100 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Очень просто!

УДК 641/642
ББК 36.99
С 81

Составитель *Г. С. Выдревич*

С 81 **100 лучших** блюд из рыбы / [Сост. Г. С. Выдревич]. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. - 64 с. - (Очень просто).

Рыбу любят если не все, то большинство из нас. Золотистая уха, ароматная, с румяной корочкой жареная рыбка, нежная вареная или тушеная... Кого эти блюда оставят равнодушными? Рыба не только вкусна, но и питательна и весьма полезна.

В этой книге приведено множество интересных рецептов блюд из самой разной рыбы — от соленой кильки до осетра. Так что и капризные в еде люди, и совершенно неприхотливые найдут, чем разнообразить свое меню.

УДК 641/642
ББК 36.99

© «Терция», составление, 2008
© «Терция», оформление, 2008
© ООО«Издательство«Эксмо», 2008

ISBN 978-5-699-29331-5

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рыбу любят если не все, то большинство из нас. Золотистая уха, ароматная, с румяной корочкой жареная рыбка, нежная вареная или тушеная... Кого эти блюда оставят равнодушными? Рыба не только вкусна, но и питательна и весьма полезна. Условно ее можно разделить на рыбу с белым (щука, треска, судак, минтай и др.) и красным (лосось, форель, семга и т. д.) мясом, на жирную (палтус, сиг, масляная рыба и проч.) и сухую (хек, пикша и др.). Красная рыба более питательна, зато белая лучше усваивается организмом.

Конечно, никто не будет спорить, что вкуснее всего — только что выловленная рыба. Уснувшая несколько уступает ей по вкусовым качествам, а мороженая уступает значительно. Сейчас магазины предлагают неплохой выбор рыбы, так что вариантов у вас множество.

Определить свежесть рыбы несложно. Жабры у хорошей рыбы красные (темные или, наоборот, бледные свидетельствуют о том, что путь до магазина она проделала немалый, да и полежать в ожидании покупателя успела). Глаза должны быть светлыми, полными (ввалившиеся и мутные — знак далеко не первой свежести), кожа — твердой. Кости не должны отставать от мяса. То же можно отнести и к замороженной рыбе. У нее о хорошей кондиции говорит еще и блестящая, равномерно покрытая инеем кожа. Кроме того, лучше, чтобы рыба была прямой. Если хвост у тушки загнут и есть вмятины — наверняка рыба заморожена не один раз, а следовательно, ее лучше не покупать.

Рыбу можно варить, жарить, тушить, запекать, припускать, готовить на пару. Перед приготовлением ее, естественно, нужно очистить от чешуи, выпотрошить и тщательно промыть.

Сначала поговорим о *варке*. Только что выловленную крупную рыбу рекомендуется заливать холодной водой, не добавляя никаких кореньев и приправ – только соль. Посуду накрывают крышкой и ставят на сильный огонь. Как только вода закипит, огонь нужно уменьшить до слабого и варить от 15 мин до получаса в зависимости от размера и толщины рыбы (один из признаков готовности – побелевшие глаза). Сонную крупную (и замороженную) рыбу варят так же, но не в воде, а в холодном отваре из кореньев и зелени со специями. В качестве кореньев для отвара идеально подходят петрушка, сельдерей, лук-порей, репчатый лук, в качестве специй – лавровый лист, черный перец горошком. Чем меньше жидкости используется для варки, тем насыщеннее получается бульон и вкуснее рыба. Если вы варите рыбу целиком и хотите, чтобы тушка не развалилась, ее лучше завернуть в салфетку.

Все сказанное относится и к мелкой рыбе, и к разрезанной на куски. Разница лишь в том, что их нужно опускать в кипящую жидкость.

Если вы надумали отварить сильно соленую рыбу, ее нужно предварительно вымочить в нескольких водах, а перед приготовлением очистить от кожи. Если рыба малосольная, ее можно не вымачивать.

Припускают рыбу так же, как и варят, только в очень малом количестве жидкости.

Перед тем как *жарить* рыбу, ее непременно нужно обсушить и посолить. Крупную обычно распластывают, разрезают вдоль хребта, а затем – на порционные куски. Можно сбрызнуть лимонным соком, а потом запанировать. Панировать можно в муке, в сухарях или же сначала в муке, затем во взбитом яйце, а после него – в сухарях. Масло на сковороде должно быть много, и обязательно разогретого. Среднее время жаренья

рыбы – 15–20 мин, огонь – средний или слабый. Обязательно следите, чтобы рыба как следует прожарилась, иначе она будет невкусной, да и, мягко говоря, не полезной.

Запекают рыбу в духовке. Перед приготовлением ее также натирают солью и – по вкусу – перцем, желательно и снаружи, и изнутри. Затем целую или разрезанную на куски тушку нужно положить на противень или в форму, смазать маслом и подлить немного воды. Духовку надо предварительно разогреть, чтобы блюдо подрумянилось. Запекать следует, не переворачивая рыбу и изредка поливая ее выделяющимся соком. Можно также полить сметаной или майонезом.

На пару рыбу можно приготовить или в специальной пароварке, или в другой посуде. Если вы используете простую кастрюлю или котелок, положите в них решетку, на решетку – подготовленную тушку, в посуду налейте подсоленную воду, рыбный бульон, огуречный рассол или вино. Решетка должна располагаться так, чтобы жидкость не касалась рыбы.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Рулет с семгой

200 г семги холодного копчения, 1 тонкий лаваш, 200 г мягкого плавленого сыра, 2 ст. ложки измельченной зелени.

Зелень смешать с сыром, получившейся смесью смазать лаваш. Выложить сверху тонкие ломтики рыбы. Сформовать рулет и положить его на полчаса в холодильник. Перед подачей нарезать ломтиками. Вместо семги можно использовать любую другую рыбу холодного копчения или малой соли.

Салат «Мимоза»

1 банка рыбы, консервированной в масле, 4 яйца, 2 моркови, 3–4 клубня картофеля, 1 луковица, 200 г зеленого лука, или зелени петрушки, или укропа, 250 г майонеза.

Морковь и картофель очистить, отварить, остудить и натереть на крупной терке отдельно друг от друга. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, белки отделить от желтков. Белки мелко порубить, желтки протереть

через сито. Лук мелко нарезать. Рыбные консервы обсушить и размять вилкой.

В салатник выложить слоями рыбу, белки, морковь, лук и картофель. Каждый слой смазать майонезом. Сверху полить салат майонезом, посыпать по краям измельченной зеленью, а в середину выложить желтки.

Салат из рыбы с маринованным красным перцем

400 г трески, ставриды, пикши, морского окуня или хека, 5 клубней картофеля, 4 яйца, 200 г маринованного сладкого красного перца, 200 г майонеза, зелень сельдерея или петрушки, соль.

Рыбу отварить, очистить, нарезать небольшими кусочками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Маринованный перец нарезать соломкой. Ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить майонезом, перемешать.

Вместо маринованного можно использовать свежий сладкий перец. Его нужно запечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать. В салат можно добавить смесь 2 ч. ложек лимонного сока с сахаром.

Салат «Рассолье»

100 г филе соленой сельди, 200 г свинины или говядины, 2 клубня картофеля, 2–3 соленых огурца, 1 ябло-

ко, 100 г сметаны, 1–2 яйца, 50 г хрена, 2 ст. ложки 3%-го уксуса, горчица, листья зеленого салата, зелень петрушки, соль.

Мясо отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Сельдь тонко нарезать.

Ингредиенты соединить, заправить смесью сметаны, уксуса, горчицы и хрена, перемешать.

Готовый салат выложить на листья салата, украсить зеленью.

Рыбный салат с яблоками

800 г филе рыбы, 2 луковицы, 4 яблока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, зелень, белый молотый перец, соль.

Филе рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до готовности. Охладить, нарезать мелкими кусочками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20–30 мин на холоде.

Лук мелко порубить. Яблоки очистить от кожицы и семян, мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного сахара, заправить сметаной, перемешать.

Готовый салат украсить зеленью.

Для салата лучше всего подойдут треска, пикша или хек.

Салат «Камчатский»

500 г свежей сельди, 5–6 клубней картофеля, 3 свежих или соленых помидора, 2 моркови, 100 г брусники или клюквы, 2–3 яйца, майонез или соус «Южный», соль.

Сельдь отварить, очистить от кожи и костей, мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Морковь отварить, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками или соломкой.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Ингредиенты соединить, добавить бруснику или клюкву, заправить майонезом или соусом, посолить по вкусу, перемешать.

Горбуша с икорным соусом

200 г филе горбуши, 100 г консервированного лосося, 1 ч. ложка красной икры, 125 мл жирных сливок, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу припустить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 20 мин. Минут за пять до конца до конца приготовления добавить лавровый лист и перец. Готовую рыбу охладить в бульоне.

Приготовить соус. Лосося измельчить с помощью блендера до состояния пюре, добавить икру, сливки, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Горбушу выложить на блюдо и полить соусом.

Рыба в овощном соусе

1 кг филе рыбы, 2 крупные луковицы, 2 стручка сладкого перца, 3 дольки чеснока, 500 г помидоров, 25 г зелени петрушки, 100 г оливкового масла, 3 ст. ложки томата-пюре, оливки, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими кольцами. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Чеснок порубить. Петрушку мелко нарезать.

Масло разогреть и обжарить в нем рыбу. Рыбу извлечь, в этом же масле обжарить лук. Когда он зарумянится, добавить перец, потушить. После этого положить чеснок, помидоры и петрушку. Томат-пюре развести 1 стаканом воды, посолить и поперчить по вкусу. Получившейся смесью залить овощи. Тушить 10 мин. Затем положить рыбу. Готовить на слабом огне 10–15 мин. Остудить, переложить на блюдо, украсить оливками.

Салат «Праздничный»

200 г филе осетрины, или севрюги, или семги, 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 клубня картофеля, 75 г ли-

стового салата, 1 соленый огурец, 100 г майонеза, 1 ст. ложка 3%-го уксуса, соль.

Филе рыбы отварить, остудить и мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Свежий и соленый огурцы нарезать тонкими кружочками. Помидор нарезать тонкими ломтиками. Листовой салат нашинковать.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью майонеза и уксуса, перемешать.

Для салата также можно использовать судака, форель или лосося.

Закуска из шпрот

200 г шпрот в масле, 200 г мякоти белого хлеба, 2 дольки чеснока, 15 г зелени петрушки, 0,5 лимона.

Чеснок раздавить. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарезать. Из лимона выжать сок. Хлеб мелко нарезать, измельчить с помощью блендера в крошку. Добавить шпроты вместе с маслом, чеснок и сок. Взбить до образования однородной массы. Добавить зелень и перемешать.

Салат из тунца

500 г тунца, 2 яйца, 1–2 маринованных или свежих огурца, 2 ст. ложки измельченного укропа или зеленого лука, 200 г майонеза, листовой салат, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде, остудить, очистить от костей и кожи, нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Огурцы нарезать соломкой или тонкими кружочками.

Из этих ингредиентов салат можно приготовить тремя способами.

Первый способ. Листьями салата выстлать блюдо, положить на них горкой рыбу, залить майонезом, смешанным с укропом или луком. Вокруг разложить, чередуя, кружочки яиц и огурца.

Второй способ. Все ингредиенты (кроме укропа или лука) соединить, заправить майонезом, выложить на листья салата, посыпать зеленью.

Третий способ. Блюдо выстлать листьями салата, положить на них половину кружочков яиц и огурца, полить майонезом, сверху выложить рыбу, полить ее майонезом, затем положить оставшиеся яйца и огурцы, полить майонезом, посыпать укропом или луком.

Огурцы можно заменить редисом или помидорами.

Салат из трески

600 г трески, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки зеленого горошка, 200 г майонеза, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде, остудить, очистить от кожи и костей, мелко нарезать, добавить 2 ст. ложки майонеза и тщательно перемешать.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Морковь отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Овощи соединить, добавить зеленый горошек, посолить по

вкусу, заправить майонезом (оставить 2–3 ст. ложки), перемешать. Овощную смесь выложить в плоский салатник, разровнять. Рыбную массу с помощью столовой ложки разделить на шарики, выложить поверх овощной смеси. Залить оставшимся майонезом, разведенным водой.

Салат с рыбой и авокадо

300 г филе морской рыбы, 1 авокадо, 50 г тертого сыра «Пармезан», 0,5 лимона, 15 г зелени петрушки, 15 г укропа, 150 мл 22%-х сливок, соль.

Рыбу вымыть, обсушить, нарезать полосками, отварить в подсоленной воде, извлечь из воды шумовкой и слегка остудить. Авокадо очистить от кожицы и косточки, нарезать тонкими дольками, полить лимонным соком, перемешать.

Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Сливки довести до кипения на слабом огне, всыпать сыр. Варить на слабом огне, помешивая, пока масса не загустеет. Добавить зелень, посолить по вкусу, перемешать и снять с огня.

Рыбу аккуратно перемешать с авокадо, выложить в салатник и полить соусом.

Салат можно подавать и горячим, и холодным.

Рулетики из судака и форели

400 г филе судака без кожи, 400 г филе форели с кожей, 2 луковицы, 2 ст. ложки винного уксуса, сахар,

растительное масло, красный молотый перец, черный молотый перец, белый молотый перец, соль.

Филе форели посолить, поперчить черным и белым перцем, распластать кожей вниз. Сверху положить филе судака, посолить и поперчить черным и белым перцем. Сформовать рулет, положить на смазанный маслом противень. Запекать в разогретой до 100° С духовке в течение получаса. Готовый рулет остудить до комнатной температуры и положить на сутки в холодильник.

Лук нарезать тонкими полукольцами, посолить, поперчить красным перцем, залить уксусом, добавить немного сахара. Мариновать в течение 2 ч.

Охлажденный рулет нарезать ломтиками, выложить на блюдо, посыпать маринованным луком.

Можно украсить кусочками листового салата или зеленого лука, веточками зелени.

Салат «Домашний»

250 г филе морской рыбы (трески, пикши, хека, сайды), 50 г майонеза, 50 г сметаны, 1 яйцо, 25 г зелени петрушки, 1 лимон, белый молотый перец, соль.

Филе рыбы отварить, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками. Рыбу и яйцо соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью сметаны и майонеза, перемешать. Посыпать измельченной петрушкой, украсить ломтиками лимона.

При желании в салат можно добавить немного сахара.

Салат из морского окуня

400 г филе морского окуня горячего копчения, 1 яблоко, 2 свежих огурца, 1 помидор, 7 стеблей зеленого лука, 50 г листового салата, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, зелень петрушки, уксус, белый молотый перец, соль.

Рыбу разобрать на крупные кусочки. Яблоко и огурцы очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук мелко нарезать. Помидор нарезать кружочками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками.

Соединить рыбу, огурцы, яблоко и зеленый лук, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного уксуса, заправить растительным маслом и измельченной петрушкой, перемешать. Поставить на 30–40 мин в холодильник.

Блюдо выстлать листьями салата, выложить на него рыбную смесь, украсить кружочками помидора и яйца.

Вместо зеленого лука можно использовать репчатый.

Канапе с лососем

1 свежий батон, 200 г лосося слабой соли, 2 свежих огурца, 1 стручок сладкого красного перца, сливочное масло, зелень.

Батон нарезать ломтиками, вырезать из них одинаковые ромбы, треугольники или квадраты. Смазать слегка размягченным сливочным маслом.

Рыбу нарезать ломтиками по числу заготовок из хлеба. Огурец нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кружочками или соломкой.

На заготовки из хлеба положить по ломтику рыбы, украсить огурцом, перцем и зеленью.

Салат из копченой рыбы

500 г трески или палтуса горячего копчения, 6 клубней картофеля, 3 ст. ложки измельченного укропа, 250 г редиса, 2 яблока, 2 яйца, 200 г сметаны, соль.

Рыбу очистить от кожи, мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Редис и яблоки нарезать так же. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, перемешать, выложить в салатник, полить сметаной.

Посыпать измельченным укропом и украсить дольками вареных яиц.

Суши с семгой

10 ломтиков копченой семги, 2 стакана риса, 0,75 стакана воды, 4 ст. ложки рисового уксуса, 4 ч. ложки сахара, 4 крабовые палочки, 1 свежий огурец, 0,5 ч. ложки соли.

Рис высыпать в дуршлаг, тщательно промыть, а затем обсушить. Переложить рис в кастрюлю, залить водой. Накрыть посуду крышкой, довести до кипения на среднем огне. После этого уменьшить огонь до минимума, варить в течение 15 мин. Снять с огня, выдержать в закрытой посуде в течение 15 мин. Затем рис перемешать снизу вверх, чтобы он стал пышным, переложить в мелкую широкую посуду.

Соединить уксус, сахар и соль, тщательно перемешать. Получившуюся смесь вылить в рис, перемешать деревянной ложкой или лопаткой.

Крабовые палочки нарезать. Огурец очистить от кожицы, нарезать тонкими дольками.

На коврик для приготовления суши выложить ломтики семги внахлест. На них положить рис, разровнять. Сверху разместить кусочки крабовых палочек и дольки огурца. Сформовать рулет, немного подержать его в холодильнике, а затем нарезать порционными кусочками.

Зеленый салат с соленой сельдью

1 сельдь слабой соли, 3 свежих огурца, 3 помидора, 3 яйца, 50 г зеленого салата, 50 г зеленого лука, зелень укропа, петрушки.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-го уксуса, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать небольшими ломтиками. Огурцы и помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, осту-

дить, очистить, нарезать кружочками. Салат вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Зеленый лук мелко нарезать. Зелень порубить.

Приготовить заправку. Масло соединить с уксусом и сахаром, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать и слегка взбить.

Соединить сельдь, огурцы, помидоры, яйца, салат и зеленый лук, аккуратно перемешать, выложить в салатник, полить заправкой. Посыпать петрушкой.

Вместо сельди можно использовать соленую скумбрию.

Сельдь под шубой

1 крупная сельдь слабой соли, 1 луковица, 4 клубня картофеля, 2 свеклы, 1 средняя морковь, 1 кисло-сладкое яблоко, 2 яйца, майонез.

Сельдь очистить от кожи и костей, филе нарезать тонкими ломтиками или кубиками. Лук мелко порубить. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками или натереть на крупной терке. Свеклу отварить в кожице, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Морковь отварить, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками или натереть на крупной терке. Яблоко очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками.

На плоское блюдо выложить ровным слоем половину картофеля (можно сбрызнуть растительным маслом). На него положить сельдь, разровнять. Посыпать луком, разровнять. Густо смазать майонезом. Затем выложить морковь, разровнять, смазать майонезом. Сверху по-

ложить половину свеклы, смазать майонезом. Затем положить яйца и снова смазать майонезом. После этого выложить оставшийся картофель, смазать его тонким слоем майонеза. Потом положить яблоко, разровнять, обильно смазать майонезом. Сверху и с боков разместить оставшуюся свеклу, разровнять, смазать майонезом.

Перед подачей выдержать в холодильнике не менее 2 ч.

Салат можно приготовить несколько иначе. Во-первых, не использовать морковь и яблоко. Во-вторых выкладывать на блюдо слоями: картофель, сельдь, лук, свекла, – чередуя их, пока не закончатся продукты, и смазывая каждый слой тонким слоем майонеза.

Салат из сельди и картофеля

2 сельди слабой соли, 10 клубней картофеля, 2 маринованных или соленых огурца, 1 яйцо, 1 помидор, укроп.

Для соуса: 1,5 стакана сметаны, 2 ч. ложки горчицы, сахар, белый молотый перец.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать очень тонкими ломтиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Помидор вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками. Укроп вымыть, обсушить, мелко порубить.

Соединить сельдь, картофель и огурцы, залить соусом, приготовленным из сметаны, горчицы, сахара и перца. Дать настояться в холодильнике. Перемешать,

выложить в салатник, посыпать укропом, украсить дольками помидора, ломтиками яйца.

Вместо огурцов можно использовать 2 кисло-сладких яблока или 100 г зеленого лука.

Салат «Рыбки в пруду»

1 банка шпрот, 3–4 клубня картофеля, 4 яйца, 3 маринованных огурца, 100 г тертого сыра, 1 ч. ложка растительного масла, маслины, листовой салат, майонез.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на крупной терке, выложить в салатник, разровнять. Сбрызнуть растительным маслом, смазать майонезом.

Огурцы нарезать маленькими кубиками, выложить на картофель, разровнять, смазать майонезом.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке, выложить на огурцы, смазать майонезом.

Шпроты обсушить от масла, отложить несколько рыбок, остальные размять вилкой, положить следующим слоем, смазать майонезом.

Посыпать сыром, разложить отложенные рыбки, украсить зеленью.

Овощной салат с копченой сельдью

2 крупные копченые сельди, 3 клубня картофеля, 2 свежих огурца, 2 моркови, 1 яблоко, 2 луковицы, 2 помидора, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка соуса «Мо-

сковский» или «Южный», 1 ст. ложка 3%-го уксуса, 25 г листового салата, 2 ч. ложки измельченной зелени.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками или кубиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить. Каждый клубень разрезать пополам, а затем нарезать тонкими ломтиками. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать так же, как картофель. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкими колечками. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать каждый пополам, а затем – тонкими ломтиками. Листовой салат вымыть, обсушить, тонко нашинковать или разорвать руками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Морковь отварить, остудить, очистить, нарезать так же, как картофель.

Ингредиенты соединить, заправить смесью майонеза, уксуса и соуса, аккуратно перемешать. Выложить в салатник, посыпать зеленью.

Сэндвичи с салатом из тунца

1 французский багет, 1 банка тунца, консервированного в собственном соку, 0,25 стакана мелко нарезанного стебля сельдерея, 3 ст. ложки легкого майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, 1–2 помидора.

Багет разрезать на четное число ломтиков. Тунца размять вилкой, соединить с сельдереем, майонезом и лимонным соком, тщательно перемешать. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружочками.

На половину ломтиков хлеба выложить салат, сверху положить по кружочку помидора, накрыть оставшимися ломтиками, слегка прижать.

Салат можно не выкладывать на ломтики багета, а завернуть в кусочки тонкого лаваша.

Салат с сельдью и грибами

1 соленая или копченая сельдь, 4 клубня картофеля, 2 ст. ложки измельченных соленых или маринованных грибов, 2 свежих огурца, 2 луковицы, 50 г зеленого лука.

Для заправки: 1 ч. ложка горчицы, 150 мл уксуса, 100 г майонеза, сахар, белый молотый перец, соль.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать тонкими колечками или полукольцами. Зеленый лук крупно нарезать.

Приготовить заправку. Горчицу растереть с солью, сахаром и перцем, добавить уксус и майонез и тщательно перемешать.

Ингредиенты салата соединить, залить заправкой, перемешать. Готовый салат можно украсить кусочками зеленого лука.

Хе из сельди по-корейски

1 кг свежей сельди, 500 г моркови, 1 луковица, 2–3 дольки чеснока, 200 мл уксуса, 2 ст. ложки соевого

соуса, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка кунжута, красный молотый перец (жгучий), соль.

Сельдь очистить от кожи и костей, филе нарезать тонкими ломтиками (соломкой). Положить в эмалированную или стеклянную посуду, залить уксусом, перемешать, оставить примерно на полчаса.

Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на специальной терке, слегка посолить. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок мелко порубить. Кунжут растолочь.

Рыбу откинуть на сито, обсушить. Добавить морковь, лук, чеснок, кунжут, сахар, растительное масло, соевый соус. Поперчить по вкусу, перемешать. Дать слегка настояться.

В рецепте хе возможны варианты. Вместо моркови можно использовать редьку или дайкон, а также смесь моркови и редьки. Сельдь можно заменить треской, лососем, палтусом.

Салат из консервированной скумбрии

200 г консервированной скумбрии, 2,5 ст. ложки сметаны, 2,5 ст. ложки майонеза, 1 яйцо, зелень петрушки, белый молотый перец, соль.

Консервированную рыбу выложить из банки и мелко нарезать или размять вилкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Салат выложить в салатник, залить

смесью майонеза и сметаны, посыпать измельченной зеленью.

Рыбный салат с морской капустой

200 г отварной рыбы, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 150 г морской капусты, майонез.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Рыбу очистить от кожи и костей, разобрать на маленькие кусочки. Лук мелко порубить. Капусту порубить. Ингредиенты соединить, заправить небольшим количеством майонеза, перемешать.

Пудинг из трески

700 г филе трески без кожи, 2 яйца, 250 мл молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, черный или белый молотый перец, соль.

Рыбу вымыть, обсушить, дважды пропустить через мясорубку. Муку обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, развести горячим молоком, перемешать так, чтобы не было комков, помешивая, довести до кипения, а затем остудить.

Яичные белки отделить от желтков. Желтки ввести в молочную массу, добавить сыр, рыбный фарш, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Затем ввести взбитые белки.

Форму смазать маслом, присыпать сухарями, заполнить рыбной массой. Запечь в духовке до готовности. Края готового пудинга обвести ножом, а затем опрокинуть пудинг на блюдо.

Торт «Морской»

1 кг филе минтая, 500 г репчатого лука, 1 банка морской капусты, 4 яйца, 250 г майонеза, 20 г зелени петрушки, растительное масло, белый молотый перец, соль.

Лук нарезать полукольцами, обжарить в небольшом количестве масла до золотистого цвета, залить маслом и оставить на 10 ч. Рыбу нарезать, посолить и поперчить по вкусу, потушить в масле, соединить с луком, растереть. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, порубить. Добавить морскую капусту, перемешать.

Рыбную и яичную смеси выложить на блюдо слоями, смазывая каждый слой майонезом. Оставшийся майонез перемешать с мелко нарезанной петрушкой, выложить на торт, разровнять.

Готовому торту дать настояться не менее трех часов.

Тефтели из сельди в маринаде

250 г филе свежей сельди, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2–3 целых сухих гриба, 6 ст. ложек готового овощного маринада, 1–2 го-

ловки зеленого лука с перьями, мука для панировки, соль.

Грибы сварить в 1 стакане воды. Филе сельди пропустить через мясорубку. Муку обжарить с маслом до светло-желтого цвета, развести грибным отваром до консистенции густой сметаны. Соединить с рыбным фаршем, перемешать.

Вареные грибы мелко порубить. Лук мелко нарезать и слегка обжарить. Грибы и лук добавить к рыбной массе, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Из получившейся смеси сформовать шарики, обвалять их в муке, обжарить и остудить. Готовые тефтели полить маринадом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Такое же блюдо можно приготовить из свежей салаки или сардин.

Салат из трески с яблоками и фасолью

1 небольшая банка трески, консервированной в масле, 1 яблоко, 0,5 луковицы, 1 стручок сладкого зеленого перца, 1 небольшой корень сельдерея, 100 г красной фасоли, сок 0,5 лимона, черный молотый перец, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде, а затем отварить до готовности. Откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить. Яблоко очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, полить лимонным соком. Корень сельдерея отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко порубить.

Ингредиенты соединить, добавить треску с маслом, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Дать настояться не меньше 1 ч.

Готовый салат выложить в салатник и украсить колечками сладкого перца.

Салат «Офицерский»

1 банка консервированного лосося, 1–2 свеклы, 3–4 клубня картофеля, 1–2 луковицы, 300–400 г консервированного зеленого горошка, майонез, белый молотый перец, соль.

Рыбу откинуть на сито, обсушить, а затем измельчить. Картофель и свеклу сварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко порубить, обдать кипятком, обсушить и остудить.

Ингредиенты соединить, добавить горошек, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом. Тщательно перемешать.

В салат можно также добавить 1 вареную морковь, а репчатый лук заменить зеленым.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

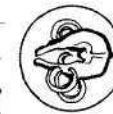
Уха с коньяком

1 небольшая семга, 2 луковицы, 2 моркови, 100 г риса, 4 клубня картофеля, 1 помидор, 100 мл коньяка, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

С тушки срезать голову, хвост и плавники. Из головы удалить глаза и жабры, субпродукты промыть. Тушку выпотрошить, очистить, нарезать порционными кусками. Залить субпродукты холодной водой, довести до кипения, снять пену. Положить одну целую луковицу и одну целую очищенную морковь, лавровый лист, перец, посолить. Довести до кипения, опустить в бульон куски рыбы. Варить около получаса. После этого рыбу вынуть, очистить от кожи и костей, мякоть разобрать на небольшие кусочки. Бульон процедить.

Картофель очистить, нарезать соломкой. Морковь очистить и нарезать кружочками или соломкой. Лук тонко нашинковать. Помидоры нарезать дольками. Зелень мелко порубить.

Бульон разогреть, опустить в него морковь и лук, проварить несколько минут. Затем всыпать промытый рис. Варить до полуготовности риса, добавить карто-



фель и помидоры. Варить еще 15 мин, после этого положить рыбу. Прокипятить, снять пену, влить коньяк, довести до кипения и снять кастрюлю с огня. Накрыть крышкой и дать настояться около 20 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

Рыбный суп по-тунисски

300 г филе жирной рыбы, 2 стручка сладкого перца, 1 морковь, 2 помидора, 1 луковица, 1 крупная долька чеснока, 4–5 клубней картофеля, 100 г риса, 50 г растительного масла, 2 л воды, 1 стручок жгучего перца, зелень, соль.

Рис тщательно промыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками.

Масло разогреть, положить в него лук и морковь, обжарить их, добавить сладкий перец и помидоры, потушить. Получившуюся смесь залить холодной водой, проварить на слабом огне около 5 мин. После этого положить в суп рис и картофель, посолить по вкусу, варить еще 6–8 мин. Затем добавить рыбу. Варить на среднем огне до готовности. В конце приготовления добавить измельченный жгучий перец и мелко нарубленный чеснок.

Снять посуду с огня, накрыть крышкой и дать настояться около 5 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.

Суп из хека

800 г хека, 1 л воды, 150 г оливкового масла, 3 луковицы, 1 корень петрушки, 2 стебля лука-порея, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 клубня картофеля, 1 лавровый лист, зелень петрушки и укропа, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и поставить в холодное место. Из отрезанной головы удалить глаза и жабры, голову промыть, залить холодной водой, добавить хвост, положить лавровый лист, корень петрушки, перец, посолить. Варить около 1 ч, а затем процедить.

Репчатый лук и белую часть лука-порея нарезать тонкими полукольцами, обжарить в масле. Добавить томат-пюре и чеснок, растертый с солью, перемешать. Получившуюся смесь выложить в бульон. Добавить картофель, нарезанный брусочками, и куски рыбы. Варить в течение 20 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.

Борщ с грибами и кильками в томате

1 банка килек в томате, 100 г сушеных грибов, 2 стакана фасоли, 3–4 клубня картофеля, 400 г свежей капусты, 2 свеклы, 1,5 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки

подсолнечного масла, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 1 ч. ложка поджаренной пшеничной муки, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Замочить в холодной воде фасоль и сушеные грибы. Через 2–3 ч положить их в кастрюлю с водой и сварить до полуготовности.

Свеклу, корень петрушки и морковь очистить, нарезать кубиками и слегка потушить в небольшом количестве воды. Лук очистить, тонко нашинковать и слегка обжарить. Добавить тушеные овощи, поджаренную муку, томат-пюре, развести бульоном и прокипятить.

В кипящий бульон с грибами и фасолью положить картофель, нарезанный кубиками, и нашинкованную капусту, посолить по вкусу и варить 10–15 мин. Затем добавить свеклу с кореньями, лавровый лист, душистый перец и варить до тех пор, пока не сварятся капуста и картофель.

В конце варки выложить в борщ кильки, довести борщ до кипения и снять с огня. Подавать со сметаной и измельченной зеленью петрушки.

Ростовская уха

1 небольшой судак, 1,5 стакана рыбного бульона, 2–3 клубня картофеля, 1 корень петрушки, 0,5 луковицы, 2–3 помидора, 1 ч. ложка сливочного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками. Из головы (без глаз и жабр)

и хвоста сварить бульон с лавровым листом, перцем и солью. Готовый бульон процедить.

Картофель очистить, нарезать брусочками. Лук нарезать полукольцами. Корень петрушки очистить и нарезать соломкой. Помидоры нарезать дольками.

Бульон довести до кипения, положить картофель, петрушку и лук, варить 15–20 мин. Затем положить рыбу, варить еще 5 мин, добавить помидоры и варить еще 5–10 мин. Готовый суп заправить сливочным маслом.

Рыбный борщ с печеной свеклой и вином

350 г рыбного филе, 3–4 свеклы, 100 мл виноградного вина, 2 стручка сладкого перца, 100 г сметаны, 1 корень петрушки, 1 ломтик корня сельдерея, 1 ломтик лимона, лавровый лист, черный перец горошком, зелень, соль.

Кусочки рыбного филе отварить с кореньями, лавровым листом и черным перцем. Свеклу и сладкий перец вымыть, запечь в духовке, остудить, очистить от кожицы, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, сбрызнуть лимонным соком, влить виноградное вино и бульон с кусочками рыбы и посолить. Довести до кипения. Готовый борщ подавать с измельченной зеленью и сметаной.

Суп с рыбными фрикадельками

1,5 л воды, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки риса, 1 лавровый лист, зелень петрушки, черный перец горошком, соль.

Для фрикаделек: 500 г филе рыбы без кожи, 1–2 ломтика белого хлеба, 0,5–1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 4 ст. ложки молока, белый молотый перец, соль.

Приготовить фрикадельки. Хлеб размочить в молоке. Лук нарезать и обжарить в половине масла до золотистого цвета. Рыбу, отжатый хлеб и лук дважды пропустить через мясорубку, посолить и поперчить по вкусу, заправить оставшимся маслом, перемешать и сформовать фрикадельки.

Картофель, морковь и корень петрушки очистить, нарезать кубиками. Воду довести до кипения, опустить в нее овощи и промытый рис. Варить в течение 15–20 мин, затем посолить по вкусу, опустить фрикадельки, лавровый лист и перец и варить до готовности.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.

Суп-харчо из осетрины или севрюги с орехами

500 г осетрины или севрюги, 1 л воды, 4 луковицы, 1 морковь, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 2–3 дольки чеснока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка муки, 0,5 ч. ложки семян кинзы, 1 ч. ложка хмели-сунели, ткемали, помидоры, зелень (петрушка, кинза и укроп), 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, жгучий стручковый перец, соль.

Рыбу отварить целым куском отварить до полуготовности с 1 луковицей, морковью, кореньями, лавровым листом, душистым перцем и солью. Рыбу вынуть из

бульона и мелко нарезать. С поверхности бульона снять жир, переложить его в другую посуду, а бульон процедить.

Несколько ткемали и помидоров очистить от кожицы, отварить в небольшом количестве воды, протереть через сито.

Кастрюлю с жиром поставить на огонь, добавить мелко нарезанный лук и потушить 15 мин. Всыпать муку, перемешать и тушить 5 мин, затем влить процеженный бульон. Довести до кипения, положить рыбу, кипятить на слабом огне еще 10 мин. После этого добавить толченые чеснок и семена кинзы, мелко нарезанную зелень, хмели-сунели, стручковый перец, смесь ткемали и помидоров, толченые грецкие орехи. Варить еще 10 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.

Донская солянка

500 г осетрины, 250 г головизны, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 2 луковицы, 1–2 соленых огурца, 50 г каперсов, 100 г маслин, 50 г оливок, 2 помидора, 100 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, 0,5 лимона, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Морковь и корень петрушки очистить и нарезать ломтиками, добавить тонко нашинкованный лук и все вместе спассеровать в масле.

Из головизны сварить бульон. В кипящий бульон положить спассерованные овощи, снова довести его до кипения и добавить мелко нарезанные огурцы, капер-

сы, маслины, оливки, томат-пюре и кусочки осетрины. Помидоры нарезать кружочками и добавить в солянку за 5–10 мин до окончания варки вместе с перцем и лавровым листом.

Суп с копченой горбушей

50–100 г копченой горбуши, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 200 г кочанного салата, 2 стакана овощного отвара или воды, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, лимонный сок, мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить, обжарить в масле вместе с мукой. Добавить тонко нашинкованный салат, перемешать и снять с огня. Получившуюся смесь залить овощным отваром или водой, довести до кипения, добавить немного лимонного сока и мускатного ореха, посолить и поперчить по вкусу. Готовый суп размять до консистенции пюре.

Горбушу нарезать тонкими полосками, перемешать с укропом. Готовый суп разлить по тарелкам, добавить горбушу с зеленью, заправить сметаной.

Солянка рыбацкая

Для бульона: 300 г морской рыбы, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Для заправки: 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки томата-пюре, 1 соленый огурец, 100 г грибов (свежих, соленых или маринованных), лимон, каперсы, маслины, зелень.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, приготовить филе без костей и кожи.

Из костей и голов сварить бульон, добавить петрушку, морковь, лук, перец и лавровый лист, посолить по вкусу. Готовый бульон процедить и остудить.

Приготовить заправку. Для этого лук нарезать кольцами и обжарить на масле. Добавить томат-пюре, нарезанные дольками и очищенные от кожицы и семян огурцы, нарезанную отварную рыбу, измельченные грибы. Все слегка потомить, положить в бульон и варить 15–20 мин.

Рассольник из хека

500 г хека, 1,5 л воды, 3 клубня картофеля, 2,5 ложки перловой крупы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки жира, 2 горошины черного перца, 2 горошины душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль.

Рыбу выпотрошить, очистить, нарезать порционными кусками. Из головы и хвоста сварить бульон с перцем, лавровым листом и солью. Бульон процедить.

Крупу отварить до готовности. Картофель очистить и нарезать дольками. Корень петрушки и морковь очистить и нарезать соломкой. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Лук и морковь слегка обжарить в жире.

Бульон довести до кипения, положить в него картофель, петрушку, лук и морковь.

Варить 15 мин. Затем добавить огурцы, рыбу, крупу. Варить до готовности.

Солянка из осетрины и семги

1 кг осетрины, 1 кг семги, 2 головы семги, 1 банка каперсов, 0,5 банки маслин, 0,5 банки оливок, 4 крупные луковицы, 6 соленых огурцов, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 стакана маринованных белых грибов, 2 моркови, 50 г петрушки, 30 г кинзы, 30 г укропа, 1 ч. ложка черного перца горошком, 6 лавровых листов, 200 г подкопченной рыбной нарезки, растительное масло, соль.

Головы разрезать на 4 части, очистить, промыть, сварить из них бульон в 2–2,5 л воды.

Осетрину и семгу очистить, срезать филе и нарезать его кубиками.

Из бульона вынуть головы, проварить в нем шкурки, кости, плавники и обрезки осетрины и семги. После этого бульон процедить и положить в него морковь, нарезанную соломкой. Варить на очень слабом огне.

Лук нарезать кольцами и обжарить его на растительном масле. Когда лук начнет желтеть, добавить томатную пасту и потомить 3–5 мин.

Соленые огурцы очистить и нарезать кубиками. Грибы нарезать так же.

В рыбный бульон положить грибы, осетрину, семгу, лук с томатом, соленые огурцы, измельченную зелень, перец, лавровый лист, маслины, оливки, каперсы, а

также нарезанную соломкой рыбную нарезку. Томить на слабом огне 20–30 мин.

Суп с рыбой по-домашнему

250 г филе трески или морского окуня, 600 г картофеля, 1 морковь, 0,5 корня петрушки, 1 маленькая луковица, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Картофель, петрушку и морковь очистить и нарезать соломкой, лук – полукольцами.

Морковь отварить в подсоленной воде до полуготовности, добавить лук, петрушку и картофель, довести до кипения, положить рыбу, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Варить до готовности.

Солянка рыбная сборная

600 г стерляди, 600 г свежего судака, белуги или осетрины, 375 г головизны, 250 г репчатого лука, 175 г соленых огурцов, 50 г каперсов, 125 г маслин, 40 г оливок, 125 г томата-пюре, 100 г сливочного масла, 0,5 лимона, лавровый лист, зелень, черный перец горошком, соль.

Сырую рыбу нарезать по 3–4 куска на порцию и погрузить в кипяток на 1 мин. Головизну (хрящи) сварить до готовности и процедить. Лук нашинковать и спас-

серовать на сливочном масле, добавить томат-пюре и потомить еще 5–8 мин. Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена, а затем нарезать поперек крупными ломтиками.

В кипящий рыбный бульон положить лук с томатом, огурцы, каперсы, оливки, рыбу, лавровый лист, перец и варить 10–15 мин. В конце варки добавить нарезанные вареные хрящи.

Солянку разлить по тарелкам, положив в них маслины, лимон, зелень или подать их отдельно.

Сельская крошенка с рыбой

500 г рыбы холодного копчения, 2 л кваса, 3 вареных клубня картофеля, 200 г квашеной капусты, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка мелко тертого хрена.

Рыбу очистить от костей и разобрать на маленькие кусочки. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Капусту отжать.

Все ингредиенты соединить, добавить хрен и масло, перемешать и залить квасом.

Ботвинья с рыбой

250 г вареной рыбы (осетрины, судака и др.), 1 л кваса, 250 г шпината, 250 г щавеля, 1 ч. ложка сахара,

2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, горчица, соль.

Шпинат и щавель перебрать и промыть. Шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно потушить в закрытой кастрюле.

После этого шпинат и щавель протереть через сито. Получившееся пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом, затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и измельченный укроп.

Подавая к столу, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

Картофельный суп с головизной

1 кг голов осетровых рыб, 800 г картофеля, 1 морковь, 1 крупный корень петрушки, 1–2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Головы разрезать, удалить жабры, опустить на 1–2 мин в горячую воду, промыть. Залить холодной водой, варить на слабом огне 1 ч.

После этого головизну извлечь шумовкой, отделить мясо от хрящей. Бульон процедить, опустить в него хрящи и варить еще около 2 ч.

Картофель, морковь, корень петрушки и лук очистить, нарезать соломкой. Коренья и лук слегка обжарить в масле.

Бульон снова процедить, положить в него картофель и коренья, лавровый лист, перец, соль, варить еще

15 мин. Добавить извлеченное из головизны мясо, варить еще 10–15 мин.

Окрошка рыбная с огуречным рассолом

1,25 л кваса, 1 стакан огуречного рассола, 1 стакан мелко нарезанной вареной рыбы (линя, судака, окуня или трески), 2 вареные моркови, 2 вареных клубня картофеля, 1 стакан зеленого лука, 1 луковица, 2 свежих огурца, 1 ст. ложка зелени петрушки, 2 ст. ложки укропа, 2 ст. ложки эстрагона (тархуна), 3 яйца, сваренных вкрутую, 0,5 лимона, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, сметана, соль.

Морковь и картофель очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать огурцы. Репчатый лук мелко порубить. Овощи соединить с рыбой.

Приготовить заправку: зелень петрушки, укропа, эстрагона и зеленого лука залить рассолом и дать настояться.

Заправку соединить с овощами и рыбой, перемешать, дать еще немного настояться, а затем посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и залить квасом.

Подавать со сметаной и рублеными яйцами.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба, жаренная в сухарях

500 г филе судака, леща, наваги, линя, сазана или карпа, 0,25 стакана молока, 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 лимон, 2 ст. ложки муки, 100 г любого жира, черный молотый перец, соль.

Рыбу промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, обвалять в муке, смочить в яйце, взбитом с молоком, а затем обвалять в сухарях.

Жир разогреть, обжарить в нем рыбу с двух сторон до образования румяной корочки.

Готовую рыбу выложить на разогретое блюдо, украсить ломтиками лимона.

Плов с копченой рыбой

260 г копченой рыбы, 1 яйцо, 100 мл молока, 200 г риса, 80 г топленого масла или сливочного маргарина, 60 г мелкой фасоли.

Копченую рыбу отварить, отделить кости и кожу. Рис сварить до полуготовности. Фасоль отварить. Соединить рис и фасоль, полить маслом и довести до готовности. Взбить яйцо с молоком. Рыбу залить яично-молочной смесью и запечь. Подавать со смесью риса и фасоли.

Тушеная рыба «Пир Нептуна»

500 г любой рыбы, 1 луковица, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан воды, красный молотый перец, соль.

Рыбу нарезать порционными кусками. Лук мелко порубить, обжарить в масле, переложить в горшочек, поставить в духовку. Тушить 10 мин. Затем положить рыбу, нарезанные кружочками огурцы, потомить еще 10 мин.

Посолить и поперчить по вкусу, влить воду, добавить томатную пасту, накрыть горшочек крышкой и тушить в духовке до готовности.

Шашлык из осетрины

1 кг осетрины, 1 ч. ложка сливочного масла, 400 г помидоров, 150 г репчатого лука, 150 г зеленого лука, 2 лимона, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить от кожи и хряща, нарезать порционными кусками и перемешать с натертым на терке репчатым луком, перцем и солью. Нанизать на шампуры и об-

жарить в гриле в течение 10 мин при температуре 190° С.

Подавать со свежими помидорами, крупно нарезанным зеленым луком и ломтиками лимона.

Скумбрия в соусе с шампиньонами

2 средние скумбрии, 150 г шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 50 г сливочного масла, 50 мл белого сухого вина, 1–2 ст. ложки сливок, сок 1 лимона, 1 яичный желток, белый молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, посолить, полить лимонным соком. Растопить немного масла, обжарить в нем скумбрию с обеих сторон, переложить в подогретую посуду и поставить в теплое место. Грибы тщательно вымыть, нарезать ломтиками, потушить в оставшемся масле, посолить.

Масло, оставшееся от жаренья рыбы, смешать с мукой, добавить немного воды, посолить и поперчить по вкусу, влить вино, вбить желток, тщательно перемешать.

Рыбу выложить на блюдо, обложить грибами, полить соусом.

Рулетики из камбалы со сливками и перцем

600 г филе камбалы, 2 стручка красного сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 стручок желтого сладкого перца, 130 мл сливок, 1 ст. ложка сметаны, 100 мл сухого белого вина, 8 тонких ломтиков сала с прожил-

ками мяса, сок 2 лимонов, 2 ст. ложки рубленой петрушки, черный молотый перец, соль.

Горшочек смочить водой.

Мелко нарезать стручок красного перца, сделать из него пюре, добавив сливки, сметану и вино. Приправить солью и перцем. Оставшийся перец мелко нарезать и положить в горшок вместе со сметанно-винным соусом.

Рыбу разрезать на 8 ломтиков, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. На каждый кусочек положить по ломтику сала, свернуть трубочкой, скрепить зубочистками и выложить на овощи. Тушить в горячей духовке 45 мин. Готовое блюдо посыпать петрушкой.

Жаркое из тунца с красным вином

700 г филе свежего тунца, 4 ст. ложки растительного масла, 8 ломтиков бекона, 20 свежих шампиньонов, 20 головок лука-севка, 3 стебля сельдерея, 3 моркови, 4 ст. ложки муки, 1 стакан измельченных помидоров без кожицы и семян, 2 стакана красного вина, 1 стакан говяжьего бульона, 2 ч. ложки острого соуса, 1 ч. ложка соевого соуса, 0,5 ч. ложки сладкой горчицы, 0,25 ч. ложки черного перца грубого помола, 0,25 ч. ложки соли.

Бекон нарезать полосками. Стебли сельдерея мелко порубить. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками или тонкой соломкой. Филе рыбы нарезать маленькими кубиками. Бекон обжарить на сухой сковороде, добавить растительное масло, очищенный лук-севок (целыми луковицами), сельдерей и морковь, тщательно пере-

мешать и обжарить смесь на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 3–5 мин. Добавить муку и пассеровать еще 3 мин.

После этого положить очищенные и нарезанные грибы и помидоры, влить вино, бульон, добавить острый и соевый соус, горчицу, перец и соль. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне еще 20 мин. Затем добавить и готовить 30 мин под крышкой.

Рыба с кизиловой подливкой

1 кг рыбы, 50 г сливочного масла, 1 стакан свежего кизила (или 0,5 стакана сушеного), чеснок, укроп, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Форму смазать маслом, выложить рыбу, посыпать ее солью. Запекать в духовке до образования румяной корочки. Кизил залить таким количеством воды, чтобы она едва покрывала ягоды, отварить, протереть через сито вместе с жидкостью, посолить, добавить толченый чеснок по вкусу, снова протереть.

Рыбу выложить на блюдо, залить кизиловой подливкой, посыпать измельченной зеленью.

Фаршированная скумбрия

1–1,3 кг некрупной скумбрии, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, растительное масло.

Для фарша: 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченного укропа, 2 ст. ложки измельченной петрушки, соль.

Рыбу очистить, разрезать вдоль хребта, вырезать позвоночник, по возможности удалить кости, вычистить брюшко.

Приготовить начинку: ингредиенты соединить, тщательно перемешать. Смесь положить в распластанные тушки, половинки соединить, скрепить деревянными зубочистками. Тушки смочить в яйце, взбитом с молоком, обвалять в смеси сухарей и сыра, обжарить с двух сторон или запечь в духовке до образования золотистой корочки. Затем полить рыбу сметаной, накрыть посуду крышкой и потушить несколько минут.

Лещ, запеченный с икрой

1 крупный лещ, 0,5 стакана икры, 0,5 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 0,5 стакана гречневой крупы, растительное масло, 1 ст. ложка сметаны, зелень, лимонный сок, соль.

Рыбу очистить, удалить внутренности и жабры, тщательно вымыть, натереть солью внутри и снаружи и смазать маслом.

Лук и икру подрумянить на растительном масле.

Гречневую крупу отварить в подсоленной воде до готовности, но не разваривать. Перемешать с луком и икрой.

Получившимся фаршем начинить леща. На противень налить немного растительного масла, положить леща, обмазать его сметаной и запечь в духовке.

Готовую рыбу нарезать порционными кусками, полить лимонным соком и украсить зеленью.

Филе морского окуня в горчичной корочке

600 г филе морского окуня, 60 г сливочного масла, 1 долька чеснока, 1 луковица, 2 помидора, 125 г мягкого сыра, 60 г панировочных сухарей, 1 ст. ложка гренок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки смеси итальянских пряностей.

Рыбу разрезать на четыре куска, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле, полить лимонным соком. Переложить в смазанную маслом форму.

Чеснок и лук мелко порубить, добавить горчицу и смесь пряностей, перемешать. Получившейся массой смазать рыбу.

Помидоры и сыр нарезать ломтиками, выложить на рыбу в форме черепицы.

Оставшееся масло растопить, добавить сухари и гренки, перемешать. Выложить на слой сыра и помидоров.

Запекать в разогретой до 220° С духовке около 10 мин.

Лосось под кедровым маслом

4 стейка куска лосося примерно по 200 г, 0,25 стакана оливкового масла, 2 ст. ложки красного вина, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки нарезанного шнитт-лука, 1 долька чеснока, 50 г сливочного масла, 0,25 стакана измельченных ядер кедровых орехов, соль.

Стейки лосося вымыть, обсушить бумажной салфеткой и выложить в неметаллическую посуду. Смешать оливковое масло, вино, лимонный сок, шнитт-лук и немного соли, получившимся маринадом залить рыбу. Накрыть посуду крышкой и поставить в холодильник на 3 ч.

Смешать размягченное сливочное масло с орехами. Выложить смесь на вощеную бумагу и раскатать толстым слоем. Поставить на 3 ч в холодильник.

Замаринованную рыбу обжарить на гриле по 5 мин с каждой стороны, поливая маринадом. Выложить рыбу на сервировочное блюдо, а сверху положить по кусочку масла с орехами.

Розовая форель в сметанном соусе

3–4 мелкие форели, 2 яичных желтка, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока.

Для маринада: 0,5 бутылки розового полусухого вина, 1 ч. ложка черного перца горошком, 0,5 ч. ложки сухого тимьяна, 0,5 ч. ложки розмарина, 1 лавровый лист, 1 небольшая луковица, 0,5 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и обсушить.

Приготовить маринад, смешав все ингредиенты, положить в него форель и вымачивать 2–3 ч. Затем поставить посуду с рыбой в маринаде на слабый огонь и тушить 25–30 мин. Выложить рыбу на разогретое блюдо.

Маринад процедить и проварить на слабом огне, пока жидкость не упарится до 0,5 стакана. Желтки перемешать со сметаной, добавить 1 ст. ложку горячего

соуса. Затем аккуратно вылить смесь в кастрюльку с соусом и поварить на слабом огне 2–3 мин, все время помешивая. Добавить по вкусу соль и перец. Готовую форель залить частью соуса, а остаток вылить в соусник и подать отдельно.

Лосось с сырной корочкой

700 г филе лосося, 50 г сливочного масла, 50 г сыра твердых сортов, 4 ст. ложки миндальных хлопьев, 4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, белый молотый перец, соль.

Филе разрезать на четыре порционных куска, посолить и поперчить по вкусу.

Форму смазать толстым слоем масла, выложить в нее рыбу в один слой. Смазать лосося оставшимся маслом.

Сыр натереть на крупной терке, добавить миндаль и петрушку, перемешать. Получившуюся смесь выложить на рыбу и слегка придавить. Запекать в разогретой до 190° С духовке в течение 15–20 мин.

Рыба в меду с изюмом

1,2 кг филе трески, 1 л молока, 50 г изюма, 25 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка меда, 500 мл белого сухого вина, 3 лимона, 400 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Вскипятить молоко, снять его с огня. Положить в горячее молоко рыбное филе на 3 мин, после чего рыбу аккуратно отжать и разрезать на 6 порционных кусков.

Залить изюм кипятком на 10 мин, затем слить воду. Выжать сок из двух лимонов, а третий нарезать тонкими ломтиками. Измельчить луковицу. В сотейнике на слабом огне обжарить на сливочном масле лук с медом и изюмом.

Когда смесь закарамелизуется, влить горячее вино с лимонным соком, положить ломтики лимона. Поварить несколько секунд, убавить огонь, положить куски рыбы, посолить и поперчить по вкусу. Тушить 10 мин.

Готовую рыбу, лимон и изюм вынуть из соуса. Ввести в него сметану, перемешать и залить соусом рыбу.

Рыба, запеченная с картофельным пюре

800 г трески, пикши, зубатки, палтуса, морского окуня, судака или щуки, 1,5 кг картофеля, 2–3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 500 мл молока, 1 луковица, 1 ст. ложка тертого сыра, сахар, соль.

Для отвара: 0,5 моркови, 0,5 корня петрушки, 0,5 луковицы, 1 лавровый лист, 3–4 горошины душистого перца, укроп.

Картофель очистить, отварить, размять с небольшим количеством воды, посолить, заправить маслом, перемешать. Приготовить отвар с кореньями, лавровым листом, перцем и укропом, процедить. В отваре сварить рыбу, нарезанную порционными кусками.

Муку обжарить с маслом, развести горячим молоком. Помешивая, проварить в течение 5–7 мин. Снять с огня, посолить, добавить немного сахара и обжаренный лук.

Сотейник смазать маслом, выложить в него пюре, разровнять. Сверху положить рыбу, залить молочным

соусом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом, запечь в духовке.

Рыба под горчично-медовым соусом

1 кг филе рыбы, 1 ч. ложка натурального меда, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, 50 мл воды, 1 небольшая луковица, 1 морковь, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Филе нарезать на небольшие кусочки, посолить и обжарить в растительном масле.

Пока жарится рыба, приготовить соус. Соединить мед, горчицу, майонез, лимонный сок, соль и перец, перемешать и взбить. Лук измельчить, морковь натереть на мелкой терке. Обжарить овощи и добавить их в соус. Соус вылить на рыбу, добавить воду, довести смесь до кипения и снять с огня.

Треска в вине

800 г филе трески, 2 моркови, 1 корень петрушки, 100 г корня сельдерея, 125 мл сливок, сок 0,5 лимона, 500 мл сухого белого вина, 1 лавровый лист, базилик, свежемолотый белый перец, соль.

Треску разрезать на четыре куска, промыть, обсушить, полить лимонным соком, посолить и поперчить.

Морковь, корни петрушки и сельдерея очистить, нарезать тонкой соломкой. Добавить лавровый лист,

залить вином, варить 5 мин. Слегка поперчить, добавить сливки, перемешать.

Получившимся соусом залить рыбу. Готовить на слабом огне в течение 10 мин. Готовое блюдо посыпать листочками базилика.

Форель в орехово-уксусном соусе

500 г филе форели, 100 г ядер грецких орехов, 2–3 дольки чеснока, винный уксус, соль.

Рыбу нарезать порционными кусками, отварить в подсоленной воде, извлечь из воды шумовкой.

Орехи растолочь с чесноком, развести смесью уксуса с водой до консистенции густой сметаны.

Готовую рыбу выложить на блюдо и залить соусом.

Тунец с арахисом

700 г филе тунца одним куском, 250 г риса, 2 зеленых стручка сладкого перца, 1 красный стручок сладкого перца, 20 головок зеленого лука, 6 ст. ложек арахисового масла, соль.

Для соуса: 4 ст. ложки арахисового масла, 3 луковицы, 2 ч. ложки карри, 500 мл яблочного сока, 200 г соленого арахиса, соль, черный молотый перец.

Сварить рис в подсоленной воде до полуготовности и слить воду. Рыбу обжарить с обеих сторон в 2 ст. ложках масла, остудить и разрезать на куски.

Сладкий перец очистить, нарезать соломкой и слегка обжарить его в арахисовом масле вместе с маленькими луковицами. Посолить по вкусу.

Приготовить соус. Для этого потушить измельченный репчатый лук, добавить карри, яблочный сок, тертый арахис, немного соли, перец. Довести до кипения и варить на слабом огне 5 мин.

Смешать рис, перец, луковички и рыбу, залить соусом и тушить 10 мин до готовности.

Рыба, фаршированная по-азербайджански

500 г рыбы, 125 г ядер грецких орехов или фундука, 25 г изюма без косточек, 1 луковица, 25 г растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

Рыбу очистить, удалить внутренности, промыть, посолить. Орехи перемолоть. Изюм ошпарить кипятком. Лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Соединить орехи, изюм, лук и лимонный сок и тщательно перемешать. Приготовленной таким образом начинкой заполнить тушку рыбы, обвязать ее ниткой, полить растительным маслом и обжарить в духовке.

Форель с грибами

6 мелких форелей, 5 ст. ложек сливочного масла, 1,75 стакана мелко нарезанных грибов, 2 ст. ложки

измельченного шнитт-лука, 1,5 стакана панировочных сухарей, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка базилика, 1 ч. ложка кервеля, 1 ч. ложка соли, 0,5 ч. ложки черного перца грубого помола, 0,75 стакана вареных мелких креветок, 0,25 стакана жирных сливок.

Форель очистить, выпотрошить, вымыть и вытереть насухо. Растопить в сковороде 3 ст. ложки сливочного масла и поджаривать грибы, пока не испарится вся жидкость. Затем тщательно перемешать грибы с луком, панировочными сухарями, петрушкой, базиликом, кервелем, очищенными креветками, солью и перцем, добавить сливки и тщательно перемешать.

Получившимся фаршем наполнить форель, выложить ее на противень и смазать оставшимся сливочным маслом. Разогреть духовку до 190° С и выпекать 20 мин.

Фаршированное филе судака

1 кг филе судака, 200–250 г мякоти белого хлеба, 2 яйца, 1 луковица, 250 мл молока, 1–2 ст. ложки сметаны, белый молотый перец, соль.

Филе выложить на доску кожей вниз, срезать острым ножом часть мякоти, пропустить ее дважды через мясорубку вместе с размоченным в молоте хлебом и луком. Посолить и поперчить по вкусу, добавить желтки и взбитые белки, аккуратно перемешать.

Филе разрезать на два одинаковых куска. Один положить на смазанный маслом противень, на него

выложить фарш, разровнять, накрыть вторым куском филе. Руками, смоченными водой, соединить края. Намазать рыбу сметаной.

Запекать в разогретой духовке около получаса, время от времени поливая образующимся соусом.

Треска в сливочном соусе

400 г филе трески горячего копчения, 1 стебель лука-порея, 2 клубня картофеля, 20 г зелени петрушки, 6 ст. ложек жирных сливок, черный молотый перец, соль.

С рыбы снять кожу, мякоть нарезать кубиками. Лук-порей очистить и тонко нашинковать. Петрушку вымыть, обсушить, мелко порубить. Картофель вымыть с помощью щетки и вместе с кожицей нарезать тонкими кружочками.

Рыбу, порей и зелень выложить на дно формы для микроволновой печи. Полить смесью половины сливок и 5 ст. ложек воды. Затем положить картофель, залить оставшимися сливками. Слегка посолить, сильно поперчить.

Форму накрыть пищевой пленкой, проколоть ее в нескольких местах. Готовить на полной мощности в течение 8–10 мин. Соус должен начать пузыриться, а картофель — стать мягким. Пленку снять, подержать форму под разогретым грилем в течение 2 мин.

Форель с миндальной корочкой

650 г филе форели, 400 г темного винограда, 4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 100 г молотых

ядер миндаля, 2 яичных белка, 60 г сливочного масла, 6 ст. ложек белого сухого вина, 8 листиков шалфея, соль, черный молотый перец.

Ягоды винограда разрезать пополам и удалить косточки. Смешать петрушку, миндаль, соль, перец и высыпать ровным слоем на плоскую тарелку. Взбить белки с 1 ст. ложкой воды.

Филе разрезать на 8 кусков, обвалять во взбитом белке, а затем в сухой смеси миндаля.

В сковороде разогреть 40 г масла и обжарить филе с двух сторон по 5–6 мин до золотисто-коричневой корочки. Снять с огня, переложить в посуду с крышкой и укутать полотенцем. Оставшееся масло разогреть в отдельной сковороде и спассеровать виноград на среднем огне в течение 1 мин. Влить вино, довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу. Шалфей нарезать соломкой и смешать с виноградом.

Соус вылить на блюдо, на него положить куски форели.

Рыба под гранатовым соусом

500 г мелкой рыбы, 1 стакан гранатового сока, 1–2 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки растительного или топленого масла, 2–3 ст. ложки муки, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, обсушить, посолить по вкусу, обвалять в муке, обжарить с двух сторон в горячем масле до образования золотистой корочки.

Чеснок растолочь с солью, залить гранатовым соком и перемешать. Готовую рыбу выложить на блюдо, полить соусом.

В соус можно добавить толченый жгучий перец и измельченную кинзу.

Рыба с баклажанами

500 г рыбы, 4 баклажана, 100 г растительного или топленого масла, 1 ст. ложка муки, 125 мл гранатового сока, зерна граната, зеленый лук, чабер, базилик, петрушка, соль.

Баклажаны нарезать кружочками, залить соленым кипятком и подержать в нем 2 мин. Воду слить, баклажаны выложить в один слой на доску, положить сверху другую доску, прижать грузом. Подержать около получаса, а затем обжарить в раскаленном масле. Рыбу очистить, нарезать небольшими кусками, вымыть, обсушить, посолить, обвалять в муке, обжарить в кипящем масле со всех сторон.

Готовую рыбу выложить на блюдо, вокруг и сверху разложить баклажаны, полить соком, посыпать измельченными луком и зеленью, а также зернами граната.

Карп, запеченный с грибами

1 кг карпа, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 70 г сливочного масла, 2 луковицы, 1,5 стакана сметаны, 100 г тертого острого сыра, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, белый молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, срезать филе, выложить его на смазанный маслом противень, запечь в разогретой духовке, не доводя до готовности.

Грибы очистить, тщательно вымыть, обсушить, крупно нарезать. Лук нарезать колечками. Грибы и лук соединить, посолить и поперчить по вкусу, влить 125 мл воды, тушить до готовности.

Грибы с луком выложить на рыбу, залить смесью подсоленной сметаны и муки, посыпать сыром, смешанным с сухарями. Сбрызнуть растопленным маслом.

Запечь в духовке до образования золотистой корочки.

Кильки, запеченные с картофелем

400 г соленых килек, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 200 г сливочного или растительного масла, 125 мл молока, 2 яйца, мука, сметана, соль.

Кильки очистить, выпотрошить, удалить головы и позвоночники. Мякоть запанировать в яйце и просеянной муке и обжарить. Картофель очистить, отварить в слегка подсоленной воде и размять в пюре.

Репчатый лук мелко нарезать и подрумянить в масле.

Сотейник смазать жиром, положить в него обжаренную кильку, сверху – лук, а затем – картофельное пюре. Залить все смесью яйца и молока и запечь в духовке в течение 25–30 мин. Готовое блюдо подавать со сметаной.

Рыба с лимоном

1–1,5 кг филе рыбы, 2 ч. ложки сахара, 2 помидора, 2 лимона, 1 луковица, 0,25 стакана воды, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Рыбу промыть, разрезать на порционные куски, натереть солью и перцем и оставить на 10–15 мин.

Репчатый лук мелко порубить. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Лимон вымыть, нарезать кружочками или дольками.

Разогреть на сковороде масло и обжарить в нем лук. Сверху положить рыбу, на нее – помидоры и лимон, присыпать сахаром. Залить все водой и варить на слабом огне 35 мин.

Рыбное филе с грибами

300 г рыбного филе, 200 г мелких шампиньонов, 1–2 ст. ложки сливочного масла, растительное масло, зелень петрушки, лимонный сок, белый молотый перец, соль.

Филе разрезать пополам, смочить в лимонном соке, помариновать полчаса, а затем посолить и поперчить.

Грибы вымыть, нашинковать, обжарить в кипящем масле, посолить. Добавить рыбу и обжарить ее. Затем посыпать измельченной зеленью и снять посуду с огня.

Переложить рыбу на тарелки, полить растопленным сливочным маслом.

Запеченные рыбные котлеты

1,5 кг филе рыбы, 3 луковицы, 2 ломтика белого хлеба, 1,5–2 стакана томатного соуса, 1 яйцо, 1 стру-

чок сладкого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Хлеб вымочить в теплой воде и отжать. Рыбу, хлеб и 1 луковицу пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, перец и соль. Тщательно перемешать. Из получившегося фарша сформовать шарики.

Оставшийся лук очистить, нарезать кольцами. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать квадратиками.

Лук и перец положить в широкую невысокую форму, смазанную растительным маслом, на них – рыбные шарики. Залить томатным соусом. Форму поместить в умеренно разогретую духовку и запекать до готовности (примерно 45 мин), периодически поливая шарики соусом (по необходимости переворачивать).

Рыба, тушенная в кефире

1 кг любой рыбы, 2 луковицы, 2–3 моркови, 1 стакан кефира, 3–4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени, белый молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками.

Лук мелко порубить. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук и морковь перемешать.

В кастрюлю с толстым дном положить смесь овощей, на него – куски рыбы. Посолить и поперчить по вкусу, влить около 50 мл воды, добавить растительное масло и кефир. Тушить на слабом огне в течение 30–40 мин.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, на нее — тушеные овощи, посыпать измельченной зеленью.

Рыба по-монастырски

250 г филе морского окуня, 250 г филе форели, 250 г свежих грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 800 г картофеля, 25 г сыра, 40 г сливочного масла, 140 г растительного масла, 500 г сметаны, 1 ст. ложка муки, эстрагон.

Картофель очистить, нарезать соломкой и обжарить в половине растительного масла. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Грибы очистить, нарезать ломтиками. Лук мелко порубить и обжарить в растительном масле.

Сыр натереть на крупной терке. Муку обжарить на сухой сковороде, смешать со сметаной, добавить сливочное масло, довести до кипения.

Рыбу нарезать порционными кусками, обвалять в муке.

В форму положить рыбу, картофель, грибы, лук и яйцо, залить сметанным соусом, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 200° С духовке около получаса.

Готовое блюдо украсить эстрагоном.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3
Салаты и закуски 6
Первые блюда 28
Вторые блюда 42

100 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ

Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*
Художник *А. Г. Вайник*

ООО «Издательский дом «Терция»,
191014, Санкт-Петербург,
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н
E-mail: tercia_ph@mail.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет»* ***E-mail: **foreignseller@eksmo-sale.ru**

International Sales: *International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

***По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.*
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (7272) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 05.06.2008.
Формат 70x100 $^1/_{32}$. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10000 экз. Заказ № 3975

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО "ИПК "Ульяновский Дом печати"
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14