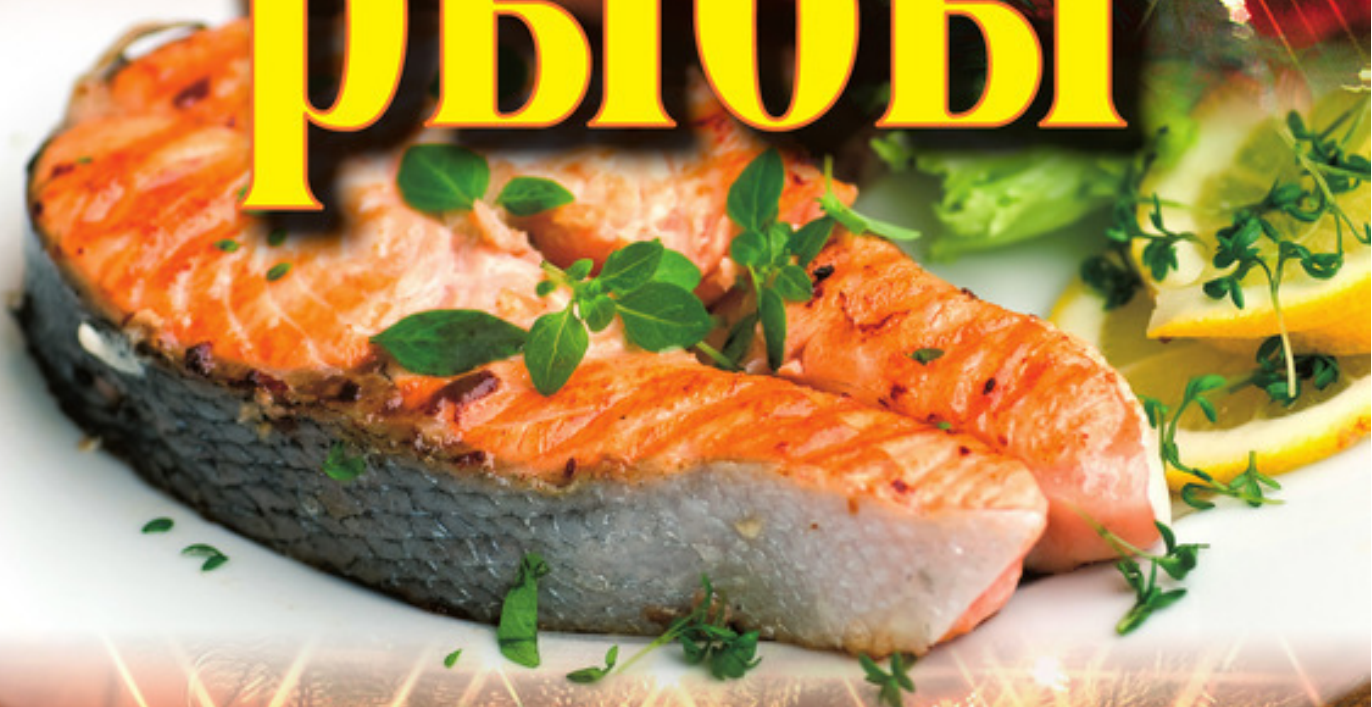


К новогоднему столу

Блюда из рыбы



К новогоднему столу

Ангелина Сосновская

Блюда из рыбы

«РИПОЛ Классик»

2011

Сосновская А. В.

Блюда из рыбы / А. В. Сосновская — «РИПОЛ Классик»,
2011 — (К новомуднему столу)

Новый год – с детства самый любимый праздник! Все мы с нетерпением ждем 31 декабря! В этот день каждый дом наполняется теплом, уютom, волнующим ожиданием чуда. Этот праздник дарит светлые мечты, надежду, счастливые и радостные моменты, когда за праздничным столом собираются родные и близкие люди, звучат поздравления, тосты. Книги серии «К новомуднему столу!» помогут Вам накрыть великолепный праздничный стол. На страницах данной книги приведены лучшие рецепты блюд из рыбы.

© Сосновская А. В., 2011

© РИПОЛ Классик, 2011

Содержание

Филе лосося с лимоном	5
Ингредиенты	5
Способ приготовления	6
Пикша, жаренная в аэрогриле с овощами	7
Ингредиенты	7
Способ приготовления	8
Филе сома, тушенное с белым вином и корицей	9
Ингредиенты	9
Способ приготовления	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ангелина Сосновская

Блюда из рыбы

Филе лосося с лимоном

Ингредиенты

- ▶ 500 г филе лосося
- ▶ 1 лимон
- ▶ 100 г вареного риса
- ▶ 2 вареные моркови
- ▶ 2 стручка сладкого перца
- ▶ 100 г сыра
- ▶ $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки
- ▶ 70 мл оливкового масла
- ▶ белый молотый перец
- ▶ соль



время 30 мин
калории 276
порции 2

Способ приготовления



► Морковь нарезать кружочками, сладкий перец – ломтиками, сыр – кубиками. Зелень петрушки измельчить. Рис перемешать с морковью, сладким перцем, сыром и зеленью петрушки, посолить, заправить оливковым маслом (15 мл). Лимон разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать ломтиками.

► Филе лосося нарезать порционными кусками, полить лимонным соком, оставить на 10 минут, натереть солью и белым перцем. Выложить в сковороду с оставшимся разогретым оливковым маслом, жарить на сильном огне до готовности. Подать к столу с рисовой смесью, украсить ломтиками лимона.

Пикша, жаренная в аэрогриле с овощами

Ингредиенты

- ▶ 1,5 кг пикши
- ▶ 4 – 6 клубней картофеля
- ▶ 300 г замороженной брюссельской капусты
- ▶ 70 г сливочного масла
- ▶ 50 г майонеза
- ▶ 2 – 3 веточки эстрагона
- ▶ перец
- ▶ соль



время 30 мин
калории 347
порции 4

Способ приготовления



- ▶ Пикшу разделить на филе, смазать майонезом и оставить на 10 минут.
- ▶ Картофель нарезать кружочками. Брюссельскую капусту обдать кипятком и разрезать каждый кочанчик пополам.
- ▶ Филе пикши посолить, поперчить, выложить на среднюю или верхнюю решетку аэро-гриля вместе с картофелем и брюссельской капустой, жарить при температуре 180 °С и средней скорости вентилятора 15 минут, затем еще 10 минут при температуре 220 °С и максимальной скорости вентилятора.
- ▶ При подаче к столу полить растопленным сливочным маслом и украсить веточками эстрагона.

Филе сома, тушенное с белым вином и корицей

Ингредиенты

- ▶ 800 г филе сома
- ▶ 100 мл белого сухого вина
- ▶ 40 мл оливкового масла
- ▶ 3—4 помидора
- ▶ 150 г кресс-салата
- ▶ 1 чайная ложка корицы
- ▶ молотый имбирь на кончике ножа
- ▶ молотый мускатный орех на кончике ножа
- ▶ соль



время 25 мин
калории 267
порции 3

Способ приготовления

► Кресс-салат крупно нарезать. Помидоры мелко нарезать, перемешать с кресс-салатом, посолить, заправить оливковым маслом (20 мл).

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.