

блюда из рыбы

50
рецептов

Закуски. Супы.
Вторые блюда



блюда из рыбы

Закуски. Супы.
Вторые блюда



ЭКМО
Москва
2011

Содержание

Салаты и закуски

Сельдь под шубой	4
Сельдь со сметаной	5
Салат из сельди по-норвежски	6
Салат из лосося с винным соусом	7
Салат рыбный «Нева»	8
Сельдь молотая (Форшмак)	9
Салат с кальмарами	10
Салат из раков и спаржи	11

Супы

Уха из осетрины	12
Суп из мидий	13
Борщ из карасей	14
Ботвинья к рыбе	14

Вторые блюда. Рыба жареная

Жареный карп в сметане	15
Налим с баклажанами	15



Зразы донские	16
Рыба, жаренная целиком	17
Рыбные фрикадельки с морковью и кольраби	18
Карпы, жаренные во фритюре	19
Осетрина в миндале	20
Жареная корюшка	21
Форель, жаренная в кляре	22



Вторые блюда. Рыба отварная и тушеная

Осетрина отварная	23
Осетрина по-итальянски	24
Карась по-домашнему	25
Угорь по-голландски	26
Щука в вине	26
Рождественский карп	27
Скумбрия в белом вине	27
Лосось под икорным соусом	28
Цельные вареные раки	29



Вторые блюда. Рыба, запеченная в духовке

Рулет из окуней	30
Лещ в сметане	31
Рулет из камбалы в винном соусе	32
Камбала (или палтус) в суфле из сыра	33
Сазан, фаршированный салатом	34
Карась, запеченный с гречневой кашей	35
Караси, запеченные в сметане с картофелем	36
Лосось, запеченный с луком и сыром	37
Лосось в фольге	38



Вторые блюда. Рыба на гриле

Шашлык из осетрины	39
Рыба с овощами, запеченная на углях	40
Фаршированные кальмары	40
Форель с лимоном и гранатом на углях	41
Фаршированный карп на углях	41



Вторые блюда. Рыба в пароварке

Медальоны из рыбы-монаха	42
Рыбно-ветчинные рулеты на пару	43
Креветки на пару	44
Форель и картофель на пару	45



Рыба в тесте

Пирог с семгой и сыром	46
Жареные пирожки с начинкой из рыбы и моллюсков	47

СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ

1. Морковь, картофель и свеклу вымыть и варить до готовности. Яйца сварить вкрутую.
2. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и положить на 1–2 мин в кипяток, чтобы удалить излишнюю горечь.
3. Сельдь промыть в холодной проточной воде, удалить кожу и внутренности.
4. Филе отделить от костей и нарезать полосками шириной 1–1,5 см или небольшими кубиками.
5. Отваренные свеклу, морковь и картофель очистить от кожуры, яйца – от скорлупы и натереть все продукты по отдельности на крупной терке.
6. В глубокую салатницу выложить салат слоями и каждый слой посолить и смазать майонезом. 1-й слой – филе сельди, 2-й – картофель, 3-й – лук, 4-й – яйца, 5-й – морковь, 6-й – свекла.
7. Готовое блюдо поставить на 3–4 часа в холодильник.
8. Зелень петрушки вымыть. Украсить закуску зеленым горошком и веточками петрушки.

Состав:

2–3 соленые сельди
6 клубней картофеля
2–3 моркови
2–3 свеклы
2 луковицы
2–3 яйца
200 г майонеза
соль

Для украшения:

3 веточки петрушки
3 ст. л. зеленого горошка

Готовность свеклы, картофеля и моркови определяют, проткнув в нескольких местах ножом – если в центре овощи мягкие, значит, они готовы.

Время приготовления: 1 ч 10 мин
Количество порций: 8–10



СЕЛЬДЬ СО СМЕТАНОЙ

Состав:

2 соленые сельди
5 клубней картофеля
0,5 стакана молока или воды
1 головка лука
3 ст. л. рубленого зеленого лука
0,5 стакана сметаны
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. горчицы
соль
черный молотый перец
зелень укропа и петрушки

1. Филе сельди замочить в молоке или в охлажденном чае и оставить на 4 часа.
2. Картофель вымыть и отварить в мундире. Остудить.
3. Зелень тщательно промыть в проточной воде, обсушить и мелко порубить.
4. Луковицу очистить, вымыть и нарезать кольцами.
5. Остывший картофель очистить от кожуры и мелко нарезать.
6. Филе сельди вынуть из молока или чая и мелко нарезать.
7. Для заправки смешать сметану, лимонный сок и горчицу.
8. Сельдь, картофель, кольца лука и измельченную зелень перемешать, посолить, поперчить по вкусу и полить сметанной заправкой.

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 6



САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ПО-НОРВЕЖСКИ

1. Свеклу и картофель вымыть, отварить до готовности. Остудить, очистить и нарезать кубиками.
2. Яблоко вымыть, разрезать на 2 части, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими кусочками.
3. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами.
4. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.
5. Лимон вымыть, разрезать пополам и выжать сок из одной половинки.
6. Кубики картофеля и свеклы соединить в одной емкости с кусочками яблока и репчатым луком, посолить, перемешать.
7. Добавить зеленый горошек, заправить растительным маслом и перемешать.
8. Салат выложить на блюдо, сверху положить кусочки сельди и полить лимонным соком.

Состав:

250 г филе сельди
3–4 клубня картофеля
1 красная луковица
1 небольшая свекла
1 яблоко
0,5 лимона
1/2 пучка зеленого лука
3 ст. л.
консервированного
зеленого горошка
2 ст. л. растительного
масла
соль



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 5

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С ВИННЫМ СОУСОМ

Состав:

400 г филе лосося
1 куриное яйцо
1 головка репчатого лука
1 небольшой клубень
фенхеля
250 мл белого сухого вина
1 лимон
50 г зеленого салата
5 г белого душистого
перца
соль по вкусу

Для соуса:

40 г сухого шерри
40 мл растительного
масла
15 г натертого на мелкой
терке хрена
10 г сахара
1 пучок шнитт-лука
лимонный сок

1. Лимон вымыть, отжать 20 мл (1 ст. л.) сока и нарезать лимон тонкими ломтиками вместе с кожурой, семена удалить.
2. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками.
3. Налить вино в эмалированную кастрюлю, добавить лук, нарезанный лимон и белый душистый перец и довести смесь до кипения на среднем огне.
4. Филе лосося вымыть в холодной воде, нарезать средними кусочками и добавить в кастрюлю. Варить на слабом огне 4–5 мин.
5. Для соуса нарезать тонкими кружочками шнитт-лук и смешать его с лимонным соком, шерри, сахаром, растительным маслом и хреном, добавить соль по вкусу.
6. Листья салата вымыть в холодной воде. Фенхель очистить и мелко нарезать. Куриное яйцо отварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и нарезать тонкими ломтиками. Выложить на листья салата слоями фенхель, куриное яйцо и кусочки филе лосося. Полить блюдо соусом и остатками вина, в котором отваривался лосось.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4



САЛАТ РЫБНЫЙ «НЕВА»

1. Картофель тщательно вымыть и отварить в кожуре. Остудить.
2. Рыбу очистить от кожи и костей. Мелко нарезать или размять руками.
3. Яблоко вымыть, очистить от кожуры и удалить сердцевину. Зеленый лук промыть в проточной воде и мелко нарезать.
4. Картофель очистить от кожуры, у яблока удалить сердцевину.
5. Картофель, яблоко и соленые огурцы нарезать кубиками толщиной приблизительно 0,5 см. Добавить зеленый лук, маслины и горошек.
6. Салат заправить майонезом и перемешать.
7. Выложить салат горкой в салатницу, сверху дополнительно полить майонезом, украсить кусочками рыбы и зеленым луком и подать к столу.

Состав:

200 г вареной или горячего копчения рыбы
2 средних клубня картофеля
2 соленых огурца
40 г зеленого горошка
30 г маслин без косточек
1 кислое яблоко
30 г зеленого лука
150 г майонеза



Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

СЕЛЬДЬ МОЛОТАЯ (Форшмак)

Состав:

1 сельдь
1 яблоко
1 яйцо
1 головка лука
2 ломтика батона
2 ст. л. сливочного масла
0,5 стакана молока
4 маслины без косточек
3 помидора
зелень укропа
и петрушки, винный
уксус по вкусу

1. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины.
2. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы.
3. Селедку очистить от внутренностей и костей, снять кожу. Голову и хвост оставить для украшения.
4. Филе вымочить в молоке или в холодной кипяченой воде, отжать.
5. Ломтики батона намочить в молоке и отжать.
6. Лук очистить, измельчить и пассеровать в растительном масле.
7. Положить селедку в эмалированную посуду, добавить яблоки, желток сваренного яйца, ломтики батона и пассерованный лук. Все дважды пропустить через мясорубку с паштетной решеткой, заправить уксусом, маслом, взбить деревянной ложкой.
8. Уложить фарш в селедочницу в форме рыбы, приставить голову и хвост, украсить размяченным сливочным маслом.
9. Рядом положить нарезанный кольцами яичный белок и лук, маслины, кольца помидоров, веточки петрушки и укропа и подавать к столу.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 4-6



САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

1. Кальмары вымыть, сбрызнуть лимонным соком и варить в подсоленной воде 5–7 мин. Остудить в бульоне.
2. Картофель вымыть, отварить в мундире, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и нарезать кружочками.
3. Кальмары нарезать тонкой соломкой. Картофель нарезать небольшими кубиками, яйца нарезать кружочками.
4. Морковь вымыть, очистить, и нарезать тонкой соломкой. Соленые огурцы промыть холодной водой и нарезать мелкими кубиками.
5. Кальмары выложить в салатницу, посолить, поперчить, смешать с консервированным зеленым горошком. Добавить морковь, картофель, соленые огурцы и перемешать.
6. Заправить салат майонезом и еще раз перемешать. Перед подачей украсить кружочками вареных яиц.

Состав:

300 г очищенных кальмаров
2 моркови
2 соленых огурца
3–4 клубня картофеля
2 яйца
3 ст. л. сметаны
3 ст. л. консервированного зеленого горошка
лимонный сок
перец черный молотый
соль



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 5

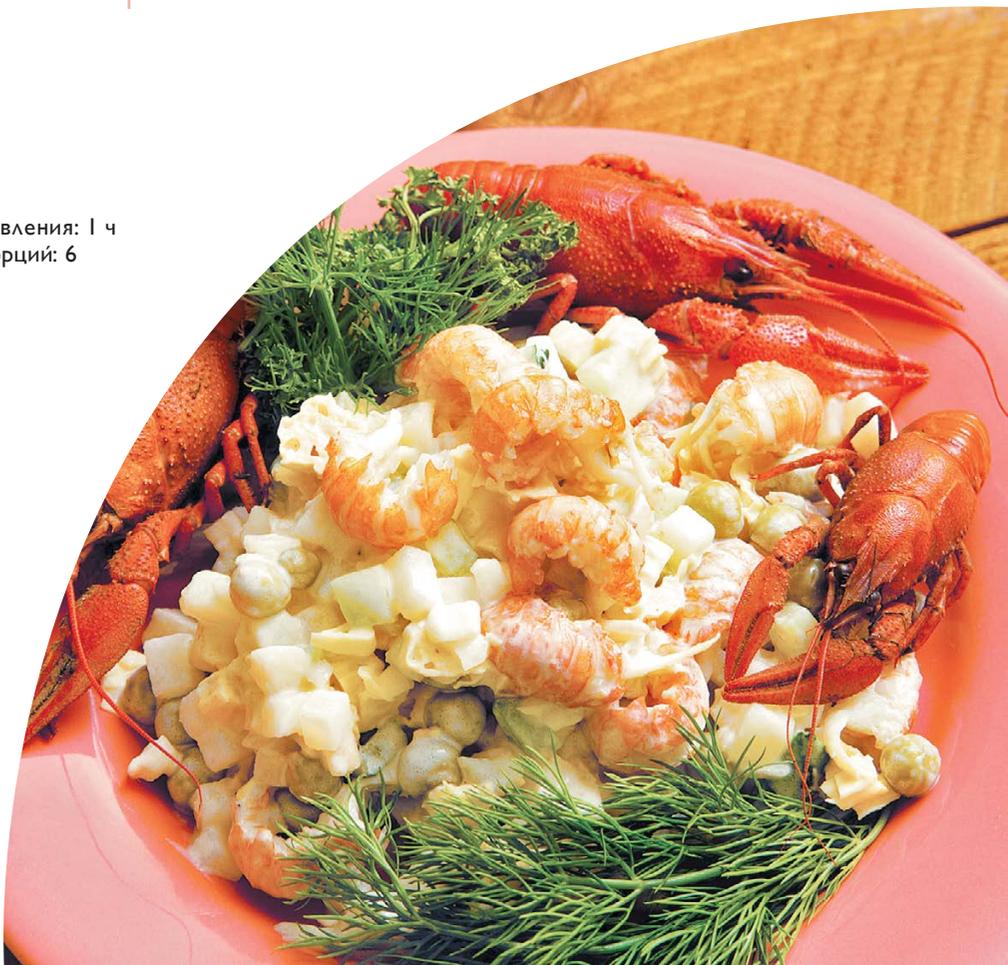
САЛАТ ИЗ РАКОВ И СПАРЖИ

Состав:

200 г раков
200 г белой или зеленой спаржи
100 г зеленого консервированного горошка
100 г свежих огурцов
100 г яблок
100 г картофеля
1 корень сельдерея
300 г майонеза
2 ч. л. 3%-ного уксуса
сахар, соль, зелень по вкусу

1. Спаржу очистить от жесткой кожицы: зеленую спаржу очистить от середины стебля вниз, белую чистить только под верхушкой. Кончики спаржи подрезать, подровнять пучок так, чтобы все побеги по длине были примерно одинаковы. Очищенные стебли промыть.
2. Стебли связать в небольшой пучок и опустить в кипящую подсоленную воду. Вода должна покрывать только твердую часть стеблей, верхушки дойдут на пару. Кастрюлю накрыть крышкой. Варить 4–5 мин и откинуть на дуршлаг.
3. Картофель и корень сельдерея отварить вместе, почистить и мелко нарезать.
4. Живых раков опустить в кипящую подсоленную воду, варить 20–25 мин, пока они не покраснеют. Очистить и мелко нарезать.
5. Яблоки и огурцы вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Зелень вымыть и мелко нарезать.
6. Все ингредиенты смешать, добавить зеленый консервированный горошек, сахар, соль, уксус и заправить майонезом. Посыпать зеленью.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6



УХА ИЗ ОСЕТРИНЫ

1. Картофель почистить, вымыть и нарезать брусочками.
2. Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры. Нарезать рыбу крупными кусками.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, две головки мелко нарезать, одну оставить целой. Корень петрушки почистить, тщательно вымыть.
4. В кастрюлю налить воду, положить целую луковицу, корень петрушки, перец, соль, довести до кипения. В кипящую воду положить очищенный и нарезанный картофель и уменьшить огонь. Варить картофель до полуготовности.
5. Добавить в суп куски рыбы (вместе с головой) и варить до готовности – 12–15 мин.
6. За 5 мин до готовности в суп добавить лавровый лист, нарезанный лук, вынуть из ухи целую луковицу. Выключить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 30 мин.
7. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Состав:

*1 кг осетрины
2 л воды
2 клубня картофеля
3 головки лука
1 корень петрушки
7 горошин перца
2 лавровых листа
соль по вкусу*



Время приготовления: 1 ч 20 мин
Количество порций: 6

СУП ИЗ МИДИЙ

Состав:

250 г цветной капусты
100 мл нежирных сливок
200 г свежих мидий
200 мл рыбного бульона
50 мл белого сухого вина
100 г репчатого лука
100 г зелени
соль и перец по вкусу

1. Рыбный бульон процедить через мелкое сито или льняную ткань. Перелить бульон в эмалированную кастрюлю и слегка подогреть. Посолить и поперчить по вкусу.
2. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками.
3. Цветную капусту тщательно вымыть и разобрать на мелкие соцветия.
4. Добавить капусту и лук в бульон и довести бульон до кипения. Затем добавить белое сухое вино.
5. Мидии слегка отварить (пока ракушки не раскроются), достать мясо, измельчить при помощи блендера и добавить к бульону. Варить 20 мин.
6. Заправить готовый суп нежирными сливками, украсить зеленью и подать на стол.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 2



БОРЩ ИЗ КАРАСЕЙ

Время приготовления: 1 час

Количество порций: 6

1. Половину луковицы и морковь очистить, вымыть. Положить в кастрюлю, залить водой (2 л), добавить перец, лавровый лист, грибы и поставить на огонь. Варить 10–15 мин. Процедить.
2. Капусту нашинковать, вымыть, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и положить в процеженный бульон. Свеклу вымыть, очистить, нашинковать и положить в бульон. Довести до кипения и оставить томиться на слабом огне.
3. Половину луковицы измельчить и обжарить на сковороде, смазанной маслом. Всыпать туда муку и размешать. Добавить массу в бульон. Влить уксус по вкусу.
4. Карасей вымыть, промокнуть салфеткой, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на масле до образования хрустящей корочки. Выложить на салфетки, чтобы они впитали лишний жир. Опустить в борщ и один раз вскипятить.
5. Разлить борщ в суповые тарелки. Отдельно подать обжаренных карасей.

Состав:

800 г карасей
1 морковь
1 головка репчатого лука
12 шт. черного перца горошком
3 лавровых листа
3 сушеных гриба
1 ст. л. топленого или сливочного масла
200 г свеклы
2 ст. л. муки панировочные сухари
уксус
соль

БОТВИНЯ К РЫБЕ

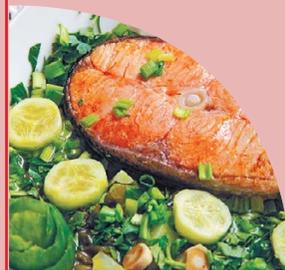
Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 6

1. Щавель отделить от стеблей, промыть под проточной водой, потомить в собственном соку, протереть сквозь дуршлаг, превращая в кашу.
2. Огурцы вымыть, очистить от кожуры и измельчить. Сложить в кастрюлю, добавить щавель.
3. Зеленый лук и укроп вымыть и мелко нарезать. Растереть с сахаром, солью и горчицей. Добавить к щавелю и огурцам.
4. В кастрюлю влить квас. Подавать холодным к рыбе. Отдельно можно подать колотый лед.

Состав:

600 г щавеля
400 г свежих огурцов
1 ч. л. горчицы
1 ст. л. сахара
зеленый лук по вкусу
зелень укропа по вкусу
2 л кваса
соль



ЖАРЕНЫЙ КАРП В СМЕТАНЕ

Состав:

4 карпа
2 головки лука
1 стакан сметаны
0,5 стакана
растительного масла
1 морковь
1 лавровый лист
черный перец горошком,
черный молотый перец,
соль по вкусу



Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

1. Карпов очистить, выпотрошить, удалить жабры, разрезать поперек, вымыть. Посолить и поперчить.
2. Обжарить карпов на раскаленном растительном масле с двух сторон, по 5 мин с каждой стороны до образования золотистой корочки.
3. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать.
4. В сковородке разогреть 2 ст. л. растительного масла и обжаривать лук с морковью 3–5 мин до золотистого цвета.
5. Рыбу переложить в утятницу, на рыбу выложить лук с морковью, добавить лавровый лист, черный перец горошком.
6. Сметану развести $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды и залить рыбу.
7. Утятницу накрыть крышкой и поставить в разогретую до 170–180°C духовку на 15–20 мин. Поливать образующимся соусом.

НАЛИМ С БАКЛАЖАНАМИ

Состав:

500 г филе налима
3 ст. л. муки
3 ст. л. подсолнечного
масла
600 г баклажанов
150 г красного соуса
3 зубчика чеснока
соль, перец, зелень
петрушки по вкусу

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4

1. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружками, посолить, запанировать в муке и поджарить на рафинированном подсолнечном масле.
2. Муку смешать с солью и перцем.
3. Порционные куски филе налима запанировать в муке, смешанной с солью и перцем.
4. Хорошо разогреть растительное масло в широкой сковороде, выложить запанированную рыбу и обжарить с двух сторон до образования золотистой корочки. Жарить по 5–6 мин с каждой стороны.
5. Выложить в сковороду к рыбе жареные баклажаны, полить рыбу и баклажаны красным соусом, прогреть на слабом огне 10 мин, посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

Соус красный: растопить в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, прожарить его до появления красновато-коричневого оттенка, вмешать в масло 1 ст. л. муки и прожарить, помешивая, добавить 200 мл мясного бульона, посолить и прогреть.

ЗРАЗЫ ДОНСКИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить.
2. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Пшеничный хлеб натереть на крупной терке. Зелень петрушки тщательно промыть, мелко нарезать.
3. Лук пассеровать в сливочном масле 2–3 мин, остудить. Соединить с 200 г натертого пшеничного хлеба, рублеными яйцами и зеленью петрушки, посолить, поперчить и хорошо перемешать.
4. Из филе судака наклонно нарезать широкие пластинки толщиной в 1 см, отбить их, посыпать молотым перцем, солью, завернуть в них приготовленный фарш и придать зразам форму полумесяца.
5. Получившиеся зразы запанировать в муке, смочить водой, запанировать в оставшемся натертом пшеничном хлебе и зажарить в разогретом растительном масле.

Состав:

600 г филе судака
2 ст. л. муки
3 ст. л. растительного масла
0,5 стакана натертого пшеничного хлеба
соль, перец по вкусу

Для фарша

1 головка лука
2,5 ст. л. сливочного масла
200 г пшеничного хлеба
2 яйца
1 пучок петрушки
соль, перец по вкусу

подавая зразы к столу, гарнировать их жареным картофелем. Отдельно подать салат из свежих помидоров и огурцов.



Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 4

РЫБА, ЖАРЕННАЯ ЦЕЛИКОМ

Состав:

750 г сырой рыбы
50 г пшеничной муки
50 г растительного масла
перец черный молотый,
соль по вкусу

1. Рыбу промыть, удалить внутренности и жабры, голову оставить. Еще раз промыть.
2. Подготовленную рыбу посыпать солью, перцем и обвалять в муке.
3. На сковороде хорошо разогреть растительное масло, выложить рыбу и обжарить с двух сторон по 5 мин с каждой стороны.
4. Духовку разогреть до 180°C и довести рыбу до готовности в духовке. Для проверки готовности воткнуть острие ножа в самую толстую часть, аккуратно раздвинуть мясо — оно должно быть полностью матовым, непрозрачным.

При выборе рыбы внимательно ее осмотрите.

Свежая рыба пахнет приятно, несвежая рыба имеет тяжелый аммиачный запах или сильный неприятный «рыбный» запах. У свежей рыбы жабры красные, яркие, глаза чистые, без мутности, чешуя гладкая и блестящая. Чрезмерно темные или излишне светлые жабры, мутные глаза, легко отстающая чешуя и дряблая, слишком мягкая плоть говорят о том, что рыба несвежая.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4



РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ С МОРКОВЬЮ И КОЛЬРАБИ

1. Хлеб размочить в молоке.
2. Лук и морковь очистить и вымыть. Лук нарезать мелко, одну морковь натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, измельчить.
3. На сковороде растопить сливочное масло и пассеровать в нем лук и морковь 5–7 мин. Добавить половину измельченной зелени, пассеровать еще 1 мин.
4. Рыбное филе вымыть и пропустить через мясорубку, добавить хлеб, обжаренные овощи, яйца, посолить, поперчить и перемешать.
5. Из фарша сформовать фрикадельки, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.
6. Кольраби вымыть, очистить и нарезать соломкой. Оставшуюся морковь нарезать кружочками. Выложить на сковороду с разогретым оставшимся сливочным маслом морковь и кольраби, посолить и жарить в течение 10 мин на среднем огне.
7. Готовую капусту и морковь выложить на блюдо, сверху положить рыбные фрикадельки.

Состав:

500 г филе морской рыбы
600 г капусты кольраби
4 моркови
2 луковицы
2 яйца
2 ломтика пшеничного хлеба
1 пучок зелени петрушки
100 мл молока
5–6 ст. л. масла растительного
5 ст. л. сухарей панировочных
2 ст. л. масла сливочного
перец черный молотый
соль

Время приготовления: 1 ч 10 мин
Количество порций: 6



КАРПЫ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

Состав:

10 небольших
порционных карпов
2 яйца
1 стакан панировочных
сухарей
2 ст. л. муки
2 лимона
200 г жира для фритюра
соль, перец по вкусу

Масло «Метрдотель»

200 г сливочного масла
1 ст. л. рубленой зелени
петрушки
0,5 лимона
черный молотый перец
по вкусу

1. Карпов очистить, выпотрошить через разрез на спине, удалить жабры, вымыть и обсушить полотенцем.
2. Муку смешать с солью и перцем.
3. Яйца слегка взбить венчиком.
4. Умеренно посыпать карпов изнутри мукой, смешанной с солью и перцем, окунуть в яйцо и обвалить в панировочных сухарях.
5. Жарить во фритюре при температуре 180°C 10 мин.
6. Вынуть рыбу из фритюра, дать жиру стечь.
7. Для масла «Метрдотель»: сливочное масло растереть добела, добавить рубленую зелень и сок лимона, перец по вкусу. Все хорошо растереть и протереть через сито — получатся красивые зеленые жгутики.
8. Лимоны вымыть, нарезать тонкими дольками.
9. Карпов уложить на блюдо брюшками вниз, в разрезы на спинах положить по дольке лимона и зеленые жгутики масла «Метрдотель».
10. К жареным карпам подать нарезанные лимоны.

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 10



ОСЕТРИНА В МИНДАЛЕ

1. Нарезать филе осетра поперек кусками толщиной 2 см и весом около 100 г.
2. Слегка отбить каждый кусок, посолить поперчить, сбрызнуть лимонным соком.
3. Отдельно растолочь миндаль, добавить сухари, сыр, шафран.
4. Натереть сыр на крупной терке.
5. Яйцо взбить с молоком вилкой или венчиком. Добавить натертый сыр, тщательно перемешать.
6. Куски осетра запанировать в муке, обмакнуть в смесь яйца с молоком и сыром, панировать в миндальной смеси.
7. Жарить на растительном масле по 7 мин с каждой стороны.

Состав:

600 г филе осетра
100 г миндаля
200 г молотых сухарей
100 г твердого сыра
50 г растительного масла
3 ст. л. муки
1/4 ч. л. шафрана
1 лимон
1 яйцо
30 г молока
зелень, соль, перец
по вкусу



Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 6

ЖАРЕНАЯ КОРЮШКА

Состав:

600 г рыбы

1 яйцо

50 мл воды

2 ст. л. муки

100 г фритюрного жира

600 г жареного

картофеля

1 лимон

соль по вкусу

1. Корюшку очистить от чешуи, удалить внутренности, сделав отверстие у головы или распоров брюшко.
2. Рыбу хорошо промыть, посолить, оставить на час.
3. Яйцо слегка взбить с добавлением воды.
4. Обмакнуть корюшку во взбитое яйцо, запанировать в муке,
5. Обжаривать запанированную рыбу во фритюре 5–7 мин.
6. Подавать к столу с жареным картофелем и лимоном.

Классический метод приготовления корюшки – жарка. Ее также маринуют, запекают на гриле, тушат в белом вине. В скандинавских странах из корюшки вырабатывают рыбий жир.

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 4



ФОРЕЛЬ, ЖАРЕННАЯ В КЛЯРЕ

1. Форель разделать, хорошо вымыть, обсушить салфеткой.
2. Крупную рыбу нарезать на порции, маленькие рыбки целиком посолить, поперчить и поставить на 30 мин в холодильник.
3. Взбить яйцо с молоком, добавить муку, соль и замесить густое блинное тесто – кляр.
4. Порционные куски рыбы обмакнуть в кляр и жарить в кипящем масле с обеих сторон до образования золотистой корочки.
5. Готовую рыбу выкладывать на бумажную салфетку, чтобы убрать излишки масла.
6. На гарнир подать картофельное пюре и овощной салат из помидоров, огурцов и сладкого перца.

Состав:

1 кг форели
1 яйцо
100 г молока
80 г муки
100 г растительного масла
соль, перец по вкусу

Добавьте в кляр специи и пряности по вкусу: черный молотый перец, куркуму, мускатный орех, лимонную цедру или порошок карри.



Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 6

ОСЕТРИНА ОТВАРНАЯ

Состав:

500 г осетрины
0,5 моркови
0,5 корня петрушки
0,5 корня сельдерея
2 стакана огуречного
рассола
500 г отварного
картофеля
1 свежий огурец
1 соленый огурец
лавровый лист, черный
перец горошком, соль,
салат и зелень петрушки
по вкусу

1. Замороженной осетрине дать оттаять в холодной воде, затем опустить в кипяток на 5 мин, очистить от чешуи, удалить костяные жучки с боков и спинки, выпотрошить, хорошо вымыть и варить целым куском в подсоленной воде с кореньями и специями 25 мин.
2. Осетрину и севрюгу небольшими кусками варить 20–30 мин, куски более 0,5 кг до 1 ч 30 мин, считая с момента закипания воды после закладки в нее рыбы.
3. Готовность рыбы можно определить, прокалывая ее тонкой деревянной шпилькой: если рыба готова, шпилька легко входит в мякоть, при этом вытекает прозрачный сок. Крупная рыба считается сваренной, если плавники легко отрываются.
4. Готовую рыбу остудить в отваре.
5. Рыбу нарезать наискосок порционными ломтиками, полить рыбу отваром и украсить листьями салата и петрушки. Отдельно подать хрен с уксусом.

*Так же можно готовить севрюгу и белугу,
но белугу предварительно не ошпаривать.*

Время приготовления: 40–60 мин
Количество порций: 3–4

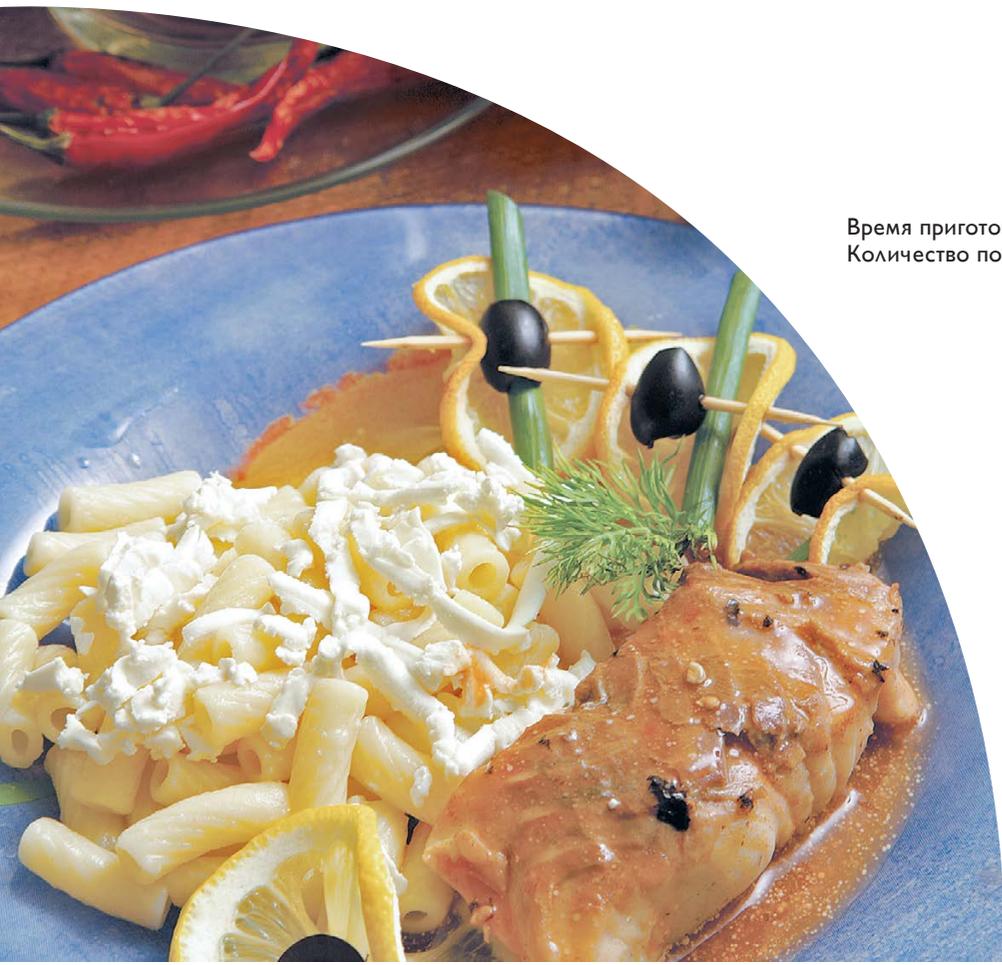


ОСЕТРИНА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

1. Филе осетра очистить от кожи и хрящей, нарезать порционно, посолить.
2. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.
3. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать небольшими кубиками.
4. На дно сковороды вылить вино, выложить куски рыбы, нарезанные лук и помидоры, добавить соль по вкусу и потушить 10–15 мин на среднем огне.
5. Макароны отварить, припустить в масле и посыпать тертым сыром.
6. Снять рыбу с огня, выложить на порционные тарелки. Оставшийся в сковороде сок слить, смешать с лимонным соком, сливочным маслом и томатным соусом.
7. Подавая к столу, рыбу полить соусом. Гарнировать приготовленными макаронами.

Состав:

700 г осетрины
1 головка лука
3 ст. л. сливочного масла
2 небольших помидора
60 г сухого белого виноградного вина
100 г макарон
30 г тертого сыра
1 ст. л. томатного соуса
40 мл лимонного сока
соль по вкусу



Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 6

КАРАСЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

Состав:

1 кг мелких карасей
300 г сметаны
3 головки лука
100 г сливочного масла
1 л молока
перец, соль по вкусу

1. Карасей разделать – удалить голову, чешую, жабры и внутренности.
2. Разделанных карасей на полчаса положить в молоко, посоленное по вкусу. Затем вынуть, обсушить салфеткой, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон до полуготовности.
3. Лук очистить, вымыть, нашинковать.
4. Переложить рыбу в глубокую сковороду, добавить лук, залить сметаной и тушить 10–15 мин до готовности.
5. На гарнир подать отварной картофель.

Перед жаркой рыбы рекомендуется обсушить ее бумажным полотенцем. Это необходимо для того, чтобы рыба не прилипла к сковороде.

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 5



УГОРЬ ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

1. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.
2. Зелень тщательно промыть в холодной воде и мелко нарубить.
3. Рыбу выпотрошить, удалить жабры.
4. Положить рыбу в кастрюлю, залить водой так, чтобы она слегка покрывала рыбу. Добавить нарезанный лук, соль, перец и уксус. Добавить нарезанную зелень, часть зелени оставить для украшения.
5. Варить на слабом огне до готовности.
6. Готовую рыбу нарезать порционно и потушить в сковороде с добавлением полученного бульона.
7. Подавать к столу с отварным картофелем, украсив ломтиками лимона и рубленой зеленью.

Состав:

600 г угря
1 головка лука
небольшой пучок укропа
и петрушки
600 г отварного
картофеля
1 лимон
1 ст. л. 3%-ного уксуса
перец черный горошком,
соль по вкусу



ЩУКА В ВИНЕ

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 6

1. Щуку очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками.
2. Лук и корень петрушки очистить, вымыть.
3. В кастрюлю положить корень петрушки, лук, лавровый лист, соль, перец по вкусу. На коренья положить куски щуки, залить красным вином, добавить бульона, чтобы рыба была погружена в жидкость.
4. Закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности 30–35 мин.
5. На гарнир подать картофель и свежие овощи.

К отварной рыбе можно подать белый соус: обжарить 1 ст. л. муки в 1 ст. л. сливочного масла, влить 1,5 стакана горячего рыбного бульона, тщательно размешать, посолить и варить, помешивая, на медленном огне 5–7 мин.

Состав:

1 кг щуки
1 головка лука
1 стакан красного вина
1 стакан рыбного или
овощного бульона
1 корень петрушки
1 лавровый лист
соль, перец по вкусу



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КАРП

Состав:

1 кг карпа
4 стакана воды
2 корня петрушки
3 моркови
1 корень сельдерея
3 зубчика чеснока
2 головки лука
6 ст. л. сливочного масла
2 лавровых листа
1 веточка тимьяна
12 горошин черного перца
уксус, соль по вкусу



Время приготовления: 1 час 30 мин

Количество порций: 5

1. Корни петрушки, сельдерея, морковь почистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
2. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.
3. В марлевую салфетку сложить зубчики чеснока, перец, тимьян и лавровый лист. Завязать.
4. В кастрюлю налить воду, довести до кипения, добавить все нарезанные овощи, приправы в салфетке и варить на слабом огне 40 мин.
5. Откинуть овощи на дуршлаг, приправы в салфетке убрать.
6. Карпа очистить, вымыть и нарезать порционно.
7. Отваренные овощи сложить в глубокую сковороду, сбрызнуть 1 ст. л. уксуса, посолить.
8. На овощи положить карпа, сбрызнуть его подогретым сливочным маслом, плотно закрыть крышкой и тушить 45 мин.

СКУМБРИЯ В БЕЛОМ ВИНЕ

Состав:

200 мл белого полусухого вина
200 мл оливкового масла
400 г скумбрии
300 г помидоров
200 г репчатого лука
5 г лаврового листа
соль и перец по вкусу



Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

1. Лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками.
2. Скумбрию очистить, отрезать голову, выпотрошить и нарезать средними кусочками.
3. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и разрезать каждый помидор пополам.
4. Разогреть на сковороде оливковое масло. Выложить в сковороду 2/3 лука, затем кусочки скумбрии, помидоры и оставшийся лук. Посолить и поперчить по вкусу.
5. Залить все белым полусухим вином и добавить лавровый лист.
6. Закрыть сковороду крышкой и поставить на огонь.
7. Тушить на умеренном огне 20 мин.

ЛОСОСЬ ПОД ИКОРНЫМ СОУСОМ

1. Рыбу обработать, вымыть в холодной воде, нарезать порционными кусками, обсушить салфеткой, натереть солью, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 30–40 мин.
2. Налить в кастрюлю воды, чтобы она могла покрыть рыбу, довести до кипения. В воду добавить соль, белый перец горошком, кипятить 5 мин, затем долить 100 г белого виноградного вина.
3. Положить в воду рыбу и варить ее до готовности на слабом огне 7–10 мин.
4. Приготовить соус. Процедить 100 г рыбного отвара, добавить сливки, проварить и слегка остудить. Взбить желтки с вином, продолжая взбивать, добавить сливки с вином. Добавить к соусу черную икру, лавровый лист, хорошо размешать.
5. Зелень вымыть, мелко нарубить.
6. Готовую горячую рыбу выложить на теплую тарелку, полить приготовленным соусом, посыпать рубленой зеленью, подать к столу.

Состав:

1 кг свежего лосося
1 лимон
белый перец горошком,
соль, зелень петрушки по
вкусу

Для соуса:

200 г сливок, жирностью
30%
200 г сухого белого вина
2 яйца
80 г черной икры
лавровый лист



Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 6

ЦЕЛЬНЫЕ ВАРЕННЫЕ РАКИ

Состав:

30 крупных раков
1 л воды
1 пучок укропа
зелень петрушки по вкусу
1 ст. л. соли

1. Живых раков тщательно промыть в холодной воде. Откинуть на решето.
2. В кастрюле объемом 2 л вскипятить воду с пучком укропа, посолить.
3. Взять рака за спинку и опустить в кипящую в воду. Прикрыть крышкой.
4. Вода от холодных раков остынет, а когда закипит снова, то с момента закипания раков варить 5 мин. Готовые раки имеют красно-оранжевый цвет.
5. Подавать раков горячими, уложив на блюдо.

Приготовьте к ракам соус айоли: 5 зубчиков чеснока измельчить и перетереть с 1 ч. л. соли, добавить 4 яичных желтка и взбить миксером или в блендере. Продолжая взбивать, постепенно влить 1 стакан оливкового масла и сок половины лимона.

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 6



РУЛЕТ ИЗ ОКУНЕЙ

1. Рыбу очистить от костей и плавников. Провернуть и сделать фарш, посолив и поперчив по вкусу.
2. Смазать маслом противень и выложить на него рыбный фарш, формируя его в виде продолговатой булки. Сверху смазать маслом. Поставить в прогретый духовой шкаф.
3. Как только подрумянится, полить стекшим соком. Делать так каждые 5 мин. Готовить 20 мин.
4. Осторожно переложить рулет на блюдо и полить соусом, который вытек из рулета во время запекания. Добавить немного рыбного бульона и сметану.
5. Подавать вместо жаркого к любым салатам.

Состав:

1 кг окуней

100 г сливочного масла

50 г сметаны



Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

ЛЕЩ В СМЕТАНЕ

Состав:

1 кг леща

1 ст. л. сливочного маргарина

1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла

100 г сметаны
лавровый лист
соль по вкусу

1. Леща очистить, выпотрошить, удалить жабры, хорошо вымыть в холодной воде, натереть солью, поставить в холодильник на 1 час.
2. В сковороде растопить маргарин или сливочное масло или налить растительное масло, выложить рыбу на масло в один слой.
3. Нагреть духовку до 150°C, поставить рыбу в духовку.
4. Когда карп покроется золотистой корочкой, смазать его сметаной и снова поставить в духовку. Через 10 мин снова полить его сметаной и поставить в духовку. Еще через 10 мин снова полить рыбу образовавшимся соусом и поставить в духовку.
5. Спустя еще 10 мин готовое блюдо вынуть из духовки, при подаче на стол полить образовавшимся соусом.

Время приготовления: 1 ч 40 мин
Количество порций: 5



РУЛЕТ ИЗ КАМБАЛЫ В ВИННОМ СОУСЕ

1. Очистить и вымыть 2 луковицы, нарезать, обжарить в масле, добавить вареные грибы и 3 варенных яйца, нарезанные ломтиками, добавить зелень петрушки, соль и перец.

2. Филе камбалы и 2 луковицы пропустить через мясорубку, добавить размоченную в молоке булку, соль, перец и вымесить массу. Придать ей форму лепешки. Положить на мокрое полотенце, на нее начинку. Приподняв его края, соединить края котлетной массы. Рулет переложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень швом вниз, смазать яйцом, посыпать сухарями и запекать в духовке при 180°С 15–20 мин.

3. Слегка обжарить муку в масле, влить горячий рыбный бульон и варить 30–40 мин. Нарезать корень петрушки, лук и обжарить в масле. Добавить в соус и варить 30 мин. За 10 мин до готовности влить вино. Растереть со сливочным маслом сырые желтки. Соус снять с огня, охладить до 70°С и, энергично помешивая, ввести желтки. Заправить соус лимонным соком, перцем, солью по вкусу.

Состав:

400 г филе камбалы
0,25 нарезного батона
0,5 стакана панировочных сухарей
1 стакан молока
4 головки лука
5 вареных свежих или сушеных грибов
4 яйца
2 ст. л. растительного масла
200 г винного соуса
петрушка, черный молотый перец, соль по вкусу

Для винного соуса

1 стакан рыбного бульона
0,5 ст. л. муки
1,5 ст. л. сливочного масла
1 небольшая головка лука
1 желток
0,25 стакана белого виноградного вина
1 корень петрушки
соль, перец, лимонный сок по вкусу

Время приготовления: 1 ч 10 мин
Количество порций: 4



КАМБАЛА (или палтус) В СУФЛЕ ИЗ СЫРА

Состав:

1 кг филе камбалы
(или палтуса)
7 желтков яиц
8 белков яиц
120 г швейцарского сыра
3 ст. л. сливочного масла
перец черный молотый,
соль по вкусу

1. Куски рыбного филе ополоснуть холодной водой, посолить, поперчить, свернуть трубочками, обвязать нитками, чтобы трубочки держали форму.
2. Обжарить рыбу в растительном масле со всех сторон до полуготовности.
3. Сухие формочки смазать маслом, положить в каждую по куску рыбы.
4. Сыр натереть на терке.
5. Отделить яичные желтки от белков, белки взбить в густую пену.
6. Натертый сыр смешать с желтками до получения однородной массы, ввести взбитые белки, и выложить в каждую формочку поверх рыбы.
7. Формочки поставить в нагретую до 180–190°C духовку и запекать 15 мин.

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 6



САЗАН, ФАРШИРОВАННЫЙ САЛАТОМ

1. Рыбу очистить от чешуи, разрезать со спины и удалить внутренности. Рыбу не мыть, при необходимости протереть салфеткой.
2. Рыбу посолить и смазать майонезом снаружи и внутри.
3. Лук, болгарский перец, помидоры почистить, вымыть.
4. Для начинки луковицы, перец и помидоры порезать на четвертинки и тонко нашинковать. Заправить солью, молотым черным перцем и майонезом.
5. Рыбу нафаршировать приготовленным салатом. Положить на противень, слегка смазанный растительным маслом, поставить в разогретую до 160–170°C духовку.
6. Запекать до готовности 20–25 мин.

Состав:

3 кг сазана
300 г репчатого лука
200 г болгарского сладкого перца
300 г помидоров
400 г майонеза
1 ст. л. растительного масла
черный молотый перец,
соль по вкусу

Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 15



КАРАСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Состав:

500 г карасей
300 г гречневой каши
2 яйца, сваренных
вкрутую
150 г сметаны
50 г сливочного масла
2 ст. л. муки
зелень, соль по вкусу

1. Карасей очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, вымыть, обсушить салфеткой, посолить.
2. Рыбу запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле до румяной корочки.
3. Сварить гречневую кашу. Сварить яйца вкрутую, очистить, мелко нарубить.
4. В гречневую кашу положить нарубленные яйца, перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду.
5. На гречневую кашу сверху положить рыбу, залить сметаной и запечь в духовом шкафу.
6. Зелень вымыть и мелко нарезать.
7. Подать карасей с кашей к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 4



КАРАСИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ

1. Карасей очистить, выпотрошить, удалить жабры, голову не отрезать. Вымыть и обсушить салфеткой.
2. Рыбу натереть солью, поперчить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон до румяного цвета.
3. Картофель почистить, вымыть, отварить в подсоленной воде. Слегка остудить, нарезать ломтиками.
4. Сметану смешать с мукой.
5. В сотейник, смазанный маслом, налить половину сметаны, смешанной с мукой, положить на дно отварной картофель, сверху положить карасей, залить остальной сметаной, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до золотистой корочки.
6. Зелень вымыть, мелко нарезать.
7. Подавать блюдо к столу в горячем виде, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Состав:

1 кг карасей
мука для панирования
1 кг картофеля
2,5 ст. л. муки
2 ст. л. сливочного масла
1,5 стакана сметаны
1 ст. л. молотых сухарей
зелень, перец, соль по вкусу

Время приготовления: 55 мин
Количество порций: 6



ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ И СЫРОМ

Состав:

500 г филе лосося
1 ст. л. растительного
масла
4 клубня картофеля
1 головка лука
60 г майонеза
50 г тертого сыра
соль по вкусу

1. Картофель почистить, вымыть, нарезать кружочками.
2. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
3. Филе лосося нарезать порционными кусками.
4. Противень смазать растительным маслом, выложить слой нарезанного картофеля, посолить. На картофель выложить куски лосося, поверх лосося выложить нарезанный лук.
5. Смазать все майонезом, посыпать тертым сыром, запечь в духовке до готовности при температуре 160–170°C.

Вкус блюда можно сделать более ярким, добавив молотый черный перец и мускатный орех к картофелю и лимонный сок к майонезу.

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 4

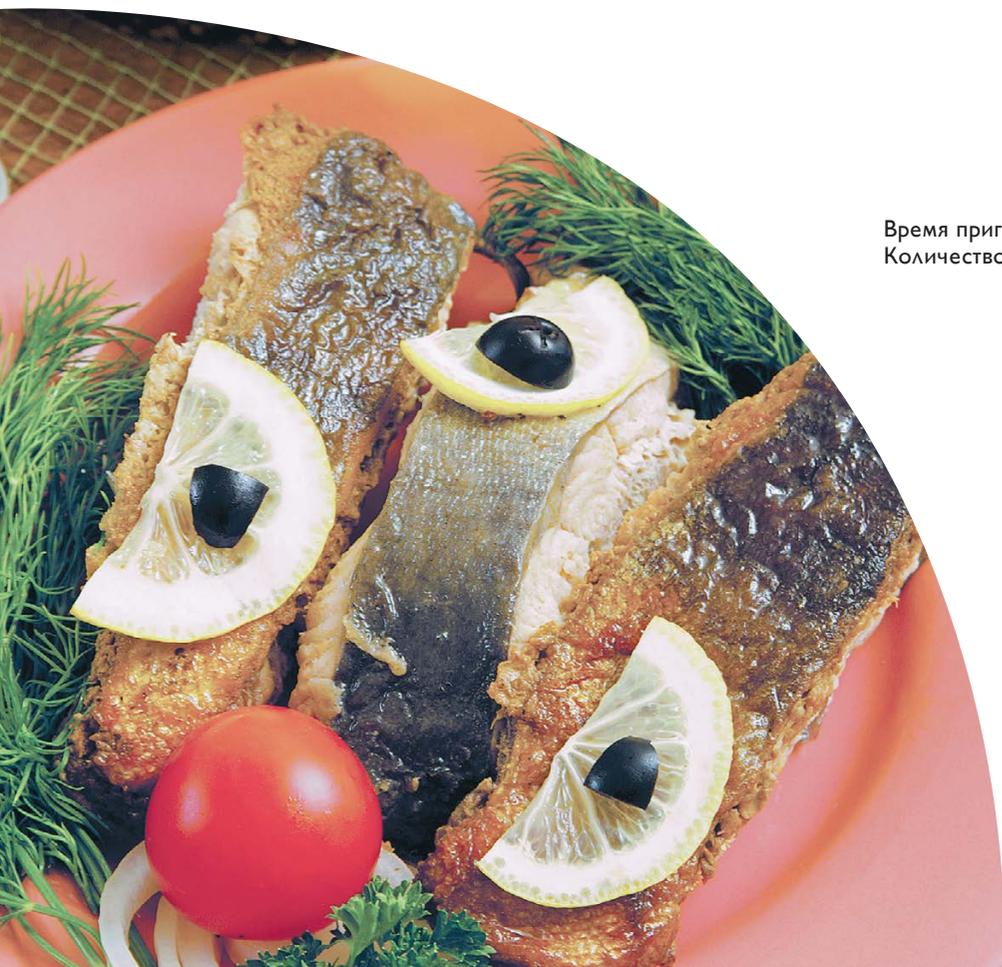


ЛОСОСЬ В ФОЛЬГЕ

1. Разрезать лосося на крупные куски, посолить, добавить приправу для рыбы.
2. Завернуть куски лосося в пищевую фольгу, положить на противень и поставить в духовку с температурой 150–160°C на 30–35 мин.
3. По окончании запекания духовку выключить, дверцу духовки приоткрыть и дать рыбе слегка остыть.
4. Натереть цедру лимона, выжать лимонный сок, вымыть и мелко нарезать зелень петрушки. Смешать цедру, лимонный сок и зелень с майонезом.
5. Вынуть противень из духовки, духовку снова включить на 150–160°C.
6. Фольгу развернуть, получившимся соусом полить лосося, снова завернуть в фольгу и поставить в духовку на 20 мин.
7. Дать блюду слегка остыть в фольге, затем фольгу развернуть, подавать рыбу к столу.

Состав:

1 кг лосося
100 г майонеза
1 лимон
рубленая зелень петрушки
по вкусу
соль, приправа для рыбы
(«Вегета»)



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 4

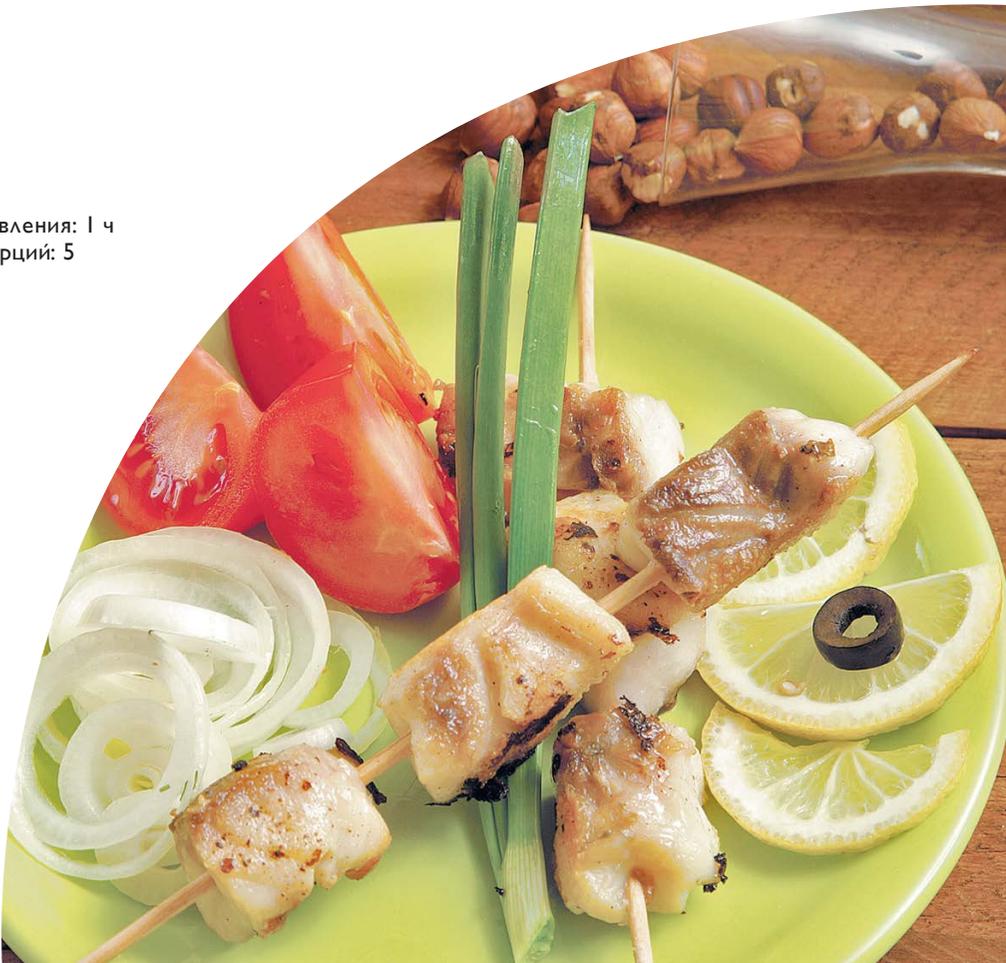
ШАШЛЫК ИЗ ОСЕТРИНЫ

Состав:

1 кг осетрины
1 ч. л. сливочного масла
300 г репчатого лука
400 г помидоров
150 г зеленого лука
2 лимона
перец, соль по вкусу

1. С осетрины снять кожу, удалить хрящ, нарезать кусочками 40–50 г.
2. Лук очистить, вымыть, половину нарезать кольцами, другую половину натереть на терке.
3. Из половины лимона выжать сок, оставшиеся лимонны нарезать ломтиками.
4. Натертый лук посолить, поперчить и смешать с кусочками рыбы, добавить лимонный сок. Оставить мариноваться на 30 мин в холодильнике.
5. Кусочки осетрины нанизать на шампуры и жарить на гриле при температуре 190°C 10 мин.
6. Вымыть помидоры, удалить плодоножки, нарезать помидоры дольками.
7. Зеленый лук вымыть, нашинковать.
8. Нарезанные помидоры смешать с луком, нарезанным кольцами, зеленым луком и ломтиками лимона и подать к шашлыку в качестве гарнира.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 5



РЫБА С ОВОЩАМИ, ЗАПЕЧЕННАЯ НА УГЛЯХ

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3

1. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и разрезать на небольшие кусочки.
2. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень промыть в проточной воде и мелко нарубить.
3. Очистить картофель, вымыть, нарезать кружочками.
4. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками.
5. Кусочки рыбы смазать маслом, посыпать частью зелени, луком и чесноком, обложить ломтиками картофеля и помидоров, посолить и все завернуть в капустные листья. Обмазать глиной и закопать в угли.
6. Когда рыба будет готова, удалить глиняную корку и посыпать рыбу свежей зеленью.

Состав:

3 крупные рыбы (можно взять леща, окуня или сазана)

2–3 луковицы

2–3 зубчика чеснока

3–4 помидора

зелень петрушки

соль

3 крупные картофелины

50 г сливочного масла

капустные листья



ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3

1. Замороженные кальмары выложить в миску и залить крутым кипятком. Сразу слить кипяток и очистить кальмаров под проточной водой, рукой отделяя остатки пленки.
2. Внутри кальмара удалить внутренности и хорду. Хорошо промыть.
3. Цукини, лук и чеснок очистить, вымыть. Цукини и лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко порубить, приправить солью и перцем и все вместе тушить 5 мин с добавлением растительного масла. Остудить.
4. Петрушку тщательно промыть и мелко нарезать.
5. К тушеным овощам добавить яйцо, муку, петрушку и все тщательно перемешать. Начинить полученной смесью кальмаров.
6. Поместить для жаренья на гриль. Жарить до образования золотистой корочки.

Состав:

500 г кальмаров

100 г цукини

100 г лука

50 г чеснока

1 ст. л. растительного масла

1 яйцо

70 г муки

петрушка, соль и перец по вкусу



ФОРЕЛЬ С ЛИМОНОМ И ГРАНАТОМ НА УГЛЯХ

Состав:

3–4 форели
50 г сливочного масла
зелень петрушки
1 лимон
зерна граната
молотый красный перец,
соль
несколько капустных
листьев



Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3–4

1. Очистить рыбу, выпотрошить ее со стороны головы, не разрезая брюшко, тщательно промыть и обсушить салфетками.
2. Сделать несколько надрезов острым ножом на коже в нескольких местах, для того чтобы рыба не деформировалась.
3. Зелень вымыть и мелко нарезать. Отжать лимонный сок.
4. Внутри рыбы положить зерна граната и зелень. Посыпать рыбу солью, красным перцем и сбрызнуть лимонным соком.
5. Завернуть подготовленную рыбу в капустные листья и жарить на раскаленных углях, периодически поворачивая.
6. Когда форель будет готова, разрезать ее и удалить зерна граната. В каждую рыбину положить по небольшому кусочку сливочного масла.
7. Форель подавать, украсив кружочками лимона и зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРП НА УГЛЯХ

Состав:

1 карп
2 головки лука
1 огурец
2 лимона
1 стакан риса
1 морковь
приправа для рыбы,
соевый соус, соль, зелень
по вкусу



Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 2

1. Огурец вымыть, 1 луковицу очистить, вымыть и мелко нарезать. Отжать сок одного лимона для карпа. Сок второго лимона смешать с соевым соусом.
2. Карпа выпотрошить, не отделяя головы, слегка сбрызнуть внутри и снаружи лимонным соком, натереть приправой для рыбы, нафаршировать смесью лука и огурца.
3. Завернуть карпа в фольгу и запекать на углях до готовности 40–50 мин.
4. Отдельно сварить рис в подсоленной воде.
5. Морковь и вторую луковицу почистить и вымыть, мелко порезать и обжарить в растительном масле. Добавить рис к моркови с луком и 5 мин потушить на слабом огне.
6. Раскрыть фольгу, из карпа вынуть запекшийся лук и огурец. Нафаршировать карпа подготовленным рисом с овощами, сбрызнуть оставшимся лимонным соком, посолить, завернуть в фольгу. Положить в угли на 10 мин.
7. Подать к столу горячим, полить лимонным соком, смешанным с соевым соусом, посыпать зеленью.

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ РЫБЫ-МОНАХА

1. Рыбу вымыть, очистить от чешуи, выпотрошить и отделить от костей.
2. Еще раз вымыть рыбное филе и при помощи острого ножа нарезать его на медальоны — пластины круглой или овальной формы шириной 6–8 мм.
3. Лук-шалот очистить и нарезать очень мелко.
4. Каждый медальон посолить и поперчить, присыпать измельченным луком, затем обвалить в пшеничной муке.
5. Выложить медальоны на решетку пароварки и варить до готовности.
6. Готовые медальоны выложить на тарелку и полить растопленным сливочным маслом.

Состав:

500 г рыбы-монаха
150 г лука-шалота
50 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
соль и молотый черный перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 5



РЫБНО-ВЕТЧИННЫЕ РУЛЕТЫ НА ПАРУ

Состав:

400 г филе камбалы
200 г ветчины
1 луковица
1 ч. л. лимонной цедры
1 ст. л. лимонного сока
100 мл молока
3 ст. л. масла сливочного
15 консервированных помидоров
1/2 пучка зелени петрушки
тмин
перец черный молотый
соль

1. Зелень петрушки вымыть, часть нарубить, часть оставить для украшения.
2. Филе камбалы вымыть, посолить, поперчить, посыпать лимонной цедрой, специями, нарубленной зеленью петрушки. Сбрызнуть лимонным соком и свернуть в рулет.
3. Ветчину нарезать ломтиками, обернуть ветчиной каждый рулетик из камбалы и перевязать нитками.
4. Выложить на блюдо, добавить молоко и варить на пару 20 мин.
5. Готовые рулеты слегка обжарить в сливочном масле.
6. Лук очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками и обжарить в масле. Добавить консервированные помидоры и тмин и варить на сильном огне 5 мин.
7. Помидоры с луком выложить на блюдо, в центр положить рыбные рулеты, полить оставшимся от жаренья соусом.
8. Украсить веточками петрушки.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 4



КРЕВЕТКИ НА ПАРУ

1. Воду смешать с уксусом и залить получившуюся смесь в емкость пароварки.
2. Креветки быстро разморозить, опустив в кипяток на 5 мин, очистить от панциря.
3. Зубчик чеснока очистить, пропустить через пресс и смешать с растопленным сливочным маслом.
4. Слегка смазать масляно-чесночной смесью креветки при помощи поварской кисточки.
5. Креветки разложить на нижней решетке пароварки.
6. Закрыть крышку пароварки и готовить креветки 20 мин.
7. Готовые креветки посолить по вкусу, выложить на тарелку и подавать на стол, полив майонезом.

Состав:

600 г тигровых или королевских креветок
100 г майонеза
800 мл воды
50 мл 70%-ного столового уксуса
100 г сливочного масла
1 зубчик чеснока
соль по вкусу

В Китае популярна смесь специй для креветок из пяти ингредиентов: бадьян, сычуаньский перец, семена фенхеля, гвоздика, китайская корица в равных пропорциях. Креветки можно также приправить имбирем, горчицей, черным перцем.



Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 3

ФОРЕЛЬ И КАРТОФЕЛЬ НА ПАРУ

Состав:

600 г форели (3 шт.)
50 г сливочного масла
20 г сухого шафрана
500 мл воды
100 мл томатного соуса
900 г молодого картофеля
соль и молотый черный
перец по вкусу

1. Форель вымыть, очистить от чешуи и выпотрошить, удалить крупные кости (можно отрезать голову). Повторно вымыть рыбу и натереть ее изнутри солью и черным молотым перцем.
2. Смешать воду с шафраном, предварительно измельченным.
3. Картофель вымыть и очистить. Поместить картофель в глубокое блюдо и залить смесью воды и шафрана. Оставить на 15 мин в прохладном месте. Затем слить лишнюю воду, картофель нарезать средними кубиками и поместить на нижнюю решетку пароварки. Добавить сливочное масло.
4. Форель поместить на верхнюю решетку, закрыть крышку пароварки и готовить блюдо 30 мин.
5. Выложить картофель и форель на блюдо и подавать на стол, приправив томатным соусом.

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 5



ПИРОГ С СЕМГОЙ И СЫРОМ

1. Шпинат вымыть, мелко нарубить и бланшировать в небольшом количестве воды 3–4 мин. Отделить белки от желтков. Копченую семгу мелко порезать. Смешать желтки, масло, творог, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, пряности, бланшированный шпинат и семгу.

2. 150 г сыра натереть на крупной терке, 200 г сыра нарезать соломкой. Укроп вымыть и мелко нарезать. Белки взбить в крепкую пену. Филе сайды нарезать небольшими кубиками.

3. Во взбитые белки ввести нарезанную кубиками сайду, натертый сыр, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, укроп, лимонный сок.

4. Приготовить пресное тесто из муки и воды, раскатать его тонким слоем и поместить в форму. Выложить желтковую массу с семгой, сверху выложить белковую массу и оставшийся нарезанный соломкой сыр.

5. Выпекать при 200°C 35 мин. Сверху украсить кружочками семги, заполненными творожной массой с укропом.

Состав:

4 яйца
100 г сливочного масла
200 г творога
250 г шпината
150 г копченой семги
400 г филе сайды
2 ст. л. лимонного сока
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. мелко порезанного укропа
350 г сыра «Гауда»

Для теста:

100 г пшеничной муки,
вода

Для украшения:

100 г копченой семги,
150 г жирного творога,
немного укропа

Время приготовления: 1 ч 20 мин
Количество порций: 6–8



ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РЫБЫ И МОЛЛЮСКОВ

Состав:**Тесто:**

400 г муки

200 мл растительного масла

2 яйца

60 мл воды

щепотка соли

Начинка:

400 г налима

20 шт. моллюсков

80 г сливочного масла

100 г репчатого лука

100 г моркови

2 лаврового листа

соль по вкусу

Соус:

2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 150 мл получившегося рыбного бульона

1. Смешать муку, яйца, воду, растительное масло и щепотку соли, замесить тесто. Оставить его в прохладном месте на 1 час.

2. Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать лук крупно.

3. Нарезать филе налима кусками. В подсоленную воду опустить куски налима, моллюски в раковинах, морковь, лук, лавровый лист. Варить 25 мин. Вынуть налима и моллюски из бульона. Моллюски извлечь из раковин и мелко их нарезать, так же, как и рыбу.

4. В глубокой сковороде слегка прокалить муку, добавить сливочное масло, размешать и обжаривать 2–3 мин, добавить рыбный бульон и тщательно размешать. Смешать соус с нарезанными моллюсками и рыбой.

5. Тесто раскатать и вырезать кружки около 10 см диаметром. Положить на них подготовленную начинку из рыбы и моллюсков, края теста смочить водой и защипнуть. Пирожки жарить в сковороде в раскаленном растительном масле.

6. Выложить пирожки на бумажное полотенце, чтобы оно впитало в себя лишний жир.

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 6



УДК 641/642
ББК 36.997
П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,
преподавателя графического дизайна
в Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Разработка макета и дизайн переплета *Н. Никоновой*

П 99 **50 рецептов.** Блюда из рыбы. — М. : Эксмо, 2011. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-51489-2

Перед вами книга из новой кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, блюда из птицы, рыбы, мяса, выпечка. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

УДК 641/642
ББК 36.997

Издание для досуга

50 РЕЦЕПТОВ

Блюда из рыбы

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Марычев*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Н. Журавлева*
Корректор *В. Соловьева*

В оформлении переплета использовано фото:
Bochkarev Photography / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 09.08.2011. Формат 70×100¹/₁₆.
Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Бум. офс. Усл. печ. л. 3,89.

Тираж экз. Заказ №

ISBN 978-5-699-51489-2



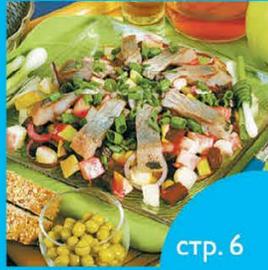
9 785699 514892 >

ISBN 978-5-699-51489-2

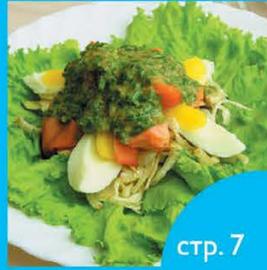
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011



стр. 4



стр. 6



стр. 7



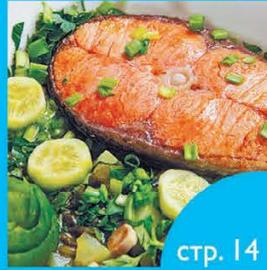
стр. 11



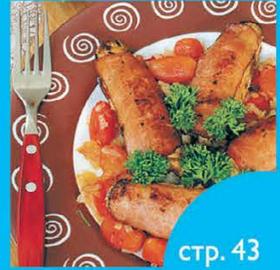
стр. 20



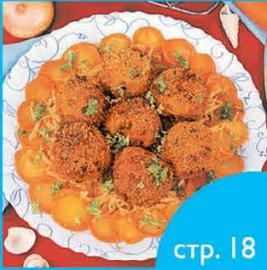
стр. 30



стр. 14



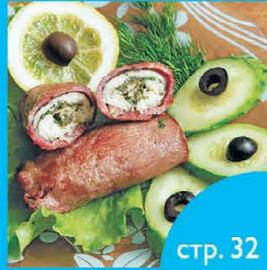
стр. 43



стр. 18



стр. 16



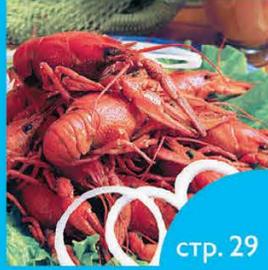
стр. 32



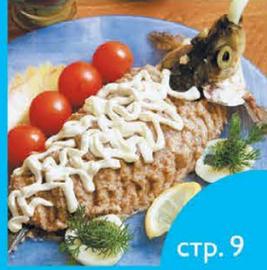
стр. 40



стр. 44



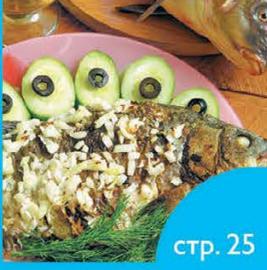
стр. 29



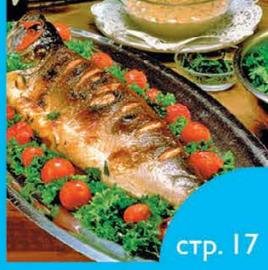
стр. 9



стр. 27



стр. 25



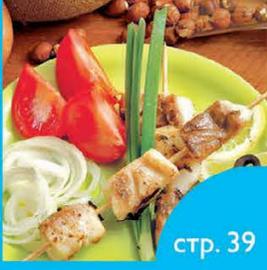
стр. 17



стр. 28



стр. 19



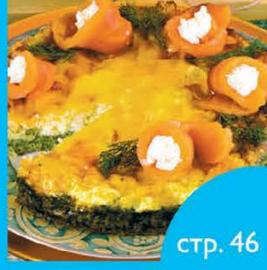
стр. 39



ISBN 978-5-699-51489-2



9 785699 514892 >



стр. 46



стр. 38