

лучшие рецепты

Великолепная
рыбачья
и охотничья
кухня

рипол классик

Владимир Николаевич Петров

Великолепная рыбацкая и охотничья кухня

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=568305

Великолепная рыбацкая и охотничья кухня: РИПОЛ классик; Москва;

2010

ISBN 978-5-386-02614-1

Аннотация

Мясо и рыба – основной продукт приготовления всех блюд. Кроме того, это залог здоровья и долголетия. В книге содержится масса рецептов, а также рекомендаций и советов по приготовлению различных блюд из мяса и рыбы. Рассказывается о его ценности и пользе. Книга будет полезна мужчинам – охотникам и рыболовам, а также их спутницам.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ДАРЫ РЕК И ОЗЕР	7
БЛЮДА ИЗ КАРПА	7
Карп «Сан-Мишель»	7
Карп по-австралийски	8
Карп по-венгерски	9
Карп хмельной	10
Карп в пиве	11
Карп в уксусе и пиве	11
Карп рождественский	12
Карп с овощами	13
Карп с яблоками	14
Карп тушеный	15
Королевский карп	16
Карп с овощным рагу	16
Овощная рыбка	18
Карп по-черногорски	19
Карп с паприкой	20
Карп зеркальный	21
Карп по-чешски	22
Карп в щавеле	23
Карп, фаршированный грибами	23
Карп под сырной шубкой	24

Карп с шампиньонами	25
Грибной карп	26
Шашлык по-рыбацки	27
Жареный карп с зеленью	28
Белорусский карп	29
Карп по-украински	30
БЛЮДА ИЗ ОКУНЯ	31
Окунь, тушеный с картофелем	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Великолепная рыбацкая и охотничья кухня

Составитель Владимир Николаевич Петров

ВВЕДЕНИЕ

Мы хотим предложить эту книгу тому, кто хочет научиться готовить здоровую пищу.

Рыба очень богата полезными для сердца и сосудов омега-3-жирными кислотами и витаминами: А, Д, Е, железом, фосфором, кальцием. Врачи рекомендуют рыбу людям с больным желудком и «проблемной» щитовидной железой, а также людям с избыточным весом. Белки рыбы легче перевариваются и усваиваются организмом. Калорийность рыбы несколько ниже, чем мяса.

Дикие животные питаются естественными кормами и инстинктивно выбирают наиболее нужные и полезные из них. Многие растения содержат полезные вещества, которые накапливаются в мясе диких животных. Мясо дичи высококалорийно, питательно и обладает диетическими свойствами. Дикие животные и птицы ведут подвижный образ жизни, по-

этому мясо их достаточно плотное и не очень жирное. Перед приготовлением блюд из такого мяса рекомендуется выдерживать его в маринаде, шпиговать салом и использовать большее количество жира.

В этой книге вы найдете много разных рецептов, благодаря которым сможете поддерживать себя в отличной форме.

Приятного Вам аппетита!

ДАРЫ РЕК И ОЗЕР

БЛЮДА ИЗ КАРПА

Карп принадлежит к числу самых вкусных и жирных пресноводных рыб. Мясо карпа сладковатого вкуса. Рекомендуется людям с болезнью суставов.

Карп «Сан-Мишель»

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 1

Ингредиенты: 300 г карпа, 10 мл сливок жирностью 35%, 30 г сливочного масла, 50 г цуккини, 80 г сладкого перца, 15 г лука, 30 г баклажана, зубчик чеснока, 40 мл оливкового масла, 5 г лука-шалота, 0,5 л красного сухого вина, 0,25 л порто, 0,25 л говяжьего бульона, 25 г сахара, 75 г картофеля.

Приготовление

Карпа разделать, приготовить филе, вытащив все кости, кожу не снимать. Очищенный картофель отварить вместе с

половиной дольки чеснока. Приготовить пюре из картофеля, добавив 15 мл оливкового масла. Перец, цуккини и баклажан помыть и нарезать мелкими кубиками. Обжаривать в 15 мл оливкового масла, добавив оставшийся рубленый чеснок, в течение 3 мин. Рататуй посолить и поперчить.

Для соуса из красного вина: лук-шалот обжарить на 10 г сливочного масла в течение 2 мин, добавить порто. Выпарить до половины объема, добавить красное вино и немного сахара. Выпарить на 2/3 объема. Добавить телячий бульон, выпаривать до 1/3. Для сливочного соуса вскипятить сливки, добавить 20 г сливочного масла, посолить, поперчить. Довести до кипения.

Филе карпа обжаривать 3 мин со стороны кожи и 1 мин с другой стороны. На тарелку выложить овощной рататуй, картофельное пюре, потом филе карпа. Полить соусом из красного вина, затем сливочным соусом.

Карп по-австралийски

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 1 кг карпа, 6 анчоусов (филе), 3 ст. ложки масла растительного (или свиного жира), 100 г бекона, 1 головка репчатого лука, 2 – 3 ст. ложки томатного пюре,

200 г сливок, 1 перец красный сладкий, перец черный молотый, соль по вкусу.

Приготовление

Карпа разделать на филе с кожей без костей и нарезать. Каждый кусок надрезать, вложить филе анчоусов, поперчить, посолить, обжарить и выложить на тарелку. Бекон мелко нарезать, обжарить, смешать с измельченным и слегка обжаренным луком, томатным пюре, перцем, сливками и довести до кипения.

Залить карпа соусом и тушить в духовке до готовности.

Карп по-венгерски

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 1 – 2 карпа, 100 г сала копченого, масло сливочное для жарения, 6 клубней картофеля, 2 – 3 шт. помидоров, 3 шт. перца болгарского, 3 головки репчатого лука, 250 мл сметаны; мука, соль по вкусу.

Приготовление

Рыбу с кожей и реберными костями нарезать на порционные куски, нашпиговать тонкими ломтиками сала, посы-

пать солью и перцем. На смазанную маслом сковороду уложить кружочки отваренного до полуготовности картофеля, на него – рыбу, нарезанные помидоры, сладкий перец и рубленый лук. Полить растопленным маслом и поставить в жарочный шкаф.

В конце запекания полить сметаной, смешанной с мукой.

Карп хмельной

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: *1,5 кг карпа, 200 мл красного вина, 200 мл воды, 1 – 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 0,5 кг картофеля; мука, зелень, соль, перец по вкусу.*

Приготовление

Очистить рыбу, вымыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Добавить шинкованный лук, чеснок, перец, воду, красное вино и тушить при закрытой крышке. При подаче посыпать зеленью. На гарнир подать отварной картофель.

Карп в пиве

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: *1 свежий карп (весом около 1 кг), 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 4 веточки сельдерея, 50 г сливочного масла, 0,5 л светлого пива, 50 г крошек белого хлеба, соль, перец по вкусу.*

Приготовление

Карпа очистить, выпотрошить. Натереть солью и перцем изнутри. Лук нарезать полукольцами. Сельдерей и морковь порубить. Масло растопить в сотейнике и обжаривать овощи 3 мин. Добавить карпа и готовить 2 – 3 мин без крышки. Добавить крошки хлеба и влить пиво. Накрыть крышкой и готовить в духовке 25 мин при 180 °С. Готовую рыбу выложить на сервировочное блюдо. Полить оставшимся соком с овощами.

Карп в уксусе и пиве

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 800 – 1000 г рыбы, уксус по вкусу, 1 стакан пива, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 ч. ложки цедры лимона, 2 гвоздики, перец, сахар, соль по вкусу.

Приготовление

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Выложить в эмалированную или керамическую посуду, добавить гвоздику и влить разбавленный по вкусу уксус. Поставить на 1 ч на холод, время от времени переворачивая рыбу. В другую посуду налить пиво, положить сливочное масло, рыбу вместе с маринадом, всыпать молотые сухари и сахар. Закрывать посуду крышкой и сварить рыбу. Выложить рыбу на блюдо, а отвар заправить натертой на мелкой терке цедрой лимона, прокипятить и залить им рыбу. На гарнир подать отварной картофель.

Карп рождественский

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 1,5 кг карпа, 120 мл уксуса, 120 мл сухого

*белого вина, 300 г моркови, 1 головка репчатого лука, 2 бул-
ки, 2 пучка укропа, консервированные кабачки, 2 ст. ложки
масла, 120 г сметаны, соль по вкусу.*

Приготовление

Морковь помыть и очистить, нарезать соломкой, лук очи-
стить нарезать полукольцами, кабачки нарезать соломкой.
Все смешать и обжарить. Выложить в посуду овальной фор-
мы. Карпа очистить, посолить внутри и снаружи. Внутрь ры-
бы вложить крупно нарезанную и вымешанную с тертой бул-
кой зелень. Рыбу полить маринадом, приготовленным из ук-
суса и 250 мл воды (кипяченой и остуженной). Рыба должна
приобрести голубой цвет. Выложить рыбу в овальную фор-
му, залить вином со сметаной и печь 45 мин при 180 °С. По-
давать с овощами и получившимся соусом.

Карп с овощами

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: *1 кг карпа, 150 г лука, 450 г картофе-
ля, 450 г кабачков, 200 г шампиньонов, 150 г растительного
масла, 150 г воды, 80 г лимона; перец, соль, корица по вкусу.*

Приготовление

Рыбу обработать, сделать косые надрезы с обеих сторон тушки и положить в них по половине дольки лимона. На смазанное жиром металлическое блюдо уложить рыбу кольцами, вокруг уложить лук, нарезанный кубиками картофель и кабачки. Сверху – нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны, посолить, посыпать перцем и корицей, полить подсолнечным маслом и водой. Запечь в духовом шкафу при средней температуре. Подавать на том же блюде.

Карп с яблоками

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 600 г карпа, 400 г яблок, 80 г лука-порея, 40 г белого вина, 200 г сметаны, 80 г сливочного масла; перец, соль по вкусу.

Приготовление

Антоновские яблоки очистить от кожуры и нарезать ломтиками, то же сделать с белой частью лука-порея. Смазать маслом сотейник и положить в него лук и яблоки. Сверху положить рыбу порционными кусками, посыпать солью и поперчить. Залить смесь небольшим количеством бульона, до-

бавить белое вино и припустить, несколько раз поливая рыбу отваром. Переложить готовую рыбу на блюдо и выпарить отвар вполовину, заправив его сметаной или маслом. Отваром полить сверху рыбу.

Карп тушеный

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: *500 г филе карпа, 1 стакан белого столового вина, 100 г сливочного масла, пол-лимона, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист; соль, молотый перец по вкусу.*

Приготовление

Филе карпа посолить, поперчить и положить в небольшую кастрюлю, с 50 г сливочного масла и вином. Тушить на слабом огне приблизительно 20 мин, после чего слить бульон для соуса.

Бульон заправить мукой, добавить в него остальное масло и прокипятить. Нарезать рыбу на куски и выложить на блюдо, сверху залить соусом. Украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки. На гарнир подать отварную кукурузу в початке или другие отварные овощи.

Королевский карп

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 700 г филе карпа, 3 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление

Филе карпа вымыть, нарезать порционными кусочками и положить в молоко на 30 мин. Затем каждый кусочек обвалять в муке с солью, окунуть во взбитые яйца и обвалять в сухарях. Жарить в масле с двух сторон до образования золотистой корочки 15 мин.

Карп с овощным рагу

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2 – 3

Ингредиенты: 600 – 750 г свежемороженого филе карпа с кожей, 100 г лимонного сока, 100 мл растительного мас-

ла для жарения, 4 зубчика чеснока, 2 яичных желтка, 200 мл оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 1 маленький баклажан, 2 цуккини, по 1/2 стручка красного, желтого и зеленого сладкого перца, 2 веточки тимьяна, 3 веточки петрушки, 1 лавровый лист, 2 мясистых помидора; соль, свежемолотый белый перец по вкусу.

Приготовление

Рыбное филе разморозить (в холодильнике или при комнатной температуре).

Для соуса: чеснок очистить и измельчить с солью в миксере. Добавить один за другим оба яичных желтка и затем тонкой струей влить оливковое масло. При этом время от времени добавлять лимонный сок и продолжать взбивать, пока масса не приобретет консистенцию майонеза. В конце вбить 1 ст. ложку горячей воды и соус приправить солью, перцем и лимонным соком.

Для овощного рагу: очистить луковицу и зубчик чеснока и нарезать их мелкими кубиками. Овощи очистить, при необходимости вынуть семена, вымыть, обсушить и нарезать маленькими кубиками. Баклажаны, цуккини и сладкий перец по очереди обжарить в небольшом количестве оливкового масла, вынимая из сковороды и откидывая на сито, подставив под него тарелку. В последнюю очередь слегка обжарить лук и чеснок.

Затем добавить обжаренные овощи, посолить и попер-

чить. Тимьян и петрушку вымыть, обсушить, связать в пучок вместе с лавровым листом и положить на овощи. Овощи полить оливковым маслом, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 – 15 мин. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, вынуть семена и нарезать кубиками. Вынуть из кастрюли зелень, подмешать к овощам помидоры и быстро еще раз разогреть.

Филе карпа обсушить и приправить солью, перцем и лимонным соком. Разогреть в сковороде немного растительного масла, положить в него рыбу кожей вниз и обжарить сначала с одной стороны и затем в течение 20 – 30 сек с другой. Рыбу и рагу разложить по предварительно нагретым тарелкам. Отдельно подать соус.

Овощная рыбка

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 500 г филе карпа, 4 свежих помидора, 1 – 2 небольших баклажана, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 пучок петрушки и 1 пучок укропа; соль, перец по вкусу.

Приготовление

Нарезанное на куски филе посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на сковороде. Отдельно обжарить нарезанные помидоры, баклажаны, лук и зелень. Рыбу и овощи положить в кастрюлю, влить 1 стакан рыбного бульона и тушить на слабом огне 15 – 20 мин. Готовый продукт выложить на блюдо. На гарнир подать картофель, брюссельскую и цветную капусту.

Карп по-черногорски

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 800 – 900 г карпа, 400 г картофеля, 400 г кабачков, 250 г шампиньонов, 200 г растительного масла, 1 лимон, 2 головки репчатого лука, перец, соль по вкусу.

Приготовление

Карпа очистить от чешуи, вырезать жабры, отрезать плавники, натереть смесью соли с небольшим количеством перца. С обеих сторон тушки сделать достаточно глубокие косые надрезы и положить в них по дольке лимона. Всю рыбу сбрызнуть лимонным соком. Уложить карпа на политую маслом глубокую сковороду. Обложить рыбу кольцами нарезанного лука, кубиками картофеля, кабачками и грибами. За-

печь в духовом шкафу. Подавать на стол в целом виде, украшая блюдо веточками зелени.

Карп с паприкой

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: *1 потрошенный карп (около 1,2 кг), 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки муки, 7 ст. ложескраспительного масла, 50 – 60 г копченого сала, 150 г шампиньонов, 1 большой помидор, 1 большой сладкий перец, 1 ст. ложка сладкой паприки, 200 г сметаны, 1/2 ч. ложки молотого черного перца, 300 г лапши; соль по вкусу.*

Приготовление

Разделать карпа на филе. Из очищенной головы и костей приготовить 300 – 400 мл бульона, положив в него одну предварительно нарезанную луковицу. Бульон слегка посолить. Филе нарезать на 4 больших куска. Сделать в мясе рыбы частые надрезы почти до самой кожи. Посолить, обвалить в муке и обжарить в 5 ст. ложках масла по 3 – 4 мин с каждой стороны. Вынуть из сковороды, дать стечь маслу и отставить в сторону. Очистить и нарезать оставшуюся луковицу. Сало нарезать мелкими кубиками. Грибы очистить, у перца уда-

лить сердцевину. Грибы, перец и помидор нарезать небольшими кубиками.

На оставшихся 2 ложках масла пожарить кубики сала и обжарить в полученном жире лук. Добавить нарезанные грибы, перец и помидор, слегка обжарить и посыпать паприкой. Влить процеженный рыбный бульон.

Сметану размешать с оставшейся мукой (примерно 1 ч. ложка) и добавить к овощам. Поперчить и, если требуется, посолить. Тем временем сварить в слегка подсоленной воде лапшу, слить через дуршлаг и перемешать с приготовленным овощным рагу. Подавать, выложив сверху нагретые куски рыбного филе.

Карп зеркальный

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3 – 4

Ингредиенты: 1 крупный карп (2 кг), 3 крупных кислых яблока, 50 г сметаны, смесь специй для рыбы, соль по вкусу.

Приготовление

Яблоки очистить, порезать на четвертинки. Рыбу очистить и удалить внутренности, на боках острым ножом сделать разрезы в виде наклонной решетки. Духовку разогреть

до 180 °С. Рыбу посолить, нафаршировать яблоками, намазать сметаной, посыпать специями и выложить на противень на брюшко. Запечь в духовке до готовности.

Карп по-чешски

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3 – 4

Ингредиенты: *1200 – 1400 г карпа, 150 г копченого сала, 600 г картофеля, 2 – 3 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 4 – 5 свежих помидоров; соль, зелень по вкусу.*

Приготовление

Разделать карпа на филе. Затем филе нарезать на небольшие куски, посолить и нашпиговать копченым салом, для чего делаются глубокие надрезы. Дно глубокого противня смазать жиром или подсолнечным маслом и выложить на него один к другому нарезанный на кружочки недоваренный картофель. На картофель положить вплотную друг к другу куски карпа. Сверху накрыть ровным слоем маринованного лука, а затем таким же слоем нарезанных на кружочки помидоров. Блюдо как следует сбрызнуть растопленным сливочным маслом и поставить в духовой шкаф. Через 15 – 20 мин полить сметаной и довести до готовности.

Подавать к столу с зеленью.

Карп в щавеле

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: *500 г филе карпа, 500 г щавеля, 1 головка репчатого лука, 2 – 3 шт. лаврового листа; соль, перец по вкусу.*

Приготовление

Карпа промыть и нарезать на небольшие куски. Перебранные листочки щавеля порубить, положить в кастрюлю, влить воду, посолить, поперчить по вкусу, положить разрезанную надвое головку лука и лавровый лист. Потушить 10 мин. Затем припустить в этом бульоне куски карпа.

Подавать рыбу на блюде с очищенным, отваренным в мундире картофелем и свежими овощами. Украсить веточками щавеля, укропа и эстрагона.

Карп, фаршированный грибами

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2 – 3

Ингредиенты: *1 кг карпа, 1 стакан белого вина, 200 г белых грибов, 150 г масла; соль, перец, зелень по вкусу.*

Приготовление

Карпа очистить, выпотрошить, удалить плавники и жабры, натереть солью снаружи и изнутри. Отдельно подготовить белые грибы. Для этого их очистить, промыть, нарезать мелкой соломкой и сложить в кастрюльку. В грибы добавить соль, перец по вкусу, влить растопленное масло и 1 стакан вина. Тушить грибы на слабом огне при закрытой крышке. Готовый соус слить в отдельную посуду, а фарш смешать с тертым свежим яблоком и заполнить этой смесью брюшко карпа. Рыбу выложить на небольшой, но глубокий противень и залить растопленным сливочным маслом. Запекать 40 мин, периодически поливая грибным соусом.

Подавать с гарниром из отварных овощей. Рыбу украсить дольками лимона и веточками зелени.

Карп под сырной шубкой

Маринование: 4 ч

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 600 г выпотрошенного карпа, 20 г соевого соуса, 50 г оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 50 г помидора, 30 г майонеза, 30 г сыра, соль по вкусу.

Приготовление

Карпа промыть, очистить. Смешать соевый соус, оливковое масло и лимонный сок. Карпа замариновать в этой смеси на 3 – 4 ч. Сделать на хребте рыбы 5 – 6 наклонных вертикальных надсечек глубиной 1 см. Сыр натереть, смешать с майонезом. Помидор нарезать тонкими кружками, выложить на карпа, покрыть сверху смесью майонеза и сыра. На противень постелить пергамент, на него вертикально поставить карпа, немного раскрыв потрошеное брюшко. Запекать 15 мин при 200 – 220 °С.

Карп с шампиньонами

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2 – 3

Ингредиенты: 700 г филе карпа, 3 стручка сладкого перца, 300 г шампиньонов, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки подсолнечного масла; соль, перец по вкусу.

Приготовление

Нарезать филе на куски, посолить и поперчить по вкусу, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном масле. Отдельно обжарить нарезанные шампиньоны с луком. В небольшую кастрюлю налить пол-литра посоленного по вкусу рыбного бульона, в него нарезать сладкий перец и помидоры и довести до кипения. Затем положить в кастрюлю обжаренные кусочки рыбы, добавить тертый чеснок и тушить на медленном огне до готовности. Выложить куски рыбы на блюдо и полить сверху грибным соусом, в котором они тушились. На гарнир подать рассыпчатый рис.

Грибной карп

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 1 кг карпа, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 70 г масла, 2 головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 100 г сыра, 2 ст. ложки панировочных сухарей; перец, соль по вкусу.

Приготовление

Карпа очистить от чешуи и внутренностей. Срезать фи-

ле, положить на смазанное маслом металлическое блюдо и запечь в духовке, но не до полной готовности. Грибы очистить от кожицы, хорошо промыть, нарезать довольно крупными ломтиками, положить в кастрюльку, добавить нарезанный кружками лук, соль, перец, 1/4 стакана воды и тушить до полной готовности.

Рыбу покрыть грибами, залить посоленной сметаной, смешанной с мукой, густо посыпать сыром, натертым на редкой терке и смешанным с сухарями. Сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до образования золотистой корочки. Подавать в горячем виде на том же блюде.

Шашлык по-рыбацки

Маринование: 30 мин

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 500 г разделанного и освобожденного от костей карпа, 100 г сливочного масла, 5 зубчиков чеснока, 1 головка репчатого лука; уксус, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Приготовление

Вначале готовим маринад: в небольшое количество воды добавляем по вкусу уксус, измельченный чеснок, лук, небольшое количество перца, 3 – 4 лавровых листа. Разделанную рыбу кладут в маринад на 20 – 30 мин. После чего филе накалывают на шампур, перемежая куски мяса кольцами лука. Жарить над углями, пока не появится румяная корочка. Подавать к столу с хреном или кетчупом. На гарнир рекомендуется ассорти из свежих овощей.

Жареный карп с зеленью

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2 – 3

Ингредиенты: *1 карп (около 1 кг), немного лимонного сока, 2 яйца, 4 – 6 ст. ложек муки, 150 г панировочных сухарей, растительное масло для фритюра, 1 большой пучок петрушки, 1 лимон для украшения; соль, перец по вкусу.*

Приготовление

Карпа промыть, нарезать на порционные куски. Полить лимонным соком, посолить и поперчить. Взбить яйца. Обвалять куски рыбы в муке, обмакнуть в яичную массу и обвалять в сухарях. Прижать панировку к рыбе. Разогреть растительное масло и порциями обжарить в нем куски карпа.

Вынуть, выложить на салфетки, дать стечь жиру и поставить в теплое место. Петрушку несколько секунд обжаривать во фритюре. Разложить рыбу по тарелкам вместе с петрушкой. Нарезать дольками лимон и украсить рыбу. Подавать с картофелем, петрушкой и салатом.

Белорусский карп

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 500 г карпа, 5 клубней картофеля, 150 г сыра, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки подсолнечного масла, молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Приготовление

Мясо карпа отделяют от костей, оставляя кожу, нарезают на небольшие куски, солят, перчат и кладут на политую подсолнечным маслом разогретую сковороду. Отдельно заранее варят до полуготовности картофель в мундире. Очищенный от кожуры картофель нарезают кружочками и кладут по краям сковороды вокруг рыбы. Затем блюдо посыпают тертым сыром. Сырые яйца взбивают со сметаной и заливают этой смесью блюдо. После чего сковороду ставят в духовой шкаф

на 15 – 20 мин. Разложенное на тарелки кушанье поливают подсолнечным маслом и посыпают зеленью петрушки и укропа.

Карп по-украински

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 500 г карпа, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана растительного масла, 500 г баклажанов, 1 стакан томатного соуса, 3 зубчика чеснока; зелень-соль, перец по вкусу.

Приготовление

Разделать карпа на филе. Затем филе карпа, а также нарезанные кружочками баклажаны, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и положить на разогретую и политую подсолнечным маслом сковороду так, чтобы рыба находилась внутри, а баклажаны по краям ее. Обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем сверху посыпать тертым чесноком, мелко порубленной зеленью, полить кетчупом или томатным соусом и прогреть несколько минут.

БЛЮДА ИЗ ОКУНЯ

Мясо окуня нежное, белое, нежирное, приятного вкуса.

Крупный пресноводный окунь используется для припускания с пряностями, мелкий – обычно для ухи (предварительно следует удалить жабры, иначе бульон будет горчить).

Рекомендуется людям с излишним весом и различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Окунь, тушенный с картофелем

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты:

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.