

*Уроки шеф-повара*

# ГОТОВИМ РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ



От ведущих ТВ-программы  
**«Спросите повара»**

Уроки шеф-повара

Коллектив авторов

**Готовим рыбу и морепродукты**

«Просвещение»

2012

## **Коллектив авторов**

Готовим рыбу и морепродукты / Коллектив авторов —  
«Просвещение», 2012 — (Уроки шеф-повара)

Рыба – один из древнейших продуктов в рационе человека. Традиционная русская кухня включает в себя множество рыбных блюд: уха, пироги с рыбной начинкой, отварная осетрина, караси в сметане... Однако в наши дни в рыбной кулинарии все отчетливее чувствуется влияние французских и средиземноморских традиций. В этой книге признанные мастера кулинарии делятся с вами своими лучшими рецептами блюд из рыбы и морепродуктов. Открыв любой из ее разделов, вы сможете выбрать понравившиеся рецепты, а готовить помогут советы профессионалов, полезная информация о продуктах и в некоторых случаях иллюстрированное фотографиями пошаговое руководство.

© Коллектив авторов, 2012

© Просвещение, 2012

## Содержание

Авторы рецептов	6
Рыбные закуски и салаты	15
Карпаччо из тунца с овощами и цитрусовым соусом	17
Карпаччо из помидоров с муссом из копченого лосося	19
Рулеты из дорады на свекольном карпаччо	21
Рулет из красной рыбы в лаваше	22
Ломтики лосося с помидорами конфи и гренками	23
Медальоны из лосося под облепиховой заправкой	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Готовим рыбу и морепродукты

## Уроки шеф-повара

© ООО «Шефик», 2012

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2012

Рыба – один из древнейших продуктов в рационе человека. В наши дни в приморских странах и регионах дары моря составляют основу местной кухни. Популярна рыбная кулинария и в тех районах, где развито речное рыболовство, а выловленные в реках пресноводные раки ничуть не уступают своим морским собратьям – крабам и лангустам. Впрочем, и там, где рыболовство исторически не развито, блюда из привозной или разводимой искусственно рыбы пользуются неизменной популярностью. Это неудивительно, ведь рыба является прекрасным источником белка (который усваивается намного легче, чем белок мяса), витаминов группы В и минералов, а также столь необходимых человеческому организму веществ, как калий, магний и фосфор. В рыбьей печени повышено содержание витаминов А, D и Е, а морская рыба и морепродукты богаты йодом и фтором. Примечательно, что рыбий жир гораздо более полезен, чем животный, так как содержит незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты. Именно поэтому диетологи настоятельно рекомендуют включать в повседневное меню блюда, приготовленные из даров моря.

Традиционная русская кухня включает в себя множество рыбных блюд: уха, пироги с рыбной начинкой, отварная осетрина, караси в сметане, тельное... Однако в наши дни в рыбной кулинарии все отчетливее чувствуется влияние французских и средиземноморских традиций. Определенную роль в этом сыграла ресторанная кухня, где традиционно рыбные блюда готовятся в соответствии с правилами итальянской, французской, греческой, испанской кухонь... Именно поэтому сегодня мы отдаем предпочтение блюдам из свежей или охлажденной, а не замороженной или соленой рыбы, а среди способов кулинарной обработки лидируют запекание и приготовление на пару, а не традиционные отваривание и жарка.

При приготовлении рыбных блюд важно помнить, что благородная рыба не требует слишком долгой термической обработки. Стейк лосося, например, жарится буквально 1–2 минуты с каждой стороны – и он готов! Внутри стейк останется сочным и нежным, а снаружи успеет покрыться аппетитной золотистой корочкой. Но если жарить его 10 и более минут – неминуемо станет сухим и потеряет свой великолепный вкус.

То же простое, но важное правило действует и в отношении морепродуктов. Время их приготовления составляет считанные минуты – именно в этом случае сохраняется изумительно нежный естественный вкус креветок и морских гребешков, мидий и кальмаров...

В этой книге собраны рецепты блюд из рыбы и морепродуктов на каждый день и для торжественного застолья из арсенала лучших московских поваров. Холодные и горячие закуски, аппетитные салаты, роскошные горячие блюда, сытная лапша или ризотто – каждый найдет для себя подходящий рецепт, а подробная пошаговая инструкция поможет без каких-либо затруднений приготовить блюда, достойные банкетного стола.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

## Авторы рецептов



### Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостоивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotisseurs, автор книги «Моя философия кухни».



### **Юрий Рожков**

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».



### **Сергей Болотов**

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве... Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИРа в командных и индивидуальных соревнованиях.



### **Антон Ершов**

На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.



### **Вячеслав Казаков**

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).



### **Вячеслав Купцов**

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».



### **Илья Захаров**

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.



## **Марина Рябчикова**

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».



## **Анатолий Сон**

Работал шеф-поваром в Ved café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).



**Марк Стаценко**

Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.



### **Андрей Тысячник**

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.



### **Андрей Шашков**

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

## Рыбные закуски и салаты

Блюда из рыбы неизменно популярны. Они занимают законное место как на праздничном, так и на повседневном столе, а разнообразие рецептов салатов и закусок из рыбы и морепродуктов просто не поддается перечислению. Рыбные закуски готовятся быстро и просто, некоторые из них можно сделать буквально за несколько минут, при этом они изысканны на вкус и могут служить настоящим украшением стола, одним своим видом возбуждая аппетит и поднимая настроение.

Способов приготовления рыбных закусок существует множество: отваривание на пару, фарширование, запекание, маринование... Заливная осетрина, рыбный паштет, блины с икрой, канапе и сэндвичи с подкопченным лососем – это классика. В последнее время число любимых рыбных закусок пополнилось за счет таких «заморских» блюд, как суши и роллы, тартар и карпаччо – их рецепты также представлены в данном разделе.

Неизменной популярностью пользуются рыбные салаты (например, винегрет с селедочкой или килькой чудо как хорош!), припущенные на пару или запеченные рыбные рулетики, изысканные салаты-коктейли...

При подаче холодных рыбных блюд можно использовать разнообразные соусы, маринады и заправки. Это дает прекрасную возможность для творчества – изменяя состав соусов, можно всегда получать новое и интересное сочетание вкусов у привычных блюд.



## Карпаччо из тунца с овощами и цитрусовым соусом

Филе тунца – 600 г

Цветная капуста – 100 г

Брокколи – 100 г

Сладкий перец – 60 г

Спаржа – 60 г

**Для цитрусового соуса**

Оливковое масло – 70 мл

Апельсин – 150 г

Мед – 15 г

Соевый соус – 20 мл



18 мин



173 ккал

Филе тунца нарезать тонкими ломтиками, выложить на тарелки, посолить и поперчить по вкусу.

Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, сладкий перец нарезать треугольниками. У побегов спаржи отрезать нижние жесткие концы. Все овощи бланшировать в подсоленной воде до готовности.

Приготовить цитрусовый соус: оливковое масло, выжатый из апельсина сок, мед и соевый соус перемешать до получения однородной массы.

Рядом с тунцом на тарелки выложить бланшированные овощи и полить приготовленной заправкой.



## Карпаччо из помидоров с муссом из копченого лосося

Бакинские помидоры – 10 шт.

Ломтики лосося – 100 г

Зеленый базилик – 1 пучок

### Для мусса

Лосось копченый (филе) – 300 г

Лук-шалот – 2 шт.

Сливки 22 % – 150 мл

Чеснок – 1 зубчик

Имбирь свежий – 15 г

Шнитт-лук – 20 г

Соль, перец

### Для заправки

Бальзамический уксус – 60 мл

Масло виноградных косточек – 70 мл

Лук-шалот – 1 шт.

Мед – 70 г

Соль, перец



15 мин + охлаждение



196 ккал

Приготовить мусс. Филе лосося и лук-шалот измельчить блендером, постепенно влить сливки, в конце добавить остальные нарезанные ингредиенты, довести блендером до однородности. Посолить и поперчить, сформовать в виде колбаски, завернуть в пищевую пленку, так чтобы масса была плотной и упругой, поставить в холодильник на 2 часа. Затем нарезать кусочками.

Приготовить заправку. Соединить бальзамический уксус, масло виноградных косточек, мелко нарубленный шалот и мед, тщательно перемешать. Посолить и поперчить.

На тарелки выложить нарезанные тонкими ломтиками помидоры, сверху обильно полить заправкой, выложить нарезанный ломтиками мусс, завернутый в ломтики лосося, украсить зеленым базиликом.



## Рулеты из дорады на свекольном карпаччо

Филе дорады – 800 г  
Спаржа зеленая – 100 г  
Тимьян свежий – 3 г  
Сливочное масло – 50 г  
Свекла – 200 г  
Салат корн – 100 г  
Соль, перец

### Для заправки

Лимон – 50 г  
Оливковое масло – 100 мл  
Бальзамический соус-крем – 40 мл  
Соль, перец



25 мин



169 ккал

Филе дорады без костей нарезать ломтиками, посолить, поперчить по вкусу. Внутрь каждого ломтика положить побеги спаржи и закрутить рулетиком, скрепив края зубочисткой.

Приготовить рыбу со спаржей на пару с добавлением тимьяна и сливочного масла в течение 10–15 минут.

Приготовить заправку: смешать выжатый из лимона сок, оливковое масло, бальзамический соус, соль и перец по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать очень тонкими кружочками и выложить на тарелки, полить приготовленной заправкой. На готовое карпаччо выложить рулеты из дорады и украсить листочками корна.

## Рулет из красной рыбы в лаваше

Лаваш тонкий – 1 шт.  
Плавленный сыр – 250 г  
Лосось слабосоленый (филе) – 300 г  
Микс зелени – 40 г



5 мин + охлаждение



182 ккал

Разложить лаваш на ровной поверхности, равномерно смазать плавленным сыром.

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками, уложить ровно на лаваш, посыпать рубленой зеленью и свернуть в рулет как можно плотнее.

Завернуть рулет в пищевую пленку и дать постоять 1–2 часа в холодильнике. Перед подачей нарезать на кусочки.



Вариантов начинки для такого рулета существует множество. Попробуйте поэкспериментировать: вместо плавленого сыра возьмите мягкий творожный, вместо зелени или вместе с ней добавьте в начинку мелко нарубленный сладкий перец и т. д.

## Ломтики лосося с помидорами конфи и гренками

Помидоры – 4 шт.

Петрушка – 5 г

Бasilik – 5 г

Чеснок – 2 зубчика

Оливковое масло – 30 мл

Хлеб бородинский – 100 г

Подкопченный лосось (филе) – 300 г



20 мин



176 ккал





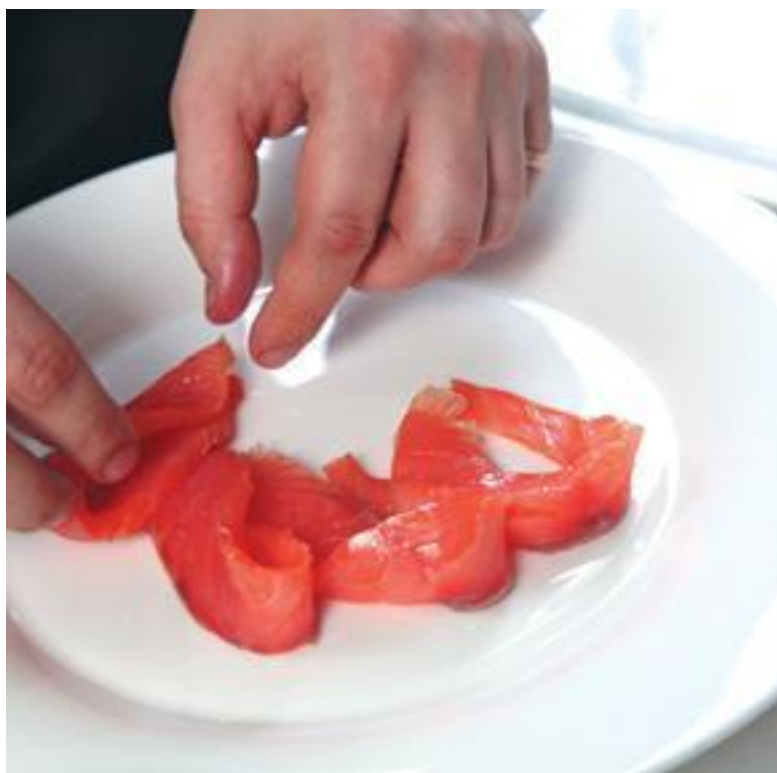
1 Приготовить помидоры конфи. Помидоры очистить, удалить сок и семена, мякоть нарезать кубиками.



2 Добавить в посуду с помидорами рубленые чеснок, петрушку и базилик, влить оливковое масло. Перемешать.



3 Нарезанный тонкими ломтиками бородинский хлеб подсушить на сухой сковороде или в духовке до хруста, остудить.



4 Филе подкопченного лосося нарезать ломтиками, выложить на тарелки, рядом выложить помидоры конфи, украсить гренками из бородинского хлеба.



## **Медальоны из лосося под облепиховой заправкой**

Филе лосося – 1 кг

Сахар – 30 г

Коньяк – 50 мл

Укроп – 50 г

Микс салатных листьев – 200 г

Оливковое масло – 20 мл

Соль, перец

**Для заправки**

Облепиха – 100 г

## **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.