

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



мультиварка
рыбные блюда

Еще вкуснее и проще

Мультиварка. Рыбные блюда

«РИПОЛ Классик»

2014

Мультиварка. Рыбные блюда / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Еще вкуснее и проще)

Мультиварка – удивительный кухонный прибор! В ней можно жарить, тушить, варить, запекать, печь, она идеально готовит самые разнообразные блюда. Все мы с детства знаем, что рыба – очень важный продукт в рационе человека. Она не только содержит множество питательных и полезных веществ, но и проста в приготовлении. На страницах этой книги вы найдете множество интересных и оригинальных рецептов блюд из рыбы, которые приятно удивят своим вкусом ваших родных и близких!

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Первые блюда	5
Рыбный суп с картофелем и морковью	5
Уха из филе судака	6
Рыбный суп по-французски	7
Суп из консервированной форели с рисом	8
Уха из осетрины	9
Русская уха	10
Томатный суп из скумбрии	11
Уха из консервированного тунца	12
Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами	13
Суп из хека с пшенной крупой и овощами	14
Суп из морского языка с брюссельской капустой	15
Суп из пикши с овощами	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Мультиварка. Рыбные блюда

Составитель Сергей Павлович Кашин

Первые блюда

Рыбный суп с картофелем и морковью

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 150 г филе рыбы (любой, вареной), 2 картофелины, 2 морковки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить вареную рыбу. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Уха из филе судака

Ингредиенты: 300 г филе судака, 2 картофелины, 2 морковки, ¹/₂ пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Филе судака промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 л воды, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Рыбный суп по-французски

Ингредиенты: 500 г филе морской рыбы (любой), 1 морковка, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать. Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить 2 л холодной воды, добавить лук-шалот, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из консервированной форели с рисом

Ингредиенты: 250 г форели (консервированной, в масле), 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель, рис и рыбные консервы, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Уха из осетрины

Ингредиенты: 300 г филе осетра, 2 картофелины, 2 морковки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Филе осетра промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 1/2 л воды, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Русская уха

Ингредиенты: 500 г филе сома, 10 картофелин (мелких, молодых), 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка».

Филе сома промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 ¹/₂–2 л воды, добавить пшенную крупу, картофель, морковь, лавровый лист, перец, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Томатный суп из скумбрии

Ингредиенты: 250 г скумбрии (консервированной в томатном соусе), 2 картофелины, 1 корень петрушки, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка».

Влить в чашу 1 ¹/₂ л воды, добавить картофель, морковь, скумбрию, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Уха из консервированного тунца

Ингредиенты: 300 г тунца (консервированного в масле), 2 картофелины, 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». В чашу влить 1 1/2 л воды, положить пшенную крупу, картофель, лук, морковь, рыбу, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами

Ингредиенты: 500 г филе морского окуня, 100 г вермишели, 70 мл оливкового масла, 4–5 картофелин, 4 помидора, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить 1 ¹/₂ л подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. В чашу влить оливковое масло, положить вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, добавить вермишель. Готовить в режиме «На пару» 20 минут. При подаче к столу положить зелень петрушки.

Суп из хека с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты: 1 л бульона из хека, 200 г филе хека (вареного), 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу с топленным маслом, добавить морковь, обжарить в режиме «Выпечка». Влить в чашу бульон, добавить картофель, пшенную крупу, нарезанное филе, лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп из морского языка с брюссельской капустой

Ингредиенты: 300 г филе морского окуня, 150 г брюссельской капусты (замороженной), 3 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить водой, добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из пикши с овощами

Ингредиенты: 500 г филе пикши, 3 картофелины, 2 луковицы, 2 морковки, 40 г топленого масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, разрезать на 4 части. Лук очистить, вымыть, разрезать на 4 части. Филе пикши промыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу, залить 1¹

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.