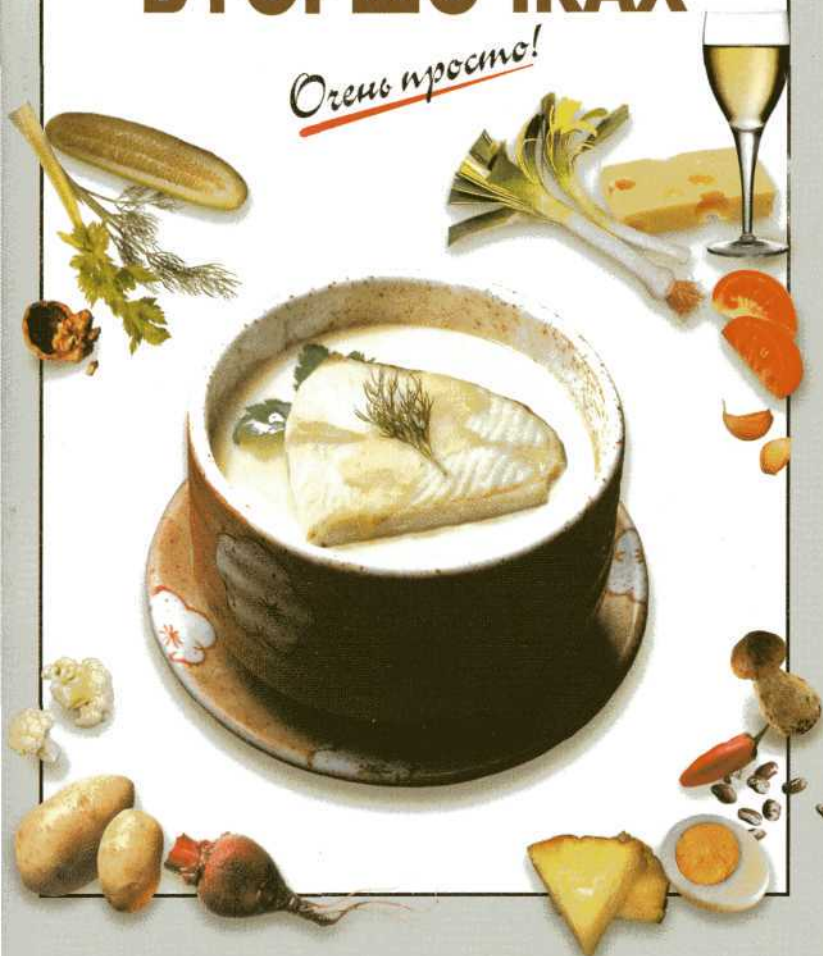


БЛЮДА ИЗ РЫБЫ В ГОРШОЧКАХ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.99
Б 71

Составитель *Г. С. Выдревич*

Б 71 **Блюда** из рыбы в горшочках / [Сост. Г. С. Выдревич]. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с.

Вкус блюд в горшочках — особенный. Горшочки сами помогают кулинару и тем, что глина, из которой они вылеплены, относится к продуктам намного бережнее, чем грубый металл, и тем, что такая посуда может выдержать особый тепловой режим.

Рыба, приготовленная в горшочках, получается нежной и сочной, ее можно готовить с малым количеством жира, что особенно понравится тем, кто следит за фигурой.

В этой книге собраны самые разные рецепты, которые помогут вам разнообразить свой рацион и открыть для себя новые оттенки вкуса.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-26911-2

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

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вкус блюд в горшочках — особенный. Готовить их несложно, и даже у неопытной хозяйки есть шанс получить нечто изысканное. Горшочки сами помогают кулинару и тем, что глина, из которой они вылеплены, относится к продуктам namного бережнее, чем грубый металл, и тем, что такая посуда может выдерживать особый тепловой режим.

Наши предки использовали горшочки очень часто, и до сих пор в деревнях, где сохранились печи, они остаются очень востребованными. Собственно, и в городской квартире ничто не мешает нам побаловать себя ароматным и сочным блюдом из глиняного горшочка. Главное — правильно подобрать посуду и подготовить ее.

Прежде всего, горшок должен быть не глазурированным и предназначенным для высоких температур. Перед использованием его нужно на 15–20 мин опустить в воду. Стенки впитают влагу, и во время приготовления блюда она даст эффект паровой бани. Ставить горшок лучше в холодную духовку, чтобы он не треснул из-за перепада температур. Если же духовка разогрета, горшочек, перед тем как укладывать в него продукты, нужно ошпарить.

Чтобы блюдо не пригорело или не перепрело, рассчитывайте время приготовления исходя из того, что горшочек, снятый с огня, еще 5–10 мин продолжает готовить (глина неплохо держит температуру).

И еще. Помните, глина хорошо впитывает запахи. Поэтому готовя сильно приправленное блюдо, выложи-



те стенки горшочка пергаментом, иначе ничего другого в этой посуде готовить будет нельзя.

Мыть горшочки нужно аккуратно, не используя средств для мытья посуды. В крайнем случае можно воспользоваться содой. И никаких посудомоечных машин — только руками. Хранить горшочки лучше всего под салфетками из натуральных тканей. Тогда они «дышат».

Для блюд из рыбы желательно выделить отдельную посуду, ибо, как уже говорилось, стенки горшочка долго хранят запахи. А рыба мало того что сама обладает специфическим запахом, ее обычно готовят со множеством разных приправ.

Какую рыбу выбрать? Тут все зависит от вашего вкуса и кошелька. Если вы любите жирную рыбу, смело берите камбалу, кефаль, горбушу, кету, чавычу, сига, осетровых, сельдь, тунца. Если предпочитаете еду попостнее, тогда вам больше подойдут окуни, треска, хек.

Камбала хороша тем, что в ней мало костей, а ее белая мякоть нежна на вкус. Ее можно варить, жарить, запекать, готовить из нее бульон. Правда, чистить ее нелегко: грубая кожа этой рыбы напоминает наждачную бумагу, и ее нужно полностью удалять. Делать это надо крайне аккуратно, чтобы вместе с кожей не отделилось и мясо.

Очень сочной и вкусной мякотью обладает кефаль. Увы, в наших магазинах практически не бывает свежей кефали. Преимущественно — консервы, а также мороженная рыба.

Интересный вкус и у лососевых. Выбор их в магазинах велик, ибо это пресноводные и проходные рыбы Северного полушария. Горбуша и кета по вкусу похожи, разве что мясо у кеты несколько более сочное. Форель — рыба нежная, которая быстро готовится и обладает тонким ароматом. Нерка менее жирная, ее мясо — ярко-красное, что придает блюду из нее праздничный вид. Чавыча больше распространена на Камчатке, но те, кто хоть раз отведал ее, надолго запоминают нежный вкус этой рыбы.

Удивительно вкусны и сиги, среди которых самым вкусным считается рыба из Чудского озера.



Такую рыбу можно варить, жарить, готовить на пару, солить, коптить, использовать для ухи.

Морской окунь менее жирный. Его можно жарить, запекать, фаршировать, варить. Если надумаете жарить, не используйте панировочные сухари, лучше возьмите муку.

Истинным деликатесом во все времена считались осетровые. Самым вкусным осетром принято считать сибирского, который обитает в Енисее, Лене и Оби. Его мясо самое жирное и нежное. Каспийские, азовские и черноморские осетры содержат вдвое меньше жира. Довольно редкое угощение — белуга. Она обитает в Черном, Азовском, Каспийском и Адриатическом морях. Существуют также гибрид белуги со стерлядью — бестер, а также разновидность белуги — калуга, которая живет в Амуре. «Дом» севрюги — Черное, Азовское и Каспийское моря, однако нереститься она уходит в реки. Она жирнее белуги, но менее жирная, чем осетр.

Из осетровых получается божественная уха (главное — удалить из позвоночника осетра жилу, которая содержит яд), их можно варить, парить, жарить. Одна из особенностей этих рыб — при их приготовлении практически не используют специй.

Нежнейший палтус очень хорош в жареном или запеченном виде. Правда, рыба очень жирная, и при ее приготовлении лучше использовать не панировочные сухари, а муку, а еще лучше — двойную панировку. Неплохо получается палтус, приготовленный в тесте.

Незаслуженно обойдена вниманием салака. Мы привыкли употреблять ее соленой, копченой или консервированной. Однако крупная салака хороша и жареная, и приготовленная в томатном соусе.

Примерно то же можно сказать о сельди. Большинство людей представляют ее только соленой. Однако эта довольно жирная рыба обладает нежным сочным мясом и весьма неплоха жареная или запеченная. К ней хорошо подходят различные приправы и соусы, в частности горчичный соус или майонез.



Более привычная для нас рыба — судак. Мясо у него нежирное, нежное. Очень хорош в отварном и жареном виде, а также как основа для котлет. Из судака получают очень вкусные бульоны (особенно из головы), а если его приготовить на пару — выходит превосходное диетическое блюдо. Эту рыбу также неплохо фаршировать.

Весьма питательная рыба — треска, а ее печень богата витамином D. Ее можно тушить, припускать, фаршировать, жарить, запекать, варить. Удивительно хороша треска, зажаренная в тесте (ее несколько суховатое мясо в этом случае становится очень сочным).

К тресковым относится и хек — довольно постная и сухая рыба. Как и все тресковые, хек богат метионином, который помогает предупредить атеросклероз и регулирует деятельность надпочечников. Хека рекомендуется готовить в различных соусах, жарить, использовать для котлет, запекать.

Тунец долгое время считался у нас экзотической рыбой, однако теперь его можно приобрести практически в любом магазине. Его красное мясо, удивительно нежное и приятное на вкус, богато белками и витаминами A, D, B. Очень хорош приготовленный на гриле или запеченный, отварной или припущенный. Однако для бульона тунец не годится, а если его зажарить — мясо становится плотным и жестким.

Нередко приходится слышать, что щука нехороша на вкус, что ее мясо пахнет тиной, жесткое и сухое. Весьма несправедливое мнение. Просто щуку нужно уметь готовить. Чтобы удалить специфический запах, достаточно вымочить рыбу в холодном соляном растворе или промыть ее крепко подсоленной водой. Варить щуку нужно с большим количеством пряностей, а вот жарить не стоит: и правда, жесткая. Но зато представить что-то вкуснее фаршированной щуки очень сложно.

Выбор рыбы в продаже довольно велик, и вам решать, чем лакомиться и угощать друзей.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Лустой рыбный суп с ананасом

300 г филе морской рыбы, 1,3 л бульона или воды, 500 г ананаса, 3 ст. ложки сливок, 15 г базилика, соль.

Ананас очистить и мелко нарезать. Филе рыбы нарезать небольшими ломтиками. Базилик мелко порубить. Все ингредиенты разложить по горшочкам, залить горячим подсоленным бульоном, закрыть крышками. Готовить в разогретой духовке в течение 35 мин.

Готовый суп заправить сливками, а затем разлить по порционным тарелкам.



Борщ с жареными карасями

3 карася, 1,3 л бульона или воды, 200 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 репа, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, 2 ст. ложки муки, 25 г укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.



Свеклу, морковь и репу очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать полукольцами. Капусту тонко нашинковать. Картофель очистить и нарезать кубиками.

Карасей очистить, выпотрошить, тщательно вымыть, обсушить, обвалять в муке и обжарить в половине растительного масла.

Свеклу, морковь, репу и лук обжарить в оставшемся масле, влить немного бульона или воды и потушить.

Карасей и тушеные овощи разложить по горшочкам, добавить капусту и картофель, залить бульоном или водой, посолить и поперчить по вкусу, накрыть крышкой. Готовить в умеренно разогретой духовке в течение 45 мин.

Непосредственно перед подачей заправить борщ сметаной или майонезом и посыпать измельченной зеленью.



Борщ с жареной сельдью

400 г свеклы, 2–3 свежие сельди, 100 г сушеных белых грибов, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 30 г зелени, мука, растительное масло, соль.

Из моркови, лука, корня петрушки, грибов и соли сварить бульон. Грибы вынуть, нарезать, бульон процедить.

Свеклу испечь в духовке, очистить, нарезать соломкой, залить бульоном, добавить грибы и довести до кипения.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать порционными кусками, обвалять в муке с солью и обжарить в растительном масле.

Борщ разлить по горшочкам, разложить куски сельди. Прогреть в умеренно разогретой духовке в

течение 10 мин. В готовый суп положить измельченную зелень.



Рыбный суп с розмарином

400 г филе морской рыбы, 1,7 л воды, 1 луковица, 300 г мякоти тыквы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 25 г листьев розмарина, 4 горошины душистого перца, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Мякоть тыквы нарезать так же. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками. Листья розмарина вымыть, обсушить, тонко нашинковать.

В два горшочка влить растительное масло, выложить в них слоями все ингредиенты, залить горячей подсоленной водой, добавить по половинке лаврового листа, перец. Накрыть горшочки крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке в течение 35 мин.

Непосредственно перед подачей посыпать розмарином.



Городская уха

1 суповой набор из судака, 500 г филе судака, 8–10 средних клубней картофеля, 3 луковицы, 2 моркови, 100 г укропа, 1 корень петрушки, зелень петрушки, 5–7 лавровых листов, черный перец горошком, соль.



Зелень вымыть. Отрезать стебли укропа, у петрушки отщипнуть листики. Стебли укропа и петрушки, одну луковицу, корень петрушки, морковь, лавровый лист и перец опустить в кипящую воду и варить около 15 мин, после чего бульон процедить.

Разобрать суповой набор, промыть, очистить, положить в бульон. Проварить 5–7 мин, а затем рыбу вынуть. Мясо отделить от костей и отложить. Кости положить в бульон и варить еще около 20 мин, после чего процедить.

Оставшийся лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Картофель нарезать толстой соломкой.

В бульон положить морковь. Варить около 5 мин, затем добавить лук, а через 2–3 мин — картофель. Варить примерно 5 мин. После этого разлить суп по горшочкам, положить нарезанное на порционные куски филе судака. Посолить по вкусу. Готовить в умеренно разогретой духовке в течение 7–8 мин, затем добавить отложенное мясо. Накрыть горшочки крышками, варить 3 мин. Выключить духовку и дать ухе настояться в течение 15 мин.

Перед подачей посыпать уху измельченной зеленью.



Суп из плавников и хвостов судака

400 г плавников и хвостов судака, 1,4 л воды, 1 морковь, 2 ст. ложки латши, 1 лимон, 3 клубня картофеля, 15 г зелени укропа, соль.

Картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой. Лимон очистить и выжать из него сок, цедру нарезать небольшими кусочками.



Хвосты и плавники судака тщательно вымыть, разложить в два горшочка, залить горячей подсоленной водой, добавить овощи и лимонную цедру.

Заккрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и варить в течение 45 мин. Примерно за 5 мин до конца приготовления положить в горшочки лапшу, влить лимонный сок.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью укропа.



Солянка с семгой

500 г свежей семги, 2–3 свежих помидора, 5–6 соленых или маринованных огурцов, 2–3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка каперсов, 2 ст. ложки маслин без косточек, растительное масло, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, разделать на филе и разрезать его на небольшие кусочки. Из кожи, костей и головы сварить бульон и процедить его.

Лук нарезать тонкими полукольцами, слегка обжарить на масле, добавить томат-пюре и тушить около 5 мин. Положить кусочки семги. Жарить 2–3 мин, постоянно помешивая. Добавить нарезанные кружочками огурцы и помидоры, каперсы, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать.

Получившуюся смесь разложить по горшочкам, залить горячим бульоном. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и варить в течение 10–15 мин. После этого положить целые маслины, выключить духовку и дать супу настояться в течение 15–20 мин.

В готовую солянку можно положить измельченную зелень и кусочки лимона.



Суп можно также приготовить из другой рыбы, например лосося, сига, судака.



Суп с карасями и грибами

4 карася, 1,6 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2–3 маринованных белых гриба, 5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2–3 лавровых листа, черный перец горошком, соль.

Морковь, лук и коренья очистить, мелко нарезать. Грибы нарезать соломкой. Карасей очистить, выпотрошить, вымыть, обсушить, обвалять в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле. Обжаренных карасей слегка остудить, нарезать порционными кусками, разложить по горшочкам. Добавить лук, морковь и коренья, залить горячей подсоленной водой, лавровый лист, перец по вкусу. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и готовить в течение 35 мин.

Непосредственно перед подачей положить в суп измельченные грибы.



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, зелень петрушки и укропа, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, посолить и поставить в холодильник. Из голов удалить жабры.

Головы и хвосты залить холодной водой, посолить по вкусу, добавить корень петрушки, перец и лавровый лист. Варить в течение 1 ч, после чего бульон процедить.

Картофель очистить и нарезать брусочками.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, белую часть лука-порея нашинковать. Обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить томат-пюре и чеснок, растертый с солью. Соединить с бульоном и перемешать.

Получившуюся смесь разлить по горшочкам, добавить картофель и куски рыбы. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и готовить в течение 20–25 мин.

Непосредственно перед подачей посыпать измельченной зеленью.



Суп с рыбой, консервированной в томатном соусе

3 банки рыбных консервов в томатном соусе, 1,5 л воды, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 3 ст. ложки риса, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 3 яйца, черный молотый перец, соль.

Картофель и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. С рыбных консервов слить соус, рыбу добавить к луку. Перемешать, готовить 2–3 мин. Затем влить соус, потушить еще 2–3 мин.



Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать крупными кубиками. Рис промыть.

В большой горшочек влить подсоленную горячую воду, добавить смесь рыбы с луком, картофель, морковь, рис. Накрыть горшочек крышкой, поставить в разогретую духовку и варить в течение 35 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать перцем и измельченными яйцами.



Рыбная солянка

6–8 ершей, 300 г сига, 300 г судака, 300 г соленой осетрины, 20 раковых шеек, 8–10 маринованных грибов, 1 корень петрушки, 50 г корня сельдерея, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 0,5 лимона, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки, 1–3 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, соль.

Рыбу (кроме осетрины) очистить, выпотрошить, разделить на филе. Кожу, кости и головы залить холодной водой, довести до кипения, добавить корни петрушки и сельдерея, лук, лавровый лист, перец, зелень, посолить по вкусу. Сварить бульон, время от времени удаляя пену, а затем процедить.

Муку слегка обжарить с маслом. Грибы обжарить отдельно. Муку и грибы положить в бульон, тщательно перемешать, чтобы не было комков, и прокипятить. Затем разлить бульон по горшочкам, положить куски рыбного филе, накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и до готовности рыбы (20–25 мин).

Осетрину и раковые шейки проварить отдельно, положить их в готовый суп, добавить лимонный сок,

томатную пасту, измельченную зелень петрушки и перемешать. Подавать сразу же.



Суп с нутом и консервированной рыбой

2 банки рыбных консервов в масле, 1,3 л воды, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 ст. ложка нута, черный молотый перец, соль.

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Нут залить горячей водой, выдержать около получаса, воду слить.

В горшочек налить горячую подсоленную воду, положить картофель и морковь, рыбу вместе с маслом и нут. Накрыть крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку. Готовить в течение 25 мин. Непосредственно перед подачей посыпать перцем.



Суп с рыбными фрикадельками

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

Для фрикаделек: 500 г рыбы, 1–2 ломтика белого хлеба, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 4 ст. ложки молока, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, отрезать головы (удалить жабры), снять филе. Из го-



лов и костей сварить бульон с лавровым листом, перцем и солью. Бульон процедить.

Приготовить фрикадельки. Лук мелко нарезать, обжарить в 0,5 ст. ложки масла до золотистого цвета. Хлеб размочить в молоке и отжать. Филе рыбы, лук и хлеб дважды пропустить через мясорубку. Добавить сливочное масло, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Из получившейся массы сформовать фрикадельки.

Бульон разлить по горшочкам, добавить нарезанные кубиками морковь, корень петрушки и картофель, всыпать рис. Накрыть горшочки крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку, готовить в течение 15–20 мин. Затем добавить фрикадельки и варить еще 10–15 мин.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью.



Суп-харчо из осетрины

500 г осетрины, 1 л воды, 4 луковицы, 1 морковь, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 2–3 дольки чеснока, 2 помидора, 1 ст. ложка муки, 1 стакан ядер грецких орехов, 0,5 ч. ложки семян кинзы, 1 ч. ложка хмели-сунели, зелень, лавровый лист, душистый перец горошком, жгучий стручковый перец, соль.

Рыбу одним куском отварить до полуготовности с 1 луковицей, морковью, кореньями, лавровым листом, душистым перцем и солью. Вынуть рыбу из бульона, мелко нарезать. Бульон остудить, снять с его поверхности жир, переложить его в горшочки, бульон процедить. Помидоры отварить и протереть через сито.

Оставшийся лук мелко нарезать, положить его в горшочки, потушить на слабом огне в течение 15 мин.



Добавить муку, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Тушить еще 5 мин. Влить бульон, довести до кипения. Положить рыбу, накрыть горшочки крышками и поставить их в разогретую духовку на 10 мин. Затем добавить растолченные чеснок и семена кинзы, мелко нарезанную зелень, хмели-сунели, измельченный жгучий перец, помидоры, толченые орехи. Варить еще в течение 10 мин.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Вместо осетрины можно использовать севрюгу.



Похлебка из лосося и мидий

400 г филе лосося, 1 стебель лука-порея, 450 г консервированных мидий, 0,5 стакана белого сухого вина, 4 клубня картофеля, 1 стакан сливок, 1 стакан молока, 1 ст. ложка измельченного базилика, сливочное масло, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли.

Лук-порей вымыть, обсушить, зеленую часть отделить от белой, белую нарезать тонкими колечками. Растопить масло и в течение 3 мин обжарить в нем лук, помешивая. Затем посолить, влить вино и потушить лук на слабом огне еще 3 мин.

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить к луку, перемешать и тушить, помешивая, минут 15. После этого влить сливки и молоко, положить базилик. Увеличить огонь до сильного, довести суп до кипения, разлить по горшочкам.

Филе лосося вымыть, нарезать небольшими кусочками, положить в суп. Добавить мидии. Накрыть



горшочки крышками, поставить в разогретую духовку. Варить около 10 мин. В конце приготовления поперчить и, если надо, еще посолить.



Рождественский суп из карпа

700 г — 1 кг карпа, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ч. ложка уксуса, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, срезать филе с кожей и нарезать его порционными кусками. Молоку или икру промыть в подсоленной воде. Из головы удалить жабры и глаза и вместе с хвостом сварить в 1,5 л подсоленной воды. Бульон процедить.

Муку спассеровать в масле, развести небольшим количеством охлажденного бульона, тщательно перемешать. В оставшийся бульон положить мелко нарезанные морковь и корни, варить 5 мин. Затем ввести муку, влить уксус, перемешать. Разлить по горшочкам, положить лавровый лист, перец, молоку или икру и куски рыбы. Накрыть горшочки крышками. Варить в умеренно прогретой духовке около 20 мин.



Щи из сома

300 г филе сома, 1,7 л воды, 300 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки

сливочного масла, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 3 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.



Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растопленном сливочном масле, добавить томатную пасту, влить 1 ст. ложку воды. Тушить в течение 5 мин. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Капусту тонко нашинковать. Рыбу нарезать небольшими кусочками.

Все ингредиенты положить в горшочки, залить горячей подсоленной водой, поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Готовить в течение 45–50 мин.

Готовые щи заправить майонезом и посыпать зеленью.



Картофельный суп с налимом

500 г налима, 5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 корня петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, лавровый лист, 4 горошины черного перца, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, разрезать на порционные куски, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, снять пену. Варить около получаса, затем рыбу вынуть, а бульон процедить.

Бульон разлить по горшочкам, довести до кипения, положить нарезанные кубиками картофель и морковь, мелко нарубленный лук, корень петрушки.

Накрыть горшочки крышками, переставить в разогретую духовку. Варить 10–15 мин на слабом огне. После этого положить кусочки рыбы, добавить лавровый



лист по вкусу, черный перец, посолить. Варить еще 15–20 мин.

В готовый суп влить растопленное масло. Посыпать его измельченной зеленью.



Молочный суп с картофелем и сельдью

500 мл молока, 300 мл воды, 400 г картофеля, 1 маленькая луковица, 200 г филе соленой сельди, сметана, зеленый лук.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук мелко порубить.

Воду довести до кипения, положить картофель и лук. Варить, пока картофель не станет мягким. После этого разлить суп в два горшочка, добавить филе, нарезанное небольшими кусочками, накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить около 5 мин, затем влить молоко. Прогреть в течение 3–4 мин.

Готовый суп посыпать измельченным зеленым луком. Подавать со сметаной.



Солянка с консервированным тунцом

250 г консервированного тунца, 1,5 л воды, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки томатной пасты, 2–3 луковицы, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 корень петрушки, растительное масло, зелень, черный молотый перец, соль.



Корень петрушки очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук мелко порубить. Воду довести до кипения, положить в нее немного лука и петрушку, отварить. Оставшийся лук обжарить в масле вместе с томатной пастой. Отвар разлить по горшочкам, добавить огурец, нарезанный кубиками, лук с пастой, горошек, тунца, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить около 10 мин. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Лососевый суп по-восточному

350 г филе лосося, 900 мл овощного бульона, 2 палочки лимонного сорго, 400 мл кокосового молока, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 1 ст. ложка тайской зеленой пасты карри, 1 ст. ложка лимонного сока, 250 г яичной лапши, 2 ст. ложки меда, кресс-салат.

В бульон положить сорго, размятое скалкой, влить кокосовое молоко, соевый соус и лимонный сок, положить пасту карри, перемешать.

Довести до кипения, накрыть горшочек крышкой, поставить его в разогретую духовку, варить 10 мин.

Лапшу отварить отдельно, слить, укутать или поставить в теплое место.

Лосося нарезать маленькими кусочками, выложить на смазанный маслом противень и смазать медом. Запечь под грилем в течение 3–4 мин.

Из бульона удалить сорго. Лапшу разложить по тарелкам, залить бульоном, выложить лосося. Сверху положить немного кресс-салата.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



Рыба в щавелевом соусе

1,5 кг рыбы, 1 кг щавеля, 1 луковица, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 125 мл воды, 0,5 стакана сметаны, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Приготовить соус. Щавель перебрать, вымыть в проточной холодной воде, обсушить и очень тонко нашинковать или порубить. Измельченный щавель припустить в собственном соку под крышкой, пока он не станет мягким. Затем протереть его через сито, сок слить и сохранить. В массу добавить сахар и соль, перемешать.

Лук мелко порубить. Масло размягчить, растереть с мукой, выложить на сковороду и обжарить в этой смеси лук вместе с протертым щавелем. Затем влить щавелевый сок, горячую воду и сметану, перемешать и довести до кипения. Снять с огня.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, разделить на филе с кожей, нарезать филе порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу.

Разложить куски по горшочкам в несколько слоев, поливая каждый слой соусом. Горшочки накрыть крышками, поставить в разогретую духовку и тушить на сред-



нем огне до готовности рыбы, следя за тем, чтобы соус не кипел.

Свежий щавель можно заменить сушеным.



Белуга по-английски

1,5 кг белуги, 1–2 огурца, 100 г каперсов, 250 мл рыбного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 г майонеза, 2 ст. ложки кетчупа, 1 лимон, 40 г панировочных сухарей, белый молотый перец, соль.

Белугу очистить, выпотрошить, вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, обдать кипятком и снова обсушить. Затем посолить и поперчить по вкусу, запанировать в сухарях.

Огурцы и каперсы очень мелко порубить, добавить майонез, кетчуп, бульон, тщательно перемешать, довести до кипения на среднем огне и снять с плиты.

Горшочки смазать маслом и положить в них рыбу. Полить ее горячим соусом. Горшочки накрыть крышками, поставить в разогретую духовку. Тушить до готовности рыбы. После этого вынуть горшочки из духовки, снять крышки, выложить на рыбу кружочки лимона.



Горбуша, тушенная с цветной капустой

1 кг филе горбуши, 1 кг цветной капусты, 100 г панировочных сухарей, 70 г сливочного масла, 250 мл



молока, 1 лимон, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, полить соком половины лимона, посолить и разложить по горшочкам.

Капусту разобрать на соцветия, промыть в проточной холодной воде, запанировать в смеси сухарей, перца и соли, выложить на рыбу.

Сливочное масло растопить и полить им капусту. Молоко довести до кипения и разлить по горшочкам. Закрыть посуду крышками, поставить в духовку, разогретую до 100° С, и тушить в течение 1 ч.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью и украсить кружочками лимона.



Карп с помидорами

1,3–1,5 кг карпа, 3–4 средние луковицы, 500 г помидоров, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка сахара, 125 мл красного сухого вина, 300 мл рыбного или мясного бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, чабрец, зелень укропа и петрушки, черный или белый перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить головы и хвосты. Промыть в проточной холодной воде, нарезать порционными кусками, посолить и разложить по горшочкам.

Лук нарезать тонкими полукольцами, слегка обжарить в масле, выложить на рыбу. Добавить перец по вкусу, положить измельченный чеснок, сахар, влить вино и бульон.



Накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую духовку. Готовить на среднем огне в течение 40–50 мин. Минут за пять до конца приготовления положить в каждый горшочек по веточке чабреца. Из готового блюда удалить чабрец, посыпать рыбу измельченной зеленью.



Рыба, тушенная в молоке

500 г рыбы, 4 небольшие луковицы, 500 мл молока, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, разделить на филе с кожей, вымыть, обсушить. Затем нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле до образования золотистой корочки.

Лук нарезать тонкой соломкой, разложить половину по горшочкам, выложить сверху рыбу, на нее — оставшийся лук. Молоко довести до кипения, залить им рыбу с луком. Горшочки накрыть крышками, поставить в разогретую духовку. Тушить до готовности рыбы.



Нашпигованный карп

2 кг карпа, 150 г копченого шпика, 2 крупных стручка сладкого перца, 4 клубня картофеля, 5 помидоров,



1 стакан сметаны, 1 ст. ложка жира, красный молотый перец, соль.

Рыбу разделать, выпотрошить, промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать порционными кусками.

Шпик нарезать тонкими ломтиками. В каждом куске рыбы сделать глубокие надрезы, вложить в них ломтики шпика, посолить и поперчить по вкусу.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать колечками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Помидоры нарезать дольками.

Горшочки смазать жиром, положить в них сначала перец и картофель, затем карпа, на него — помидоры. Залить сметаной, накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую духовку. Тушить на очень слабом огне в течение 1–1,5 ч.



Гювеч с рыбой по-матроски

400–500 г рыбного филе, 4 анчоуса, 0,5 стакана растительного масла, 2 луковицы, 3 моркови, 1 тонкий ломоть сельдерея, 3 помидора, 4 стручка сладкого перца, 0,5 стакана молодого горошка, 500 г молодого картофеля, 1 небольшой кабачок, 4 дольки чеснока, 12 маслин, 1 лимон, молотые сухари, петрушка, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Лук, морковь, сельдерей и чеснок очистить, мелко нарезать и спассеровать в четверти стакана разогретого растительного масла. Через 15 мин прибавить горошек, влить 1–2 ст. ложки воды, посолить по вкусу и тушить на слабом огне.

Когда овощи станут мягкими, добавить нарезанные помидоры и через 2–3 мин снять посуду с огня.



Сладкий перец испечь, очистить от кожицы, удалить семена, нарезать тонкой соломкой, слегка сбрызнуть лимонным соком.

Картофель очистить, отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10–12 мин.

Кабачок очистить и нарезать кружочками.

Рыбное филе разрезать на четыре порционных куска.

Тушеные овощи выложить в обильно смазанные жиром четыре горшочка и накрыть слоем кабачков. Сверху положить кусок рыбы, на него — сладкий перец, посыпать молотыми сухарями. Вокруг рыбы расположить картофель. Посыпать измельченным лавровым листом и черным перцем, залить оставшимся жиром и запечь в духовке в течение 15 мин.

Вынуть горшочки, посыпать блюдо нарезанными маслинами, смешанными с небольшим количеством растительного масла и мелко нарубленной зеленью петрушки, выдержать 15–20 мин.

Непосредственно перед подачей положить в горшочки по одному анчоусу и одному ломтику лимона.



Ставрида с гречневой кашей

800 г копченой ставриды, 3 стакана гречневой крупы, 5 луковиц, 70 г растительного масла, жир, черный молотый перец, соль.

Ставриду разделить на филе, удалить кости, нарезать большими кусочками.

Гречневую крупу перебрать, промыть, обсушить, слегка обжарить в половине раскаленного масла,



посолиить. Лук мелко порубить, обжарить отдельно от крупы в оставшемся масле. Посолить по вкусу.

Рыбу смешать с луком, поперчить по вкусу.

Горшочки смазать жиром, распределить по ним крупу, сделать в ней углубление, положить в него рыбу с луком. Залить водой так, чтобы она полностью покрыла продукты. Поставить горшочки в умеренно разогретую духовку. Готовить в течение 30–40 мин. После этого вынуть горшочки из духовки, укутать, дать настояться 15–20 мин.



Камбала, тушенная с фасолью и огурцами

500 г камбалы, 1 стакан фасоли, 1 соленый огурец, 1 луковича, 1 ст. ложка томатной пасты, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан рыбного бульона или воды, 30 г зеленого лука, 0,3 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде, промыть, залить свежей водой, сварить на слабом огне до полуготовности, а потом откинуть на дуршлаг и обсушить.

Камбалу очистить, выпотрошить, тщательно промыть под холодной проточной водой, обсушить салфеткой, отделить мякоть от костей и нарезать ее небольшими кубиками.

Репчатый лук нашинковать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Соленые огурцы нарезать небольшими ломтиками.

В один или несколько горшочков положить фасоль, жареный лук, молотый перец, влить бульон и тушить на медленном огне 1,5–2 ч, пока фасоль не станет мягкой.



После этого добавить рыбное филе, ломтики соленого огурца, томатную пасту, соль, сливки и тушить под крышками еще 15–25 мин до полной готовности рыбы.

Готовое блюдо посыпать измельченным зеленым луком и подать к столу горячим в тех же горшочках.



Осетрина, запеченная с макаронами

1,5 кг филе осетра, 4 луковицы, 4 помидора, 300 г макарон, 150 г сливочного масла, 150 г сыра твердых сортов, соль.

С филе рыбы удалить хрящи и кожу, мякоть нарезать порционными кусками и посолить по вкусу.

Лук и помидоры мелко порубить. Макароны отварить в подсоленной воде до полуготовности.

В горшочки выложить попеременно рыбу, лук и помидоры, посолить. Сверху поместить макароны, залить все растопленным маслом, снова посолить, посыпать тертым сыром. Накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую духовку. Запекать на слабом огне в течение 1,5 ч.

Подавать блюдо горячим, в горшочках.



Осетрина под острым соусом

1,5–1,7 кг филе осетра, 50 г сливочного масла, 300 г очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 яичных желтка, 5 долек чеснока, 300 мл воды, 50 мл



винного уксуса, 0,5 ч. ложки молотой гвоздики, 0,5 ч. ложки молотой корицы, белый молотый перец, соль.

Приготовить соус. Лук мелко порубить, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить муку, тщательно перемешать и обжарить еще в течение 3 мин. Влить горячую воду и варить, помешивая, до образования густой массы. Орехи растолочь с чесноком, гвоздикой и корицей, посолить и поперчить по вкусу, влить уксус, перемешать. Смесь добавить в соус и прогреть, не доводя до кипения.

Филе рыбы отварить в небольшом количестве воды, нарезать порционными кусками, разложить по горшочкам, залить соусом. Потомить в духовке на слабом огне в течение 15–20 мин.



Карп, тушеный с грибами и изюмом

1 кг карпа, 250 г свежих грибов, 1 ст. ложка изюма, 1 луковичка, 1 стакан белого вина, 2 яйца, 0,5 лимона, 10 маслин без косточек, 90 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Карпа очистить, выпотрошить, отрезать голову и плавники, вымыть, опустить в подсоленную кипящую воду и варить в течение 15 мин. Затем снять кожу, удалить крупные кости, а мякоть протереть через сито или дважды пропустить через мясорубку вместе с луковичей, вымешать с солью и молотым перцем и дать пропитаться.

Грибы очистить, промыть, нарезать, потушить в сковороде с небольшим количеством растопленного масла и выложить в горшочки.



Изюм промыть, обсушить, соединить с вином, вскипятить, немного охладить и смешать с рыбным фаршем. Затем добавить немного размягченного сливочного масла, тщательно вымесить, выложить на грибы, покрыть маленькими кусочками замороженного масла, плотно закрыть крышками и тушить в разогретой духовке на слабом огне в течение 10–15 мин.

Готовое блюдо украсить кружочками сваренных вкрутую яиц, разрезанными пополам или на четыре части маслинами и ломтиками лимона.



Палтус в горшочке

4 стейка палтуса, 0,5 стакана панировочных сухарей, 2 ст. ложки измельченной петрушки, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», растительное масло, красный молотый перец, соль.

Горшочек смазать маслом, положить в него рыбу. Смешать сухари, петрушку, раздавленный чеснок, сыр, соль и перец по вкусу. Выложить смесь на рыбу, добавить немного воды.

Запекать при температуре 230° С в течение 20–30 мин.



Рыба, тушенная в огуречном рассоле

1,5 кг филе рыбы, 150 мл огуречного рассола, 2–3 малосольных огурца, 500 г соленых груздей, 25–30 г зелени укропа, черный молотый перец, соль.



Рыбу промыть в проточной воде, обсушить, нарезать порционными кусками. Огурцы нарезать тонкими кружочками или соломкой. Грибы нарезать ломтиками.

Рыбу разложить по горшочкам, на нее — огурцы и грузди. Залить все рассолом, посолить и поперчить по вкусу. Горшочки поставить в разогретую духовку и тушить на слабом огне в течение 30–40 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Рыба по-зауральски

150 г филе трески, 3–4 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени, мука, соль.

Филе рыбы нарезать тонкими кусками, обвалять в муке, уложить в горшочек.

Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить до светло-золотистого цвета, выложить на рыбу. Залить майонезом, посыпать сыром и зеленью. Запечь в духовке до готовности.



Плов с рыбой

1 кг филе судака или карпа, 300 г риса, 2 луковицы, 50 г топленого масла, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки изюма без косточек, 20 г кизила, черный молотый перец, соль.



Лук мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Филе рыбы без кожи нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить по вкусу, обжарить в топленом масле. Добавить изюм, кизил, лук. Припустить на слабом огне до готовности.

Рис отварить, откинуть на дуршлаг и обсушить. Переложить в горшочки, добавить рыбную смесь, перемешать. Потомить в духовке на слабом огне в течение 7–10 мин.



Филе рыбы с омлетом

1,5–1,7 кг рыбного филе, 250 мл молока, 4 яйца, 0,5 стакана измельченного укропа, зелень петрушки, соль.

Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, слегка посолить. Молоко взбить с яйцами и солью с помощью миксера.

Рыбу разложить по горшочкам, залить яично-молочной смесью, густо посыпать укропом. Поставить горшочки в умеренно разогретую духовку. Запекать на среднем огне в течение полчаса.

Готовое блюдо украсить веточками петрушки или измельченной петрушкой.



Рыба, тушенная в топленом молоке

1,7 кг морского окуня, трески, хека или щуки, 4–5 луковиц, топленое молоко, 4 ст. ложки муки, 70 г



растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в проточной воде, обсушить, разделить на филе, нарезать его порционными кусками. Куски обвалить в смеси муки и соли и обжарить с двух сторон в половине растительного масла.

Лук мелко порубить и обжарить в оставшемся масле до золотистого цвета.

Рыбу и лук разложить по горшочкам слоями, залить горячим молоком так, чтобы оно покрыло верхний слой, добавить лавровый лист, перец и соль по вкусу. Поставить горшочки в умеренно разогретую духовку. Тушить на среднем огне до готовности.

К рыбе можно подать отварной картофель с зеленью и маслом.



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

Горшочек смочить водой.

Мелко нарезать 1 стручок красного перца, с помощью блендера или кухонного комбайна 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 восемь 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.



Судак с хреном и сметаной

2 кг судака, 150 г хрена, 500 г сметаны, 100 мл рыбного бульона, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в проточной холодной воде, нарезать порционными кусками, посолить по вкусу. Разложить по горшочкам слоями, смазывая каждый слой хреном и поливая смесью сметаны и бульона. Последний слой полить сметаной без бульона.

Накрыть горшочки крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку. Тушить на слабом огне до готовности.

В качестве гарнира можно подать отварной или запеченный картофель.



Сельдь, тушенная в томатном соусе

2 кг свежей сельди, 3 луковицы, 400 мл томатного сока, 60 г сливочного масла, 4 помидора, 100 мл белого вина, зелень, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, удалить головы и хвосты, тушки нарезать порционными кусками, посолить по вкусу, разложить по горшочкам.

Лук мелко порубить, залить небольшим количеством воды, довести ее до кипения, откинуть лук на сито, обсушить и охладить. После этого добавить к луку сливочное масло, томатный сок, мелко нарезанные помидоры без кожицы, вино. Посолить по вкусу, перемешать и довести до кипения. Получившимся соусом залить рыбу, накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Тушить на среднем огне в течение 30–40 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Щука со жгучим перцем

1–1,2 кг филе щуки, 800 мл рыбного бульона, 1 стручок красного жгучего перца, соль.

Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить по вкусу, положить в горшочек и залить бульоном. Добавить стручок перца. Накрыть горшочек крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить в течение 1 ч на среднем огне.

Перед подачей стручок перца удалить.



Рыба в горшочке по-гатски

36 *500 г филе морской рыбы, 1 луковица, 2–3 клубня картофеля, 1–2 ст. ложки томата-пюре, 2 небольших*



соленых огурца, 2–3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 стакан воды, сливочное масло или маргарин, красный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить и обжарить в масле. Переложить в горшок, добавить перец, воду и сырой картофель, нарезанный ломтиками вдоль клубней. Готовить, пока картофель не станет мягким, после чего добавить томат-пюре, нарезанные ломтиками огурцы и нарезанную кубиками рыбу. Посолить по вкусу, влить сливки, закрыть горшочек крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

Подавать в горшочке, посыпав зеленым луком.



Сом с квашеной капустой

1–1,2 кг сома, 800 г квашеной капусты, 3 стручка сладкого перца, 2 помидора, 2 луковицы, 100 г шпика, 1 стакан капустного рассола, 1 ст. ложка жира, соль.

Сома очистить, выпотрошить, промыть в холодной проточной воде, разделать на филе с кожей, нарезать небольшими кусочками, посолить по вкусу.

Капусту промыть, залить 1 л воды, отварить в течение получаса, откинуть на дуршлаг, обсушить.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук нарезать колечками, помидоры — дольками.

Шпик нарезать небольшими кубиками, вытопить на сковороде. Обжарить в нем перец, лук и помидоры.

Капусту соединить с обжаренными овощами и рыбой, перемешать, разложить получившуюся смесь



по смазанным жиром горшочкам, влить рассол. Накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую до 100° С духовку. Тушить в течение 1 ч.



Рыба в сметане

120 г филе рыбы с кожей, 1 ч. ложка муки, 1–2 клубня картофеля, 0,25 моркови, 0,25 луковицы, 2 ст. ложки топленого масла, 100 г сметаны, зелень, соль.

Рыбу разрезать на несколько тонких кусочков, обвалить в муке и обжарить до румяной корочки.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками и обжарить до золотистого цвета. Морковь и лук очистить, нарезать соломкой, спассеровать.

В горшочек положить картофель, рыбу, морковь и лук, залить кипящей сметаной. Тушить в духовке до готовности. Подавать в горшочке, посыпав зеленью.



Судак, тушенный в овощном отваре

1 кг судака, 1 морковь, 1 луковица, 300 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей, 100 г очищенных орехов, 1 лимон, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 2 лавровых листа, зелень укропа, специи по вкусу, соль.

Морковь, лук и корни очистить, залить водой, добавить специи по вкусу, посолить и отварить в течение полу-
часа. Отвар процедить через сито.



Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать порционными кусками. Куски рыбы разложить по горшочкам, залить отваром.

Горшочки накрыть крышками, поставить в разогретую духовку. Варить на слабом огне до готовности рыбы.

Приготовить соус. Растопить сливочное масло, добавить панировочные сухари и измельченные обжаренные орехи. Перемешать, а затем растолочь до образования однородной массы.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить соусом, посыпать измельченной зеленью и украсить кружками лимона.



Карп, тушеный с хреном и морковью

1 кг карпа, 1 л воды, 200 мл 3 %-го уксуса, 60 г корня петрушки, 70 г корня сельдерея, 2 луковицы, 200 г корня хрена, 3 моркови, 1 ст. ложка сахара, зелень петрушки и укропа, 4 лавровых листа, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в холодной проточной воде, нарезать порционными кусками, залить 60 мл уксуса, разведенного водой, и мариновать в течение получаса.

Коренья (петрушку и сельдерей) и лук очистить, залить водой, посолить, добавить лавровый лист и перец. Варить в течение получаса. Готовый отвар процедить.

Замаринованную рыбу разложить по горшочкам, залить отваром. Накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую духовку. Тушить на слабом огне до готовности рыбы.



Корень хрена и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, соединить, добавить оставшийся уксус, сахар и 3 ст. ложки бульона, в котором тушилась рыба. Перемешать.

Готовую рыбу выложить на блюдо, вокруг разложить смесь хрена с морковью, украсить зеленью.



Треска, тушенная в майонезе

1 кг филе трески, 3 ст. ложки муки, 500 г майонеза, 3 луковицы, 50 г растительного масла, 150 г сыра, 15 г зелени, соль.

Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, посолить по вкусу и запанировать в муке.

Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить в кипящем растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Рыбу разложить по горшочкам, сверху выложить лук, залить майонезом, посыпать сыром и зеленью, добавить немного воды.

Поставить горшочки в умеренно разогретую духовку. Тушить на среднем огне в течение 1 ч.



Щука в морковно-свекольном соусе

40 *1,5 кг щуки, 1 средняя свекла, 2 крупные моркови, 2 луковицы, 5 ст. ложек майонеза, 2 ч. ложки сахара,*

2 ст. ложки 3 %-го уксуса, 3 лавровых листа, черный перец горошком, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову. Тушку промыть в холодной проточной воде, обсушить, нарезать порционными кусками.

Овощи вымыть, очистить. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, лук нарезать тонкими колечками.

Куски рыбы разложить по горшочкам, сверху — морковь, свеклу и лук. Добавить лавровый лист, перец, сахар, майонез. Залить смесью горячей подсоленной воды с уксусом так, чтобы ее уровень превышал уровень продуктов примерно на 5 см.

Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Тушить на слабом огне до полной готовности рыбы.



Фаршированная соленая сельдь

1,5 кг сельди слабой соли с икрой, 1,5 л молока, 2 яйца, 200 г свежих грибов, 1 долька чеснока, 80 г сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, зелень петрушки и тимьяна, черный молотый перец, соль.

Сельдь выпотрошить, разделить на филе с кожей, залить 1 л молока и вымочить в течение 2 ч. Икру отложить.

Грибы очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать тонкими ломтиками.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яйца и зелень соединить, добавить грибы, толченый чеснок,



икру. Перемешать. Получившуюся смесь слегка обжарить в растительном масле, посолить и поперчить по вкусу. На каждое филе сельди выложить фарш, сформовать рулеты и скрепить их нитками. Рулеты разложить по горшочкам, смазанным сливочным маслом, полить лимонным соком и оставшимся молоком.

Накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую духовку. Запекать на слабом огне до готовности.

Готовую рыбу выложить на блюдо и полить оставшимся растопленным маслом.



Рыба, тушенная в молоке

120 г филе рыбы, 1–2 клубня картофеля, 0,25 моркови, 0,5 маленькой луковицы, 0,5 стакана молока, 1–2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Филе рыбы нарезать брусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Так же нарезать морковь и лук. Положить в горшочек слоями рыбу, картофель, морковь, лук. Сверху выложить масло. Посолить по вкусу. Залить горячим молоком.

Поставить в духовку и тушить до готовности. Подавать в горшочке, посыпав зеленью.



Щука, тушенная в вине

1,5 кг филе щуки, 3 луковицы, 0,5 стакана белого сухого вина, 100 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 1 лимон,
42 *7–10 горошин душистого перца, соль.*



Филе рыбы тщательно вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, разложить по горшочкам, посолить по вкусу. Добавить масло, нарезанное небольшими кусочками, лавровый лист, перец, лук (каждую луковицу разрезать пополам и обдать кипятком), лимонный сок и вино.

Накрыть горшочек крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку. Тушить в течение 2 ч.

Готовое блюдо подавать в горшочках.



Рыба с картофелем под грибным соусом

800 г любой рыбы, 5 свежих белых грибов или 10 крупных шампиньонов, 1 луковица, 500 г картофеля, 1 ст. ложка муки, 2–3 ст. ложки растительного или сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 лавровый лист, 3–4 горошины душистого перца, соль.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кружочками. Грибы очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, мелко порубить. Лук мелко нарезать.

Грибы обжарить с луком в кипящем масле в течение 5 мин, присыпать мукой, тщательно перемешать и жарить еще 3 мин. Добавить два стакана кипящей воды, посолить, положить лавровый лист и перец, перемешать. Готовить на слабом огне, помешивая, пока соус не загустеет.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в холодной проточной воде, обсушить, разделить на филе. Филе нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в сухарях, обжарить с двух сторон до образования румяной корочки.



Соус разлить по горшочкам, положить куски рыбы, затем картофель, сбрызнуть маслом и присыпать сухарями.

Запекать в умеренно разогретой духовке до готовности.



Рыба по-приморски

500 г филе рыбы с кожей, 1 средняя луковица, 1 крупный помидор, 2–3 дольки чеснока, сок 1 лимона, оливковое масло, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Рыбу нарезать небольшими кусочками.

Глиняные горшочки смазать оливковым маслом, положить в них рядами кусочки рыбы, измельченный чеснок, репчатый лук, нарезанный колечками, помидоры, нарезанные кружочками, измельченную петрушку. Каждый ряд слегка посолить и поперчить.

Горшочки поставить на холод на 30 мин. Полить оливковым маслом и лимонным соком. Запекать в духовке до готовности.

Подавать в горшочках.



Рыба, запеченная с сыром

1,3–1,5 кг филе судака, щуки или трески, 250 мл молока, 400 г сыра «Российский», 1 ч. ложка лимонного сока, 100 г сливочного масла, жир, зелень петрушки и укропа, белый молотый перец, соль.



Филе рыбы мелко порубить, посолить и поперчить по вкусу, полить лимонным соком, перемешать и поставить в холодильник на полчаса. Сыр натереть на крупной терке.

Горшочки смазать жиром, налить в них горячее молоко, положить слой рыбы, полить растопленным сливочным маслом, посыпать сыром. Слои повторить, пока не закончатся продукты.

Накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую духовку. Запекать на слабом огне в течение 1 ч.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Рыба с картофелем и грибами по-белорусски

300 г рыбного филе, 30 г сушеных грибов, 6–8 клубней картофеля, 2 луковицы, 3–5 ст. ложек растительного масла, 3–4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, соль.

Сушеные грибы промыть, выдержать 2–3 ч в холодной воде, а затем в этой же воде сварить. Готовые грибы вынуть и мелко нарезать, а бульон процедить.

Лук измельчить, обжарить до золотистого цвета в горячем масле, добавить грибы и поджарить.

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и тоже слегка обжарить.

Рыбное филе нарезать кубиками, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в хорошо разогретом растительном масле.

В горшочки положить рядами картофель, кусочки рыбы, грибы с луком и снова картофель. В каждый горшочек влить по полстакана горячего грибного бульона, по-



лить сметаной, посолить по вкусу. Тушить в духовке до готовности.



Рыба по-старорусски

100 г филе судака, 1 клубень картофеля, 0,5 луковицы, 20 г сыра, 100 г сметаны, 30 мл бульона, 20 г сливочного масла.

Для маринада: 30 мл воды, лимонная кислота, черный молотый перец, соль.

Приготовить маринад (смешать указанные ингредиенты), опустить в него рыбу и мариновать ее 15–20 мин.

В горшочек положить масло, влить бульон, уложить рыбу, затем поместить слой сырого картофеля, нарезанного кружочками, сверху — пассерованный лук. Желательно распределить продукты так, чтобы в горшочке было не менее четырех слоев.

Поставить в горячую духовку. Через 15 мин добавить сметану и тертый сыр, после чего запечь до готовности.



Форель в собственном соку

2 кг форели, 300 г сливочного масла, 0,5 стакана воды, зелень сельдерея, 1 лимон, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в холодной проточной воде, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить по вкусу.



Горшочки смазать тонким слоем масла, присыпать дно и стенки измельченной зеленью, выложить куски рыбы. Сверху положить кусочки масла, влить горячую воду. Накрыть горшочки крышками и поставить в умеренно разогретую духовку. Готовить на слабом огне в течение 15–20 мин. Выключить духовку, подержать в ней горшочки еще около 15 мин.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить образовавшимся соком и украсить кружочками лимона.



Рыба, тушенная в рассоле (вариант 1)

300 г филе рыбы, 1 маленький соленый огурец, 3–4 ст. ложки огуречного рассола, 4–5 свежих белых грибов или крупных шампиньонов, 0,5 лимона, соль.

Для соуса: 500 мл рыбного бульона, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана огуречного рассола, сок из 0,25 лимона, 1 маленькая луковица, 1 ч. ложка измельченного корня петрушки, 0,5 ч. ложки соли.

Рыбу нарезать небольшими кусочками, положить в неглубокую посуду, добавить огуречный рассол и потушить под крышкой до готовности.

Огурец очистить от кожицы, нарезать ломтиками и потушить отдельно.

Грибы очистить, вымыть, залить холодной водой и варить в течение 15–25 мин. После этого отвар слить, а грибы мелко нарезать.

Приготовить соус. Муку слегка подрумянить в 1 ст. ложке разогретого сливочного масла, развести небольшим количеством горячего рыбного бульона, размешать,



чтобы не было комочков, и соединить с остальным бульоном. Затем добавить измельченный лук и корень петрушки. Перемешать и варить на слабом огне 7–10 мин. Горячий соус процедить, влить прокипяченный огуречный рассол, проварить еще 3–5 мин, посолить, влить лимонный сок, перемешать и снова процедить. В готовый соус положить оставшееся сливочное масло.

В керамические горшочки положить кусочки рыбы, грибов и огурца, залить соусом, довести до кипения. Готовить в духовке на очень слабом огне 10–15 мин.

Готовое блюдо украсить ломтиками лимона и подать горячим.



Рыба, тушенная в рассоле (вариант 2)

600 г рыбы, 0,5 корня сельдерея, 500 мл огуречного рассола, 0,5 корня петрушки, 125 мл виноградного вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки, мускатный орех, душистый молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Корни петрушки и сельдерея очистить, нарезать тонкой соломкой. Рассол прокипятить и процедить.

Горшочки смазать маслом, положить корни, на них — куски рыбы. Поперчить и посолить по вкусу, залить смесью рассола и вина. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Тушить на слабом огне в течение получаса. После этого жидкость слить, прокипятить, добавить смесь муки со сливочным маслом, перемешать так, чтобы не было комков. Прогреть, помешивая.



вая, пока соус не загустеет. Добавить мускатный орех, перемешать. Залить соусом рыбу и прогреть ее в духовке в течение нескольких минут.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью. В качестве гарнира можно подать отварной рис или гренки.



Рыба с помидорами, морковью и луком

1,5 кг рыбы, 500 г помидоров, 300 г моркови, 300 г репчатого лука, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в холодной проточной воде, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать дольками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать колечками. Морковь обжарить вместе с луком в кипящем масле.

В горшочки положить слоями рыбу, помидоры, морковь с луком. Накрыть крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и тушить в течение 30–40 мин.



Рыба с рисом

1,5 кг любой рыбы, 300 г риса, 1 стакан рыбного бульона или воды, 70 г сливочного масла, 2 яйца, зелень петрушки и укропа, белый молотый перец, соль.



Рис перебрать, промыть и отварить до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, обсушить.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, разделить на филе. Филе нарезать небольшими кусочками.

Рыбу соединить с рисом, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Получившуюся смесь разложить по горшочкам, влить бульон или воду, залить растопленным сливочным маслом. Сверху выложить взбитые яйца, посыпать измельченной зеленью.

Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Готовить на слабом или среднем огне около 1 ч.



Рыба, запеченная с помидорами

600 г рыбы, 600 г помидоров, соль.

Для отвара: 0,5 моркови, 0,5 корня петрушки, 1–2 лавровых листа, 3–4 горошины черного перца.

Для соуса: 0,5 моркови, 0,5 корня петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки томата-пюре, 500 мл рыбного бульона, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить по вкусу. Залить небольшим количеством воды, добавить очищенные морковь и корень петрушки, лавровый лист и перец. Варить примерно в течение 8–10 мин.

Приготовить соус. Морковь и корень петрушки очистить, натереть на мелкой или средней терке. Лук мелко порубить и обжарить в разогретом масле. Добавить



морковь и петрушку, перемешать, всыпать муку, еще раз перемешать, положить томат-пюре, влить бульон. Посолить по вкусу. Варить, помешивая, пока соус не загустеет.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать толстыми кружочками.

Горшочки смазать маслом, влить в них половину соуса, положить рыбу, на нее — помидоры, посолить, добавить оставшийся соус. Готовить в разогретой духовке до полной готовности рыбы.

К этому блюду можно подать отварной, жареный или запеченный картофель.



Рыба по-орхидски

500 г морской рыбы, 1 луковица, 2–3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 стакан воды, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 1–2 ст. ложки томата-пюре, 2–3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, красный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и обжарить в разогретом сливочном масле до золотистого цвета. Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками. Огурцы нарезать ломтиками или кружочками. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, разделить на филе, нарезать его кубиками.

В горшочки положить лук, поперчить, перемешать, влить воду. Добавить картофель. Готовить в умеренно разогретой духовке, пока картофель не станет мягким. Затем положить томат-пюре, огурцы и рыбу. Посолить по вкусу, перемешать, влить сливки.



Накрыть горшочки крышкой. Довести до готовности в духовке.

Готовое блюдо посыпать зеленым луком.



Рыба, тушенная в горшочке

600 г филе рыбы, 4–5 луковиц, молоко, растительное масло, мука, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Филе рыбы нарезать порционными кусками, обвалить в муке, смешанной с солью, обжарить с двух сторон на растительном масле.

Отдельно обжарить лук, нарезанный полукольцами, до золотистого цвета.

Уложить в горшочки слоями рыбу и лук, залить молоком так, чтобы оно покрыло рыбу. Положить лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Тушить в духовке на среднем огне до готовности.



Рыба в сметане с гречневой кашей

1 кг рыбы, 2 стакана гречневой крупы, 500 г сметаны, 2–3 яйца, 80 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, черный молотый перец, соль.

Гречневую крупу залить 6 стаканами воды и отварить до готовности. Яйца сварить вкрутую, остудить,



очистить, мелко порубить. Гречневую кашу и яйца соединить и перемешать.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу, обвалять в муке. Обжарить в разогретом масле со всех сторон.

Горшочки смазать маслом, положить в них кашу, сверху — куски рыбы. Залить сметаной, посыпать сыром.

Запечь в умеренно разогретой духовке в течение 10 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью.



Рыбные пельмени, запеченные в горшочке

200 г рыбных пельменей, 40 г сметаны, 40 г тертого сыра, 10 г сливочного масла, соль.

Пельмени отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5–7 мин. Всплывшие пельмени аккуратно вынуть шумовкой, уложить в горшочек, залить сметаной, посыпать тертым сыром. Запечь в духовке в течение 3–5 мин.

Подавать в горшочке, полив растопленным сливочным маслом.



Рыба с картофелем в сметане

700 г рыбы, 2–3 ст. ложки муки, 700 г картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 50 г топленого масла, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г сметаны, зелень, белый молотый перец, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, разделить на филе с кожей. Филе нарезать порционными кусками, обвалять в смеси муки, соли и перца. Обжарить в половине топленого масла с двух сторон до румяной корочки.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками, обжарить в оставшемся масле до золотистого цвета.

Морковь очистить, вымыть, нарезать крупной соломкой. Лук нарезать колечками и обжарить вместе с морковью в растительном масле.

В горшочки положить слоями картофель, рыбу, морковь с луком. Залить горячей сметаной.

Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и тушить на среднем огне до готовности. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Рыбные шарики с картофелем

400–500 г филе рыбы, 2 луковицы, 0,2 батона, 2–3 помидора, 6–8 клубней картофеля, сливочное масло, растительное масло, панировочные сухари, лавровый лист, соль.

Филе нарезать кусочками и дважды пропустить через мясорубку с 1 луковицей и размоченным хлебом. Из полученного фарша сформовать небольшие шарики, обвалять их в сухарях, обжарить до золотистого цвета.

Вторую луковицу мелко порубить и обжарить вместе с измельченными помидорами. Картофель очистить, вымыть и нарезать кружками.

54 На дно горшочков положить по небольшому кусочку сливочного масла, на него — рыбные шарики.



Полить их смесью лука с помидорами. Посыпать раскрошенным лавровым листом. Сверху положить слегка подсоленные кружочки картофеля, на них — рыбные шарики. Ряды несколько раз повторить. Сверху должен оказаться слой картофеля. Полить его оставшейся помидорно-луковой смесью и положить немного сливочного масла. В каждый горшочек влить по полстакана воды. Готовить в заранее нагретой духовке примерно 1 ч.

Готовое блюдо перемешать. Подавать горячим.



Судак в горшочке

1 крупный судак, 5–6 клубней картофеля, сливочное масло, сметана, соль.

Судака очистить, выпотрошить, удалить кости. Мякоть нарезать порционными кусками, посолить и выдержать около 30 мин в холодном месте.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Горшочки смазать маслом, на дно положить картофель, посолить, сверху выложить рыбу, полить ее растопленным маслом и запечь в разогретой духовке. Во время приготовления поливать сметаной.



Рыба по-бразильски

1,2 кг рыбы, 500 г помидоров, 1 банка консервированной фасоли, 3–4 дольки чеснока, 2 луковицы, 100 г



Блюда из рыбы в горшочках

оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 25 г зелени петрушки, красный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в проточной холодной воде, обсушить, разделить на филе с кожей. Филе нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить по вкусу.

Чеснок и лук мелко порубить. Помидоры нарезать дольками. Зелень мелко нарезать.

Горшочки смазать небольшим количеством масла, выложить в них слоями рыбу, фасоль, лук, чеснок, помидоры, петрушку. Поставить в холодное место на полчаса. После этого влить оставшееся масло и лимонный сок. Поставить горшочки в слегка разогретую духовку. Запекать в течение 1–1,5 ч на слабом огне.



Рыба по-чешски

1,5–1,6 кг рыбы, 2 дольки чеснока, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 70 г молотых сухарей, 500 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно вымыть, обсушить, разделить на филе с кожей, мелко нарезать, посолить и поперчить по вкусу.

Чеснок мелко порубить. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Рыбу соединить с чесноком и луком, добавить сухари, взбитые яйца и молоко. Тщательно перемешать.

Получившуюся массу разложить по горшочкам, смазанному маслом. Накрыть горшочки крышками,

поставить их в разогретую духовку. Запекать в течение 40–50 мин на слабом огне.



Тушеный лосось под соусом из раков

1 кг лосося, 50–100 г сливочного масла, 1 стакан белого вина, 1 лавровый лист, соль.

Для соуса: 10–12 раков, 30 г укропа, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки сметаны или сливок, 1 ст. ложка тертого сыра, мускатный орех, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть, натереть солью и оставить на 10 мин, после чего нарезать тонкими ломтями.

В порционные горшочки положить немного масла, по кусочку лаврового листа, влить вино, потом выложить куски рыбы. Накрыть горшочки крышками, поставить в предварительно нагретую духовку и тушить в течение 15–20 мин.

Готовое блюдо полить соусом, довести до кипения и сразу же подавать в этих же горшочках. Оставшийся соус подать отдельно в соуснике.

Соус готовить следующим образом. Раков ополоснуть в теплой воде, откинуть на дуршлаг, обсушить, затем опустить в большое количество подсоленной воды, вскипяченной с укропом, довести до кипения и варить около 5 мин. Готовых раков вынуть шумовкой, слегка остудить, очистить. Мякоть пропустить через мясорубку, выложить в сковороду с разогретым маслом и поджарить. Затем добавить муку, перемешать, еще немного обжарить, развести 3 стаканами процеженного бульона, в котором варились раки, довести



до кипения. Еще раз процедить, влить лимонный сок, сметану или сливки, всыпать тертый сыр, немного мускатного ореха и перемешать.



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, нарезать порционными кусками. Натереть их солью внутри и снаружи и смазать маслом.

Лук и икру подрумянить в сковороде на растительном масле.

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

Получившимся фаршем начинить куски леща. Большой горшочек смазать маслом, положить в него леща, залить сметаной и запечь в духовке до готовности.

Готовую рыбу полить лимонным соком и украсить зеленью.



Рыба с виноградом и яблочным соусом

2 кг филе окуня, сома, палтуса или судака, 1 лимон, 8 яблок, 100 г винограда без косточек, 4 луковицы, 500 мл белого сухого вина, 70 г сливочного масла, зелень, белый молотый перец, соль.



Филе вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить.

Лимон вымыть, обсушить. Цедру натереть на мелкой терке, сок выжать. Соком сбрызнуть кусочки рыбы.

Лук мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке или мелко порубить, обжарить вместе с луком в масле. После этого влить вино, добавить лимонную цедру, посолить и поперчить, перемешать и дать настояться.

Получившуюся смесь разложить по горшочкам, на нее поместить кусочки рыбы и ягоды винограда. Накрыть горшочки крышками, поставить в разогретую духовку. Тушить на слабом огне в течение 40–50 мин.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить соусом, в котором она тушилась, посыпать измельченной зеленью.



Фаршированная рыба

1 крупная рыба (1,5–2 кг), жир, черный молотый перец, соль.

Для фарша: 1–2 луковицы, 0,5 стакана измельченных орехов, 0,5 стакана изюма, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 1–2 ст. ложки сахара или меда, 0,25 ч. ложки молотой корицы, шафран, жир, черный молотый перец, соль.

Приготовить фарш. Для этого репчатый лук мелко порубить, обжарить в жире до золотистого цвета и смешать с орехами, предварительно замоченным изюмом, лимонным соком, сахаром или медом, корицей, шафраном, перцем и солью по вкусу.

Рыбу очистить, удалить голову и, не разрезая брюшка, выпотрошить. Промыть, слегка обсушить, натереть



внутри и снаружи перцем и солью, нарезать порционными кусками. Куски начинить фаршем, положить в смазанный жиром горшочек. Влить немного воды.

Поставить горшочки в разогретую до 220–250° С духовку и запечь до готовности.



Жаркое из тунца

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 луковичками), сельдерей и морковь, тщательно перемешать и обжарить смесь на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 3–5 мин. Добавить муку и пассеровать еще 3 мин.

Получившуюся смесь разложить по горшочкам, добавить очищенные и нарезанные грибы и помидоры, влить вино, бульон, острый и соевый соус, положить горчицу, перец и соль. Накрыть горшочки крышкой, поставить



в разогретую духовку и тушить на слабом огне 20 мин.

Затем добавить рыбу и готовить еще 30 мин под крышкой.



Треска в меду

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. Разлить соус по горшочкам, положить куски рыбы, посолить и поперчить по вкусу. Тушить в разогретой духовке в течение 10 мин.

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



Форель в сметанном соусе

3 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. Каждую рыбу разрезать на три-четыре куска.

Приготовить маринад, смешав все ингредиенты, положить в него форель и вымачивать 2–3 ч. После этого разложить куски по горшочкам, залить маринадом. Поставить в разогретую духовку и тушить на слабом огне 25–30 мин. Готовую рыбу выложить 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.

Форель залить соусом.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Первые блюда	7
Вторые блюда	22

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ В ГОРШОЧКАХ

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

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.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 «Н КП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «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.

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 12.02.2008.
Формат 70х100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 955

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

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org