

# РЫБНЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ

СЫТНО, ВКУСНО,  
ПОЛЕЗНО



Советы бабушки

## Агафьи



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Рыбные блюда в мультиварке.  
Сытно, вкусно, полезно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 641.5  
ББК 36.997

## **Звонарева А. Т.**

Рыбные блюда в мультиварке. Сытно, вкусно, полезно /  
А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2016 — (Советы бабушки  
Агафьи)

ISBN 978-5-227-06346-5

В своей новой кулинарной книге наша прогрессивная бабушка Агафья собрала лучшие рецепты рыбных блюд, которые можно приготовить в мультиварке. Любая рыба, приготовленная в мультиварке, славится сочностью и насыщенным вкусом. Устройство кухонного прибора позволяет готовить рыбу на пару, в фольге, в рукаве, соусе, маринаде или собственном соку – все зависит от ваших предпочтений... Для приготовления блюд в этом чуде техники не требуется масло или другой жир, все это очень полезно для взрослых и малышей. Вас ждут лососина, жаренная в тесте, осетрина «Сен-Жермен», стерлядь с трюфелями или шампиньонами, горбуша со сметаной, форель на пару с клюквенным соусом и фрикасе из макрели. Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное время, так что вам не придется есть повторно разогретый продукт. «Умная машина» высвобождает ваше время и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным. Приятного аппетита!

УДК 641.5  
ББК 36.997

ISBN 978-5-227-06346-5

© Звонарева А. Т., 2016

© Центрполиграф, 2016

## Содержание

Предисловие	7
Рецепты блюд	8
Горбуша	8
Горбуша в специях	8
Горбуша, запечённая с овощами	8
Горбуша с рисом	8
Горбуша со сметаной	9
Горбуша с чесноком	9
Горбуша на пару	9
Голубцы из горбуши	9
Горбуша, посыпанная сыром	10
Камбала	11
Камбала, шпигованная грибами	11
Камбала в специях	11
Камбала отварная с соусом луковым	11
Камбала в суфле из сыра	11
Кета	13
Фаршированный кетой лимон	13
Кета по-амурски	13
Кета в тесте	13
Кета на овощной подушке	13
Кета в молоке	14
Корюшка	15
Корюшка в кляре	15
Корюшка с соусом	15
Лосось	16
Лосось на пару	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Агафья Звонарева**  
**Рыбные блюда в мультиварке.**  
**Сытно, вкусно, полезно**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

## Предисловие

Здоровый и сбалансированный рацион питания невозможно представить без рыбы, содержащей в своем составе легкоусвояемые белки. Йод, фосфор, кальций, цинк, селен и ряд других микроэлементов делают рыбу ценным продуктом, снабжающим человека легкодоступными минералами. Жирные сорта рыбы богаты полиненасыщенными жирными кислотами, очень полезными для организма человека любого возраста.

Любая рыба, приготовленная в мультиварке, славится сочностью и насыщенным вкусом. Устройство кухонного прибора позволяет готовить рыбу на пару, в фольге, в рукаве, соусе, маринаде или собственном соку – все зависит от ваших предпочтений.

Мультиварку часто называют многофункциональной кастрюлькой. С наличием этой чудо-техники на кухне, от хозяйки потребуется всего несколько минут для приготовления ингредиентов и закладывания их в чашу, а весь процесс готовки в большинстве рецептов мультиварка берет на себя.

Самый легкий и полезный способ – варка на пару. Для этого достаточно просто выложить рыбу в корзину пароварки и установить время приготовления 20–25 минут, в зависимости от толщины куска. В идеале рыбу на пару нужно готовить без соли и только потом посыпать морской солью или полить соевым соусом. Перед приготовлением на пару рыбу можно полить соком лимона или смазать сметаной.

Рыбу в мультиварке можно также припустить, потушить или запечь – все зависит от степени нагрева и количества влаги. Добавьте в рыбу, которую решили припустить с небольшим количеством воды или бульона, сметану или томатную пасту – получится соус.

Положите в чашу с рыбой овощи – получится полноценное блюдо с полезными овощами, приготовленными в щадящем режиме «Тушение». Пока готовится рыба в чаше мультиварки, в корзине пароварки могут свариться на пару любые овощи (цветная капуста, брокколи, картофель, кабачки) или крупы (рис, булгур или кус-кус) – это классическое блюдо-дуэт.

В мультиварке идеально получаются запеканки: выложите рыбу, овощи или крупы по вкусу и залейте яичной смесью.

Мультиварка – экономичный кухонный прибор.

## Рецепты блюд

### Горбуша

#### Горбуша в специях

**Состав:** филе – 500 г, вода – 1 л, соль – 10 г, перец черный молотый – 10 г, сухие специи для рыбы – 15 г, (можно использовать тимьян, имбирь, базилик, розмарин).

Можно нарезать рыбу на стейки, а можно разделить на филе. Рыбу помыть, подсушить бумажными полотенцами. Затем смешать соль, перец и сухие специи и натереть полученной смесью кусочки рыбы со всех сторон. Оставить минут на 30 мариноваться. В чашу мультиварки налить воды. Рыбу выложить в чашу для варки на пару. Выбрать режим «На пару» на 20 минут.

#### Горбуша, запечённая с овощами

**Состав:** горбуша – 1 кг, сок лимонный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., соль, перец черный, тимьян (сушеный) – 1 ч. ложка, сыр мягкий (тёртый) – 70 г, зелень (укроп или петрушка).

Рыбу почистить от внутренностей, отрезать голову, хвост и плавники. Обсушить бумажным полотенцем. Разрезать рыбу на порционные кусочки. Далее порционные кусочки рыбы сбрызнуть лимонным соком, поперчить, посолить, посыпать тимьяном и подождать минут 20. Тем временем порезать лук полукольцами, морковь соломкой (можно потереть на тёрке). Перец порезать на 4 части, сложить их вместе и нарезать полосочками. Помидор порезать. Дно чаши мультиварки застелить фольгой (с бортиками). Смазать оливковым маслом. Выкладывать слоями: лук, морковь, перец сладкий, помидор. Сверху овощей выложить порционные кусочки рыбы. Фольгой накрыть рыбу с овощами. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Выпечка» на 50 минут.

Сыр натереть на крупной терке. За 7 минут до окончания приготовления открыть крышку мультиварки, развернуть фольгу и посыпать рыбу сыром. Накрыть крышкой и оставить готовиться до звукового сигнала, при этом фольгой уже не накрывать.

#### Горбуша с рисом

**Состав:** горбуша – 1 шт., рис – 2 стакана, перец болгарский – 1 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень – 20 г, растительное масло – 50 мл, бульон или вода – 1 стакан.

Нарезать горбушу на кусочки среднего размера. Оставить ее на отдельной тарелке и слегка присолить. После этого нарезать все овощи соломкой. Морковь лучше нашинковать на терке для корейских блюд. Нарезать зелень. После этого обжарить овощи в режиме «Жарка» за 10 минут. В мультиварку в первую очередь выложить рыбу, потом овощи, после чего рис и зелень. Залить все и выставить режим «Варка» на 20 минут. По окончании сверху можно присыпать зеленью петрушки и подавать со свежими овощами.

## Горбуша со сметаной

**Состав:** горбуша – 700 г, сметана – 4 ст. ложки, сыр – 100 г, соль – 15 г, перец черный молотый – 10 г, растительное масло – 1 ст. ложка.

Рыбу почистить, помыть и нарезать на небольшие куски. Посолить и поперчить со всех сторон. Налить в мультиварку растительное масло, включить режим «Выпечка» и выложить кусочки рыбы. Обжарить рыбные кусочки со всех сторон. Жарить лучше не все кусочки сразу, а в два-три этапа. Выложить все обжаренные кусочки рыбы в чашу мультиварки и залить их сметаной. В режиме «Выпечка» готовить рыбу 30 минут. За 10 минут до окончания времени готовки рыбу можно посыпать тертым сыром.

## Горбуша с чесноком

**Состав:** филе горбуши – 500 г, картофель – 500 г, луковица – 2–3 шт., сметана – 100 мл, соль – 10 г, перец – 10 г, приправа для рыбы – 10 г, чеснок – 1–2 зубка.

Картофель вымыть и очистить. Нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно мультиварки. Посолить и поперчить по вкусу. Если картофель не используется, тогда сначала необходимо очистить и нарезать тонкими кольцами лук. Выложить его в чашу мультиварки и посолить по вкусу. Далее необходимо вымыть и просушить рыбу. Рыбу нарезать средними кусочками и отправить в чашу мультиварки. Посолить и поперчить по вкусу. При желании можно добавить специи для рыбы. Теперь осталось включить мультиварку на режим «Тушение» на 40 минут. Перед завершением процесса приготовления можно заняться соусом. Для этого необходимо очистить чеснок и выдавить его через пресс (можно натереть на терке). Соединить чеснок со сметаной, тщательно перемешать. Также можно добавить специи по вкусу. Добавить соус в мультиварку и тушить еще 10–15 минут до готовности. Рыба, затушенная в мультиварке, получается удивительно нежной и сочной.

## Горбуша на пару

**Состав:** горбуша – 1 шт., морковь – 1 шт., соль и приправы.

Нарезать рыбу равномерными кусочками среднего размера, посолить и поперчить. По желанию можно сделать любой маринад для рыбы, например, лимонный сок. После этого нарезать морковь. Далее выложить в емкость для тушения рыбу и морковь. Включить режим «Варка» на 30 минут. Подавать рыбу можно в оригинальном виде или на подушке из зелени и с соусом. Лучше употребить блюдо в натуральном виде (на пару, без добавок и соусов).

## Голубцы из горбуши

**Состав:** рыба – 1 шт., капуста пекинская – 1 шт., яйцо – 1 шт., кальмар (для соуса) – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана (для соуса) – 150 мл, мука (для соуса) – 1 ст. ложка.

Рыбу почистить, разделать, снять филе. Порезать тушку мелко, добавить мелко нашинкованную луковицу и яйцо, соль, перец.

Взять кочан пекинской капусты. Нижнюю часть отрезать, так как рыба готовится намного быстрее мяса, утолщенную часть немного срезать. В подготовленные листики завернуть

начинку. Положить фарш и свернуть лист в трубочку. Потом сбоку пальцем загнуть края внутрь. Налить в чашу мультиварки растительное масло. Включить режим «Жарка» и готовить с открытой крышкой. Когда одна сторона подрумянилась, перевернуть голубцы и между ними насыпать нашинкованную луковицу. Потом крышку закрыть и жарить минут 5. Когда лук поджарится, открыть крышку и вылить сметану, разведенную водой: к 1 стакану воды добавить половину стакана сметаны и 1 ст. ложку муки, перемешать. Эту смесь вылить в мультиварку. Накрыть крышкой и оставить еще на 5 минут. Программа остается «Жарка».

Нарезать мелко-мелко 1 тушку кальмара. Когда голубцы прокипели со сметаной 5 минут, засыпать кальмаров, перемешать, посолить, поперчить. После закладки кальмаров время готовки не должно превышать более трех минут. Иначе кальмар будет жесткий. Соус получается нежным и очень насыщенным. Подавать с рисом.

## **Горбуша, посыпанная сыром**

*Состав: горбуша – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, твердый сыр – 200 г, соль, перец.*

Рыбу почистить, помыть, порезать на порционные куски. В миске смешать сметану и майонез. Выставить в мультиварке режим «Выпечка» на 60 минут. В чашу мультиварки налить масло, дать ему нагреться. Порционные куски рыбы готовить в мультиварке в режиме «Жарка» в течение 15 минут. После этого залить рыбу подготовленным сметанно-майонезным соусом. За 10 минут до окончания готовки посыпать натертым сыром.

## Камбала

### Камбала, шпигованная грибами

*Состав:* камбала – 1 кг, грибы отварные – 1 стакан, маргарин (или сливочное масло) – 2 ст. ложки, сок лимонный (или уксус), вода, отвар рыбный, сметана – 2–3 ст. ложки, сухари молотые, соль.

Рыбу очистить, удалить внутренности. Острым ножом сделать надрезы в рыбной мякоти и вложить в них грибы, нарезанные продолговатыми кусочками. Рыбу внутри и сверху посыпать солью и сбрызнуть кислым соком. Если грибы останутся, то ими заполнить рыбу. Затем рыбу переложить в смазанную жиром чашу мультиварки, сверху положить кусочки масла и посыпать толчеными сухарями. Выбрать режим «Тушение» на 30 минут. На стол подать с отварным или жареным картофелем и зеленым салатом или салатом из огурцов. Соус приготовить из жидкости, оставшейся на сковороде после жаренья, добавив сметану и заправив солью и кислым соком.

### Камбала в специях

*Состав:* камбала – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сливочное масло – 30 г, вода – 1/3 стакана, соль – 2/3 ч. ложки, специи для рыбы – 0,5 ч. ложки.

Камбалу почистить, удалить внутренности. Затем отрезать голову, плавники и хвост. Нарезать рыбу на кусочки. Посолить и посыпать специями. Почистить репчатый лук, нарезать полукольцами. Добавить в чашу мультиварки растительное масло и включить режим «Выпечка». Пассеровать лук 1–2 минуты. Почистить морковь и натереть на крупной терке, добавить к луку и обжаривать еще минуты 2–3. Вынуть из мультиварки половину обжаренных овощей, выложить на оставшиеся овощи кусочки камбалы. Прикрыть рыбу сверху той частью овощей, которую отложили. Добавить воду, кусочки сливочного масла и закрыть крышку мультиварки. Включить режим «Тушение» на 35 минут.

### Камбала отварная с соусом луковым

*Состав:* камбала – 500 г, морковь – 60 г, лук – 30 г, петрушка (корень), сельдерей (корень), луковый соус – 100 г, молоко, соль, перец, лавровый лист, картофель.

Подготовленную камбалу положить в чашу мультиварки, сверху добавить репчатый лук, морковь, сельдерей, молоко, лавровый лист, корень петрушки, перец, соль, залить холодной водой и выставить режим «Варка» на 10–15 минут. После этого выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью, полить луковым соусом, на гарнир подать отварной картофель.

### Камбала в суфле из сыра

*Состав:* филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные желтки – 6 шт., яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в мультиварке при режиме «Жарка» в течение 5 минут в масле до полуготовности, поперчить, посолить. Сыр протереть через терку и перемешать с желтками яиц до однородной массы, смешать ее со взбитыми в пышную пену белками и выложить в чашу мультиварки поверх рыбы. Крышку не закрывать. Выставить режим «Жарка» на 20 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной корочкой.

## Кета

### Фаршированный кетой лимон

*Состав:* кета (филе) – 150 г, лимон – 1 шт., орех мускатный – 1/3 ч. ложки, перец черный, соль, бульон (рыбный) – 2 стакана.

Рыбу пропустить через мясорубку. Из лимона удалить мякоть, срезав крышечку и выдержав кожуру в кипятке 5 минут. Рыбу поперчить, посолить и добавить мускатный орех, пару капель лимонного сока, перемешать. Заполнить лимон полученной массой, завернуть в марлю. Опустить лимон в чашу мультиварки, залить рыбным бульоном и проварить 7–8 минут также в режиме «Варка». Затем охладить, освободить от марли, нарезать ломтиками. Можно оформить зелено.

### Кета по-амурски

*Состав:* кета – 400 г, майонез – 150 г, яйцо куриное – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1/2 шт., соль, перец черный, масло растительное, лук зеленый.

Рыбу нарезать кусочками. Налить в чашу растительное масло, выложить в мультиварку рыбу. Посолить и поперчить рыбу. Морковь натереть на терке и выложить по чуть-чуть сверху на рыбу. Лук нарезать пластинами поперек головки и выложить на каждый кусочек рыбы. Теперь смешать 3 яйца, пару капель лимонного сока и 150 г майонеза. Можно заменить на сметану, но тогда придется досаливать. Размешать до однородной массы и вылить аккуратно полученную смесь сверху рыбы. Сверху немного посыпать зеленым луком. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут с закрытой крышкой.

### Кета в тесте

*Состав:* филе – 400 г, зелень (укроп, петрушка, базилик) – 200 г, масло растительное – 200 мл, соль, специи, мука – 50 г, молоко – 50 мл, яйцо – 2 шт., сахар – 20 г.

Замесить тесто: смешать просеянную муку, сахар, соль. Добавить молоко и желтки яиц. Отдельно хорошо взбить белки яиц. Аккуратно вмешать их в тесто. Зелень измельчить. Рыбу нарезать брусочками вдоль волокон (это важно, если поперек – она будет рассыпаться). Рыбу посыпать солью, специями, обвалять в зелени, затем в муке. Включить мультиварку в режим «Жаркое», налить масло. Брусочки рыбы, обмакнув в тесто, быстро выкладывать в разогретое масло. Жарить 5–7 минут до золотистого цвета. Выложить рыбу на салфетку для удаления лишнего жира.

### Кета на овощной подушке

*Состав:* кета, стейк – 3 шт., фасоль стручковая – 150 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 2 шт., перец болгарский – 0,5 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, соус (гранатовый) – 1 ст. ложка, соль, перец черный.

Стейки рыбы вымыть, посолить, поперчить. Морковь нарезать кружочками, лук – четвертькольцами, перец – полосками. На дно чаши выложить лук, морковь, перец и фасоль, слегка присолить. Сверху положить рыбу. Смешать масло, лимонный сок, гранатовый соус, перемешать. Залить рыбу и овощи получившимся соусом. Готовить в режиме «Тушение» 50 минут.

## **Кета в молоке**

***Состав:** рыба – 1 кг, молоко – 400 мл, лук репчатый – 200 г, сыр – 100 г, соль, перец черный молотый.*

Рыбу почистить, отрезать головы, плавники. Нарезать на порционные кусочки шириной 3–4 см. Почистить лук и нарезать полукольцами. Сыр натереть на терке. Выложить ингредиенты в чашу мультиварки слоями: лук, рыба, сыр, лук, рыба, сыр. Верхний слой можно сделать луковым. Рыбные слои солить и перчить. Можно добавить сухие травы. Залить все это молоком. Оно должно чуть-чуть покрывать верхний слой. Закрывать крышку мультиварки, выставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

## Корюшка

### Корюшка в кляре

*Состав:* корюшка – 300 г, соль, перец, специи, мука – 3/4 стакана, яйцо – 1 шт., масло растительное – 5–6 ст. ложек.

Корюшку промыть, просушить на бумажном полотенце. Маленькую рыбку чистить не надо, косточки у нее мягкие. Яйцо взбить венчиком в миске. В другой широкой миске смешать муку со специями для рыбы, перцем и солью. В мультиварку залить растительное масло. Корюшку обваливать сначала во взбитом яйце, потом в муке. Выложить корюшку в чашу мультиварки и включить режим «Жарка» на 20 минут. Через 10 минут перевернуть рыбку на другую сторону. Можно ставить и режим «Выпечка», при жарке температура выше. Подавать жареную корюшку с лимоном, вареным картофелем или овощами.

### Корюшка с соусом

*Состав:* корюшка – 500 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 30 г, мука пшеничная – 2 ст. ложки, творог (зернёный) – 250 г, молоко – 50 мл, соль, специи, лавровый лист – 1 шт., чеснок – 2 зубка, масло растительное (для смазывания чаши мультиварки) – 1 ст. ложка.

Корюшку хорошо промыть, обсушить, оторвать головки и выпотрошить. Выложить рыбку в смазанную растительным маслом чашу мультиварки и положить сверху лавровый листик. Растопить в сковороде или сотейнике сливочное масло и припассеровать в нём нарезанный кубиками лук. Когда лук станет полупрозрачным, добавить к нему муку и обжарить до золотистого цвета. Зернёный творог смешать с молоком, чтобы получился объём 300 мл, и добавить к обжаренному луку. Тщательно перемешивая, на медленном огне довести соус до консистенции густой сметаны. И выложить в чашу мультиварки поверх рыбки, разровнять. Закрыть крышку, включить режим «Тушение» на 20 минут.

## Лосось

### Лосось на пару

**Состав:** лосось (филе) – 100 г, шпинат – 0,5 пучка, яйцо перепелиное – 3 шт., сливки – 2 ст. ложки, соль, перец черный, масло сливочное (для смазки формочки), сок лимонный (по вкусу).

## **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.