

ВАЛЕНТИНА ИЛЪЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР  
Рыба  
Каждый День  
Часть 1



12+

Валентина Ильянкова

**Кухня СССР. Рыба  
каждый день. Часть 1**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Ильянкова В. М.**

Кухня СССР. Рыба каждый день. Часть 1 / 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



## **Часть 1**

**2006-2018**

### **Предисловие**

Рыба не только нас кормит, но лечит, и даже излечивает многие болезни. Рыба полезнее мяса: в ней нет вредных для сердца и сосудов насыщенных жиров, множество минеральных веществ, полезных нам ненасыщенных жиров, омега-3 жирных кислот, а также белков и витаминов.

Диетологи считают, что продукты из рыбы улучшают кровообращение, понижают уровень холестерина в крови.





Статистика подтверждает, что самая большая в мире продолжительность жизни, как мужчин, так и женщин в Норвегии и Японии. Самое лучшее качество жизни (имеются в виду сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, инфаркты и др. факторы риска) у пожилых людей в Японии, Финляндии и Норвегии, то есть в тех странах, где рыба и морепродукты употребляются в наибольшей степени и ежедневно.

### **Бульбяники с сайдой**

По 200 гр картофеля и филе рыбы без кожи, 1 яйцо, 50 гр репчатого лука, 20-30 гр моркови, 1 зубчик чеснока, по щепотке соли и перца, около 50 мл растительного масла.

Филе рыбы нарезать тонкими ломтиками. Лук, морковь и чеснок очистить, обмыть, обсушить, мелко нарубить.





В миске смешать подготовленные овощи и яйцо, посолить, приправить перцем, перемешать. В яично-овощную смесь вложить рыбу. Картофель очистить, натереть на терке для овощей. Смешать картофель с рыбной смесью и сразу выпекать бульбяники на предварительно разогретой с растительным маслом сковороде. Если сковорода правильно разогрета, то бульбяники не впитают излишки масла и снимать их со сковороды можно прямо на тарелку. Если оладьи долго готовились на слабо разогретой сковороде, то их нужно предварительно «промокнуть» от излишков жира на бумажной салфетке. Гарнировать бульбяники маринованными или свежими овощами или фруктами.

### **Минтай – описание**



Рыба минтай относится к семейству тресковых. По статистике минтай – самая добываемая рыба из рода тресковых. Такая популярность рыбы связана с ее универсальным пищевым применением. В кулинарии используется не только филе рыбы, но и ее икра и печень. Всем знакомый продукт – крабовые палочки, изготавливается из сурими, а сурими производят из мелкорубленного мяса белой рыбы. В основном – это филе минтая.

И все-таки, главные достоинства минтая, как и всех тресковых видов рыб, к которым он относится, – антиоксидантные свойства. Регулярное употребление рыбы минтай в пищу способствует поддержанию нормального уровня сахара в крови. А обилие йода в ее составе

делает потребление в пищу этой рыбы прекрасной профилактикой заболеваний щитовидной железы.

Богат и витаминно-минеральный состав рыбы минтай. Среди полезных компонентов, которые входят в состав рыбы минтай значительный удельный вес занимают витамины группы А, РР, В1, В2, фолиевая кислота (В9), кальций, магний, фосфор, сера, железо.

Видимо, поэтому минтай считается невероятно полезной рыбой, которую медики и диетологи рекомендуют как можно чаще включать в рацион не только взрослых людей, но и детей уже с 8-ми месячного возраста.



В прошлом веке на огромной территории СССР один день недели, а это был четверг, руководством державы был объявлен рыбным днем. В этот день меню всех предприятий общественного питания состояло только из рыбных блюд. И, следует отметить, что из огромного перечня обитающей и отлавливаемой на водной территории СССР рыбы, фаворитом общественного питания была выбрана скромная рыба семейства тресковых – минтай. Но, к большому сожалению, общепитовское меню из рыбы минтай в те времена (да и в настоящее время) не отличалось большим разнообразием. А между тем, белое, нежное мясо рыбы обладает высокими вкусовыми качествами не только в жареном, но и в тушеном или отварном виде. Из фарша рыбы получают вкусные котлеты, запеканки, рулеты и паштеты. Некоторые усилия со стороны хозяйки – и стол украшен кулинарным шедевром из ценного, диетического мяса рыбы минтай.





Конечно, при условии щадящей кулинарной обработки нежного мяса рыбы. Даже жарить рыбу нужно совсем недолго, по 2-3 минуты с каждой стороны, и желательно на медленном огне. А вот сковороду, на которой будет жариться рыба, желательно предварительно разогреть с маслом. Кстати, о масле – топленое сливочное масло значительно улучшает вкус жаренья из минтая. Но выбор масла в прямом смысле зависит от предпочтений всех членов семьи – это может быть и обычное растительное масло.

#### **Закуска из минтая, креветок и перца**

200 гр мяса отварного минтая, очищенного от кожи и костей, 100-150 гр отварных, замороженных креветок, около 200 гр красного сладкого перца, по 1 столовой ложке ягод брусники, арахиса, красного, полусладкого вина, винного уксуса и соевого соуса, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1/3 часть маленького перца чили, по щепотке соли и сахара, несколько веточек пряной зелени без стеблей, 1 свежий огурец.

Приготовить маринад для рыбы, перца и креветок:



– чеснок очистить, нарубить; перец чили мелко нарезать; зелень мелко нарубить; смешать масло, вино, соевый соус, уксус, соль и сахар, взбить; в смесь жидких составляющих добавить чеснок, перец, зелень, перемешать.

Рыбу полить маринадом, оставить в прохладном месте на 20-30 минут.



Креветки очистить, опустить на 1 минуту в кипящую воду, отцедить, остудить, полить маринадом.



Перец запечь в духовке, очистить от семян и кожи, нарезать, остудить, полить маринадом, оставить в прохладном месте на 20-30 минут.

Арахис обжарить на сухой сковороде, остудить, очистить от кожицы. Огурец нарезать кружками.



Ингредиенты закуски выложить на тарелку, посыпать брусникой и арахисом, полить остатками маринада.

### **Запеканка из минтая и картофеля**

200 гр сырого филе минтая без кожи, 200-250 гр картофеля, 50-70 гр моркови, около 50 гр сыра, 1 яйцо, 20-30 гр сливочного масла, 1 чайная ложка сухого вина, 1 стебель зеленого лука, несколько веточек зелени укропа, 2 столовые ложки сметаны, по 1 столовой ложке растительного масла и хлебных крошек, соль, перец, молотый мускатный орех.



Рыбу нарезать полосками, посолить, приправить пряностями, полить вином, всыпать рубленый лук и укроп, перемешать и оставить в холодильнике на 10-15 минут.

Картофель и морковь очистить, залить кипящей подсоленной водой, варить – морковь около 5 минут, картофель – около 20 минут, до готовности. Картофель отцедить, обсушить, размять в пюре, остудить до теплого состояния. Морковь остудить, нарезать кубиками.

Яйцо со щепоткой соли взбить в пену. Сыр натереть на овощной терке. Сливочное масло нарезать мелкими кусочками.

Формы для суфле смазать маслом и обсыпать хлебными крошками.

Смешать пюре картофеля с сыром (столовую ложку тертого сыра оставить для посыпки), яйцом, рыбой, морковью. Приготовленную смесь разложить в формочки для суфле, верх смазать сметаной, посыпать сыром и разложить кусочки масла.



Запекать в предварительно разогретой до 180\*С духовке около 30 минут. Горячую запеканку подать на стол можно прямо в формочках, в которых она запекалась. Остывшую до теплого состояния запеканку лучше опрокинуть на тарелку и подать как самостоятельное блюдо с гарниром из маринованных овощей и фруктов. Такая запеканка прекрасный гарнир к первым блюдам на рыбном бульоне или ухе.

### **Котлеты из минтая с начинкой из зелени**



1 тушка без головы потрошеного минтая (350-400 гр), 1 столовая ложка манной крупы, 1 чайная ложка сухого виноградного вина, около 70 гр сливочного масла, около 50 гр сыра, 1-2 столовые ложки растительного масла, 2-3 стебля зеленого лука, несколько веточек зелени петрушки и укропа, щепотка молотого перца чили, ароматизированная соль по вкусу, пряности в наборе для рыбы по вкусу, 1 чайная ложка перцового соуса.



Рыбу обмыть, очистить чешую. Кожу рыбы надрезать вдоль плавников, снять (сохранить).

Рыбу разделать на филе, с брюшка удалить черную пленку. Филе рыбы нарезать тонкими полосками. В нарезанную рыбу добавить манную крупу, тертый сыр, сбрызнуть вином, посолить, посыпать пряностями, перемешать. Оставить рыбу в прохладном месте на 15-20 минут (чтобы разбухла манная крупа, и котлеты при тепловой обработке не лопнули).



Лук, петрушку и укроп обмыть, обсушить, тонко нарезать. Половину сливочного масла нарезать кусочками, добавить 2-3 столовые ложки рубленой зелени, тщательно перемешать.



Филе рыбы разделить на порционные куски, из каждого кусочка сформовать лепешку, положить масляную смесь, завернуть фарш в котлету с начинкой, отбить. Каждую котлету завернуть в кусочек кожи, еще раз отбить. Разогреть сковороду с растительным маслом, добавить оставшееся сливочное масло, выложить котлеты швом (кожи) вниз. Жарить одну сторону до румяной корочки, перевернуть на вторую, также обжарить до румяного цвета (в общей сложности жарить около 7-8 минут). Посыпать котлеты оставшейся пряной зеленью, через минуту огонь под сковородой выключить, а котлеты еще несколько минут выдержать на горячей сковороде.

Котлеты выложить на тарелку, полить перцовым соусом, гарнировать обвяленной зеленью со сковороды.

### **Минтай в кляре, с клубникой**

200 гр филе минтая без кожи, 1 яйцо, 1 столовая ложка с верхом муки (для кляра), 2 столовые ложки сливок, соль по вкусу, около 200 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки. Для маринада – 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка красного вина, соль, пряности для рыбы.



Для гарнира – около 150 гр клубники, 1 столовая ложка растительного масла, около 30-40 гр сливочного масла, 1 столовая ложка полусладкого красного вина.

Филе рыбы нарезать длинными полосками толщиной около 2-х см. Полоски рыбы сложить в контейнер, посыпать солью и пряностями, полить смесью растительного масла и вина. Выдержать минтай в холодильнике около 2-х часов (можно оставить на ночь). Взбить яйцо с солью, добавить сливки и муку, перемешать до гладкости. Тесто выдержать при комнатной температуре около 20 минут. В подходящем по размеру сотейнике довести масло до кипения. Полоски рыбы обвалять в муке. Поочередно накалывать полоски рыбы на вилку и опускать в кипящее масло. Жарить до золотистого цвета, вынимать из масла и выкладывать на тарелку, застеленную бумажным полотенцем.

Клубнику обмыть, обсушить, срезать часть мякоти с плодоножкой. Каждую ягоду разрезать пополам. Разогреть сковороду с растительным маслом, распустить сливочное масло. Выложить клубнику в масло на сковороде, тушить на медленном огне около минуты, сбрызнуть вином. Еще через минуту клубнику вместе с соусом снять со сковороды.

Подать палочки минтая и клубнику на стеклянном блюде.

### **Минтай в персиковом соусе**





0,6 кг замороженной рыбы, 0,2 кг очищенных от кожи и косточек персиков (можно замороженных), по 1 столовой ложке томатного соуса, хлебных крошек и рубленой пряной зелени, по 2 столовые ложки растительного масла и моченой брусники, 30-40 гр сливочного масла, 50-70 гр свежего фруктового сока, 1 ломтик лимона, соль по вкусу, 20-30 гр сыра (можно без него).

Рыбу разморозить в холодильнике, залить подкисленной и подсоленной водой, варить на медленном огне около 15 минут. Рыбу вынуть из отвара, очистить от кожи и костей. Сотейник густо смазать растительным маслом, посыпать хлебными крошками. Филе персиков нарезать ломтиками, лимон – мелкими крошками. В сотейник выложить рыбу, персики и лимон, залить фруктовым соком, полить томатным соусом. Сверху по рыбе разложить кусочки масла и ягоды брусники. При необходимости рыбу посолить и посыпать зеленью и тертым сыром. Тушить рыбу в предварительно разогретой до 170\*С духовке около 30 минут.



Рыбу выложить на тарелку, сверху полить соусом, в котором она тушилась. Гарнировать рыбу можно икрой из запеченных овощей с рублеными грибами.



### **Минтай жареный, с зеленым салатом**

200-300 гр замороженной рыбы, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1-2 столовые ложки муки. Для маринада – 1 столовая ложка растительного масла, по 1 чайной ложке винного уксуса и хереса, соль, пряности для рыбы.

Для гарнира – 100-150 гр огурцов, 1 листик листового салата, несколько перышек зеленого лука, 2-3 листика щавеля, 1 столовая ложка растительного масла.



Рыбу разморозить в холодильнике, обмыть, очистить от чешуи. Рыбу нарезать медальонами, очистить брюшко от черной пленки. Приготовить маринад, полить рыбу со всех сторон, оставить в холодильнике на 20-30 минут. Сковороду разогреть с растительным маслом. Куски рыбы обвалять в муке и опустить в кипящее масло. Жарить с двух сторон на умеренном огне до появления румяной корочки (в целом около 6-7 минут). Огонь под сковородой выключить, а рыбу оставить на горячей плите, накрыв сковороду крышкой, еще на 15-20 минут. Рыбу переложить на тарелку, осторожно удалить хребтовую кость. Огурец нарезать толстой соломкой и вместе с другой зеленью гарнировать рыбу. Приправить зеленый салат растительным маслом или сметаной.

### **Минтай жареный, со свежими овощами**

200 гр филе минтая без кожи, по 100 гр свежей моркови и редьки, по 2-3 столовые ложки растительного масла, рубленой пряной зелени и муки 1 столовая ложка красного сухого вина, по 1 чайной ложке красного винного уксуса и жидкого меда, по щепотке соли и сахара, 0,5 чайной ложки пряностей для рыбы, около 50 мл растительного масла.

Из растительного масла, вина, уксуса, пряной зелени, соли и сахара приготовить заправку для рыбы и овощей.



Рыбу нарезать тонкими полосками, полить половиной приготовленной заправки, оставить на 20-30 минут в холодильнике. Рыбу обвалить в муке, обжарить по 2-3 минуты с каждой стороны в кипящем растительном масле. Рыбу снять со сковороды. Морковь и редьку очистить, нарезать тонкими полосками или натереть на терке.

Рыбу выложить на тарелку, гарнировать овощами, приправить остатками заправки, сверху овощи дополнительно полить тонкой струйкой меда.

### **Минтай, фаршированный творогом**

1 тушка минтая, 100-150 гр творога, 1 сырое яйцо, 1 столовая ложка манной крупы, по 2-3 столовые ложки изюма и нарезанной полосками кураги, 2 столовые ложки густой сметаны, 2-3 столовые ложки рубленой зелени лука и укропа, по 1 чайной ложке сахара и пряностей для рыбы, соль. Для маринада – по 1 чайной ложке растительного масла, винного уксуса, вина, соевого соуса, 0,5 чайной ложки пряностей для рыбы, соль.

Приготовить маринад – смешать все ингредиенты, взбить, добавить соль и пряности.

Рыбу обмыть, обсушить. Вырезать толстую часть рыбы (примерно 2/3 длины). С вырезанной рыбы снять кожу (брюшко не разрезать), надрезать со стороны спинки и удалить хребет вместе с реберными костями. Рыбу со всех сторон смазать маринадом, и оставить на 2-3 часа в холодильнике (можно на ночь).



Приготовить начинку для рыбы – растереть творог с яйцом, взбитым с солью и сахаром, добавить сухофрукты, перемешать. Внутри рыбы на брюшко валиком выложить начинку, сложить обе половинки филе вместе, обжарить. Обмазать рыбу со всех сторон сметаной, посыпать пряностями и рубленой зеленью. Рыбу завернуть в фольгу (туда же можно добавить остатки маринада, в котором мариновалась рыба). Варить рыбу в пароварке около часа. Остудить рыбу под легким грузом. С рыбы снять фольгу, нарезать ломтиками. Гарнировать рыбу клубникой.



## **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.