

еще вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



мультиварка  
рыбные блюда

**Сергей Павлович Кашин**  
**Мультиварка. Рыбные блюда**  
**Серия «Еще вкуснее и проще»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8083511](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8083511)*

*Мультиварка. Рыбные блюда / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик;*

*Москва; 2014*

*ISBN 978-5-386-07315-2*

### **Аннотация**

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!

# Содержание

Первые блюда	4
Рыбный суп с картофелем и морковью	4
Уха из филе судака	5
Рыбный суп по-французски	6
Суп из консервированной форели с рисом	7
Уха из осетрины	8
Русская уха	9
Томатный суп из скумбрии	10
Уха из консервированного тунца	11
Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами	12
Суп из хека с пшенной крупой и овощами	13
Суп из морского языка с брюссельской капустой	14
Суп из пикши с овощами	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **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,  $\frac{1}{2}$  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 морковь, 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 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> 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  $\frac{1}{2}$ –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  $\frac{1}{2}$  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 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> 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  $\frac{1}{2}$  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 морковка, 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 1<sup>1</sup>

# 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.