

ВАЛЕНТИНА ИЛЬЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР  
РЫБА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
ЧАСТЬ 2



12+

Валентина Ильянкова

**Кухня СССР. Рыба  
каждый день. Часть 2**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Ильянкова В. М.**

Кухня СССР. Рыба каждый день. Часть 2 / В. М. Ильянкова —  
«ЛитРес: Самиздат», 2018

Книга «Рыба каждый день» составлена из 2 частей. В части 1 книги приведены рецепты блюд ежедневного потребления из рыбы — сельдь, минтай, путассу, треска, сайда, хек. В части 2 книги — лососевые, скумбрия, ставрида и рыба речная. Засолка, маринование, тушение, отваривание, жарение — самые подробные рецепты для разнообразия домашнего рыбного стола. Вместо предисловия к каждому разделу книги приведены значения пищевой ценности описываемого вида рыбы.

Автор фотографий Валентина Ильянкова



**2006-2018**

**Продолжение**

### **Бульбяники – творожники с картофелем**

По 200 гр картофельного пюре и мягкого творога, 1 яйцо, 1 столовая ложка манной крупы, 1,5 столовой ложки просеянной муки, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 20-30 гр тертого сыра, 0,5 чайной ложки пищевой соды, 0,5 чайной ложки ягодного или фруктового уксуса, по щепотке молотой корицы (или без нее), соли и сахара, 1 чайная ложка растительного масла, около 50 гр сливочного масла высокой жирности.





Кроме того, для подачи: сметана и пюре из клубники или других ягод.

Смешать творог, картофельное пюре, взбитое яйцо, сыр, манную крупу, крахмал, муку, погашенную уксусом питьевую соду, соль, сахар, пряности. Тесто вымесить до гладкости, переложить в контейнер с крышкой, оставить в холодильнике на 30-40 минут. Из теста можно сформовать сырники (не обваливать в муке) или тесто выкладывать ложкой в разогретое масло. Жарить с двух сторон до готовности. Подавать картофельные сырники со сметаной, ягодным пюре и рыбой.

### **Рыба красная – описание**



Семейство лососевых, объединяет дорогие, хорошо знакомые нам разновидности популярных сортов красной рыбы – форель, нерку, кижуч, кету, горбушу и им подобные виды драгоценной в питании рыбы. В прошлые века красная рыба для ежедневного питания подавалась к столу только богатых и знатных людей. Красную рыбу так и называли – царская.

В чем же уникальность красной рыбы? В первую очередь, это наличие в рыбе жирных кислот омега-3 и омега-6. И, что очень важно – в правильном, сбалансированном соотношении. В мясе красной рыбы высокая концентрация жирных кислот омега-3, и относительно небольшое или полное отсутствие – омега-6. Разумное соотношение в питании жирных кислот омега-3 и омега-6 – это 4 к 1, что и обеспечивает красная рыба. Это при условии, что красная рыба выловлена в естественной среде проживания – море, океан, река.



Другое дело, когда рыба выращена в искусственных водоемах, на комбикормах, добавках и антибиотиках. Такая рыба, как правило, содержит большое количество омега-6 жирных кислот, что опасно для здоровья человека.

Сегодня деликатесная красная рыба стала гораздо доступнее и ее обязательно нужно включать в домашнее меню не реже 2-х раз в неделю.



Блюда из красной рыбы просты в приготовлении, но следует помнить, что при длительном запекании, варке, жарке и т.д. мясо рыбы становится жестким и при этом теряет значительную часть, содержащихся в ней витаминов, минералов и жирных кислот. Из красной рыбы получаются нежные и полезные супы, запеканки, пироги, основные блюда, закуски. Хороша красная рыба соленая, копченая и маринованная, только и здесь нельзя забывать, что при этом увеличивается ее калорийность.



### **Блинчики с лососиной**

4 блинчика («лучше бисквитные»), 150 гр филе лосося, 2 помидора (обязательно зрелые), по 1 столовой ложке оливкового масла, топленого сливочного масла и натертого сыра, 1 ч л винного уксуса, 1 зубчик чеснока, соль, перец.



Филе рыбы обмыть холодной водой, обсушить, охладить в морозильной камере, нарезать кубиками и припустить 10 минут в небольшом количестве подсоленной воды. Рыбу вынуть из кастрюльки, воду сохранить. Помидоры обмыть, нарезать дольками, чеснок мелко нарубить. На сковороду налить 2-3 ложки бульона, оставшегося от припускания рыбы, довести до кипения, положить помидоры и тушить под закрытой крышкой на очень медленном огне 7-10 минут (до мягкости). Помидоры и соус со сковороды протереть через сито. На сковороде разогреть оливковое масло, вылить томатный соус, добавить рыбное филе и тушить 4-5 минут или до желаемой густоты соуса.

За несколько минут до окончания приготовления, соус с рыбой посолить, поперчить, заправить чесноком и уксусом.

Каждый блинчик сложить несколько раз пополам, полить растопленным топленым маслом, посыпать сыром и гарнировать лососиной в томатном соусе.



Совет от авторов:

тесто для блинчиков перед приготовлением предварительно выдержать при комнатной температуре не менее 30 минут. За это время тесто несколько раз взбить, например, венчиком.

### **Бульон с форелью**

70 гр филе форели, 250 мл куриного бульона, 2 столовые ложки мелко нарезанных овощей: лук, морковь, помидор, сладкий перец, патиссон или кабачок (или др. овощи по вкусу), соль, несколько веточек петрушки, 2-3 перышка зеленого лука.

Форель обмыть, обсушить, посолить, оставить на 10-15 минут. Овощи очистить, нарубить блендером. В маленькой кастрюльке довести до кипения куриный бульон, опустить овощи, варить на очень медленном огне 10 минут, добавить куски форели, варить 5-6 минут.



При подаче суп оформить петрушки и зеленым луком.

### Горбуша, фаршированная омлетом

1 кг горбуши, 300 гр. свежих грибов (можно заменить сухими), 150 гр. крабовых палочек, по 2 столовые ложки сливочного масла и сливок, 1 яйцо, 1 стакан рыбного бульона, соль и перец по вкусу. Пряная зелень.



Грибы обмыть, очистить, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле, добавить нарезанные кусочками крабовые палочки, залить взбитым со сливками яйцом, посолить, поперчить и жарить до полуготовности, снять со сковороды, остудить. Рыбу очистить, обмыть и вырезать средний кусок весом примерно до 1 кг. Из полученного куска вырезать хребет вместе с реберными костями, внутри мясо посолить, поперчить.

На одну половину рыбы уложить грибной омлет и прикрыть второй половиной, разрез сколоть деревянными шпажками. Фаршированную рыбу положить в сотейник, залить рыбным бульоном и припустить на самом медленном огне до готовности рыбы (20-30 минут).





Подавать на стол с винным соусом и свежими овощами.

### **Кета в виноградном соусе**



700 гр. филе кеты, 2 столовые ложки топленого масла, 200 мл куриного бульона, 100 гр винограда, соль, перец по вкусу. Гарнир: листья салата, отварной картофель, помидоры, сладкий перец, зелень, молодой лук, растительное масло.

Филе рыбы быстро обмыть, обсушить и нарезать порционными кусками.

Сотейник смазать маслом, уложить куски рыбы, посолить, поперчить, добавить разрезанные пополам ягоды винограда (несколько ягод оставить для оформления), залить куриным бульоном и тушить под крышкой (или фольгой) в духовке при 190-200\* С 20-30 минут.

Бульон от тушения рыбы слить из сотейника, протереть через сито, довести до кипения. Рыбу вынуть, разделить вилкой на кусочки, полить соусом, выложить на тарелку.

Картофель и лук очистить, нарезать, обжарить в растительном масле.



Гарнировать рыбу картофелем, перцем, помидором. Оформить блюдо листиками салата и виноградинами.

### **Кета маринованная**

0,5 кг. филе кеты крупными кусками, 1 столовая ложка соли, щепотка острой паприки, по 2-3 столовые ложки уксуса из яблочного сока 2-3 % и растительного масла.

Кроме того: свежий огурец, отварное яйцо, веточка сельдерея



Филе рыбы обмыть, обсушить кухонной салфеткой. Смешать соль и паприку, обсыпать филе рыбы со всех сторон.

Смешать растительное масло и яблочный уксус. В емкость с плотной крышкой налить тонкий слой смеси масла с уксусом, положить рыбу, сверху залить остатками масла с уксусом (масло с уксусом должно покрыть рыбу со всех сторон), закрыть крышкой, поставить в холодильник на 24-36 часов.

Достать филе рыбы из маринада, нарезать тонкими ломтиками, выложить на тарелку, гарнировать свежим огурцом, отварным яйцом, оформить веточкой молодого сельдерея.



Маринованной кетой можно начинить профитроли.

#### **Кета на шпажках, с цветной капустой**



400 гр. филе кеты, 2 столовые ложки лимонного сока, 5 столовых ложек оливкового масла, 1 небольшой кочан цветной капусты (600-700 гр.), 1 луковица, 100 мл сухого белого вина, по 1 чайной ложке муки и молотой сладкой паприки, прованские травы, щепотка тертого мускатного ореха, перец, 4 столовые ложки тертого сыра, 1 столовая ложка панировочных сухарей, зелень мелиссы (базилика или петрушки), соль по вкусу.

Филе рыбы обмыть, обсушить, нарезать кусками (по 2 куса на порцию). Рубленую зелень растереть в ступке (можно в кастрюльке деревянным пестиком) с солью в пасту. Смешать лимонный сок с 2 ложками оливкового масла и зеленой пастой, обмазать рыбу, оставить мариноваться в прохладном месте 20-30 минут.

Очистить цветную капусту, разделить на соцветия, обмыть, бланшировать в подсоленной и подкисленной воде 1-2 минуты. Лук очистить, нарубить мелкими кубиками. Цветную

капусту, лук, прованские травы положить в сотейник, посыпать мускатным орехом, посолить, поперчить, залить вином.

Рыбу нанизать на деревянные шпажки, положить сверху на овощи. Тушить в предварительно нагретой до 170\* С духовке 20-30 минут. Разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить муку. Слить из сотейника жидкость от тушения цветной капусты и рыбы, развести соус. Рыбу достать из сотейника. Цветную капусту залить соусом и посыпать сверху смесью панировочных сухарей, сыра и паприки, запечь в гриле духовки 2-3 минуты.



Рыбу выложить на тарелку с цветной капустой. Сверху полить соусом, в котором рыба и овощи запекались.

#### **Кета отварная, с ананасом и сырным суфле**

400 гр филе кеты (лососина, горбуша), 1 маринованный кисло-сладкий огурец, по 0,75 стакана маринада от огурцов и воды, 150-200 гр очищенного, нарезанного кубиками ананаса, 1 паровое сырное суфле.

Для соуса: 1 стакан бульона от приготовления кеты, по 0,25 чайной ложки корицы, и паприки, по 2 столовые ложки моченой брусники и маринада от брусники, 1 столовая ложка красного сухого вина, 0,5 чайной ложки крахмала, сахар по вкусу.



По рецепту «Паровое сырное суфле» из книги данной серии приготовить суфле, остудить.

Полузамороженное филе кеты нарезать тонкими ломтиками. Огурец нарезать небольшими тонкими брусочками. На ломтики рыбы разложить огуречные брусочки, скатать рулетом, обмотать белой х/б ниткой. Рулеты положить в небольшую кастрюльку, залить огуречным рассолом и водой, варить при медленном кипении 6-7 минут, снять нитки.

В бульон от приготовления рыбы добавить моченую бруснику, корицу, паприку, сахар по вкусу, красное вино, довести до кипения, варить на медленном огне 2-3 минуты. Крахмал развести в маринаде от брусники, вылить, помешивая, в соус.

Уварить соус до желаемой густоты, протереть через мелкое сито. Выложить рыбу на блюдо, полить соусом, гарнировать суфле и ананасом. Готовое блюдо дополнительно можно оформить веточкой зелени.

### **Кета паровая**

400 гр. кеты (горбуши, семги), 250 мл рыбного бульона, 100 мл белого вина, 2 луковицы, 2 помидора, по 2 столовые ложки сливочного масла и оливкового масла, 4 столовые ложки соевого соуса, по 0,5 чайной ложки корицы и паприки, соль, перец по вкусу.





Кроме того: несколько листиков шалфея.

Рыбу хорошо охладить в морозильной камере, нарезать тонкими пластинками, посыпать корицей и паприкой, полить соевым соусом, оставить в прохладном месте на 30 минут.

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Помидоры на несколько секунд опустить в кипящую воду, охладить, очистить от кожицы, нарезать кубиками.

В кастрюле разогреть оливковое масло, добавить сливочное масло, обжарить лук до прозрачности.

Пластинки рыбы свернуть розочкой, скотать деревянной шпажкой (можно деревянной зубочисткой), выложить в кастрюлю на лук, залить рыбным бульоном, добавить вино, посолить, поперчить, варить 10 минут, добавить помидоры, варить 2 минуты. Подавать рыбу с соусом, в котором она варилась.

### **Кета, отварная в овощном бульоне с белым вином**

400 гр. кеты (горбуша, другая рыба), 4 столовые ложки растительного масла, соль, 1 чайная ложка готовой горчицы.

Для приготовления овощного бульона с белым вином: 1 луковица, по ½ моркови, кореньев петрушки и сельдерея, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 4 столовые ложки белого виноградного вина, 3 стакана воды, соль по вкусу.



Лук, морковь, коренья очистить, обмыть и нарезать кусочками. Залить холодной очищенной водой, варить 30 минут, посолить, добавить специи и влить вино, дать закипеть, огонь выключить. Оставить бульон на теплой плите на 10-15 минут, процедить.

Рыбу разделать, вынуть кости, но кожу не снимать. Нарезать филе удлиненными порционными кусками. Выложить кожей вверх в сотейник, смазанный растительным маслом, и залить овощным бульоном с таким расчетом, чтобы жидкость покрыла рыбу. Варить до готовности 15 минут, после чего рыбу переложить в керамическую посуду, а отвар процедить, охладить до комнатной температуры и заправить растительным маслом, растертым с готовой горчицей.

За 2-3 часа до подачи к столу залить рыбу отваром и выдержать в прохладном месте. Рыбу выложить на тарелку, полить отваром, оформить зеленью петрушки и укропа. Дополнить рыбу можно овощным соусом и маринованным луком.

### **Котлеты и колбаски из лососины**



500 гр лососины, 1 яйцо, 4 столовые ложки манной крупы из них половина – для панировки, щепотка пряностей для рыбы, Для начинки: 70 гр сливочного масла, по 3 столовые ложки рубленой зелени черемши и укропа, 2 столовые ложки хлопьев из гречневой крупы, соль, перец, Для обжаривания: растительное масло. Для подачи: 5-6 столовых ложек растопленного сливочного масла, по 3-4 веточки укропа и черемши, 1 помидор, 1 свежий огурец.

## **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.