

ВАЛЕНТИНА ИЛЪЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР

РЫБНЫЙ ДЕНЬ



12+

Александр Михайлович Коренюгин Валентина Михайловна Ильянкова Кухня СССР. Рыбный день

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42577698

SelfPub; 2020

Аннотация

Книга будет интересна и полезна приверженцам здорового питания. С её помощью, уважаемые читатели, можно создать полноценный рыбный день для себя и своей семьи. Рыба – это правильное питание, здоровье и отличное качество жизни в старости.

Содержание

Предисловие	6
Раздел 1. Бульоны, уха, супы из рыбы	15
Раздел 2. Рыба жареная или запеченая	72
Конец ознакомительного фрагмента.	88





Предисловие



Бывшая Сверхдержава СССР имела статус многонационального государства.



Народы СССР свободно передвигались по огромной территории государства, меняли место жительства, создавали интернациональные семьи. Постепенно национальные кухни советских людей объединялись, видоизменялись, срастались между собой и уже квалифицировались, как общесоюзные. Но при этом до сих пор носят имя национальностей или народов, создавших эти блюда еще до образования СССР.

Национальные кухни народов, входящих в состав СССР, не утерялись, но отдельные блюда стали общим достоянием советских людей. Например, хорошо знакомый всем борщ можно назвать русским, украинским или белорусским и утверждать, что именно так оно и есть.

Кроме того, что национальные кухни народов СССР постепенно превратились в советскую кухню, есть еще одна особенность, которая их объединяет. 12 сентября 1932 года Наркомснаб СССР принял постановление «О введении рыбного дня на предприятиях общественного питания», автором которого был А.И. Микоян. А 26 октября 1976 года аналогичное постановление было издано ЦК КПСС. Откуда такое пристальное внимание ответственных советских и партийных работников СССР к потреблению рыбы советским человеком можно только предполагать:

- забота о здоровье и увеличении продолжительности жизни советских людей;
- спад производства мяса;
- стремление к увеличению производства рыбы путем реализации продукции на внутреннем рынке.



Рыбным днем был определен четверг каждой недели, и предприятия общественного питания в этот день меняли в меню все мясные блюда на рыбные. Сейчас мы понимаем, что какие бы цели ни преследовала партийная элита, введя рыбный день на территории огромной страны – это решение было непременно целесообразным. На самом деле рыба – это правильное питание, здоровье и качество жизни в старости. Книга «Рыбный день» создана для того, чтобы помочь Вам, уважаемые читатели, создать полноценный рыбный день для себя и своей семьи. Рыба – бесценный продукт питания, источник здоровья и долголетия. Рыба содержит небольшое количество соединительной ткани, поэтому рыбный белок в два раза легче и быстрее усваивается, чем мясной.



Но полезные продукты только тогда приносят настоящую пользу нашему здоровью – когда их ешь, не потому, что надо, а потому, что хочется съесть это блюдо, т.к. оно вкусно или необычно приготовлено и заманчиво выложено на тарелки. Какую рыбу выбрать – морскую или речную – в каждой семье свои приоритеты, но именно морская рыба содержит йод, так необходимый для нормализации функций иммунной системы и работы мозга. А вот блюда из речной рыбы – щука, карп, окунь, линь и др. – отличительная особенность русской и белорусской национальной кухни. Блюдами из этой рыбы украшали столы наши предки с незапамятных времен. Что может быть вкуснее фаршированной щуки, ухи или карасей

в сметане?

В книге возможны различия названий пряных трав и приправ к рыбным блюдам исходя из их места произрастания. Если нет в наличие той или иной пряной добавки, создавайте свой собственный аромат. Включайте свою фантазию, экспериментируйте и пробуйте ваши варианты любимых ароматов пряной зелени. Любой рецепт может быть рассмотрен как основа для творчества и проявления вашего таланта искусной хозяйки.

Бульбяники с рыбой



Около 500 гр картофеля, 200 гр филе рыбы (можно замо-

роженной), 1 яйцо, 20-30 гр сливочного масла, 150 гр муки, 50 гр репчатого лука, 2-3 зубчика чеснока, по 2 столовые ложки огуречного рассола, рассыпчатой рисовой каши и топленого масла, 1 отварное яйцо, 1 стебель зеленого лука, 1-2 пера молодой зелени чеснока, 1 столовые ложки густой сметаны, соль, перец по вкусу. Кроме того: 1 сырой яичный желток, по 1 столовой ложке жирных сливок и растительного масла, 2-3 столовые ложки муки.

Для гарнира: 300-400 гр помидоров, 1 болгарский перец, 2-3 стебля зеленого лука (можно без него), 2-3 зубчика чеснока (можно без него), 20-30 гр топленого масла.

Яйцо взбить с солью. Муку просеять.

Картофель обмыть, отварить на пару, остудить до теплого состояния. Картофель натереть на овощной терке, добавить хлопья масла, взбитое с солью яйцо, посыпать перцем и мукой, замесить тесто. Тесто переложить в контейнер с крышкой и оставить при комнатной температуре на 15-20 минут.

Рыбу положить в емкость для пароварки, полить рассолом. Емкость накрыть крышкой. Варить рыбу на пару около 10 минут. Рыбу остудить до теплого состояния, удалить кости. Филе рыбы пропустить через мясорубку.

Зеленый лук и зелень чеснока тонко нарезать. Репчатый лук и зубчики чеснока очистить, мелко нарезать. Отварное яйцо очистить, нарубить. В сковороде разогреть топленое масло, положить репчатый лук и чеснок, тушить до прозрачности, добавить рыбу, рис, яйцо, сметану, зелень, соль

и перец, перемешать. Фарш греть на сковороде еще около 2 минут, снять со сковороды, остудить до теплого состояния. Желток взбить со сливками. Присыпать разделочную доску мукой, разделить тесто на круглые лепешки, разложить фарш.



Сформовать пирожки различной формы, края прижать вилкой. Противень смазать растительным маслом, разложить бульбяники. Верх кисточкой смазать желтковой смесью. Запекать в предварительно разогретой до 180*С духовке до румяной корочки.

Перец обмыть, обсушить, разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Перец запечь в духовке или на откры-

том огне, снять кожу, нарезать полосками. Помидоры ошпарить, очистить от кожи, разрезать на четыре части. Зеленый лук обмыть, обсушить, нарезать кусочками 2-3 см. Чеснок очистить, тонко нарезать. Разогреть топленое масло, положить помидоры и чеснок, тушить 1-2 минуты, добавить лук и перец, посолить, приправить молотым перцем, тушить еще около 2 минут.

Бульбяники выложить на блюдо, гарнировать горячими овощами. Оформить блюдо можно веточками пряной зелени.

Раздел 1. Бульоны, уха, супы из рыбы

Полезно знать:

От качества бульона зависит вкус и уха, и ухи. Прозрачный бульон должен быть крепким, наваристым и ароматным.



При варке бульона для одной порции наливают 2,5 стакана холодной воды, 1/3 жидкости в процессе приготовления

должна увариться. Доливать воду в выкипевший бульон или суп не рекомендуется. Солить рыбный бульон полагается в начале варки. Для приготовления рыбных бульонов из морских рыб больше всего подходят кости и головы (без жабр и глаз) камбалы, морского языка, морского окуня. Кости лососевых рыб для приготовления суповых бульонов не годятся. Вкусный бульон получается из моллюсков – омаров, раков, langoustes, крабов и креветок, а также из их раковин, сырых или отварных (обязательно свежих).



Томатное пюре перед добавлением в суп необходимо пережарить с жиром. Рыбные консервы закладываются в суп не раньше, чем за 10-15 минут до окончания варки. Из гото-

вого бульона или супа всегда следует извлечь лавровый лист. Толченый чеснок в супы добавляется в самом конце варки. Набор зелени для рыбных супов состоит из петрушки, укропа, сельдерея, лука. Их следует перевязать ниткой и опустить в кастрюлю, когда суп почти готов, а через несколько минут вынуть. Картофель в суп закладывают сырой, а морковь, лук, корень петрушки и сельдерея лучше предварительно обжарить в масле (лучше топленом или сливочном).

Гарниры для бульонов лучше приготовить отдельно. Перед подачей в суповую тарелку сначала следует положить гарнир, а затем залить горячим бульоном и оформить блюдо пряной зеленью.

На стол бульоны подают в бульонных чашках, емкостью 250-300 мл. Бульоны с гарнирами можно наливать в суповые тарелки.

Борщ с рыбой (филе трески, пикши, хека)

3-4 картофелины весом до 0,5 кг, 300 гр белокочанной капусты, 1 крупная или 2 среднего размера моркови весом до 200 гр, 1 луковица, 1 средняя свекла весом до 150 гр, 300 гр филе рыбы, 1 столовая ложка томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль, 3 столовые ложки растительного масла, по 1 десертной ложке сахара и столового уксуса (уксус можно заменить 1-2 яблоками осенних сортов).



Кроме того: сметана, соус из брынзы.

Картофель очистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать длинной соломкой, натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко нарезать лук. В кипящую подсоленную воду положить нарезанное порционными кусками филе рыбы, варить 7-10 минут, рыбу выложить в миску, добавить 1-2 столовые ложки горячего бульона и накрыть крышкой.

В оставшийся от варки рыбы бульон (при необходимости можно добавить воду) опустить капусту, через 5 минут – картофель, лавровый лист и перец. Свеклу с морковью и луком отдельно потушить с растительным маслом до мягкости (можно добавить небольшое количество воды). Подго-

товленные овощи переложить в кастрюлю. В конце варки добавить томатную пасту, сахар и уксус. Вместо уксуса в борщ, за 8 минут до готовности, можно добавить очищенные от кожуры и семян, нарезанные дольками яблоки осенних сортов.



Яблоки придадут борщу аромат и пикантный привкус. Дать настояться несколько часов. В готовый борщ положить мелко нарубленный чеснок, укроп и отварное филе рыбы. При подаче в борщ можно положить по ложке сметаны и подать черный хлеб с соусом из брынзы со сливками.

Ботвинья рыбная с квасом

400 гр филе рыбы, 0,3 чайной ложки смеси специй для рыбы, пучок зелени укропа, по 100 гр щавеля и шпината, по 2 столовые ложки рубленой зелени укропа и лука, 2 свежие огурца, 1 чайная ложка готовой столовой горчицы, 1 литр кваса, соль по вкусу.

В кипящую воду опустить рыбное филе, смесь специй для рыбы, пучок зелени укропа, посолить, варить при медленном кипении 7-10 минут (до готовности рыбы). Рыбу вынуть из отвара, нарезать кусочками, охладить под крышкой.

Вместо отварной рыбы можно приготовить рыбные фрикадельки и отдельно их отварить. В этом случае для приготовления рыбного фарша к набору продуктов следует добавить 1 сырое яйцо, 1 чайную ложку крахмала, 2 зубчика чеснока.



Щавель и шпинат перебрать, обмыть, обсушить, взбить миксером в пюре (можно сначала припустить в небольшом количестве соленой воды). Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой. Готовую рыбу, пюре из щавеля и шпината, свежие огурцы, нарубленную зелень укропа и лука смешать, залить квасом, добавить столовую горчицу и соль по вкусу, перемешать.

Бульон – рыбный суп

2 кг свежей рыбы разных видов, 5 столовых ложек растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 3 столовые ложки

рубленого зеленого лука, пучок суповой зелени, 1 лавровый лист, 2 зубчика чеснока, 100 мл сухого белого вина, щепотка куркумы, соль, перец по вкусу, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки.

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно вымыть (особенно внутри, вдоль позвоночника), разделить на филе с кожей, нарезать порционными кусками. Очистить лук и чеснок, нарезать соломкой. Помидоры обмыть, нарезать ломтиками. Разогреть в суповой кастрюле растительное масло, обжарить лук и чеснок на медленном огне до прозрачности, добавить помидоры, зеленый лук, лавровый лист, тушить 2-3 минуты.



Положить в кастрюлю отходы от разделки рыбы и часть

рыбы (с более плотным мясом), залить водой (выше содержимого кастрюли на 2-3 см), довести до кипения на сильном огне, снять пену, уменьшить огонь, варить около 7 минут. В кастрюлю положить оставшуюся рыбу (постоянно снимать пену), варить еще 5-7 минут, посолить и поперчить. Суп приправить белым вином, куркумой, довести до кипения. Рыбу вынуть из кастрюли на тарелку. Рыбный бульон процедить, вылить в бульонные чашки, посыпать рубленой зеленью петрушки. Отдельно можно подать картофельные оладьи.

Бульон рыбный с фаршированными галушками

1,5 литра готового рыбного бульона, 1 морковь, 1 луковица, 1 столовая ложка топленого масла, 2 столовые ложки рубленой пряной зелени, щепотка шафрана, готовые галушки по рецепту «Галушки фаршированные».



Лук очистить нарезать соломкой. Морковь очистить натереть на овощной терке. В суповой кастрюле разогреть топленое масло, обжарить лук и морковь 3-4 минуты, добавить бульон, довести до кипения, варить 3-5 минут, приправить настоем шафрана. Галушки выложить в тарелку, залить бульоном, посыпать рубленой зеленью. Можно бульон и галушки подать раздельно.

Бульон рыбный с клецками

1,5 литра готового рыбного бульона, 0,5 стакана муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, соль, перец.

В кастрюльку влить 0,3 стакана бульона, положить сливочное масло, соль и довести до кипения.

В кипящую жидкость всыпать просеянную через сито муку, размешать и, постоянно мешая, проварить 1-2 минуты. Тесто слегка остудить, добавить яйца и тщательно вымесить. Для разделки теста подготовить столовую и чайную ложки и стакан с холодной водой.



Бульон довести до кипения, столовой ложкой брать из кастрюльки тесто, чайной ложкой, смоченной в холодной воде, отделять небольшие кусочки теста и опускать в кипящий бульон. После того, как клецки всплывут, варить 1– 2 минуты.

Бульон рыбный с овощами



2 литра готового рыбного бульона, 550 гр овощей (морковь, пастернак, репа, сельдерей, цветная капуста, спаржевая фасоль), по 1 столовой ложке рубленой зелени петрушки и шпината, соль, перец по вкусу.

Морковь, пастернак, репу и сельдерей очистить, нарезать тонкой соломкой. Спаржевую фасоль и цветную капусту (мелкие кочешки) бланшировать в слегка подсоленной и подкисленной воде 1-2 минуты, охладить. Спаржевую фасоль нарезать кусочками.

В кипящий рыбный бульон положить морковь, пастернак, репу, сельдерей, через 10-15 минут, добавить цветную капусту и спаржевую фасоль, варить до готовности овощей еще 4-5 минут, посыпать зеленью петрушки и шпинатом, досолить по вкусу, посыпать перцем.

Бульон рыбный с фрикадельками из кальмаров



100-150 гр отварных очищенных кальмаров, 2 отварные картофелины, по 2 столовые ложки панировочных сухарей, сливочного масла и рубленой пряной зелени, 1 столовая ложка муки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 1-1,5 литра рыбного бульона.

Лук и чеснок очистить, нарезать соломкой, обжарить до прозрачности в сливочном масле, остудить. Отварной картофель размять в пюре. Кальмары нарезать, пропустить через мясорубку. Смешать фарш из кальмаров, обжаренный лук и чеснок вместе с остатками масла от обжарки, панировочные сухари, яйцо, картофельное пюре, 1 столовую ложку зелени

петрушки, посолить, вымешать фарш. Из приготовленного фарша сформовать фрикадельки, обвалять в муке, отварить 3-4 минуты в медленно кипящей, подсоленной воде. Фрикадельки выложить в тарелки, залить бульоном, посыпать зеленью петрушки.

Окрошка рыбная



600 гр филе морского окуня, 1 лавровый лист, по 2 горошине черного и душистого перца, пучок петрушки, соль.

По 100 гр щавеля и шпината, 2 картофелины, 1 красная луковица (можно шалот), 600 мл кефира (пахты или сыворотки), 400 гр сметаны, по пучку зелени укропа и лука, 2 небольших зеленых огурца, 4 яйца.

Рыбу быстро обмыть, нарезать порционными кусками. Воду довести до кипения, опустить рыбу, добавить лавровый лист, перец горшком, пучок петрушки и варить при медленном кипении 7-10 минут (до готовности рыбы). Рыбу остудить.

Щавель и шпинат перебрать, обмыть, несколько раз меняя воду, обсушить, нарезать полосками, припустить в небольшом количестве воды несколько минут, остудить. Картофель отварить в воде до готовности, очистить, нарезать кубиками, остудить. Лук очистить, нарезать полукольцами. Яйца отварить, очистить, разрезать на 4 части. Огурцы обмыть, очистить кожицу (лучше всего ножом для чистки картофеля), нарезать кубиками. В кефир (пахту, сыворотку) добавить сметану, размешать. Зелень укропа и лука обмыть, обсушить и нарубить. Разложить по тарелкам отвар щавеля со шпинатом, картофель, лук, огурцы, яйца и рыбу, залить кефиром со сметаной.



Сверху окрошку посыпать зеленью укропа и лука.

Рассольник рыбный

1,5 литра рыбного бульона, 500 гр рыбы, 2 маринованные огурца (можно соленые), по 1 корнеплоду средней величины петрушки, моркови и сельдерея, 1 репчатая луковица, 2 картофелины, 1-2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, перец.

Рыбу разделать на филе без кожи, нарезать брусочками. Очищенные корни и лук нарезать соломкой, слегка обжарить в растительном масле. Мелкие маринованные или соленые огурцы можно использовать неочищенными, у остальных срезать кожицу и удалить грубые семена. Огурцы нарезать соломкой или ромбиками, отдельно припустить.



В кипящий рыбный бульон положить обжаренные овощи, нарезанный соломкой картофель и варить до готовности картофеля. Затем положить подготовленные огурцы, рыбное филе, пряности, долить, если надо, огуречный рассол (для придания рассольнику более острого вкуса) и варить еще 10-15 минут. Перед окончанием варки рассольник посолить.

При подаче рассольник следует посыпать зеленью и заправить сметаной. Отдельно к рыбному рассольнику можно подать рыбные расстегаи.

Солянка рыбная

10-15 ершей, 500 гр судака, 3 соленых или маринованных огурца, по 2 луковицы и помидора, по 1 столовой ложке томатного пюре и каперсов, 7 штук маслин, очищенных от косточек, по 2 столовые ложки оливкового масла и рубленой зелени петрушки, 1 стакан огуречного рассола, 1 лавровый лист, по 2 горошине черного и душистого перца, пучок петрушки, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 литра воды.



Рыбу вымыть, выпотрошить. У ершей удалить из голов жабры и глаза. Судака разделить на филе без кожи, нарезать

кусочками. Ершей и отходы от разделки судака (кости, кожа) залить холодной водой, посолить, опустить пучок петрушки, специи, сварить уху, процедить. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Помидоры на несколько секунд опустить в кипящую воду, очистить от кожицы, нарезать. Лук очистить, нарезать соломкой и обжарить до прозрачности в суповой кастрюле с оливковым маслом, добавить помидоры, томатное пюре, тушить 6 минут, положить кусочки рыбы, каперсы, огурцы (в случае, если огурцы грубые, их следует предварительно потушить в небольшом количестве ухи), залить горячей ухой, варить 7-10 минут. За 2-3 минуты до окончания приготовления влить в солянку огуречный рассол и досолить по вкусу.

Лимон очистить от кожуры, тонко нарезать. Солянку разлить в суповые тарелки, положить по ломтику лимона, маслины, посыпать рубленой петрушкой.

Солянка сборная



По 200 гр свежей семги, свежего судака и свежей или соленой осетрины, по 2 столовые ложки томатного пюре и растительного масла (лучше оливкового), 3-4 белых маринованных гриба (можно шампиньоны или опята), 2-3 маринованных кисло-сладких огурца в смородиновой заливке (можно другие маринованные огурцы), 1 луковица, $\frac{1}{2}$ лимона, 15-16 маслин, 2 стакана огуречного рассола, черный перец, лавровый лист, соль по вкусу, пучок укропа или петрушки (можно подать солянку без зелени), 1,5 – 2 литра рыбного (куриного) бульона или воды.

Мелкие маринованные огурчики можно использовать неочищенными, у остальных срезать кожицу и удалить грубые семена. Огурцы нарезать соломкой, отдельно припустить в 50 мл бульона. Мелко нарубленный лук положить в суповую кастрюлю и обжарить на масле, влить бульон или

воду и огуречный рассол (огуречный рассол вливать частями, каждый раз размешивая жидкость и пробуя на вкус), опустить огурцы, довести до кипения, варить при медленном кипении 15 минут.

Рыбу отварить до готовности, остудить, разделить от костей и порезать кубиками, припустить с томатным пюре и растительным маслом (можно рыбу сначала разделить на филе, нарезать кубиками, тушить вместе с томатным пюре и растительным маслом 5-7 минут).



Грибы промыть теплой кипяченой водой, нашинковать (небольшие грибы можно оставить целыми). В кастрюлю с бульоном, заправленным луком, огурцами и огуречным рассолом добавить кружки лимона, рубленую зелень, масли-

ны, специи, соль, довести до кипения (не кипятить). В тарелки разложить припущенную рыбу вместе с томатным соусом, шинкованные (или целые) грибы, кружок лимона, зелень петрушки, укропа и залить все овощным бульоном с огурцами. Если семги, судака, осетрины нет, заменить другой свежей рыбой, но разных видов.

Суп из замороженных овощей и креветок



400 гр замороженных овощей, по 100 гр картофеля и свежих помидоров, по 50 гр репчатого лука и моркови, 300 гр неочищенных замороженных креветок, 30 гр сливочного масла, соль, свежемолотая смесь перца, 1,2 литра рыбного (куриного овощного) бульона или воды, зелень петрушки.

Разморозить креветки в воде, очистить, тщательно удалить остатки пищевода. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Морковь, лук очистить, нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать кубиками.

Нагреть бульон (воду) до кипения, опустить картофель, лук и морковь, варить 15 минут. Добавить в суп овощи, через 10 минут опустить в кастрюлю креветки и помидоры, посолить. Варить после закипания 2-3 минуты, положить масло, снять кастрюлю с огня.

Суп при подаче на стол оформить зеленью петрушки и приправить перцем.

Суп из карасей

3-4 карася (гр по 200-300) (другая речная рыба), 2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 1 лимон, 4 столовые ложки оливкового масла, 3 картофелины, 3 помидора, соль, перец, до 1,5 литра воды.



Рыбу обмыть, очистить от чешуи, выпотрошить, из голов удалить жабры и глаза, нарезать порционными кусками. Чеснок очистить, мелко нарубить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками.

Рыбу выложить в суповую кастрюлю, посолить, поперчить, натереть чесноком, посыпать луком, полить соком лимона и оливковым маслом, оставить на 1-1,5 часа. Картофель очистить, разрезать на 6-8 крупных кусков.

Помидоры на несколько секунд опустить в кипящую воду, охладить в холодной воде, снять кожицу, нарезать кубиками или протереть через сито.

Картофель и помидоры положить в суповую кастрюлю к замаринованной рыбе (вместе с маринадом), залить водой, варить на самом медленном огне минут 20 (до готовности

картофеля).

Выложить картофель и рыбу в суповую тарелку, залить бульоном. Отдельно к супу можно подать тонко нарезанные ломтики лимона без кожицы и семян.

Суп из лосося с манной крупой



1 банка консервированной лосося, 3 столовые ложки манной крупы, 40 гр сливочного масла, по 1 луковице, моркови, картофелине, 2 столовые ложки зелени базилика, 2 отварные яйца, 1,5 литра воды.

В кастрюле разогреть сливочное масло, насыпать манную крупу и обжарить до золотистого цвета. Лук, морковь и картофель очистить. Лук мелко нарезать. Картофель нарезать

кубиками. Морковь натереть на овощной терке. Лук, морковь и картофель положить в кастрюлю к манной крупе, налить воду, довести до кипения, посолить, убавить огонь и варить 15 минут, добавить консервированную лососину и варить еще 10 минут.

При подаче в тарелку положить $\frac{1}{4}$ вареного яйца и посыпать суп зеленью базилика.

Суп картофельный из филе морской рыбы

300 гр. филе морской рыбы, 2 луковицы, 1 морковь, 4 картофелины, 0,5 чайной ложки молотого тмина (можно использовать тмин в зернах) и сладкой паприки, по 2 горошине черного и душистого перца, 40 гр. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, небольшой пучок петрушки, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль, 1,5 литра воды.



Рыбу быстро обмыть, нарезать на кусочки. Лук, морковь, чеснок и картофель очистить, обмыть. Лук и чеснок мелко на рубить. Морковь натереть на овощной терке. Картофель нарезать кубиками.

В сковороде разогреть сливочное масло, добавить лук и чеснок, обжарить 3-4 минуты, положить морковь, через 5 минут – рыбу. Тушить 5-7 минут.

В кастрюлю налить горячую воду, после закипания положить картофель, пучок петрушки, варить 15 минут, добавить обжаренные овощи и рыбу, посолить, варить при слабом кипении еще 10 минут, заправить перцем и тмином. За 5 минут до окончания варки вынуть пучок петрушки. Суп разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп картофельный с креветками

300 гр. суповой курицы, 1 пучок суповой зелени, 1 морковь, 1 луковица, соль, 1,5 литра воды, 500 гр картофеля, 2 яичных желтка, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 мл сливок, 150 гр очищенных креветок, 2 столовые ложки зелени укропа и зеленого лука.



Морковь и луковицу очистить, нарезать. Мясо курицы обмыть, положить в кастрюлю, добавить нарезанные овощи и суповую зелень, связанную в пучок, залить водой, посолить и довести до кипения. Бульон варить в течение часа, периодически снимая пену и жир. Готовый бульон процедить и снова перелить в кастрюлю.



Картофель очистить, нарезать и положить в бульон, варить 25-30 минут, пюрировать миксером.

Довести суп до кипения, снять с плиты и загустить яичными желтками. В кастрюльке разогреть сливочное масло, добавить сливки, довести до кипения, положить креветки и тушить в сливках 4-5 минут на самом медленном огне.

Суп разлить в суповые тарелки, положить в каждую тарелку креветки со сливками, посыпать зеленью укропа и лука.

Суп рыбный с гренками

1,5 кг разной мелкой морской рыбы (морской окунь, солнечник, мерланг, камбала), 3 зубчика чеснока, 2 стебля лука-порея, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора, 1 столовая ложка томатного пюре, 100 мл оливкового масла, пучок су-

повой зелени, щепотка специй для ухи, соль, красный молотый перец, 2 литра воды.

Для гренок: 6-8 ломтиков черствого батона, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка оливкового масла, 3 столовые ложки натертого твердого сыра.

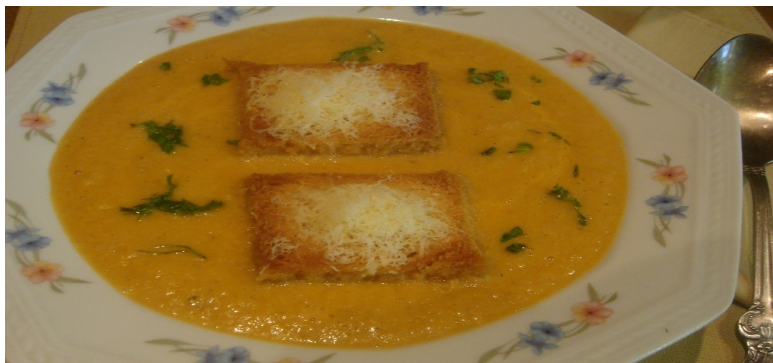
Рыбу обмыть, выпотрошить, из голов удалить жабры и глаза, разделить на филе.

Из рыбных отходов (голов, костей и кожи) и суповой зелени сварить рыбный бульон, процедить.



Чеснок, лук-порей, репчатый лук, морковь очистить и нарезать. Помидоры ошпарить кипящей водой, очистить от кожицы, разрезать на 4 части. В кастрюле разогреть оливковое масло, положить подготовленные овощи (кроме помидо-

ров и чеснока) и обжарить 5-6 минут, добавить нарезанное кусочками рыбное филе и чеснок, перемешать. Через 5 минут в кастрюлю положить помидоры, томатное пюре и налить рыбный бульон, посолить, поперчить и варить на очень медленном огне 10-15 минут, за несколько минут до окончания варки приправить специями для ухи. Затем суп пюрировать миксером.



Ломтики черствого батона натереть чесноком с двух сторон, сбрызнуть оливковым маслом, подсушить в разогретой духовке. Гренки положить в суповые тарелки, налить суп, посыпать тертым сыром.

Суп рыбный с перловой крупой

350 гр. рыбного филе, 0,5 стакана перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, 1,5 литра куриного бульона, щепотка набора пряностей для рыбы.

Перловую крупу промыть, залить водой, довести до кипения, варить 5 минут, воду слить. Крупу залить свежей водой, и варить до готовности около 2 часов, вместе с отваром протереть через сито или пюрировать миксером. Лук, картофель и морковь очистить, помыть. Лук мелко изрубить, морковь натереть на овощной терке, картофель порезать кубиками. Рыбу быстро обмыть, нарезать порционными кусками. Куриный бульон довести до кипения, опустить лук, морковь и картофель, варить 15 минут.





В суп опустить рыбу, досолить по вкусу. Через 10 минут в суп положить перловую крупу и специи, варить минут 10-15.

Суп с килькой или хамсой, овощной

500 гр кильки или хамсы, 800 гр картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 1 столовая ложка муки, 200 мл сливок, по 2 столовые ложки сливочного масла и рубленой пряной зелени, 1 лавровый лист, по 2 горошине горького и душистого перца, соль, 2 литра воды.



Рыбу перебрать, обмыть, выпотрошить, отрезать головы и хвосты, удалить хребет вместе с реберными костями, еще

раз вымыть. Картофель, лук и морковь очистить, нарезать соломкой. Приготовить белый соус для заправки супа – сливочное масло разогреть в сковороде, добавить муку, растереть, чтобы не было комочков, жарить до желтого цвета, влить сливки, помешивая, довести до кипения. В кипящую воду опустить овощи, посолить и варить при медленном кипении 25 минут, добавить рыбу, заправить белым соусом и специями, осторожно (чтобы не помять рыбу) размешать и варить 5-7 минут.

Суп с консервированной сайрой



1 банка консервированной натуральной сайры с добавлением масла (или любые другие натуральные рыбные консер-

вы с добавлением масла), 1,5 литра воды, 1 корень петрушки, по 2 моркови и луковицы, по 2 столовые ложки топленого масла и измельченной пряной зелени, 3 столовые ложки риса, 1 помидор, 200 мл сметаны (можно без сметаны).

Рис промыть, залить очень соленой холодной водой на 20-30 минут, воду слить, рис промыть.

Помидор на несколько секунд опустить в кипящую воду, снять кожицу, нарезать ломтиками. Корень петрушки, морковь и лук очистить, нашинковать и обжарить в топленом масле до полуготовности. Овощи снять со сковороды.

В кипящую воду положить рис, варить 10 минут, добавить обжаренные овощи, варить еще 10 минут, выложить сайру вместе с маслом, варить 10-15 минут. Суп попробовать, при необходимости подсолить и поперчить.

Подавать суп с ломтиком помидора и сметаной.

Уха с картофелем



500 мл готовой ухи, 200 гр филе свежей рыбы, по 2 картофелины и луковицы, пучок петрушки, по 1 столовой ложке сливочного масла и рубленой зелени петрушки и зеленого лука, смесь специй для приготовления ухи.

Картофель и лук очистить, нарезать кубиками, положить в кипящий рыбный бульон, варить до полуготовности овощей, добавить рыбу и пучок петрушки, варить 10-15 минут. В конце варки уху заправить смесью специй для приготовления ухи, солью по вкусу, достать петрушку. Рыбу и овощи переложить в глиняный горшок, залить ухой, полить сливочным маслом, довести до кипения в разогретой духовке, при подаче посыпать нарубленной зеленью петрушки и зеленого лука.

Уха из свежей рыбы

2 карпа (весом по 550-600 гр), 4 столовые ложки оливкового масла, 2 луковицы, по 3 помидора и картофеля, пучок зелени укропа и петрушки, 2 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, по 3 горошине черного и душистого перца, 1 столовая ложка муки, соль, 1,5 литра воды.



Рыбу очистить, выпотрошить, удалить из голов жабры и глаза, обмыть и нарезать порционными кусками.

Укроп, петрушку, связать в пучок. Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать ломтиками. Лук и картофель очистить, нарезать соломкой. В суповой кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить до прозрачности лук, добавить помидоры, пучок зелени и перец, картофель и куски рыбы,

тушить на очень медленном огне 10-15 минут, залить кипящей водой, посолить, варить 10-15 минут (до готовности картофеля).

Удалить зелень и лавровый лист. Вынуть рыбу из ухи (можно удалить кожу и кости), разложить по тарелкам. Муку пожарить на сухой сковороде до кремового цвета, развести небольшим количеством бульона из кастрюли, растереть, чтобы не было комочков, заправить уху. В тарелки с рыбой добавить картофель, залить бульоном.

Уха с картофелем и помидорами

400 мл готовой ухи, 150 гр филе судака, 1 картофелина, 1 луковица, по 1/2 моркови, корня петрушки, помидора, по 1 столовой ложке сливочного масла и рубленой зелени укропа (петрушки)., соль, щепотка готовой смеси специй для ухи





Картофель, морковь, корень петрушки обмыть, очистить. Картофель нарезать кусочками, морковь и петрушку тонкими полосками. Лук очистить, нарезать кубиками. Уху довести до кипения, добавить овощи, посолить и варить 15-20 минут. Помидор ошпарить кипятком, удалить кожицу, нарезать мелкими ломтиками и 5 минут тушить в сливочном масле. В кастрюлю положить помидор вместе с маслом, в котором он тушился, филе рыбы и специи для ухи, варить еще 10-15 минут.

Уха с кнелью из щуки (судака, окуня)

Рыбные отходы от разделки 1 кг свежей щуки (выход фарша 500 гр), 400 гр свежей мелкой рыбы (ерши, окунь), 1 корень петрушки, 1/2 корнеплода сельдерея, пучок зелени пет-

рушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, по 3 горошине горького и душистого перца, соль, 1,5 литра воды, 0,5 стакана столового вина, рубленая зелень петрушки, укропа, лука.



Для кнели: 500 гр фарша из свежей щуки, 1 луковица, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 1 небольшое яйцо, по щепотке молотого кориандра, имбиря, сладкой и острой паприки, 2 столовые ложки муки, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, обмыть и обсушить. Голову и плавники отрезать, из головы удалить жабры и глаза. Голову щуки вымочить в холодной воде 20-30 минут. Разделить рыбу на филе без кожи. Мелкую рыбу очистить, выпотрошить, из голов удалить жабры и глаза, еще раз промыть, обсушить.

Овощи очистить нарезать небольшими брусочками. Лук очистить, оставив на луковице чистый, прилегающий слой шелухи, надрезать крестом.





Отходы от разделки щуки (голова, плавники, кожа, кости) и мелкую рыбу залить холодной водой, на сильном огне довести до кипения, снять пену и жир. Когда пена полностью удалена, положить к рыбе овощи, зелень, лук, посолить, огонь уменьшить, варить 40-50 минут, добавить специи, через 10 минут бульон процедить.

в Филе щуки 2 раза пропустить через мясорубку, второй раз вместе с очищенным луком. В фарш добавить взбитое яйцо, картофельный крахмал, специи, соль, перемешать и взбить миксером. Смоченными в воде руками сформовать круглые кнели. На разделочную доску насыпать ровным слоем муку, обваливать кнели.

Уху вылить обратно в кастрюлю, довести до кипения, осторожно опустить кнели, варить 10 минут.



Уху подать в бульонных чашках с рубленой зеленью петрушки, укропа, лука. В каждую чашку можно добавить 1-2 столовые ложки вина.

Уха с колбасками из карпа

750 гр мелкой рыбы (речные ерши, окуни, отходы от разделки рыбы), 1 морковь, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1/3 корнеплода сельдерея, набор специй для ухи, 1,5 литра воды, 400 гр филе свежего карпа, 2 яйца, щепотка мускатного ореха, 3 столовые ложки очень мелко рубленой зелени укропа и петрушки, соль, перец, 2 столовые ложки муки.

Овощи очистить, обмыть, нарезать мелкими брусочками. Мелкую рыбу обмыть, выпотрошить, из голов удалить жабры и глаза, залить водой, на сильном огне довести до кипения.

ния, снять пену, через 3-4 минуты огонь уменьшить до минимума, добавить коренья и 1 луковицу, посолить и варить 1-1,5 часа. За 10-15 минут до окончания варки бульон заправить специями. Готовый рыбный бульон процедить через сито, вылить назад в кастрюлю, довести до кипения.

Филе карпа вместе с очищенным луком пропустить через мясорубку с паштетной решеткой, добавить слегка взбитые яйца, мускатный орех, зелень, посолить и поперчить, вымесить.



На рабочую поверхность стола насыпать муку. Из готового фарша сформовать колбаски, обвалять в муке и отварить в ухе около 10 минут на очень медленном огне.

Подавать с рубленым укропом, в тарелках или бульонных

чашках.

Уха с омлетом

0,25 мл готовой ухи, 0,5 стакана молока, по 1 столовой ложке. сливочного масла и рубленого зеленого лука, 2 яйца, соль.

Яйца разделить на белки и желтки. Желтки размешать с молоком и рубленым луком.

Белки взбить со щепоткой соли в пену, вмешать в молоко с желтками.

Сковороду смазать маслом, вылить яичную смесь, накрыть крышкой, установить в миску с водой и поставить в предварительно нагретую до 190° духовку на 15-20 минут (омлет должен хорошо загустеть).

Готовый омлет немного остудить, нарезать кусочками, разложить по тарелкам и залить ухой.



Уха с рыбными филеями

1,2 кг разной речной рыбы (ерши, окуни, линь, щука), по 1 корнеплоду моркови, петрушки, репчатого лука, стебель лука-порея, 1/2 корнеплода сельдерея, по 4 горошине горького и душистого перца, 1 лавровый лист, 3 столовые ложки оливкового масла, рубленая зелень укропа (петрушки, зеленого лука, базилика), соль, 0,5 стакана сухого белого вина.

Рыбу очистить, из голов удалить глаза и жабры, промыть, разделить на филе без кожи (кроме ершей). Из ершей, рыбных голов и отходов от разделки (кости, кожа) с овощами, луком и специями сварить уху.

Филе рыбы нарезать кусочками, посолить и обжарить по пять минут с каждой стороны на заранее разогретом оливковом масле.

Уху процедить, перелить обратно в кастрюлю, довести до кипения, положить обжаренные куски рыбы и варить при очень медленном кипении 5 минут (до полной готовности).



Филе вынуть из кастрюли, разложить по тарелкам, залить ухой, добавить по 1-2 столовые ложки белого сухого вина, посыпать зеленью укропа.

Уха с яйцом

600 гр мелкой рыбы (ерши, окуни), 50 гр репчатого лука, 1 небольшая морковь, 30 гр петрушки, 1 чайная ложка смеси специй для рыбы, 2 яйца, несколько листочков зелени для подачи, 1 литр воды.

Рыбу выпотрошить, обмыть, из голов удалить жабры и глаза, залить холодной водой, довести до кипения, варить при сильном кипении 3-5 минут, тщательно снимая пену, огонь уменьшить до минимума.

Лук, морковь, петрушку очистить, обмыть, нарезать небольшими кусочками. Овощи положить в кастрюлю, добавить немного соли. Варить 40-50 мин.

За 10 минут до окончания варки уху приправить специями, при необходимости досолить.

Бульон процедить, перелить обратно в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения и, помешивая влить взбитые яйца.



К ухе хорошо подать пирожки.

Щи из квашеной капусты с рыбой

300 гр рыбного филе, 500 гр квашеной капусты, 1 луковица, по 2 моркови и корня петрушки, по 1 столовой ложке томатного пюре и муки, по 2 столовые ложки оливкового и сливочного масла, рубленой зелени укропа, соль, перец по вкусу, 2 литра куриного бульона, 200 гр сметаны, 50 гр отварной фасоли.

Рыбу обмыть, нарезать порционными кусками, опустить в кипящий куриный бульон, варить 7-10 минут до готовности. Рыбу вынуть из бульона и держать в закрытой посуде до закладки в щи.

Квашеную капусту залить холодной водой, отжать и ту-

шить в небольшом количестве куриного бульона (1,5 стакана) под крышкой, периодически помешивая, около 1 часа.

Морковь, коренья петрушки и лук очистить, нарезать соломкой. В сковороде разогреть оливковое масло, добавить сливочное масло, коренья и лук, жарить 5-10 минут, положить томатное пюре. Через 5 минут овощи посыпать мукой, размешать, помешивая, жарить еще 1-2 минуты.

В кастрюлю с квашеной капустой долить оставшийся куриный бульон, довести до кипения, добавить овощи, фасоль, варить 5 минут, дать настояться 20-30 минут.



Щи разлить по тарелкам, положить рыбу, посыпать рубленой зеленью укропа и заправить сметаной.

Щи с рыбой

300 гр филе морской рыбы, 1 картофелина среднего размера, ½ кочана капусты, 1 луковица, 0,5 стакана отварной белой фасоли или консервированного зеленого горошка, 30 гр сливочного масла, по 1 шт морковь, корень петрушки, помидор, по 1 чайной ложке муки и томатной пасты, щепотка молотого тмина, 1,5 литра куриного бульона, соль по вкусу.

Для подачи – 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 1 стакан сметаны.

Рыбу быстро обмыть и нарезать порционными кусками.

Капусту обмыть, нашинковать соломкой. Лук, морковь, корень петрушки, картофель очистить. Морковь и корень петрушки натереть на овощной терке. Картофель нарезать кубиками. Лук мелко изрубить.

Помидор залить на несколько секунд кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить до прозрачности лук, добавить морковь, через 5 минут помидор и томатную пасту, посыпать мукой, перемешать, тушить 5 минут.



Филе рыбы положить в куриный бульон, варить 7 минут, вынуть ситчатой ложкой в чашку, прикрыть крышкой, можно добавить несколько столовых ложек горячего бульона.

В кипящий бульон положить капусту, через 10 минут картофель и петрушку, варить 15 минут, выложить обжаренный лук и помидор, фасоль или зеленый горошек, приправить тмином, варить на медленном огне при слабом кипении 10-15 минут. В суповые тарелки разложить кусочки рыбного филе, залить щами, посыпать зеленью укропа, в каждую тарелку добавить столовую ложку сметаны или сметану подать отдельно.

Щи с рыбой и креветками

200 гр филе рыбы, 100 гр очищенных отварных креветок,

750 мл рыбного (или куриного бульона), 250 мл грибного бульона, 2 сухих боровика (любые другие грибы), 50 гр отварной белой фасоли, 1/3 кочана свежей капусты, 1 луковица, 2 столовые ложки топленого масла, 1 чайная ложка острого кетчупа, соль по вкусу, зелень укропа и лука для оформления готового блюда.





Рыбу обмыть, нарезать кусками, припустить в небольшом количестве рыбного бульона 4-5 минут. Капусту обмыть, снять покровные листья, вырезать кочерыжку, нашинковать соломкой.

Креветки тушить в 1 столовой ложке топленого масла 2 минуты, добавить кетчуп, перемешать, тушить еще 1 мину-

ту, снять со сковороды вместе с соусом, в котором они тушились.

Предварительно замоченные на 5-6 часов грибы обмыть, отварить, нарезать полосками. Бульон процедить. Лук очистить, нарезать кубиками. В кастрюле разогреть 1 столовую ложку топленого масла, обжарить лук до прозрачности, добавить рыбный и грибной бульон, довести до кипения.

В кипящий бульон опустить капусту, грибы, фасоль, варить 5-7 минут, добавить рыбу, креветки вместе с соусом, варить при самом медленном кипении 2-3 минуты.

Кастрюлю снять с огня, дать настояться под закрытой крышкой 10-15 минут. При подаче тарелки со щами оформить зеленью укропа и лука.

Раздел 2. Рыба жареная или запеченная



Полезно знать:

Чтобы быстрее и с меньшими хлопотами очистить рыбу от чешуи, ее можно окунуть на секунду в кипяток. Не забывайте – рыбу чистят от хвоста к голове.



Небольшую рыбу можно жарить целиком, а более крупную – нарезанной порционными кусками.

Толстую рыбу необходимо разрезать вдоль пополам и вынуть хребет.

Замороженное филе рыбы лучше жарить, почти не размораживая – так рыба остается сочной.

Солить рыбу следует перед обжариванием.

Жареная рыба получается особенно вкусной, если перед обжариванием ее подержать в молоке, затем обвалять в муке, а чтобы при жарке она не разваливалась, посолить, обвалять в муке и дать полежать 10-15 минут. На сковороду выкладывать в разогретое масло, когда оно начнет слегка дымиться. В правильно разогретом масле на рыбе быстро образуется корочка, масло не проникает внутрь куска, рыба сохраняет сочность. Жарить лучше на растительном масле, а перед самой подачей на стол полить рыбу растопленным сливочным маслом – оно придаст блюду более нежный привкус.



Можно рыбу сразу жарить в смеси растительного и сливочного масла, соблюдая правило – разогреть сковороду с

растительным маслом, а затем добавить сливочное.

Чтобы панировочные сухари образовали на жареной рыбе золотистую хрустящую корочку, нарезанную порционными кусками рыбу нужно предварительно обсушить кухонным полотенцем, смазать взбитым яйцом, а затем обвалить в сухарях.



Блюда из морской рыбы хороши с соусом. Для жареной рыбы (палтус, камбала, зубатка) рекомендуются кисловатые соусы (томатный, луковый, белый). Соусы к такой рыбе, как хек, треска, скумбрия, ставрида, должны содержать сметану, масло, яйца. Можно использовать майонез.



Перед запеканием или обжариванием кусками, рыбу можно замариновать, например, в маринаде с добавлением меда: смешать по 3 столовые ложки меда, оливкового масла, соевого соуса, 2 столовые ложки тертого корня хрена. Перед обжариванием рыбу вынуть из маринада, в оставшийся маринад добавить по вкусу острый перцовый соус, размешать и обмазать рыбу со всех сторон. Рыба не прилипнет к сковороде и не пригорит, если сковороду предварительно разогреть, смазать (или полить) маслом, посолить, а затем выкладывать рыбу.

Горбуша жареная



400 гр горбуши, 1 стакан молока, 2 столовые ложки муки, 0,5 чайной ложки сладкой молотой паприки, щепотка смеси пряностей для рыбы, 4-5 столовых ложек растительного масла, соль, 400 гр отварного картофеля, 200 гр свежих овощей, пучок пряной зелени, 1 столовая ложка каперсов.

Горбушу разделить на филе без кожи, нарезать ломтиками, залить молоком, оставить на 1-2 часа.

Смешать муку с паприкой, пряностями для рыбы и солью. Рыбу запанировать в муке, жарить на разогретой сковороде в растительном масле по 3-4 минуты с каждой стороны.

Гарнировать картофелем – отварным или пюре.

Свежие овощи, зелень укропа и каперсы можно подать отдельно.

Горбуша жареная (2 вариант)

1,2 кг горбуши, 250 гр майонеза, 4 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка винного уксуса, щепотка соли (по вкусу), 3 столовые ложки муки, 5-6 столовых ложек растительного масла.



Рыбу обмыть, обсушить кухонной салфеткой, разделить на филе без кожи, нарезать порционными кусками.

Майонез, соевый соус, винный уксус смешать, добавить щепотку соли (можно без соли).

Каждый кусок рыбы обмазать со всех сторон соусом, уложить в миску с крышкой и оставить на 10-12 часов (далее замаринованную рыбу можно хранить в этой же емкости в холодильнике 2-3 дня).



На сковороде разогреть растительное масло, куски рыбы в соусе обвалить в муке (рыбу наколоть на вилку и со всех сторон обсыпать мукой, излишки муки стряхнуть), выложить в кипящее растительное масло. Жарить с каждой стороны по 2-3 минуты – до золотистой корочки. Гарнировать рыбу можно отварными или тушеными овощами.

Горбуша, запеченная в фольге с грибами

1 кг горбуши или другой мясистой рыбы, 70 гр сливочного масла, 1 луковица, 300 гр шампиньонов или белых грибов (можно заменить сухими грибами), 1 лимон, петрушка, соль и перец по вкусу.

Грибы обмыть, нарезать и обжарить вместе с нашинко-

ваным луком в сливочном масле 10-15 минут (сухие грибы следует предварительно замочить, отварить, затем нарезать и обжарить вместе с луком), 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 посолить, поперчить, полить соком $\frac{1}{2}$ лимона, оставить в прохладном месте на 20-30 минут. Рыбу вынуть из маринада, на одну половину рыбы уложить грибную начинку вместе с остатками масла и прикрыть второй половиной, разрез сколоть деревянными шпажками.

Фольгу смазать сливочным маслом, положить зелень петрушки, уложить подготовленную рыбу, вылить оставшийся маринад, завернуть.



Рыбу в фольге лучше всего запекать в стеклянном жаропрочном сотейнике (подлить воды) в духовке при температуре 180-200* С около 20-30 минут.

Подавать рыбу можно прямо в фольге или снять кожу и выложить куски рыбы на тарелку, оформить сеткой из майонеза, пряной зеленью. Отдельно подать лимон.

Камбала в фольге



2 тушки камбалы средней величины, по 2 столовые ложки сливочного масла, сока лимона, и нарезанной зелени базилика или петрушки, соль, перец.

Камбалу выпотрошить, из голов удалить жабры и глаза, обмыть, обсушить, снять кожу с темной стороны, на оставшейся коже сделать несколько поперечных надрезов. В ступке растереть соль, перец, сок лимона и зелень базилика, натереть рыбу с двух сторон, оставить на 20-30 минут.

2 куса фольги смазать сливочным маслом, уложить рыбу, края фольги приподнять (чтобы при запекании сохранился сок), запекать в предварительно разогретой до 200* С духовке 30-40 минут.

Камбала жареная

500 гр камбалы (карп или другая рыба), 1 стакан молока,

по 2 столовые ложки муки и сливочного масла, 50 гр топленого масла.



Рыбу очистить, выпотрошить, удалить голову и хвост, снять кожу с темной стороны, нарезать порционными кусками (если рыба крупная, то – разрезать вдоль хребта). Рыбу уложить в емкость, залить подсоленным молоком, оставить в прохладном месте на 1-1,5 часа.

Рыбу отцедить, запанировать в муке, обжарить в топленом масле с двух сторон, сложить в сотейник, довести до готовности в теплой духовке. При подаче полить рыбу распущенным сливочным маслом.

Камбала, фаршированная лисичками, запеченная



1 камбала весом до 500 гр, 100 мл сухого белого вина, 1 стакан бульона (овощного, рыбного или куриного), по 2 столовые ложки растительного масла, нарубленной зелени петрушки (можно базилика, укропа), и кукурузных хлопьев 100 гр лесных грибов лисичек (др грибов), 2 луковицы, соль, молотый черный перец по вкусу, 1 небольшой лимон, $\frac{1}{2}$ авокадо.

Рыбу очистить от чешуи, разрезать брюшко, выпотрошить, удалить жабры и глаза, обмыть, обсушить, удалить хребет и все кости.

Обе половинки рыбы сложить вместе, положить в подходящий по размеру сотейник или сковороду, залить вином и поставить в заранее разогретую духовку на 10-15 минут.

Грибы обмыть, варить 2-3 минуты, воду слить, грибы обсушить. Грибы нарезать кусочками и вместе с нашинкованным репчатым луком обжарить в растительном масле 5-7 минут, посолить и поперчить.

Рыбу вынуть из духовки, переложить на тарелку, вместо хребтовой кости нафаршировать грибами с луком и зеленью, снова поместить в сотейник. Камбалу полить бульоном, посолить, поперчить, посыпать кукурузными хлопьями и запекать 25-30 минут.



Рыбу выложить на блюдо, гарнировать овощами, ломтиками лимона и дольками авокадо, сбрызнутыми лимонным соком.

Камбала, фаршированная, запеченная

1 камбала весом до 500 гр, 2 столовые ложки топленого масла, по 2 луковицы и зубчиков чеснока, 100 гр вешенок, 50 гр кедровых орехов, горсть шпината или щавеля, по 3 столовые ложки натертого твердого сыра и сухарей, 30 гр сливочного масла, 4-5 столовых ложек сливок.

Рыбу очистить от чешуи, разрезать брюшко, выпотрошить, удалить жабры и глаза, обмыть, обсушить, вынуть хребет и все кости (темную кожу рыбы лучше снять).

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.