

Илья Мельников

Рыбные блюда



Илья Валерьевич Мельников

Рыбные блюда

Серия «Кулинария»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184237

Аннотация

Питательная ценность рыбы общеизвестна, однако не всегда мы съедаем рыбное блюдо с удовольствием и виновата в этом отнюдь не рыба. Книга дает рецепты и технологию кулинарной обработки наиболее распространенных видов рыбы для приготовления горячих блюд и холодных закусок. Книга знакомит читателей с различными способами кулинарной обработки рыбы, сохраняющими ее питательную ценность, и несложными рецептами приготовления горячих блюд и холодных закусок из нее.

Содержание

Закуски	4
Салат рыбный деликатесный	4
Салат из рыбного филе	5
Салат рыбный с овощами	6
Сельдь с луком	7
Рыба под маринадом	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Рыбные блюда

Закуски

Салат рыбный деликатесный

Продукты: филе рыбы частиковых пород 95 г или осетровых пород 90 г, картофель 55 г, огурцы 40 г, помидоры 35 г, морковь 30 г, горошек 25 г, капуста цветная 35 г, фасоль стручковая 25 г, майонез 40 г, острый томатный соус 5 г, соль, перец, зелень 10 г.

Для приготовления рыбного салата можно использовать любую рыбу, не имеющую рыбных костей.

Вареные картофель, морковь и сырые овощи (огурцы, помидоры) нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек. Часть овощей и рыбы заправить майонезом и уложить в салатник горкой, вокруг которой уложить длинные ломтики рыбы, а кругом «букетами» оставшиеся овощи и кочешки цветной капусты, незаправленные соусом.

Салат оформить зеленью.

Салат из рыбного филе

Продукты: филе морской рыбы 300 г, яйцо 1, майонез 1/4 стакана, сметана 1/4 стакана, зелень петрушки 30 г, 1 лимон, перец, соль.

Филе морской рыбы отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо – кубиками. Сложить все в посуду, добавить по вкусу перец и соль. Перемешать, полить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат рыбный с овощами

Продукты: 200 г рыбы, 50 г картофеля, 50 г свежих огурцов, 150 г овощей, 50 г сметаны, уксус, зелень, соль.

Очищенную рыбу отварить в воде, в которую добавлены ароматические корни и специи. Готовую рыбу очистить от кожи и костей и нарезать кусочками. Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь, цветную капусту и зеленый горошек отварить в соленой воде. Морковь нарезать кусочками, цветную капусту разделить на розетки. Охлажденные составные части салата перемешать со сметаной, заправленной солью, уксусом и измельченной зеленью.

Сельдь с луком

Продукты: 1 соленая сельдь, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки.

Сельдь вымочить, очистить, разделить филе от костей. Филе сельди нарезать поперек на кусочки, уложить в селедочницу, сверху посыпать кольцами лука, полить растительным маслом и уксусом, украсить зеленью петрушки. Для оформления блюда можно использовать зеленый лук, ломтики картофеля, сваренного в кожуре, брусочки свеклы, звездочки моркови, моченую бруснику. Свеклу нужно заправить растительным маслом, иначе она окрасит и сельдь и другие овощи.

Рыба под маринадом

Продукты: 600 г рыбы, 2 луковицы, 120 г моркови, 120 г томатного пюре, 120 г уксуса, 30 г сахара, 400 г воды, перец черный горошком, лавровый лист, корица, гвоздика, соль.

Взять крупную рыбу, нарезать ее на куски, мелкую рыбу оставить целой. Подготовленную рыбу сбрызнуть уксусом и выдержать 15 минут. В кипящую подсоленную воду положить нарезанную звездочками или кружочками морковь, нашинковать кольцами лук и варить до полуготовности, затем добавить томат – пюре, специи, сахар, уксус и довести до кипения. В кипящий маринад положить рыбу и варить при слабом кипении 15 минут. Готовую рыбу охладить в маринаде и выдержать в нем 10 часов. Подать рыбу на блюде, украсив ее кружочками моркови, кольцами лука, зеленью петрушки, залив маринадом.

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.