабом огне 10–15 минут. В конце посолить, поперчить, положить лавровый лист, сливочное масло, зелень петрушки.

Картофельный суп-шюре с горбушей

*300 г рыбы, 1 кг картофеля, 1 яйцо,
1–2 ст. ложки сливочного масла, соль, молотый
перец, лавровый лист, специи для рыбы
по вкусу.*

Картофель порезать, залить 1 л воды, сварить, растолочь пестиком. Опустить порезанное филе рыбы, довести до кипения, влить при помешивании взбитое яйцо, добавить сливочное масло, специи, посолить и варить до готовности рыбы.

Готовому супу дать постоять 10–15 минут под крышкой.

Молочный суп с рыбой и пшеном

*0,5 кг филе рыбы, 2 стакана молока, 2 стака-
на рыбного бульона, 3–4 картофелины,
0,5 стакана пшена, соль, сливочное масло,
специи по вкусу.*

Картофель нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон и варить до полуготовности. Затем влить молоко, всыпать пшено, довести до кипения. Посолить, добавить лук, порезанный тонкими полукольцами, рыбу, порезанную на кусочки, и варить до готовности. При подаче в тарелки положить по кусочку сливочного масла.

Сырно-креветочный суп-пюре

1,5 л воды, 5 картофелин, 3 моркови, 2 луковицы, 150 г плавленого сыра, 150 г креветок, растительное масло, зелень, соль по вкусу.

Картофель нарезать кубиками, обжарить до полуготовности. Лук тонко нашинковать, морковь натереть и пассеровать вместе до полуготовности.

Отварить и очистить креветки, порезать на кусочки.

Вскипятить воду, положить картофель, лук с морковью и варить около 10 минут. Затем снять с огня, отцедить бульон через дуршлаг в посуду.

Добавить к овощам сыр, и, влив немного бульона, измельчить блендером. Выложить пюре обратно в бульон, добавить креветки и варить 5 минут. Подавать с зеленью.

Уха с белым вином и вермишелью

0,5 кг филе рыбы, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 луковица, 1 болгарский перец, 3 стакана рыбного бульона, 50 г мелкой вермише-ли, 1 стакан сухого белого вина, 0,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка куркумы, 2 желтка, 3 ст. ложки жирных сливок, молотый перец по вкусу.

Разогреть оливковое масло в кастрюле и обжарить порезанные кольцами лук и очищенный от семян болгарский перец до мягкости. Влить рыбный бульон, всыпать макаронные изделия и довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и варить на медленном огне 10 минут.

Затем добавить вино, куркуму, порезанное филе рыбы, соль и специи. Варить на слабом огне под крышкой 10 минут.

Смешать яичные желтки со сливками и 2–3 ст. ложками супа, вылить в кастрюлю и прогреть, помешивая, в течение 2–3 минут, не доводя до кипения.

Суп с морской капустой и консервированным лососем

1,5 л воды, 0,5 стакана риса, 2–3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 банка лосося в собственном соку, 1 банка морской капусты, 2–3 ст. ложки растительного масла.

В кипящую воду положить рис и нарезанный картофель и варить 15 минут. Пассеровать на растительном масле нашинкованный лук с тертой морковью. Консервы размять вилкой. Из морской капусты слить жидкость.

Когда рис и картофель сварятся, добавить в суп рыбу, морскую капусту, пассерованные лук с морковью и довести до кипения.

Суп с кальмарами и помидорами

*1,5–2 л воды, 250–300 г кальмаров,
4–5 картофелин, 1 луковица, 2 помидора,
1 ст. ложка сухого рыбного бульона, расти-
тельное масло, рубленая зелень петрушки по
вкусу.*

Вскипятить воду с бульоном, положить порезанный картофель. Обжарить мелко нарезанный лук на растительном масле, а затем добавить в бульон.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками и положить в суп. Варить на слабом огне 20–30 минут.

Очистить кальмары, нарезать мелкой соломкой, добавить в суп. Варить 1–2 минуты. Всыпать зелень петрушки и варить еще 1 минуту.

Суп с креветками

*1 л воды, 250 г свежемороженых креветок,
2 вареных яйца, соль, молотый перец, зелень
петрушки, репчатый лук по вкусу.*

Яйца мелко порубить.

В кипящей подсоленной воде сварить креветки и мелко нашинкованный лук. Затем всыпать рубленые яйца, зелень петрушки, перец и снять с огня.

Горячие блюда

Морепродукты, запеченные в сливках

*0,5 кг морепродуктов (морской коктейль),
100 г твердого сыра, 100 мл сливок, 2 поми-
дора, 2–3 ч. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки
растительного масла.*

Морской коктейль обжарить на растительном масле, затем влить сливки и соевый соус и после закипания тушить 2–3 минуты при помешивании.

В форму для запекания положить порезанные томаты, на них — морепродукты, посыпать сверху тертым сыром и запечь в разогретой до 170 °С духовке до зарумянивания.

При подаче украсить долькой лимона.

Горбуша, тушенная в майонезе

Горбуша, майонез, мука, репчатый лук, растительное масло, лимонный сок, соль, молотый перец по вкусу.

Горбушу выпотрошить, почистить, нарезать кусочками, посолить, поперчить и чуть-чуть подкислить соком лимона.

В глубокую сковороду налить растительное масло. Каждый кусочек рыбы обвалить в муке, уложить в сковороду, посыпать мелко нарезанным луком.

1 ст. ложку майонеза размешать в 0,5 стакана воды, посолить, можно добавить специи и этим соусом полить рыбу. Накрыть сковороду крышкой и поставить в духовку на 30–35 минут на средний огонь.

Тельное по-северному

Кета, яйца, чеснок, репчатый лук, соль, грибы, растительное масло, мука или панировочные сухари, специи, зелень по вкусу.

Сделать рыбный фарш из кеты с добавлением небольшого количества чеснока и лука. Ввести сырое яйцо, посолить и взбить.

Мелко нарезать грибы, поджарить их с луком на растительном масле и смешать с измельченными вареными яйцами.

Сделать из рыбного фарша лепешку, положить в середину начинку из грибов с яйцами, сложить лепешку пополам в виде полумесяца, смочить во взбитом яйце, обвалять в муке или сухарях и поджарить до румяной корочки.

После этого влить немного воды, добавить лавровый лист и зелень. Накрыть сковороду крышкой и тушить блюдо до готовности.

Рыба, запеченная с сухофруктами и орехами

1,5 кг рыбного филе, 200 г чернослива, 1 стакан грецких орехов, 150 г кураги, 100 г изюма, 1 морковь, 2 луковицы, 200 г майонеза, растительное масло, соль, молотый перец по вкусу.

Рыбное филе порезать порционными кусочками, посолить, поперчить. Лук и морковь нарезать соломкой, обжарить на растительном масле до мягкости.

Курагу и чернослив распарить, нарезать мелкими кубиками. Грецкие орехи мелко нарезать, соединить с сухофруктами, морковью и луком, заправить майонезом.

Противень выстелить фольгой, смазать растительным маслом, выложить рыбное филе, на него — начинку и запекать в нагретой до 180 °С духовке 25—30 минут.

Котлеты из рыбных консервов с пшеном

1 банка сардин, консервированных в собственном соку, 30 г сухого пшена, 1 луковица, 1 яйцо, соль, мука, растительное масло для жарки по вкусу.

Пшено отварить в слегка подсоленной воде, отцедить через сито, охладить, перемешать с измельченными рыбными консервами, ввести слегка взбитое яйцо, мелко нарезанный лук, посолить.

Из получившейся массы сформовать котлеты. Обжарить на растительном масле до готовности.

Лосось, запеченный в тесте

800 г филе лосося, 500 г готового слоеного теста, 4 ст. ложки оливок или маслин без косточек, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2–3 помидора, 200 г мягкого сыра, 1 яйцо, мука, соль, молотый перец по вкусу.

Измельчить в блендере оливки с чесноком, перемешать с половиной масла.

Противень присыпать мукой, выложить на него раскатанное тесто, по центру теста — филе лосося. Сбрызнуть рыбу оставшимся маслом, посолить, поперчить, поверх выложить пасту из оливок, покрыть ее кружками помидора и кубиками сыра.

Завернуть края теста, смазать слегка взбитым яйцом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 35 минут.

Макароны с копченым лососем

*400 г макарон, 100 г копченого лосося,
3 ст. ложки растительного масла, 50 мл
сливок, 100 г помидоров, 50 г твердого сыра,
мускатный орех, соль по вкусу.*

Разогреть масло, положить порезанные помидоры и кусочки лосося. Тушить 10 минут, затем добавить сливки, мускатный орех, посолить, довести до кипения и снять с огня.

Сварить макароны в большом количестве солевой воды, слить воду, затем перемешать рыбой и помидорами, посыпать тертым сыром.

Блинчики с крабовыми палочками

*10 тонких блинчиков, 200 г крабовых палочек,
100 г твердого сыра, 2—3 луковицы,
2 моркови, 100 мл растительного масла.*

Мелко нарезать крабовые палочки, натереть сыр. Измельченный лук и тертую морковь спассеровать на растительном масле, смешать с сыром и крабовыми палочками. Начинить блинчики готовым фаршем, свернуть трубочками, слегка обжарить.

Камбала, фаршированная сыром

1 камбала, 2 ст. ложки сметаны, 100 г твердого сыра, 50 г оливок без косточек, 0,5 лимона, соль, специи, растительное масло, лимонный сок по вкусу.

Рыбу очистить от чешуи и вырезать хребет, не повреждая спинной плавник. Обсушить салфеткой, сбрызнуть соком лимона, маслом, втереть соль и специи. Сыр, оливки и четвертинку лимона мелко нарезать и уложить внутрь рыбы. Разрез скрепить зубочистками.

Выложить рыбу в смазанную маслом форму, смазать сметаной, сверху положить кусочки лимона и запечь в разогретой духовке в течение 20–25 минут.

Рыбные тефтели с морской капустой

500 г рыбного филе, 150 г морской капусты, 2 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль, молотый перец, растительное масло, мука по вкусу.

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с морской капустой, посолить, поперчить, влить 1 яйцо, перемешать.

Добавить 2 ст. ложки молотых сухарей, сфор-

мовать тефтели, обваливать их в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в оставшихся сухарях и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Довести тефтели до готовности в нагретой до 180 °С духовке.

Подавать с гарниром из консервированной морской капусты.

Рыба, запеченная с картофелем и яйцами

200 г рыбного филе, 2 вареные картофелины, 1 помидор, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки майонеза, 100 г твердого сыра, 1–2 ст. ложки лимонного сока, растительное масло, соль, молотый перец по вкусу.

Рыбу сбрызнуть соком лимона, натереть солью и перцем. Обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Картофель и помидор нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и половиной тертого сыра, по вкусу посолить, приправить перцем.

В смазанную маслом форму выложить кружочки картофеля, затем рыбу, затем кружочки помидора, посыпая каждый слой тертым сыром. Сверху высыпать яйца и запекать в нагретой до 180 °С духовке 7–10 минут.

Блинчики с рыбой

Тесто: 1,5 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Начинка: 300 г филе рыбы, 2–3 луковицы, 50 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли, специи по вкусу.

Из указанных продуктов сделать тесто и испечь тонкие блинчики привычным способом.

Филе рыбы отварить со специями, размять вилкой. Лук порезать полукольцами и обжарить в сливочном масле, добавить рыбу, посолить.

На блинчик положить начинку, свернуть его трубочкой или конвертиком, обжарить в масле.

Рулетки из горбуши с сыром и креветками

600 г филе горбуши, 150 г творожного сыра, 100 г очищенных креветок, 1 болгарский перец, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 1 яйцо, панировочные сухари, растительное масло, соль, молотый перец по вкусу.

Филе горбуши нарезать порционными кусочками, сбрызнуть соком лимона, слегка отбить, натереть солью и перцем. Смазать каждый кусочек творожным сыром, на середину выложить креветки и полоски болгарского перца, свернуть

рулетиками, закрепить шпажками. Обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Довести до готовности в нагретой до 180 °С духовке.

При подаче украсить зеленью, дольками лимона.

Биточки из сардин и яиц под соусом-маринадом

Для фарша: 5 яиц, 1 банка консервированных сардин в собственном соку, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, растительное масло по вкусу.

Для соуса-маринада: 2 луковицы, 3 моркови, 2 ст. ложки кетчупа, столовый (3%) уксус, соль, молотый черный перец, растительное масло по вкусу.

Яйца слегка взбить, добавить консервы, размятые вилкой. Положить муку, мелко рубленую луковицу. Массу перемешать и выкладывать ложкой в раскаленное масло. Обжаривать до золотистой корочки.

Приготовить соус-маринад, для чего лук порезать тонкими полукольцами, морковь натереть, спассеровать вместе на растительном масле, добавить уксус, молотый перец и кетчуп. Все перемешать, тушить до мягкости овощей.

На тарелку выложить биточки вместе с соусом-маринадом.

Морской окунь, запеченный с сыром

500 г филе морского окуня, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра, зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Рыбное филе нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Лук нарезать полукольцами, обжарить на сливочном масле до мягкости, посолить.

В смазанную маслом форму выложить кусочки рыбы, смазать их сметаной, посыпать жареным луком и сыром и запекать в нагретой до 200 °С духовке 10 минут. Подавать с гарниром и зеленью.

Судак в ореховой корочке с меренгами

0,5 кг филе судака, цедра 1 апельсина, 0,5–1 стакан рубленых грецких орехов, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, белок 1 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи, мука, молотая паприка по вкусу.

Рыбу разрезать на порционные кусочки. Тертую цедру смешать с орехами, сухарями, солью, специями. Яйцо взбить вилкой. Кусочки рыбы об-

валять в муке, затем в яйце, затем в ореховой смеси. Обжарить с обеих сторон на масле. Довести до готовности в духовке в течение 10 минут.

Белок взбить до стойкой пены с добавлением нескольких капель лимонного сока. Посолить. Двумя ложками формировать шарики и опускать в кипящую воду. Варить 5 минут. На тарелку положить рыбу, на нее — меренги, посыпать паприкой.

Кальмары со спаржей, грибами и цукини

*300 г кальмаров, 150–200 г цукини,
100–150 г шампиньонов, 1 луковица, 200 г
спаржи, 2–3 ст. ложки растительного
масла, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 100 мл
сливок, 1 лимон, зелень, соль, специи для мо-
репродуктов по вкусу.*

Кальмары очистить, нарезать кольцами. Цукини нарезать кружочками, шампиньоны — пластинками, лук — полукольцами. Грибы и овощи смешать и обжарить в течение 5 минут. Затем добавить кальмары, соль, специи, соевый соус и жарить 3 минуты при помешивании. Влить сливки, довести до кипения, выжать сок лимона и держать на огне до загустения.

Спаржу отварить, обдать холодной водой.

На тарелку выложить спаржу, на нее — кальмары с овощами. Оформить зеленью.

Шашлык из лосося

300 г филе лосося, 10–12 перьев зеленого лука, 50 мл соевого соуса, 1 стручок перца чили, 3 ст. ложки меда.

Филе лосося нарезать небольшими кусочками.

В сотейнике прогреть мед, добавить соевый соус и нарезанный соломкой перец чили. Проварить 1–2 минуты, слегка остудить. Залить получившимся теплым маринадом рыбу и оставить на 20–30 минут. Затем кусочки лосося нанизать на деревянные шпажки и обжарить до готовности на гриле, периодически смазывая маринадом.

Подавать с отварным рисом, посыпав нашинкованным зеленым луком.

Рыба с овощами в сливочном соусе

0,5 кг рыбы, 200 г цветной капусты, 200 г стручковой фасоли, 1 луковица, 1 болгарский перец, 0,5 ч. ложки горчицы, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана 10%-ных сливок, 2 желтка вареных яиц, соль, молотый перец, сливочное масло по вкусу.

Рыбу почистить, порезать кусочками, сварить в подсоленной воде. Цветную капусту разобрать на соцветия, фасоль нарезать кусочками, отварить до полуготовности, откинуть на сито.

Для соуса муку обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, развести сливками, добавить горчицу, раскрошенные желтки. Посолить, приправить перцем, проварить на слабом огне, помешивая, 1–2 минуты.

Лук нашинковать кольцами. Очищенный от семян перец нарезать небольшими кусочками, обжарить на сливочном масле вместе с луком 2–3 минуты. Затем добавить отваренные овощи, залить соусом и потушить на слабом огне до полной готовности овощей.

На тарелку выложить овощи в соусе, затем отварную рыбу. При подаче украсить долькой лимона, зеленью.

Семга с мидиями фламбе

150 г филе семги, 50 г мидий, 1–2 болгарских перца, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки коньяка, растительное масло, специи по вкусу.

Мидии и филе семги замариновать в течение 1–2 часов с солью, специями и соевым соусом, после чего обжарить. Очищенный перец нарезать, посолить, обжарить, добавить к рыбе.

Полить рыбу коньяком, поджечь, выложить на тарелку. Полить соусом из оставшихся после обжарки жира и сливок.

Пельмени с рыбой

Для теста: 300–350 г муки, 1 яйцо, 0,5 стакана воды, 0,5 ч. ложки соли.

Для фарша: 400–500 г рыбного филе, 1 луковица, 50 г сливочного масла, соль, молотый перец по вкусу.

Замесить тесто, оставить на 30 минут, покрыв салфеткой, затем раскатать и порезать кружочками.

Филе рыбы и лук измельчить в мясорубке с мелкой решеткой. Добавить в фарш соль, перец и растопленное сливочное масло.

С полученной начинкой слепить пельмени, сварить в слегка подсоленной воде и подавать, полив растопленным сливочным маслом.

Рыбные рулетики с беконом и овощами

0,5 кг филе судака, 200 г сырокопченого бекона, 1 луковица, 100 г консервированных томатов в собственном соку, 2–3 ст. ложки молока, тертая цедра и сок 1 лимона, сливочное масло, соль, молотый перец, зелень по вкусу.

Филе судака нарезать полосками весом по 100 г, посыпать солью, перцем, цедрой лимона, рубленой зеленью, полить соком лимона и свернуть в рулетики. Обернуть каждый рулетик поло-

сками бекона, смазать сливочным маслом, полить молоком и готовить на пару 20 минут.

Лук нашинковать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до мягкости. Добавить нарезанные ломтиками помидоры, зелень, посолить, приправить перцем и тушить на сильном огне 5 минут.

Готовые рулетики обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Подавать на овощной подушке.

Рыба с болгарским перцем и грибами

150 г филе морского языка, 1 болгарский перец, 50 г свежих грибов (шампиньонов), 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка крахмала, растительное масло, соль, специи по вкусу.

Рыбу посолить, посыпать специями, обжарить в растительном масле, выложить на тарелку.

Перец очистить от семян, порезать язычками, обжарить вместе с измельченными грибами в той же сковороде с добавлением растительного масла.

Выложить перец с грибами к рыбе, а в оставшийся на сковороде соус добавить размешанный в соевом соусе крахмал и довести до кипения. Полученным соусом заправить блюдо.

Подавать с долькой лимона и зеленью.

Крабовые блинчики на пиве

1 стакан муки, 1 яйцо, 1 стакан пива, 200 г крабового мяса, 2 ст. ложки сливочного масла, растительное масло для жарки.

Яйцо взбить. Сливочное масло растопить. Замесить тесто из муки, масла, яйца, пива.

Крабовое мясо подморозить и натереть на терке. Ввести в тесто и хорошо перемешать.

Выпекать небольшие блинчики на растительном масле.

Горбуша, тушенная с грушами и виноградом

1 кг филе горбуши, 2 груши, 2 луковицы, 2 моркови, 100 г винограда, 1 лимон, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, 50 мл бульона, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь — тонкой соломкой, спассеровать вместе с горчицей и солью на растительном масле.

Груши нарезать кубиками, смешать с пассерованным луком и морковью, влить бульон и тушить вместе в течение 5 минут на слабом огне.

Горбушу порезать порционными кусками, полить соком лимона, выложить в смазанную мас-

лом форму, добавить виноград и тушеные груши, посолить, поперчить, закрыть форму крышкой и довести рыбу в нагретой духовке до готовности.

Треска в омлете

600–700 г филе трески, 2 луковицы, 1 морковь, 0,5 л молока, 3 яйца, соль, растительное масло по вкусу.

Сковороду смазать маслом, выложить рыбное филе, засыпать измельченным луком и тертой морковью. Взбить молоко с яйцами и солью, омлетную смесь вылить в сковороду и поставить в духовку на слабый огонь на 1 час.

Рыба, запеченная с грибами

1 кг рыбы, 100–200 г свежих грибов (шампиньонов, боровиков), 100 сливочного масла, 2–3 луковицы, 200 г сметаны, 50 г твердого сыра, соль, молотый перец по вкусу.

Рыбу разделить на филе, посолить, полить маслом, поставить на 10–15 минут в нагретую духовку, слегка запечь.

Грибы тонко нашинковать, спассеровать с измельченным луком, солью и перцем. Выложить грибы на рыбу, полить сметаной, смешанной с тертым сыром. Поставить в духовку и запечь до готовности.

Рыба в кляре

1,5 кг рыбного филе, соль, молотый перец, растительное масло по вкусу.

Для кляра: 1 стакан сметаны, 150 г твердого сыра, 4 яйца, 100 г муки, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить и оставить на 1 час в холодильнике. Отделить белки от желтков, белки убрать в морозилку.

Сметану, желтки, тертый сыр перемешать с добавлением небольшого количества соли. Всыпать муку и все тщательно перемешать. Аккуратно ввести взбитые белки.

Кусочки рыбы обмакнуть в кляр и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.

Рыбные котлеты

1 кг филе нежирной рыбы, 2 ломтика белой булки, 50 мл молока, 2 моркови, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г свиного шпика, 1 ст. ложка майонеза, соль, молотый перец, панировочные сухари, растительное масло по вкусу.

Рыбу пропустить через мясорубку вместе с вымоченной в молоке и отжатой булкой, луком и свежим салом.

Добавить в фарш натертую на мелкой терке морковь, майонез, яйцо. Посолить, поперчить. Дать

фаршу подойти 30 минут, еще раз перемешать. Сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях, обжарить с двух сторон до золотистой корочки на растительном масле. Затем котлетки довести до готовности (10—15 минут) в духовке.

Лосось в хрустящей картофельной корочке

*700—800 г филе лосося, 2—3 картофелины,
2 моркови, 1 луковица, 1 яблоко, 50—70 мл
нежирного йогурта, 2 ст. ложки сливочного
масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. лож-
ки оливкового масла, черный и красный моло-
тый перец, тмин, соль по вкусу.*

В кипящую воду положить нарезанные морковь, яблоко и лук. Довести до кипения и варить 5—7 минут, пока морковь не станет мягкой. Отвар слить, овощи и яблоко измельчить в блендере вместе с 0,5 стакана фруктово-овощного отвара и сливочным маслом до состояния пюре, посолить, поперчить.

Йогурт смешать с лимонным соком, добавить тмин, красный и черный молотый перец, соль.

Картофель очистить и натереть на корейской терке мелкой длинной соломкой. Филе рыбы разделить на куски, обмакнуть в йогурт с добавками, затем обвалять в натертом картофеле. Жарить на растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки. Подавать с яблочно-морковным пюре.

Котлеты из горбуши с майонезом

*800 г филе горбуши, 200 г майонеза,
4 ст. ложки крахмала, 2 яйца, 2 дольки чеснока,
растительное масло для жарки, соль и специи по вкусу.*

Филе горбуши порезать мелкими кусочками, залить майонезом. Добавить крахмал, яйца, пропущенный через пресс чеснок, специи, соль. Массу перемешать и оставить на 2–4 часа.

Выкладывать фарш ложкой на сковороду с раскаленным маслом и жарить котлеты до готовности.

Паэлья с морским коктейлем и беконом

250 г морского коктейля (кальмар, осьминог, креветки, мидии), 200 г куриного бульона, 1 стакан риса, 1 болгарский перец, 3–4 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 луковица, 200 г копченого бекона, 1 стебель лука-порея, 100 г замороженного зеленого горошка, 1,5 ч. ложки куркумы, соль, специи по вкусу.

В 500 мл воды отварить несколько целых креветок (понадобятся для украшения блюда), посолить и вынуть из отвара. В эту же воду выложить морепродукты, варить их 10–15 минут. Отлить 250 мл бульона в отдельную посуду.

Порезать кубиками лук и перец, выложить на сковородку с разогретым растительным маслом. Порезать чеснок и лук-порей, добавить к овощам. Когда лук станет прозрачным, в сковороду добавить морепродукты, обжаривать 10 минут на небольшом огне.

Добавить бекон, порезанный на небольшие кусочки, обжаривать 2—3 минуты, положить очищенный от кожицы измельченный помидор, обжаривать 2 минуты, всыпать зеленый горошек.

Все ингредиенты засыпать рисом, перемешать, обжаривать несколько минут, залить куриным (или рыбным) бульоном, посыпать куркумой, посолить и поперчить. Закрыть крышкой и готовить на слабом огне, не перемешивая. Перед подачей на стол украсить вареными креветками.

Форель, запеченная в слоеном тесте

*1 кг форели, 1 лимон, 200 г слоеного теста,
приправа для рыбы, оливки, соль, тертый
имбирь по вкусу.*

Рыбное филе натереть имбирем, посолить, посыпать приправой для рыбы, полить лимонным соком и запечь в духовке 30 минут.

Слоеное тесто разрезать на полоски, обернуть ими рыбу и запекать в духовке до зарумянивания теста.

Рыба, запеченная с белыми грибами

400 г филе рыбы, 200 г белых грибов, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 50 мл сметаны, 100 мл растительного масла, 1 лимон, соль, специи для рыбы по вкусу.

Рыбное филе нарезать порционными кусками, посолить, посыпать специями для рыбы, сбрызнуть соком лимона. Обжарить на растительном масле до образования корочки и выложить в форму для запекания.

Грибы и лук очистить, нарезать мелкими кусочками. Обжарить на растительном масле грибы и лук, добавить сметану и тушить в течение 3–5 минут, затем выложить поверх рыбы. Посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Запекать в течение 15–20 минут при средней температуре.

Рыбные шницели с зеленью

600–700 г филе хека или ставриды, 120 г копченого лосося, 1 луковица, 0,5 лимона, 50 г твердого сыра, 1 пучок укропа, 1 пучок кинзы, 100 г майонеза, 1 ч. ложка горчицы, оливки, зеленый салат, соль по вкусу.

Лосося мелко нарезать. Укроп и кинзу измельчить, смешать с тертым сыром. Майонез растереть с горчицей.

Филе разрезать на порционные кусочки, посолить, обвалить в муке и поджарить в растительном масле с одной стороны, затем перевернуть и смазать майонезом. Сверху выложить лосося, покрыть все зеленой смесью, плотно прижать лопаточкой и довести до готовности под крышкой.

На тарелку выложить листья зеленого салата, на них шницели. Украсить колечками оливок, кольцами лука и лимоном.

Рыба, запеченная под грибным соусом

150 г филе рыбы, 0,5 луковицы, 4 шампиньона, 1 помидор, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Форму выстелить фольгой. Помидор нарезать тонкими кружочками и разложить на фольге. Далее положить подготовленное филе рыбы, посолить и поперчить. Сбрызнуть лимонным соком.

Лук мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Выложить на рыбу. В отдельной посуде обжарить измельченные грибы. Уложить их на слой лука. Все посыпать тертым сыром.

Завернуть фольгу и поставить форму в духовку на 25 минут.

Яичница с сельдью

4 яйца, 200 г филе сельди, 1–2 ст. ложки сливочного масла.

Сковороду смазать маслом и вылить в нее смесь из взбитых яиц и измельченной сельди. Запечь, как омлет.

Скумбрия в хрене, фаршированная смородиной

2 скумбрии, 1 стакан ягод красной смородины, несколько ягод черной смородины, 5–6 листьев хрена, 2 веточки базилика, 1 ч. ложка черного перца крупного помола, 2 ст. ложки белого сухого вина, соль по вкусу.

Листья хрена вымыть и опустить в кипящую воду на 30–40 секунд, затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Выложить на бумажные салфетки или кухонное полотенце, чтобы обсохли.

Рыбу выпотрошить, с помощью ножниц удалить плавники и жабры, вымыть изнутри и снаружи, обсушить и натереть небольшим количеством соли.

Базилик измельчить, смешать со смородиной и черным перцем. Нафаршировать получившейся смесью рыбу.

Листья хрена разложить так, чтобы они слегка заходили друг на друга, сбрызнуть вином. Завер-

нуть рыбу в листья, положить в форму. Поставить в духовку и запекать 40–50 минут.

Готовую рыбу переложить на блюдо, разрезать листья, полить выделившимся при запекании соком.

Судак, фаршированный картофелем с чесноком

1 небольшой судак (0,7–0,8 кг), 2 картофелины, 2 дольки чеснока, 50 мл растительного масла, 1 лимон, 1 помидор, 1 огурец, 5–6 маслин, соль, листья салата, черный молотый перец, зелень укропа по вкусу.

Судака очистить от чешуи, сделать надрез вдоль спинки, развернуть и вынуть скелет и внутренности, не нарушая целостности брюшка.

Картофель нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Смешать с нашинкованной зеленью укропа и мелко нарубленным чесноком. Судака натереть солью и перцем, сбрызнуть соком половинки лимона. Нафаршировать подготовленной начинкой, сколоть края спинки шпажками и запекать в духовке до готовности (в течение 25–30 минут).

К столу подавать, украсив ломтиками свежих овощей, листьями салата, дольками лимона и маслинами.

Рыба, жаренная в тесте

500 г филе, 5 ст. ложек муки, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 лимона, 2 яичных белка, 100 г жира для жарки, 0,5 стакана воды, соль, молотый перец, зелень по вкусу.

Смешать муку с 2 ст. ложками растительного масла, влить воду, посолить и размешать. Затем добавить взбитые яичные белки.

Рыбное филе порезать на кусочки длиной 5–6 см и толщиной 1 см, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Затем полить рыбу лимонным соком, добавить оставшееся масло и оставить на 15–20 минут.

Обмакивать кусочки рыбы в тесто и обжаривать в жире. Подавать с вареным картофелем и зеленым салатом.

Спагетти с тунцом

400 г спагетти, 120 мл оливкового масла, 500 г помидоров, 300 г тунца, 2 ст. ложки селедочного (икорного) масла, 1–2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль, молотый перец по вкусу.

Отварить спагетти.

Оливковое масло (оставив 2 ст. ложки) разогреть на сковороде. Очистить помидоры от кожицы, мелко нарезать и пассеровать примерно

15 минут, посолить, поперчить. Оставшееся оливковое масло подогреть в кастрюльке. Положить порезанное филе тунца, тушить 5 минут.

Рыбу, селедочное масло и петрушку опустить в томатную подливу. Перемешать горячие спагетти с полученным соусом.

Картофельная запеканка с рыбой

400 г филе рыбы, 1 стакан мелких хлебных крошек, 2 ст. ложки нарубленной петрушки, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 0,5 ч. ложки сушеной зелени, 1 ч. ложка цедры лимона, 0,5 стакана сливок, 2 помидора, 3–4 картофелины, 1 яйцо, растительное масло, соль по вкусу.

Рыбное филе порезать тонкими пластинками. Половину выложить в смазанную форму для запекания, посолить. Смешать хлебные крошки, петрушку, сливочное масло, сушеную зелень, лимонную цедру. Массу выложить на филе, покрыть второй половиной рыбы, посолить. Сверху разложить кусочки помидоров. Залить сливками.

Картофель отварить в подсоленной воде, размять в пюре, смешать со взбитым яйцом, выложить в форму, смазать растительным маслом.

Поставить форму в духовку и запечь до готовности.

Рыбные котлеты с мускатным и грецким орехами

0,5 кг речной рыбы, 0,5 стакана молотых грецких орехов, 1 вареное яйцо, 1 сырое яйцо, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха, молотый черный перец, соль, панировочные сухари, растительное масло по вкусу.

Приготовить фарш из речной рыбы, пропустив очищенную рыбу дважды через мясорубку с мелкой решеткой. Посолить, поперчить, добавить мелко нарезанное вареное яйцо, молотые орехи, перемешать.

Сформовать котлеты, смазать их взбитым яйцом, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на сковороде с растительным маслом до золотистого цвета. При подаче котлеты полить растопленным сливочным маслом.

Рыба с сыром под майонезом

700–800 г трески, 2 луковицы, 50–60 г сыра, 100 г майонеза, 2–3 ст. ложки муки, растительное масло, соль, перец молотый по вкусу.

Обжарить порезанный кольцами лук до золотистого цвета. Рыбу порезать на порционные куски, обвалять в муке и обжарить до образования румяной корочки. Посолить, поперчить.

При подаче на стол каждый кусочек смазать майонезом, посыпать жареным луком и тертым сыром.

Котлеты из рыбных консервов с манной крупой

1 банка консервированных сардин в масле, 8 ст. ложек манной крупы, 3–4 яйца, 1 луковица, соль, молотый черный перец, растительное масло по вкусу.

Яйца слегка взбить, посолить, поперчить, смешать с манной крупой. Оставить на 10–15 минут, чтобы манка набухла.

Лук очень мелко порезать. Консервы измельчить, смешать с луком и добавить в манку. Перемешать, сформовать небольшие котлетки и обжарить в раскаленном масле до готовности.

Жареная горбуша в сухарной корочке

1 кг филе горбуши, 100 г панировочных сухарей, 200 г сливочного масла, 3 яйца, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Рыбное филе порезать на порционные кусочки, обвалять в муке, смешанной с солью, затем во взбитом яйце, затем в сухарях. Выложить в кипящее масло и обжарить с двух сторон.

Филе трески, запеченное в сметане

700 г филе трески, 2 яйца, 2 луковицы, 250 г сметаны, 1 стакан воды, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

Рыбу нарезать крупными кусками, обсушить салфеткой. Посолить, поперчить, смазать растительным маслом и выложить в форму для запекания.

Лук нарезать кольцами и выложить на рыбу. Сметану развести водой, добавить яйца, соль, перец и перемешать. Рыбу залить сметанной смесью и запечь в духовке до готовности. За 5 минут до окончания посыпать сыром. Подавать к столу, посыпав измельченной зеленью укропа.

Запеченная фаршированная рыба

2 шт. некрупной рыбы, 100 г грибов, 2 луковицы, 1 вареное яйцо, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 ч. ложка тертого хрена, соль, молотый перец по вкусу.

Грибы почистить и порезать. Лук измельчить. Яйцо порубить. Рыбу выпотрошить. Смешать на-

резанные грибы, лук, яйцо и петрушку, посолить и поперчить по вкусу. Начинить полученной смесью рыбу.

Масло смешать с хреном и этой смесью смазать центральную часть 2 прямоугольных листов фольги. На фольгу положить фаршированную рыбу, герметично закрыть края фольги. Запекать 30 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

Лосось в карамельной корочке

0,5–0,6 кг филе лосося, 100 мл яблочного сока, 1,5 ст. ложки меда, 3 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, соль, молотый перец по вкусу.

Форму для запекания смазать оливковым маслом (1 ст. ложка) и выложить филе лосося, порезанного на порционные кусочки, в один ряд. Смешать яблочный сок и мед, довести до кипения, поварить 1 минуту и полить рыбное филе.

Поместить форму с рыбой в заранее разогретую до 200 °С духовку на 10 минут.

Затем разогреть в широкой сковороде 2 ст. ложки оливкового масла. Кусочки запеченного лосося посыпать солью и перцем, переложить на сковороду и обжарить по 2 минуты с каждой стороны до образования корочки глазури.

Готовую рыбу сбрызнуть лимонным соком и подавать со свежими овощами.

Жюльен с кальмарами

3–4 кальмара, 100 г свежих грибов, 1 луковица, майонез, сметана, растительное масло, твердый сыр по вкусу.

Кальмары очистить, порезать полосками, лук мелко нашинковать, грибы порезать кусочками.

Обжарить кальмары, грибы и лук в течение 2–3 минут, переложить в сотейник и залить смесью сметаны с майонезом (в пропорции 1:1). Посыпать тертым сыром. Поставить в духовку и тушить 5 минут с момента закипания.

Тушеная рыба

1 кг рыбы (треска, щука, минтай, хек, судак или иная нежирная рыба), 2 луковицы, 2 помидора, 2 болгарских перца красного или желтого цвета, 30–50 г сливочного масла, соль, перец горошком, базилик, лавровый лист по вкусу.

Лук, помидоры, перец почистить и нарезать: лук — кольцами, перец — полукольцами, помидоры — дольками.

Рыбу разделить на филе и порезать крупными кусочками.

Все подготовленные ингредиенты выложить слоями в кастрюлю: куски рыбы, лук, помидоры, перец (можно сделать несколько слоев). Добавить

в кастрюлю воды немного ниже уровня продуктов. Положить несколько горошин перца, листья базилика, кусочек сливочного масла и лавровый лист. Накрыть кастрюлю крышкой, довести до кипения и тушить на слабом огне 30–40 минут.

Картофельно-рыбные котлеты

1 банка консервированного лосося, 300 г картофельного пюре (можно использовать картофельное пюре из пакетика), 1 луковица, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки муки, молотый перец, растительное масло по вкусу.

Смешать консервы с измельченным луком и приготовленным пюре, сформовать котлеты, обвалять их во взбитом яйце и муке. Обжарить на сковороде до золотистого цвета.

Рыбные котлетки

400 г филе рыбы, 1 луковица, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, 70 г майонеза, растительное масло, соль, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы руками разделить на кусочки. Лук-ковицу измельчить и обжарить на растительном масле. Смешать с рыбой, добавить муку, яйцо, майонез, посолить, поперчить, перемешать.

Обжарить котлетки на растительном масле до получения хрустящей корочки.

Шашлык из палтуса

1 кг филе палтуса, 1 ст. ложка листьев розмарина, 1 долька чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла, 1 батон.

Нарезать филе, мякоть батона кубиками размером по 1,5 см. Розмарин с чесноком размять в ступке, залить оливковым маслом. Обмакнуть кусочки рыбного филе в маринад, нанизать на шпажки, чередуя с хлебом.

Выложить шашлык на противень, полить маринадом. Запечь в нагретой до 180 °С духовке 30 минут.

Блины с копченой рыбой

Для блинчиков: 1 стакан молока, 3 яйца, 1–1,2 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложка соли, сливочное масло по вкусу.

Для начинки: 300 г филе копченой рыбы, 2 вареных яйца, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Просеять муку, влить теплое молоко и перемешать. Яйца растереть с сахаром, добавить растительное масло, соль, вылить в муку с молоком, перемешать и дать постоять 20 минут. Из получившегося теста испечь блины, сразу после выпечки каждый блин смазать сливочным маслом.

Рыбу, вареные яйца и зелень измельчить, соединить и хорошо перемешать. На каждый блин выложить 2 ст. ложки начинки, свернуть трубочкой и обжарить в сливочном масле.

Рыбно-овощные котлеты

500 г рыбного филе, 1 морковь, 1 луковица, 200–300 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 1–2 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки шинкованной зелени укропа и петрушки, 2 ст. ложки мелкого геркулеса, соль, молотый перец, панировочные сухари, растительное масло по вкусу.

Рыбное филе и капусту прокрутить в мясорубке, выдавить чеснок, всыпать зелень.

Мелко порезанную луковицу и крупно натертую морковь слегка обжарить в масле и добавить к фаршу. Фарш поперчить, посолить, вбить яйцо, перемешать и всыпать столько овсянки, чтобы фарш получился вязким.

Руками, смоченными в воде, сформовать котлеты, обвалять в сухарях. Сковороду с маслом хорошо разогреть и жарить котлеты с одной стороны до красивой румяной корочки. Затем котлеты перевернуть, пожарить 1–2 минуты, потом накрыть сковороду крышкой, убавить огонь и довести котлеты до готовности (примерно 10 минут).

Рыбные котлеты с творогом

400 г филе рыбы, 100 г творога, 1–2 яйца, соль, растительное масло, мука или панировочные сухари по вкусу.

Филе рыбы порезать очень мелкими кубиками и смешать с творогом. Посолить, добавить взбитые яйца и сформовать котлеты.

Обвалять их в муке или панировочных сухарях и обжарить в растительном масле до хрустящей корочки.

Семга с грибным соусом

4 стейка семги, 2 ст. ложки лимонного сока, мука, растительное масло, соль, молотый перец по вкусу.

Для соуса: 200 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 200 г сливок, 2 ст. ложки измельченного укропа, растительное масло, соль, молотый перец по вкусу.

Рыбу промыть, промокнуть салфеткой, натереть солью с перцем, смазать соком лимона и оставить на 15 минут. Затем обвалять стейки в муке, завернуть в смазанную растительным маслом фольгу, положить на противень. Духовку разогреть до 200 °С, запекать рыбу 20 минут.

Приготовить соус: лук тонко нашинковать, грибы порезать. На горячую сковороду с мас-

лом выложить лук, пожарить 3 минуты, затем всыпать грибы и жарить еще 5 минут. К грибам и луку добавить муку, жарить 1 минуту и медленно при помешивании влить сливки. Довести до кипения, посолить, поперчить и варить 2 минуты. Затем выключить огонь, добавить измельченный укроп и оставить соус под крышкой на 5 минут.

Горячие стейки выложить на тарелки, полить грибным соусом и подавать.

Хлебная запеканка с рыбой

*500 г филе рыбы (судак, минтай, горбуша),
1 батон, 2 луковицы, 1 яйцо, 150 г твердого
сыра, 200 г майонеза, молоко, зелень, соль,
молотый перец, растительное масло по
вкусу.*

Филе рыбы, лук, зелень мелко нарезать, смешать, вбить яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

Батон нарезать ломтиками толщиной 2 см, смочить в молоке и слегка отжать.

Форму смазать маслом, выложить батон, на него начинку, разровнять, смазать майонезом. Запекать в духовке около 40 минут при температуре 180 °С. Затем посыпать тертым сыром и поставить в духовку еще на 5–7 минут. При подаче украсить зеленью.

Фаршированная рыба с томатным соусом

*Рыба весом 1,5 кг, 3 ломтика белого хлеба,
1 морковь, 2 луковицы, 1 корень петрушки,
0,5 лимона, соль, зелень укропа, перец горош-
ком, лавровый лист по вкусу.*

*Для соуса: 3 ст. ложки растительного масла,
2 ст. ложки муки, 1,5 стакана рыбного бульо-
на, 2 ст. ложки каперсов, 0,5 стакана томат-
ной пасты, соль и молотый перец по вкусу.*

Рыбу очистить от чешуи, разрезать по брюшку, удалить внутренности, оставив голову и хвост. Из головы вырезать жабры, из рыбной тушки убрать кости, не повреждая кожу. Развернуть рыбу пластом, срезать часть мякоти. Пропустить мякоть через мясорубку или мелко порезать.

Хлеб размочить и отжать. Мелко порезать лук, морковь, корень петрушки, укроп.

Морковь разделить пополам. Одну половину смешать с рыбой, луком, корнем петрушки, хлебом и измельчить в блендере. Фарш посолить, всыпать измельченную зелень укропа и нафаршировать рыбу. Разрез зашить.

Подготовленную рыбу выложить на противень, налить немного подсоленной воды, добавить оставшуюся морковь, нарезанный лимон, лавровый лист и черный перец горошком. На 35–40 минут поставить в духовку, нагретую до 180 °С.

Приготовить соус: в растительном масле обжарить муку (2–3 минуты), затем добавить томатную пасту, бульон из рыбы, каперсы, перец, соль и проварить на слабом огне 5 минут.

Готовую рыбу освободить от ниток, порезать на кусочки, украсить тонкими ломтиками лимона, зеленью. Подавать с соусом.

Оладьи с морепродуктами

*1 стакан муки, 2 яйца, 1 стакан воды,
1 ст. ложка разрыхлителя, 200 г креветок
или крабовых палочек, 100 г твердого сыра,
2 ст. ложки консервированной кукурузы,
1 пучок зеленого лука, соль, молотый перец,
растительное масло по вкусу.*

В муку добавить разрыхлитель, просеять через сито в миску. Сделать углубление, влить взбитые яйца и половину воды, все хорошо размешать до однородной массы. Затем добавить оставшуюся воду, довести тесто до консистенции густой сметаны.

В полученное тесто добавить нарезанный зеленый лук, тертый сыр, кукурузу.

Креветки залить кипятком на 5 минут, остудить, очистить, мелко нарезать и выложить в тесто. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

Выкладывать тесто столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить с двух сторон до румяной корочки.

Лосось под сливочным соусом

1 кг стейков лосося, 2 луковицы, 5 г корня имбиря, 2 ст. ложки белого сухого вина, 150 мл сливок, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка крахмала, паприка на кончике ножа, соль, молотый перец по вкусу.

В кастрюлю положить нарезанный лук, натертый имбирь, паприку, рыбу, добавить 0,5 л воды, посолить, довести до кипения и варить 10 минут.

Рыбу достать, положить в миску, накрыть, чтобы не остыла. Бульон продолжить варить еще 7–10 минут. Затем добавить в него вино, сливки, томатную пасту, поперчить, довести до кипения. Влить, помешивая, разведенный в воде крахмал и варить еще 1–2 минуты. Рыбу выложить на тарелку и полить соусом.

Рыба под грибной шубой

1 кг нежирной рыбы (морской окунь, треска, щука, судак, хек, минтай), 300 г консервированных или свежих шампиньонов, 3 луковицы, 4 ст. ложки муки, 1 ч. ложка соли, растительное масло, майонез по вкусу.

Грибы мелко нарезать и обжарить на растительном масле до испарения жидкости, посолить. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук и жарить до готовности (около 10 минут).

Филе рыбы нарезать крупными кусками, обвалять в муке, смешанной с солью и обжарить в растительном масле до золотистой корочки.

Форму смазать растительным маслом, выложить рыбу, затем обжаренные грибы с луком, смазать майонезом. Запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке 20–30 минут.

Оладьи из красной рыбы

100–150 г филе красной рыбы (лосося, горбуши и т. д.), 4 яйца, 1 стакан муки, соль, специи, растительное масло по вкусу.

Красную рыбу измельчить в блендере, добавить яйца, соль и специи и хорошо перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Жарить как обычные оладьи на растительном масле.

Котлеты из кальмаров

400–500 г кальмаров, 0,5 стакана риса, 1 яйцо, мука, соль, растительное масло по вкусу.

Рис сварить в подсоленной воде. Кальмаров почистить и пропустить через мясорубку, добавить к ним остывший рис, яйцо, 2 ст. ложки муки, посолить и перемешать. Из полученного фарша сформовать небольшие котлетки, обвалять их в муке и жарить на растительном масле до румяной корочки.

Крабовые котлеты с сыром

200 г замороженного крабового мяса, 150 г твердого сыра, 1–2 зубчика чеснока, 1 яйцо, мука, растительное масло, соль по вкусу.

Крабовое мясо измельчить в блендере, добавить тертый сыр, пропущенный через пресс чеснок, яйцо, посолить, перемешать.

Из полученного фарша сформовать небольшие котлеты, обвалять в муке, обжарить на растительном масле по 3 минуты с каждой стороны.

Форель с укропом, запеченная в фольге

1 форель, 50 г сливочного масла, 2 дольки чеснока, 0,5 лимона, 1 пучок укропа, 0,5 стакана белого сухого вина, соль, молотый перец по вкусу.

Рыбу вычистить, надрезать по хребту, сбрызнуть лимонным соком, посолить, смазать сливочным маслом, смешанным с 1 тертой долькой чеснока и специями. Укроп порезать, выложить на фольгу, на него — рыбу. Соединить плотно края фольги и запечь рыбу 20–25 минут в разогретой духовке.

Затем рыбу выложить на тарелку, а оставшийся в фольге укропный сок смешать с вином. Выдавить дольку чеснока, посолить, добавить специи и довести до кипения. Соус остудить и подавать к рыбе.

Рис с кальмарами и кукурузой

2 кальмара, 100 г консервированной кукурузы, 0,5 стакана риса, 2 дольки чеснока, 1 вареное яйцо, зелень.

Сварить рис, смешать с кукурузой и измельченным яйцом.

Очищенные кальмары отварить 2 минуты в подсоленной воде, порезать соломкой, смешать с пропущенным через пресс чесноком. Выложить на рис с кукурузой, посыпать зеленью.

Скумбрия, запеченная в фольге

1 свежемороженая скумбрия, 2 помидора, 1 луковица, 1 лимон, 1 ст. ложка растительного масла, майонез, специи и соль по вкусу.

Скумбрию разморозить, очистить, удалить голову и хвост, разрезать на довольно крупные кусочки. Лук, помидоры, лимон нарезать кружочками.

Фольгу смазать растительным маслом, выложить кусочки скумбрии, придавая форму рыбы. Посолить, поперчить, в разрезы вставить дольки лука, лимона и помидоров. Посыпать приправой, смазать майонезом, плотно завернуть фольгу. Положить рыбу на противень и запечь в духовке при 180 °С 40–50 минут.

Рыба в кефире

500–600 г филе рыбы, 1 луковица, 1 стакан кефира, соль, растительное масло, специи по вкусу.

В смазанную маслом форму выложить кусочки рыбы, покрыть колечками лука, посыпать солью и специями, залить кефиром, запечь в духовке в течение 20 минут.

Крабовые палочки в тесте

200 г готового слоеного теста, 10 крабовых палочек, 1 яйцо.

Готовое слоеное теста разрезать на узкие полоски, обмотать ими крабовые палочки, выложить на смазанный противень, смазать верх взбитым яйцом и запечь в духовке до золотистого цвета.

Скумбрия на гриле

3–4 скумбрии, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложки приправы для рыбы, 1 ч. ложка семян горчицы, 1 ч. ложка семян тмина, 1 лимон, соль по вкусу.

Смешать соль, приправы, горчицу и тмин. Этой смесью натереть выпотрошенную и промытую рыбу. Полить ее лимонным соком, растительным

маслом и оставить на 20 минут мариноваться. После этого выложить рыбу на решетку и жарить на горячих углях 3—5 минут с каждой стороны, периодически смазывая маринадом.

Рыбно-овощные фрикадельки с зеленью сельдерея

500 г филе двух-трех видов рыбы (карпа, щуки, пикши или трески), 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка сахара, 50 г цукини, 1 стакан рыбного бульона, 1 луковица, 1 морковь, 50 г зелени сельдерея, 0,3 ч. ложки молотой корицы, соль, молотый черный перец по вкусу.

Рыбу засыпать солью на 1 час, отцедить выделившуюся жидкость, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.

Добавить в фарш яйцо, порезанный очень мелкими кубиками цукини, перемешать, затем всыпать муку, 0,5 ч. ложки сахара и приправы.

Взбить фарш и поставить в холодильник на 1 час. После этого сформовать фрикадельки, опустить их в кипящий бульон и варить при медленном кипении 10 минут.

Затем добавить измельченные лук, морковь, сельдерей, корицу, 0,5 ч. ложки сахара и тушить фрикадельки при медленном кипении еще 30 минут.

Крабовые палочки, фаршированные грибами

*500 г крабовых палочек, 300 г шампиньонов,
100 г твердого сыра, 1 луковица, сливочное и
растительное масло для жарки.*

*Для кляра: 2 яйца, 1 ст. ложка майонеза,
1 ст. ложка муки.*

Грибы и лук мелко порезать и обжарить на сливочном масле, посолить, поперчить. Когда немного остынут, добавить тертый сыр и перемешать.

Крабовые палочки на несколько минут залить горячей водой, затем каждую аккуратно развернуть, выложить на нее немного фарша и опять завернуть.

Приготовить кляр из яиц, взбитых с майонезом и мукой. Обмакнуть в кляр фаршированные палочки и обжарить на растительном масле.

Мойва, жаренная в кляре

*500 г мойвы, 2 яйца, 5 ст. ложек муки, соль,
молотый перец, растительное масло по
вкусу.*

Мойву выпотрошить, извлечь хребет, отрезать голову и промыть. Посолить, поперчить и дать постоять 15 минут. Затем обвалить в муке, потом во взбитом яйце и обжарить на сковороде до золотистой корочки.

Котлеты с крабовыми палочками

6 замороженных крабовых палочек, 0,5 стакана пива, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, зеленый лук, твердый сыр по вкусу.

К пиву добавить желток, соль, просеянную муку и перемешать. Влить растопленное сливочное масло и снова перемешать. Белок яйца взбить и добавить в получившееся тесто. Крабовые палочки натереть, добавить в тесто и перемешать.

Жарить с двух сторон на растительном масле.

Готовые горячие котлеты посыпать тертым сыром и измельченным зеленым луком.

Рыба под луково-лимонной корочкой

2 кг рыбы небольшого размера, 1 лимон, 2 луковицы, 250 г майонеза, молотый душистый перец, соль, растительное масло по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, удалить голову и плавники. Нарезать лук полукольцами, лимон — тонкими дольками, соединить, добавить соль, перец, майонез и перемешать. Этой смесью обмазать рыбу. Выложить ее на противень, смазанный маслом. Поставить в духовку и запечь до золотистой корочки.

Картофель с рыбой в горшочках

*10–12 картофелин, 500 г рыбного филе,
2 луковицы, 2 стручка сладкого перца,
4 ст. ложки растительного масла, 200 г
майонеза или сметаны, 0,5 стакана молока,
3 яйца, соль, морковь, зелень петрушки по
вкусу.*

Мелко нарезать лук и сладкий перец, морковь натереть и все вместе обжарить на растительном масле. Очистить картофель и нарезать кружочками.

В горшочки положить слоями подсоленный картофель, рыбное филе, нарезанное ломтиками, и обжаренные овощи. Залить смесью молока, яиц и майонеза, закрыть крышками и тушить в духовке до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Рыбные зразы с начинкой из грибов, яиц и орехов

*0,7–1 кг филе рыбы, 2–3 луковицы, 100 г
свежих грибов, 1–2 вареных яйца, 1 ст. лож-
ка молотых грецких орехов, 1 сырое яйцо,
2 ст. ложки муки, растительное масло,
зелень укропа и петрушки, соль, молотый
черный или красный перец, панировочные
сухари по вкусу.*

Вареные яйца порубить. Измельченный лук поджарить до прозрачности. Грибы отварить или

поджарить, затем мелко порезать или пропустить через мясорубку.

Смешать вареные яйца, лук, грибы, добавить орехи, посолить, поперчить.

Филе рыбы порезать на порционные кусочки (без кожи), слегка отбить, завернуть в них фарш из обжаренного лука, яиц, молотых орехов, грибов.

Запанировать зразы в муке, взбитом яйце и сухарях, обжарить на растительном масле до готовности.

Рыбные тефтели в соусе

0,5 кг рыбного филе, 100 мл сливок, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 5 яиц, 100 г твердого сыра, 100 г риса, 2 ст. ложки муки, 0,5 лимона, соль, молотый перец, растительное масло по вкусу.

Рис отварить до полуготовности. Рыбное филе и лук пропустить через мясорубку. Соединить рис, филе с луком, 2 яйца, лимонный сок, муку, посолить, поперчить и хорошо размешать.

Мокрыми руками сформировать небольшие тефтели и слегка обжарить их на масле. Выложить рыбные тефтели в смазанную маслом форму. Смешать оставшиеся яйца, сливки, тертый сыр и измельченный чеснок и этой смесью залить тефтели. Поставить в горячую духовку на 30 минут.

Рыба, запеченная с сыром и помидорами

500 г рыбы, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 200 г твердого сыра, 2 ст. ложки сока лимона, 1 помидор, соль, растительное масло по вкусу.

Рыбу порезать порционными кусочками, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Затем обвалить в муке, обмакнуть во взбитые яйца, выложить на горячую сковороду и жарить с каждой стороны до готовности. Кусочки рыбы выложить на тарелку, сверху положить ломтик помидора, посыпать тертым сыром и поставить в микроволновку на 2 минуты (можно в горячую духовку).

Рыбные тефтели

600 г отварной рыбы, 600 г вареного картофеля, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 0,5 стакана воды, молотый перец, соль, растительное масло по вкусу.

Рыбу пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Картофель размять в пюре, смешать с рыбным фаршем, добавить яйца, соль, перец, растопленное сливочное масло.

Сформовать тефтели, обвалить их в муке, выложить в форму для запекания и поставить в горячую духовку. Готовые тефтели подавать с салатом из свежих овощей.



Выпечка

Быстрый пирог с консервированной рыбой

1 упаковка вафельных коржей, 1 банка консервированной рыбы (скумбрия, сардина в масле), 1 луковица, 3 вареных яйца, растительное масло, майонез по вкусу.

Яйца мелко нарезать. Лук нашинковать и обжарить в масле до золотистого цвета. Рыбу размять вилкой.

Смешать одну половину жареного лука с яйцами и майонезом, вторую — с рыбой и майонезом.

Сложить коржи стопкой, промазывая начинками. Поставить пирог на несколько минут в духовку.

Пицца из лаваша с креветками

2 листа тонкого лаваша, 300 г мелких креветок, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 луковица, 250–300 г твердого сыра, томатный соус, сметана, растительное масло, зелень по вкусу.

Креветки отварить в подсоленной воде. Овощи нарезать, сыр натереть.

В форму, смазанную маслом, выложить листы лаваша, промазав между ними сметаной. Верхний лист смазать томатным соусом. Выложить креветки и сладкий перец, смазать сметаной, посыпать сыром. Смазать верх сметаной, выложить помидоры, лук, зелень, смазать сметаной, посыпать сыром. Поставить на 10–15 минут в духовку, нагретую до 200 °С.

Пирожки из слоеного теста с горбушей

250 г готового слоеного теста, 2 луковицы, 300 г филе горбуши, 100 г сливочного масла, 1 яичный белок, соль, молотый перец по вкусу.

Лук нашинковать тонкими кольцами, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, посолить. Филе горбуши нарезать небольшими кусочками, посолить, приправить перцем. Тесто тонко раскатать, нарезать квадратами со стороной

6—8 см, в центр положить лук, кусочки горбуши, по небольшому кусочку сливочного масла.

Края теста смазать белком, соединить таким образом, чтобы середина пирожков оставалась открытой.

Выложить их на застеленный пергаментной бумагой противень. Смазать верх теста белком и выпекать в нагретой до 200 °С духовке 10—15 минут до золотистого цвета.

Пирог с рыбой и копченым салом

300 г муки, 50 г сливочного масла, 200 мл воды, 100 г копченого сала, 400 г филе рыбы, 2 луковицы, 1 яйцо, черный молотый перец, соль по вкусу.

Замесить тесто из масла, муки, воды и соли. Разделить его на две части и оставить на 15 минут. Затем раскатать в две лепешки.

Приготовить фарш: порезать рыбное филе, сало и лук. Посолить и поперчить по вкусу. Все хорошо перемешать. В форму положить бумагу для выпечки, на нее пласт теста, затем начинку и вторую лепешку из теста. Края защипать.

Пирог смазать яйцом, проткнуть в нескольких местах вилкой. Выпекать в разогретой духовке до готовности. Готовый пирог смазать сливочным маслом, накрыть салфеткой и дать отстояться.

Картофельный пирог с рыбой и яблоком

300 г филе рыбы, 3–4 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 яблоко, 50 г твердого сыра, 2 ст. ложки муки, панировочные сухари, растительное масло, соль и молотый перец по вкусу.

Морковь и картофель натереть, лук и очищенное от семян яблоко нашинковать, рыбное филе нарезать кубиками или полосками. Все продукты соединить, всыпать муку, соль, перец и перемешать.

Форму для запекания смазать маслом, обсыпать сухарями, выложить картофельную массу, посыпать тертым сыром, затем сухарями и на 45 минут поставить в духовку, разогретую до 200 °С.

Пирог на майонезе с рыбой

Для теста: 200 г майонеза, 1 стакан сметаны, 1 стакан муки, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом.

Для начинки: филе рыбы.

Смешать все ингредиенты для теста. Филе рыбы порезать кубиками.

В форму вылить часть теста, разложить слоем рыбу, залить оставшимся тестом. Выпечь до золотистой корочки.

Пирог с морепродуктами

Для теста: 150 г сливочного масла, 250 г муки, 0,5 ч. ложки гашеной соды.

Для начинки: 0,5 кг минтая (или любой другой морской рыбы), 200 г крабовых палочек, 100 г креветок, 2 кальмара, 1 луковица, 100 г твердого сыра, соль, молотый перец, майонез, растительное масло, манная крупа по вкусу.

Растереть масло с мукой в крошку, добавить соду, соль, 50 мл воды и замесить тесто. Завернуть его в пищевую пленку и положить в холодильник на 30 минут.

Лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Креветки отварить 3–5 минут в подсоленной воде, почистить. Кальмары обдать кипятком, почистить и нарезать соломкой. Рыбу и крабовые палочки тоже нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть.

Круглую форму для запекания смазать растительным маслом, посыпать манной крупой. Тесто равномерно распределить по форме.

На тесто выложить слоями половину рыбы, крабовые палочки, лук, кальмары, креветки, оставшуюся рыбу. Каждый слой смазать майонезом, посолить, поперчить. Сверху посыпать сыром. Выпекать около 30 минут в духовке при 200 °С.

Беляши с рыбой

Для теста: 1 кг муки, 0,5 л воды, 100 г сахара, 1 ч. ложка соли, 100 мл растительного масла, 50 г свежих дрожжей.

Для начинки: 500 г филе отварной рыбы, 2 луковицы, растительное масло по вкусу.

Из указанных ингредиентов замесить тесто, дать ему подойти, затем обмять и раскатать в круглые лепешки. Филе рыбы пропустить через мясорубку, посолить. Добавить мелко порезанный и обжаренный в растительном масле лук. Сформовать беляши и пожарить на сковороде в кипящем растительном масле.

Расстегаи с рыбой

Для теста: 500 г муки, 1 стакан молока, 3 ст. ложки растительного масла, 20 г свежих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Для начинки: 500 г филе рыбы, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль, молотый перец по вкусу.

В теплом молоке растворить дрожжи, добавив сахар и соль. Всыпать муку и замесить мягкое тесто. Влить растительное масло и месить еще 2–3 минуты. Накрыть тесто полотенцем и поставить в теплое место на 30–40 минут.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, приправить перцем, полить растительным маслом, перемешать и оставить на 10–15 минут.

Тесто разделить на небольшие кусочки, раскатать в лепешки толщиной 1 см, на середину каждой положить по 1–2 кусочка рыбы, края теста соединить таким образом, чтобы середина пирожка оставалась открытой. Выложить расстегая на смазанный растительным маслом противень, дать постоять 10–15 минут. После смазать взбитым яйцом и выпекать в нагретой до 200 °С духовке 15–20 минут.

Картофельный пирог с рыбой и грибами

*Для теста: 1 стакан муки, 100 г сметаны,
100 г майонеза, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соды,
0,5 ч. ложки соли.*

*Для начинки: 2–3 картофелины, 1 банка
рыбных консервов в масле, 1–2 луковицы,
100–150 г свежих грибов, растительное
масло по вкусу.*

Смазать сковороду маслом, выложить натертый на крупной терке картофель, посолить. Порезать лук и грибы, обжарить на растительном масле, смешать с рыбными консервами. На картофель выложить начинку, залить тестом.

Выпечь пирог в духовке до золотистой корочки.

Ватрушки с рыбой

Для теста: 3 стакана муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, соль, сода, лимонная кислота.

Для начинки: 300–400 г рыбного филе, 5 ст. ложек риса, 80 г сливочного масла, соль, молотый перец, зелень петрушки, укропа, лука.

Приготовить тесто из указанных продуктов, разделить на лепешки толщиной 6–7 мм.

Рыбное филе порезать мелкими кубиками и поджарить на масле. Рис сварить в подсоленной воде и смешать с рыбой. Добавить мелко нарезанную зелень; посолить, поперчить, перемешать. Выложить начинку на тесто и защипать края лепешек, формируя ватрушки.

Выложить ватрушки на противень, смазанный маслом и выпекать в духовке до готовности.

Картофельные рогалики с шпротами

0,5 л молока, 1 кг муки, 50 г свежих дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 1 яйцо, 200 г картофельного пюре, 2 ч. ложки соли, 100 г сливочного масла, шпроты, кунжут по вкусу.

Дрожжи растворить в теплом молоке вместе с солью и сахаром. Добавить картофельное пюре,

яйцо и перемешать. Порциями ввести муку и масло, замесить тесто. Накрывать его салфеткой и оставить подходить.

Подошедшее тесто разделить на 4 части, каждую раскатать в круг толщиной 0,5 см, разрезать каждый на 8 секторов.

На широкую часть треугольника выложить по шпротинке и свернуть рогаликом.

Выложить рогалики на смазанный маслом противень, дать подойти, смазать яйцом и посыпать зернышками кунжута. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, около 30 минут.

Воздушный рыбный пирог

500 г рыбного филе, 50—70 г зелени укропа, 70 г твердого сыра, 2 ст. ложки томат-пюре, 2 ст. ложки маргарина, 2—3 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 2 яйца, соль, молотый перец, растительное масло, приправа для рыбы по вкусу.

Маргарин растопить на сковороде, обжарить в нем муку, влить молоко. Добавить томат-пюре и тертый сыр, посыпать солью и перцем, добавить приправу.

Яйца разделить на желтки и белки, взбить по отдельности. Измельчить укроп, добавить вместе со взбитыми желтками в молочно-сырную массу.

Рыбное филе порезать кубиками, перемешать с полученным соусом. Затем добавить взбитый в пену белок, перемешать. Форму смазать маслом и вылить в нее массу. Запекать пирог в духовке до золотистого цвета 20–30 минут.

Рыбный пирог с рисом

Для теста: 2–2,5 стакана муки, 120 г маргарина, 1 стакан молока или кефира, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка столового уксуса, сода на кончике ножа.

Для начинки: 1 стакан отварного риса, 2–3 луковицы, 1 банка рыбных консервов в масле, 50–70 г сливочного масла, 1 яйцо, растительное масло по вкусу.

Маргарин порубить с мукой, добавить соль, сахар, соду, гашенную уксусом. Влить молоко и замесить мягкое эластичное тесто. Завернуть его в пищевую пленку и поместить в холодильник на 30–40 минут.

Приготовить начинку: лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить рис, размятые вилкой рыбные консервы, перемешать.

Тесто разделить на две неравные части. Большую раскатать в пласт и выложить в смазанную растительным маслом форму, сделав бортики. На нее выложить рыбо-рисовую начинку и на-

резанное кусочками сливочное масло. Оставшееся тесто раскатать, покрыть начинку, края теста защипать. Смазать пирог взбитым яйцом и выпекать в нагретой до 200 °С духовке 20–25 минут.

Картофельный пирог с крабовыми палочками

*1 кг картофеля, 250 г крабовых палочек,
2 сырых яйца, 2 вареных яйца, 2 луковицы,
100 г твердого сыра, 150 г сметаны, 150 г
майонеза, 1 ст. ложка муки, зелень, марга-
рин, панировочные сухари по вкусу.*

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем нарезать соломкой. Крабовые палочки нарезать колечками, вареные яйца — кубиками, лук — полукольцами.

Противень смазать маргарином, посыпать панировочными сухарями, выложить картофель, посолить. Сверху равномерно распределить нарезанные яйца, на них — крабовые палочки и лук.

Сырые яйца взбить венчиком, добавить майонез, сметану, муку и тщательно перемешать. Залить этой смесью подготовленный пирог, посыпать тертым сыром, измельченной зеленью и поставить в горячую духовку. Выпекать 20–30 минут при 180 °С.

Пирог с морепродуктами и брокколи

*Для теста: 2 яйца, 200 г сливочного масла,
2 стакана муки, 1 ч. ложки соды.*

*Для начинки: 300 г креветок, 300 г крабового
мяса, 300 г брокколи, 0,5 стакана молока,
2 яйца, 1 луковица, 150 г твердого сыра,
соль, растительное масло по вкусу.*

В муку вбить яйца, добавить сливочное масло, гашеную уксусом соду, соль и замесить тесто. Завернуть его в пищевую пленку и положить в холодильник на 30 минут.

Креветки и брокколи отварить в подсоленной воде, очистить. Крабовое мясо и лук нарезать кубиками. На растительном масле спассеровать лук, добавить брокколи, креветки, крабовое мясо и слегка поджарить.

Готовое тесто раскатать в тонкий пласт, выложить в форму, сделав бортики, на него поместить начинку. Затем смешать яйца, молоко и тертый сыр. Залить этой смесью пирог и выпекать в духовке при температуре 180 °С 45 минут.



Рыба впрок

Тушеная рыба на зиму

*1 кг рыбы, 2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки
6% - ного уксуса, лавровый лист, черный перец
горошком, растительное масло по вкусу.*

Мелкую рыбу уложить в 1 ряд в кастрюлю. Посолить, добавить лавровый лист, черный перец горошком, 2—3 ст. ложки растительного масла.

Положить второй ряд рыбы, полить уксусом, налить столько растительного масла, чтобы чуть прикрыло рыбу. Закрывать посуду крышкой, поставить в духовку и тушить 2 часа на слабом огне.

Разложить тушеную рыбу по простерилизованным банкам, закрыть капроновыми крышками. Хранить в холоде.

Вяленая рыба

5 кг рыбы, 1 кг соли.

Рыбу разрезать вдоль спинки, выпотрошить. Чешую не снимать. Хорошо промыть. Каждую рыбину обвалить в соли, засыпать соль в жабры, сложить в емкость для засолки.

Через 2—5 суток (в зависимости от величины рыбы) рыбу промыть от соли холодной водой, после чего развесить для просушки в тени под навесом.

Мойва, консервированная с вином

1 кг мойвы, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 100 мл белого сухого вина, соль, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу.

Рыбу очистить от внутренностей, голов, хвостов и плавников.

В посуду для тушения положить нашинкованный тонкими кольцами лук, лавровый лист, затем рыбу, посолить, добавить черный перец горошком. Залить смесью сухого вина с растительным маслом. Закрывать посуду крышкой и тушить на слабом огне 1,5 часа.

Разложить готовые консервы в простерилизованные банки, закрыть простерилизованными крышками и вынести на холод.

Рыба, консервированная с добавлением масла

1 кг рыбы (скумбрия, сельдь), 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка перца горошком, лавровый лист, растительное масло по вкусу.

Рыбу разделать на филе, нарезать кусочками, пересыпать солью, измельченным лавровым листом, перцем, уложить в 0,5-литровые банки, влить в каждую по 1 ст. ложке растительного масла. Стерилизовать 30–40 минут, закатать. Хранить в холоде.

Жареная рыба

Рыба, растительное масло, лимон, черный и душистый перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Рыбу нарезать кусочками и положить на 1 час в крепкий соляной раствор: 250 г соли на 1 л воды.

Затем рыбу вымыть, обсушить тканевой салфеткой и обжарить в растительном масле

Рыбу уложить в простерилизованные банки, переложив зернами черного и душистого перца, лавровым листом и кусочками лимона. Залить растительным маслом, в котором рыба жарилась, так, чтобы поверх рыбы находился слой масла в 2 см. Закрыть капроновыми крышками. Хранить в холодном месте.

Шпроты из салаки

2 кг салаки, 0,5 стакана крепкой чайной заварки, 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка черного перца горошком, 1 ч. ложка коптильной жидкости (жидкого дыма), приправы, растительное масло по вкусу.

Рыбу очистить от головы и внутренностей, поместить в скороварку. Залить чайной заваркой, добавить соль, черный перец горошком, специи. Влить коптильную жидкость и столько растительного масла, чтобы была покрыта вся рыба.

На сильном огне довести рыбу до кипения, огонь убавить и варить 1,5 часа. Расфасовать домашние шпроты в простерилизованные банки, закрыть капроновыми крышками. Хранить в холоде.

Рыба в маринаде

2 кг рыбы, 0,5 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 100 г томатной пасты, мука, растительное масло, соль, специи, уксус или сок лимона по вкусу.

Рыбу разделить на филе и нарезать кусочками. Обвалять в муке, сбрызнуть соком лимона, обжарить в растительном масле.

Морковь натереть и обжарить. Лук нашинковать и обжарить. Томат спассеровать в масле. Все вместе перемешать и положить в маринад рыбу.

Добавить соль, специи и выложить рыбу в банки.

Накрыть жестяными крышками и стерилизовать 3 часа. После чего закупорить и вынести в погреб.

Паштет из ершей

1 кг ершей, 2 ч. ложки соли, 100 мл растительного масла, 1 ч. ложка 6–8%-ного уксуса, молотый черный перец по вкусу.

Рыбу очистить от внутренностей, голов, плавников, тщательно промыть и сложить в посуду с толстым дном. Посолить, добавить уксус, перец, растительное масло, закрыть посуду крышкой и тушить в духовке при самой низкой температуре, 2–3 часа. Разложить массу в простерилизованные банки и закупорить простерилизованными крышками. Хранить на холоде.

Скумбрия, копченая в аэрогриле

Скумбрия, соль, жидкий дым.

Рыбу выпотрошить, натереть солью, смазать жидким дымом и оставить на 30 минут. Затем обвязать каждую тушку бечевкой для сохранения формы и готовить 30 минут в аэрогриле при температуре 180 градусов при средней скорости вентилятора. Хранить в холоде.

Зимний салат с килькой

*2,5 кг кильки, 2 кг помидоров, 0,5 кг свеклы,
1 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 1 кг
болгарского перца, 0,5 л растительного мас-
ла, 7–8 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки соли,
100 мл 9%-ного уксуса, 0,5 л воды.*

Кильку очистить от головы и внутренностей. Помидоры пропустить через мясорубку, положить в них рыбу и поставить на огонь. Довести до кипения и тушить на слабом огне 1 час.

Морковь и свеклу натереть, лук и сладкий перец порезать полукольцами. Все вместе обжарить на растительном масле, положить в кастрюлю с рыбой. Добавить соль, сахар, растительное масло и воду, тушить 1 час. За 5 минут до готовности влить уксус. Разложить консервы в простерилизованные банки и закатать простерилизованными крышками. Хранить в холоде.

Консервы из копченой мойвы

*1 кг мойвы, 1 ст. ложка соли, 2 лавровых
листа, 2 шт. гвоздики, 5–6 горошин черного
перца, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса на каж-
дую банку, растительное масло по вкусу.*

Рыбу вымыть, выпотрошить, перемешать с солью и выдержать 5–6 часов. Затем промыть, смазать растительным маслом, выложить на решетку

и поставить в коптильню для горячего копчения. Когда рыба закоптится до золотистого цвета, остудить.

В простерилизованные 0,7-литровые банки положить лавровый лист, гвоздику, черный перец, потом рыбу. Залить кипящим растительным маслом, прикрыть металлическими крышками и стерилизовать 1,5 часа. После этого влить в банки уксус и закатать. Перевернуть, укутать до полного остывания. Хранить в холоде.

Овощной салат с путассу

*2 кг путассу, 2 кг помидоров, 1 кг моркови,
1 кг репчатого лука, 1 кг сладкого болгар-
ского перца, 0,5 л растительного масла,
7 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки соли,
0,5 стакана 5% - ного уксуса, 0,5 л воды.*

Путассу отварить, освободить от косточек. Помидоры пропустить через мясорубку, перемешать с рыбой и тушить на слабом огне 1 час.

Морковь натереть, лук и болгарский перец нарезать полукольцами, все обжарить в растительном масле. Соединить помидоры и рыбу с пассерованными овощами, добавить соль, сахар, оставшееся растительное масло и воду. Все вместе тушить еще 1 час. За 5 минут до конца варки влить уксус. Разложить салат в стерилизованные банки, закатать, укутать на сутки. Хранить в прохладном месте.

Закусочная рыба

Рыба, соль, уксус, лук, морковь, зелень, растительное масло.

Порезать очищенную крупную рыбу (сазан, карп, толстолобик) тонкими пластинками. Круто посолить и оставить на 3 часа. Затем рыбу промыть.

Сделать раствор уксуса с водой: 2 части воды — 2 части 6%-ного уксуса. Окунать в раствор кусочки рыбы и укладывать слоями в кастрюлю, пересыпая нашинкованным луком, морковью, зеленью. Залить растительным маслом, поставить гнет, оставить 10–12 часов при комнатной температуре.

Затем переложить рыбу в стеклянные банки и вынести в погреб.

Рыба, засоленная с укропом

Рыба, соль крупного помола, сахар, белый перец горошком, зелень и семена укропа.

Рыбу вымыть, чешую не счищать. Разделить тушку надвое вдоль спины, не разрезая кожу брюшка. Вынуть хребтовую кость и внутренности. Сложить половинки рыбы, наполнив область брюшка дробленным белым перцем, смешанным с солью, сахаром и большим количеством нарезанного свежего укропа.

В засолочную емкость насыпать слой соли и положить на нее рыбу фаршированную рыбу, посыпать крупной солью и укропом. Положить груз и оставить на сутки. Затем вынести емкость с рыбой в погреб.

Овощные консервы с рыбой и перловой крупой

*5 кг рыбы, 4 кг помидоров, 2,5 кг моркови,
1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского пер-
ца, 0,5 кг отваренной до полуготовности
перловой крупы, 1 л растительного масла,
15 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки соли,
0,5 стакана 9% - ного уксуса, 1 л воды.*

Рыбу очистить от внутренностей, голов и отварить, затем вынуть кости. Помидоры пропустить через мясорубку, перемешать с вареной рыбой и тушить на маленьком огне 1 час.

Морковь натереть, лук и очищенный от семян перец нашинковать полукольцами. Вместе обжарить в растительном масле. Соединить помидоры и рыбу с овощами и крупой, добавить соль, сахар, растительное масло и воду. Все вместе тушить еще 1 час. За 5 минут до готовности влить уксус, перемешать.

Разложить консервы в простерилизованные банки, закатать, оставить на сутки под шубой. Хранить в холоде.

Пряная рыба

На каждый килограмм рыбы — 100 г засолочной смеси.

Засолочная смесь: 90 г соли, 0,5 ч. ложки черного перца горошком, 1 ч. ложка душистого перца, белый перец, молотая гвоздика, молотый кориандр, молотая корица, молотый имбирь, молотый мускатный орех, молотый кардамон, молотый розмарин, сахар на кончике ножа.

Перемешать все компоненты, насыпать в посуду слой засолочной смеси, выложить слой рыбы, посыпать ее засолочной смесью и т. д. Повторить несколько слоев. Поставить груз и вынести емкость в погреб.

Жареная щука с чесноком

Щука, 3%-ный уксус, лавровый лист, черный перец горошком, соль, растительное масло, чеснок по вкусу.

Разрезать выпотрошенную щуку на части, посолить, пожарить в растительном масле. Переложить в простерилизованные банки, залить 3%-ным уксусом, вскипяченным с лавровым листом, солью, черным перцем и 2—3 дольками чеснока, пропущенного через пресс, закрыть полиэтиленовыми крышками. Вынести заготовку в погреб.

Рыба, консервированная с томатом

1 кг рыбы, 2 ч. ложки соли, 100 г томатной пасты, перец черный горошком, лавровый лист по вкусу.

Рыбу (скупбрию или сельдь) очистить, нарезать кусочками, сложить в 0,5-литровые банки, добавив соль, томатную пасту, перец черный горошком, лавровый лист, накрыть банки жестяными крышками и поставить стерилизоваться на 30–40 минут. Банки закатать и хранить в холодильнике.

Рыба по-корейски

*1 кг филе рыбы (судак, щука и т. д.),
0,5 ч. ложки черного перца горошком,
0,5 ч. ложки красного молотого перца,
2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки
30%-ного уксуса, 2–3 луковицы, 1 стакан
растительного масла, соль по вкусу.*

Рыбу очистить, разделать на филе, порезать пластинками. Добавить перец, соль, полить уксусом, перемешать.

Лук прокалить в стакане растительного масла до коричневого цвета, охладить и отцедить. Рыбу залить маслом и добавив томатную пасту, перемешать и переложить в банки. Хранить в погребе.

Сельдь домашнего посола

Свежая сельдь.

Рассол: на 1 л воды — 5 ст. ложек соли, 8—10 горошин душистого перца, 5—6 лавровых листов.

Свежую сельдь в 1 ряд плотно друг к другу спинками вниз поместить в посуду для засолки. Накрыть посуду кружком, поставить легкий груз, чтобы рыба не всплывала при заливке ее рассолом.

Вскипятить воду с солью, перцем, лавровым листом, остудить и залить сельдь на 1,5—2 сутки.

Затем сельдь достать из рассола, очистить от головы и внутренностей, порезать на кусочки или разделать на филе, уложить в стеклянные банки, залить растительным маслом (можно с добавлением небольшого количества столового уксуса) и вынести на холод.

Шпроты из кильки в томатном соусе

Килька, растительное масло, репчатый лук, душистый перец горошком, лавровый лист, 9%-ный уксус, томатный сок или паста.

В кастрюлю уложить в один ряд очищенную рыбу, посолить, полить 2—3 ст. ложками растительного масла, положить перец, лавровый лист и

слоёй нарезанного колечками лука. Затем — второй ряд рыбы.

Повторяя очередность, заполнить всю кастрюлю. Влить столовый уксус (100 мл на 2-литровую кастрюлю). Воды не добавлять.

Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на очень слабый огонь на 3 часа. Затем добавить томатный сок (0,5 л на 2-литровую кастрюлю) и снова поставить на маленький огонь на 40 минут.

Готовые шпроты разложить в стерильные банки, залив сверху тонким слоем растительного масла. Закрывать капроновыми крышками. Хранить в холодильнике.

Сельдь в винном маринаде

Свежая сельдь.

Маринад на 1 кг рыбы: 3,5 ч. ложки крупной соли, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки уксуса (9%-ного или яблочного), 1 ч. ложка черного перца горошком, 4 лавровых листа, 100 мл красного сухого вина, 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, семена кориандра, молотый мускатный орех по вкусу.

Смешать соль, сахар и уксус.

Черный перец и семена кориандра раздробить. Высыпать полученную смесь в уксус с сахаром и солью, добавить молотый мускатный орех (на

кончике ножа), перемешать. Положить лавровый лист, поломав его на 2—3 части, влить красное вино, растительное масло, добавить майонез и перемешать.

Сельдь разделить на филе, нарезать порционными кусочками и, обмакивая в маринад, плотно уложить в банки. Залить рыбу маринадом, закрыть банки полиэтиленовыми крышками и вынести в погреб.

Рыба, соленая с овощами

Рыба, лук, морковь, зелень, минеральная вода, 9%-ный уксус, соль, растительное масло.

Порезать небольшими кусочками очищенную или разделанную на филе рыбу, перемешать со взятыми в произвольном количестве нашинкованными луком, морковью, зеленью. Залить смесью 9%-ного уксуса и минеральной воды в пропорции 1:2, придавить гнетом и оставить на 2—3 часа.

Затем рыбу отжать от жидкости, посолить по вкусу, залить прокипяченным растительным маслом, перемешать и переложить в банки. Хранить в погребе.

Содержание

<i>Рыба: как выбрать, как приготовить</i>	<i>3</i>
<i>Салаты и закуски</i>	<i>39</i>
<i>Первые блюда</i>	<i>65</i>
<i>Горячие блюда.....</i>	<i>83</i>
<i>Выпечка</i>	<i>133</i>
<i>Рыба впрок</i>	<i>145</i>

Популярное издание

Советы на каждый день

Секреты рыбной кухни

Ответственный редактор Г. Щербо
Технический редактор В. Хайдукова
Верстка Ф. Хайдуков
Корректор Л. Зелексон

Фото на обложке Е. Соболя.

Подписано в печать 30.10.2014. Формат 70х100/32
Усл. печ. л. 6,5. Тираж 20000 экз. Заказ № НЗК-449052-14

ООО «Слог»

603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1
Тел.: (831) 469-98-09, 469-98-15, факс (831) 469-98-00
e-mail: sales@gmi.ru

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Нижеполиграф»
603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32

Распространитель – ООО «Издательство “Газетный мир”»
603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1
Тел.: (831) 469-98-09, 469-98-15, факс (831) 469-98-00
e-mail: sales@gmi.ru

Отдел продаж наложенным платежом:
тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный),
(831) 469-98-20, 469-98-22, e-mail: kniga@gmi.ru

Настоящее издание является специальным выпуском газеты «Скатерть-самобранка». Главный редактор Г. Щербо. Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № 77-14485 от 20 января 2003 г. Издание предназначено для лиц старше 16 лет. Учредитель и издатель ООО «Слог». Цена договорная.

То, что всякая рыба имеет свой вкус – хозяйкам не надо объяснять. А вот как вкусно приготовить любую рыбу – тут порой требуется немалое умение. Рыба – такой универсальный продукт, из нее разве что десерт и напитки не делают. Рыбные блюда можно каждый день на стол подавать хоть в праздники, хоть в будни, ведь тут и салаты, и супы, и вторые блюда, и выпечка... А еще рыба – это диетическое и малокалорийное (для худеющих) питание. И впрок рыбу можно заготовить, и в консервах она хороша. Тот, кто не любит рыбу, наверное, просто не умеет ее готовить. Что ж, всему при желании можно научиться, и эта книжка будет в помощь.

Scan: Gencik

ISBN 978-5-4346-0310-2



9 785434 603102



4 620011 164889

14001

