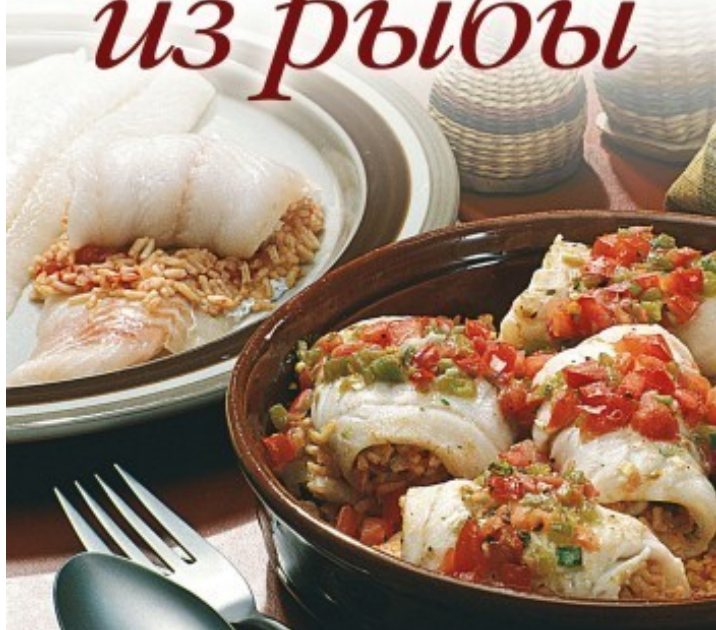




*вкусно и просто*

*вкусные  
и полезные  
блюда  
из рыбы*



**Дарья Владимировна Нестерова**  
**Вкусные и полезные**  
**блюда из рыбы**  
**Серия «Вкусно и просто»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=295892](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=295892)*

*Вкусные и полезные блюда из рыбы: РИПОЛ классик; Москва; 2009*

*ISBN 978-5-386-01377-6*

**Аннотация**

В этой книге вы найдете множество рецептов вкусных и полезных блюд из рыбы. Закуски, салаты, первые и вторые блюда подойдут как для повседневных обедов, так и для изысканных ужинов. А подробные описания в каждом рецепте сделают процесс приготовления быстрым, легким и интересным.

# Содержание

Введение	4
Закуски	6
Тосты с анчоусами и грецкими орехами	6
Тосты с сельдью и огурцом	7
Крутоны с семгой	8
Тарталетки с щукой под томатным соусом	9
Паштет из судака «Боярский»	10
Паштет из сельди	11
Селедочная икра	12
Заливное из камбалы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Вкусные и полезные блюда из рыбы (редактор-составитель Д. В. Нестерова)**

## **Введение**

К сожалению, во многих семьях блюда из рыбы появляются на столе крайне редко. Однако это неправильно, ведь рыба – это всегда вкусно, полезно и изысканно. Блюда из рыбы полностью отвечают всем требованиям здорового образа жизни, принципам правильного питания. В этом продукте содержится множество витаминов, микроэлементов, в том числе фосфор, так необходимый для человеческого организма. Кроме того, рыба прекрасно усваивается, улучшает аппетит. Ее рекомендуется употреблять в пищу как взрослым, так и детям. Блюда из рыбы даже входят в состав лечебного питания при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Опытные хозяйки отлично знают, что из самых простых видов речной и морской рыбы можно приготовить изысканные, необычные, вкуснейшие блюда, которые удивят и порадуют даже самых прихотливых гурманов. Достаточно подать

к вареной рыбе соус и овощной гарнир, как она уже приобретет неповторимый вкус. В этой книге вы найдете множество рецептов вкуснейших блюд из рыбы. Они подойдут и для тихого ужина в кругу семьи и для шумного праздничного застолья. Не бойтесь экспериментировать, и ваши кулинарные шедевры непременно оценят родные и близкие.

Приятного аппетита!

# Закуски

## Тосты с анчоусами и грецкими орехами

*Ингредиенты:* 200 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г консервированных анчоусов, 75 г измельченных ядер грецких орехов, 2 яйца, перец красный молотый.

### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую, очистить и отделить желтки. Анчоусы и желтки пропустить через мясорубку, поперчить, добавить размягченное сливочное масло и измельченные ядра грецких орехов, тщательно перемешать. Хлеб нарезать тонкими ломтиками треугольной формы, подсушить их в тостере, затем намазать массой из анчоусов и подать к столу.

# Тосты с сельдью и огурцом

*Ингредиенты:* 250 г ржаного хлеба, 150 г филе слабосоленой сельди, 50 г огурца, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 25 г столовой горчицы, 30 мл растительного масла, зелень укропа.

## *Способ приготовления*

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и жарить в растительном масле до образования хрустящей корочки. Яйцо надо сварить вкрутую, затем остудить, очистить и нарезать кружками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Сливочное масло тщательно перемешать с горчицей и зеленью. Огурец вымыть и фигурно нарезать. Филе сельди нарезать ломтиками. Каждый тост намазать подготовленным маслом, сверху необходимо положить ломтик сельди и кружок яйца, украсить фигурно нарезанным огурцом и подать к столу.

# Крутоны с семгой

*Ингредиенты:* 300 г пшеничного хлеба, 150 г филе семги, 40 г красной икры, 70 г огурца, 50 г сливочного масла, 30 мл растительного масла, зелень петрушки.

## *Способ приготовления*

Хлеб необходимо нарезать тонкими ломтиками овальной формы и обжарить их в растительном масле. Семгу нарезать ломтиками, зелень петрушки вымыть и обсушить, огурец вымыть и фигурно нарезать. Затем тосты смажьте сливочным маслом, сверху положите ломтики семги. Один конец каждого ломтика подогните, украсьте икрой, листиками петрушки и огурцом, после чего подавайте к столу.



# **Тарталетки с щукой под томатным соусом**

*Ингредиенты:* 4 корзиночки из слоеного теста, 100 г филе щуки, 30 г шампиньонов, 50 г яблока, 60 г томатного сока, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Грибы промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Филе щуки промыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками и припустить в небольшом количестве воды. Через 10–15 минут добавить шампиньоны и варить еще 5 минут. Затем бульон слить, влить томатный сок, посолить, поперчить и варить в течение 10 минут. Готовую рыбу остудить и выложить в корзиночки из слоеного теста. Яблоко вымыть, очистить и мякоть фигурно нарезать. При подаче к столу украсить каждую корзиночку ломтиком яблока.

# Паштет из судака «Боярский»

*Ингредиенты:* 500 г филе судака, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 1 лимон, 60 г сливочного масла, зелень укропа, перец, соль.

## *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Лимон вымыть, очистить и разрезать пополам. Из одной половины выжать сок, другую нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе судака промыть, обсушить, положить в кипящую воду, посолить и варить до готовности. Остывшую рыбу пропустить через мясорубку вместе с помидорами и луком, поперчить, добавить размягченное сливочное масло, лимонный сок, зелень укропа, тщательно перемешать. Выложить паштет на блюдо, украсить ломтиками лимона и поставить на 30 минут в холодильник.

# Паштет из сельди

*Ингредиенты:* 500 г филе слабосоленой сельди, 250 г плавленого сыра, 3 яйца, 150 г яблока, 100 г сливочного масла, зелень базилика.

## *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Зелень базилика вымыть, обсушить и мелко нарубить. Филе сельди, яйца и сыр дважды пропустить через мясорубку. Добавить в паштет размягченное сливочное масло, зелень базилика и тщательно перемешать. Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть фигурно нарезать. Выложить паштет на блюдо, поставить на 1 час в холодильник, затем украсить ломтиками яблока.

# Селедочная икра

*Ингредиенты:* 300 г филе слабосоленой сельди, 100 г маринованных маслят, 60 г манной крупы, 15 г томатной пасты, 100 мл растительного масла, зелень укропа, перец красный молотый, соль.

## *Способ приготовления*

Грибы нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть и обсушить. Филе сельди дважды пропустить через мясорубку. 300 мл воды довести до кипения, всыпать в нее манную крупу и варить до загустения, непрерывно помешивая, затем остудить. Добавить к манке селедочный паштет, томатную пасту, растительное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Выложить икру на блюдо, украсить веточками укропа и ломтиками грибов и подать к столу.

# Заливное из камбалы

*Ингредиенты:* 600 г филе камбалы, 70 г корней петрушки, 100 г корня сельдерея, 120 г моркови, 300 г огурцов, 100 г майонеза, 6 г желатина, 20 мл свежесжатого лимонного сока, 7 г лаврового листа, зелень укропа и сельдерея, 6 г душистого перца горошком, соль.

# 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.