

КРЕВЕТКИ



великолепные рецепты для
приготовления
крупных и мелких креветок

кулинарные
фантазии



КРЕВЕТКИ

По вопросам, связанным с приобретением этой книги,

обращаться по адресу:

117607, Москва, ул. Раменки, д. 9, корп. 4

Телефоны: (095) 932-79-01, 932-79-02, 932-77-85

Факс: (095) 932-29-23

E-mail: inc@labirint.msk.ru

<http://www.labirint-press.ru>

Фирменный магазин: Москва, ул. Асеева, д. 9

Издание для досуга

КРЕВЕТКИ

Сборник

Редактор Н.Н. Филипова

Технический редактор О.Б. Шмалько

Корректор И.В. Семенова

ИД № 00583 от 15.12. 1999

Издательство "Лабиринт Пресс"

117607, Москва, ул. Раменки, д.9, корп.4

ISBN 5-9287-0302-3

© Rebo International b.v., The Netherlands, 2002

© Перевод с английского. Издательство "Лабиринт Пресс", 2002

Отпечатано в Словении

Введение

Моря, реки и озера с незапамятных времен снабжают нас огромным количеством рыбы, ракообразных и моллюсков. Рыба в большинстве своем вкусна и полезна благодаря высокому содержанию в ней белков, витаминов и минеральных веществ и отсутствию насыщенных жиров. Креветки принадлежат к числу наиболее популярных морепродуктов. Они имеют множество разновидностей — королевские креветки, голландские, норвежские и более экзотичные — мексиканские и черные тигровые креветки. В США креветки продают в основном предварительно отваренными. Их можно употреблять в пищу холодными или подогревать любым способом — возможности тут неисчерпаемы.

Эта книга предлагает вашему вниманию всевозможные рецепты с неожиданными комбинациями продуктов — например, запеченные грибы с начинкой из креветок, тушеные креветки с китайскими овощами, пицца с креветками и перцем, креветочный гаспачо с кукурузой или креветки с медом и кайенским перцем. Благодаря нашим рекомендациям вы сможете разнообразить ваше меню и удивить фантастическими блюдами своих гостей.



Содержание

стр. 6	Полезные советы
8	Супы
18	Салаты
30	Барбекю
44	Восточная кухня
68	Средиземноморская кухня
76	Любимые блюда

Как сделать "бабочку"

Таким способом часто разделяют креветки, чтобы они казались крупнее и имели более привлекательный внешний вид. Очищенную креветку разрежьте в длину почти до конца. Обычно разрез делается вдоль брюшка. Можно также сделать надрез и вдоль спинки, чтобы придать креветкам круглую форму.

Как удалить панцирь

Осторожно захватите голову креветки и отделите ее от туловища. Пальцами удалите панцирь, не касаясь ножек. Сожмите хвост и аккуратно извлеките мясо. Панцирь с хвостовой части можно не удалять — так креветки выглядят красивее.

Как извлечь внутренности

Черные внутренности нужно удалять целиком, захватив их пальцами. Если креветки сырые, лучше использовать нож, которым сначала делают неглубокий надрез на спинке, затем извлекают внутренности.

Как покупать и как хранить

Сырые морепродукты продаются свежими или замороженными, целиком или же очищенными и выпотрошенными. Предварительно отваренные креветки также продаются либо целиком, либо без панциря и внутренностей. Мясо сырой рыбы должно быть упругим и сочным. Створки раковины у моллюсков должны быть неповрежденными и плотно сжатыми.

Если сырые креветки разморозились, не замораживайте их вновь. Если вы собираетесь употребить их в тот же день или оставить на завтра, нужно только вынуть креветки из полиэтиленовой упаковки, положить в миску, неплотно прикрыть и хранить в самом холодном месте холодильника.

Вот способ сохранить креветки в течение некоторого времени, если вы не хотите их замораживать.

Сырые креветки положите в миску с кубиками льда. Когда лед растает, слейте воду, а лед замените. Употребите креветки в течение двух дней.

Отваренные креветки также положите в миску с кубиками льда, заменяя растаявший лед. Если креветки оставить в воде, они станут безвкусными. Храните креветки только неочищенными, чтобы они не подсыхали.

Сырые креветки замораживают в пластиковой посуде, удостоверившись, что они полностью покрыты водой. Соли при этом не добавляют. Посуду следует закрыть крышкой и поставить замораживаться. Оттаивать креветки должны в холодильнике в течение 24 часов. Замороженные креветки можно хранить три месяца.

Содержание полезных веществ в 100 г креветок

Энергетическая ценность (кДж)	Белок (г)	Жир (г)	Холестерин (мг)
371 (в сырых)	20,5	0,6	149
436 (в отварных)	23,5	0,9	188

Время приготовления

Способ приготовления	Размер	Время
На пару	Средние покрупнее	10—15 мин.
	Средние помельче	5—10 мин.
На медленном огне	Крупные	5—6 мин./кг
	Средние покрупнее	3—4 мин./кг
Во фритюре	Мелкие	2—3 мин./кг
На гриле (любым способом)	Средние	2—4 мин.
	Средние	2—4 мин.
В микроволновой печи	На 125 г в маринаде	2 мин.

Советы и информация

Как определить качество

	<i>Хорошее качество</i>	<i>Плохое качество</i>
ВНЕШНИЙ ВИД		
Панцирь	Чистый, неповрежденный	Треснувший, непрочный
Цвет	Чистый, с блеском	Потемневшие участки. Высохшие, обесцвеченные участки
Голова	Твердо держится на туловище	Болтается, обесцвечена
СОСТОЯНИЕ		
Мясо	Упругое	Мягкое, скользкое, зернистое
ЗАПАХ	Легкий, едва ощутимый,	Сначала слегка неприятный, затем
	отдающий морем	переходящий в сильный запах несвежей рыбы, химический или аммиачный

Совет: мягкий или треснувший панцирь не всегда признак плохого качества. Панцирь может быть мягким, если он недавно образован.

Приготовление

Нагреть оливковое масло в кастрюле и слегка поджаривать морковь, лук-порей и перец около 10 мин. Добавить паприку и шафран и жарить еще несколько минут.

Влить вино и бульон и довести до кипения. Варить на небольшом огне 15 мин. Добавить рыбу, нарезанную кубиками, очищенные креветки и кальмары и варить еще 5 мин. Посыпать зеленью петрушки и подать с лимонными дольками.

Состав

- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 крупные моркови, мелко нарезать
- 3 лука-порея, нарезать тонкими кольцами и тщательно промыть
- 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, нарезать
- 1 ст. ложка молотой паприки
- щепотка шафрана
- 500 мл белого вина, 850—900 мл рыбного бульона
- 400 г плотного белого рыбного филе
- 400 г креветок без панциря и внутренностей
- 400 г мелких кальмаров
- 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки
- 1 лимон, нарезанный дольками



Испанский рыбный суп с шафраном

Приготовление

Приготовить острый соус. Для этого в процессоре сделать пюре из помидоров и выложить его в большую миску. Измельчить четвертушки желтого перца и смешать с томатным пюре. Добавить соус Табаско и посолить по вкусу. Поставить в холодильник на 1—8 часов. Острым ножом срезать зерна кукурузы с початка. Подрумянивать кукурузу в сковороде с толстым дном, пока она не подсохнет и не станет золотисто-коричневой. Переложить кукурузу в небольшую миску и оставить. Белую часть лука-порей тщательно промыть и измельчить вместе с чесноком и красным луком с помощью процессора или острого ножа.

Нагреть масло в сковороде и выложить измельченную смесь лука и чеснока, приправить паприкой и поджаривать 5 мин. на среднем огне. Затем сдвинуть луковую смесь к краям сковороды и добавить сырые очищенные креветки. Слегка поджаривать, пока креветки не станут розовыми снизу. Перевернуть и поджарить с другой стороны. Смешать лук с креветками. **Добавить** креветочную смесь к приготовленной томатной смеси и все перемешать. Добавить половину поджаренной кукурузы, лимонный сок и петрушку, снова все смешать и поставить в холодильник.

Охладить и разложить смесь по шести бокалам для вина, украсить листочками кинзы, лаймом (или лимоном) и оставшейся кукурузой.



Креветочный гаспачо с кукурузой

Состав

4 больших спелых помидора, вымыть и разрезать на половинки
1 желтый сладкий перец, очистить от семян и разрезать на четвертушки
1/2 ч. ложки соуса Табаско, 1 ч. ложка соли, 2 початка кукурузы
1 небольшой лук-порей (белая часть), 1 долька чеснока, очистить
1 маленькая красная луковица, 1 ст. ложка оливкового масла
2 ч. ложки молотой паприки
500 г сырых креветок для коктейля, очищенных, с хвостиками
сок из 2 лимонов, 2 ст. ложки свежей, мелко нарезанной зелени петрушки
1/3 чашки свежих листочков кинзы, дольки лайма (или лимона) для украшения



СУПЫ

Приготовление

Нагреть масло в кастрюле на среднем огне.

Добавить лук и сладкий перец, жарить 5 мин., слегка помешивая.

Положить чеснок и имбирь и поджаривать еще 2 мин.

Влить бульон, размешать и довести до кипения. Добавить курицу, креветки, рисовую лапшу, бамбуковые побеги и грибы, уменьшить жар и варить на слабом огне 5 мин. — до готовности лапши.

Добавить салат, молодой лук, кинзу, соевый соус и черный перец по вкусу. Хорошенько перемешать и сразу подавать.

Состав

1 ст. ложка растительного масла

1 луковица, нарезать кубиками, 1 сладкий красный перец, нарезать

2 дольки чеснока, пропустить через пресс

1 ч. ложка свежего имбиря, мелко нарезать

1 л куриного бульона

125 г куриного мяса, ножки или грудки, нарезать ломтиками

20 мелких сырых креветок без панциря и внутренностей

125 г китайской рисовой лапши

125 г консервированных бамбуковых побегов, слить жидкость и нарезать

5 шляпок шампиньонов, нарезать тонкими ломтиками

1/4 кочана салата, нарезать полосками

2 молодые луковки с зеленью, нарезать тонкими колечками

2 ст. ложки свежей, мелко нарезанной кинзы, 1 1/2 ст. ложки соевого соуса
свежемолотый черный перец



Креветочный суп с курицей

Приготовление

Удалить у креветок головы, панцири и внутренности. Головы и панцири не выбрасывать. Нагреть масло в большом сотейнике. Добавить головы и панцири креветок и жарить на сильном огне 5 мин., перемешивая, пока панцири не изменят цвет. Добавить галангал или имбирь, листья лайма, лимонное сорго, половинки перца и воду. Накрыть сотейник и довести все до кипения. Варить на слабом огне 15 мин., часто помешивая.

Процедить жидкость через сито в чистую кастрюлю. Выбросить твердые составляющие. Добавить креветки к жидкости и варить 2 мин. Добавить кинзу, измельченный перец и лимонный сок и варить еще 1 мин., до готовности креветок. **Разлить** суп по фарфоровым мискам и украсить нарезанными листьями лайма.



Острый креветочный суп

Состав

1 кг сырых креветок среднего размера

1 ст. ложка растительного масла

8 тонких ломтиков галангала или свежего имбиря

8 листиков кафрского лайма, мелко нарезать

2 стебля свежего лимонного сорго, измельчить (или 1 ч. ложка сушеного лимонного сорго, размоченного в горячей воде до мягкости)

2 свежих острых красных перца, разрезать пополам и очистить от семян

2 л воды

3 ст. ложки свежих листиков кинзы

1 свежий острый красный перец, мелко нарезать

2 ст. ложки лимонного сока



супы

Приготовление

Положить креветки, лук и томатное пюре в процессор и измельчить до образования гладкой однородной пасты.

В процессе измельчения понемногу добавлять бульон, ожидая, пока смесь набухнет.

Выложить смесь в кастрюлю и на медленном огне довести до кипения. Варить около 10 мин., регулярно помешивая.

Добавить сливки, паприку и черный перец по вкусу. Варить суп еще около 2 мин. Влить херес и размешать, подавать сразу.

Состав

315 г отваренных креветок без панциря и внутренностей

1/2 луковицы, нарезать кубиками

125 г томатного пюре

600 мл куриного бульона

90 мл густых сливок

1/4 ч. ложки молотой паприки

свежемолотый черный перец

1—2 ст. ложки сухого хереса



Креветочный суп

Приготовление

Смешивать оливковое масло, лимонный сок, чеснок и семена сельдерея до тех пор, пока не получится густая заправка. По вкусу приправить перцем и солью. Отставить в сторону.

Довести бульон до кипения и всыпать порошок куркумы и кмин. Добавить креветки и кальмары, помешивая 2 мин., пока креветки не порозовеют. Вынуть морепродукты из бульона. Положить кускус в большую миску. Залить бульоном со специями и хорошо перемешать. Накрывать и держать под крышкой, пока кускус не впитает жидкость, примерно 10 мин.

Разрыхлить кускус вилкой и добавить креветки с кальмарами, нарезанные кубиками помидоры, сельдерей, молодой лук и листья мяты.

Смешать с заправкой.



Кускус с морепродуктами и свежей мятой

Состав

120 г оливкового масла
60 мл свежевыжатого лимонного сока
1 большая долька чеснока, мелко нарезать
1 ч. ложка семян сельдерея
соль и перец по вкусу
1/4 ч. ложки порошка куркумы
1/4 ч. ложки молотого кмина
400 мл овощного бульона

500 г сырых креветок для коктейля, очищенных, с хвостиками
200 г маленьких колечек из кальмаров
300 г кускуса
3 помидора, нарезать маленькими кубиками
2 черешка сельдерея, мелко нарезать
6 молодых луковок с зеленью, мелко нарезать
20 свежих листиков мяты, мелко нарезать



Приготовление

Положить сушеные персики на плоскую тарелку. Смешать лимонный сок, тертую лимонную цедру, коричневый сахар, соль, черный перец, винный уксус и соус Табаско и полить этой смесью персики. Выдержать 30 мин. при комнатной температуре.

Вынуть персики из уксусной смеси. Влить смесь в процессор, добавить горчицу и яйцо и перемешать до гладкости. Понемногу тонкой, ровной струйкой добавлять в смесь масло. Заправка должна загустеть.

Разложить салатную смесь по четырем тарелкам, укладывая по две половинки персика на каждую горку салата. Положить на каждую тарелку по три креветки. Полить салат заправкой и сразу подавать.

Состав

200 г сушеных персиков

1 ст. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки тертой лимонной цедры

2 ч. ложки коричневого сахара, 1/2 ч. ложки соли

1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца

80 мл винного уксуса (из хереса)

2 капли соуса Табаско

500 г разных видов салата, смешать

2 ч. ложки дижонской горчицы, 1 яйцо

160 г светлого оливкового масла

12 креветок для коктейля без панциря и внутренностей



Закуска из салата, персиков и креветок

Приготовление

Приготовить заправку. Смешать лимонный сок, уксус и горчицу. Взбивать венчиком, понемногу добавляя масло. Продолжать взбивать, пока смесь не достигнет консистенции сливок.

Положить в миску нарезанные водяные орехи, имбирь, ананас и креветки. Добавить заправку и осторожно перемешать.

Разложить на листья салата. Посыпать зеленым луком и семенами кунжута.

Салат с креветками и ананасом

Состав

1 ст. ложка свежавыжатого лимонного сока
2 ст. ложки белого винного уксуса
1 ст. ложка дижонской горчицы
60 г оливкового масла
2 ст. ложки кунжутного масла
10 водяных орехов, обсушить и нарезать
1 ст. ложка свежего тертого имбиря

225 г консервированных ломтиков ананаса, обсушить и нарезать на кусочки
500 г отваренных креветок без панциря
листья салата для оформления
3 перышка зеленого лука, нарезать колечками
1 ст. ложка семян кунжута, слегка поджарить



Приготовление

Отрезать головы у осьминогов сразу за линией глаза.

Хорошенько промыть и положить в кастрюлю с кипящей водой.

Варить до готовности, вынуть и промыть под холодной водой. Нарезать на маленькие кусочки.

Приготовить заправку, смешав указанные ингредиенты, полить ею осьминогов и оставить мариноваться на ночь.

Очистить креветки от панциря и внутренностей и смешать с осьминогами. Разрезать авокадо на половинки и удалить косточки. Разложить морепродукты в половинки авокадо и украсить дольками лимона и орегано.

Состав

6 маленьких осьминогов

500 г креветок

3 спелых авокадо

лимонные дольки и орегано для украшения

Для заправки

80 г растительного масла

2 ст. ложки лимонного сока

1 яйцо, сваренное вкрутую, мелко нарезать

1 ст. ложка свежего орегано, мелко нарезать

2 дольки чеснока, пропустить через пресс



Авокадо с морепродуктами

На 4 порции

Приготовление

Удалить у креветок панцирь и внутренности.

Разложить креветки, авокадо и грейпфрут на тарелке. Приготовить заправку, смешав майонез, сметану, натуральный йогурт и мяту, и полить заправкой салат.



Салат из авокадо и креветок

Состав

750 г вареных креветок для коктейля

1 авокадо, нарезать ломтиками

1 грейпфрут, нарезать дольками

Для заправки

2 ст. ложки майонеза

2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка йогурта

2 ст. ложки мелко нарезанной мяты



Приготовление

Выложить колечки кальмаров на бумажное полотенце и обсушить.

Нагреть масло в сотейнике, добавить креветки и чеснок и жарить, помешивая, 2 мин. на среднем огне. Добавить кальмары и поджаривать с перемешиванием еще 2 мин. **Снять** с огня и охладить.

Шпинат, лук, перец, горох, мяту и орехи выложить в миску или на тарелку. Сверху положить морепродукты.

Приготовить заправку, смешав соус чили, соевый соус, лимонный сок и масло в миске.

Полить салат заправкой и поставить в холодильник на 1 час.

Состав

375 г колечек из кальмара

1 ст. ложка оливкового масла

375 г сырых креветок среднего размера без панциря и внутренностей

1 долька чеснока, раздавить в прессе, 500 г шпината

1 красная луковица, нарезать колечками

1 сладкий красный перец, нарезать полосками

250 г стручков гороха, почистить

2 ст. ложки свежих листьев мяты

30 г грецких орехов или фундука, мелко нарезать

Для заправки чили

2 ст. ложки сладкого соуса чили, 1 ст. ложка соевого соуса

1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла



Салат с морепродуктами

Приготовление

Приготовить маринад, смешав в миске черный перец, соус чили, соевый соус, чеснок и лимонный сок. Добавить креветки, проследить, чтобы они были равномерно покрыты маринадом, накрыть миску и оставить на 1 час. Время от времени креветки перемешивать. **Приготовить** крем из манго: поместить мякоть манго и кокосовое молоко в процессор и превратить в однородную смесь. Нагреть гриль до средней температуры. Слить жидкость с креветок и печь 3—4 мин. на слегка смазанном жиром поддоне, пока они не изменят цвет. Подавать с манговым кремом.

Кокосовое молоко продается в разных видах: в консервных банках, в картонных упаковках для длительного хранения или в виде порошка, который нужно смешивать с водой. После того как упаковка вскрыта, молоко следует употребить в течение нескольких дней. Приобрести кокосовое молоко можно в специализированных магазинах и в некоторых супермаркетах. Однако его легко приготовить и самостоятельно. Положите 500 г сушеного кокоса в миску и залейте 75 мл кипящей воды. Дайте постоять полчаса и выньте кокос. Отожмите кокос, стараясь извлечь как можно больше жидкости. Таким способом получают очень густое кокосовое молоко. Кокос можно использовать вторично для получения менее густого молока.



Перченые креветки с кремом из манго

Состав

1 1/2 кг крупных сырых креветок без панциря и внутренностей, с хвостиками

Для маринада чили

2 ч. ложки молотого черного перца

2 ст. ложки сладкого соуса чили, 1 ст. ложка соевого соуса

1 долька чеснока, пропустить через пресс, 60 мл лимонного сока

Для крема из манго

1 манго, очищенное и крупно нарезанное, 3 ст. ложки кокосового молока



барбекю

На 3-4 порции

Приготовление

Приготовить маринад, смешав все составляющие, кроме креветок. Очистить креветки и удалить внутренности, оставив хвостики. Положить креветки в стеклянную миску и залить маринадом. Накрыть миску и поставить на холод на 1 час. Нанизать креветки на шпажки вдоль или поперек.

Нагреть гриль до средней температуры. Накрыть решетку алюминиевой фольгой и выложить шпажки с креветками. Печь 4—5 мин. с каждой стороны до розового цвета, поливая при этом маринадом. **Выложить** шпажки на тарелки, снять с них креветки и сразу подавать.

Креветки с медом и кайенским перцем

Состав

500 г сырых креветок для коктейля

60 мл красного вина

120 г меда

1/4 ч. ложки кайенского перца

1 ч. ложка горчичного порошка

деревянные шпажки, замочить в воде



Приготовление

Бланшировать репчатый лук почти до готовности, вынуть и промыть в холодной воде. Срезать жир с бекона и разрезать каждый ломтик на три части. Скатать каждый кусочек в рулет. Нанизать креветки, гребешки и бекон на шпажки и последним нанизать лук.

Смешать растительное и сливочное масло, укроп, петрушку, молодой лук, чеснок, перец, тертую цедру и лимонный сок. Окунуть в маринад продукты на шпажках и оставить их мариноваться на 1 час.

Вынуть шпажки из маринада и печь на предварительно нагретом гриле до готовности, периодически поливая маринадом.



Креветки и морские гребешки на шпажках

Состав

500 г сырых креветок без панциря и внутренностей, с хвостиками

400 г морских гребешков

250 г репчатого лука, 6 ломтиков бекона

2 ст. ложки оливкового масла, 60 г сливочного масла

2 ст. ложки свежего укропа, мелко нарезать

2 ст. ложки зелени петрушки, мелко нарезать

2 молодые луковки с зеленью, покрошить

2 дольки чеснока, раздавить в прессе

свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки лимонного сока

2 ч. ложки тертой лимонной цедры



Приготовление

Смешать масло, пасту карри, имбирь, чеснок, лимонный сок и йогурт в миске.

Добавить креветки и смешать так, чтобы смесь покрывала их полностью.

Накрыть миску и мариновать 2—3 часа в холодильнике.

Вынуть креветки из маринада и нанизать по 3 штуки на смазанные жиром шпажки. У вас должно получиться 12 шашлычков. Обвалять их в кунжутном семени. Печь ровно 3 мин. до готовности креветок, на предварительно нагретом до средней температуры гриле, на слегка смазанном жиром поддоне (или под грилем).

Приготовить лук. Растопить топленое масло на среднем огне в сковороде. Добавить лук и слегка поджаривать 5 мин., размешивая, пока лук не станет мягким. Положить пасту карри. Нагревать, пока не будет очень горячим, примерно 2 мин. Подавать с креветками.

Состав

- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка мадрасской пасты карри
- 1 ст. ложка свежего имбиря, натереть на мелкой терке
- 2 дольки чеснока, раздавить в прессе
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 100 г натурального йогурта
- 36 сырых креветок среднего размера без панциря и внутренностей, с хвостиками
- 6 ст. ложек кунжутного семени, обжарить

Лук "грин масала"

- 30 г топленого масла
- 2 луковицы, нарезанные дольками
- 2 ст. ложки карри "грин масала"



Острые шашлычки из креветок с кунжутом

Приготовление

Приготовить маринад: смешать все составляющие и дать настояться 1 час.

Очистить креветки, оставив хвостики. Положить креветки в керамическую или стеклянную миску и залить маринадом. Накрыть миску и поставить в холодильник на 1—2 часа. Нанизать креветки на шпажки (по 2—3 маленькие или по 1 крупной креветке для коктейля на каждую шпажку).

Нагреть гриль и положить на решетку квадратный лист бумаги для выпечки. Уложить креветки на бумагу и печь, поливая с обеих сторон маринадом, до розового цвета, стараясь не передержать.

Терияки из креветок

Состав

1 кг свежих сырых креветок, очистить

Для маринада терияки

120 г соевого соуса

2 ст. ложки коричневого сахара

1/2 ч. ложки имбиря, натереть на терке

2 ст. ложки винного уксуса

1 долька чеснока, раздавить в прессе

2 ст. ложки томатного пюре

деревянные шпажки, замочить в воде



барбекю

На 4 порции

Приготовление

Поместить креветки в миску среднего размера вместе с чесноком, лимонным соком, имбирем и сахаром и хорошо перемешать. Накрыть миску и поставить в холодильник на 30 мин.

Нарезать бекон на полоски шириной 2,5 см и каждую креветку обернуть такой полоской. Нанизать по 2 креветки на каждую шпажку. **Печь** под грилем, разогретым до умеренной температуры, по 2 мин. с каждой стороны до готовности.



Маринованные креветки с беконом

Состав

32 сырые креветки для коктейля без панциря и внутренностей

60 мл свежавыжатого лимонного сока

1 долька чеснока, раздавить в прессе

1 ст. ложка тертого имбиря

2 ст. ложки коричневого сахара

16 ломтиков бекона без шкурки



Приготовление

Удалить у креветок панцирь и внутренности, оставив хвостики.

Смешать масло, вино, лук, цедру и перец.

Нанизать креветки на шпажки (примерно по 3 на каждую).

Положить в мелкую миску и залить маринадом. Мариновать не менее 1 часа.

Обвалять креветки в поджаренном кунжутном семени, хорошенько прижимая.

Поставить в холодильник еще на 30 мин.

Печь креветки на сильно разогретом гриле (или в духовке на сковороде) по 2 мин. с каждой стороны, поливая маринадом.

Состав

1 кг креветок для коктейля среднего размера

65 г оливкового масла

65 мл красного вина

4 молодые луковки с зеленью, нарезать

1 ч. ложка тертой лимонной цедры

1/2 ч. ложки черного перца горошком, растолочь

125 г поджаренного кунжутного семени

12 деревянных шпажек, замочить в воде на 30 мин.



Барбекю из креветок с кунжутом

На 4 порции

Приготовление

Влить в вок кокосовое молоко и положить креветочную пасту, пасту карри, лимонное сорго, перец, кмин и кориандр и довести до слабого кипения на среднем огне. Уменьшить огонь и варить 10 мин., время от времени помешивая.

Добавить креветки, огурцы, бамбуковые побеги и тамаринд в кокосовое молоко, размешать и тушить, регулярно помешивая, еще 10 мин. до готовности креветок.



Кислый креветочный карри

Состав

500 мл кокосового молока, 1 ч. ложка креветочной пасты
2 ст. ложки таи (зеленой пасты карри), 1 стебель свежего лимонного сорго, мелко нарезать (или 1/2 ч. ложки сушеного лимонного сорго, размоченного в горячей воде до мягкости)
2 свежих острых зеленых перца, мелко нарезать
1 ст. ложка молотого кмина, 1 ст. ложка молотого кориандра
500 г крупных сырых креветок без панциря и внутренностей
3 огурца, разрезать сначала вдоль пополам, потом поперек ломтиками
125 г консервированных бамбуковых побегов, слить жидкость
1 ст. ложка тамариндового концентрата, разведенного в 3 ст. ложках горячей воды



Приготовление

Измельчить в процессоре лимонное сорго, молодой лук, чеснок, перец, куркуму и кинзу.

Нагреть масло в воке, и добавить полученную массу.

Жарить 1 мин. и добавить креветочную пасту вместе с небольшой частью кокосового молока.

Как только смесь закипит, положить креветки и влить оставшееся кокосовое молоко. **Подержать** на огне пару минут и добавить ломтики ананаса без жидкости. Томить на слабом огне еще 10 мин.

Подавать с отваренным на пару рисом.

Состав

500 г сырых креветок для коктейля без панциря и внутренностей

1 стебель лимонного сорго, крупно нарезать

5 молодых луковок с зеленью, очистить

3 дольки чеснока, очистить

4 свежих острых красных перца, очистить от семян и разрезать пополам

1 ч. ложка молотой куркумы, 3 ст. ложки кинзы, мелко нарезать

6 ст. ложек растительного масла

1/2 ч. ложки креветочной пасты

1 банка консервированного кокосового молока

1 банка консервированных ананасов

соль по вкусу



Креветочно-ананасный карри

На 4 порции

Приготовление

Подержать креветки в маринаде из оливкового масла, половины нарезанной кинзы, чеснока, соли и лимонного сока в течение нескольких часов.

Приготовить соус. Для этого добавить вино, вермут, винный уксус и зеленый лук к маринаду. Довести до кипения и выпаривать, пока не останутся примерно 3 столовые ложки соуса. Уменьшить огонь до минимума и добавить кусочки сливочного масла, помешивая венчиком, пока соус не загустеет. По вкусу добавить немного лимонного сока, соль и перец. Остаток кинзы смешать с масляным соусом.

Нагреть сотейник и жарить креветки около 2 мин. Подготовить к этому времени кастрюльку с подсоленной кипящей водой, где поварить стручки гороха, красный перец и грибы 1 мин.

Вынуть овощи из воды и добавить в сковороду с креветками.

Разложить креветочную смесь на 4 тарелки. Подогреть соус и полить им креветки.



Креветки с масляным соусом

Состав

750 г крупных креветок для коктейля без панциря и внутренностей, с хвостиками
60 г оливкового масла
1 пучок кинзы
2 дольки чеснока, раздавить в прессе
соль и молотый черный перец по вкусу
2 ст. ложки лимонного сока
60 мл сухого белого вина

60 мл сухого вермута
1 ст. ложка белого винного уксуса
2 ст. ложки нарезанного зеленого лука
90 г сливочного масла кусочками
250 г стручков гороха
1/2 сладкого красного перца, нарезать тонкими полосками
125 г китайских грибов



Приготовление

Положить лапшу в кастрюлю с кипятком и дать постоять 5 мин. Вынуть из воды, переложить в миску и оставить.

В воке нагреть растительное масло на среднем огне, вылить яйца и наклонять так, чтобы его дно и бока покрылись яйцом. Поджаривать еще 2 мин., пока яйца не свернутся.

Вынуть омлет из вока, охладить, свернуть в трубочку и нарезать поперек на тонкие полоски.

Нагреть кунжутное масло в чистом воке и добавить лук, сладкий красный перец, чеснок и острый перец.

Жарить, перемешивая, на сильном огне 3 мин. Добавить креветки и свинину и жарить еще 3 мин.

Выложить в сковороду лапшу, полоски омлета, молодой лук, кинзу, сахар, куркуму, кмин и соевый соус и жарить, перемешивая, еще 3 мин., пока смесь хорошо не прогреется.

Состав

500 г свежей домашней лапши

2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, слегка взбить

1 ч. ложка кунжутного масла, 1 луковица, нарезать кубиками

1 сладкий красный перец, нарезать, 2 дольки чеснока, раздавить в прессе

1 свежий острый красный перец

8 крупных сырых креветок без панциря и внутренностей

250 г жареной или запеченной свинины, нарезать тонкими ломтиками

6 молодых луковиц, нарезать колечками, 2 ст. ложки свежих листиков кинзы

1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка молотой куркумы

1/2 ч. ложки молотого кмина, 2 ст. ложки соевого соуса



Лапша по-сингапурски

На 4 порции

Приготовление

Смешать в миске креветки, рисовую водку, кукурузный крахмал и соевый соус.

Накрыть миску и поставить на холод минимум на полчаса.

Нагреть 4 столовые ложки масла в воке и жарить креветки до розового цвета. Вынуть креветки и добавить оставшееся масло. Жарить овощи в масле 2 мин.

Выложить креветки в сковороду с овощами и добавить приправу, приготовленную из указанных компонентов. Встряхивать вок, пока все хорошенько не прогреется, и сразу подавать.



Тушеные креветки с китайскими овощами

Состав

750 г сырых креветок без панциря и внутренностей

1 ст. ложка китайской рисовой водки или сухого хереса

1 ч. ложка кукурузного крахмала

1 ч. ложка соевого соуса

12 стручков молодого гороха

1 банка консервированных побегов бамбука или
китайская капуста, 5 ст. ложек растительного масла

Для приправы

1/2 ч. ложки соли

1/2 ч. ложки сахара

2 ч. ложки соевого соуса

1 ч. ложка кунжутного
масла



Приготовление

Поместить чеснок, кинзу и 2 столовые ложки масла в процессор и измельчить до получения гладкой однородной пасты.

Нагреть оставшееся масло в большом воке или в сотейнике, добавить чесночную смесь и жарить, перемешивая, 2 мин. Положить креветки и перемешать так, чтобы креветки покрылись чесночной смесью целиком. Добавить воду, рыбный соус, сахар и черный перец по вкусу и жарить, перемешивая, до готовности креветок.

Креветки с чесноком по-тайски

Состав

6 долек чеснока, раздавить в прессе
6 ст. ложек свежей кинзы, мелко нарезать
3 ст. ложки растительного масла
500 г крупных сырых креветок без панциря и внутренностей,
с хвостиками
185 мл воды
60 мл рыбного соуса
1 ч. ложка сахара
свежемолотый черный перец



Приготовление

Сделать из креветок "бабочки" и посыпать солью, перцем и мукой.

Обмакнуть в яйцо и дать излишкам яйца стечь.

Посыпать смесью кунжута и кокоса. Отставить в сторону.

Приготовить соус: смешать в миске манго, лук, кинзу и лимонный сок, добавить по вкусу соль и перец.

Нагреть сливочное или оливковое масло в сотейнике, положить креветки и жарить на сильном огне 1—2 мин. с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета.

Положить на каждую тарелку немного овощей. В середину поместить по три креветки, сверху полить большим количеством приготовленного мангового соуса и подавать.

Состав

12 сырых креветок для коктейля, очищенных, с хвостиками

соль и перец по вкусу

мука, 1 взбитое яйцо

125 г кунжутного семени, 90 г тертого кокоса

1 манго, очистить и нарезать на мелкие кусочки

1/2 маленькой красной луковицы, нарезать кубиками

2 ст. ложки кинзы, мелко нарезать, сок 1 лимона

2 ст. ложки сливочного или оливкового масла

различные овощи по желанию



Креветки с кунжутом, кокосом и манговым соусом

На 24 штуки

Приготовление

Удалить у креветок панцирь и внутренности, оставив хвостики. Сделать вертикальный надрез вдоль спинки и прорезать насквозь в середине чуть больше 1 см в длину.

Нарезать ветчину, цуккини и молодой лук на тонкие полоски длиной 5 см и продеть их сквозь разрезы в спинках креветок. В сотейнике или воке нагреть масло. **Положить** креветки и жарить, перемешивая, 1 мин. В чистой сковороде смешать ингредиенты для соуса.

Нагревать, пока смесь не закипит и не загустеет. Обмакивать креветки в соус.



Креветки-"бабочки"

Состав

500 г сырых креветок для
коктейля
1 толстый ломтик ветчины
1 цуккини
6 молодых луковок с зеленью
2 ст. ложки растительного масла

Для соуса

2 ст. ложки кукурузного крахмала,
растворенного в 600 мл воды
250 мл воды
1 кубик куриного бульона, 2 ст. ложки хереса
2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки имбиря
1 долька чеснока, раздавить в прессе



Приготовление

Обмакнуть креветки в яичные белки и обвалять в кокосе, пока они не будут покрыты полностью. Нагреть растительное масло в сковороде. (Масло должно быть таким горячим, чтобы кусочек хлеба в нем хорошо зарумянивался за 50 с.)

Жарить креветки маленькими порциями по 2—3 мин. до образования золотисто-коричневой хрустящей корочки. Выкладывать на бумажное полотенце, оставлять в теплом месте.

Нагреть арахисовое масло в воке на сильном огне и добавить красный и зеленый перец, чеснок, имбирь и листья лайма. Жарить, перемешивая, 2—3 мин. до появления приятного запаха.

Положить гребешки в сковороду и жарить, перемешивая, около 3 мин., пока они не станут матовыми. Добавить жареные креветки, горох или ростки гороха, сахар, лимонный сок, рыбный соус и жарить, перемешивая, 2 мин., пока все не прогреется.

Состав

1 кг крупных сырых креветок без панциря и внутренностей,
с хвостиками

3 яичных белка, слегка взбить, 90 г тертого кокоса

растительное масло для жарения, 1 ст. ложка арахисового масла

4 свежих острых красных перца, удалить семена и мелко нарезать

2 маленьких свежих острых зеленых перца, удалить семена и мелко нарезать

2 дольки чеснока, раздавить в прессе

1 ст. ложка свежего тертого имбирного корня

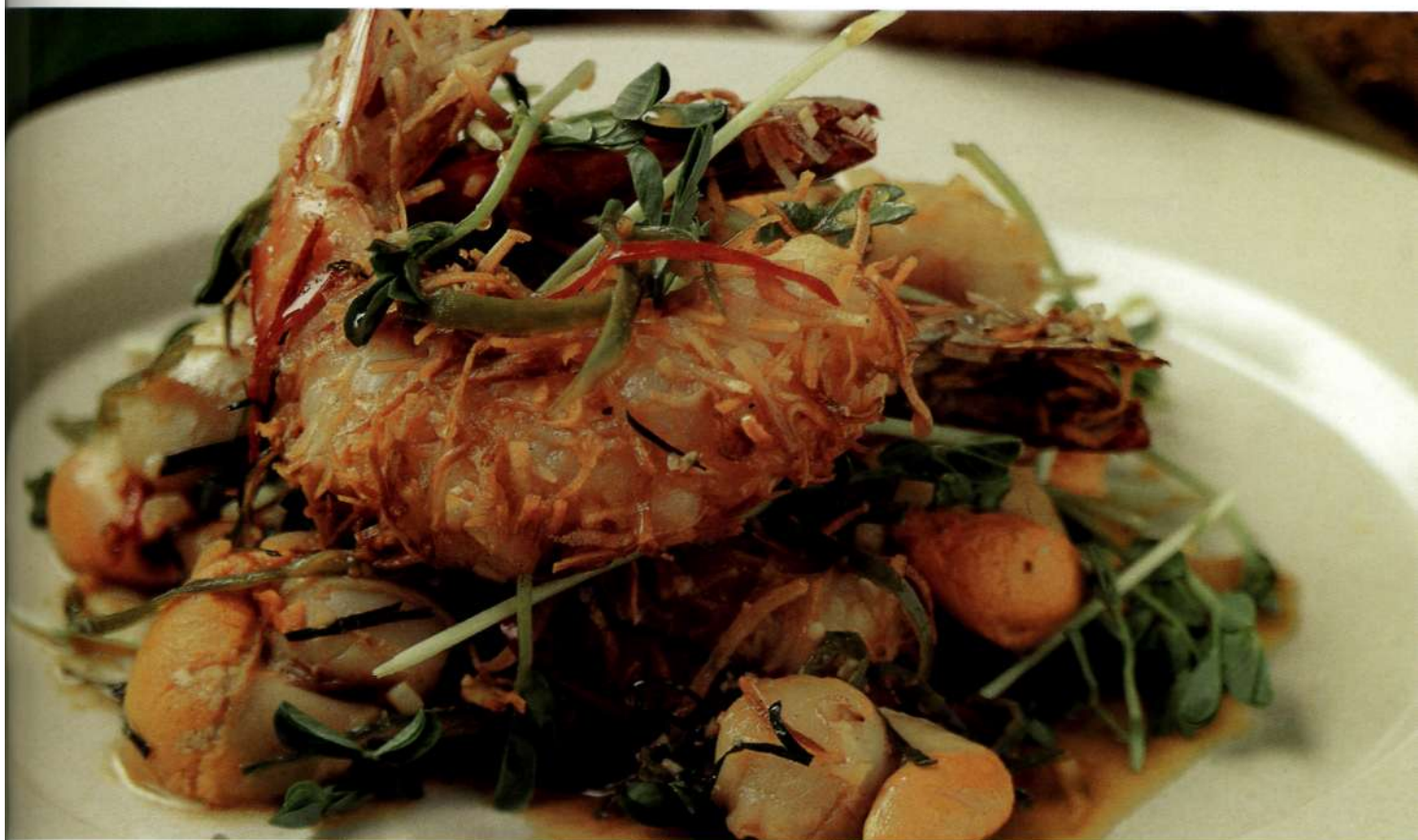
3 листа кафрского лайма, мелко нарубить

375 г морских гребешков

125 г стручков молодого гороха или ростков гороха

2 ст. ложки пальмового или коричневого сахара, 60 мл лимонного сока

2 ст. ложки тайского рыбного соуса ("нам пла")



Креветки в кокосе с морскими гребешками

Приготовление

Приготовить жидкое тесто. Смешать рисовую муку, соль, перец, сахар, кокосовое молоко и куркуму и размешивать, пока не исчезнут комки. Вымыть, обсушить и крупно нарубить креветки. **Промыть** ростки бобов и отложить.

Нарезать кубиками свинину или курицу. Нагреть большой сотейник и влить туда немного масла. Добавить мясо, лук и креветки и жарить, перемешивая, пока креветки не изменят цвет, а мясо не будет готово. **Влить** в сотейник столько теста, чтобы все составляющие были полностью покрыты. Сверху положить немного бобовых ростков и накрыть сотейник. Жарить 2 мин. до образования хрустящей корочки. Перевернуть и жарить с другой стороны до золотисто-коричневого цвета. Приготовить заправку, смешав все ингредиенты. **Положить** листик мяты на готовый блинчик.

Свернуть рулетом вместе с листом салата и полить заправкой. Подавать сразу.

Совет: можно приготовить вегетарианское блюдо, заменив мясо и креветки 1 средней морковью и половинкой красного перца среднего размера (то и другое нарезать тонкими полосками). Затем готовить, как описано выше.



Креветки в тесте по-вьетнамски

Состав

Для блинчиков

250 г рисовой муки, 1 ч. ложка соли
1 1/2 ч. ложки сахара, молотый черный перец по вкусу
250 мл консервированного кокосового молока
250 мл воды
1/2 ч. ложки молотой куркумы
200 г очищенных креветок для коктейля
200 г бобовых ростков, 100 г свинины или куриного белого мяса
1 луковица, нарезать кубиками
арахисовое масло для жарения

Для заправки

3 ч. ложки рыбного соуса
5 ч. ложек сахара
2 ст. ложки воды
1 маленький красный острый перец, мелко нарезать
1 долька чеснока, раздавить в прессе
листья мяты для украшения
листья салата сорта "Айсберг" для украшения



Приготовление

Положить основу для пиццы на слегка смазанный жиром металлический противень, покрыть томатным пюре и оставить.

Нагреть масло в сотейнике. Добавить кмин, перец и чеснок и поджаривать, перемешивая, 1 мин. Добавить туда же лимонный сок и креветки и жарить еще 3 мин., пока креветки не изменят цвет и не будут почти готовы.

Выложить на заготовку для пиццы полоски красного и желтого (или зеленого) сладкого перца. Сверху выложить креветочную смесь и добавить кинзу, пармезан и молотый черный перец по вкусу. Выпекать пиццу 20 мин., пока основа не станет хрустящей и золотисто-коричневой.

Пицца с креветками и перцем

Состав

- 1 замороженная основа для пиццы
- 2—3 ст. ложки томатного пюре, 2 ч. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка молотого кмина
- 3 свежих острых красных перца, удалить семена и мелко нарезать
- 2 дольки чеснока, раздавить в прессе, 2 ст. ложки лимонного сока
- 500 г сырых креветок без панциря и внутренностей
- 1 красный сладкий перец, нарезать
- 1 желтый или зеленый сладкий перец, нарезать
- 2 ст. ложки свежей кинзы, мелко нарубить, 2 ст. ложки тертого пармезана
- свежемолотый черный перец



Приготовление

Налить воду в миску, положить концентрат тамаринда и дать постоять 20 мин. Затем жидкость слить и сохранить. Удалить твердые кусочки из концентрата.

Нагреть масло в воке или сотейнике. Добавить острый перец, лимонное сорго или тертую цедру и жарить с перемешиванием 1 мин. Положить креветки и жарить так же еще 2 мин., пока цвет креветок не изменится.

Добавить манго, кориандр, сахар, лимонный сок и жидкость из-под тамаринда и жарить, перемешивая, еще 5 мин.

Состав

2 ст. ложки концентрата тамаринда, 125 мл воды

2 ч. ложки растительного масла

3 стебля мелко нарубленного лимонного сорго или 2 ч. ложки тертой лимонной цедры

2 свежих острых красных перца, нарезать

500 г сырых креветок средней величины без панциря и внутренностей, с хвостиками

2 зеленых (недозревших) манго, очистить и нарезать тонкими ломтиками

3 ст. ложки листочков кинзы, мелко на рубить

2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки лимонного сока



Жареные креветки с тамариндом

Приготовление

Нагреть 2 столовые ложки масла в сковороде и слегка поджарить лук. Добавить красный сладкий перец, чеснок и помидоры и жарить на небольшом огне 7 мин.

Добавить шпинат, белое вино, лимонный сок, соль и перец.

Накрыть сковороду и тушить на медленном огне 8—10 мин. (до готовности шпината).

Снять сковороду с огня, все хорошо перемешать и сохранять в теплом месте.

Вылить оставшееся масло в большой сотейник. Когда масло нагреется, положить креветки и жарить, регулярно перемешивая, около 3 мин. до готовности.

Добавить креветки к шпинату и хорошо перемешать.

Выложить на подогретое блюдо и украсить дольками лимона.

Состав

100 г оливкового масла, 1 луковица, нарезать кубиками

1 красный сладкий перец, удалить семена и нарезать

1 долька чеснока, раздавить в прессе

2 помидора, снять кожицу и нарезать на кусочки

2 розетки свежего шпината, вымыть и крупно нарезать

2 ст. ложки сухого белого вина, сок 1 лимона

соль и свежемолотый черный перец

500 г сырых креветок без панциря и внутренностей

дольки лимона для украшения



Креветки со шпинатом

Приготовление

Нагреть масло в сотейнике. Добавить креветки и жарить на среднем огне по 1 мин. с каждой стороны. Вынуть креветки шумовкой, переложить в посуду и оставить. **Добавить** томатное пюре, сахар, чеснок, соус чили и кинзу к маслу, оставшемуся от креветок, и жарить 1 мин.

Снова положить креветки в сотейник, добавить помидоры и перемешать с соусом.

Сбрызнуть лимонным соком. **Выложить** креветки на сервировочную тарелку и украсить ростками гороха.

Острые креветки с сушеными помидорами

Состав

3 ст. ложки оливкового масла

1 кг сырых креветок для коктейля без панциря и внутренностей, с хвостиками

1 ст. ложка томатного пюре, 2 ч. ложки коричневого сахара

2 дольки чеснока, раздавить в прессе, 1 ст. ложка соуса чили

1 ст. ложка кинзы, мелко нарубить

180 г сушеных помидоров, размоченных, без жидкости

1 ст. ложка свежесжатого лимонного сока

ростки гороха для украшения



На 4 порции

Приготовление

Положить креветки, чеснок, оливковое масло, перец и розмарин в большую миску и хорошенько перемешать. **Накрыть** миску и поставить мариноваться в холодильник на 8 часов или на всю ночь. Растопить сливочное масло в большом сотейнике на сильном огне, добавить креветки и жарить примерно 2 мин., пока они не изменят цвет. **Выложить** креветки в миску шумовкой. Удалить веточки розмарина. Влить вермут в сотейник, довести до кипения и выпаривать до консистенции сиропа. Добавить креветки и осторожно перемешать, чтобы соус полностью их покрыл. **Выложить** на блюдо и сразу подавать.



Креветки с чесноком и розмарином

Состав

500 г сырых креветок без панциря и внутренностей
2 дольки чеснока, раздавить в прессе
3 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки молотого черного перца
2 веточки свежего розмарина
3 ст. ложки сливочного масла, 120 мл сухого вермута



средиземноморская кухня

Приготовление

Сварить макароны в большом количестве кипящей воды. Слить воду и поставить в теплое место.

Приготовить соус. Растопить сливочное масло в сковороде на среднем огне, размешать в нем муку и дать постоять 1 мин.

Снять с плиты сковороду, добавить молоко, шафран и шалфей и взбить все венчиком.

Снова поставить сковороду на огонь и довести соус до кипения, помешивая 3—4 мин., пока не загустеет.

Добавить креветки и горох к теплым макаронам и смешать. Полить соусом и сразу подавать.

Состав

500 г макарон

500 г вареных креветок без панциря и внутренностей

125 г молодых стручков гороха, бланшировать

Для шафранового соуса

30 г сливочного масла

1 ст. ложка муки

250 мл молока (2%)

1/2 ч. ложки сушеных рылец шафрана или молотый шафран
на кончике ножа

1 ст. ложка мелко нарубленного свежего шалфея или 1/2 ч.
ложки сушеного

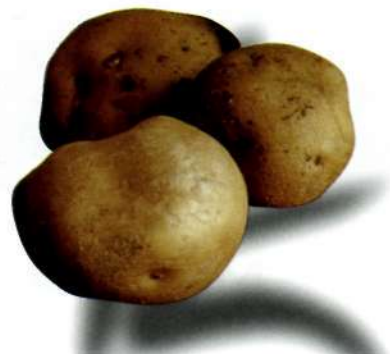


Макароны с креветками и шафраном

Приготовление

Нарубить креветки крупными кусочками и смешать с нарезанным молодым луком, лимонным сорго, имбирем, кинзой, рыбным соусом и соусом чили. Мариновать 1 час. Натереть на терке сладкий картофель. В отдельной миске смешать куркуму, кокосовое молоко, воду, муку с дрожжами, рисовую муку и кукурузный крахмал. Хорошо перемешать и добавить тертый картофель. Отставить до готовности креветок. Креветочную смесь добавить к картофельному тесту и снова хорошо перемешать. **Нагреть** арахисовое масло в сотейнике с антипригарным покрытием и выкладывать столовой ложкой креветочную смесь. Жарить на среднем огне 3 мин. до образования золотисто-коричневой хрустящей корочки. Перевернуть и поджарить с другой стороны. Снять оладьи со сковороды. **Охладить** на решетке и подавать с дольками лимона. Если вы хотите подогреть оладьи, поставьте решетку на 5—10 мин. в духовку, нагретую до 200°C.

Совет: вместо креветок можно использовать свежее филе лосося. Нарезать филе кубиками и смешать с маринадом. Далее готовить согласно рецепту. Сочетание креветок и лосося также вкусно.



Креветки с картофельной корочкой

Состав

Для креветок

500 г крупных сырых креветок без панциря и внутренностей
2 молодые луковки с зеленью, мелко нарезать
1 стебель лимонного сорго, мелко нарубить
1 ст. ложка свежего имбиря, измельчить
1/2 пучка свежей кинзы, мелко нарубить
1 ч. ложка рыбного соуса
1 ст. ложка сладкого соуса чили
2 ст. ложки арахисового масла

Для жидкого теста

300 г сладкого картофеля
1/4 ч. ложки порошка куркумы
250 мл кокосового молока
125 мл воды
60 г муки с добавлением дрожжей
60 г рисовой муки
1 ст. ложка кукурузного крахмала



любимые блюда

Приготовление

Надрезать креветки в длину вдоль спинки.

Смешать в миске масло с лимонным соком, чесноком, перцем и петрушкой.

Добавить креветки и все перемешать.

Поставить мариноваться на 2—3 часа.

Нагреть жир в большой сковороде, обваливать креветки в муке и жарить во фритюре 2—3 мин.

Выкладывать креветки на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла.

Подавать, украсив лимонными дольками и зеленью петрушки.

Состав

1 кг (примерно 20 штук) сырых креветок без панциря и внутренностей, с хвостиками

2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка лимонного сока

2 дольки чеснока, раздавить в прессе

2 острых красных перца, удалить семена и мелко нарезать

2 ст. ложки зелени петрушки, мелко нарубить

60 г муки

жир для фритюра

лимон для украшения



Креветки-"бабочки" с чесноком, перцем и петрушкой

Приготовление

Приготовить тесто. Смешать муку и масло в процессоре, пока смесь не будет похожа на крупные хлебные крошки. Продолжая смешивать, добавить столько воды, чтобы получилось гладкое однородное тесто. Вымесить готовое тесто руками за 3 мин. на присыпанной мукой доске и разделить на 12 кусочков. Накрыть влажным полотенцем и отставить в сторону.

Приготовить начинку. Нагреть масло в сотейнике. Добавить лук, орегано и тимьян и поджаривать 4 мин., пока лук не станет золотисто-коричневым. Добавить помидоры, креветки и перец и жарить еще 5 мин., пока жидкость не выпарится. Охладить. Раскатать каждый кусочек теста в тонкий кружок диаметром 18 см. **Выкладывать** по 3 столовые ложки начинки на одну половинку кружка и накрывать другой половинкой, защипывая края. Нагреть масло в сковороде. Масло должно быть таким горячим, чтобы хлебный кубик становился в нем коричневым за 50 с. Жарить эмпанадас (по несколько штук сразу) 2—3 мин. во фритюре до образования хрустящей золотистой корочки. Выкладывать на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла.



Эмпанадас с креветками

Состав

растительный жир для фритюра

350 г муки, 60 г мягкого сливочного масла

185 мл теплой воды

500 г сырых очищенных креветок

2 свежих помидора, снять кожицу и нарезать

Для шоколадного соуса

2 ч. ложки растительного масла

1 луковица, нарезать кубиками

1 ст. ложка свежих листьев орегано

1 ч. ложка свежих листьев лимонного тимьяна

4 острых перца, испечь, удалить семена, снять кожицу и нарезать

5 шляпок шампиньонов, тонко нарезать

1/4 кочана салата, нарезать полосками

2 молодые луковицы с зеленью, нарезать тонкими колечками



любимые блюда

Приготовление

Обжаривать полоски бекона в сотейнике до образования хрустящей корочки примерно 5 мин. Выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки жира.

Поджаривать лук на сковороде примерно 5 мин. Он должен стать мягким, но оставаться белым. Добавить сладкий перец, сельдерей и чеснок и жарить еще 3 мин. Всыпать рис и поджаривать, регулярно перемешивая, пока рис не станет матовым, примерно 5 мин.

Добавить бульон, помидоры, приправу, тимьян и довести до кипения. Накрыть сковороду, уменьшить огонь и готовить 15 мин. Положить креветки, бекон и ветчину и перемешать. Накрыть сковороду и держать на огне еще 10 мин., пока рис не впитает всю жидкость и не будет готов.

Посыпать нарезанным молодым луком и сразу подавать.

Состав

3 ломтика бекона, нарезать полосками
1 большая луковица, нарезать кубиками
1 зеленый сладкий перец, нарезать
1 черешок сельдерея, нарезать
3 дольки чеснока, раздавить в прессе
220 г длиннозерного риса
375—500 мл куриного бульона
440 г консервированных помидоров без жидкости, измельчить в пюре
2 ч. ложки приправы "кейджун", 1 ч. ложка сушеного тимьяна
500 г сырых креветок среднего размера без панциря и внутренностей
155 г вареной ветчины, нарезать кубиками
3 молодые луковки с зеленью, нарезать



Ямбалайя с креветками

На 4 порции

Приготовление

Нагреть масло в большом, тяжелом сотейнике и поджаривать креветки, лук, сладкий перец и сельдерей несколько минут до мягкости. Добавить нарезанные помидоры, рыбный бульон, соль, перец, кайенский перец и "букет гарни". Довести до кипения и варить на слабом огне около 25 мин.

Вынуть овощи с креветками из сковороды и отставить в сторону. Жидкость, оставшуюся в сковороде, выпарить на среднем огне наполовину. Снова положить в сковороду овощи с креветками. **Томить** еще 5 мин. Вынуть "букет гарни" и посыпать перед подачей мелко нарезанной петрушкой.

Креветки по-креольски

Состав

60 г оливкового масла

1 большая луковица, мелко нарезать

1 сладкий зеленый перец, 1 крупный черешок сельдерея

4 крупных спелых помидора, снять кожицу и нарезать

500 мл рыбного бульона (можно также сварить бульон из голов и панцирей креветок)

соль и свежемолотый черный перец

щепотка кайенского перца, 1 "букет гарни" (смесь пряных трав)

1 кг сырых очищенных креветок, мелко нарезанная зелень петрушки



Приготовление

Приготовить в миске маринад, смешав молотый чили, орегано, чеснок, тертую цедру апельсина и лимона, апельсиновый и лимонный соки. Добавить креветки и перемешать.

Накрыть и поставить мариноваться в холодильник на 1 час.

Вынуть креветки из маринада и жарить по 1 мин. с каждой стороны на решетке над углями, пока креветки не изменят цвет.

Смешать в миске папайю и мяту. Выложить креветки на тарелки, сверху разложить папайю с мятой, по краям — ломтики лимона и тонко нарезанный острый перец, и подавать.

Состав

1 кг сырых очищенных креветок среднего размера

250 г папайи, нарезать кубиками

2 ст. ложки свежей мяты, мелко нарезать

ломтики лимона

нарезанный острый перец по вкусу

Для апельсинового маринада

2 ст. ложки мягкого молотого чили, 2 ст. ложки свежего

орегано, мелко нарезать

2 дольки чеснока, раздавить в прессе

2 ч. ложки тертой апельсиновой цедры

2 ч. ложки тертой лимонной цедры

60 мл апельсинового сока, 60 мл лимонного сока



Креветки на углях с острым перцем

На 4 порции

Приготовление

Довести до готовности стручки гороха, брокколи и спаржу на пару или в микроволновой печи. Вынуть, обдать холодной водой и оставить.

Налить бульон в кастрюлю и довести до кипения. Добавить креветки, рыбу и гребешки и варить 5 мин. до готовности. Вынуть шумовкой, переложить в миску и отставить в сторону.

Добавить в бульон сливки, томатное пюре, эстрагон и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 10 мин., пока жидкость на выпарится на треть. Добавить овощи и морепродукты в соус и подержать на огне 1—2 мин., пока все не прогреется. Приправить черным перцем и сразу подавать.



Морепродукты с зелеными овощами

Состав

100 г стручков гороха

250 г брокколи

250 г спаржи, очистить

375 мл рыбного бульона

250 г крупных сырых креветок без панциря и внутренностей, с хвостиками

250 г белого рыбного филе, нарезать кубиками со стороной 2 см

250 г морских гребешков

125 мл густых сливок

4 ст. ложки томатного пюре

1 ст. ложка свежего эстрагона, мелко нарубить (либо 1 ч. ложка

сушеного эстрагона)

свежемолотый черный перец



Приготовление

Нагреть масло в сотейнике на среднем огне. Перемешивая, поджарить морковь, сельдерей и репчатый лук либо лук-порей до готовности. Вынуть овощи шумовкой и уложить на тарелку. Добавить в сотейник шляпки грибов и жарить по 1 мин. с каждой стороны. Уложить грибы на блюдо для запекания. Прогреть духовку до 180°C. Сливочное масло растопить в сотейнике на среднем огне.

Добавить креветки и чеснок и жарить, помешивая, пока креветки не будут готовы и не изменят цвет. Положить петрушку, влить лимонный сок, приправить перцем и солью и поджарить, перемешивая. Снять сотейник с огня. Отложить несколько креветок для украшения.

Остальные креветки нарезать на кусочки, разложить поверх грибов и печь 4—6 мин. в духовке, пока они хорошо не прогреются. Снова положить овощи в сотейник, приправить черным перцем и солью и прогреть на огне.

Нагреть тарелки и уложить по две шляпки грибов на каждую тарелку. Добавить овощи, украсить отложенными креветками и подавать. С этим питательным блюдом прекрасно сочетается чеснок.

Состав

4 ст. ложки растительного масла
1 маленькая морковь, нарезать тонкими полосками
1 черешок сельдерея, нарезать тонкими полосками
1/2 луковицы или порея, нарезать тонкими полосками
8 больших плоских шляпок грибов, 125 г сливочного масла
500 г сырых креветок без панциря и внутренностей, с хвостиками
4 дольки чеснока, раздавить в прессе
соль, свежемолотый черный перец
4 ст. ложки свежей зелени петрушки, мелко нарубить
3 ст. ложки свежевыжатого лимонного сока



Запеченные грибы с креветками

На 4 порции

Приготовление

Поставить креветки мариноваться минимум на 6 часов или на всю ночь в смеси перца, чеснока, сахара и соков из цитрусовых. В маринаде креветки дойдут до готовности холодным способом. При этом они станут более плотными.

Вынуть креветки из маринада и смешать с остальными составляющими.

Приправить солью и свежемолотым черным перцем.



Острые маринованные креветки

Состав

500 г сырых креветок среднего размера

без панциря и внутренностей

180 мл сока лайма

180 мл лимонного сока

120 мл апельсинового сока

1 свежий жгучий перец, нарезать полосками

1 долька чеснока, раздавить в прессе

1 ч. ложка коричневого сахара

1 сладкий красный перец,

нарезать полосками

1/2 маленькой красной луковицы,

нарезать кольцами

2 ст. ложки свежей кинзы, мелко

нарубить

2 спелых помидора, удалить

семена и нарезать кубиками

соль и свежемолотый черный перец



Приготовление

Приготовить начинку. Нагреть масло в сотейнике. Поджаривать лук 4 мин. до золотисто-коричневого цвета. Добавить помидоры и жарить еще 5 мин.

Добавить рыбу, креветки, морские гребешки, перец, орегано, лимонную цедру и жарить, встряхивая сотейник, 3—4 мин. до готовности морепродуктов.

Выложить начинку на середину каждой лепешки ложкой и посыпать брынзой фета.

Плотно свернуть лепешки и сразу подавать.

Состав

8 лепешек тортильяс из пшеничной муки, подогреть

155 г брынзы фета, раскрошить

Для начинки

2 ч. ложки растительного масла

1 луковица, нарезать кубиками

2 помидора, нарезать

375 г рыбного филе, нарезать кубиками

375 г сырых креветок среднего размера без панциря и внутренностей

12 морских гребешков

3 свежих зеленых острых перца среднего размера, мелко нарезать

2 ст. ложки свежего орегано, мелко нарубить

1 ч. ложка тертой лимонной цедры



Такос с рыбно-креветочной начинкой

Авокадо с морепродуктами	25	Креветочный суп с курицей	13
Барбекю из креветок с кунжутом	43	Кускус с морепродуктами и свежей мятой	18
Жареные креветки с тамарином	67	Лапша по-сингапурски	51
Закуска из салата, персиков и креветок	21	Макароны с креветками и шафраном	75
Запеченные грибы с креветками	91	Маринованные креветки с беконом	40
Испанский рыбный суп с шафраном	9	Морепродукты с зелеными овощами	88
Кислый креветочный карри	44	Острые креветки с сушеными помидорами	70
Креветки-"бабочки"	58	Острые маринованные креветки	92
Креветки-"бабочки" с чесноком, перцем и петрушкой	79	Острый креветочный суп	14
Креветки в тесте по-вьетнамски	62	Острые шашлычки из креветок с кунжутом	37
Креветки в кокосе с морскими гребешками	61	Перченые креветки с кремом из манго	30
Креветки и морские гребешки на шпажках	34		
Креветки на углях с острым перцем	87		
Креветки по-креольски	84		
Креветки с картофельной корочкой	76		
Креветки с кунжутом, кокосом и манговым соусом	57		
Креветки с масляным соусом	48		
Креветки с медом и кайенским перцем	32		
Креветки с чесноком и розмарином	72		
Креветки с чесноком по-тайски	54		
Креветки со шпинатом	69		
Креветочно-ананасный карри	47		
Креветочный гаспачо с кукурузой	10		
Креветочный суп	17		

Указатель

Пицца с креветками и перцем	64
Салат из авокадо и креветок	26
Салат с креветками и ананасом	22
Салат с морепродуктами	29
Такос с рыбно-креветочной начинкой	95
Терияки из креветок	38
Тушеные креветки с китайскими овощами	52
Эмпанадас с креветками	80
Ямбалайя с креветками	83

КРЕВЕТКИ

Моря, реки и озера с незапамятных времен снабжают нас огромным количеством рыбы, ракообразных и моллюсков. Креветки принадлежат к числу наиболее популярных морепродуктов. Их можно употреблять в пищу холодными или подогревать любым способом — возможности тут неисчерпаемы.

Эта книга предлагает вашему вниманию всевозможные рецепты с неожиданными комбинациями продуктов — например, запеченные грибы с начинкой из креветок, тушеные креветки с китайскими овощами, пицца с креветками и перцем, креветочный гаспачо с кукурузой или креветки с медом и кайенским перцем. Благодаря нашим рекомендациям вы сможете разнообразить ваше меню и удивить фантастическими блюдами своих гостей.



ISBN 5-9287-0302-3



9 785928 703028