

ВАЛЕНТИНА ИЛЬЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР

Рыба  
Для Гурмана



12+

Валентина Ильянкова

**Кухня СССР. Рыба для гурмана**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Ильянкова В. М.**

Кухня СССР. Рыба для гурмана / В. М. Ильянкова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Книга представляет рецепты из рыбы и морепродуктов для приготовления изысканных закусок, в том числе маленьких, в стиле тапас, для коктейльных вечеринок и пикников, салатов, закусок и основных блюд для ежедневной еды и праздничных застолий.

# Содержание

Предисловие	7
Раздел 1. Бутерброды, тартинки из рыбы	13
Раздел 2. Блюда с икрой и молоками	34
Раздел 3. Рыба и морепродукты в желе	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51









## Предисловие

По рецептам книги «Рыба для гурмана» готовить легко и просто, но в результате можно получить великолепное по вкусу и внешнему виду блюдо. Наши предки, да и мы, бывшие советские граждане, выросли на продуктах своей земли, а рыба и морепродукты – национальный продукт питания всех народов, проживающих на территории бывшего СССР.



Гурманы подберут себе в книге рецепты блюд с икрой и молоками рыбы, а поклонники старинных, почти забытых рецептов наших предков – рецепты ухи архиерейской, галок, кнелей, профитролей, тельного.



Рыбная отрасль СССР, в том числе переработка и экспорт в прошлом веке была самой мощной в мире. Советская держава обеспечивала мировую потребность в рыбе и морепродуктах в размере не менее 75%. СССР имел невероятно протяженные водные границы и громадное количество внутренних водоемов, в том числе морей. Пищевые ресурсы страны были, и есть, разнообразны и богаты.





Так, пресноводная фауна насчитывала около 300 видов рыб – это крупные частиковые: карповые (язь, лещ и др.), судак, щука, налим и мелкие частиковые: также карповые (карась, плотва, елец и др.), окунь, ёрш. По разнообразию осетровых (13 видов: белуга, калуга, 5 видов осетров, шип, севрюга и др.) и их запасам СССР во времена своего существования занимал 1-е место в мире. Главный водоём, в котором добывают осетровых, – Каспийское море.



Не менее важная роль в рыбном хозяйстве СССР принадлежала прудовому рыбоводству. Эта форма рыбного хозяйства, позволяющая постоянно наращивать рыбную продуктивность водоёмов.





Основные виды прудовых рыб – карп, а также белый амур, пёстрый толстолобик, радужная форель. Разводят также форель, пелядь и другие виды. В 1970 в стране произведено 630 тыс. ц прудовой рыбы, в 1975 – 1368,7 тыс. ц.

Богаты ресурсы морских рыб, которые насчитывают около 300 видов. Промысловое значение в СССР имели около 250 видов морских рыб.



В основном, в морях отлавливают тресковые – минтай, треска, пикша, сайда, сельдевые – сельди, кильки и др., корюшковые – мойва, корюшки, камбалообразные, в том числе морские окуни, рыбы и обитающие в море, но размножающиеся в реках – осетровые и лососёвые. И сегодня во всех странах бывшего СССР в продаже всегда присутствует несколько видов рыбы. В зависимости от страны это может быть морская, прудовая, речная или озерная рыба. Продаются замороженной, живой, охлажденной во льду, в переработке, консервах и т.д.



Это значит, что самый привередливый гурман может подобрать в торговых предприятиях рыбу или морепродукты с учетом своих предпочтений.



## Раздел 1. Бутерброды, тартинки из рыбы



### **Полезно знать:**

Гренки из хлеба можно приготовить без масла – просто подсушить хлеб в разогретой духовке до золотистой корочки.

Приготовить тарталетки можно из баранок. Для этого баранки нужно залить крутым кипятком, оставить на 10-15 минут для набухания, затем отцедить и обжарить на сливочном масле. Красиво оформленные бутерброды могут стать украшением всего праздничного стола. Готовить их следует не ранее чем за 1 час до подачи на стол. Приготовление бутербродов не трудозатратно, а набор продуктов неограничен.

### **Бутерброды из творога и лососины**

200 гр творога (лучше обезжиренного), 0,5 чайной ложки сладкой молотой паприки, ½ маленького салатного огурца, 100 гр копченой лососины, несколько веточек зелени укропа.



Творог протереть через сито, приправить паприкой, перемешать, выложить на тарелку (можно через кольцо для салата). Лососину и огурец нарезать тонкими пластинками, свернуть спиралью, уложить на творог, оформить зеленью укропа. Маринованную красную рыбу можно подать с киви.

#### **Бутерброды с грибным маслом и сельдью**

По 200 гр подсушенных в духовке ломтиков хлеба и филе копченой сельди или отварной рыбы, 100 гр сливочного масла, 3 столовые ложки жареных или хорошо обсушенных отварных грибов (можно маринованные), 1 чайная ложка сока лимона (если грибы маринованные, то сок можно не добавлять), соль, перец.

Масло комнатной температуры взбить.

Грибы мелко нарубить, приправить солью, перцем и соком, смешать с маслом.

Рыбу проверить на наличие костей, тонко нарезать.



Хлеб намазать маслом, сверху положить по кусочку филе сельди или отварную рыбу.



### **Бутерброды с зеленым маслом и лососиной**



По 200 гр подсушенных в духовке ломтиков хлеба и копченой лососины, 100 гр сливочного масла, 50 гр пряной зелени по вкусу, 1 чайная ложка сока лимона, 1 столовая ложка майонеза.

Зелень обмыть, обсушить, нарубить. Сливочное масло взбить до белого цвета, добавляя частями майонез и сок, вмешать зелень. Хлеб намазать маслом. Лососину нарезать пластинками, положить сверху на масло.

### **Бутерброды с килькой и сыром**

200 гр хлеба, 50 гр твердого сыра, 150 гр маринованной кильки, 3 столовые ложки кетчупа.



Ломтики хлеба намазать маслом, посыпать тертым сыром, поверх сыра уложить филе маринованной кильки, полить кетчупом. Запекать в духовке до образования розовой корочки. Бутерброды можно не запекать, подать со свежими овощами.

#### **Бутерброды с сельдью холодного копчения**

По 100 гр творога и нарезанной полосками сельди холодного копчения (или филе маринованной мойвы и 50 гр красной икры), 2 столовые ложки рубленного зеленого лука или зелени петрушки, красный молотый перец.

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубки с паштетной решеткой, заправить зеленым луком и красным молотым перцем. Пасту толстым слоем намазать на тартинку, сверху положить полоски сельди.



Сельдь можно заменить маринованной мойвой и красной икрой.

#### **Бутерброды с кальмарами и тапенадом**





4 ломтика белого хлеба для тостера, 100 гр маринованного кальмара вместе с морковью и луком, 50 гр сыра, 20 гр сливочного масла, 50 гр тапенада, несколько веточек пряной зелени.

Хлеб подсушить в тостере. Сыр натереть. Соломку из кальмара отцедить, добавить сыр и масло, взбить. Выложить на хлеб пасту из кальмаров и тапенад, оформить зеленью.

#### **Бутерброды с пастой из кальмаров**

По 500 гр хлеба и кальмаров, 150 гр сыра (эстонский, российский), 200 гр жирного сливочного масла (вологодское или другое жирное, без добавок), 3-4 зубчика чеснока, 2-3 столовые ложки крепкого куриного или рыбного бульона.



Кальмары помыть, под струей теплой воды очистить от покровной кожицы и внутренностей, варить 2-3 минуты в подсоленной воде, остудить. Крупно нарезать, дважды пропустить через мясорубку с паштетной решеткой. Добавить натертый на терке сыр, мелко нарубленный чеснок и размягченное масло. Массу взбить миксером или в кухонной машине, заправить бульоном и перемешать. Выложить в форму и охладить в холодильнике.

Подавать с гренками или свежим хлебом

### **Бутерброды с рыбой и огурцом**

2 готовых коржа из песочного или слоеного теста, 75 гр соленой семги или лосося, 3 столовые ложки густого майонеза, 1 чайная ложка дижонской горчицы, 1 свежий огурец, 2 чайные ложки икры рыбы, несколько веточек пряной зелени.



Смешать майонез с горчицей. Рыбу нарезать тонкими полосками. Огурец нарезать спиралью (можно обычными кружками). Зелень обмыть, обсушить, удалить стебли. Коржи разрезать на четыре прямоугольника. Все прямоугольники смазать майонезной смесью, сложить попарно, оставить на 10-15 минут.

До подачи на стол хранить в прохладном месте.

На основу для бутербродов (смазанные майонезной смесью коржи) уложить рыбу, огурец, икру.

Оформить каждый бутерброд листиком пряной зелени.

### **Бутерброды с селедочным маслом**

По 200 гр филе копченой рыбы и подсушенных в духовке ломтиков хлеба, 100 гр сливочного масла, 30 гр филе маринованной сельди, 1 столовая ложка нарубленного зеленого лука, ½ свежего огурца, 1 луковица шалот,

Филе сельди прощупать на наличие костей, нарезать мелкими кубиками, смешать с размягченным маслом, вмешать лук и огурцы.

Хлеб намазать маслом, сверху положить по ломтику копченой рыбы и колечки репчатого лука.





### Бутерброды с селедочным паштетом



200 гр сельди, 150 мл молока (можно заменить крепким черным чаем), 150 гр сливочного масла жирностью выше 72%, 1 небольшая морковь, 3 столовые ложки мелко рубленого укропа, молотый перец чили, черный хлеб, 2 зубчика чеснока, 1 помидор или огурец, пряная зелень, 1 столовая ложка плавленного сыра. Для соуса: 100 мл майонеза, 1 зубчик чеснока.



Хлеб нарезать, обжарить в гриле, натереть чесноком. Морковь отварить, очистить, остудить. Сельдь выпотрошить, залить на 2 часа молоком, обсушить, разделить на филе.

Тщательно удалить все кости (можно пинцетом). Масло охладить в морозильнике 1- 2 часа.

Сельдь, морковь и замороженное масло пропустить через мясорубку, добавить 1 столовую ложку зелени укропа. Укроп рассыпать на куске пленки или фольги, посыпать молотым перцем чили. Из селедочного фарша сформовать круглый цилиндр, положить на укроп, закатать в пленку (можно остудить в контейнере, а затем нарезать).

Селедочное масло охладить в холодильнике не менее 2 часов, развернуть пленку. Селедочное масло нарезать кружками, положить на хлеб, оформить ломтиком помидора или огурца, зеленью и плавленым сыром.

Майонез смешать с рубленным чесноком, подать отдельно.

### **Бутерброды с сельдью**

3 куса черного хлеба, 100 гр филе сельди или скумбрии, 1 помидор, 1 свежий чернослив, 3 столовые ложки рубленой зелени укропа и петрушки, 100 мл сливок жирностью 30-35 % (можно без сливок), молотый перец чили.





Помидор ошпарить кипятком, остудить в холодной воде, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Сливу очистить от кожи и косточки (можно также предварительно ошпарить кипящей водой), нарезать ломтиками. Сельдь (без кожи и костей) нарезать кубиками, добавить зелень, помидоры и сливы, приправить перцем, перемешать. Сливки (из холодильника) взбить в густой, стойкий крем, добавить к сельди с помидорами и черносливом, перемешать. Если сливки не добавлять, то хлеб предварительно смазать маслом, смешанным с сыром.

Хлеб обжарить на сухой сковороде или подсушить в тостере, остудить. На хлеб выложить приправленную сельдь, сразу подать. Сверху можно оформить веточкой пряной зелени.

### **Закуска горячая из рыбы в тарталетках**



75 гр готовых тарталеток, 1 банка натурального лосося, 50 гр копченого сыра, 40 гр сливочного масла, 1 яблоко, 1 луковица, 50 гр брусничного варенья.

Рыбу отцедить, удалить косточки, размять вилкой в крошку. Лук и яблоко очистить, мелко нарезать. Сыр натереть на терке, масло размягчить. Смешать рыбу, лук, яблоко, сыр и масло, перемешать. Подготовленный паштет разложить по тарталеткам, сверху положить по чайной ложке варенья. Запекать в предварительно разогретой до 180\*С духовке 15-20 минут. Горячие тарталетки сразу подать на стол.

#### **Колбаски из кальмаров для бутербродов**

150 гр отварных кальмаров, 40 гр сыра твердых сортов, 100 гр сливочного масла жирностью не менее 75%, 2 столовые ложки мелкорубленной пряной зелени, 1 чайная ложка тмина в зернах, по 1 столовой ложке бульона фюме и кетчупа.

Кальмары обсушить. В сковороде разогреть 20-30 гр сливочного масла, положить кальмары, тушить 1-2 минуты, добавить кетчуп, тушить еще несколько минут, снять со сковороды, остудить. Кальмары пропустить через паштетную решетку мясорубки. Сыр натереть на терке. Сливочное масло размягчить при комнатной темпе-



ратуре. Смешать кальмары с сыром, маслом и бульоном, взбить блендером в пасту.



В рубленую пряную зелень добавить тмин, перемешать. Зелень вместе с тмином рассыпать тонким слоем на рабочей поверхности разделочной доски. Из приготовленной пасты с

кальмарами сформовать колбаску, обвалить в зелени, завернуть в фольгу, охладить в холодильнике несколько часов, нарезать.

### **Масло икорное для бутербродов**

По 100 гр соленой икры минтая или трески (можно подкопченной) и сливочного масла жирностью более 80%, 1 крупное отварное яйцо, 60 гр мягкого сыра, 30 гр красного лука или шалот, 1 перчик чили или щепотка молотого перца чили, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.

Масло и икру за 15 минут до приготовления вынуть из холодильника.

Яйцо очистить, натереть на терке. Сыр натереть на терке. Перец очистить от семян, мелко нарубить. Лук очистить, мелко нарубить.

Смешать масло, икру, лук, перец, сыр, зелень, перемешать. Масло сформовать в батончик, завернуть в фольгу, охлаждать в холодильнике 4-5 часов. При использовании нарезать кружками.



Можно приготовленное масло использовать для приготовления бутербродов на хлебе, крутонах, гренках или подавать на кружках лимонов, огурцов.

### **Начинка для тарталеток из консервированного лосося**

200 гр. консервированного лосося (другой красной соленой, отварной или консервированной рыбы), 1 красная луковица, 50 гр. сливочного масла без добавок, 1 столовая ложка мелкорубленой зелени лука или укропа, 2 столовые ложки жирных сливок, щепотка пряностей для рыбы в наборе.

Лук очистить, мелко нарубить. В сковороде растопить половину сливочного масла, обжарить лук до прозрачности, снять со сковороды вместе с остатками масла.

Консервированную рыбу отцедить, удалить косточки, оставить на ситчатой подставке на 10-15 минут, переложить в миску, размять вилкой (соленую рыбу пропустить через мясорубку).

Добавить к рыбе лук вместе с маслом, сливки, остатки сливочного масла, пряности, рубленую зелень, перемешать.





Паштет перед использованием охладить.

#### **Начинка для тартелеток из кальмаров**



150 гр отварных кальмаров, 20-30 гр сливочного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 0,5 чайной ложки острого перцевого соуса, 1 отварное яйцо, 30 гр репчатого лука (шалот или красный), по 1 столовой ложке рубленой зелени лука и укропа, 50 гр майонеза, 5-6 каперсов или 1-2 оливки.

Лук очистить, нарезать кольцами, залить на 2-3 минуты горячей водой, отцедить, остудить. В сковороде разогреть сливочное масло, положить кальмары, тушить 1-2 минуты, добавить томатную пасту, смешанную с острым перцевым соусом, соль, разогреть, снять со сково-

роды, остудить. Филе кальмаров и репчатый лук пропустить через мясорубку. Яйцо очистить, натереть на овощной терке. К кальмарам с луком добавить яйцо, зелень, майонез перемешать. Оформить готовое блюдо каперсами или колечками лука, оливок.

#### **Начинка для тарталеток из креветок**

200 гр отварных креветок, 2 столовые ложки рассыпчатой каши из риса, 50 гр малосольной лосося или семги, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа, сока лимона и зерен граната, 50 гр майонеза, листики пряной зелени.

Креветки нарезать кусочками. Малосольную рыбу нарезать тонкими полосками. Смешать креветки с рыбой, рисом и укропом. В майонез добавить сок лимона, взбить.



Заправить салат майонезом, перемешать.

Приготовленной начинкой наполнить тарталетки. Оформить готовое блюдо зернами граната или кукурузой и листиками пряной зелени.

#### **Начинка для тарталеток из печени трески или минтая**

100 гр отцеженной консервированной печени трески или минтая, 1 отварное яйцо, по 1 столовой ложке отварной рассыпчатой каши из риса, мелко рубленой зелени укропа и растительного масла, 30 гр репчатого лука, 1 чайная ложка коньяка.

Кроме того, для оформления: 1-2 чайные ложки консервированной икры минтая (можно без нее), веточка пряной зелени.

Печень трески нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, остудить. Яйцо очистить, нарезать кубиками.

К печени добавить яйцо, лук, рис, зелень укропа, коньяк, перемешать. Приготовленной начинкой наполнить тарталетки.





Оформить готовое блюдо икрой минтая и листиками пряной зелени.

**Начинка для тартелеток из свежей рыбы и икры**

100 гр свежей лосося (семги или тунца), 30 гр твердого сыра, 20-30 гр майонеза (можно без майонеза), 10 гр черной или красной икры – для оформления готовых бутербродов или тартелеток. Кроме того, для маринада: веточка лимонного базилика, 1 лайм или ½ лимона, 1 перчик чили, щепотка молотого имбиря, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 чайная ложка арахисового масла (другого растительного масла).

Листики базилика обмыть, обсушить, мелко нарубить ножом. Перец чили разрезать вдоль, очистить от семян, мякоть мелко нарубить или нарезать тонкими полосками. Из лайма выжать сок. Рыбу (лучше полузамороженную) настрогать тонкими пластинками и нарезать узкими полосками или нарубить ножом в крошку. В маленькую мисочку вылить соевый соус, лимонный сок и масло, положить рыбу, посыпать перцем чили, имбирем, зеленью, перемешать, оставить на 10-15 минут. Сыр натереть на терке, добавить рыбу, майонез (можно без майонеза, но тогда следует добавить немного маринада от рыбы), перемешать.



Начинить таргалетки или намазать бутерброды (или кружки помидоров), оформить икрой и листиком зелени.

#### **Паштет из скумбрии, бутербродный**

350 гр филе маринованной скумбрии, 2 яйца, по 100 гр копченого сыра и отварной на пару моркови, 150 гр сливочного масла, по 50 гр кураги и очищенного миндаля, 1 столовая ложка коньяка, 3 зубчика маринованного чеснока, зеленый лук по вкусу.

Яйца залить холодной водой, довести до кипения, варить 5-6 минут при среднем кипении. Яйца остудить в холодной воде, очистить.

Курагу обмыть, нарезать полосками, залить коньяком, выдержать 20-30 минут (коньяк должен впитаться в курагу).

Сыр и масло охладить (можно полчаса в морозильнике).





Рыбу, морковь, яйца, чеснок, сыр, масло, курагу, арахис пропустить через мясорубку (решетка с крупными отверстиями). Паштет аккуратно перемешать. При подаче на стол паштет можно посыпать тонко нарезанным зеленым луком или сформовать котлеты и обвалять их в мелко рубленой пряной зелени.

### **Роллы из лаваша, красной рыбы и огурца**

1 тонкий лаваш, 250-300 гр слабосоленой красной рыбы (семга, лосось), по 50 гр свежего огурца, икорного масла и красной икры, 3 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка сока лимона.



Лаваш смазать тонким слоем размягченным (комнатной температуры) маслом, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Рыбу охладить, разделить на филе без кожи, нарезать тонкими ломтиками.

Огурцы обмыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками (ножом для чистки овощей).

Уложить рыбу и огурцы широкими полосами, чередуя их (по три полосы рыбы и огурцов). Свернуть лаваш рулетом (рулет должен быть достаточно тугим). Рулет завернуть в фольгу, охладить под небольшим грузом в холодильнике (не менее 3 часов). Рулет развернуть, нарезать тонким острым ножом ролами толщиной 2-3 см, выложить на тарелку, фармить красной икрой, предварительно сбрызнутой соком лимона.

#### **Роллы с лососем (горбушей) и сыром**

1 банка консервированного лосося (горбуши) натуральной в собственном соку (или соевое филе красной рыбы), 1 тонкий лаваш (или бисквитные блинчики), 200 гр сыра, 1 луковица, 50 гр сливочного масла, 4 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 маринованный в кисло-сладкой заливке огурец.





Рыбу отцедить, удалить кости, размять вилкой. Огурец мелко нарезать, если семена внутри огурца крупные, то их нужно перед нарезкой удалить. Лук очистить, мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Масло оставить при комнатной температуре минимум на 15 минут.

Смешать рыбу, огурец, лук, сыр, масло, тщательно перемешать. Лаваш смазать приготовленным паштетом, свернуть в рулет. (Или начинку завернуть в бисквитные блинчики). Рулет завернуть в пленку для пищевых продуктов, положить в холодильник, прижать легким гнетом. Охлаждать рулет не менее 5 часов, затем снять пленку, нарезать роллы.

Подать с соусом (можно фруктовый или ягодный).

### **Тарталетки с креветками**

Для тарталеток: 200 гр готового слоеного теста, взбитое яйцо, 1 столовая ложка муки, тертый мускатный орех, 20 гр сливочного масла. Для начинки: 100 гр консервированных креветок, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка топленого масла, 3 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки воды, соль.



Тесто раскатать в прямоугольный тонкий пласт, смазать яйцом, посыпать мукой и мускатным орехом, свернуть в тугий рулет, порезать на порционные куски и каждый кусок раскатать в круглую тонкую лепешку. Дно стеклянных стаканов (или формочек для кекса) натереть маслом и обсыпать мукой. На каждый стакан положить лепешку из слоеного теста, края теста уложить складками, подрезать. Запекать в предварительно разогретой до 180\*С духовке 15 минут.

В топленом масле обжарить муку, помешивая влить сливки, варить 1-2 минуты, если соус очень густой, добавить воду, варить на медленном огне 4-5 минут, остудить.

Смешать соус с креветками, выложить в корзиночки (на этом этапе можно дополнительно, в течение 5-10 минут, прогреть приготовленные тарталетки в теплой духовке).

### **Тарталетки с салатом из лосося**

70 гр филе свежего лосося, 20-30 гр филе слабосоленого лосося, ½ небольшой моркови, 1 небольшая луковица шалот, ½ отварного яйца, по 2 столовые ложки растительного масла и рубленой зелени укропа (любой другой по вкусу), 3 готовые тарталетки, перец по вкусу.



Филе рыбы (свежее) нарезать мелкими кубиками, опустить в небольшое количество подсолненной и подкисленной воды, припустить 4-5 минут, отцедить, остудить. Лук и морковь очистить, нарубить в мелкую крошку, обжарить в 1 столовой ложке растительного масла, снять со сковороды, остудить.

Яйцо нарубить мелкими кусочками. Смешать рыбу, овощи, яйцо, зелень, поперчить, заправить растительным маслом, выложить в тарталетки. Оформить полосками лосося и зеленью.

#### **Тартинки горячие с рыбой**

16 готовых тарталеток, 1 банка натуральной консервированной горбуши, по 70 гр сыра и сливочного масла, по 1 столовой ложке майонеза и рубленой зелени петрушки.

Рыбу отцедить, удалить кости. Сыр натереть. Масло за 15 минут до приготовления вынуть из холодильника, довести до комнатной температуры.

Рыбу,  $\frac{3}{4}$  масла и сыра смешать, добавить майонез, зелень, перемешать.

Тарталетки начинить рыбным паштетом, посыпать сыром, положить на каждую тарталетку по кусочку масла, запечь в предварительно нагретой до 190\*С духовке до появления сверху румяной корочки.

#### **Тартинки на помидорах с икрой из скумбрии**

1 кг помидоров, по 100-150 гр маринованных вишен, редиса и красной икры, по 1 столовая ложка сока лимона и растительного масла, 2 красные луковицы, стебель зеленого лука. Для икры из скумбрии: 500 гр копченой скумбрии, 70-100 гр моркови, 100 гр репчатого лука, 150-200 гр яблок, 2 отварные яйца, 30-40 мл растительного масла, щепотка молотого имбиря.



Скумбрию разделить на филе без кожи, нарезать ломтиками. Лук и морковь очистить, нарезать, пассеровать в растительном масле до мягкости, остудить. Рыбу разложить слоями в контейнер. Каждый слой рыбы посыпать приготовленными овощами, оставить в прохладном месте на ночь. Рыбу, очищенные яблоки и яйца пропустить через мясорубку, перемешать, приправить имбирем. Смешать сок лимона и растительное масло, сбрызнуть икру, перемешать. Из редиса вырезать корзиночки-цветочки, заполнить икрой. Красный лук очистить, нарезать кружками. Помидоры обмыть, обсушить, нарезать толстыми ломтиками, разложить на тарелке. На каждый кружок помидора положить по 1-2 столовые ложки икры из скумбрии. Оформить вишнями, кольцами лука и корзиночками с красной икрой.



## Раздел 2. Блюда с икрой и молоками



### Полезно знать:

Блюда и закуски из икры рыб – характерная особенность национальной русской кухни. Икра рыб – кладезь легкоусвояемого белка, жира с большим содержанием ненасыщенных жирных кислот, витаминов, калия, железа и фолиевой кислоты. В икре рыб содержится витамин А (в кетовой 0,45 мг в 100 гр продукта, в осетровой 0,15 мг, в минтаевой 0,04мг). Витамина Е особенно много в паюсной осетровой икре. Имеются в икре и витамины группы В.

Безусловно, самая лучшая икра (свежая и консервированная), это икра, извлеченная из только что пойманной рыбы (2-3 часа). Икру и молоки из рыбы извлекают через разрез на брюшке. На праздничный стол икра подается на льду: салатник засыпать кубиками льда, на них установить икорницу или маленькую стеклянную салатницу с икрой. Икру можно оформить тонкой сеточкой или мелкими цветами из взбитого сливочного масла и веточками зелени.

Икра (красная или черная) долго не высохнет, если в банку с икрой налить сверху немного растительного масла и плотно закупорить. Брать икру из банки следует только чистой ложкой. Из спиртных напитков икра прекрасно сочетается с водкой, сухим шампанским или белым сухим вином.

### Икра и молоки жареные



300-400 гр молок и икры из свежей или замороженной рыбы, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, пряности, соль.

Свежие или замороженные молоки и икру залить холодной подкисленной уксусом водой, оставить на 30 – 40 минут. Молоки и икру промыть, обсушить на кухонном полотенце, посолить, посыпать пряностями для рыбы. Разогреть растительное масло, обжарить молоки и икру по 2-3 минуты с каждой стороны. Молоки и икру выложить на тарелку, оформить пряной зеленью.

#### **Бутерброды с икрой на лимоне**

100 гр лимонов, 50 гр черной икры, соль, сахар по вкусу.

Лимон тонко нарезать, посыпать солью или сахаром, сверху горкой положить 1 кофейную ложку черной икры.

#### **Икра из свежей рыбы**





200 гр икры свежей рыбы, по 1 столовой ложке растительного масла, 2-3 % ароматизированного уксуса и рубленого зеленого лука, 1 луковица шалот или красная, 1 стакан воды, щепотка шафрана, соль, перец.

Рыбу выпотрошить, вынуть икру. Икру промыть, удалить покровную пленку, осторожно разрыхлить. Лук очистить, нашинковать тонкой соломкой. В теплой воде 10-15 минут настоять шафран. Воду довести до горячего состояния около 80\*С, залить икру, оставить на 10-15 минут. Икру отцедить, удалить остатки оболочки, переложить в салатник, посолить, поперчить, залить смесью уксуса и растительного масла, посыпать луком, перемешать и выдержать в холодильнике 2-3 часа. При подаче посыпать икру зеленым луком.

### **Икра из свежей рыбы, быстрого засола**

Для рассола – 1 стакан соли крупного помола, 1 литр воды.

Приготовить рассол – воду довести до кипения, всыпать, помешивая, соль. Мешать до полного растворения соли, процедить, остудить до комнатной температуры.





Икру залить подогретой до 80-85\*С водой, осторожно перемешать, освободить от ястыков (плёнки), отцедить, залить рассолом, оставить в прохладном месте на 3-4 часа. Икру отцедить, перед подачей приправить по вкусу соком лимона, оливковым маслом, можно посыпать рубленым луком, репчатым и зеленым.

### **Икра лососевая и сырный салат в корзиночках**

10-15 готовых корзиночек по рецепту «Корзиночки из сырного теста», по 100 гр красной икры, готового майонеза, твердого сыра, 6 яиц, по 2 столовые ложки отварного рассыпчатого риса, сока лимона и сырного крема по рецепту «сырный крем», 1 чайная ложка готовой горчицы, 0,25 чайной ложки сладкой паприки, 1 столовая ложка рубленой зелени базилика (петрушки или укропа) и несколько листочков.

Отварить яйца (5-6 минут бурного кипения), охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сыр нарезать такими же кубиками.

Майонез растереть с горчицей. Смешать яйца с рубленой зеленью, сыром, рассыпчатым рисом, посыпать сладкой паприкой, заправить майонезом с горчицей, перемешать.

Наполнить корзиночки яично-сырным салатом, сверху через кондитерский шприц сделать бордюр из сырного крема, в середину положить красную икру.



Верх сбрызнуть лимонным соком.

### **Икра лососевая и креветки в корзиночках**

10-15 готовых корзиночек по рецепту «Корзиночки из сырного теста», 50-60 гр красной икры, 100 гр отварных очищенных креветок, по 2 столовые ложки без верха отварного рассыпчатого риса и готового сырного крема, 1 луковица, 20 гр сливочного масла, по 1 столовой ложке предварительно просеянной муки, коньяка, моченой брусники (можно свежей), маринада от моченой брусники (если брусника свежая, то маринад можно заменить брусничным пюре или клюквенным соком) и сока лимона, 0,75 стакана 6 % молока, 20 готовых чипсов, выпеченных вместе с сырными корзиночками, ½ лимона.

На масле обжарить муку, развести молоком, добавить маринад от моченой брусники, коньяк, варить 2 минуты. В кипящий соус опустить предварительно размороженные креветки, рассыпчатый рис, бруснику, варить на самом медленном огне 2-3 минуты. Остудить до теплого состояния, наполнить корзиночки, охладить. Намазать сырным кремом половину чипсов. На

оставшихся чипсах сверху из кондитерского шприца сделать бордюр, заполнить икрой. Соединить чипсы в маленькие тарталетки с прослойкой из сырного крема.



Корзиночки выложить на блюдо вместе с чипсами, сбрызнуть лимонным соком.

### **Корзиночки из сырного теста**

200 гр. муки, 150 гр. твердого сыра, 150 гр. сливочного масла без добавок, по щепотке красного острого перца и соли, 1 столовая ложка воды, 1 сырой яичный желток.

Муку просеять на рабочую поверхность, сверху посыпать солью, перцем, тертым сыром и хлопьями масла. Ножом нарубить продукты в мелкую крошку, добавить воду, а затем руками замесить гладкое тесто. Тесто скатать в шар, завернуть в пленку для пищевых продуктов и оставить в холодильнике на 1 час. Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 3-4 мм, вырезать кружки. Внешнюю сторону металлических формочек для выпечки кексов обсыпать мукой. Кружки теста положить на формочки, обжечь по контуру формочек, края обрезать, смазать взбитым с 1 чайной ложкой воды яичным желтком.

Формочки поставить вверх дном на противень и выпекать в заранее разогретой до 200 градусов духовке до золотистого цвета, снять с противня, остудить на формочках. Можно выпекать корзиночки на перевернутых толстостенных стаканах.





Из остатков теста вырезать рюмкой небольшие кружки (чипсы) и запечь в духовке.

### **Крем сырный**



По 50 гр жирного творога и тертого сыра, 20 гр сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени, 0,25 чайная ложка сладкой паприки.

Творог, размягченное масло, натертый на терке сыр, рубленую зелень, паприку смешать, взбить миксером в крем.

### **Молоки в белом вине**

400 – 500 гр молоко из свежей или замороженной рыбы, 2 помидора, 4 столовые ложки белого виноградного вина, 3 столовые ложки топленого или сливочного масла, 2 столовые

ложки панировочных сухарей или хлебных крошек, 1 чайная ложка лимонной цедры, рубленая зелень петрушки, щепотка пряностей для рыбы в наборе, соль, перец по вкусу.

Помидоры ошпарить кипятком, остудить, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, положить в сотейник.



Молоки из свежей или замороженной рыбы обмыть, добавить к помидорам, посыпать солью, перцем, цедрой лимона, пряностями для рыбы, зеленью петрушки, панировочными сухарями, полить топленым (или разложить кусочки сливочного масла) и вином. Сотейник поставить в заранее разогретую до 200 гр духовку на 10-15 минут.

#### **Рулетики из блинчиков с лососиной и икрой**

4 блинчика (диаметром 17-20 см), 200 гр копченой лососины, 100 гр плавленого сыра, мелко нарубленная зелень базилика или петрушки (можно смесь пряной зелени).

Кроме того – 100 гр красной икры, 0,5 лимона, листики базилика или петрушки.







Сыр нарезать небольшими кусочками, смешать с зеленью пряных трав, миксером растереть в пасту. Лососину нарезать тонкими пластинками. Готовые блинчики разложить внахлестку в один ряд на рабочей поверхности, смазать сырной массой, положить пластинки лосося, свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку или бумагу, придавить легким грузом и поставить в холодильник не менее чем на 30 минут. Вынуть рулет из холодильника, освободить от пленки, нарезать небольшими кусочками.

Маленькие рулетики наколоть по 2-3 штуки на палочки для сэндвичей. Икру и лимон подать отдельно.

#### **Салат из белой фасоли с лососевой икрой**

200 гр белой фасоли, 1 морковь, ¼ корня сельдерея, 10 черных оливок, 1 луковица шалот, 50 гр лососевой икры, по 1 чайной ложке ароматизированного уксуса и сахара, по щепотке молотого перца Чили и молотого кориандра, 3 столовые ложки оливкового масла, веточка лимонной мяты, соль по вкусу.



Фасоль обмыть, залить холодной водой и оставить для размачивания на ночь. Воду подсолить, слегка подкислить, нагреть до кипения, опустить фасоль, варить до готовности на медленном огне 20-30 минут, отцедить, охладить. Лук нашинковать тонкой соломкой, залить на 1 минуту кипятком, обдать холодной кипяченой водой, обсушить. Морковь и сельдерей очистить, натереть на терке для приготовления овощей по-корейски, посыпать сахаром, солью, молотым перцем Чили, кориандром, перемешать. Заправить овощи 1 столовой ложкой оливкового масла, поставить в прохладное место на 20 минут. Оливки отцедить, каждую сплющить, вынуть косточки. Смешать фасоль, лук, морковь и сельдерей, перемешать, выложить в тарелку. На салат разложить половинки оливок и заполнить их икрой. Сверху полить оливковым маслом.

### **Салат с красной икрой и рыбой**





100 гр красной икры, по 1 столовой ложке сока лимона и оливкового масла 100 гр отварного риса, 6 перепелиных яиц, 150 гр малосольной лосося, 1 красная луковица или шалот, 1 зеленый огурец, листики мяты, щепотка черного перца.

Перепелиные яйца отварить 3 минуты, очистить, разрезать на четвертинки. Лососину нарезать полосками. Лук очистить и нарезать полосками. Из огурца вырезать корзиночки для икры, оставшийся огурец нарезать тонкой соломкой. Перепелиные яйца смешать с рисом, лососиной, огурцом и луком, полить оливковым маслом, приправить молотым черным перцем. Салат выложить на стеклянную тарелку, сверху уложить корзиночки из огурца, наполненные икрой, сбрызнуть лимонным соком, оформить розочками из рыбы и листиками лимонной мяты.

### **Салат сборный с лососевой икрой**



300 гр филе судака (морской язык, окунь или др. рыба), по 100 гр соленой лососины, сухой мелкой фасоли и сметаны, по 2 шт – отварного картофеля, моркови и яйца, по 150 гр майонеза и отварных маленьких опят или лисичек, 2 маринованных огурца; для оформления салата – 50 гр лососевой икры, 1-2 столовых ложек сока лимона, 50-100 гр маринованных кисло-сладких овощей, зелень петрушки или базилика, ½ грейпфрута.

Разморозить филе рыбы в холодильнике до полужамоченного состояния, обмыть, нарезать кубиками. Филе рыбы переложить в кастрюлю, залить холодной подсоленной и подкисленной водой, варить при медленном кипении 5-6 минут, отцедить, остудить. Фасоль обмыть, замочить в холодной воде на 8-10 часов, отварить в подсоленной и слегка подкисленной воде до готовности, отцедить, остудить. Яйца очистить, нарезать кубиками. Из соленой лососины вырезать несколько полосок для оформления готового блюда. Оставшуюся лососину нарезать кусочками. Картофель, огурцы и морковь очистить (со старых огурцов снять кожицу и удалить грубые семена) и нарезать кубиками. Майонез смешать со сметаной. Рыбу, соленую лососину, картофель, огурцы, яйца, морковь, грибы и отварную фасоль смешать, заправить смесью майонеза со сметаной и уложить горкой в салатник. Оформить рыбой, икрой (лососевую икру полить соком лимона), овощами, отварными грибами и фасолью, пряной зеленью.

### **Торт закусочный рыбный**





Для теста: 1,5 стакана муки, 100 гр. сливочного масла, 70 – 100 гр. сметаны, соль по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла. Для начинки: 200 гр. сливочного масла, по 100 гр. майонеза, филе без кожи скумбрии горячего копчения, отварного филе морского окуня, филе без кожи жирной сельди, 50 гр. подкопченной красной рыбы (лососины, форели или семги), 1 банка консервированной рыбы (сайра, сардины, скумбрия) в собственном соку, 1 столовая ложка готового соуса «хрен с клюквой», 1 неполная чайная ложка готовой французской горчицы, 3 отварных небольших яйца, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 салатный огурец, 1 помидор, сладкая паприка, 4 столовые ложки красной или черной икры (можно без икры), 0,5 лимона.



Муку просеять, порубить с охлажденным маслом в мелкую крошку, добавить сметану, посолить, замесить тесто, разделить на 5 частей, положить в миску, накрыть пищевой пленкой, поставить в холодильник на 1 час.

Каждый кусок теста раскатать в круглый корж, выложить в смазанную растительным маслом форму, наколоть поверхность вилкой, выпекать коржи в предварительно разогретой до 200° духовке до золотистого цвета, остудить. Яйца очистить, нарезать кружками, отделить белки от желтков (белки использовать для приготовления другого блюда).



Сельдь пропустить через мясорубку, добавить 50 гр. сливочного масла, желтки и растереть или взбить блендером в пасту, добавить 1 столовую ложку зелени петрушки, сладкую паприку, посолить, перемешать. Хрен смешать с одной столовой ложкой майонеза. 50 гр. сливочного масла растереть с готовой французской горчицей.

Сайру откинуть на сито, вынуть хребтовые кости, растереть блендером с 1 столовой ложкой сливочного масла и 1 чайной ложкой майонеза в пасту. Первый корж намазать селедочной массой, накрыть другим коржом, который намазать смесью хрена с майонезом, сверху уложить тонкие ломтики отварного филе морского окуня. Третий корж намазать маслом и покрыть ломтиками подкопченной лосося. Следующий корж покрыть маслом с горчицей и ломтиками скумбрии горячего копчения. Торт накрыть пятым коржом, сверху положить разделочную доску с небольшим грузом и поставить в холодильник на 10-12 часов. С торта снять груз, переложить на блюдо. Оставшееся масло растереть с петрушкой (или укропом), обмазать бока торта. Верхний корж смазать сайровой массой, по краю сделать бордюр из взбитого масла или майонеза, разложить икру, оформить красной рыбой и лимоном.

### **Яйца перепелиные с кетовой икрой**





10 перепелиных яиц, 50 гр кетовой икры, 0,5 лимона, по 20 гр масла и сыра, 0,25 ч ложки горчицы, пряная зелень.

Яйца опустить в холодную воду, варить в течение 2-3 минут, охладить в ледяной воде, очистить, разрезать на две половинки, вынуть желтки.

Желтки растереть с горчицей, тертым сыром и размягченным маслом. Приготовленным кремом через кондитерский шприц заполнить половинки белков. Сверху положить икру и сбрызнуть лимонным соком. Лимон можно нарезать сегментами и положить при подаче на тарелку с фаршированными яйцами.

## Раздел 3. Рыба и морепродукты в желе

### Полезно знать:



Если бульон для желе получился молочного цвета, то осветлить и подкрасить его в розоватый цвет можно следующим способом: морковь натереть на терке, добавить в бульон, довести до кипения, дать отстояться, а затем осторожно процедить.

Если бульон, приготовленный для заливной рыбы мутный, осветлить его можно яичным белком: влить белок в охлажденный бульон, размешать, нагреть до кипения и держать на слабом огне 15 минут. Дать отстояться и осторожно, не взбалтывая, процедить через салфетку.

Чтобы получить хорошо застывающее желе, на 1 литр крепкого бульона необходимо добавить 50-60 гр желатина. Размачивать желатин лучше в бульоне, температура которого чуть выше комнатной.

### Галантин из судака

1 тушка судака (или щука) весом до 1,5 кг, 1 сырое яйцо, 2 отварные яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 0,5 стакана молока, 2-3 ломтика черствой булки, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 50 гр быстрорастворимого желатина, соль, паприка, несколько веточек петрушки или базилика лимонного, 1 небольшой лимон, соус хрен со свекольным соком; Для приготовления бульона: 1,5 литра воды, голова, кожа и кости от разделки судака, по 1 шт – луковица, морковь, корень петрушки, можно кусочек корня сельдерея, лавровый лист, по 2 горошине черного и душистого перца;





Рыбу очистить, обмыть, выпотрошить, еще раз обмыть, обсушить, снять кожу, вырезать хребет вместе с реберными костями.

Из полученных половинок филе вырезать 2 одинаковых по размеру прямоугольника. Приготовить фарш для начинки галантина – лук очистить, нашинковать, обжарить до полуготовности в сливочном масле, остудить; булку размочить в молоке и слегка отжать; яйцо взбить вместе со щепоткой соли; обрезки филе, лук, булку пропустить через мясорубку с паштетной решеткой. Фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, перемешать и взбить миксером или в кухонной машине до пышности.

Сварить рыбный бульон из очищенных и нарезанных овощей, отходов от разделки рыбы (голова, кости, плавники, хвост), пряностей. Перед окончанием варки посолить. Охладить и процедить.

Смочить кипяченой водой полотняную салфетку и смазать растительным маслом. Уложить на нее одно филе рыбы, затем очищенные, разрезанные на половинки яйца и фарш, накрыть вторым филе рыбы, обжарить, плотно завернуть в салфетку, перевязать х/б бечевкой.

Рыбный бульон довести до кипения, положить рыбу, варить на очень медленном огне, но при непрерывном кипении 1 час.

Охладить в бульоне, прижав рыбу дощечкой с небольшим грузом. Вынуть из бульона, снять салфетку, нарезать ломтиками, выложить на блюдо, оформить веточками петрушки или лимонного базилика, фигурно нарезанным тонкими ломтиками лимоном. Галантин можно залить желе целиком, не нарезая на куски.

В 1 литре процеженного бульона от варки рыбы растворить предварительно замоченный желатин и залить галантин.

Подать с соусом хрен со свекольным соком, свежими или маринованными овощами.

### **Галки рыбные заливные**

200 гр филе трески (минтая, хека), 1 луковица, по 1 столовой ложке картофельного крахмала и желатина, 2 столовые ложки молока или воды, 50 гр майонеза, 300-400 мл крепкого рыбного бульона, соль, перец.



## **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.