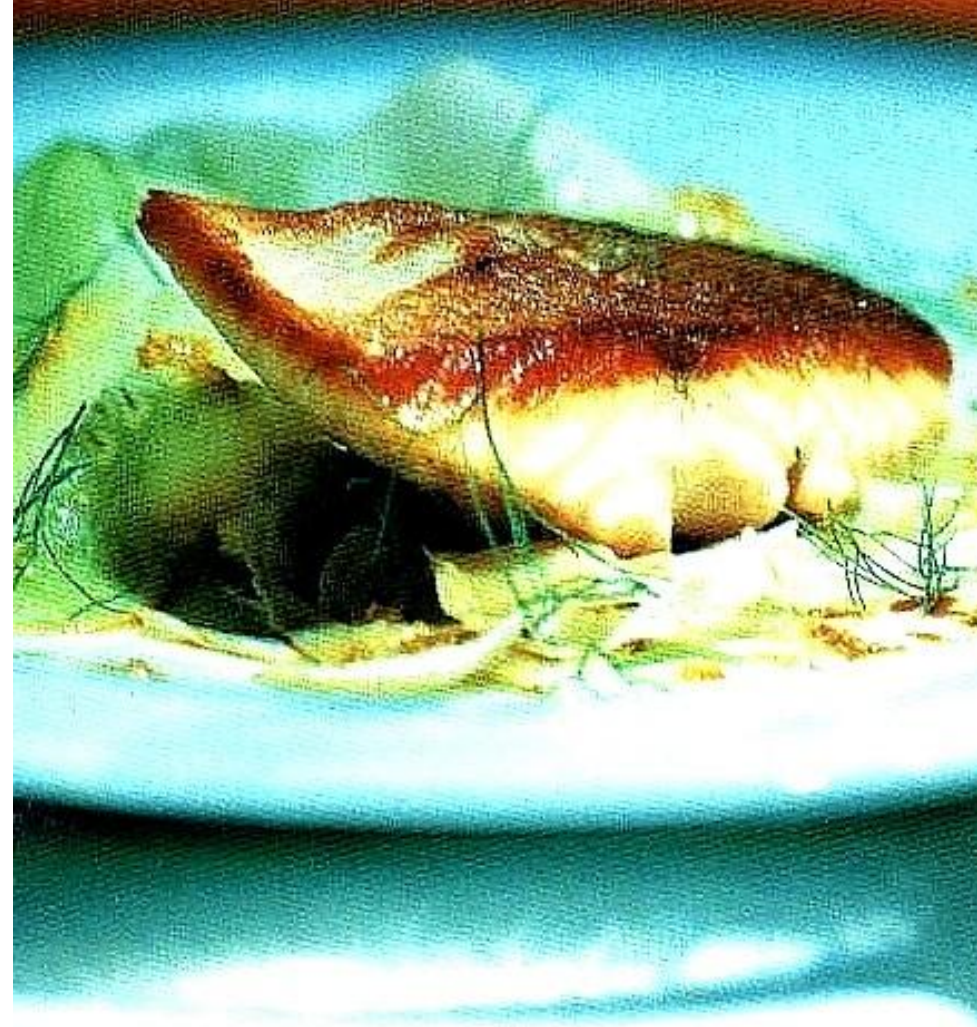


*В. Жданов*

# *Кухня народов мира*

*рыба, морепродукты*

*(78 оригинальных рецептов)*



# *Кухня народов мира*

## *Рыба, морепродукты*

(для поиска блюда наведите курсор на нужный рецепт и нажмите левую кнопку мыши)

### **Оглавление**

1. Балтийская камбала в соусе .....	5
2. Белуга в сухарях .....	6
3. Голубая форель .....	7
4. Горбуша с овощами .....	8
5. Горбуша с перцем .....	9
6. Жареная осетровая рыба .....	10
7. Запеканка из салаки с картофелем .....	11
8. Камбала во фритюре .....	12
9. Камбала с луком и сладким перцем .....	13
10. Капитанский тунец .....	14
11. Караси в сметане по-русски .....	15
12. Карп по-сербски .....	16
13. Кета "Неженка" .....	17
14. Кефаль в винном соусе .....	18
15. Кефаль запеченная .....	19
16. Китайские пельмени .....	20
17. Кнели рыбные .....	21
18. Котлеты "Волна" .....	22
19. Котлеты "Хуторок" .....	23
20. Морской окунь в тесте .....	24
21. Окская рыбница .....	25
22. Окунь в томатном соусе .....	26
23. Окунь с баклажанами и томатами .....	27
24. Осетрина с овощами .....	28
25. Отварной судак .....	29

26. Печеная скумбрия.....	30
27. Пряная семга.....	31
28. Рагу из хека.....	32
29. Разноцветные фрикадельки.....	33
30. Расстегаи с рыбой.....	34
31. Рулетики из салаки.....	35
32. Рыба в апельсиновом соусе.....	36
33. Рыба в горшочке по-генуэзски.....	37
34. Рыба в острокислом маринаде .....	38
35. Рыба в остро-пряном соусе .....	39
36. Рыба с пивным соусом .....	40
37. Рыба в пряном отваре.....	41
38. Рыба в тесте по-эстонски .....	42
39. Рыба в уксусе и пиве .....	43
40. Рыба по-волжски .....	44
41. Рыба по-бразильски.....	45
42. Рыба под зеленым соусом .....	46
43. Рыба по-креольски.....	47
44. Рыба по-орхидски.....	48
45. Рыба с базиликом .....	49
46. Рыба с овощами .....	50
47. Рыба с сырной корочкой .....	51
48. Рыба с сыром .....	52
49. Рыба со сладким перцем .....	53
50. Рыба, жаренная на решетке.....	54
51. Рыба, запеченная под нежным соусом.....	55
52. Рыба, запеченная по-московски .....	56
53. Рыба, запеченная с картофелем .....	57
54. Рыба, тушенная в горшочке .....	58
55. Рыба, фаршированная гусиной печенью .....	59
56. "Рыбная сковородка" .....	60
57. Рыбники .....	61

58. Рыбное филе по-гречески.....	62
59. Рыбные битки .....	63
60. Рыбные зразы.....	64
61. Рыбные палочки .....	65
62. Рыбный бифштекс рубленый .....	66
63. Рыбный пудинг.....	67
64. Скумбрия деликатесная.....	68
65. Слабосоленая горбуша .....	69
66. Сом в рассоле.....	70
67. Судак под мятным соусом.....	71
68. Судак "фри" .....	72
69. Судаки в вине .....	73
70. Тефтели из минтая.....	74
71. Угорь-экспресс .....	75
72. "Ужин рыбака" .....	76
73. Фаршированная щука.....	77
74. Фаршированные кальмары.....	78
75. Хек по-гамбургски.....	79
76. Хек под польским соусом .....	80
77. Шашлык из осетрины.....	81
78. Экзотическая горбуша.....	82

Условные обозначения на фотографиях блюд:



время приготовления



примерная стоимость продуктов



сложность приготовления блюда

# 1. Балтийская камбала в соусе

## ИНГРЕДИЕНТЫ

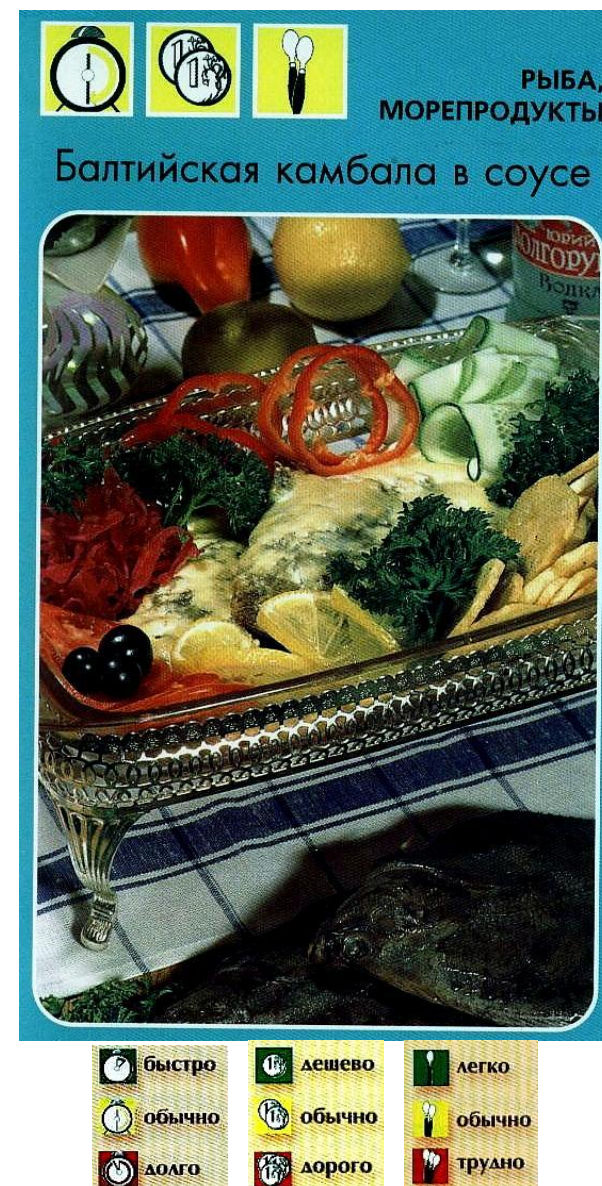
Камбала ..... 4 шт.  
Шампиньоны ..... 100 г  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Сливочное масло ..... 3 ст. л.  
Мука ..... 2 ст. л.  
Молоко ..... 1/2 стакана  
Сливки ..... 1/2 стакана  
Креветки ..... 100 г  
Петрушка (зелень) ..... 4 веточки  
Черный перец свежемолотый  
Соль

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Шампиньоны очистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
2. Креветки залить горячей водой, довести до кипения, охладить и очистить. Зелень петрушки перебрать, промыть, обсушить полотенцем. 2 веточки ее отложить для украшения, а остальную - мелко нарезать.
3. В сковороде растопить 1 ст. ложку масла и в течение 3 мин обжаривать в нем лук и грибы, пока они не станут мягкими.
4. Добавить, помешивая, муку и обжаривать еще 1 мин. Снять с огня и влить, помешивая, молоко и сливки. Полученный соус оставить на 10-15 мин.
5. Соус вновь поставить на огонь, довести до кипения и тушить, помешивая, 2 мин. Затем добавить, помешивая, креветки, петрушку и приправить соус по вкусу солью и перцем.
6. Тушки камбалы очистить, тщательно промыть и обжарить в масле (2 ст. ложки) с каждой стороны до румяной корочки.
7. Готовую рыбу выложить на блюдо, полить соусом, украсить зеленью петрушки. Гарнировать овощами, например, жареным картофелем, свежими огурцами, а также маслинами, кружочками лимона и т.д.

## К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы на поверхности готового соуса не образовалась пленка, его следует накрыть кружком смоченного в воде пергамента и постараться сохранить теплым.



## 2. Белуга в сухарях

### ИНГРЕДИЕНТЫ

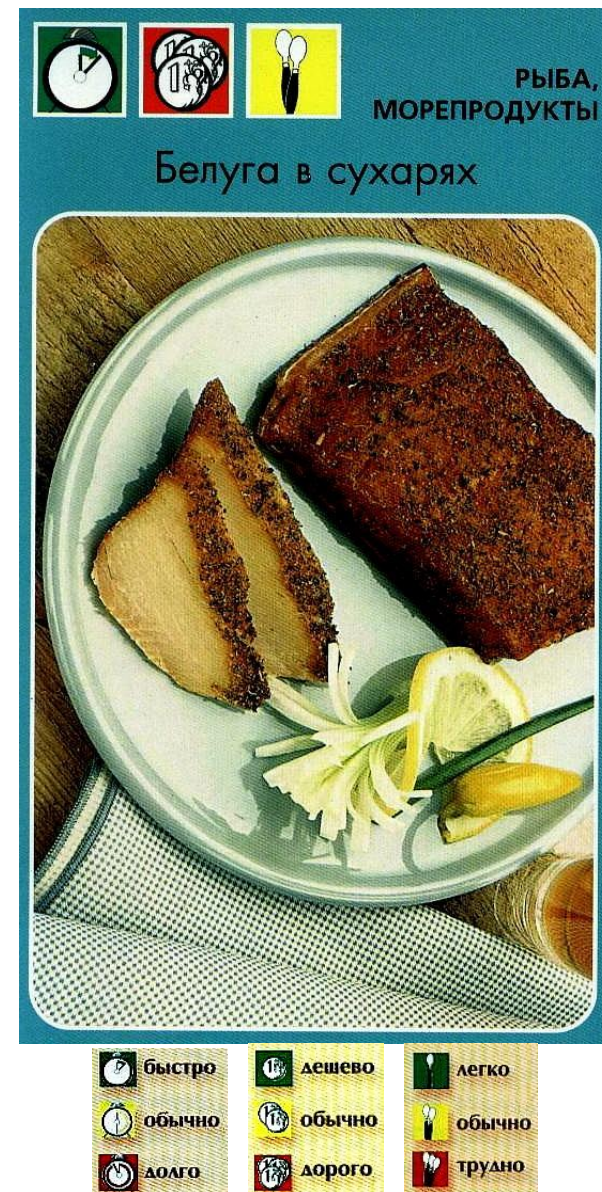
Белуга (кусок) ..... 500 г  
Мука. .... 2 ст. л.  
Яйцо ..... 1 шт.  
Панировочные сухари ..... 3/4 стакана  
Растительное масло. .... 1/2 стакана  
Лимон ..... 1/2 шт.  
Зеленый лук . .... 3-5 перышек  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кусок белуги обмыть холодной водой и погрузить в горячую воду (85-90°C) на 3-4 мин. Вынуть из воды и тщательно очистить. Еще раз промыть в холодной воде и аккуратно разделить на филе.
2. Яйцо взбить. Панировочные сухари смешать с солью.
3. Подготовленное филе запанировать в муке, смочить в яйце и вновь запанировать в сухарях.
4. В глубокой сковороде сильно разогреть растительное масло. В этом фритюре обжарить подготовленную белугу.
5. Зеленый лук промыть и обсушить полотенцем. Лимон вымыть, ошпарить кипятком и нарезать кружочками.
6. Подавая белугу в качестве горячего блюда, выложить филе на блюдо, украсить зеленым луком и кружочками лимона.
7. Если рыбу использовать в качестве холодной закуски, то следует нарезать ее тонкими ломтиками и выложить на овальное блюдо, украсить зеленым салатом, кружочками соленых огурцов.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Так же готовят осетрину, севрюгу, лососину, судака, налима, белорыбицу, нельму, сига.
- Рыба готовится быстро, поэтому старайтесь не переваривать и не пережаривать ее. Иначе она станет сухой и жесткой.



### 3. Голубая форель

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

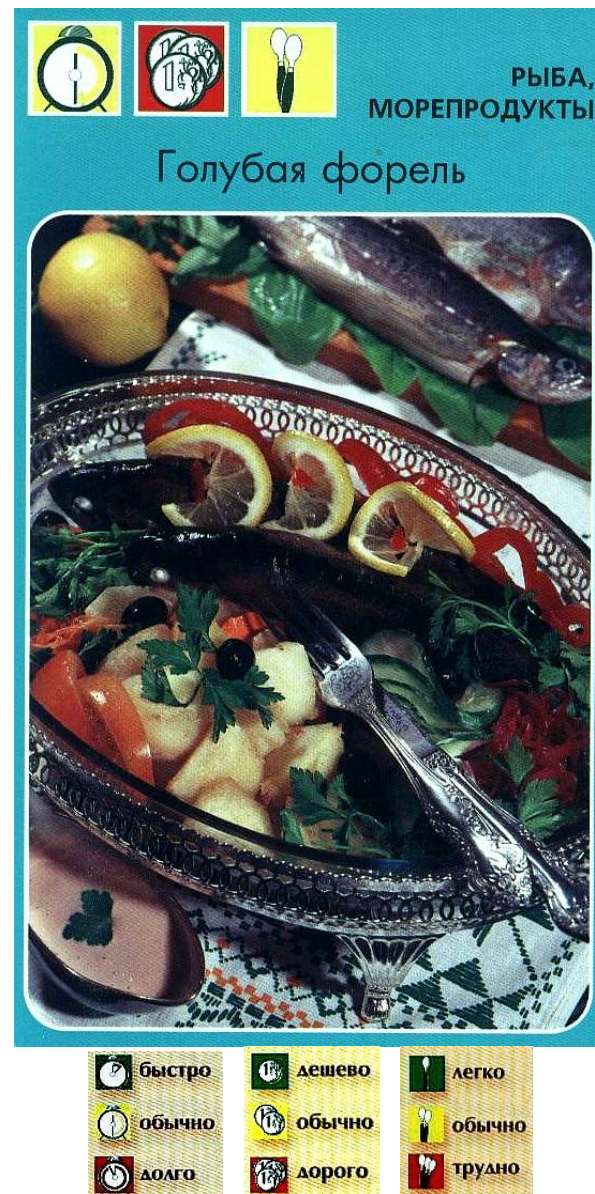
Форель ..... 4 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Лук-порей ..... 1 шт.  
Сельдерей (корень) ..... 1 шт.  
Белое сухое вино ..... 1/2 стакана  
Уксус (виноградный) ..... 2 ст. л.  
Сливочное масло ..... 100 г  
Лимон ..... 1 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Форель выпотрошить и вымыть, не повредив кожицы, чтобы рыба не потеряла красивый голубой цвет.
2. Репчатый лук, лук-порей и корень сельдерея очистить, вымыть и нашинковать. Зелень петрушки перебрать, промыть и стряхнуть воду.
3. Налить в кастрюлю 3 л воды, подсолить, довести до кипения, опустить подготовленные овощи и 1/2 пучка петрушки, варить в течение 10 мин.
4. Добавить в кастрюлю белое вино и виноградный уксус, довести до кипения, положить форель и варить при слабом нагреве 12-15 мин.
5. Растопить сливочное масло. Лимон вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
6. Готовую форель выложить на подогретую тарелку, украсить лимоном и веточками петрушки, полить растопленным маслом.
7. К голубой форели рекомендуются: отварной или запеченный картофель, свежие овощи, маринованная краснокочанная капуста, маслины.
8. Отдельно в соуснике подать соус - польский, голландский, с каперсами.

#### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для особо торжественного случая форель варят свернутой кольцом. Для этого поварскую иглу с ниткой пропускают через жаберные крышки и мякоть у хвоста, нитку стягивают и, придав рыбе форму кольца, завязывают узел.



## 4. Горбуша с овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

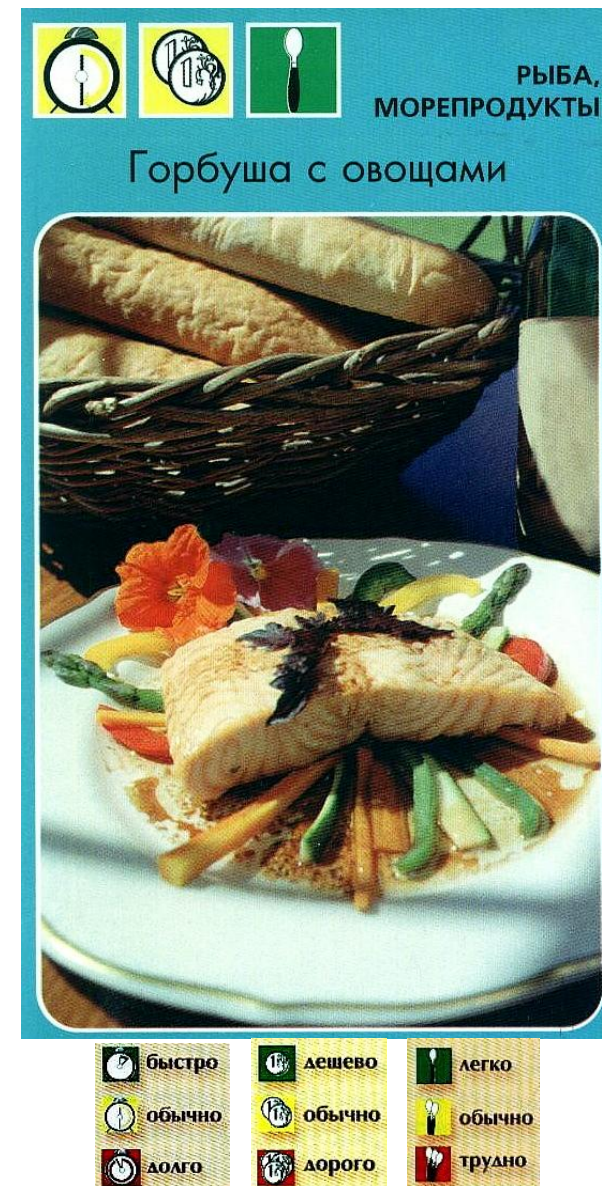
Горбуша (филе)..... 600 г  
Лимон..... 1 шт.  
Виноградные листья . .... 8 шт.  
Чеснок ..... 1-2 зубчика  
Репчатый лук (красный) ..... 3 шт.  
Кинза (зелень) ..... 4-6 веточек  
Сладкий перец (зеленый и красный). . 2 шт.  
Острый перчик. .... 1 шт.  
Имбирь (корень) ..... 1 кусочек  
Растительное масло. .... 2-3 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отобрать целые крупные виноградные листья, промыть их и отварить.
2. Лимон вымыть, мелкой теркой снять цедру. Выдавить сок.
3. Чеснок очистить и измельчить.
4. Филе горбуши вымыть, разрезать на порционные кусочки, натереть солью и черным перцем, чесноком, посыпать лимонной цедрой и полить соком лимона.
5. Маленькие красные луковки очистить, вымыть и нарезать соломкой. Сладкий перец вымыть, удалить семена, разрезать вдоль и нарезать длинными тонкими полосками.
6. Острый перчик вымыть, очистить от семян и нарезать полосками. Корень имбиря натереть на терке.
7. Кинзу вымыть, стряхнуть воду и мелко порезать.
8. Намазать каждый виноградный лист растительным маслом. Положить в центр рыбу, имбирь, лук, сладкий и острый перец, посыпать кинзой и завернуть.
9. Перевязать листья суровой ниткой, выложить на противень и запекать в духовке при среднем нагреве около 30 мин.
10. Когда рыба будет готова, надрезать нитку, развернуть листья, выложить овощи на сервировочные тарелки, сверху разместить кусочки рыбы.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Виноградные листья можно заменить капустными.
- Такое кушанье готовят из любой лососевой рыбы.



## 5. Горбуша с перцем

### ИНГРЕДИЕНТЫ

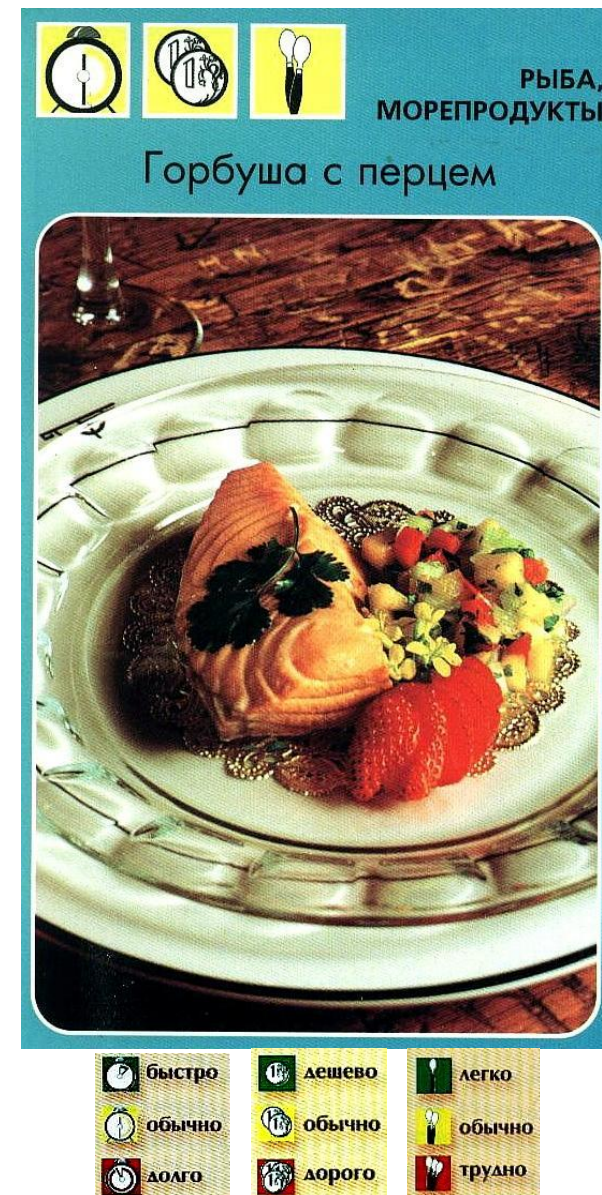
Горбуша ..... 1 шт. (около 1 кг)  
Сладкий перец (красный и желтый)..... 2-3 шт.  
Чеснок ..... 4 зубчика  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Растительное (лучше оливковое) масло ..... 1-2 ст. л.  
Белое сухое вино ..... 2 ст. л.  
Черный перец молотый  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Сладкий красный и желтый перец вымыть, очистить от плодоножек и семян, нарезать небольшими кусочками.
2. Зелень петрушки перебрать, удалить толстые стебли, промыть, тщательно стряхнуть воду и порубить.
3. Горбушу очистить, выпотрошить, промыть и разделить на филе.
4. Смазать сковороду маслом и жарить чеснок, пока он не зарумянится. Добавить кусочки сладкого перца, нарезанную зелень петрушки, посолить и влить вино.
5. Потомить на небольшом огне содержимое сковороды под крышкой примерно 30 мин, пока не образуется достаточно густой соус.
6. Положить в сковороду рыбу, посолить ее, поперчить смесью черного и красного молотого перца и тушить под крышкой, постоянно поливая куски рыбы соком. Следить за тем, чтобы рыба не перетомилась.
7. На подогретые тарелки выложить кусочки филе горбуши, полить соком, рядом выложить овощи из соуса.
8. Украсить блюдо веточками петрушки, на гарнир подать молодой картофель, рассыпчатый рис, салат из свежих овощей.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Замороженное филе горбуши предварительно не оттаивают, а тушат сразу - оно получится более сочным и вкусным.



## 6. Жареная осетровая рыба

### ИНГРЕДИЕНТЫ

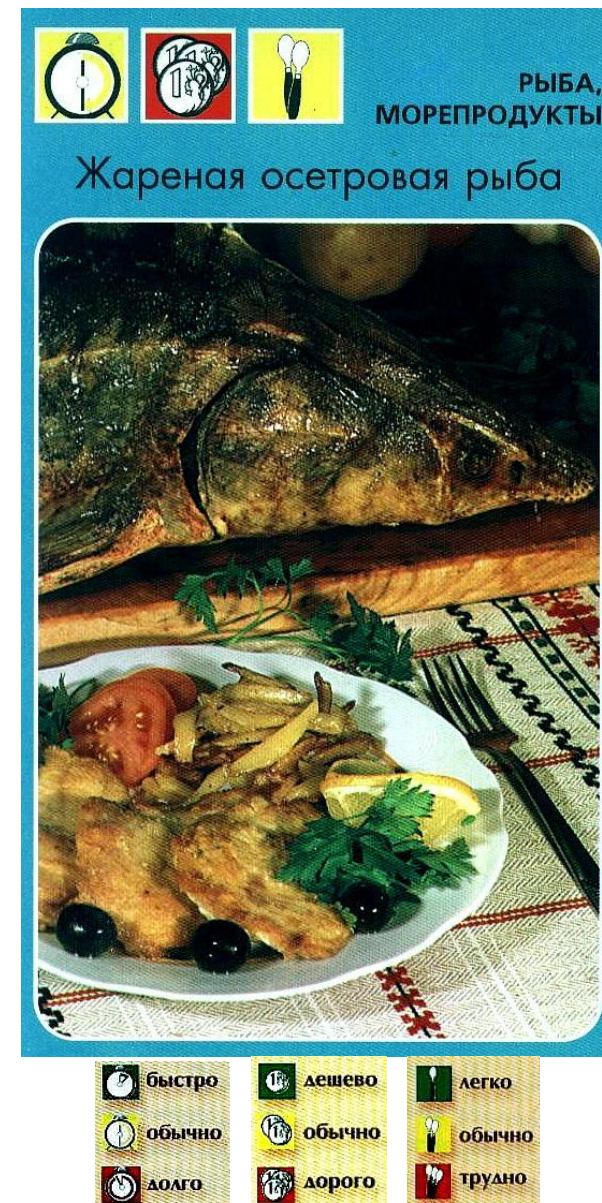
Осетровая рыба  
(кусок, свежая или мороженная). ..... 600-800 г  
Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Мука ..... 2 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мороженую рыбу оттаивать на воздухе, при комнатной температуре, разложив на столе. Оттаивание считается законченным, когда рыба легко режется ножом.
2. Погрузить рыбу в горячую воду (85-90°C) на 3-5 мин и, вынув из воды, тщательно очистить. Промыть в холодной воде.
3. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, обсушить, а затем посолить, поперчить, обвалять в муке.
4. Сильно разогреть с растительным маслом сковороду и обжарить рыбу с обеих сторон до образования равномерной золотистой корочки.
5. Готовую рыбу уложить на подогретое блюдо, полить маслом со сковороды. Гарнировать картофелем-фри, свежими томатами, нарезанными кружочками, дольками лимона, маслинами. Украсить веточками зелени петрушки.
6. Отдельно подать готовый тертый хрен.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такой способ жаренья хорош для любой рыбы: судака, морского окуня, лосося, белорыбицы.
- Если рыбу не обваливать в муке, то ее обжаривают только на толстостенной чугунной сковороде.



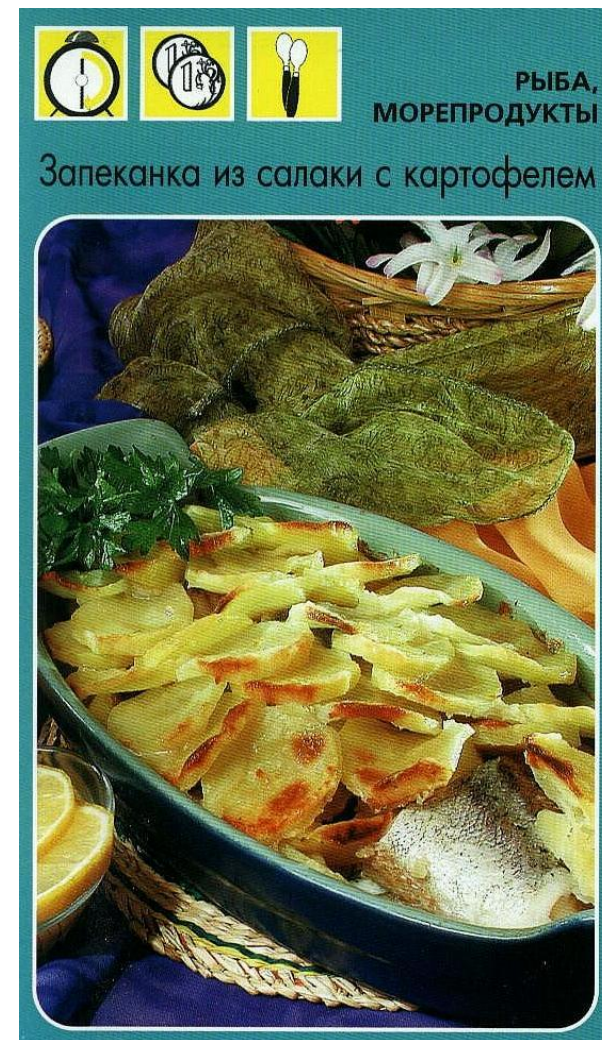
## 7. Запеканка из салаки с картофелем

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Салака .....	600 г
Шпик .....	60 г
Картофель .....	6-8 шт.
Молоко.....	1 стакан
Мука .....	2 ст. л.
Яйцо .....	1 шт.
Репчатый лук .....	3 шт.
Сыр .....	25 г
Сливочное масло .....	1 ст. л.
Панировочные сухари .....	1 ст. л.
Петрушка (зелень) .....	3-4 веточки
Соль .....	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежую салаку очистить, удалить внутренности, голову, хвостовой плавник и промыть.
2. Растворить в 1 л воды 150 г соли и погрузить обработанную рыбу в соляной раствор на 5-8 мин.
3. Шпик нарезать тонкими ломтиками. Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см.
4. Дно формы для запекания или глубокой сковороды покрыть тонкими ломтиками шпика, на котором разместить ровным слоем половину ломтиков картофеля.
5. На картофель уложить кусочки рыбы, а сверху - слоем оставшийся картофель.
6. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Сыр натереть на крупной терке.
7. Муку размешать с молоком, отбить яйцо, добавить измельченный лук и слегка взбить смесь венчиком.
8. Залить подготовленную рыбу с картофелем полученной смесью, посыпать сыром и сухарями.
9. Разогреть духовку до температуры 180-200°C. Поместить форму с продуктами в середину духовки и запечь до образования золотистой корочки (около 15 мин).
10. Зелень петрушки промыть, удалить толстые стебли, просушить полотенцем и мелко нарезать.
11. Готовую запеканку полить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью петрушки и подать в форме, в которой она запекалась.



РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ

Запеканка из салаки с картофелем



## 8. Камбала во фритюре

### ИНГРЕДИЕНТЫ

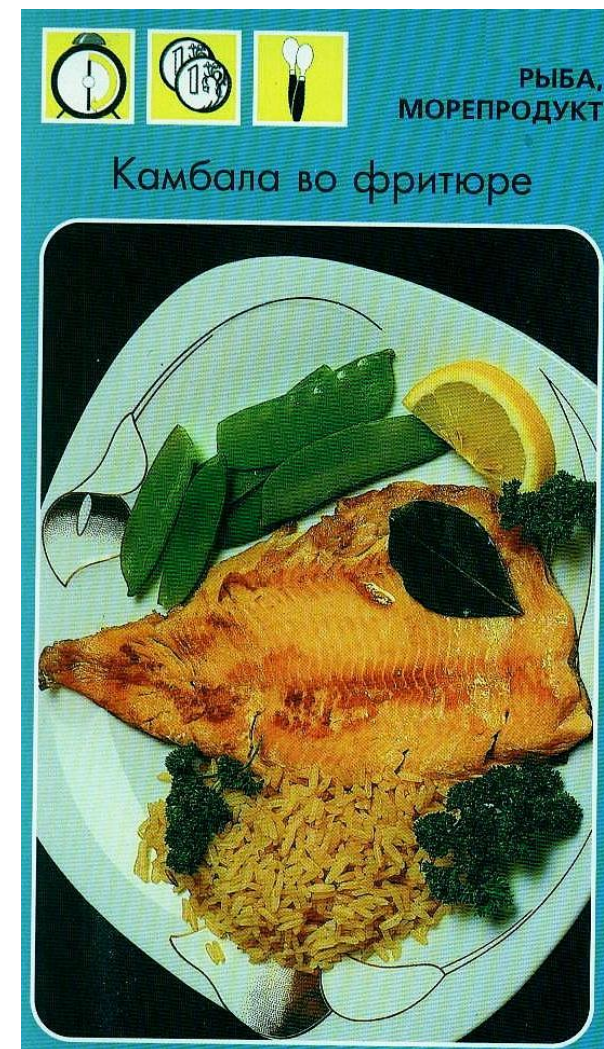
Камбала..... 700-800 г  
Мука. .... 2 ст. л.  
Яйцо ..... 2 шт.  
Панировочные сухари..... 1 стакан  
Растительное масло ..... 1 стакан  
Лимон ..... 1/2 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить камбалу: косым срезом отделить голову (с глазной стороны), одновременно вскрывая брюшко, и удалить внутренности. Соскоблив чешую с нижней, светлой стороны рыбы, снять кожу с верхней, темной стороны. Удалить кровь с позвонков, обрезать плавники, тщательно промыть тушку. (Камбалу можно очищать ножом, жесткой щеткой, а также теркой).
2. Крупную рыбу порезать на порционные куски, мелкую - готовить целиком.
3. Камбалу посолить, обсыпать мукой, смочить во взбитых яйцах и обвалить в панировочных сухарях.
4. В глубокую сковороду влить растительное масло и обжарить рыбу в сильно разогретом фритюре.
5. Если готовят крупную рыбу целиком, то нужно после обжаривания во фритюре поставить ее на 2-3 мин в горячую духовку.
6. Жареную камбалу выложить на тарелки, гарнировать овощами (например, стручковой фасолью, морковью), рисом и подать к столу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы удалить с кожи крупные костные чешуйки и легче нарезать рыбу на порции, очищенную от внутренностей и промытую в холодной воде камбалу на 1-2 мин погружают в горячую воду.
- Очень вкусна приготовленная по этому рецепту корюшка



## 9. Камбала с луком и сладким перцем

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Камбала (филе). .... 700 г  
Мука. .... 1 ст. л.  
Репчатый лук ..... 2-3 шт.  
Сладкий перец. .... 2 шт.  
Растительное масло. .... 3 ст. л.  
Рыбный бульон . .... 2 стакана  
Чеснок ..... 1-2 зубчика  
Лимон..... 1 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ


1. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать соломкой и спассеровать на глубокой сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка).
2. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семенные коробочки. Нарезать его соломкой и вместе с луком пассеровать еще 5-10 мин.
3. Залить овощи рыбным бульоном и вскипятить.
4. Филе камбалы вымыть, обсушить и нарезать на порционные куски.
5. Посыпать рыбу солью, перцем, запанировать в муке. Обжарить на сковороде с растительным маслом до образования румяной корочки и положить в бульон с овощами.
6. Чеснок очистить, растереть с солью, добавить в посуду с рыбой и овощами. Тушить рыбу при слабом нагреве до готовности.
7. Порционные куски рыбы выложить на сервировочные тарелки, полить образовавшимся при тушении соусом. Украсить зеленью и ломтиками лимона.




### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:




- На гарнир к камбале рекомендуется отварной или печеный картофель.




   **РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ**

Камбала с луком и сладким перцем



 **быстро**  **дешево**  **легко**

 **обычно**  **обычно**  **обычно**

 **долго**  **дорого**  **трудно**

## 10. Капитанский тунец

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Тунец ..... 1 шт. (800-900 г)  
Сельдерей (стебли) . .... 300 г  
Бasil (зелень) ..... 2-3 веточки  
Петрушка (зелень) ..... 2-3 веточки  
Растительное масло..... 2 ст. л.  
Чеснок ..... 2 зубчика  
Редис ..... 8-10 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для соуса:

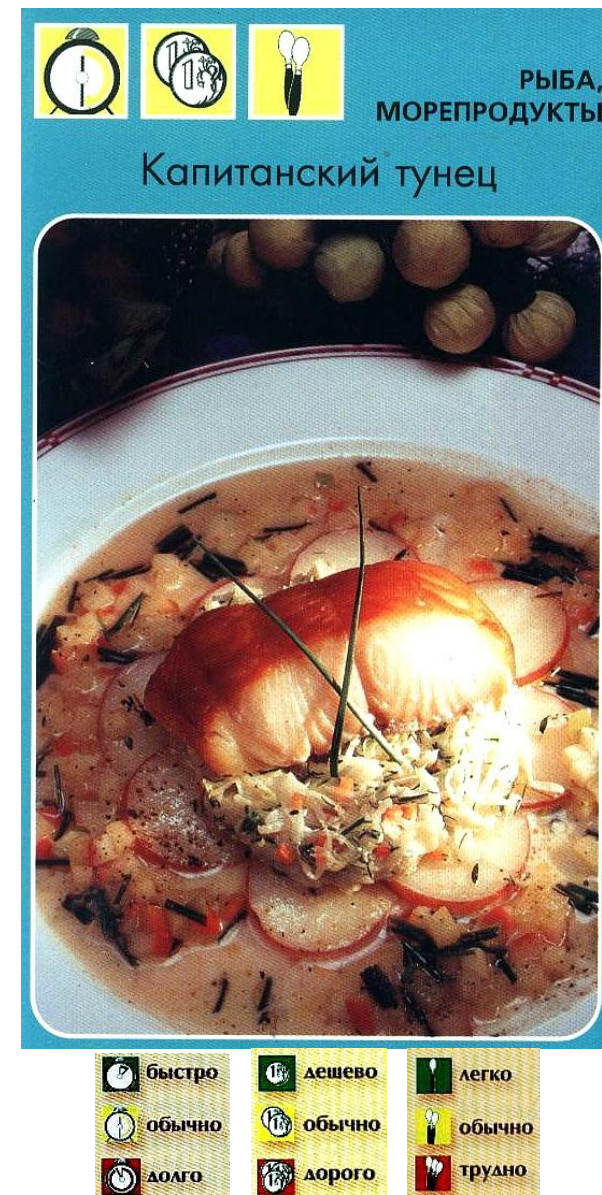
Сливочное масло ..... 1 -2 ст. л.  
Мука ..... 1 ст. л.  
Молоко ..... 1 стакан  
Горчица (готовая) . .... 2 ст. л.  
Мускатный орех ..... 1 щепотка  
Красный перец молотый

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Стебли сельдерея промыть, стряхнуть воду, нашинковать. Чеснок очистить, вымыть, мелко порубить или растолочь.
2. Зелень петрушки и базилика промыть, обсушить полотенцем и нарубить.
3. Тунца вымыть в холодной воде, выпотрошить, очистить от кожи, нарезать на порционные куски, посолить и поперчить.
4. Смазать сковороду с антипригарным покрытием растительным маслом и нагреть. В течение 2 мин обжарить стебли сельдерея и чеснок, постоянно помешивая. Затем добавить подготовленную зелень петрушки и базилика, накрыть сковороду крышкой и тушить примерно 3 мин.
5. Снять гарнир со сковороды и сохранить его горячим. На той же сковороде с обеих сторон обжарить тунца.
6. Для приготовления соуса в отдельной посуде растопить масло и обжарить в нем муку до золотистого цвета. Непрерывно помешивая, влить молоко и вскипятить. Добавить в соус готовую горчицу, соль, красный перец и мускатный орех и все тщательно перемешать.
7. Редис очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками, выложить на порционные тарелки вместе с гарниром, залить соусом. Сверху разместить обжаренные порционные куски тунца.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Таким образом готовят практически любую морскую рыбу.



## 11. Караси в сметане по-русски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

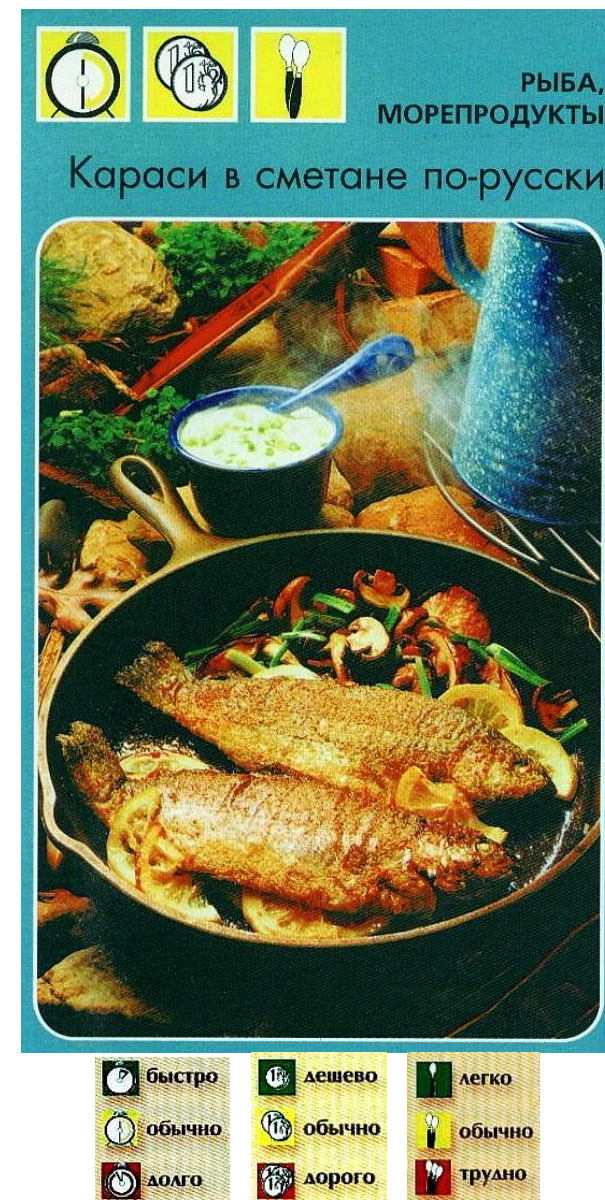
Рыба ..... 1 -1,5 кг  
Топленое масло. .... 2-3 ст. л.  
Мука ..... 3 ст. л.  
Сметана ..... 200 г  
Грибы свежие ..... 300 г  
Лимон ..... ½ шт.  
Петрушка (зелень)  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить карасей от чешуи (начинать с хвоста), удалить плавники, разрезать брюшко и осторожно, чтобы не раздавить желчный пузырь, вынуть внутренности. Головы оставить, но обязательно удалить жабры и глаза.
2. Рыбу тщательно промыть под холодной водой, обсушить, посолить снаружи и изнутри (особенно голову), обвалять в муке.
3. На большой сковороде сильно разогреть масло и обжарить рыбу с обеих сторон до образования золотистой корочки.
4. Грибы (шампиньоны, лисички, белые) очистить, вымыть и отварить, разрезать на кусочки примерно одинаковой величины.
5. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, положить на сковороду к карасям кусочки лимона, подготовленные грибы. Залить негустой сметаной и дожарить в нагретой духовке в течение 10-15 мин при 200°C.
6. Готовую рыбу достать из духовки, посыпать зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Таким же способом можно приготовить сига, леща, карпа и другую пресноводную рыбу.
- Истинные гурманы предпочитают не перекладывать готовую рыбу на блюдо, а подавать ее прямо на сковороде.



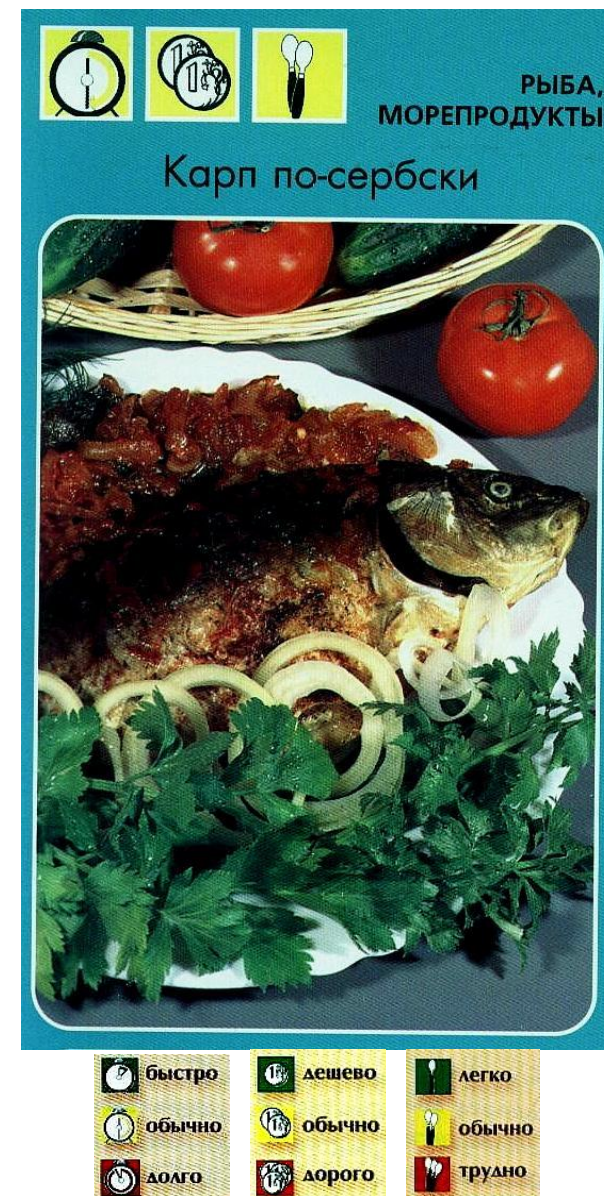
## 12. Карп по-сербски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель..... 2-3 шт.  
Сладкий перец ..... 2-3 шт.  
Томаты..... 2-3 шт.  
Карп 1 -2 шт. (около 1,2 кг)  
Шпик копченый ..... 150 г  
Репчатый лук ..... 4 шт.  
Свиной жир ..... 130 г  
Сметана ..... 1 стакан  
Мука ..... 1-2 ст. л.  
Петрушка (зелень) .. 1 пучок  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель вымыть, сварить в кожуре до полуготовности, очистить и нарезать кружками. Сладкий зеленый перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать кольцами. Томаты вымыть, ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кружками.
2. Карпа очистить, выпотрошить, обмыть проточной холодной водой, в нескольких местах сделать надрезы длиной 3-4 см.
3. С копченого шпика срезать шкурку, нарезать его на тонкие ломтики и положить их в надрезы на карпе. Рыбу посолить и поперчить.
4. Репчатый лук очистить, вымыть, 2/3 мелко нашинковать, а остальной лук порезать тонкими кольцами и отложить.
5. Глубокую сковороду или огнеупорную кастрюлю смазать свиным жиром, выложить кружками картофеля, на них положить рыбу (если есть, то и икру, и молоки), посыпать мелко нашинкованным луком. Сверху размесить кольца зеленого перца и кружки томатов, полить растопленным жиром. Поставить посуду с карпом в умеренно горячую духовку.
6. Сметану смешать с мукой и красным молотым перцем.
7. Когда рыба будет наполовину готова, полить ее сметаной с перцем и продолжать запекать, пока сверху не образуется золотистая корочка.
8. Зелень петрушки перебрать, удалить толстые стебли, промыть и обсушить полотенцем.
9. Готового карпа выложить на подогретое блюдо, сбоку разместить гарнир. Украсить веточками петрушки и кольцами репчатого лука.



## 13. Кета "Неженка"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

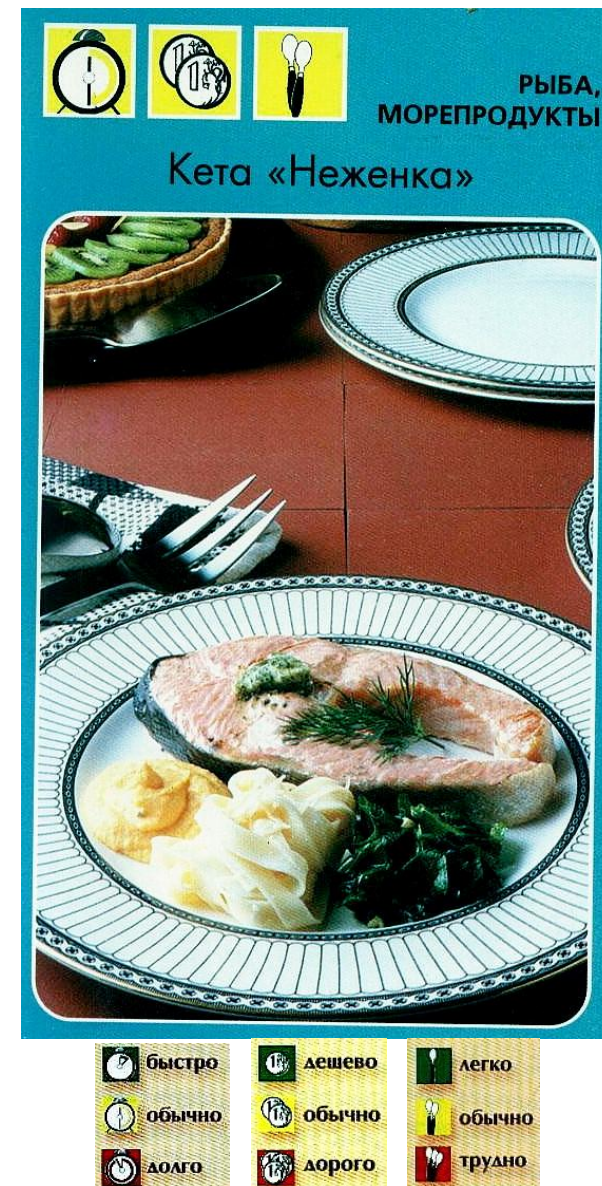
Кета (филе)..... 800-900 г  
Вода..... 2 стакана  
Петрушка (корень)..... 1 шт.  
Сельдерей (корень)..... 1 шт.  
Морковь ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Соленые огурцы..... 2 шт.  
Лимонная кислота ..... 2 щепотки  
Черный перец горошком ..... 2 шт.  
Укроп (зелень)  
Лавровый лист ..... 2 шт.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовленные корни, очищенные огурцы нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, залить водой.
2. Добавить лук, перец горошком, растворенную лимонную кислоту по вкусу и проварить на слабом огне 8-10 мин.
3. Филе рыбы порезать на куски. Положить в широкую невысокую посуду, залить на треть или до половины полученным отваром с кореньями, добавить соль, лавровый лист и нагревать на огне под плотно закрытой крышкой.
4. Нижняя часть рыбы будет вариться, а верхняя - доходить до готовности на пару. Припускать рыбу в течение 15-20 мин до готовности.
5. Подать рыбу порционно на подогретой тарелке с овощами, сыром и соусом, полученным в процессе припускания.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- По такому рецепту можно приготовить любую лососевую рыбу.
- Белое вино, добавленное в отвар овощей, придаст особую утонченность и изысканность этому кушанью.



## 14. Кефаль в винном соусе

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефаль. . . . . 2 шт. (около 1 кг)  
Морковь..... 1 шт.  
Петрушка (корень) . . . . . 1 шт.  
Репчатый лук . . . . . 2 шт.  
Белое сухое вино . . . . . 4 ст. л.  
Рыбный бульон . . . . . 1 стакан  
Шампиньоны . . . . . 150 г  
Душистый перец горошком..... 2 шт.  
Лавровый лист. . . . . 1 шт.  
Петрушка (зелень)..... 1/2 пучка  
Соль

### Для соуса:

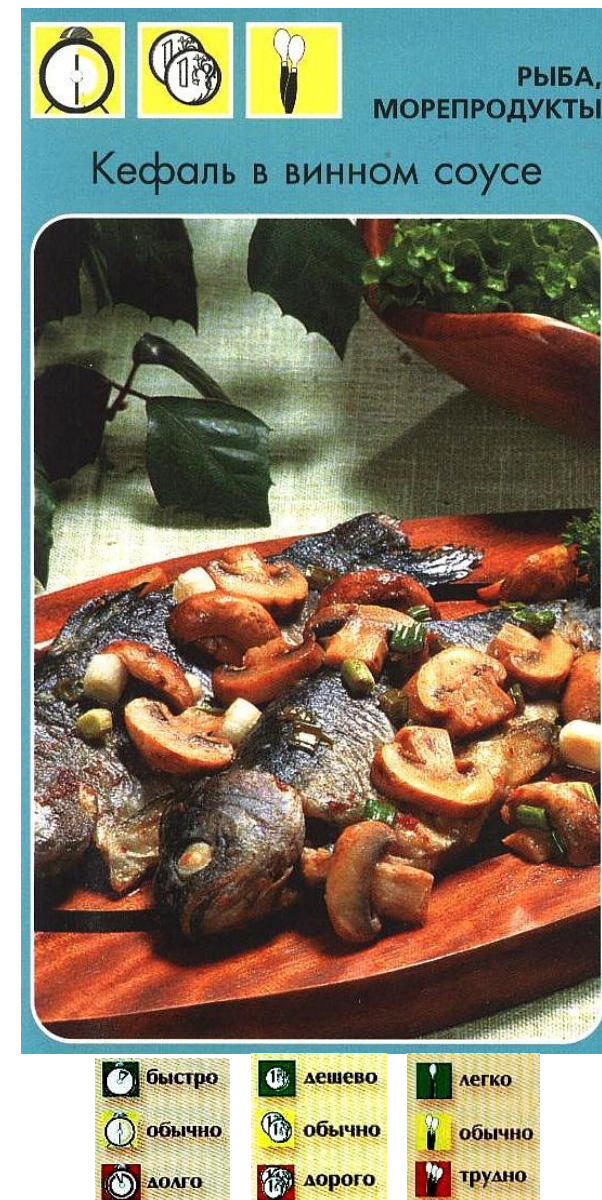
Рыбный бульон ... 1 стакан  
Мука . . . . . 2 ст. л.  
Яйца . . . . . 2 шт.  
Сливочное масло .... 2 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, не удаляя головы, извлечь жабры и глаза; тщательно промыть холодной водой.
2. Корень петрушки, морковь и репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой, залить рыбным бульоном и прокипятить в закрытой низкой широкой кастрюле.
3. Затем влить туда сухое белое вино, поместить на овощи в один ряд тушки рыбы, посолить и припустить. Затем готовую рыбу осторожно переложить в другую посуду.
4. Шампиньоны очистить, промыть холодной водой, отварить, добавив душистый перец, соль, лавровый лист и нарезать ломтиками.
5. Сливочное масло (1 ст. ложка) нагреть на сковороде, насыпать муку и, помешивая, слегка пассеровать. Развести муку горячим рыбным бульоном и варить 40 мин, после чего белый соус посолить и процедить.
6. Желтки отделить от белков. К желткам добавить 1 ст. ложку воды и 1 ст. ложку сливочного масла и варить, непрерывно помешивая, до легкого загустения.
7. Оставшийся от варки рыбы бульон выпарить на 2/3 первоначального объема, добавить в него белый соус, проваренные яичные желтки и перемешать. Полученную смесь прогреть, не доводя до кипения, процедить.
8. При подаче на стол выложить кефаль на блюдо, сверху разместить отваренные грибы. Украсить зеленью петрушки. Отдельно подать приготовленный соус.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Очень вкусно это блюдо, приготовленное из скумбрии, ставриды или пеламиды.



## 15. Кефаль запеченная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

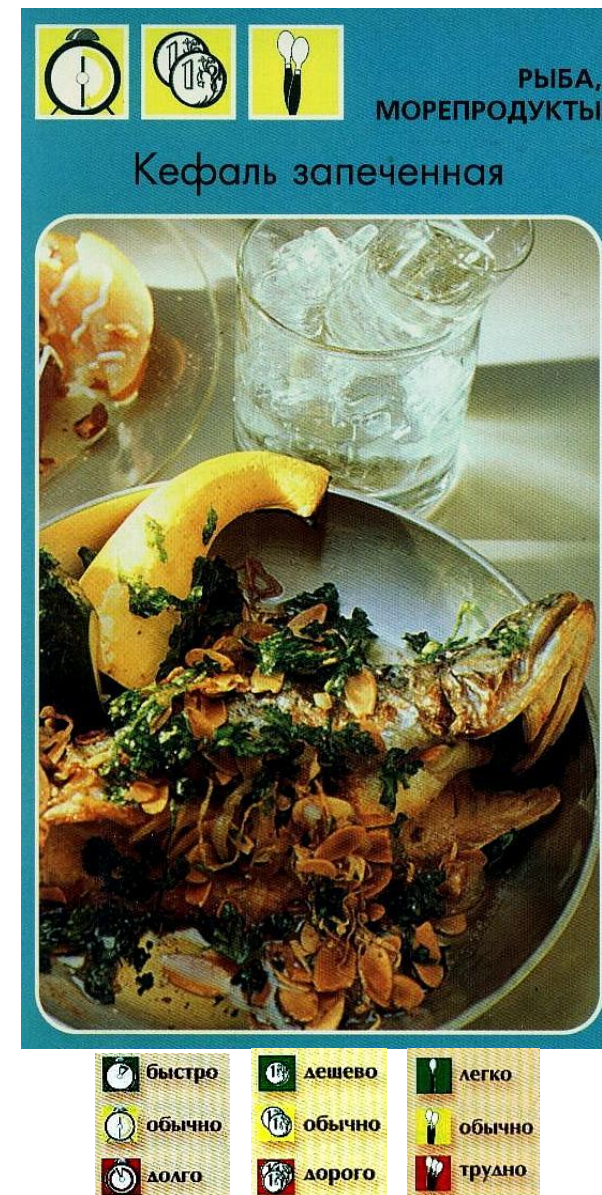
Кефаль. . . . . 1 шт. (около 1 кг)  
Бекон . . . . . 50 г  
Томаты . . . . . 2 шт.  
Репчатый лук . . . . . 1 шт.  
Лимон. . . . . 1 шт.  
Лука. . . . . 2 ст. л.  
Растительное масло. . . . . 2 ст. л.  
Сливочное масло. . . . . 2 ст. л.  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Бекон очень тонко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Томаты вымыть и порезать кусочками.
2. Рыбу очистить, осторожно сделать разрез на брюшке и выпотрошить. Срезать плавники, из головы удалить жабры и глаза.
3. Промыть рыбу холодной водой, обсушить салфеткой, сбрызнуть отжатым из лимона соком внутри и снаружи, оставить на 15-20 мин. После этого посолить и поперчить.
4. Нафаршировать кефаль ломтиками бекона, полукольцами лука и кусочками томатов. Обвалять в муке.
5. Сковороду (или небольшой противень с высокими бортами) смазать растительным маслом. Уложить на нее подготовленную рыбу.
6. Сверху кефали положить кусочки сливочного масла и запечь в предварительно разогретой духовке при температуре 200°C в течение 20-30 мин.
7. Подать рыбу к столу в сковороде, выложив на нее любые тушеные овощи.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Таким же образом готовят судака, щуку, форель.
- Фаршированная кефаль прекрасно запекается в фольге на решетке в духовке (температура 200° С, продолжительность 25-30 /мин).



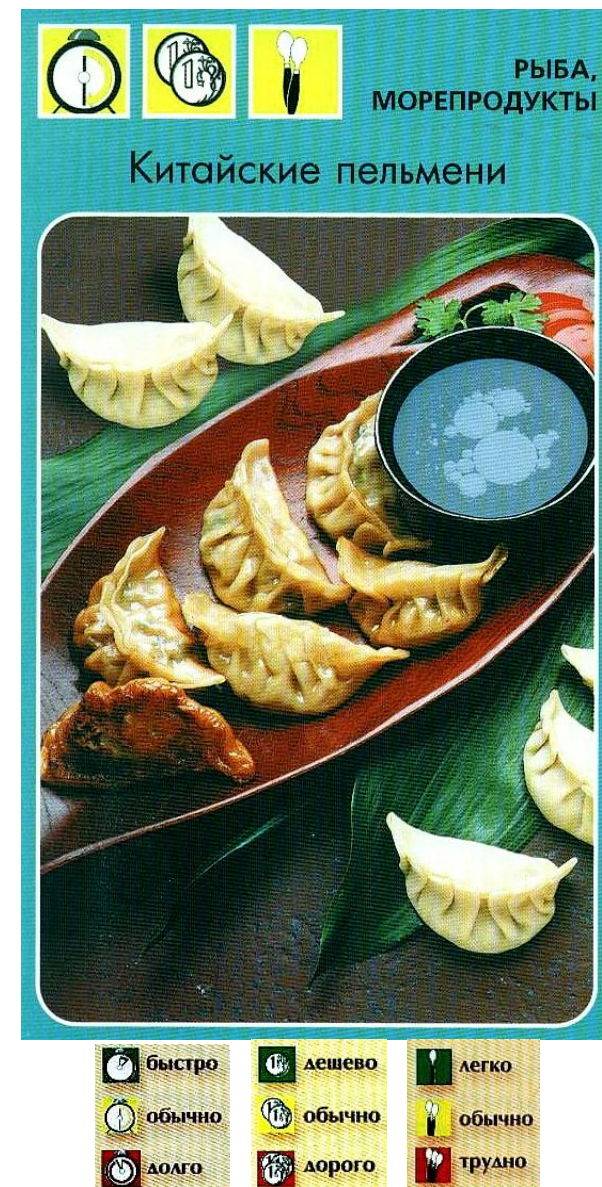
## 16. Китайские пельмени

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука ..... 500 г  
Треска (филе). ..... 500 г  
Свинина (жирная) ..... 75 г  
Растопленное свиное сало..... 100 г  
Растительное масло ..... 2 ст. л.  
Лук-порей..... 150 г  
Приправа «Вегета» ..... 25 г  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Из двух третей (от общего количества) просеянной муки, добавив воду, замесить на растопленном свином салe крутое тесто и сформовать из него шарики по 30 г.
2. В оставшуюся муку влить 1 ст. л. растительного масла, заварить кипятком и замесить крутое тесто, после чего сформовать из него шарики по 15 г.
3. Разделочную доску слегка смазать растительным маслом и раскатать на ней шарики теста по 15 г в виде круглых лепешек. На эти лепешки поместить шарики теста по 30 г и защипнуть края лепешки так, чтобы получился один шарик.
4. Подготовленные шарики теста раскатать в виде узкой полоски два раза (как на слойку). Затем свернуть трубочкой, разрезать пополам и каждую половинку опять раскатать в лепешку.
5. Свинину очистить от пленок, промыть и порезать на кусочки. Филе трески вымыть и также нарезать на кусочки. Подготовленные кусочки свинины и рыбы очень мелко порубить или пропустить через мясорубку.
6. Выложить полученный фарш в миску, порциями добавлять холодную воду до нужной консистенции и перемешивать в одном направлении. Когда фарш впитает всю воду, положить приправу «Вегета» и постепенно вливать растительное масло, также помешивая в одном направлении.
7. Лук-порей очистить, вымыть, нашинковать, добавить в фарш и перемешать. Полученную начинку посолить и еще раз перемешать.
8. На лепешку из теста поместить приготовленную начинку, прижать края и фигурно их защипнуть.
9. В кастрюлю влить воду, довести на сильном огне до кипения, осторожно опустить пельмени. Когда они всплывут, накрыть кастрюлю крышкой и варить 3 мин, после чего влить немного холодной воды и варить до готовности.
10. Готовые рыбные пельмени переложить в пиалы и подать к столу с соевым соусом или уксусом.



## 17. Кнели рыбные

### ИНГРЕДИЕНТЫ

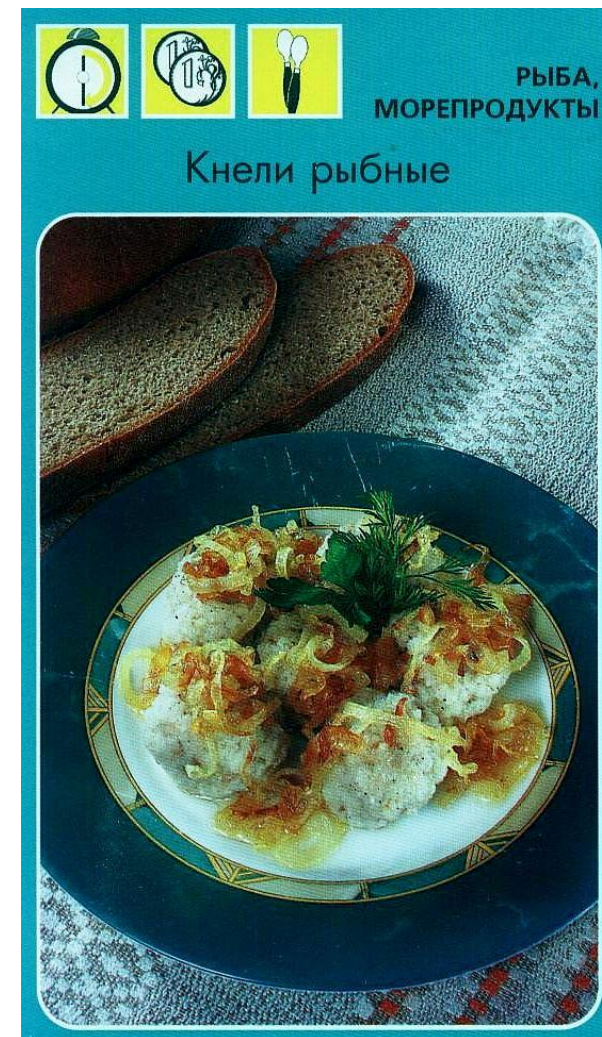
Рыба (филе). .... 400 г  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Батон..... 2 кусочка  
Рыбный бульон ..... 1 стакан  
Молоко ..... 4 ст. л.  
Яйцо ..... 1 шт.  
Сливки. .... 4 ст. л.  
Растительное масло. .... 3 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 1-2 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе вымыть и нарезать кусками.
2. Кусочки черствого батона замочить в молоке. Затем вместе с подготовленной рыбой 2 раза пропустить через мясорубку.
3. Белок отделить от желтка и взбить белок в крепкую пену.
4. Измельченную рыбную массу выбить, постепенно добавляя сливки, взбитые белки, соль.
5. Низкую широкую кастрюлю или глубокий противень смазать растительным маслом (1 ст. ложка). Из готовой кнельной массы сформовать кнели, уложить их в кастрюлю (или на противень) и залить горячим бульоном.
6. Отварить кнели до готовности при слабом кипении.
7. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и поджарить в сковороде на растительном масле, слегка подсолив, до золотистого цвета.
8. Готовые кнели выложить на сервировочные тарелки, посыпать поджаренным луком, украсить зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- В качестве гарнира к кнелям подают картофельное пюре, отварной картофель, овощное рагу. Отдельно в соуснике можно подать растопленное сливочное масло, молочный или белый соус.
- Можно отварить кнели и на пару.



## 18. Котлеты "Волна"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

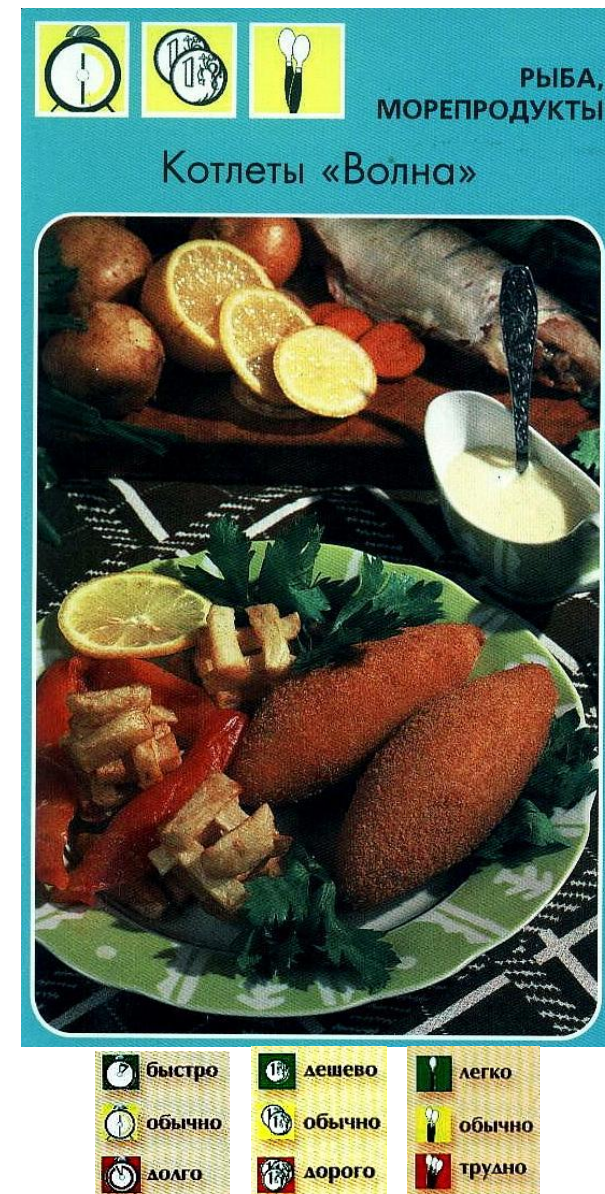
Рыба (филе) ..... 500 г  
Батон ..... 4-5 кусков  
Молоко ..... 1/2 стакана  
Панировочные сухари ..... 3 ст. л.  
Сливочное масло ..... 2 ст. л.  
Растительное масло ..... 2 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе очистить от кожи и пропустить через мясорубку. С кусков батона срезать корки, размочить мякиш в молоке. Затем смешать с рыбой, добавить соль и перец и еще один-два раза пропустить через мясорубку.
2. Сливочное масло размягчить и прибавить в рыбную массу, тщательно размешать, сформовать котлеты и обвалять их в сухарях.
3. Разогреть сковороду с растительным маслом. За 10-15 мин до подачи на стол положить на сковороду котлеты, обжарить сначала одну сторону, потом другую. Если котлеты не готовы, дожарить их в духовке в течение 5-7 мин.
4. Выложить котлеты на подогретое блюдо и полить маслом со сковороды.
5. На гарнир подать зеленый горошек, бобы, цветную капусту, овощи в молочном соусе.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Лучшая посуда для жарки рыбы и рыбных котлет - чугунная сковорода.
- Такие котлеты особенно вкусны из филе трески, судака, щуки, сайды, горбуши.



## 19. Котлеты "Хуторок"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

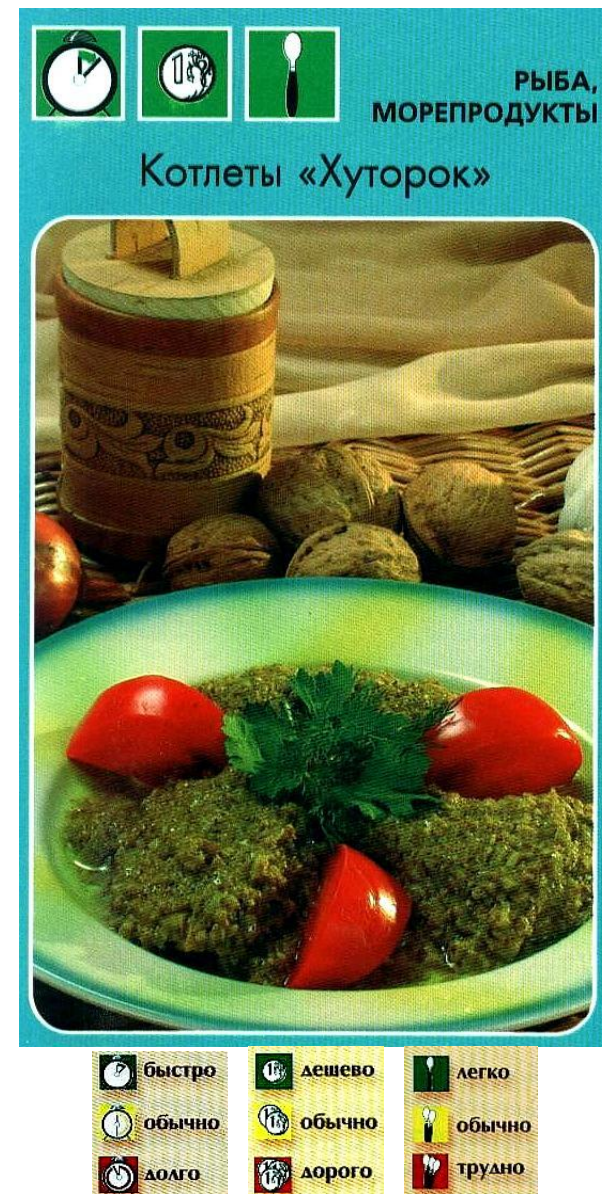
Рыба (филе) .....	400 г
Яйца.....	3 шт.
Мука .....	3 ст. л.
Майонез .....	3 ст. л.
Растительное масло .....	2 ст. л.
Томаты.....	2 шт.
Петрушка (зелень) .....	2 веточки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе вымыть и мелко порубить ножом на разделочной доске.
2. Сложить подготовленное филе в глубокую миску, посолить, добавить яйца, муку, майонез и тщательно перемешать.
3. Разогреть большую сковороду и раскалить на ней растительное масло.
4. Столовой ложкой брать жидкую рыбно-яичную смесь и выливать порцию на сковороду.
5. Когда подрумянится одна сторона, котлеты осторожно перевернуть и обжарить с другой стороны до готовности.
6. Выложить котлеты, украсить ломтиками помидоров и зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- любители острых кушаний добавляют в котлеты измельченный лук или чеснок и даже ядра грецких орехов.



## 20. Морской окунь в тесте

### ИНГРЕДИЕНТЫ

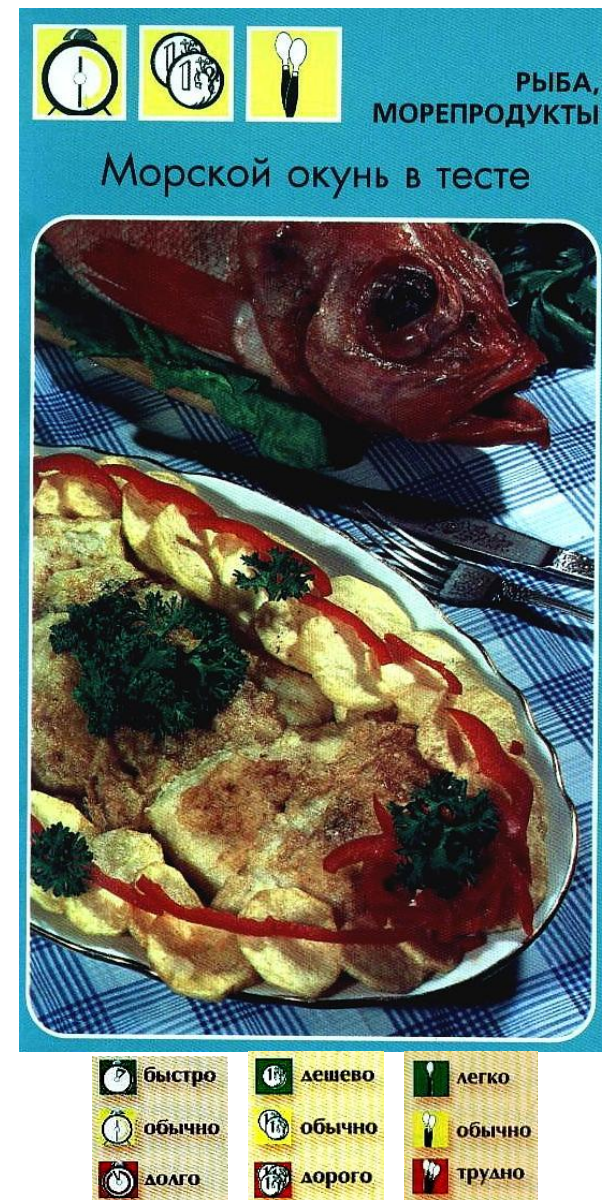
Морской окунь (филе) ..... 1 кг  
Мука ..... 1 стакан  
Сливочное масло ..... 70 г  
Яйцо ..... 1 шт.  
Лимон ..... 1/2 шт.  
Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Сыр тертый ..... 2 ст. л.  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Муку насыпать в миску и, помешивая, добавить теплую воду, растопленное сливочное масло (не горячее), яйцо и соль по вкусу. Замесить крутое тесто и поставить на 1 ч в холодильник.
2. Филе рыбы нарезать на куски, посолить, сбрызнуть лимонным соком, растительным маслом (1 ст. ложка), посыпать красным перцем, тертым сыром.
3. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратами, которые в 2 раза больше кусков рыбы.
4. На каждый квадрат теста положить подготовленный кусок рыбы, накрыть тестом и защипнуть края.
5. Смазать противень растительным маслом, положить на него рыбу в тесте и запечь в горячей духовке в течение 30 мин.
6. Готовую рыбу переложить на блюдо, гарнировать по своему вкусу, например, жареным картофелем и колечками сладкого перца.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Также можно приготовить хека, треску, зубатку, камбалу.
- Рыбу можно запечь в тесте общим пластом, а затем порезать на куски.



## 21. Окская рыба

### ИНГРЕДИЕНТЫ

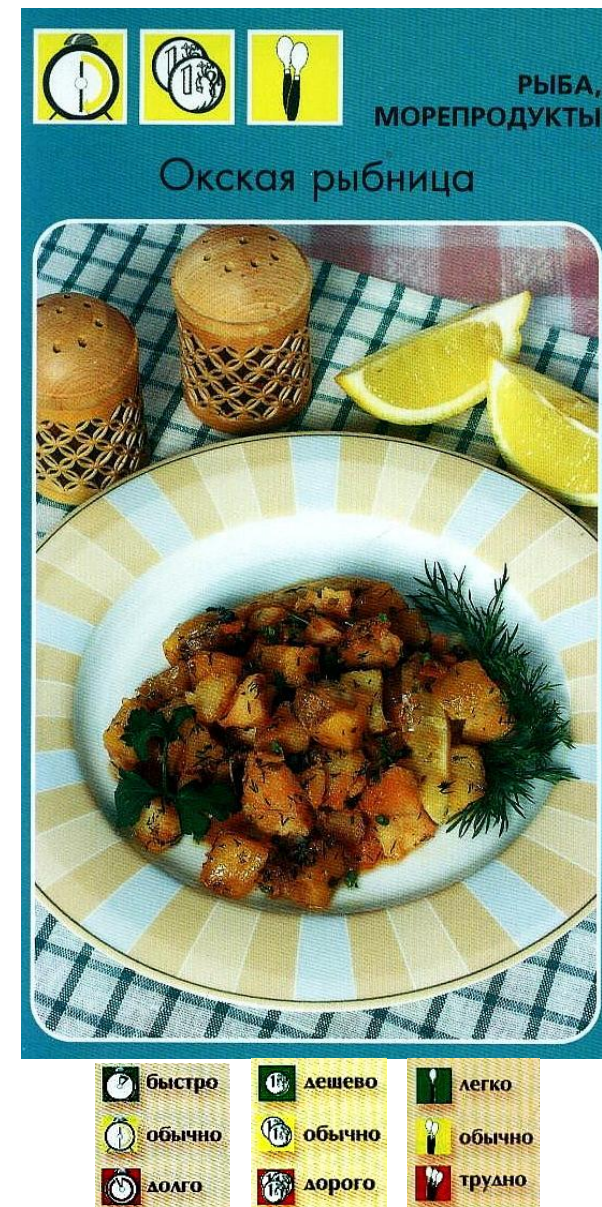
Рыба (филе). ..... 800 г  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Растительное масло. .... 3 ст. л.  
Яблоки ..... 3 шт.  
Укроп ..... 4-5 веточек  
Винный уксус ..... 1 ст. л.  
Белое сухое вино. .... 1 стакан  
Сметана. .... 3 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовленное рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать на кусочки и посолить.
2. Сбрызнуть рыбное филе винным уксусом.
3. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить семенные коробочки и также мелко нарезать.
4. Измельченные лук и яблоки слегка обжарить в сковороде на масле (1 ст. ложка). Затем влить белое сухое вино, добавить сметану и дать немного настояться.
5. Форму для запекания или глубокую сковороду смазать маслом, выложить в нее луково-яблочную смесь. Посолить, поперчить по вкусу, а сверху уложить кусочки рыбы.
6. Разогреть духовку до температуры 200°C. Накрыть форму для запекания или сковороду крышкой, поставить ее в середину духовки на 15-20 мин.
7. Укроп промыть, удалить толстые стебли и просушить полотенцем. Оставить 2 веточки для украшения, остальную зелень мелко нарезать.
8. Готовую рыбу выложить на блюдо или тарелки, полить смесью, в которой она тушилась, украсить веточками

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Таким способом готовят крупного окуня, сома, судака.



## 22. Окунь в томатном соусе

### ИНГРЕДИЕНТЫ

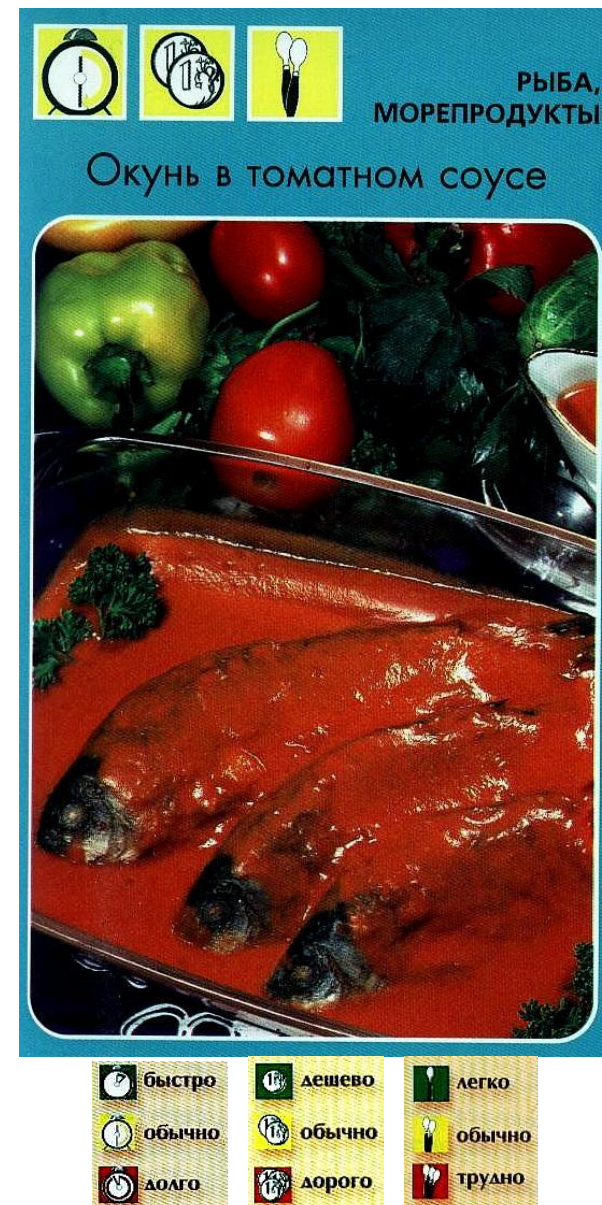
Окунь ..... 3 шт. по 300 г  
Лимон ..... 1 шт.  
Растительное масло ..... 1/2 стакана  
Репчатый лук ..... 3 шт.  
Томаты ..... 4 шт.  
Чеснок ..... 1 зубчик  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Белое сухое вино ..... 1/2 стакана  
Сметана ..... 1/4 стакана  
Сливочное масло ..... 2 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить глаза и жабры, тщательно промыть в холодной проточной воде.
2. Лимон вымыть, отжать сок, смешать его с солью и перцем, натереть тушки окуня.
3. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко порезать. Томаты вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы и разрезать на 4 части. Чеснок очистить. Зелень петрушки перебрать, промыть, стряхнуть воду и порубить.
4. В кастрюле сильно разогреть растительное масло, затем опустить в него репчатый лук, томаты и потушить. Когда томаты дадут сок, добавить чеснок.
5. Через 20-25 мин, когда лук и томаты разварятся, положить в кастрюлю зелень петрушки и влить сухое вино, перемешать и соус вскипятить (чеснок лучше вынуть).
6. Огнеупорную посуду смазать сливочным маслом, выложить в нее рыбу и залить приготовленным соусом.
7. Разогреть духовку до 220°C. Поставить посуду с рыбой в духовку на 20-25 мин.
8. Готовую рыбу выложить на блюдо. Соус процедить, добавить в него сметану, 1 ст. ложку сливочного масла и перемешать.
9. Перед подачей на стол соус подогреть и залить им тушки окуня, украсить веточками петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- вместо свежих томатов можно взять свежемороженые.



## 23. Окунь с баклажанами и томатами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

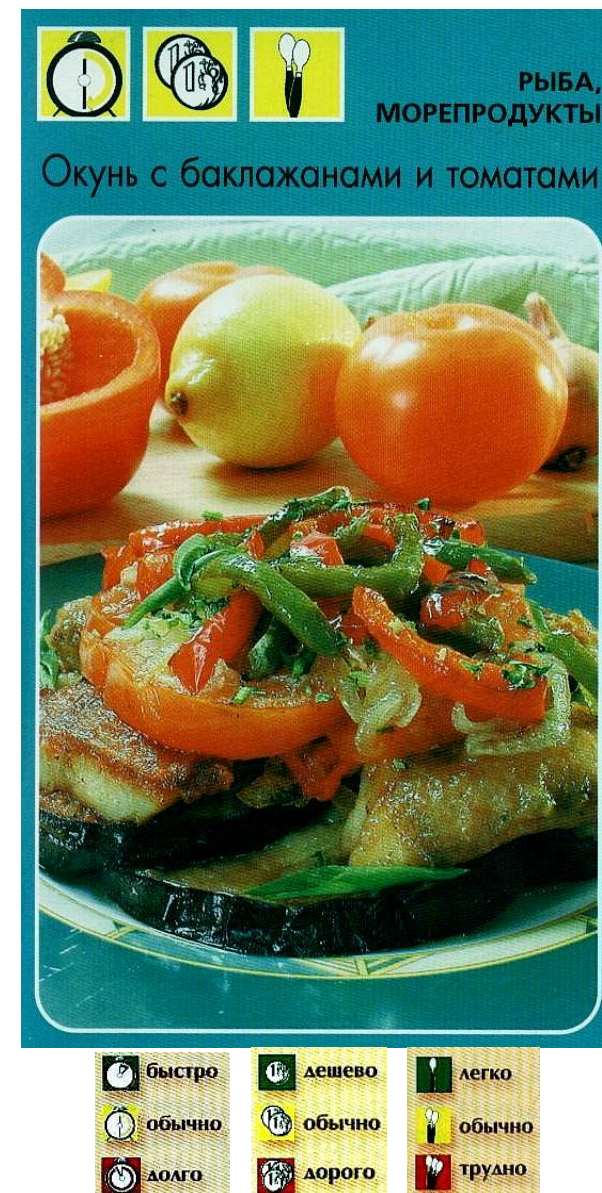
Окунь (филе) ..... 700 г  
Мука. .... 2 ст. л.  
Растительное масло. .... 4 ст. л.  
Баклажаны ..... 2 шт.  
Сладкий перец. .... 1 шт.  
Томаты ..... 2 шт.  
Лимон..... 1 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баклажаны вымыть, срезать кончики, нарезать кружками, посолить, запанировать в муке и поджарить на сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка) до образования золотистой корочки.
2. Филе окуня промыть и нарезать на порционные куски. Посыпать солью и перцем, запанировать в муке. Поджарить рыбу на сковороде с растительным маслом (2 ст. ложки) до образования золотистой корочки.
3. Лимон вымыть, срезать цедру, нарезать ее тонкой соломкой, ошпарить кипятком, обсушить и спассеровать на растительном масле.
4. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семенные коробочки, тонко нарезать, прибавить к лимонной цедре и припустить.
5. Томаты вымыть, вырезать плодоножки, нарезать кружочками толщиной 1 см.
6. Баклажаны выложить на сервировочное блюдо или порционные тарелки. Поверх баклажанов разместить жареное филе окуня. Покрыть рыбу кружочками томатов, сверху выложить поджаренный с лимонной цедрой сладкий перец.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- На гарнир к жареному окуню с баклажанами, томатами и сладким перцем подают рассыпчатую рисовую кашу.



## 24. Осетрина с овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Осетрина (куском)..... 600-800 г  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Шампиньоны (свежие)..... 3-4 шт.  
Мука. .... 1 ст. л.  
Шоколад (тертый) ..... 1 ч. л.  
Сливочное масло..... 4 ст. л.  
Картофель (мелкий)..... 8 шт.

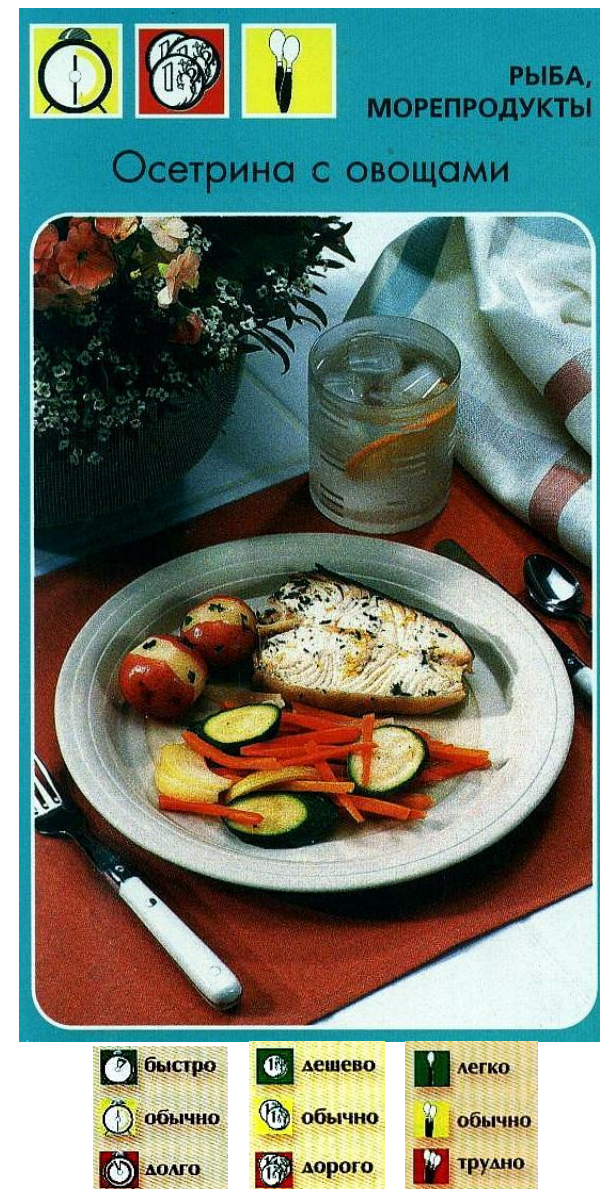
Черный перец горошком ..... 2 шт.  
Гвоздика (молотая) ..... 1 щепотка  
Белое сухое вино ..... ½ стакана  
Корица. .... 1 щепотка  
Укроп. .... ½ пучка  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу куском положить в кипяток на 5 мин, вынуть, очистить от костных щитков, тщательно промыть.
2. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и пассеровать на сковороде в масле под крышкой. Добавить муку и пережарить вместе с луком. Затем осторожно влить 1 ½ стакана воды и тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Внести вино и тертый шоколад, гвоздику, корицу, перец, соль, снова перемешать и вскипятить.
3. Подготовленную рыбу выложить в широкую невысокую посуду, залить соусом и тушить под крышкой на слабом огне примерно 25 мин.
4. Шампиньоны очистить, вымыть, обсушить, мелко порезать, обжарить в масле (2 ст. ложки) на отдельной сковороде и за 10 мин до готовности рыбы выложить в посуду, где она тушится.
5. Перед подачей на стол осетрину вынуть из соуса, остудить, нарезать наискосок широкими ломтиками, выложить на подогретую тарелку, полить горячим винно-грибным соусом, сверху посыпать мелко нарубленным укропом.
6. Гарнировать отварным картофелем (можно в мундире), маринованными овощами (цуккини, лук, морковь).

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если осетровую рыбу готовят порционными кусками, то после того, как ее очистят и промоют, нарезают вместе с кожей на порции. Их помещают на 1 мин в кипящую воду (на 1 кг рыбы 4 л воды), затем вынимают и обмывают холодной водой.



## 25. Отварной судак

### ИНГРЕДИЕНТЫ

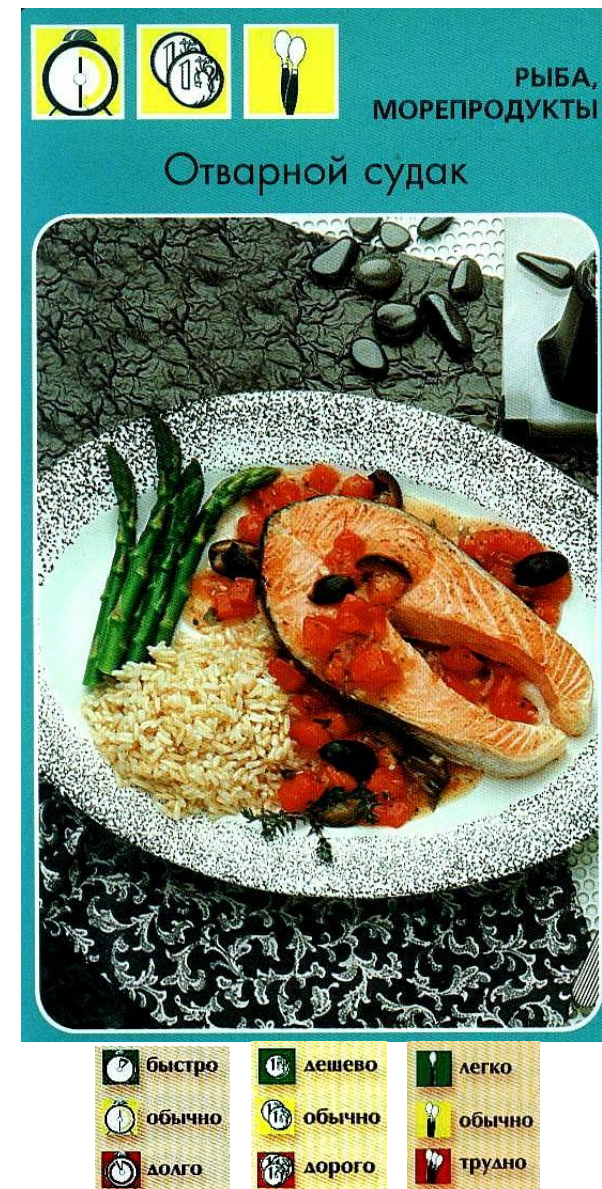
Судак ..... 1 шт. (около 1 кг)  
Морковь ..... 2 шт.  
Свекла ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Сливочное масло . ..... 1-2 ст. л.  
Молоко ..... 1/2 стакана  
Черный перец горошком ..... 3 шт.  
Лавровый лист. .... 2 шт.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Судака очистить от чешуи, выпотрошить и вымыть. Затем нарезать на порционные куски.
2. Морковь, свеклу и лук очистить, промыть и нарезать тонкими кружочками.
3. Уложить на дно широкой низкой кастрюли свеклу, морковь, лук. Влить 1 ½ стакана воды, посолить.
4. Куски рыбы посолить и уложить поверх овощей. Прибавить перец и лавровый лист. Закрыть кастрюлю крышкой.
5. Варить рыбу на слабом огне в течение 20 мин (после закипания), не перемешивая, а встряхивая кастрюлю через 5-7 мин, чтобы овощи не пригорели.
6. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 10-15 мин.
7. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу, если она открыта, и оставить под крышкой до подачи на стол.
8. Подавать судака на подогретых тарелках, гарнировать рассыпчатым рисом, овощами и полить любым соусом к рыбе (например, томатным).

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чистить судака следует очень осторожно, поскольку у него колючки в плавниках и на жаберных крышках.
- Таким же образом отваривают морского окуня, треску, пикшу, сайду.



## 26. Печеная скумбрия

### ИНГРЕДИЕНТЫ

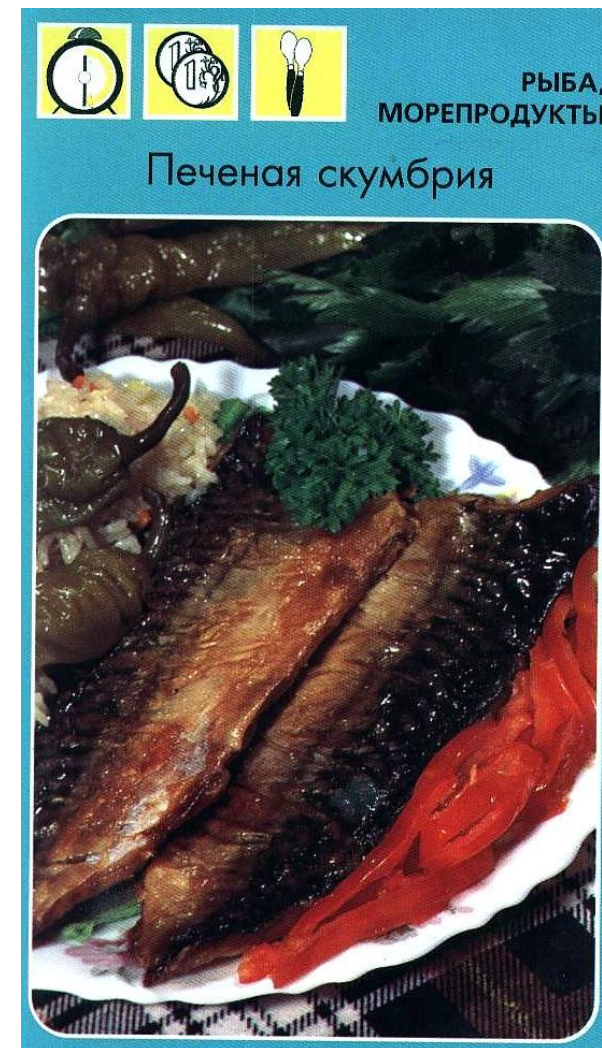
Скумбрия (небольшая) ..... 4 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Сыр ..... 50-70 г  
Растительное масло ..... 2-3 ст. л.  
Лимон ..... 1/2 шт.  
Сухая горчица ..... 1/2 ч. л.  
Петрушка (зелень) ..... 3-4 веточки  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу выпотрошить, вымыть, удалить голову. Можно сделать три диагональных надреза с каждой стороны рыбы и втереть в них масло, соль и перец.
2. Приготовить начинку из мелко нарубленных вареных яиц с тертым сыром, горчицей, маслом (1 ст. ложка), рубленой петрушкой, соком и цедрой половины лимона, солью, перцем.
3. Скумбрию нафаршировать начинкой.
4. Запекать рыбу на слегка смазанном масле противне (накрытом фольгой) при 200°C примерно 40 мин.
5. Выложить скумбрию на подогретое блюдо, украсить зеленью петрушки. Гарнировать по собственному вкусу, например, рассыпчатым рисом с морковью и маринованными сладким и острым перцами.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

• Особенно вкусно это шотландское кушанье с крыжовенным соусом: крыжовник (200 г) сварить со сливочным маслом (1/2 ст. ложки) до получения мягкой массы; протереть ее через частое сито или марлю, удалив зернышки, добавить сахарный песок (1 ст. ложка), щепотку молотого мускатного ореха, соль, перец и все тщательно перемешать



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

## 27. Пряная семга

### ИНГРЕДИЕНТЫ

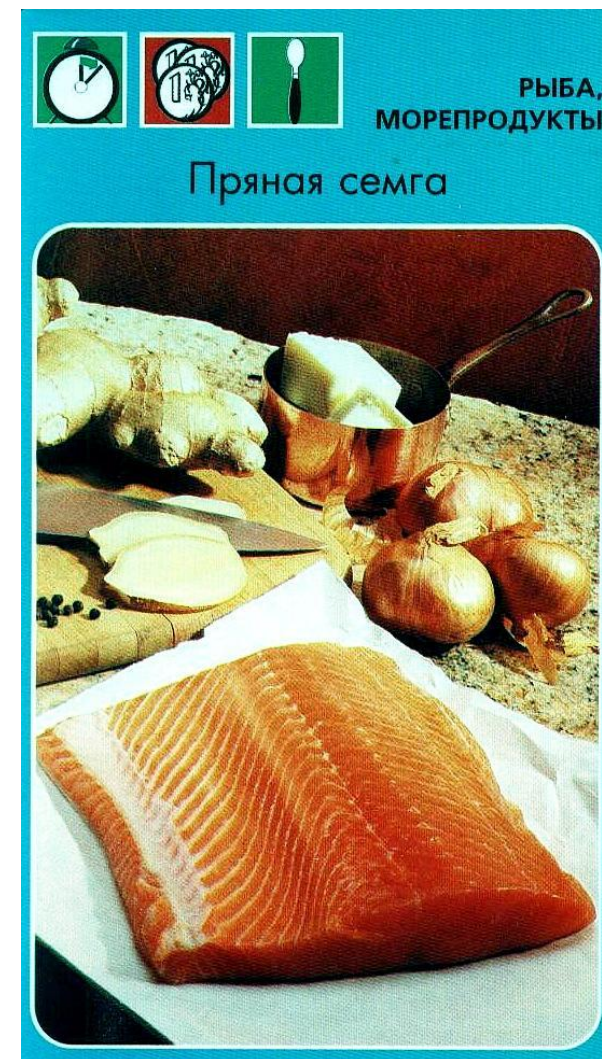
Семга ..... 1 кг  
Сахарный песок ..... 2 ст. л.  
Душистый перец горошком ..... 2 шт.  
Кориандр (молотый) ..... 1/3 ч. л.  
Гвоздика ..... 2 шт.  
Имбирь (корень) ..... кусочек  
Яблочный уксус ..... 1/2 стакана  
Лавровый лист ..... 2 шт.  
Соль ..... 1 ½ ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Семгу очистить, выпотрошить, вымыть, разделить на филе, нарезать небольшими пластами и слегка посолить.
2. Душистый перец, гвоздику, кориандр и имбирь завязать в марлевый узелок.
3. Воду (3 л) налить в эмалированную кастрюлю, положить узелок с пряностями, довести до кипения, всыпать сахарный песок, кипятить около 30 мин, затем остудить и влить уксус.
4. Положить в маринад подготовленную рыбу и выдержать в течение 3-4 ч, после чего маринад отцедить.
5. Банки стерилизовать, уложить в них рыбу, добавить лавровый лист и вновь залить маринадом.
6. Банки закрыть пластиковыми крышками и поставить в холодильник.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Мариновать можно практически все виды рыбы: как свежую, так и соленую, как пресноводную, так и морскую.
- Если маринуют соленую рыбу, ее следует предварительно вымочить в воде или молоке.
- Маринованную рыбу следует хранить не более 3-4 месяцев.



	быстро		дешево		легко
	обычно		обычно		обычно
	долго		дорого		трудно

## 28. Рагу из хека

### ИНГРЕДИЕНТЫ

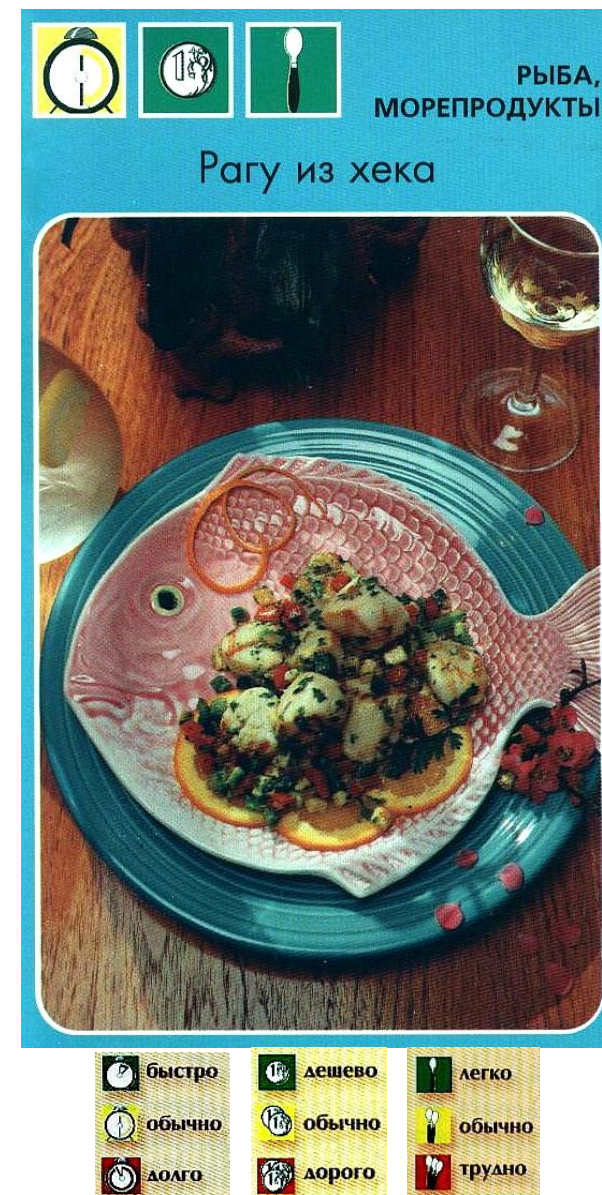
Филе хека ..... 450 г  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Чеснок ..... 1 зубчик  
Растительное масло ..... 2 ст. л.  
Шампиньоны ..... 100 г  
Томаты ..... 3 шт.  
Томатная паста ..... 1 ст. л.  
Зеленый горошек (консервированный) .... 2-3 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 4-5 веточек  
Апельсины ..... 2 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зубчик чеснока очистить и растолочь.
2. В низкой широкой кастрюле разогреть растительное масло и при слабом нагреве спассировать лук и чеснок, периодически помешивая, в течение 3 мин.
3. Молоденькие шампиньоны очистить, вымыть и нарезать на ломтики. Томаты очистить от плодоножек, вымыть и разрезать на маленькие кусочки.
4. Зелень петрушки промыть, обсушить полотенцем и мелко порубить.
5. Апельсины вымыть. Один плод разрезать пополам. С половины апельсина мелкой теркой снять цедру и отжать сок. Остальные апельсины, не очищая от кожуры, нарезать тонкими кружками.
6. Добавить в кастрюлю с луком грибы, томаты, томатную пасту, зеленый горошек, 1 ст. ложку зелени петрушки, тертую цедру и сок апельсина. Довести до кипения, убавить огонь и тушить в течение 10 мин.
7. Филе хека вымыть, при необходимости очистить от кожи, нарезать кусочками, добавить в кастрюлю и тушить 4-5 мин.
8. Приправить кушанье солью и молотым черным перцем, ложкой выложить в порционные тарелки на кружочки апельсинов, посыпать оставшейся зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При желании рагу из хека можно посыпать тертым сыром и гарнировать рассыпчатым отварным рисом.
- Подобное рагу готовят из трески, пикши, минтая.



## 29. Разноцветные фрикадельки

### ИНГРЕДИЕНТЫ

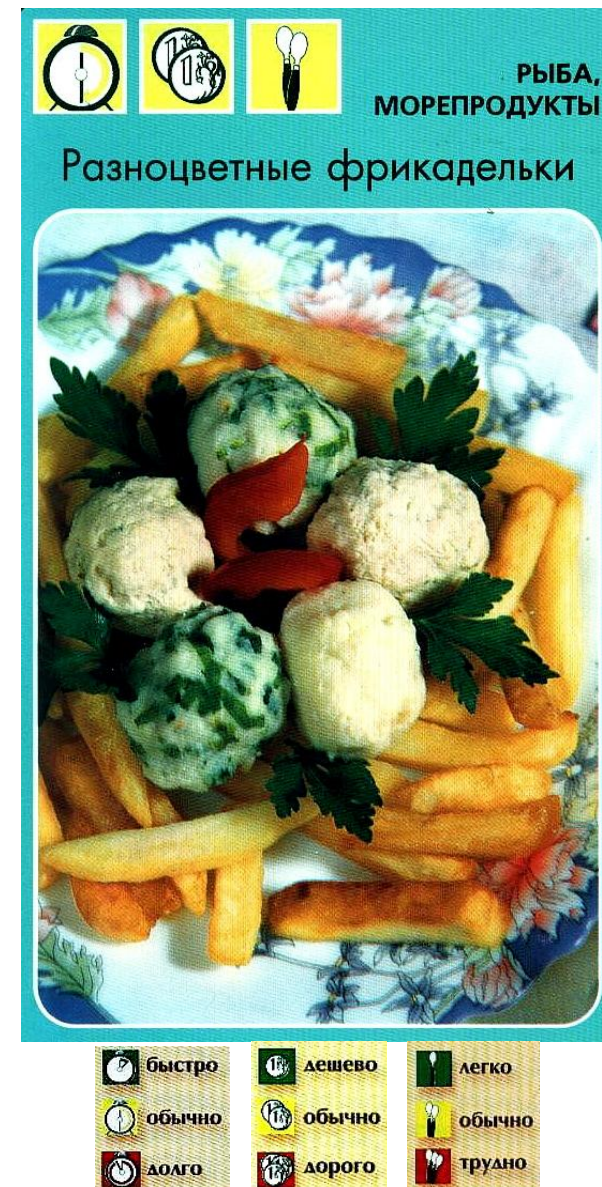
Филе белой рыбы. .... 600 г  
Филе красной рыбы..... 200 г  
Репчатый лук. .... 1-2 шт.  
Яйцо..... 1 шт.  
Лимон. .... 1/2 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 4-5 веточек  
Сливочное масло ..... 70 г  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе по отдельности пропустить через мясорубку. Фарш белой рыбы (трески) разделить на две части. Лук и зелень очистить, вымыть, мелко нашинковать. Яйцо взбить.
2. В каждую часть фарша (белую и красную) добавить нашинкованный лук, натертую цедру лимона, соль и взбитое яйцо. Нашинкованную зелень добавить только в одну часть белого фарша.
3. Каждую часть фарша тщательно перемешать, сформовать круглые фрикадельки.
4. Опустить фрикадельки в кипящую подсоленную воду (или рыбный бульон) и варить до готовности 10 мин.
5. Вынуть фрикадельки шумовкой из отвара, уложить на блюдо, гарнировать обжаренным картофелем, зеленью.
6. Отдельно в соуснике подать размягченное до состояния сметаны масло, смешанное с рубленой зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для приготовления фрикаделек лучше использовать более «сухую» рыбу: с мясом белого цвета - треску, судака, с мясом розового цвета - горбушу.



## 30. Расстегаи с рыбой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

#### Для теста:

Мука ..... 1 кг  
Дрожжи ..... 50 г  
Молоко..... 2 стакана  
Сливочное масло .. 4 ст. л.  
Яйца ..... 4 шт.  
Сахарный песок ..... 1 ст. л.  
Соль

#### Для начинки:

Рыба..... 750 г  
(или рыбное филе . .... 500 г)  
Растительное масло....2 ст. л.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Укроп ..... 1 пучок

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

#### Тесто

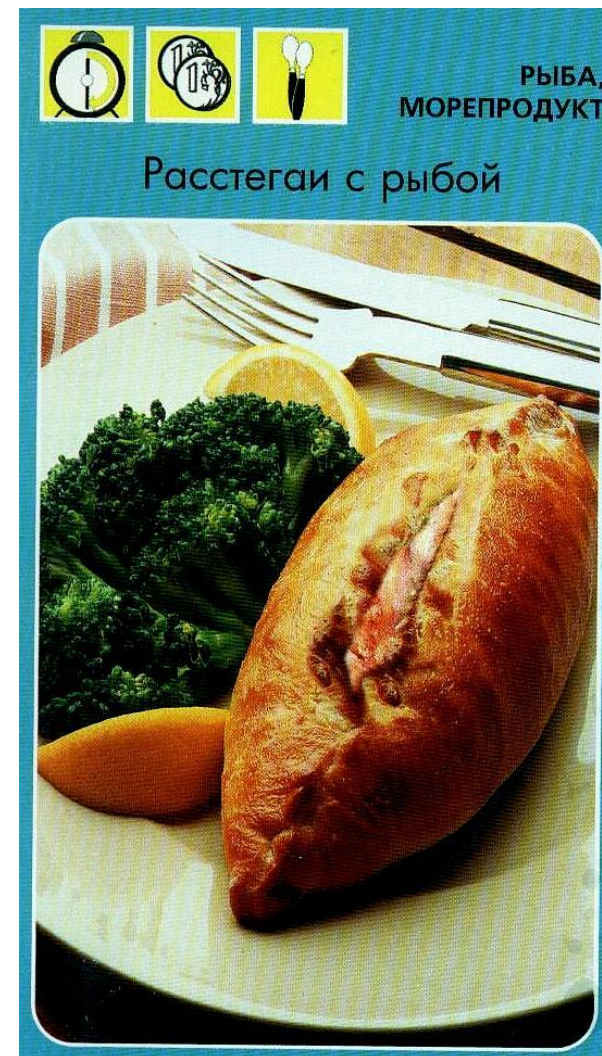
1. Молоко подогреть, растворить в нем дрожжи и, помешивая, всыпать 500 г муки. Вымесить, чтобы не было комков, накрыть посуду полотенцем и поставить в теплое место.
2. Когда опара подойдет, положить в нее соль, сахарный песок, разогретое масло и яйца, размешать, всыпать остальную муку и вымешивать до тех пор, пока тесто не начнет отставать от стенок посуды.
3. Дать вторично подняться, а затем выложить тесто на доску, посыпанную мукой, подкатать из него шарики и оставить для расстойки на 8-10 мин.

#### Начинка

4. Свежую или размороженную рыбу (щуку, судака, сома или карпа) очистить от чешуи, удалить внутренности и промыть в холодной воде.
5. Мякоть рыбы отделить от костей, нарезать ее небольшими кусочками, посолить, посыпать перцем и прожарить на масле.
6. Репчатый лук очистить от шелухи, вымыть, мелко порезать и обжарить.
7. Укроп вымыть, обсушить полотенцем и мелко порубить.
8. Соединить подготовленные лук и укроп с рыбой, перемешать. В полученную начинку можно при желании добавить рубленое вареное яйцо.

#### Расстегаи

9. Раскатать шарики из теста в круглые лепешки. Положить на середину каждой лепешки рыбную начинку и защипать в форме пирожка.
10. Поместить расстегаи на смазанный маслом противень и дать им подойти в течение 20 мин.
11. Выпекать в разогретой духовке 15-20 мин при температуре 210-220°C. Готовые расстегаи смазать сливочным маслом и сбрызнуть соком лимона.



РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТ

### Расстегаи с рыбой



быстро



обычно



долго



дешево



обычно



дорого



легко



обычно



трудно

## 31. Рулетики из салаки

### ИНГРЕДИЕНТЫ

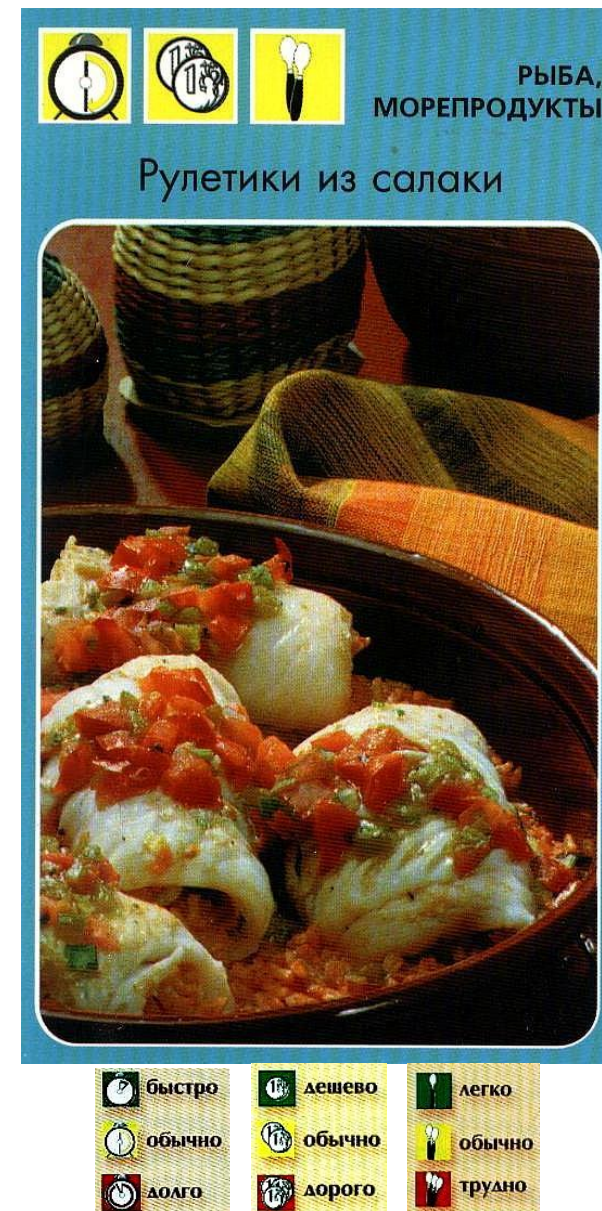
Салака (свежая крупная). . . . 500 г  
Морковь ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Сахарный песок. .... 1 стакан  
Уксус ..... 1/2стакана  
Укроп ..... 2 пучка  
Гвоздика..... 3 шт.  
Лавровый лист. .... 3 шт.  
Черный перец горошком ..... 3 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разделать салаку, вынуть из рыб хребтовую кость, развернуть и плотно уложить на разделочную доску кожей вниз - одну подле другой.
2. Посолить, поперчить, поверх разложить ровным слоем веточки вымытого укропа и свернуть каждую салаку рулетиком.
3. В невысокую эмалированную кастрюлю аккуратно сложить рулетики один за другим, чтобы они плотно прилегали друг к другу и не разворачивались. Рулетики можно разместить в несколько рядов.
4. В другую кастрюлю с кипящей водой положить сахарный песок (1 стакан), гвоздику, лавровый лист, перец горошком, влить уксус. Затем при сильном кипении маринада осторожно и равномерно перелить его в кастрюлю с рулетиками.
5. Лук и морковь очистить, вымыть, крупно порезать и добавить к рулетикам.
6. Варить на слабом огне 20-30 мин, не допуская бурного кипения. После варки оставить рулетики в бульоне до полного охлаждения.
7. Осторожно переложить шумовкой остывшие рулетики на блюдо, посыпать нарезанной вареной морковью или измельченными сырыми овощами (сладким перцем, томатами, огурцами).

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если вы не любите вареный лук, то луковицы при варке можно положить целыми.
- Рулетики, которые в процессе готовки раскрылись, можно использовать для салатов



## 32. Рыба в апельсиновом соусе

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба (филе). ..... 800 г  
Чеснок ..... 2 зубчика  
Растительное масло. .... 3 ст. л.  
Сливочное масло ..... 3 ст. л.  
Панировочные сухари ..... 1/2 стакана  
Апельсиновый сок..... 1 стакан  
Укроп (или зелень фенхеля). ..... 2 веточки  
Душица (цветы)..... 4 веточки  
Петрушка (зелень) ..... 2-3 веточки  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе рыбы вымыть и нарезать на куски. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки промыть, обсушить салфеткой и мелко нарезать.
2. Филе натереть чесноком, посыпать солью, перцем, зеленью петрушки и смазать растительным маслом.
3. Сковороду обильно смазать сливочным маслом. Филе обвалять в панировочных сухарях и уложить на сковороду.
4. Подготовленное филе рыбы полить апельсиновым соком, покрыть тонкими кусочками сливочного масла.
5. Разогреть духовку до 180-185°C, сковороду закрыть крышкой и поставить в духовку на 30 мин.
6. Готовое филе выложить на сервировочные тарелки, украсить укропом (или зеленью фенхеля), веточками душицы. Гарнировать картофельным пюре, фаршированными томатами.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вкус этого блюда подчеркнет соус-майонез с зеленью. Шпинат, зелень петрушки, укроп и эстрагон припустить в закрытой посуде при сильном кипении, охладить, протереть через сито, соединить с майонезом, добавить по вкусу сахарный песок, горчицу, соль и перемешать.



### 33. Рыба в горшочке по-генуэзски

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

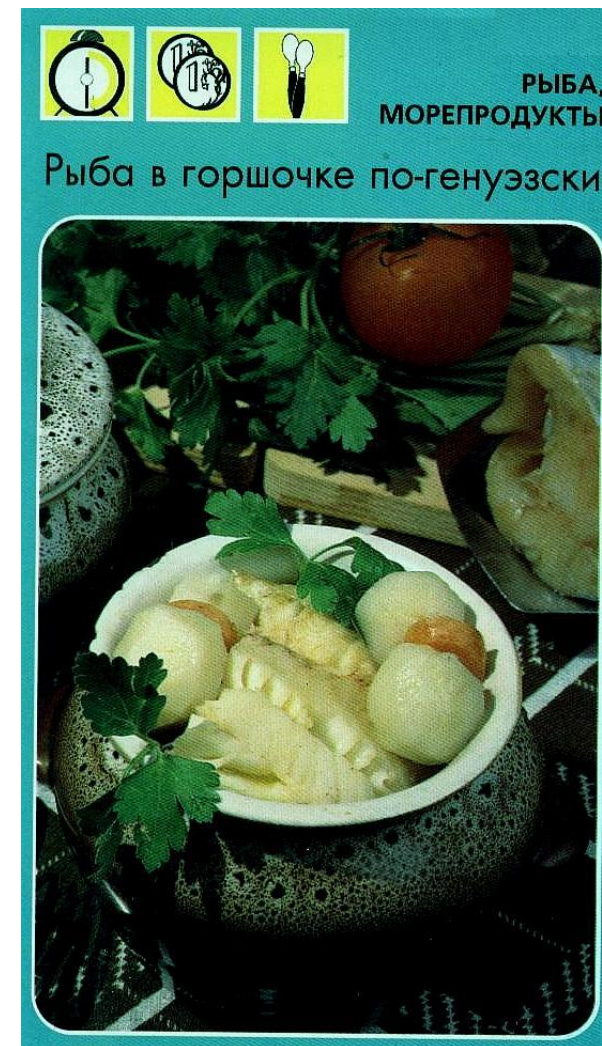
Рыба (лучше разная морская)..... 800 г  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Томаты ..... 2 шт.  
Морковь ..... 1 шт.  
Лавровый лист ..... 1 шт.  
Растительное (лучше оливковое) масло . . 5 ст. л.  
Чеснок ..... 1-2 зубчика  
Картофель ..... 4-5 шт.  
Грецкие орехи (ядра) ..... 2 ст. л.  
Белое сухое вино . . . . . 1/2 стакана  
Петрушка (зелень)..... 3-4 веточки  
Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу промыть холодной водой, очистить, удалить голову, выпотрошить, сполоснуть водой и обсушить. Нарезать на куски.
2. Картофель очистить, вымыть, отварить в небольшом количестве воды до полуготовности.
3. Репчатый лук, морковь и чеснок очистить, вымыть. Томаты вымыть, снять кожицу. Лук, морковь и томаты мелко порезать.
4. В огнеупорный горшочек влить растительное масло и обжарить в нем лук и чеснок при непрерывном помешивании. Когда лук станет прозрачным, чеснок удалить.
5. Добавить в горшочек томаты, морковь, влить 1 стакан горячей воды и картофельный отвар, перемешать. Положить картофель, лавровый лист, посолить и поварить под крышкой 8-10 мин.
6. Удалить лавровый лист. Поместить в горшочек с овощами куски рыбы, измельченные ядра грецких орехов, влить вино. Тушить на медленном огне около 20 мин. Подать к столу в горшочке, украсив веточками петрушки.

#### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чем разнообразнее набор морском рыбы, входящей в кушанье, тем оно получится вкуснее.
- Вместе с рыбой тушат и морепродукты - это придаст блюду определенную пикантность.



## 34. Рыба в острокислом маринаде

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Рыба (филе) ..... 600-700 г  
Растительное масло ..... 5 ст. л.  
Лимон ..... 1 шт.  
Соевый соус ..... 2 ч. л.  
Водка ..... 1 ч. л.  
Лук-батун (или лук-шалот) ..... 10 перышек  
Томаты (мелкие) ..... 4 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

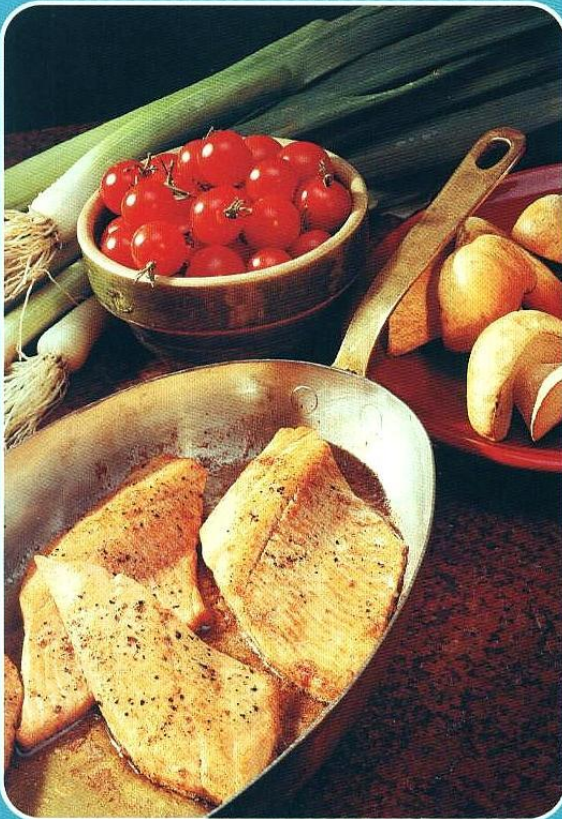
1. Рыбное филе вымыть, разрезать на 4 куса, положить в большое плоское блюдо.
2. Лимон вымыть, разрезать на две половинки и из одной отжать сок.
3. Смешать лимонный сок с растительным маслом (2 ст. ложки), соевым соусом, водкой, солью, молотым черным перцем и вылить поверх рыбы. Оставить рыбу в маринаде на 1-2 ч, периодически переворачивая.
4. Лук-батун (или лук-шалот) очистить, вымыть, К дать стечь воде и разрезать стебли на несколько частей.
5. Мелкие томаты очистить от плодоножки, вымыть и разрезать на 4 части.
6. Разогреть в сковороде растительное масло (1 ст. ложка) и обжарить в нем до готовности лук-батун (или лук-шалот) и томаты, затем посолить по вкусу.
7. Раскалить сковороду с растительным маслом (2 ст. ложки). Достать куски филе из маринада, слегка отжать и обжарить в течение 5 мин с каждой стороны до полной готовности.
8. Куски рыбы выложить на порционные тарелки,  
Н& украсить поджаренными овощами.




### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:




- Рыбу в острокислом маринаде гарнируют отварным рисом, салатом из кабачков и моркови, жареными грибами.
- В таком маринаде готовят любую морскую рыбу.




   **РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ**

Рыба в острокислом маринаде



 **быстро**  **дешево**  **легко**

 **обычно**  **обычно**  **обычно**

 **долго**  **дорого**  **трудно**

## 35. Рыба в остро-пряном соусе

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Рыба (филе).....	700 г	Сливочное масло .....	2 ст. л.
Репчатый лук .....	2 шт.	Лимон.....	1 шт.
Морковь .....	1 шт.	Растительное масло.....	1-2 ст. л.
Сельдерей (корень) .....	100 г	Сахарный песок .....	1/2~1 ч. л.
Сметана .....	1/2 стакана	Лавровый лист. ....	1 шт.
Мука.....	1 ст. л.	Ягоды можжевельника.....	3 шт.
Уксус .....	2 ст. л.	Черный перец горошком.....	2 шт.
Укроп .....	4 веточки	Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Уксус, соль, лавровый лист, ягоды можжевельника и перец горошком залить в кастрюле водой (6 стаканов) и довести до кипения.
2. Филе рыбы вымыть, положить в приготовленный маринад на 15-20 мин.
3. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Морковь и сельдерей очистить, вымыть и нарезать соломкой.
4. Подготовленные овощи потушить в сковороде на сливочном масле. Влить к ним 2 стакана рыбного маринада и тушить еще примерно 10 мин. Муку развести в холодной воде, перемешать до однородной массы и влить в соус. Добавить сметану и получившийся соус больше не кипятить.
5. Затем протереть соус через сито, приправить сахарным песком и солью по вкусу.
6. Лимон вымыть, разрезать пополам, из половины отжать сок в соус и тщательно перемешать.
7. Маринованное филе рыбы обжарить на сковороде с растительным маслом до золотистой корочки.
8. Рыбу выложить на подогретые сервировочные тарелки, полить приготовленным соусом, украсить веточками укропа.

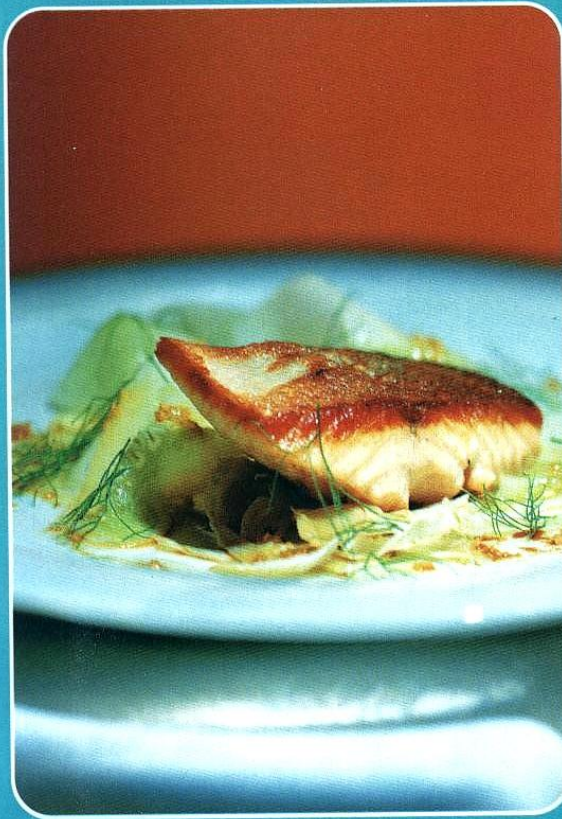
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:




- На гарнир к рыбе в остро-пряном соусе рекомендуется отварной картофель.
- Особенно удается это кушанье из щуки, хека, пикши.









РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба в остро-пряном соусе



 быстро  
 обычно  
 долго

 дешево  
 обычно  
 дорого

 легко  
 обычно  
 трудно

## 36. Рыба с пивным соусом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба (судак, навага, треска) . . 600-800 г  
Пиво светлое ..... 0,5 л  
Морковь ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Сельдерей (корень) . . . . . 1/2 шт.  
Лимон..... 1/2 шт.  
Сливочное масло ..... 2 ст. л.

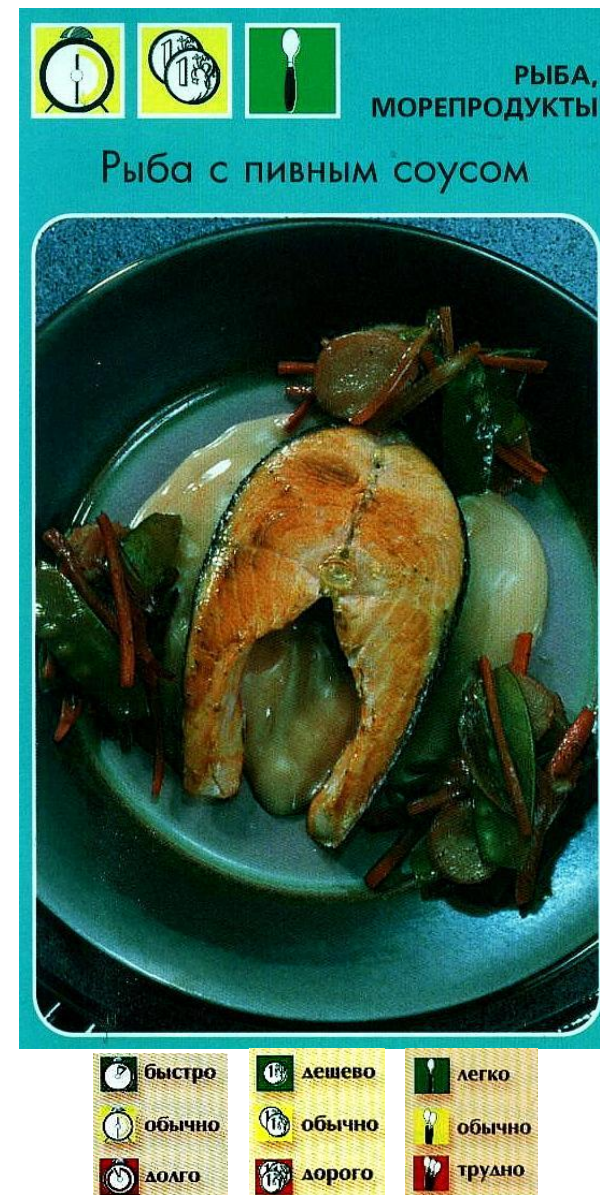
Мука. .... 2 ст. л.  
Чеснок ..... 2 зубчика  
Лавровый лист. .... 1 шт.  
Душистый перец горошком ..... 2 шт.  
Петрушка (зелень)..... 1/2 пучка  
Черный перец, молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть в холодной воде и нарезать на порционные куски весом 100-150 г. Промокнуть насухо, полить лимонным соком и оставить на 15 мин, затем посолить.
2. Лук, морковь, корень сельдерея, чеснок, петрушку очистить, вымыть и мелко нашинковать.
3. На сковороде растопить масло, добавить муку и обжарить до золотистого цвета, затем влить пиво. Взбить, чтобы не образовались комочки, довести до кипения, положить подготовленные лук, морковь, чеснок, сельдерей и петрушку, посолить, поперчить. Томить на медленном огне в течение 30 мин, за 5-10 мин до окончания готовки положить лавровый лист.
4. Процедить соус через дуршлаг или сито и вылить его в большую сковороду (чтобы рыба поместилась полностью).
5. Вскипятить соус, поместить в него куски рыбы и варить, не доводя до кипения. В начале закипания уменьшить нагрев так, чтобы соус находился в легком движении. Положить душистый перец и варить в течение 20 мин. Если соус слишком выпаривается, добавить еще пива.
6. Перед подачей на стол сначала разлить в тарелки соус, затем выложить в него рыбу. Гарнировать отварным картофелем и тушеными овощами.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если рыба сильно разварилась распалась, то ее следует вынуть из кастрюли, освободить от костей, прокрутить через мясорубку и сделать фрикадельки.



## 37. Рыба в пряном отваре

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба..... 1 кг  
Морковь ..... 1 шт.  
Петрушка (корень). . . . . 1 шт.  
Сельдерей (корень). . . . . 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Черный перец горошком ..... 3 шт.  
Душистый перец горошком ..... 2 шт.  
Лавровый лист. .... 2 шт.  
Маринованные стрелки чеснока  
Соль

#### Для соуса:

Сливочное масло. .... 100 г  
Яйца..... 2 шт.  
Петрушка (зелень).. 1 пучок  
Лимон..... 1/2 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

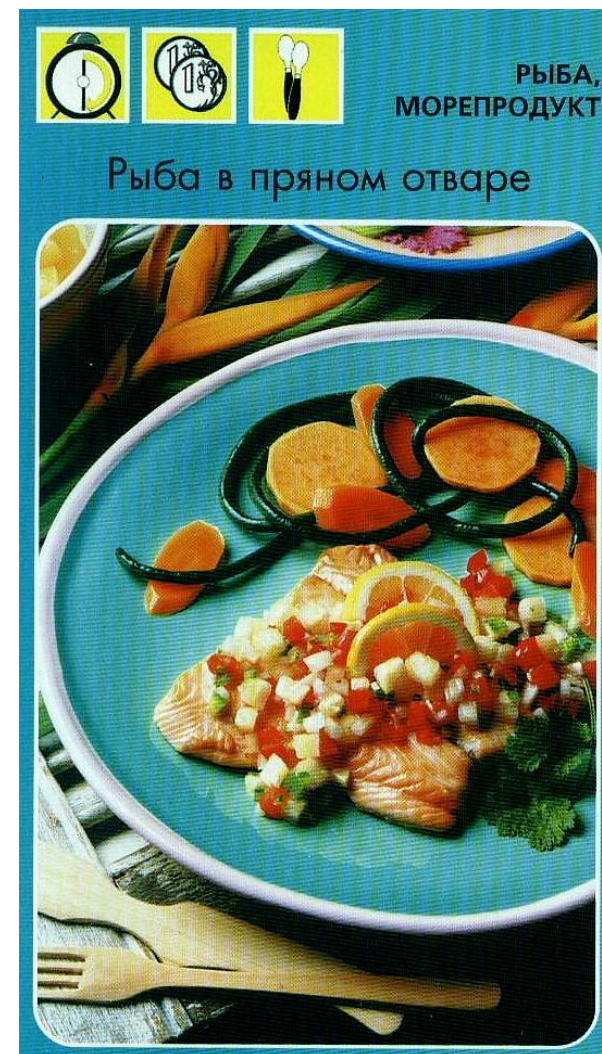
1. Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно вымыть и разрезать на порционные куски. Затем посолить по вкусу и дать полежать.
2. Лук, морковь, коренья очистить, вымыть и нарезать: лук - соломкой, морковь и коренья - кружочками.
3. Подготовленные овощи и коренья сложить в кастрюлю, залить водой (3 стакана). Добавить черный и душистый перец, лавровый лист и проварить 5-7 мин.
4. В полученный отвар положить куски рыбы и варить до готовности на слабом огне, не допуская сильного кипения, примерно 20 мин.
5. Готовую рыбу вынуть шумовкой, уложить на разогретое блюдо, украсить ломтиками лимона, вареной моркови (из отвара), маринованными стрелками чеснока, зеленью петрушки. Отдельно подать яично-масляный соус.

#### Соус

6. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и мелко порубить.
7. Разогреть сливочное масло, положить в него порубленные яйца, прибавить мелко порезанную зелень петрушки, отжать лимонный сок, посолить и перемешать.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- в качестве гарнира к рыбе можно подать отварной картофель.
- Если блюдо готовят из тресковых рыб, то для устранения специфического запаха рыбу необходимо подержать в уксусе.



## 38. Рыба в тесте по-эстонски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыбное филе..... 700 г

Растительное масло ..... 1/2 стакана

#### Для маринада:

Лимон..... 1 шт.

Репчатый лук ..... 1 шт.

Растительное масло..... 1 ст. л.

Черный перец молотый

Соль

#### Для теста:

Мука..... 200 г

Молоко..... 1 стакан

Растительное масло. .... 1 ст. л.

Сахарный песок..... 1 ч. л.

Яйца ..... 2-3 шт.

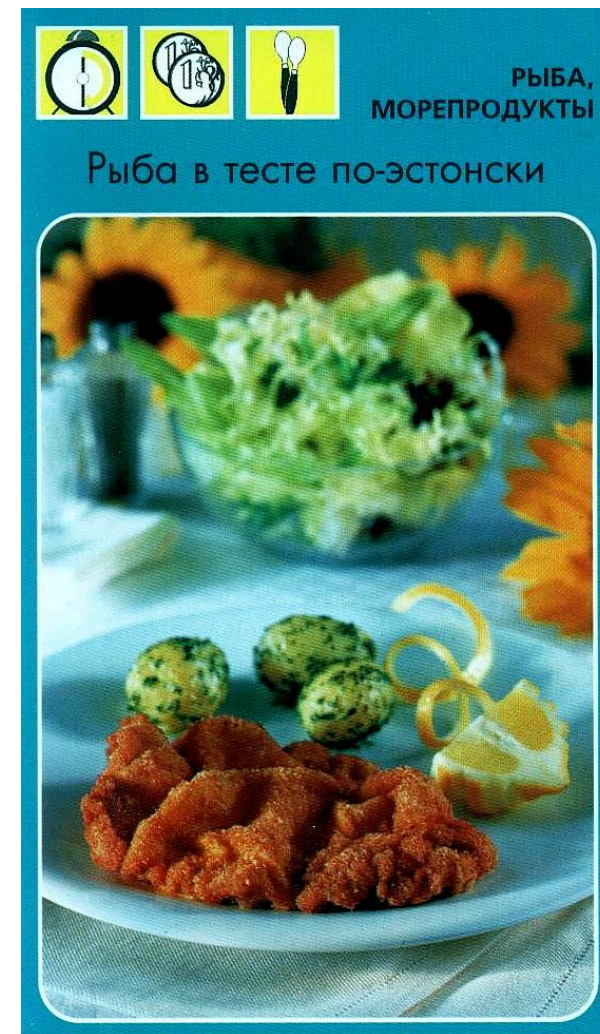
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе промыть, обсушить, нарезать тонкими пластинами.
2. Лимон вымыть, разрезать пополам и отжать. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и смешать с лимонным соком.
3. Добавить соль, перец, растительное масло, положить в маринад рыбу и поставить в холодильник на 1-2 ч.
4. Для приготовления теста желтки отделить от белков. Муку просеять. Молоко слегка нагреть. Желтки яиц, соль, сахарный песок, масло смешать в эмалированной миске. Развести молоком, всыпать муку и размешать, пока не получится однородная масса без комков. Тесто должно быть как для оладий. Белки взбить в густую пену, смешать с тестом и осторожно перемешать снизу вверх. Затем поставить тесто в холодильник.
5. За 30-40 мин до подачи на стол сильно разогреть в кастрюле растительное масло (1/2 стакана). Маринованные кусочки рыбы брать по одному вилкой, обмакивать в тесто и опускать в раскаленное масло.
7. Готовое филе в тесте шумовкой переложить на подогретые тарелки, гарнировать ломтиками лимона и отварным картофелем с зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отдельно в соуснике подать майонез с добавленными в него толчеными грецкими орехами.
- В тесте замечательно получается филе трески, морского окуня, хека, пикши.



## 39. Рыба в уксусе и пиве

### ИНГРЕДИЕНТЫ

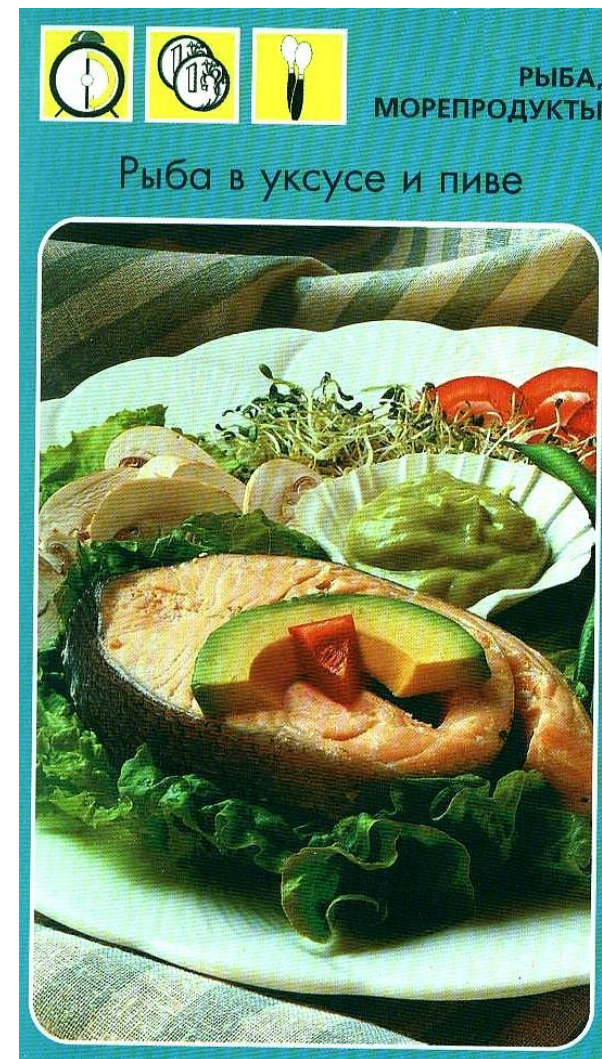
Рыба..... 1 кг  
Уксус..... 1 стакан  
Пиво..... 1 стакан  
Панировочные сухари ..... 2 ст. л.  
Сливочное масло..... 1 ст. л.  
Лимон..... 1 шт.  
Гвоздика ..... 2 шт.  
Сахарный песок..... 1 ч. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Уксус по вкусу разбавить холодной кипяченой водой.
2. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить.
3. Выложить рыбу в эмалированную или керамическую посуду. Добавить гвоздику и влить разбавленный уксус. Поставить на 1 ч на холод, время от времени переворачивая рыбу.
4. Влить в другую кастрюлю пиво и добавить сливочное масло. Положить в нее рыбу вместе с маринадом и всыпать панировочные сухари и сахарный песок.
5. Закрыть кастрюлю крышкой и варить рыбу до готовности.
6. Выложить рыбу на блюдо или порционно на тарелки.
7. Отвар заправить натертой на мелкой терке цедрой лимона. Прокипятить, уварить и полить им рыбу.
8. Гарнировать овощами и подать к столу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Особенно вкусно это блюдо, приготовленное из пикши, живого карпа или сазана.
- Размороженную рыбу не рекомендуется вновь замораживать, так как при готовке теряется сок и резко снижаются ее вкусовые качества. По этой же причине не рекомендуется оттаявшую рыбу отбивать, сдавливать и т. п.



## 40. Рыба по-волжски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

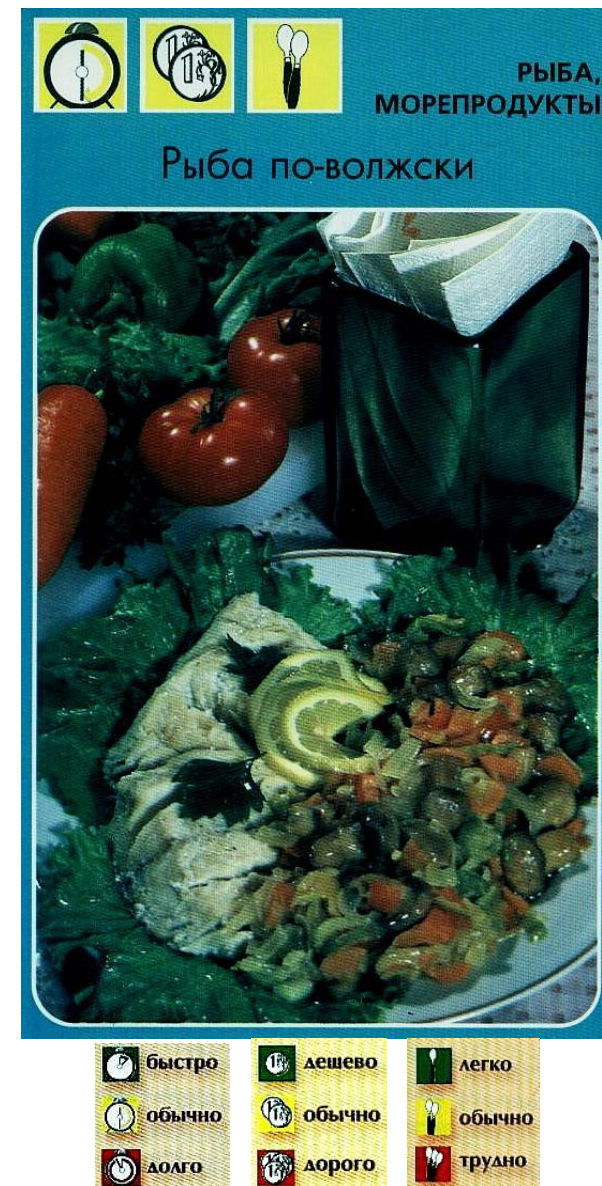
Рыба (филе). ..... 800 г  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Яблоки ..... 2-3 шт.  
Лимон. .... 1 шт.  
Белое сухое вино..... 1 стакан  
Растительное масло. .... 3-4 ст. л.  
Листья салата ..... 5-6 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе рыбы вымыть, нарезать на куски, обсушить и посолить.
2. Лимон вымыть, теркой снять цедру. Отжать из лимона сок и сбрызнуть им рыбное филе.
3. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать ломтиками.
4. Лук и яблоки слегка обжарить в глубокой сковороде на масле, затем влить вино и дать немного настояться.
5. Низкую широкую кастрюлю смазать маслом, выложить в нее яблочно-луковую смесь, поперчить, посолить, посыпать тертой цедрой и сверху уложить рыбу.
6. Разогреть духовку до 180°C. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на 25-30 мин.
7. Листья салата промыть, дать стечь воде и выстелить ими дно блюда или сервировочных тарелок.
8. Готовую рыбу выложить на листья салата, соус, в котором она тушилась, процедить и полить им рыбу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Гарнировать рыбу овощным рагу с грибами, украсить зеленью петрушки, ломтиками лимона.
- По такому рецепту готовят любую речную рыбу.



## 41. Рыба по-бразильски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

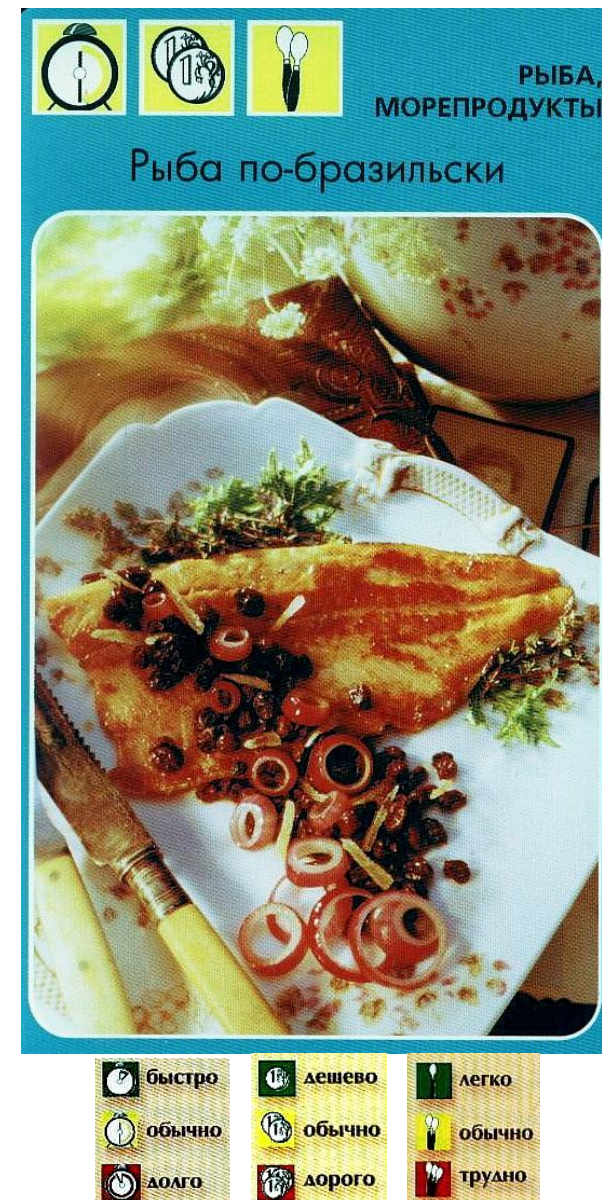
Рыба (филе). ..... 900 г  
Чеснок ..... 2-3 зубчика  
Кориандр ..... 1/2 пучка  
Лимон..... 1 шт.  
Томаты ..... 2 шт.  
Репчатый лук ..... 3 шт.  
Острый перчик. .... 1 шт.  
Растительное (оливковое) масло. .... 2-4 ст. л.  
Петрушка (зелень). .... 1/2 пучка  
Соевое масло ..... 5 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Чеснок очистить и мелко порубить. Кориандр перебрать, промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать и смешать с чесноком.
2. Лимон вымыть, разрезать пополам и выжать сок в посуду с чесноком и кориандром, добавить по вкусу соль и перец, тщательно перемешать.
3. Рыбное филе натереть приготовленной смесью со всех сторон, завернуть в фольгу и мариновать примерно 2 ч.
4. Томаты вымыть, ошпарить кипятком и снять кожицу. Лук очистить и вымыть. Острый перчик вымыть, удалить семена и порезать.
5. Нарезать полукольцами 2 луковицы. Томаты нарезать мелкими кубиками. Поджарить овощи на растительном (оливковом) масле и немного потушить.
6. Зелень петрушки перебрать, удалить толстые стебли, промыть, обсушить полотенцем, порубить и перемешать с овощной массой. Приправить солью.
7. Вынуть из фольги рыбу, очистить от чеснока и кориандра. Обжарить ее в сковороде в разогретом соевом масле с каждой стороны по 8 мин.
8. Выложить филе на подогретое блюдо, гарнировать приготовленными овощами и луковицей, нарезанной кольцами.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для приготовления этого кушанья рекомендуется треска, пикша, судак, морской окунь, камбала, палтус.



## 42. Рыба под зеленым соусом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба (филе). ..... 500 г  
Растительное масло. .... 4ст. л.  
Лимонный сок. .... 1 ст. л.  
Морковь ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Рис ..... 1 стакан  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для зеленого соуса:

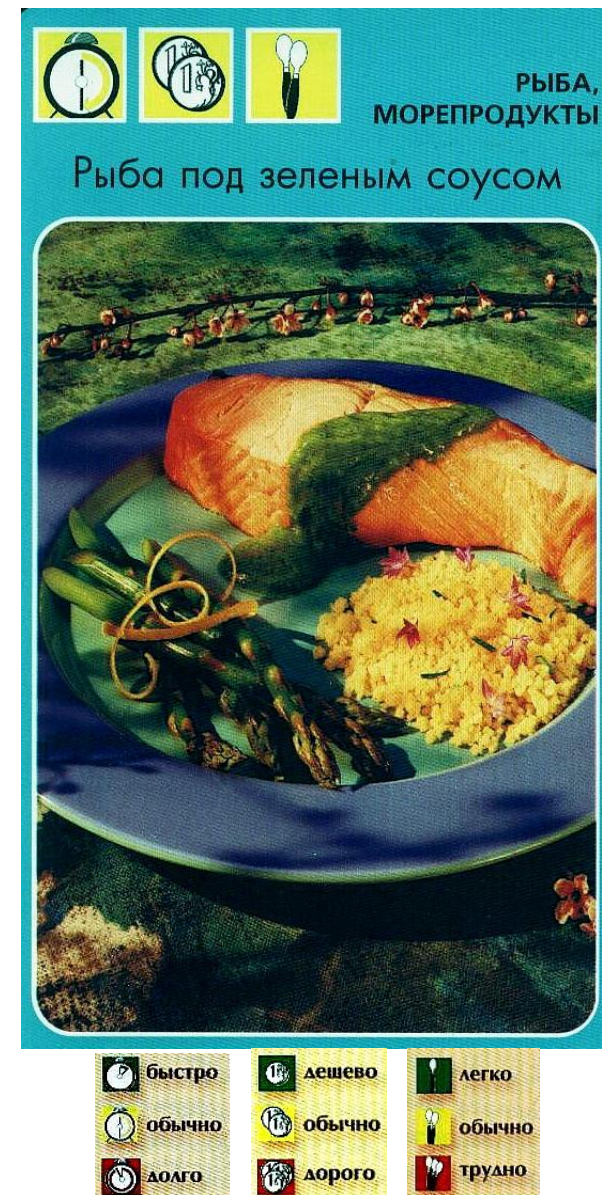
Батон ..... 4 куска  
Молоко ..... 1/2 стакана  
Яйца ..... 3 шт.  
Растительное масло ..... 1/2 стакана  
Лимонный сок. .... 1 ст. л.  
Зеленый лук. .... 8 перышек  
Сахарный песок..... 1 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу (филе) нарезать порционными кусками. Морковь и репчатый лук очистить и вымыть; морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.
2. Каждый кусок рыбы натереть солью и перцем, смазать растительным маслом (2 ст. ложки), сбрызнуть лимонным соком. Затем посыпать морковью и луком, завернуть в промасленную пергаментную бумагу (или фольгу) и уложить на смазанный маслом (2 ст. ложки) противень.
3. Разогреть духовку до 170-175°C и запекать рыбу 20-30 мин.
4. Рис перебрать, промыть и сварить рассыпчатую кашу.
5. Готовую рыбу вынуть из бумаги, очистить от моркови и лука, выложить на сервировочные тарелки и полить зеленым соусом.
6. Морковь и лук смешать с рассыпчатым рисом, гарнировать рыбу.

#### Зеленый соус

7. С кусочков черствого батона срезать корки, мякиш замочить в молоке и дать набухнуть.
8. Яйца (2 шт.) сварить вкрутую, очистить, отделить желтки и протереть их через сито.
9. Размешать хлебный мякиш в однородную массу и смешать с желтками.
10. Отделить сырой желток оставшегося яйца от белка. Перья зеленого лука вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать и растереть с солью.
11. К желтково-хлебной массе добавить сырой желток, растительное масло, лимонный сок, молотый перец, сахарный песок и пюре из зеленого лука. Все взбить в однородную массу.



## 43. Рыба по-креольски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

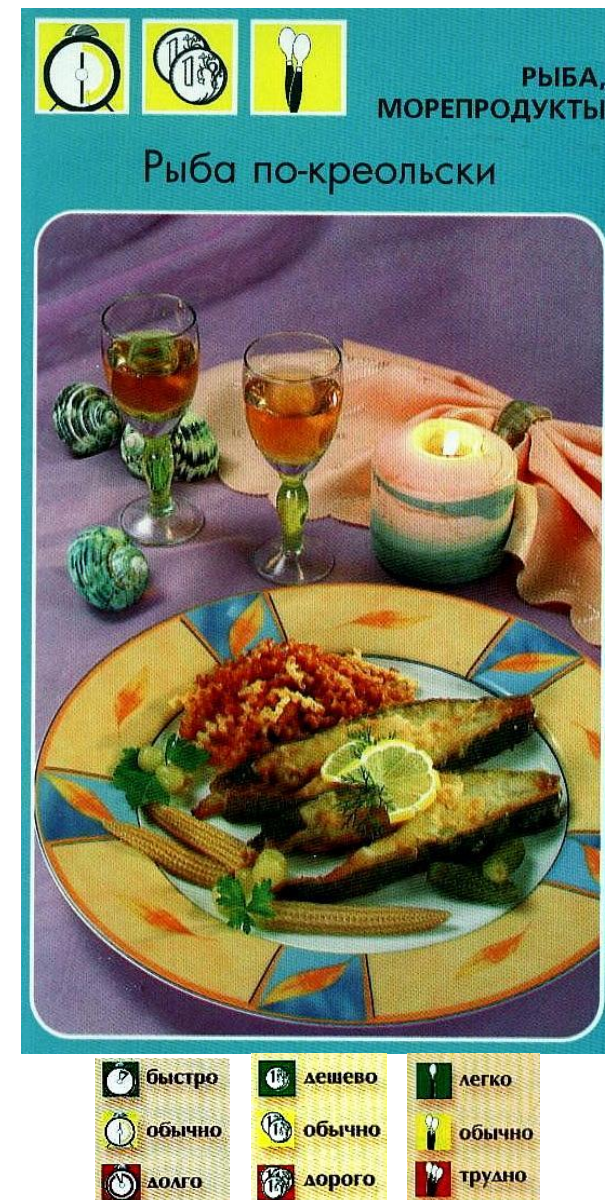
Рыба. .... около 1 кг  
Маргарин ..... 3 ст. л.  
Бананы ..... 2 шт.  
Мука ..... 2 ст. л.  
Лимон ..... 1/2 шт.  
Порошок чили..... 1/2 ч. л.  
Петрушка (зелень) ..... 2 веточки  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу очистить, вымыть и нарезать на порционные куски.
2. Смешать муку, соль, черный молотый перец и порошок чили. В подготовленной смеси обвалить куски рыбы.
3. В большой сковороде растопить 2 ст. ложки маргарина и обжарить рыбу с обеих сторон до образования золотистой корочки.
4. Выложить куски готовой рыбы на подогретые сервировочные тарелки и постараться сохранить теплой до подачи.
5. Бананы очистить, разрезать вдоль. Растопить оставшийся маргарин и слегка обжарить бананы до образования румяной корочки. При этом бананы не должны потерять свою форму.
6. Выложить бананы на тарелки с рыбой, украсить зеленью, кружочками лимона.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- прекрасным дополнением к рыбе по-креольски послужат коричневый рис и смешанный зеленый салат.
- для этого кушанья подойдет практически любая морская рыба.
- Бананы можно заменить молодыми початками кукурузы.



## 44. Рыба по-орхидски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

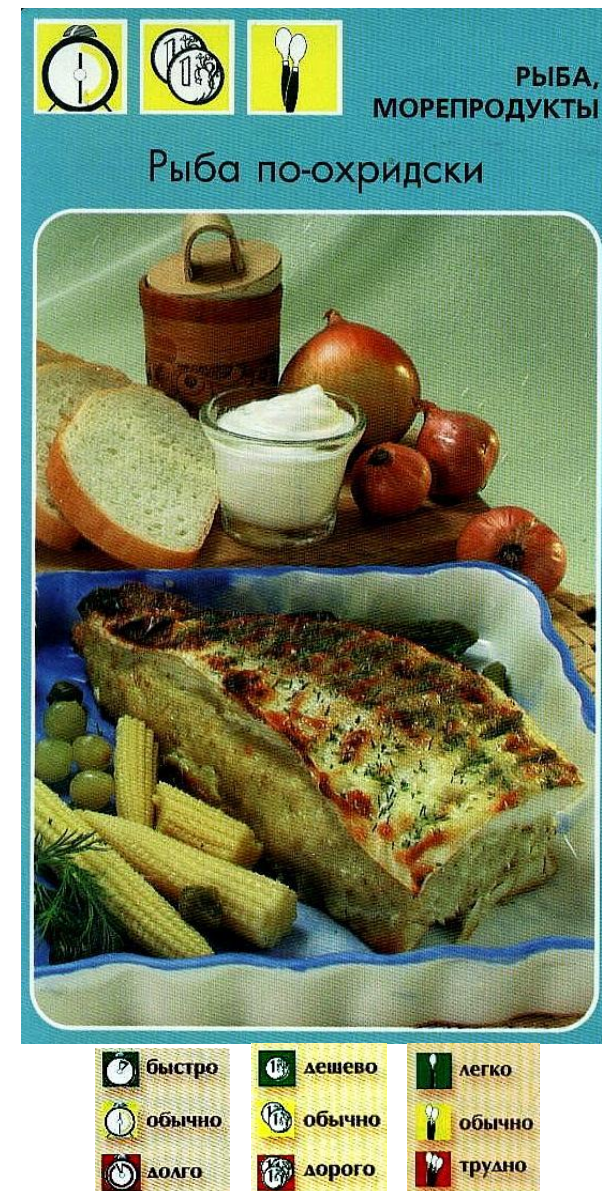
Рыба (тушка) ..... 700 г  
Репчатый лук ..... 4 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Чеснок ..... 2 зубчика  
Яйца ..... 4 шт.  
Растительное масло .... 1/2 стакана  
Лимон..... 1 шт.  
Уксус ..... 1 ч. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Готовую тушку рыбы очистить и промыть. Репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать, посолить и спассеровать на сковороде в масле (1 ст. ложка).
2. Наполнить рыбу подготовленным луком.
3. Зелень петрушки перебрать, промыть, удалить толстые стебли, просушить полотенцем и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко нарубить.
4. Половину количества измельченной петрушки и чеснока потушить в глубокой сковороде или форме на растительном масле. Затем сверху выложить рыбу, добавить оставшееся растительное масло, уксус и несколько позднее - немного горячей воды.
5. Разогреть духовку до температуры 220°C. Рыбу приправить солью и перцем, запекать 20-30 мин, а затем быстро переложить на подогретое блюдо.
6. Яйцо взбить, осторожно смешать с оставшимся чесноком и петрушкой. Из вымытого лимона выжать сок и влить его в яичную смесь.
7. Подготовленную смесь вылить на сковороду (или в форму), где жарилась рыба, осторожно помешивая. Когда яичница загустеет, выложить ее на рыбу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Особенно хорошо приготовленная таким способом форель, хотя подойдет любая речная рыба.
- Яичную смесь можно запечь сразу с рыбой, полив ею рыбу в конце жарки в духовке.



## 45. Рыба с базиликом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

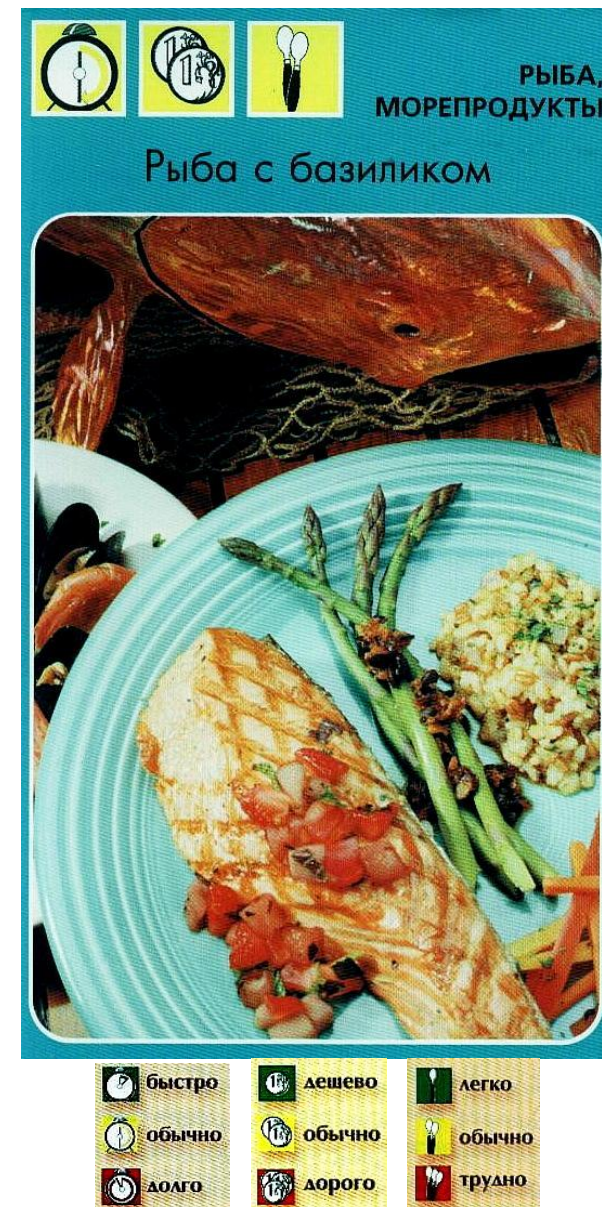
Рыба (филе)..... 4 куса по 175-200 г  
Винный уксус ..... 1 ст. л.  
Соевый соус ..... 1 ст. л.  
Оливковое масло ..... 4 ст. л.  
Базилик ..... 5 веточек  
Томаты ..... 4 шт.  
Зеленый лук ..... 1 пучок  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Соединить винный уксус с соевым соусом. Выложить филе в эмалированную миску. Полить приготовленным маринадом, накрыть крышкой и оставить на 30 мин.
2. Томаты вымыть, ошпарить кипятком и нарезать кубиками. Зеленый лук очистить, вымыть, стряхнуть воду и порезать колечками.
3. Выложить томаты и зеленый лук в миску, приправить солью и перцем, перемешать, накрыть крышкой и отставить.
4. Базилик вымыть, дать стечь воде, нарезать и положить в миксер. Добавить оливковое масло и смешать.
5. Разогреть духовку до 200-220°C и обжарить рыбу на решетке до золотистой корочки по 4-5 мин с каждой стороны.
6. Поставить вниз под решетку широкую сковороду и периодически поливать рыбу маринадом.
7. На сервировочные тарелки выложить филе, сверху разместить приготовленные томаты с луком. Можно гарнировать отварными овощами. Отдельно подать соус с базиликом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Винный уксус для маринада можно заменить таким же количеством лимонного сока.
- Таким образом готовят лососевую рыбу. Причем можно ее просто обжарить на сковороде, поливая маринадом.



## 46. Рыба с овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

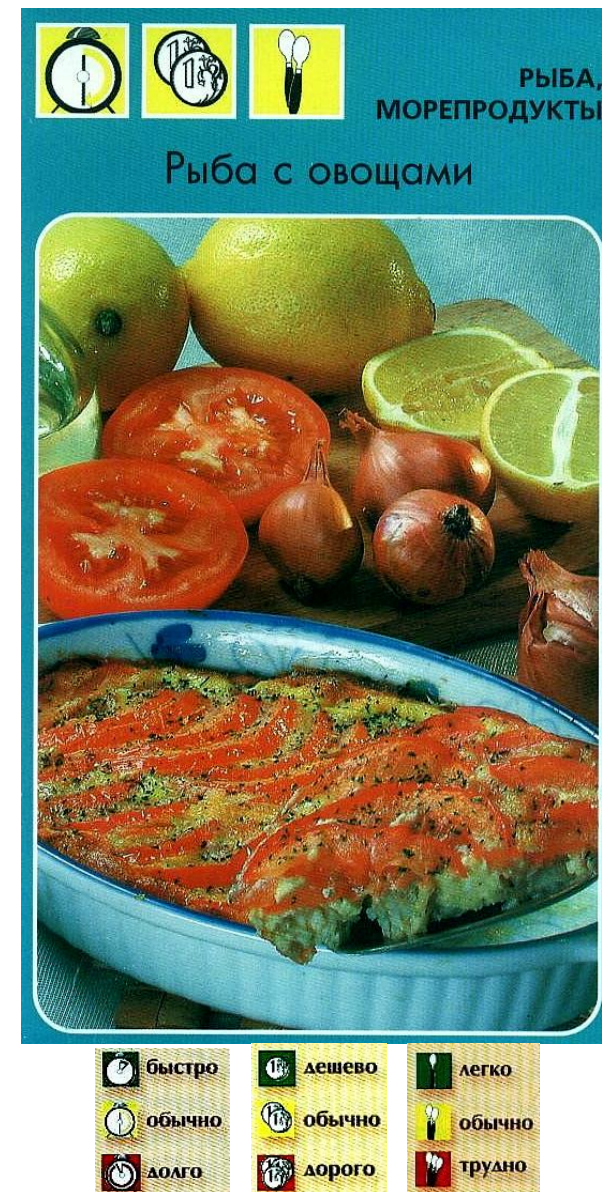
Рыба (филе). ..... 800 г  
Рыбный бульон ..... 1/2 стакана  
Мука ..... 1 ½ ст. л.  
Растительное масло. .... 3-4 ст. л.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Томаты ..... 2-3 шт.  
Сыр. .... 50 г  
Лимон ..... 1 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе рыбы вымыть, обсушить и нарезать кусочками по 20-25 см. Рыбу посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка).
2. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
3. Томаты вымыть, вырезать плодоножки, нарезать кружочками и слегка обжарить вместе с кольцами лука на сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка).
4. Лимон вымыть, нарезать ломтиками, сыр натереть.
5. Сотейник или форму для запекания смазать растительным маслом (1 ст. ложка), на дно уложить подготовленные кусочки рыбы, а на них - томаты с луком.
6. Добавить растительное масло, рыбный бульон, закрыть посуду крышкой. Разогреть духовку до температуры 200-220°C.
7. Поставить посуду с рыбой в середину духовки и тушить в течение 10-15 мин. Затем крышку снять, посыпать рыбу тертым сыром и запекать в духовке еще 10-12 мин.
8. Готовую рыбу выложить на сервировочное блюдо, украсить ломтиками лимона.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- В качестве гарнира подают рассыпчатый рис, отварной или тушеный картофель.
- С овощами запекают хека серебристого, налима морского, ледяную рыбу, путассу, минтая.



## 47. Рыба с сырной корочкой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

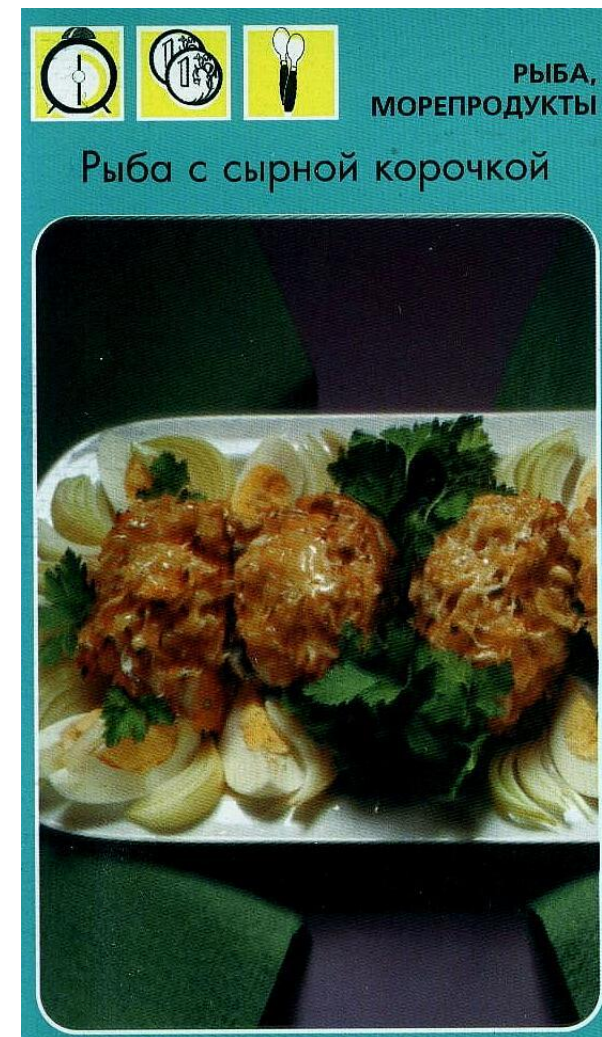
Рыба (филе) ..... 4 шт. (по 150 г)  
Овощной бульон . . . . . 500 мл  
Лавровый лист. .... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Чеснок ..... 2 зубчика  
Творог ..... 4 ст. л.  
Сыр..... 30 г  
Яйца ..... 2-4 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Растительное масло. .... 2 ст. л.  
Тимьян ..... 4 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вскипятить овощной бульон с лавровым листом, приправить солью по вкусу.
2. филе рыбы вымыть, положить в кастрюлю с бульоном, уменьшить нагрев и отваривать филе при минимальном кипении в течение 5 мин.
3. Вынуть филе шумовкой и переложить в жаропрочную форму для запекания.
4. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Тимьян вымыть и обсушить полотенцем. Листочки отделить от стебля, порезать. Перемешать чеснок и тимьян с творогом.
5. Сыр натереть на крупной терке. Осторожно намазать творожной массой с зеленью рыбное филе и посыпать тертым сыром.
6. Разогреть духовку до 200°C. Поместить подготовленное рыбное филе в форме для запекания в середину духовки на 10 мин.
7. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
8. Запеченные ломтики рыбы с сырной корочкой выложить на сервировочное блюдо. Посыпать жареным луком, украсить зеленью петрушки, гарнировать дольками сваренных вкрутую яиц.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Бульон в этом случае можно приготовить из овощных кубиков.
- С сырной корочкой запекают филе палтуса, морского окуня, крупной камбалы, трески.



## 48. Рыба с сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ

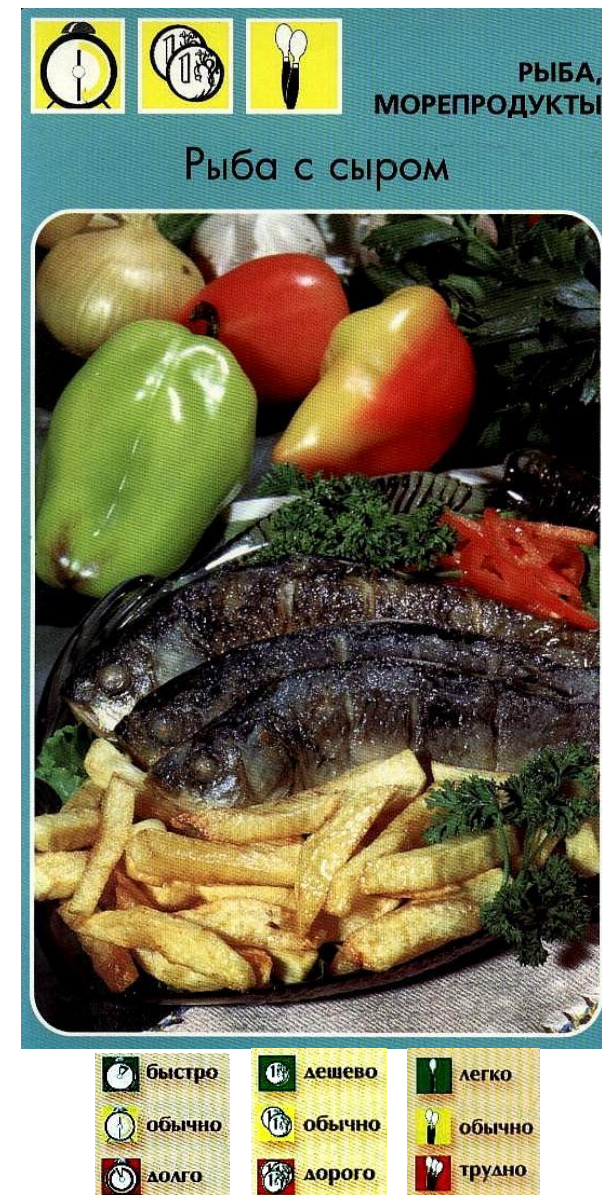
Рыба .....1,5 кг  
Сыр мягкий . . . . . 300 г  
Свежая мята . 1 пучок (или сухая мята. . . 1 ч. л.)  
Анисовая водка..... 1-2 ч. л.  
Семена укропа .....1 ч. л.  
Растительное (лучше оливковое) масло. .. 2 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить рыбу от чешуи, удалить внутренности, промыть и сделать надрезы поперек хребта.
2. Зеленую мяту промыть, удалить толстые стебли, просушить на полотенце и мелко нарезать.
3. Мягкий сыр нарубить на маленькие кусочки и смешать с измельченной мятой, растительным маслом и анисовой водкой.
4. Полученную начинку посолить и поперчить по вкусу и начинить ею брюшко каждой рыбы, «прихватив» для верности нитками.
5. Нагреть духовку до 180°C. Смазать рыбу маслом, положить на решетку и печь до готовности.
6. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать семенами укропа, украсить свежими овощами, зеленью.
7. На гарнир подать жареный картофель, картофель фри или рассыпчатый рис, подкрашенный шафраном.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо анисовой можно использовать и другую водку, добавив в нее щепотку молотого аниса.
- Особенно вкусно по этому рецепту получается скумбрия, карась и другая некрупная рыба.



## 49. Рыба со сладким перцем

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Рыба ..... 700-800 г  
Сладкий красный перец. .... 3 шт.  
Растительное масло ..... 4 ст. л.  
Мука ..... 2 ст. л.  
Петрушка (зелень). .... ½ пучка  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

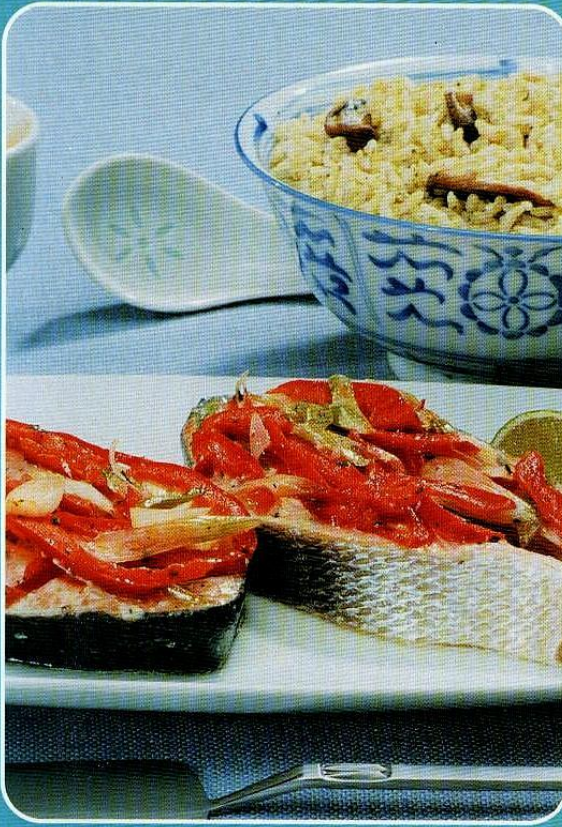
1. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, обвалить в муке. Выложить на сильно разогретую с растительным маслом сковороду, обжарить с двух сторон до золотистого цвета.
2. Красный перец вымыть, очистить от семян, нарезать длинной соломкой, посолить. Затем обжарить его в растительном масле (2 ст. ложки).
3. Выложить рыбу на блюдо или порционно на тарелки, посыпать измельченной зеленью петрушки. Поверх каждого кусочка разложить обжаренный красный перец.
4. Гарнировать лимоном. Отдельно подать соус.




### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:




- Так можно приготовить горбушу, треску, щуку, налима, сазана.
- В холодном виде кушанье используют как закуску.
- Замороженную рыбу следует оттаивать не полностью, а частично, чтобы после разделки тушки легче было нарезать и придать кускам более правильную форму, при разделке следует обязательно удалить из брюшной полости черную пленку




   **РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ**

### Рыба со сладким перцем



 **быстро**  **дешево**  **легко**

 **обычно**  **обычно**  **обычно**

 **долго**  **дорого**  **трудно**

## 50. Рыба, жаренная на решетке

### ИНГРЕДИЕНТЫ

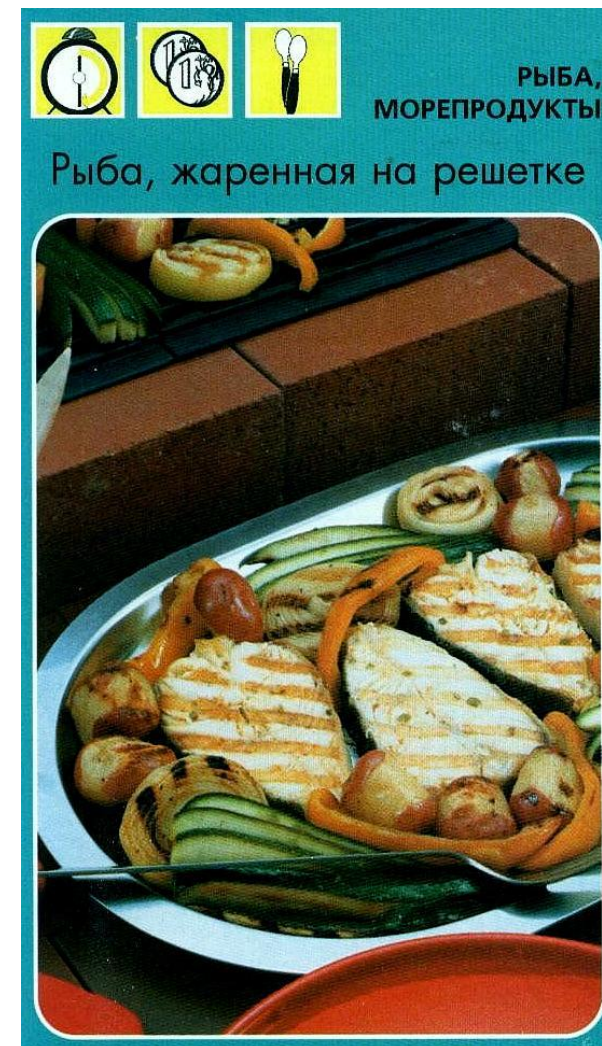
Рыба (филе)..... 600-700 г  
Растительное масло ..... 2-3 ст. л.  
Картофель (молодой). .... 8 шт.  
Огурцы..... 2 шт.  
Сладкий перец ..... 1 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе промыть, обсушить и нарезать аккуратными крупными кусками.
2. Натереть каждый кусок солью, молотым перцем, сбрызнуть несколько раз растительным маслом.
3. Духовку разогреть, поместить рыбу на решетку и обжарить с обеих сторон до готовности (10-15 мин).
4. Молодой - мелкий картофель, свежие огурцы и сладкий перец тщательно вымыть. Картофель в кожуре запечь на сковороде с маслом в духовке.
5. Огурцы и сладкий перец нарезать вдоль полосками.
6. Рыбу выложить на сервировочное блюдо. Гарнировать запеченным картофелем, полосками сладкого перца и огурцов.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Таким образом запекают на решетке филе трески, судака, пикши, морского окуня и т.д



	быстро		дешево		легко
	обычно		обычно		обычно
	долго		дорого		трудно

## 51. Рыба, запеченная под нежным соусом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба (филе). ..... 800 г  
Растительное масло. .... 2 ст. л.  
Сыр голландский (или швейцарский)... 40-50 г  
Лимонный сок. .... 1 ст. л.  
Соль

#### Для соуса:

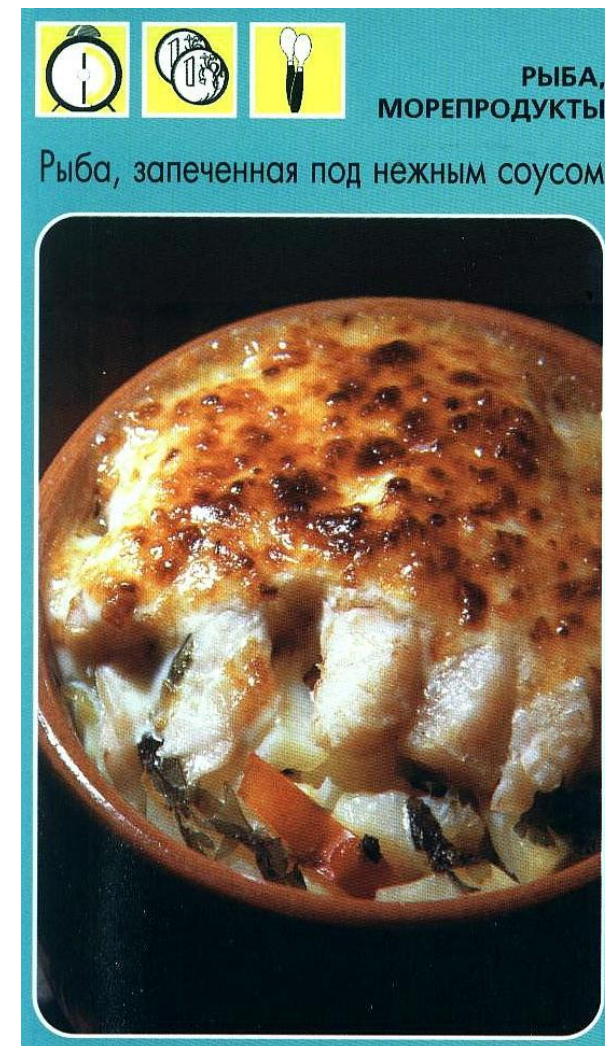
Сливочное масло ... 2 ст. л.  
Мука. .... 1 ст. л.  
Молоко ..... 1 стакан  
Сметана ..... 1/2 стакана  
Яйца ..... 2 шт.  
Лимонный сок. .... 1/2 ч. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе вымыть, обсушить полотенцем, разрезать на куски и сбрызнуть лимонным соком.
2. В огнеупорной посуде разогреть масло, выложить куски рыбного филе, сбрызнуть сверху маслом, поместить в духовку (180°C) и слегка запечь.
3. Для приготовления соуса муку слегка поджарить в сотейнике на сливочном масле, развести молоком, посолить по вкусу и довести до кипения. Желтки отделить от белков. Добавить в сотейник лимонный сок, сметану, после чего сильно нагреть и перемешать с яичными желтками.
4. Голландский (или швейцарский) сыр натереть на крупной терке.
5. Рыбу залить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром и поставить в горячую духовку на 10-15 мин.
6. Когда сыр слегка подрумянится, рыбу вынуть и подать в посуде, в которой она запекалась.
7. Отдельно подать овощное ассорти или салат из овощей.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Кроме тертого сыра рыбу перед запеканием рекомендуется сбрызнуть растительным маслом с толчеными сухарями.
- Под нежным соусом запекают филе судака, трески, щуки, леща, карпа или линя.



РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба, запеченная под нежным соусом



## 52. Рыба, запеченная по-московски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба (филе)..... 800 г  
Сыр..... 50 г  
Мука. .... 2 ст. л.  
Грибы ..... 8 шт.  
Яйца ..... 3 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Сливочное масло ..... 2 ст. л.  
Растительное масло. .... 2 ст. л.  
Соль

#### Для сметанного соуса:

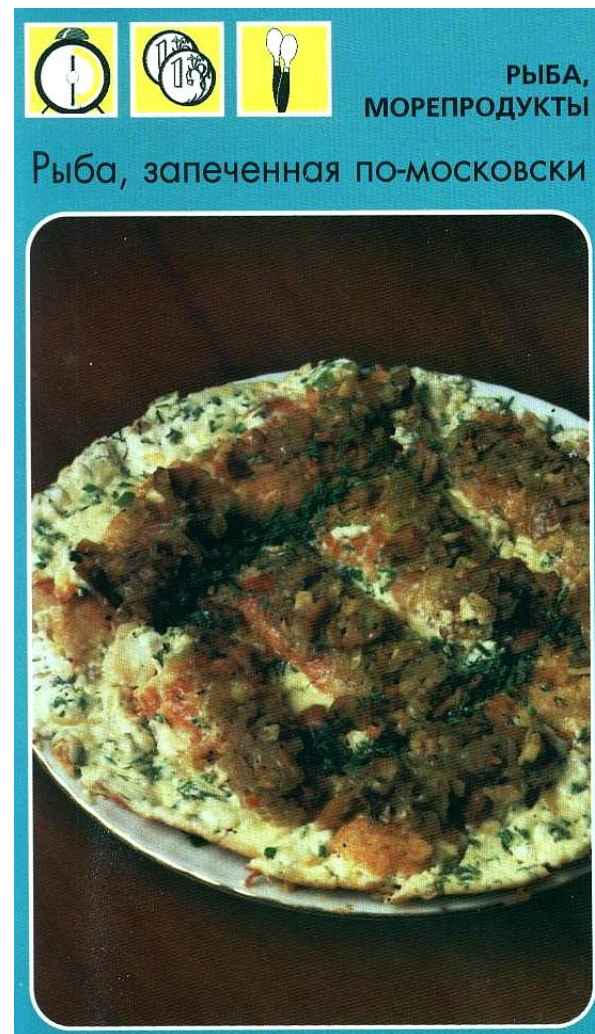
Сметана ..... 1/2 стакана  
Сливочное масло ... 1 ст. л.  
Мука. .... 1 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе вымыть, разрезать на порционные куски и обсушить салфеткой.
2. На разделочной доске смешать муку с солью и обвалять со всех сторон кусочки рыбного филе. Затем обжарить их на растительном масле до образования золотистой корочки.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и пожарить. Грибы (белые, шампиньоны) отварить и нарезать на кусочки. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать небольшими ломтиками.
4. Жаровню (или глубокий противень) смазать сливочным маслом. Положить обжаренные куски рыбы. На рыбу поместить жареный лук, ломтики вареных яиц, вареные грибы.
5. Для сметанного соуса муку обжарить на сливочном масле. Сметану довести до кипения и постепенно влить ее в обжариваемую муку, непрерывно помешивая. Добавить по вкусу соль, черный молотый перец, довести до кипения.
6. Залить подготовленную на жаровне рыбу сметанным соусом. Сыр натереть на крупной терке и посыпать сверху.
7. Запечь кушанье в духовке при среднем нагреве в течение 15-20 мин.
8. Кусочки запеченной рыбы выложить на блюдо или порционные тарелки, гарнировать отварным картофелем или запеченной капустой.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Попробуйте запечь ломтики картофеля вместе с рыбой и подать к столу прямо в жаровне.



## 53. Рыба, запеченная с картофелем

### ИНГРЕДИЕНТЫ

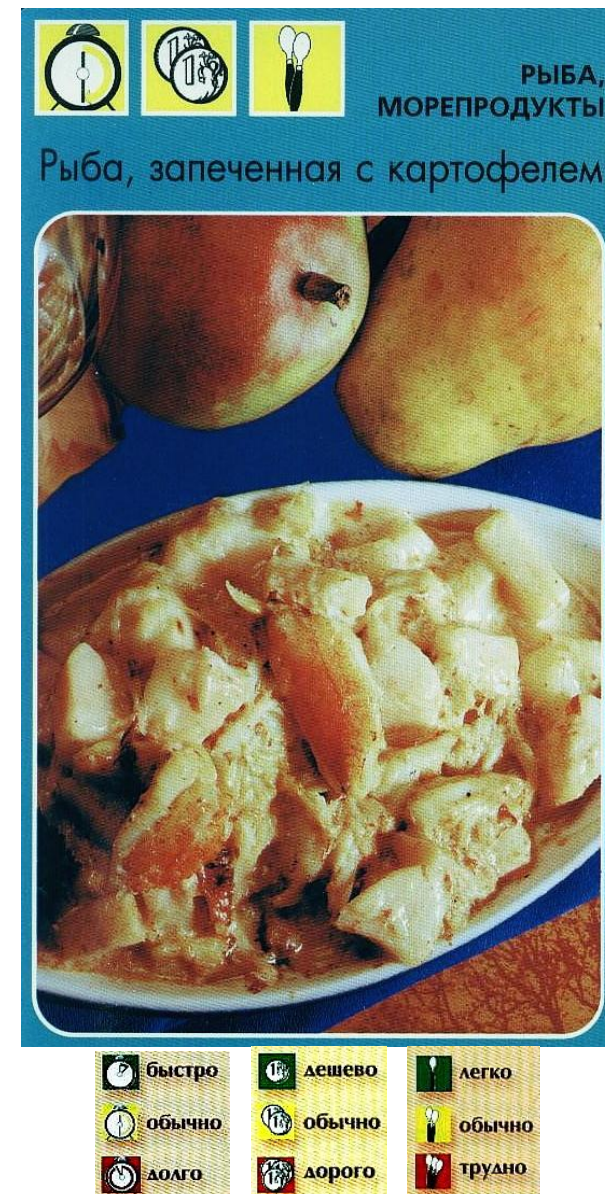
Рыба (филе). ..... 600 г  
Картофель ..... 6-8 шт.  
Суповая зелень ..... 1 пучок  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Лавровый лист. .... 1-2 шт.  
Мука. .... 2 ст. л.  
Сливочное масло. .... 2 ст. л.  
Черный перец горошком..... 5-6 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Суповую зелень перебрать, очистить, промыть, стряхнуть воду и крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и крупно нарезать.
2. Положить в кастрюлю суповую зелень, лук, лавровый лист, черный перец горошком, залить небольшим количеством воды и поставить варить.
3. Филе рыбы вымыть, нарезать на куски, опустить в кипящий отвар примерно на 10 мин.
4. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кусками и отварить до готовности.
5. Из масла и муки приготовить светлую подливку, добавить в нее немного рыбного бульона, приправить солью и перцем.
6. Рыбу выложить в огнеупорную форму, обложить картофелем, залить подливкой и дать настояться 20-30 мин.
7. Духовку разогреть до 180°C, поместить в нее форму с рыбой и картофелем. Запекать около 10 мин и подать к столу в форме.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- С картофелем запекают судака, линя, треску, морского окуня.
- Отдельно в соуснике рекомендуется подать хрен с уксусом.



## 54. Рыба, тушенная в горшочке

### ИНГРЕДИЕНТЫ

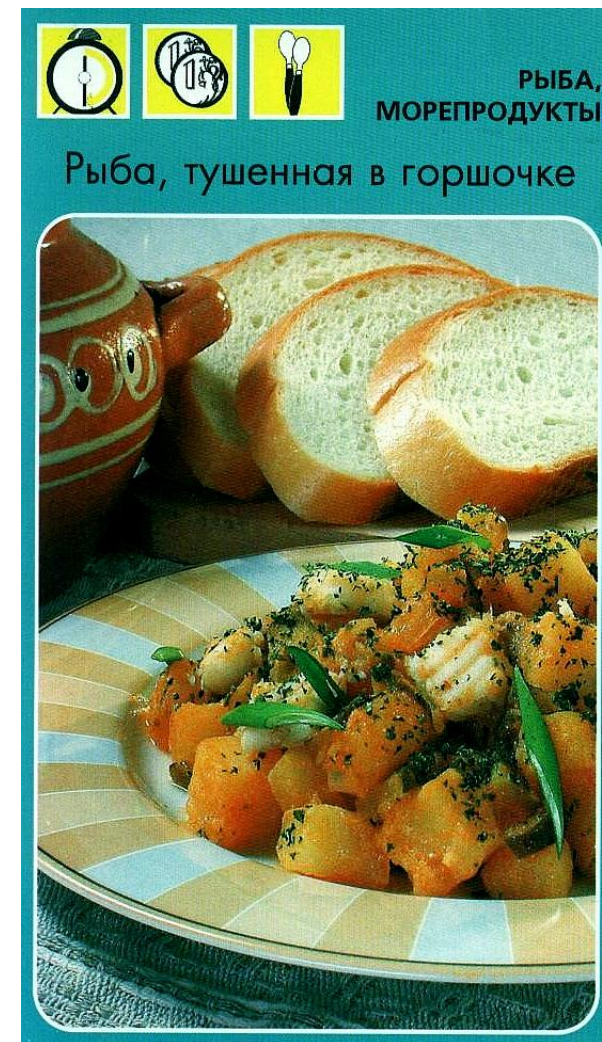
Рыба (филе) ..... около 1 кг  
Топленое масло ..... 2 ст. л.  
Мука ..... 1/2 стакана  
Чеснок ..... 4 зубчика  
Сметана ..... 1 стакан  
Бульон ..... 1 стакан  
Картофель ..... 4-5 шт.  
Репчатый лук ..... 2-3 шт.  
Растительное масло ..... 1/л стакана  
Петрушка (зелень) ..... 4-5 веточек  
Зеленый лук ..... 3-4 перышка  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе рыбы вымыть, обсушить, разрезать на куски, посолить, обвалить в муке и поджарить на растительном масле до образования румяной корочки.
2. Репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать и обжарить в сковороде на топленом масле.
3. Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками, положить в порционные горшочки, добавить туда пассерованный лук. Сверху уложить куски жареной рыбы.
4. Чеснок очистить, растереть с солью и добавить его в горшочки. Поперчить, посолить по вкусу, залить бульоном, затем сметаной.
5. Разогреть духовку до 200°C, поместить в нее горшочки с рыбой. Закрыть их крышками и тушить рыбу до готовности (около 20 мин).
6. Зелень петрушки и зеленый лук очистить, вымыть, просушить полотенцем, мелко нарезать.
7. Готовую рыбу подать на стол в горшочках. Затем содержимое выложить на сервировочные тарелки, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Во время тушения горшочки рекомендуется периодически встряхивать.
- Такое кушанье готовят из любой нежирной рыбы с плотной мякотью.



## 55. Рыба, фаршированная гусиной печенью

### ИНГРЕДИЕНТЫ

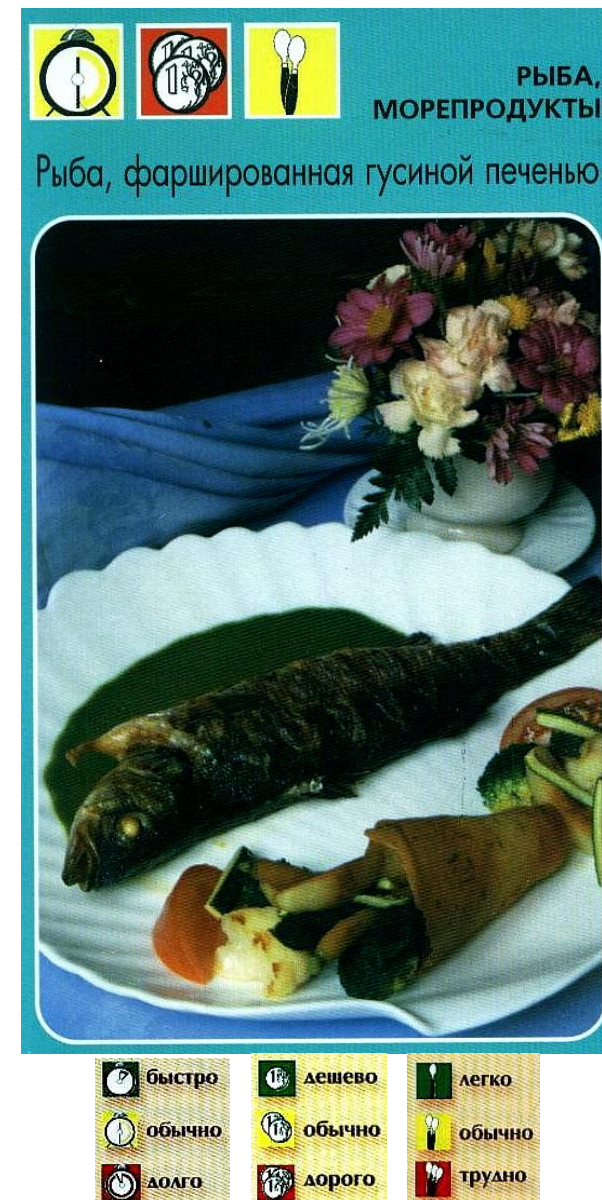
Рыба (лучше форель) . . . . . 1 кг  
Гусиная печень . . . . . 150-200 г  
Коньяк . . . . . 1-2 ст. л.  
Уксус . . . . . 2 ст. л.  
Батон . . . . . 1 -2 куса  
Белое сухое вино . . . . . 2 ст. л.  
Сливки . . . . . 2 ст. л.  
Яйцо . . . . . 1 шт.  
Растительное масло. . . . . 2-3 ст. л.  
Петрушка (зелень) . . . . . 4-5 веточек  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Гусиную печень вымыть, нарезать маленькими кубиками, посолить, приправить черным молотым перцем, полить коньяком и оставить в стеклянной посуде на 24 ч.
2. Некрупную рыбу по возможности одинакового размера выпотрошить и промыть в воде с уксусом.
3. Зелень петрушки промыть, просушить на полотенце и мелко порубить.
4. Смешать вино со сливками. Куски батона нарезать кубиками и замочить в винно-сливочной смеси, посолить, добавить измельченную зелень петрушки, отбить яйцо и тщательно перемешать.
5. В полученную массу положить гусиную печень. Рыбу посолить и начинить подготовленной массой.
6. Фольгу смазать маслом, завернуть в нее каждую рыбу по отдельности и поместить в духовку. Жарить 20 мин при слабом нагреве в собственном соку.
7. За несколько минут до окончания тушения развернуть фольгу, увеличить нагрев и быстро подрумянить рыбу.
8. Достать рыбу из духовки, удалить фольгу, выложить кушанье на блюдо, полить растопленным маслом или зеленым соусом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- На гарнир рекомендуется отварной картофель с маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки.



## 56. "Рыбная сковородка"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

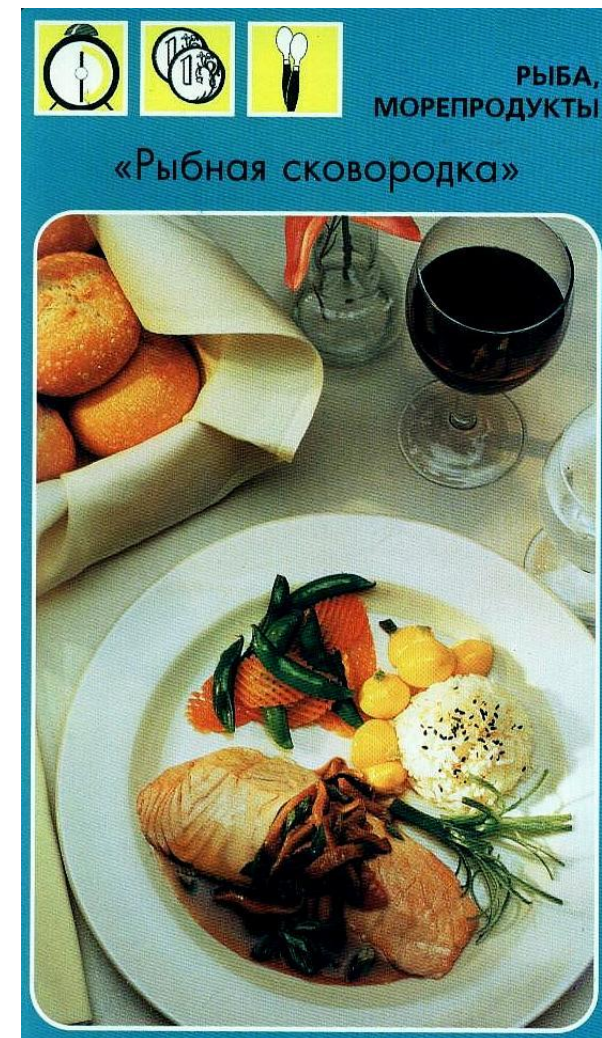
Рыба (филе) ..... 4 шт. по 200 г  
Сладкий красный перец ..... 2 шт.  
Зеленый лук ..... 8 перышек  
Сливочное масло ..... 4 ст. л.  
Грибной бульон ..... 1 ½ стакана  
Морковь ..... 2 шт.  
Лимонный сок ..... 4 ст. л.  
Сливки ..... 8 ст. л.  
Соль с травами ..... 1-2 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Перец вымыть, удалить семена и перегородки. Нарезать перец соломкой. Зеленый лук очистить, вымыть и нарезать колечками. Морковь - очистить, вымыть и нашинковать.
2. Сливочное масло растопить в большой сковороде или жаровне, положить нарезанные овощи и потушить их, помешивая.
3. Добавить грибной бульон, закрыть сковороду крышкой и потушить еще 5 мин.
4. Куски филе промыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и приправить солью с травами.
5. Овощи сдвинуть к краям сковороды. В середину положить рыбу и готовить еще 8-10 мин, один раз перевернув филе.
6. Готовое филе выложить в отдельную посуду и постараться сохранить горячим. Овощи в сковороде залить сливками, вскипятить.
7. На сервировочные тарелки выложить филе, гарнировать тушеными овощами, украсить зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- «Рыбная сковородка» замечательно получается из любой нежирной рыбы как морской, так и пресноводной.
- Соль с молотыми пряными травами рекомендуется готовить впрок и хранить в банке с притертой крышкой.



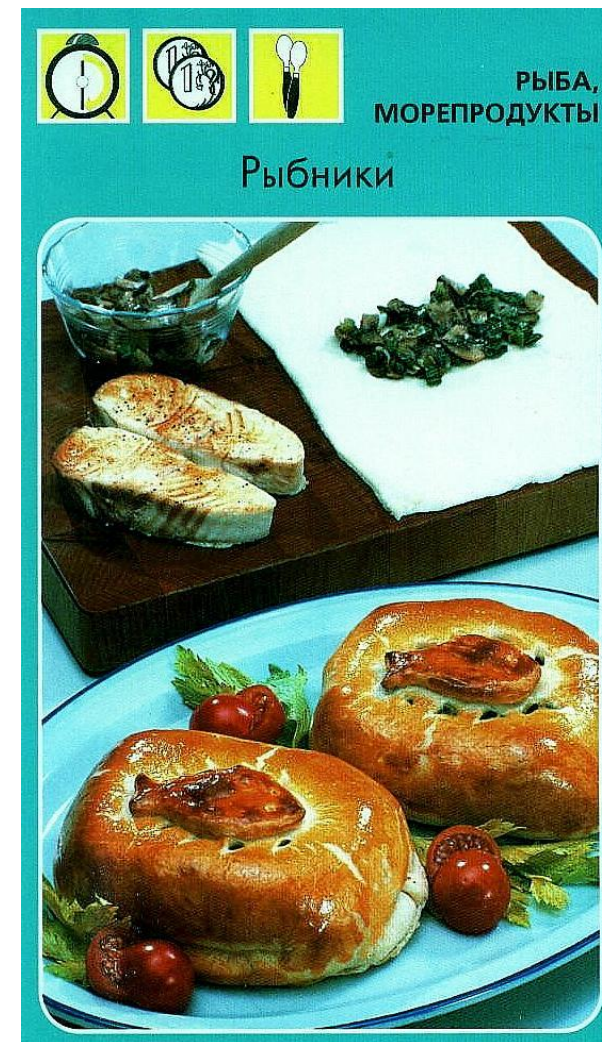
## 57. Рыбники

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе рыбы (треска, пикша) ..... 350 г  
Мука ..... 2 ½ стакана  
Дрожжи ..... 20 г  
Молоко..... ½ стакана  
Яйца..... 2 шт.  
Сливочное масло..... 1 ст. л.  
Растительное масло ..... 3 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Просеять на разделочную доску 200 г муки горкой, в середину положить дрожжи.
2. Молоко слегка подогреть. Влить половину в муку с дрожжами, замесить тесто, дать ему подойти. Затем добавить оставшееся молоко и муку и месить тесто до тех пор, пока оно не начнет дышать. Выложить его в кастрюлю, прикрыть крышкой и оставить на 1 ч подходить.
3. Филе рыбы очистить от кожи и костей, обмыть и разделить на куски размером 4х6 см.
4. Разделочную доску посыпать мукой, выложить на нее готовое тесто, разрезать на кусочки и скатать из них шарики. Оставить шарики на доске на 10 мин, чтобы подошли, затем раскатать в круглые лепешки толщиной в 1 см.
5. На середину каждой лепешки положить кусок подготовленного филе, посолить, сбрызнуть растительным маслом (1 ст. ложка), смазать края взбитым яйцом и защипать, придав рыбникам круглую форму.
6. Теплый противень смазать растительным маслом, уложить на него рыбники защипанной стороной вниз на расстоянии 2 см друг от друга.
7. Обрезки теста тонко раскатать и вырезать ножом или тесторезкой силуэты рыбок, смазать с нижней стороны яйцом и украсить ими рыбники сверху.
8. Противень с рыбниками поставить в теплое место на 20 мин. Затем смазать изделия взбитым яйцом, а вокруг рыбок сделать проколы для выхода пара.
9. Духовку разогреть до 180°C, поместить в нее противень с рыбниками и выпекать 25 мин.
10. Готовые рыбники вынуть из духовки, смазать сливочным маслом и накрыть полотенцем.



## 58. Рыбное филе по-гречески

### ИНГРЕДИЕНТЫ

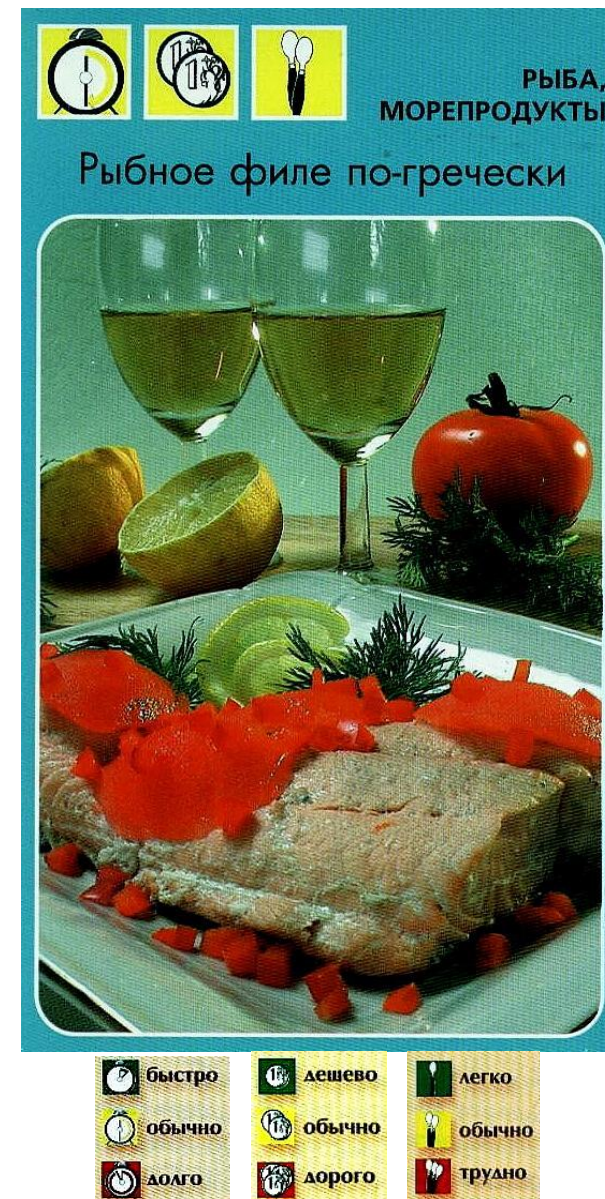
Рыба (филе). ..... 800 г  
Лимонный сок. .... 2 ст. л.  
Растительное масло. .... 2-3 ст. л.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Чеснок ..... 1 зубчик  
Белое сухое вино. .... 1 рюмка  
Лимон..... 1 шт.  
Рубленая зелень (укроп, петрушка, базилик) . 2 ст. л.  
Томаты ..... 2-3 шт.  
Сладкий перец красный ..... 2 шт.  
Укроп ..... 1 -2 веточки  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе рыбы вымыть, сбрызнуть лимонным соком и посолить.
2. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать.
3. Вылить на сковороду половину указанного количества растительного масла и обжарить в нем измельченные лук и чеснок. Затем сверху положить рыбу, полить вином и посыпать рубленой смесью зелени.
4. Закрыть сковороду крышкой и тушить рыбу 10-15 мин при среднем нагреве.
5. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножки, нарезать кубиками и обжарить на другой сковороде в оставшемся растительном масле.
6. Томаты вымыть, ошпарить кипятком, снять кожицу и мелко порубить.
7. Через 5 мин в сковороду с перцем добавить томаты, приправить солью и перцем по вкусу.
8. Когда все овощи будут готовы, выложить их на рыбу и потушить все вместе еще 5 мин под крышкой при среднем нагреве.
9. Готовое филе выложить на подогретое сервировочное блюдо, украсить веточками укропа и кружочками лимона.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отдельно к рыбе подать белый хлеб и картофель.
- Ток готовят треску, морского окуня, тунца, скумбрию.



## 59. Рыбные битки

### ИНГРЕДИЕНТЫ

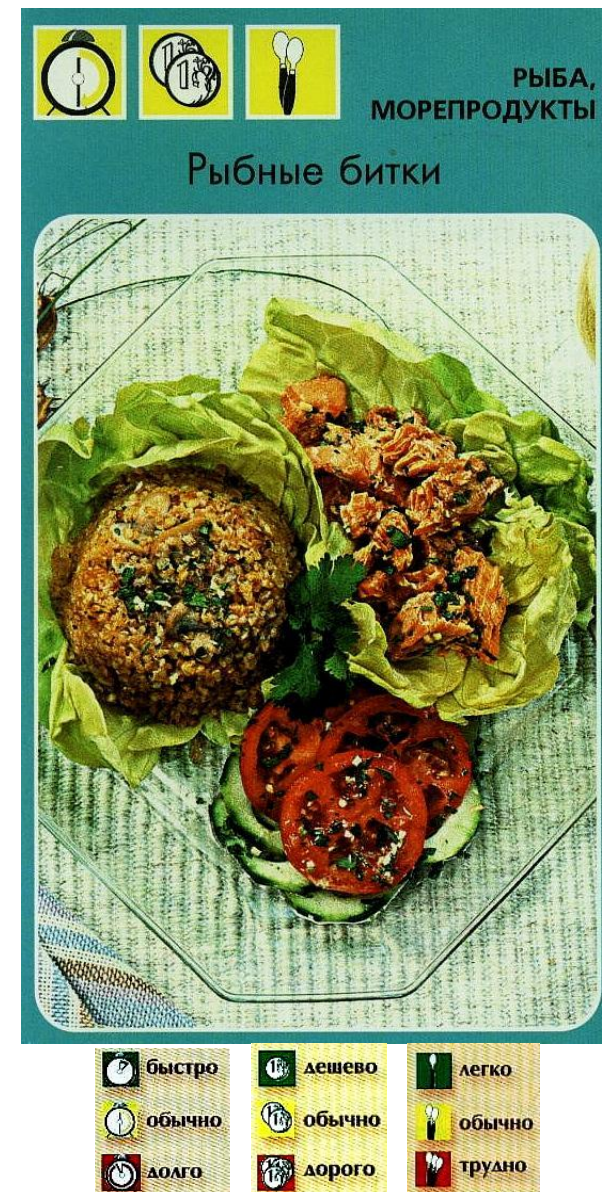
Рыбное филе..... 500 г  
Яйцо ..... 1 шт.  
Белый хлеб ..... 100 г  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Растительное масло..... 4 ст. л.  
Молоко (или вода). ..... 1/2 стакана  
Панировочные сухари. .... 1/2 стакана  
Зеленый лук ..... 3-4 перышка  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Замороженное филе оттаять, отжать и пропустить через мясорубку.
2. Белый черствый хлеб (без корки) размочить в молоке или холодной воде, отжать и смешать с рыбной массой.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать и пассеровать в масле (2 ст. л.). Затем внести в рыбную массу и перемешать.
4. Добавить в массу соль, перец по вкусу и еще раз пропустить через мясорубку.
5. Полученную массу хорошо растереть, добавляя понемногу воду (количество зависит от густоты массы), после чего влить сырое яйцо и тщательно перемешать.
6. Разделить битки, придав им круглую форму, обвалять в панировочных сухарях. Поместить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду и прожарить сначала с одной, затем с другой стороны до образования золотистой корочки.
7. Если битки не готовы, дожарить их в духовке в течение 5-7 мин.
8. Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить полотенцем, мелко порубить и посыпать им битки.
9. На гарнир подать томаты, зеленый горошек, бобы, цветную капусту, жареный или отварной картофель. При желании каждый биток можно «упаковать» в листья салата.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Очень хорош в битках фарш трески. Специфический запах тресковых легко удалить, если недолгое время выдерживать рыбу в столовом уксусе.



## 60. Рыбные зразы

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыбное филе ..... 400 г  
Батон ..... 3 куса  
Молоко (или сливки) . . . 1/2 стакана  
Яйцо ..... 1 шт.  
Панировочные сухари ..... 5 ст. л.  
Растительное масло. .... 2 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для начинки:

Грибы (свежие)..... 150 г  
Репчатый лук ..... 2-3 шт.  
Панировочные сухари ..... 3 ст. л.  
Растительное масло..... 2 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 3-4 веточки  
Листья салата ..... 6-8 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе вымыть и пропустить через мясорубку. С кусков батона срезать корки, размочить мякиш в молоке (или сливках), посолить, поперчить и соединить с рыбной массой.
2. Затем полученную массу еще раз пропустить через мясорубку и вымесить.
3. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить на масле (1 ст. ложка). Репчатый лук очистить, вымыть, нашинковать, пожарить на масле (1 ст. ложка) и смешать с грибами.
4. Зелень петрушки промыть, стряхнуть воду и мелко нарезать. Добавить в грибную начинку зелень, сухари, соль, перец и перемешать.
5. Котлетную массу разделить на кружки толщиной около 1 см. На одну половину каждого кружка положить фарш, закрыть второй половиной и соединить края.
6. Получившиеся пирожки обжарить так, чтобы придать им овальную форму. Смочить взбитым яйцом и обваливать в панировочных сухарях. Обжарить зразы на раскаленной сковороде в растительном масле.
7. Листья салата вымыть, стряхнуть воду и выложить на блюдо. Сверху разместить зразы и украсить долькой лимона или томата.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если зразы готовят из нежирной рыбы, то в массу рекомендуется добавить свиной жир, который измельчают вместе с рыбой.



## 61. Рыбные палочки

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыбное филе ..... 500 г  
Мука. .... 5 ст. л.  
Растительное масло ..... 1 стакан  
Лимон. .... 1/2 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 1/2 пучка  
Укроп  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для соуса:

Корнишоны ..... 5-6 шт.  
Соус «Майонез». . 1/2 стакана  
Соус «Южный» ..... 1-2 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В миске смешать муку и соль с 2 ст. ложками растительного масла. Затем добавить 1/2 стакана теплой воды и хорошенько перемешать, чтобы не было комков. Полученное тесто накрыть и дать постоять.
2. Рыбное филе нарезать брусочками толщиной 2 см и длиной 5-7 см, положить в миску, посыпать солью, перцем, рубленой зеленью.
3. Отжать на рыбу сок лимона, прибавить 1 ст. ложку растительного масла, перемешать и оставить на 15-20 мин.
4. Белки отделить от желтков, взбить в пену и добавить в тесто.
5. Каждый брусочек рыбы брать вилкой и, обмакнув в тесто, погружать в кастрюлю с сильно разогретым растительным маслом (фритюр). При обжаривании кастрюлю с рыбой следует покачивать, чтобы кусочки рыбы равномерно покрывались жиром.
6. Обжаривать палочки до золотистого цвета, сразу выкладывать на подогретое блюдо. Отдельно подать соус с корнишонами. На гарнир рекомендуется отварной картофель с маслом, любые отварные или жареные овощи.

#### Соус с корнишонами

7. Корнишоны мелко нарубить и смешать с соусами «Майонез» и «Южный».

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для фритюра рекомендуется растительное масло (лучше подсолнечное или оливковое), а также смеси растительного и топленого сливочного масла или свиного смальца.



№ 358  
РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ

Рыбные палочки

## 62. Рыбный бифштекс рубленый

### ИНГРЕДИЕНТЫ

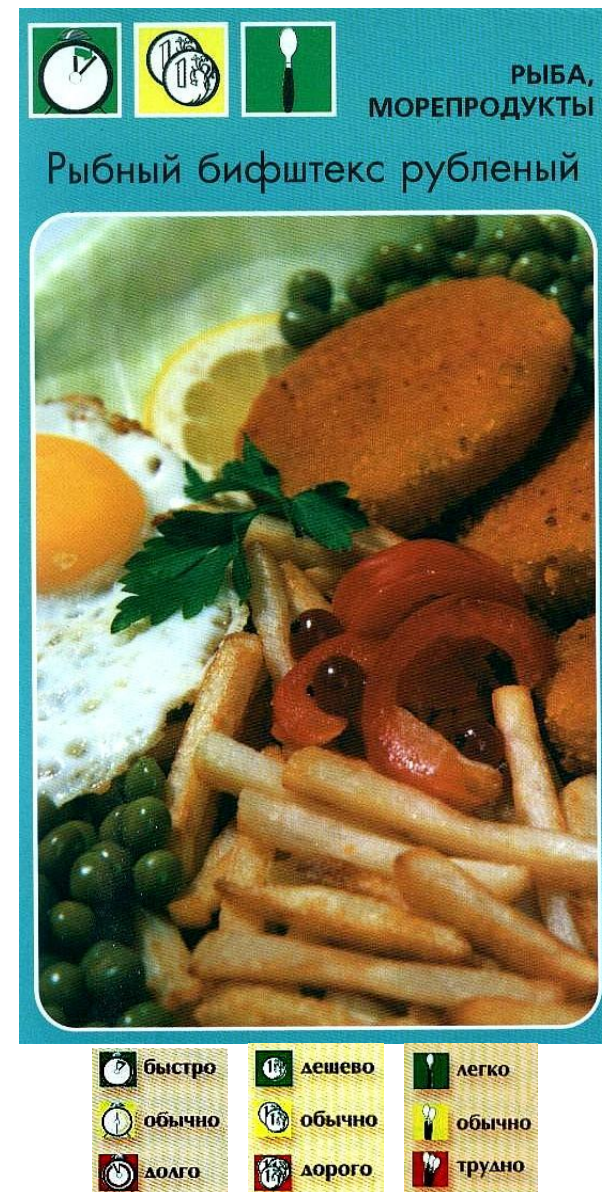
Рыба (филе) ..... 500 г  
Яйцо. .... 1 шт.  
Репчатый лук. .... 1-2 шт.  
Мука ..... 1/2 стакана  
Растительное масло ..... 100 г  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сковороде с растительным маслом.
2. Подготовленное рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, сырое яйцо, соль и перец. Тщательно перемешать и взбить миксером, чтобы получить пышную массу.
3. Сформовать бифштексы и запанировать их в муке. Для этого ложкой, смоченной в воде, набрать массу, положить ее на муку, обвалять и лишь потом придать форму бифштекса.
4. Обжарить бифштексы на хорошо разогретой сковороде с обеих сторон в растительном масле до образования румяной корочки.
5. Накрыть сковороду дуршлагом и 5-10 мин продолжать жарить на небольшом огне до готовности.
6. Подать бифштекс с жареным картофелем или картофельным пюре, украсить свежими или солеными овощами, зеленью. Можно положить глазунью из одного яйца.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для приготовления бифштексов лучше всего подходит нежирная рыба, например треска или пикша.
- Для дожаривания бифштексы можно поместить в разогретую духовку.



## 63. Рыбный пудинг

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба (филе). .... 600 г  
Яйца ..... 4 шт.  
Растительное масло. .... 1 ст. л.  
Лимон ..... 2 ломтика  
Петрушка (зелень) ..... 1 веточка  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для соуса:




Мука. .... 1 ст. л.  
Молоко..... 1 стакан  
Сливочное масло ... 1 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Приготовить молочный соус. Для этого муку слегка прожарить с маслом на сковороде. Молоко нагреть и развести муку, вливая его постепенно. Полученную смесь варить, непрерывно помешивая, 10 мин и по вкусу подсолить. Дать соусу слегка остыть.
2. Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку 2-3 раза и смешать с теплым молочным соусом.
3. Желтки отделить от белков. Взбить белки в крутую пену.
4. К измельченной рыбе добавить яичные желтки, заправить солью и молотым перцем, ввести взбитые белки и аккуратно перемешать.
5. Металлическую форму смазать маслом. Разогреть духовку до температуры 250-270°C.
6. Полученную массу выложить в форму, поставить в посуду с горячей водой, закрыть крышкой, поместить в духовку и сварить пудинг при слабом кипении.
7. Готовый рыбный пудинг выложить на подогретое блюдо, украсить ломтиками лимона и зеленью.

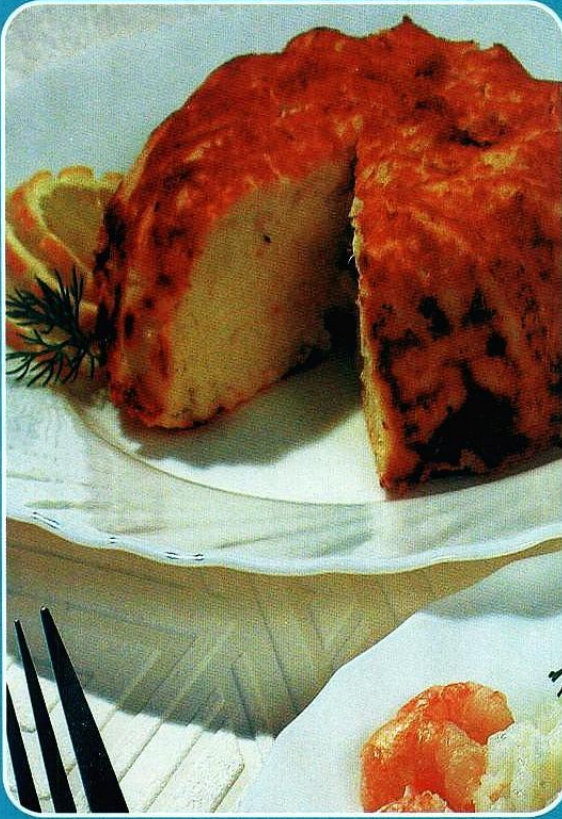
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- Рыбный пудинг гарнируют вареными шампиньонами, крабами и картофельным пюре.





РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ


Рыбный пудинг





 быстро


 обычно


 долго


 дешево

 обычно

 дорого

 легко

 обычно

 трудно

## 64. Скумбрия деликатесная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

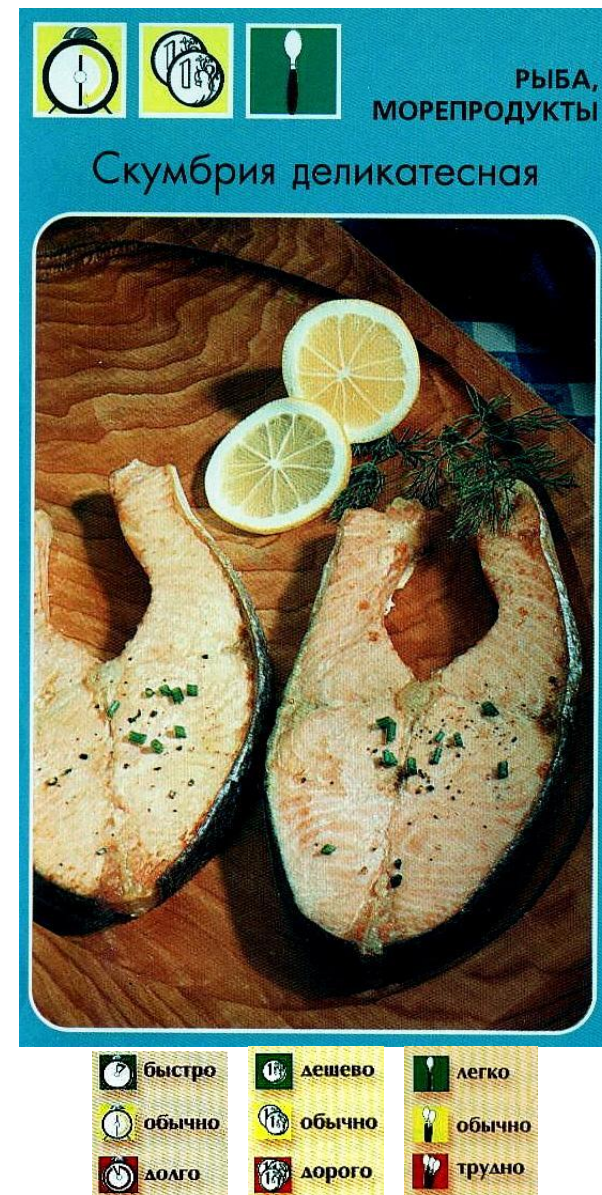
Скумбрия ..... 2 шт. (около 1,2 кг)  
Чай (сухой)..... 3 ч. л.  
Молоко..... 2 стакана  
Рис. ....1/2 стакана  
Черный перец горошком ..... 2-3 шт.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отварить рис до готовности в подсоленной воде.
2. Скумбрию очистить, выпотрошить, удалить голову и хвост. Промыть в холодной воде и нарезать рыбу небольшими ломтями толщиной примерно 3 см.
3. Раздробить толкушкой горошины черного перца.
4. Сложить рыбу в эмалированную широкую кастрюлю, равномерно засыпать сухим чаем (2 ч. ложки) и дробленым черным перцем.
5. Закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 15-20 мин.
6. В кастрюлю с рыбой добавить 1 стакан молока и поставить на огонь.
7. Когда молоко закипит, добавить еще 1 стакан молока, отваренный рис и 1 ч. ложку сухого чая, посолить.
8. Закрыть кастрюлю крышкой и потомить рыбу на очень слабом огне до готовности.
9. Рыбу осторожно вынуть шумовкой, выложить на 5-7 мин. на разделочную доску, чтобы обсушить. Затем выложить на тарелки, гарнировать рисом. При желании - полить процеженным соусом. Кушанье подают как горячим, так и в холодном виде.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- По этому рецепту прекрасно получается любая океаническая рыба (зубатка, морской окунь, макрель, тунец).



## 65. Слабосоленая горбуша

### ИНГРЕДИЕНТЫ

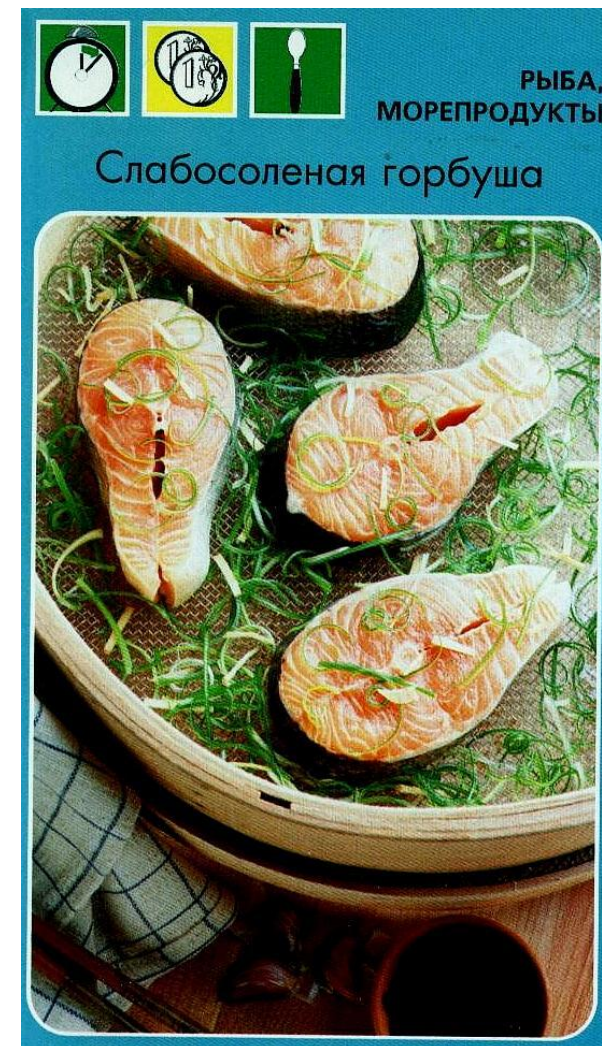
Горбуша (тушка) ..... 500 г  
Соль ..... 2 ст. л.  
Сахарный песок ..... 1 ст. л.  
Маслины ..... 6-8 шт.  
Огурец (свежий или соленый) ..... 1 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Тушку рыбы (в коже) вымыть. Соль смешать с сахарным песком и натереть этой смесью рыбу снаружи и изнутри.
2. Положить горбушу в эмалированную или стеклянную посуду и плотно закрыть крышкой.
3. Выдержать при комнатной температуре около суток. Потом поставить в холодильник в этой же посуде на 2-3 дня.
4. Перед подачей на стол нарезать готовую рыбу кусочками (при необходимости положить на сито, чтобы стек лишний рассол) или тонкими ломтиками.
5. Выложить рыбу на плоское овальное блюдо. Украсить с одной стороны маслинами, дольками свежего или соленого огурца.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Эту слабосоленую деликатесную закуску готовят из любой лососевой рыбы за 2-3 дня до подачи на стол, хотя в холодильнике ее можно хранить около 8 дней.
- Для ускоренной засолки рыбу очистить от кожи и костей, порезать на кусочки, сложить в стеклянную банку, добавить в указанных пропорциях соль и сахарный песок, залить небольшим количеством растительного масла. Закрыть банку крышкой и выдержать рыбу при комнатной температуре 8-10 ч.



## 66. Сом в рассоле

### ИНГРЕДИЕНТЫ

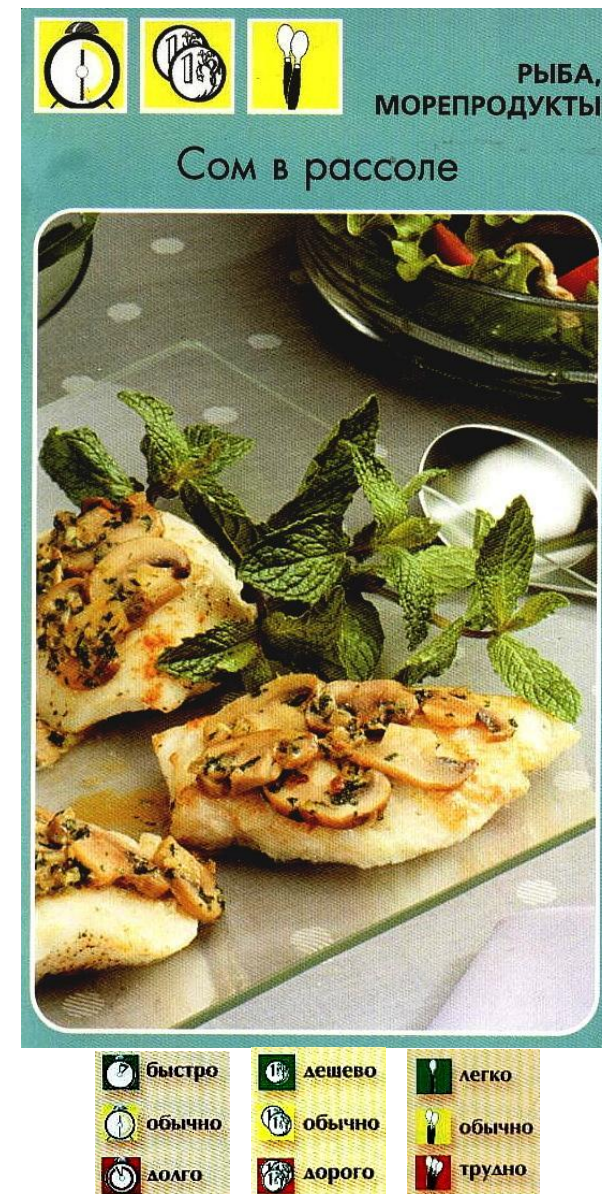
Сом.....600-700 г  
Огурцы (соленые) ..... 2 шт.  
Огуречный рассол .....2-3 ст. л.  
Шампиньоны..... 200 г  
Мука. .... 1 ст. л.  
Растительное масло..... 2 ст. л.  
лимонная(или перечная) мята 3-4 веточки  
Петрушка (зелень) ..... 2-3 веточки  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разделанного сома промыть в холодной воде и нарезать на куски.
2. Очистить соленые огурцы от кожицы, разрезать вдоль, вынуть зерна и измельчить каждую половину.
3. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать ломтиками.
4. Мята и петрушку промыть, удалить толстые стебли, обсушить полотенцем и мелко нарезать по отдельности. Оставить 2 веточки мяты для украшения.
5. Куски рыбы разместить в неглубокой кастрюле, между ними выложить грибы и огурцы. Посолить, посыпать перцем и зеленью мяты, влить 1,5 стакана воды (или бульона), прибавить огуречный рассол, накрыть крышкой и варить 15-25 мин.
6. Бульон от варки рыбы слить в другую кастрюлю и поставить на огонь. Когда бульона останется менее стакана, прибавить к нему муку, масло и, помешивая, кипятить еще 3-4 мин, затем процедить сквозь сито, добавить нарезанную зелень петрушки и перемешать.
7. Перед подачей на стол готовую рыбу выложить на подогретое блюдо. Сверху на каждый кусок поместить грибы с огурцами и мятой и полить приготовленным соусом. Украсить блюдо веточками мяты.
8. На гарнир подать отварной картофель, соленые огурцы, отдельно - натертый хрен.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

• Огуречный рассол, добавленный в отвар при варке рыбы, придаст ей особый вкусовой нюанс и устранил специфические вкус и запах, присущие некоторым рыбам, в том числе и сому.



## 67. Судак под мятным соусом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

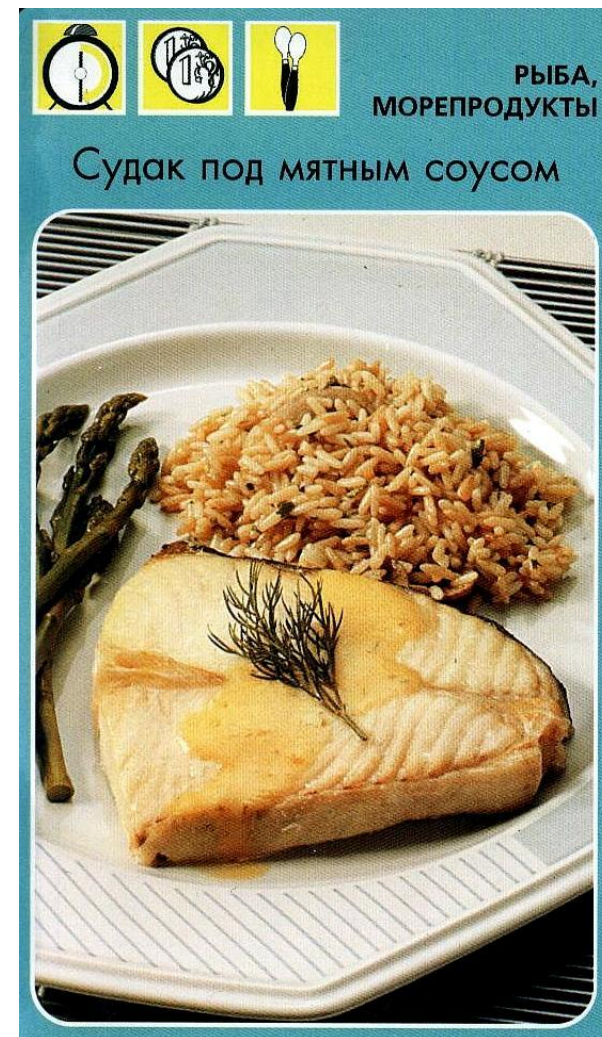
Судак ..... 1 шт. (около 1 кг)  
Крупная соль ..... 1 ст. л.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Соль

#### Для соуса:

Огурцы ..... 2 шт.  
Йогурт ..... 2 упаковки по 125 г  
Чеснок ..... 2 зубчика  
Растительное масло (лучше оливковое) . . 1 ст. л.  
Мята ..... 2 веточки  
Черный перец молотый

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Судака сполоснуть чистой водой. Очистить рыбу от чешуи, выпотрошить, тщательно промыть в холодной воде и нарезать порционными кусками (примерно по 100-150 г).
2. Репчатый лук и корень петрушки очистить, вымыть и крупно нарезать. Из головы судака удалить жабры. Голову, хвост и плавники промыть, залить холодной водой, добавить лук и корень петрушки, сварить бульон и процедить.
3. Каждый кусок рыбы посыпать с обеих сторон крупной солью и оставить на 1-1,5 ч.
4. Для получения мятного соуса свежие огурцы вымыть и вместе с кожурой натереть на крупной терке. Установить дуршлаг над миской, переложить в него огурцы, посыпать их мелкой солью по вкусу, перемешать и дать стечь соку в течение 10-15 мин. Затем огурцы отжать руками.
5. Чеснок очистить и растолочь. Мятку вымыть, удалить толстые черенки и мелко нарезать. Положить чеснок, огурцы и мяту в эмалированную миску, влить йогурт, добавить перец и растительное масло. Все тщательно перемешать и протереть через сито.
6. Просолившуюся рыбу ополоснуть водой, обсушить, уложить в один ряд в неглубокую кастрюлю и на 2/3 толщины куска залить процеженным бульоном. Закрыть крышкой, довести до кипения и варить 4-6 мин.
7. Готовую рыбу разложить по тарелкам и полить мятным соусом. На гарнир подать рассыпчатый рис и спаржу или салат из овощей.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Когда рыбу очищают от чешуи ножом, то держат ее за хвост, при этом рекомендуется сначала опустить ее на 2-3 с в кипяток, потом - в холодную воду.

## 68. Судак "фри"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

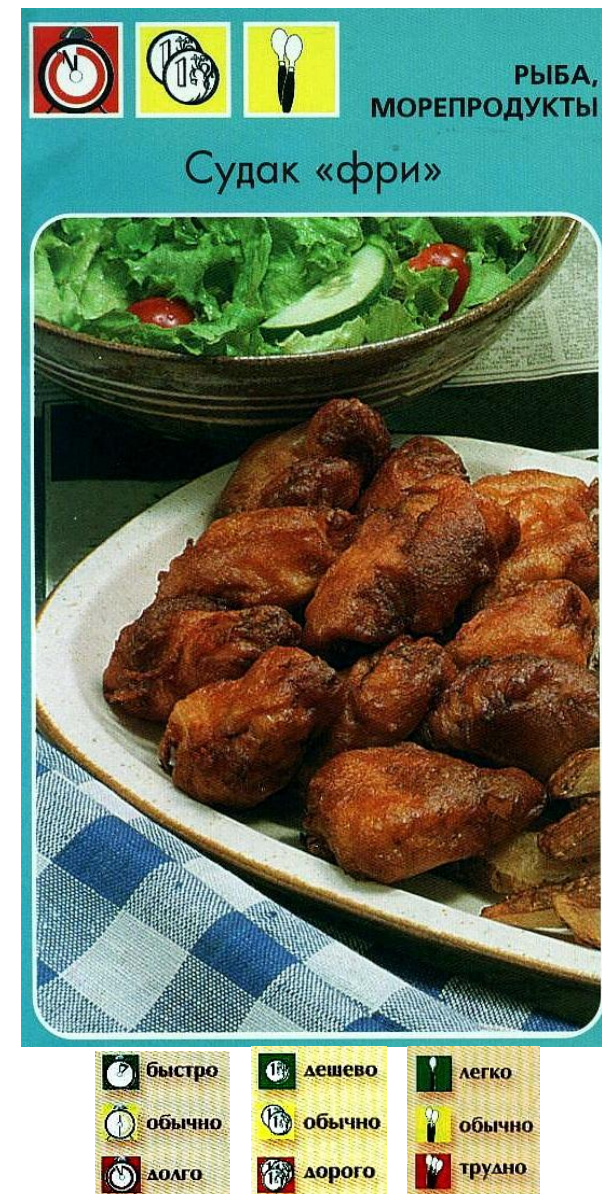
Судак..... 600 г  
Мука..... 1/2 стакана  
Яйцо..... 1 шт.  
Молоко..... 1 стакан  
Растительное масло ..... 1/2 стакана  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разделать судака. Очистить от чешуи, обрубить боковые и хвостовые плавники, удалить из головы жабры, промыть в холодной воде. Положить судака на левый бок и сделать острым ножом продольный надрез (сбоку спинного плавника) - от хвоста до головы. Перевернув судака на правый бок, повторить операцию. Затем взять рыбу за хвост и положить ее брюшком вниз. С помощью большого ножа вытащить спинной плавник, начиная от хвоста. С позвоночной кости срезать мякоть и прорезать реберные кости вдоль всей рыбы. Надрубив позвоночную кость у головы и хвоста, удалить ее, вынуть потроха, промыть судака изнутри холодной водой, затем срезать с внутренней стороны филе реберные кости. Очистить филе от кожи и костей.
2. Подготовленное филе нарезать брусочками, замочить в подсоленном молоке на 20-30 мин.
3. Вынуть рыбу из молока, обсушить. Затем поперчить, обвалить в муке, смочить во взбитом яйце и запанировать в сухарях и вновь обвалить в муке.
4. В глубокий сотейник влить растительное масло и довести до кипения. Опустить во фритюр рыбу и жарить до образования хрустящей румяной корочки.
5. Если рыба не прожарилась до готовности, поставить ее на 3-5 мин в духовку.
6. При подаче на стол выложить рыбу на блюдо, а сбоку разместить жареный картофель. Прекрасным дополнением к этому кушанью послужит овощной салат.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Фритюр для жарения должен быть чистым и в процессе готовки потрескивать. Для образования равномерной корочки рыбу периодически переворачивают.



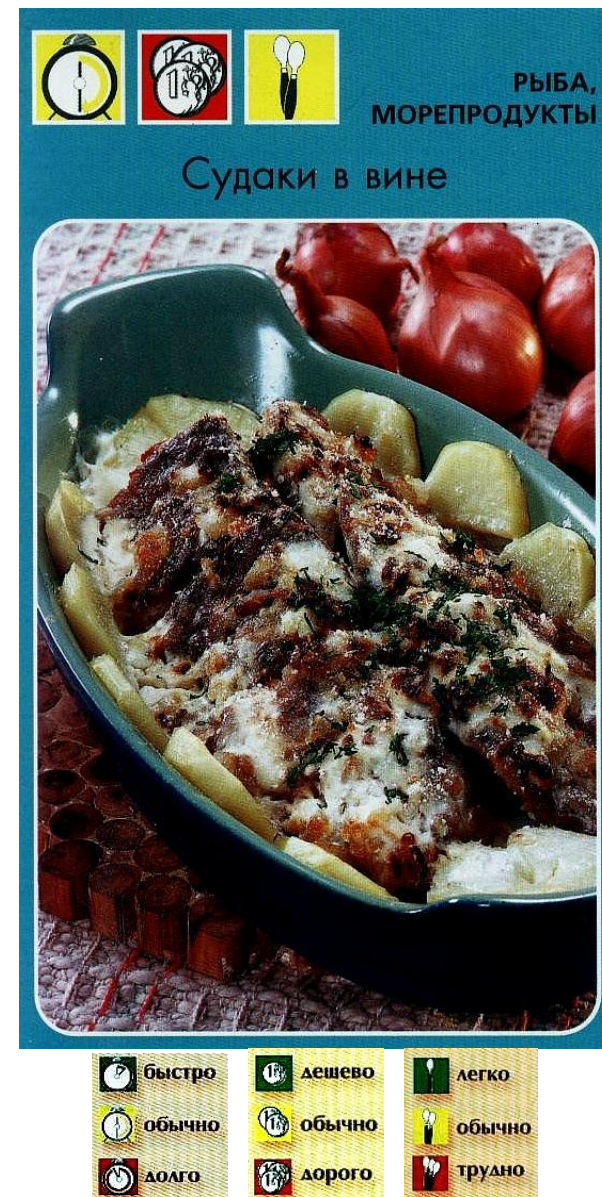
## 69. Судаки в вине

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Судаки ..... около 2 кг  
Растительное масло ..... 12 стаканов  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Сладкий перец ..... 1 шт.  
Томат ..... 1 шт.  
Сметана ..... 1 стакан  
Белое сухое вино..... 1/2 стакана  
Мука ..... 2 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 2-3 веточки  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Судаков очистить, выпотрошить, тщательно промыть, снять с них кожу, срезать филе, нарезать кусками, слегка посолить и поджарить в сковороде с растительным маслом (3 ст. ложки),
2. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.
3. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена. Томат вымыть и вырезать плодоножку. Томат и перец мелко нарезать.
4. Рыбы головы, плавники, кости и кожу положить в кастрюлю. Добавить жареный лук, измельченные сладкий перец и томат, приправить по вкусу солью и молотым перцем, влить 2 стакана воды и варить около 1 ч.
5. Рыбно-овощной отвар процедить и добавить к нему сметану.
6. Оставшееся растительное масло нагреть на сковороде, насыпать муку и, помешивая, веселкой, обжарить, не допуская изменения цвета. Влить рыбно-овощной отвар со сметаной, нагреть и перемешать.
7. Зелень петрушки промыть, удалить толстые стебли, просушить полотенцем и мелко нарезать.
8. Духовку разогреть до температуры 200-220°C. Пергаментную бумагу смазать маслом.
9. Рыбу положить в форму для запекания, подлить вина, накрыть промасленной пергаментной бумагой, поставить в духовку на 15-20 мин.
10. Рыбу залить приготовленным соусом, посыпать измельченной зеленью, на 2-3 мин поместить в горячую духовку.
11. Подать кушанье к столу в той же форме, в которой судаки запекались.



## 70. Тефтели из минтая

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе минтая ..... 500 г  
Батон (черствый) ..... 2 куса  
Яйцо ..... 1 шт.  
Майонез ..... 1 ст. л.  
Горчица (готовая) ..... 1 ч. л.  
Сухие специи для рыбы ..... 1/2 ч. л.  
Растительное масло ..... 2 ст. л.  
Панировочные сухари (или мука) ..... 5 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для соуса:

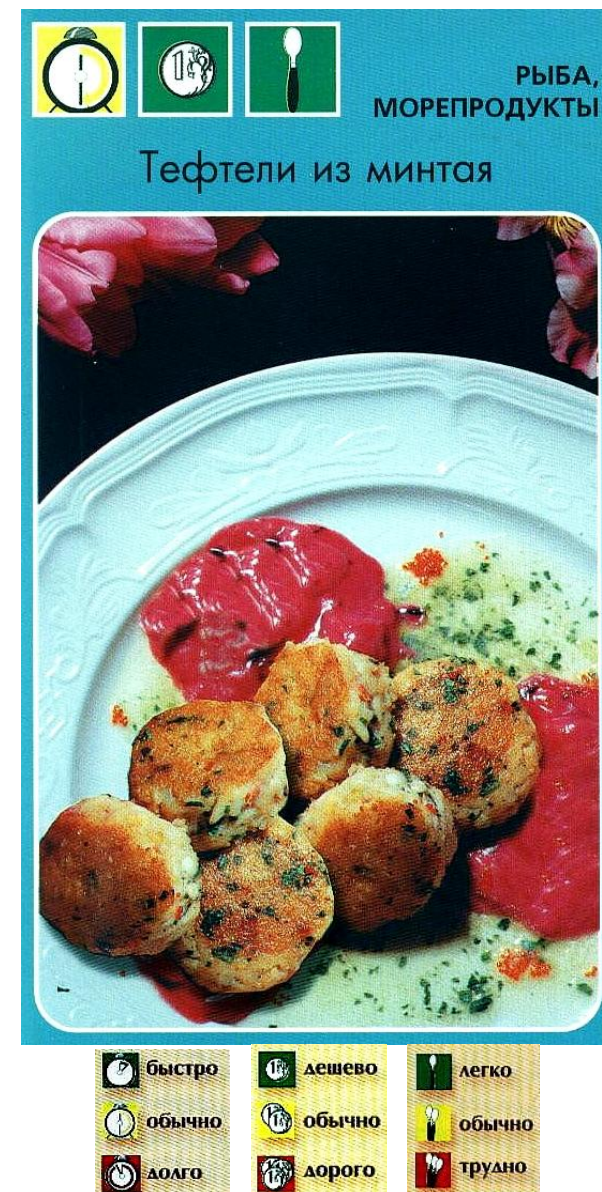
Майонез ..... 250 г  
Томатный соус . . . 2-3 ст. л.  
Корнишоны ..... 2 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Замороженное филе минтая оттаять, промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды 1-1 ½ ст. ложки соли), дать закипеть и варить 3-4 мин.
2. Воду слить, рыбу мелко нарезать.
3. Раскрошить черствый батон. Яйцо взбить и всыпать в него хлебные крошки. Добавить майонез, горчицу, сухие специи для рыбы, соль, перец по вкусу и все перемешать.
4. Из приготовленной массы вылепить тефтели, обвалять их в панировочных сухарях или муке и обжарить в небольшом количестве растительного масла до золотистой корочки.
5. Для соуса карнишоны мелко нарубить, положить в майонез, добавить томатный соус и перемешать до получения однородной массы.
6. Готовые тефтели выложить на сервировочные тарелки, полить соусом и посыпать зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Корнишоны для соуса можно полностью или частично заменить соответствующим количеством пикулей и каперсов.
- Таким способом получаются тефтели из крабовых палочек.



## 71. Угорь-экспресс

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Угорь ..... 600 г  
Яйца ..... 3 шт.  
Растительное масло..... 2 ст. л.  
Мука. .... 4 ст. л.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Петрушка (зелень). .... 1/2 пучка  
Бульон ..... 1 стакан  
Белое вино . . . . . 1/2 стакана  
Тимьян (или укроп). . . . 3-4 веточки  
Сливки. .... 1/2 стакана  
Лавровый лист. .... 1 шт.  
Сливочное масло ..... 2-3 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Угря тщательно промыть, обсушить, нарезать на куски шириной 5-7 см.
2. Слегка обжарить куски рыбы на сковороде с растительным маслом и обвалить в муке (2 ст. ложки).
3. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать.
4. Положить куски угря в кастрюлю, внести измельченный лук, вымытую зелень петрушки и тимьяна, белое вино и рыбный бульон, посолить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности (15 мин), добавить в конце лавровый лист.
5. Вынуть из кастрюли куски угря, поместить в эмалированную миску и закрыть, чтобы не остыли.
6. Сливочное масло растопить в отдельной кастрюле, положить муку (2 ст. ложки), слегка прожарить, развести бульоном, в котором варился угорь, и кипятить 7-10 мин.
7. Яичные желтки отделить от белков и смешать со сливками. Подготовленный соус заправить сливками с желтками и размешать.
8. Перед подачей к столу куски отваренного угря выложить на сервировочные тарелки, залить приготовленным соусом, не процеживая его, гарнировать по своему вкусу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- В готовый соус можно добавить 1 ч. ложку мелко нарезанной зелени петрушки.
- Таким способом готовят также судака, филе морского окуня и трески.



## 72. "Ужин рыбака"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

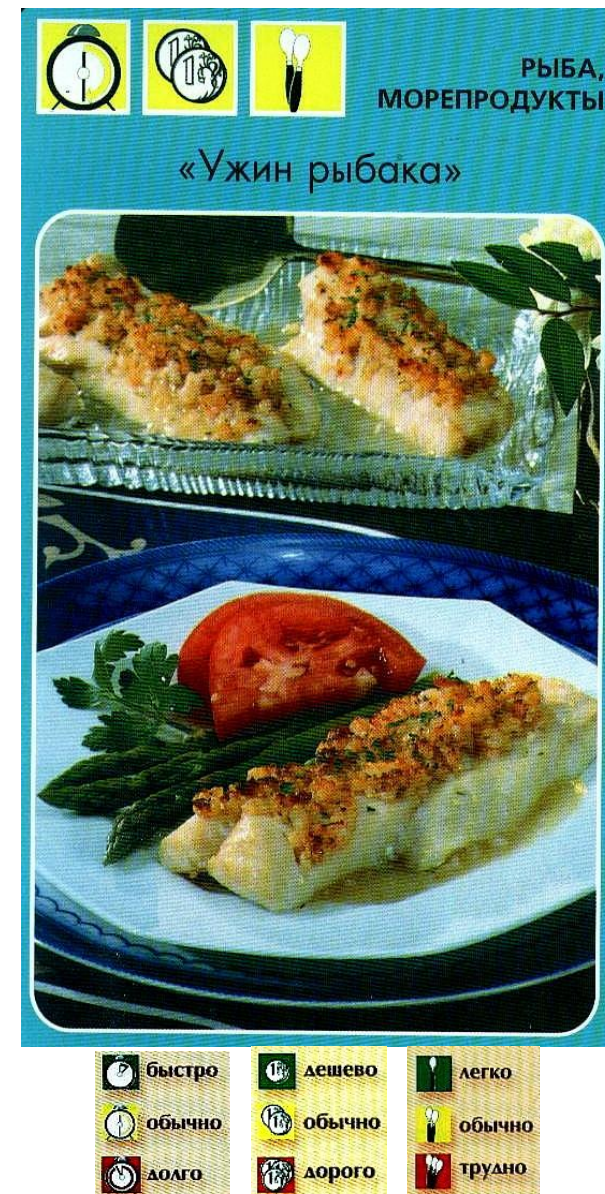
Треска (филе) ..... 700-800 г  
Репчатый лук ..... 3 шт.  
Лук-порей ..... 100 г  
Томаты ..... 4 шт.  
Мука ..... 2 ст. л.  
Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе трески вымыть и нарезать порционными кусками, посолить, посыпать молотым перцем, обвалить в муке.
2. Раскалить сковороду, влить 1 ст. ложку растительного масла и обжарить рыбу с обеих сторон до образования корочки.
3. Томаты вымыть и нарезать дольками. Репчатый лук и лук-порей очистить, вымыть, мелко нашинковать.
4. Подготовленные овощи слегка обжарить (3-5 мин) в разогретой с растительным маслом (2 ст. ложки) низкой широкой кастрюле.
5. Чеснок очистить, тщательно растереть с солью и добавить в кастрюлю с овощами. Влить в нее несколько ложек горячей воды, проварить 5-7 мин.
6. Выложить в кастрюлю поверх соуса обжаренную рыбу, закрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне 45 мин.
7. Готовую треску выложить порционно на тарелки и полить образовавшимся при тушении соусом с овощами.
8. Гарнировать кушанье овощами и зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Так же можно приготовить и другие виды рыбы - сома, ставриду, палтуса.
- Тушеная треска подается и в холодном виде как закуска.



## 73. Фаршированная щука

### ИНГРЕДИЕНТЫ

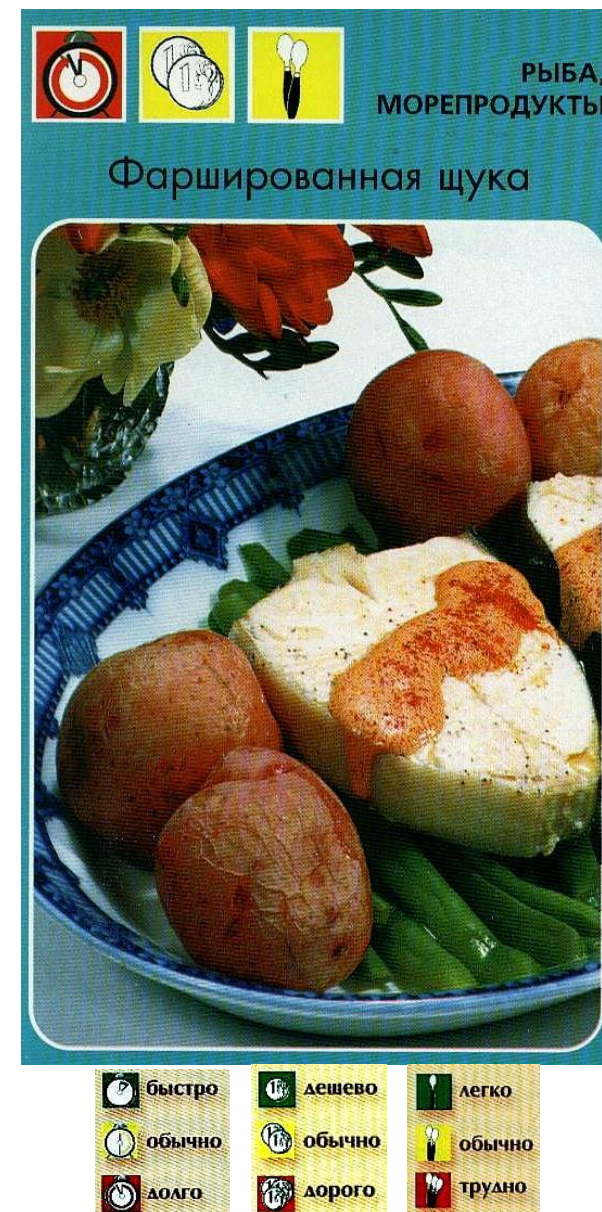
Щука. .... 1 кг  
Салакапряного посола ..... 6 шт.  
Репчатый лук. .... 1 шт.  
Белый хлеб ..... 70 г  
Растительное масло..... 2 ст. л.  
Сливочное масло ..... 3 ст. л.  
Молоко. .... 1/2 стакана  
Яйца ..... 2 шт.  
Молотый мускатный орех  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить щуку от чешуи. Подрезать кожу у головы и хвоста рыбы и снять ее "чулком". Выпотрошить и промыть рыбу. Снять всю мякоть.
2. Салакупряного посола освободить от внутренностей, косточек, головок и хвостов. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать.
3. Замочить в холодном молоке черствый мякиш белого хлеба, затем отжать его.
4. Пропустить через мясорубку мякоть щуки, репчатый лук, хлеб и разделанную салаку.
5. Заправить полученный фарш размягченным сливочным маслом, солью, перцем, молотым мускатным орехом (на кончике ножа), сырыми яйцами.
6. Набить фаршем кожу рыбы и зашить хлопчатобумажными светлыми нитками.
7. На смазанный растительным маслом противень выложить фаршированную щуку, густо смазать ее сливочным маслом.
8. Поставить рыбу в духовку, прикрыв сверху пергаментной бумагой и запекать около 30 мин.
9. Готовую щуку порезать на порции, выложить на тарелки и залить соком с противня. Гарнировать молодым отваренным картофелем в кожуре и стручковой фасолью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Перед запеканием фаршированную рыбу можно густо смазать сметаной (3-4 ст. ложки), в этом случае ее можно не закрывать пергаментной бумагой.



## 74. Фаршированные кальмары

### ИНГРЕДИЕНТЫ

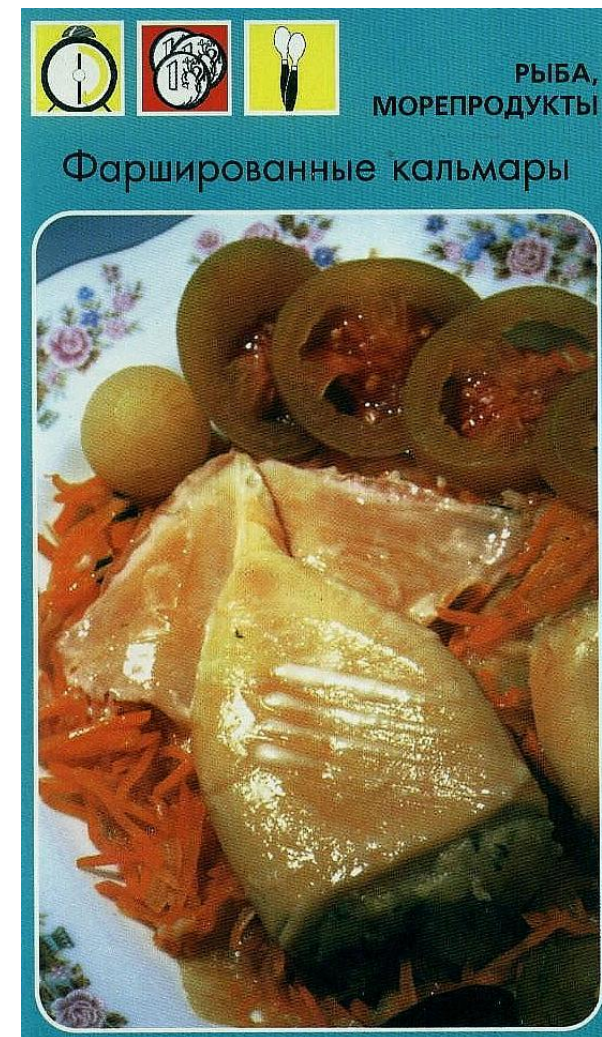
Кальмары (тушки) ..... 4 шт.  
Мясной бульон. . . . . 2 стакана  
Белое сухое вино.....1/2 стакана  
Лавровый лист. .... 1 шт.  
Морковь ..... 4 шт.  
Сладкий перец. .... 4 шт.  
Сливочное масло ..... 100 г  
Соль

### Для начинки:

Рис. .... 3/4 стакана  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Чеснок ..... 1 зубчик  
Зеленый лук. . . . . 10 перышек  
Шафран (молотый) ..... 1/2 ч. л.  
Растительное масло. .... 2 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Для начинки налить в кастрюлю 4 стакана воды, подсолить и довести до кипения. Рис промыть, опустить в кипящую воду и на слабом огне варить до полуготовности.
2. Репчатый лук и чеснок очистить и мелко порубить. Зеленый лук промыть, стряхнуть воду и мелко нарезать. Тушить овощи в растительном масле в течение 4 мин.
3. Положить шафран в холодную воду и немного подержать.
4. Откинуть рис на сито или дуршлаг, промыть кипяченой водой, дать воде стечь. Затем положить его обратно в кастрюлю, добавить тушеные овощи и шафран, посолить по вкусу. Закрывать кастрюлю крышкой и довести начинку до готовности в духовке.
5. Кальмаров разморозить, очистить от внутренностей и кожицы, промыть, отварить в подсоленной воде (3-5 мин) и охладить, не вынимая из воды.
6. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Стручки сладкого перца вымыть, очистить от плодоножек и семян, нарезать полукольцами.
7. В глубокой сковороде или низкой широкой кастрюле разогреть сливочное масло, положить морковь и перец и спассеровать.
8. Тушки кальмаров нафаршировать приготовленным рисом и поместить на овощи.
9. Смешать бульон с белым вином и залить подготовленных кальмаров. Добавить лавровый лист, соль. Закрывать посуду крышкой и поставить в холодную духовку.
10. Разогреть духовку до 200°C и готовить кушанье в течение 20-25 мин. Выложить кальмаров на блюдо или порционные тарелки. Рядом разместить тушеную морковь с перцем.



## 75. Хек по-гамбургски

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Хек ..... 600-800 г  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Растительное масло ..... 2 ст. л.  
Набор зелени  
(укроп, петрушка – зелень и корень и др.) .... 1 пучок  
Томаты ..... 3 шт.  
Мука ..... 3 ст. л.  
Черный перец горошком  
Черный перец молотый  
Мускатный орех (молотый)  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбное филе промыть, обсушить и нарезать аккуратными крупными кусками.
2. Натереть каждый кусок солью, молотым перцем, сбрызнуть несколько раз растительным маслом.
3. Духовку разогреть, поместить рыбу на решетку и обжарить с обеих сторон до готовности (10-15 мин).
4. Молодой - мелкий картофель, свежие огурцы и сладкий перец тщательно вымыть. Картофель в кожуре запечь на сковороде с маслом в духовке.
5. Огурцы и сладкий перец нарезать вдоль полосками.
6. Рыбу выложить на сервировочное блюдо. Гарнировать запеченным картофелем, полосками сладкого перца и огурцов.


### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- Таким образом запекают на решетке филе трески, судака, пикши, морского окуня и т.д





РЫБА,  
МОРЕПРОДУКТЫ


Хек по-гамбургски





 быстро


 дешево


 легко


 обычно

 обычно

 обычно

 долго

 дорого

 трудно

## 76. Хек под польским соусом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Хек ..... 800 г  
Морковь ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Лавровый лист ..... 2 шт.  
Душистый и черный перец горошком ... по 2 шт.  
Соль

#### Для соуса:

Мука ..... 1 ст. л.  
Растительное масло ..... 1 ст. л.  
Яйца ..... 1-2 шт.  
Сливочное масло ..... 1 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Лимонный сок ..... 1/3 ч. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

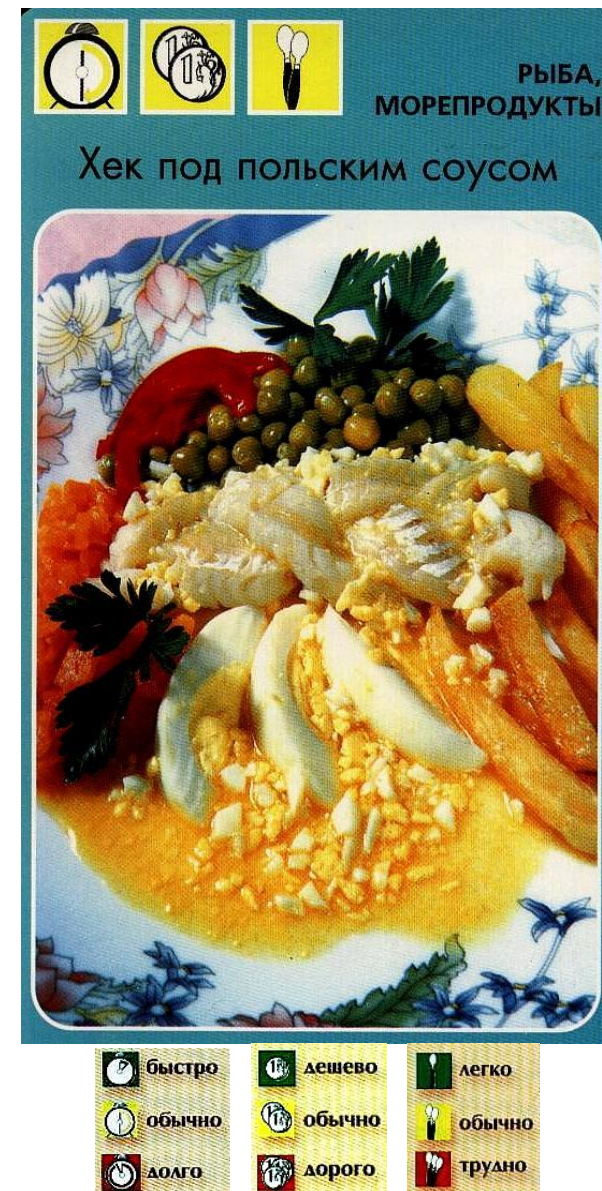
1. У рыбы удалить голову, плавники и внутренности, тщательно промыть и разрезать ее на куски.
2. Морковь, репчатый лук и корень петрушки очистить, вымыть и нарезать крупными кусками.
3. В кастрюлю налить воду (2-2 ½ стакана), подсолить по вкусу, довести до кипения, положить подготовленные овощи, лавровый лист, горошины перца и варить 25-30 мин.
4. Положить в кастрюлю куски рыбы, при необходимости досолить, убавить нагрев и при медленном кипении довести рыбу до готовности.
5. Затем выложить куски рыбы в отдельную посуду и постараться сохранить ее горячей.
6. Когда будет готов соус, куски отварной рыбы выложить на сервировочное блюдо. Украсить овощами, дольками вареного яйца, зеленью петрушки, гарнировать картофелем, жаренным соломкой, полить польским соусом.

#### Соус

7. Бульон, в котором варилась рыба, процедить (1 ½ стакана).
8. Муку поджарить в сотейнике на растительном масле. Развести процеженным горячим бульоном и довести до кипения.
9. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить. Зелень петрушки перебрать, промыть, удалить толстые стебли, обсушить полотенцем и также измельчить.
10. Добавить в сотейник измельченные яйца и половину зелени петрушки, сливочное масло, лимонный сок, соль по вкусу и варить 5-10 мин.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Под польским соусом отлично получаются судак, треска, пикша.



## 77. Шашлык из осетрины

### ИНГРЕДИЕНТЫ

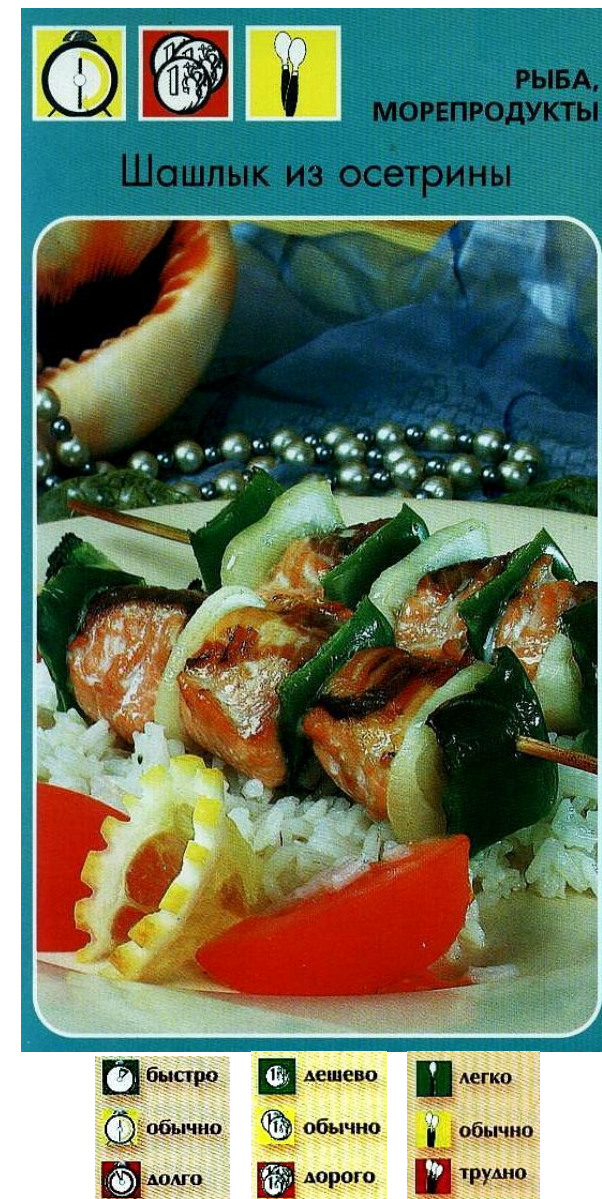
Осетрина..... 900 г  
Маргарин. .... 3-4 шт.  
Репчатый лук. .... 2-3 шт.  
Сладкий перец ..... 2-3 шт.  
Томаты..... 2 шт.  
Лимон ..... 1 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Осетрину очистить, срезать хрящи, плавники и кожу. Мякоть нарезать на куски, погрузить в кипящую воду и, помешивая, держать в ней 2-3 мин, а затем обмыть холодной водой.
2. Репчатый лук и сладкий перец очистить, вымыть, нарезать лук кольцами, перец кольцами или кусочками. Томаты и лимон вымыть, нарезать кружочками или дольками.
3. Подготовленные куски осетрины посолить, поперчить, нанизать на шпажки попеременно с луком и сладким перцем. Жарить в мангале или электрогриле до румяной корочки, периодически смазывая маргарином и переворачивая.
4. Шпажки с шашлычком из осетрины выложить на овальное металлическое блюдо или порционные тарелки. Гарнировать нарезанными томатами, рассыпчатым рисом и дольками лимона.
5. Отдельно подать в соуснике соус майонез.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Прекрасные шашлычки получаются и из другой крупной рыбы с плотной мякотью.
- Перед жареньем на шпажках рыбу можно замариновать, перемешав ее с мелко нарезанным луком.



## 78. Экзотическая горбуша

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Горбуша (филе). .... 4 куса по 250 г  
Кокосовая стружка ..... 150 г  
Красный перец чили ..... 1 шт.  
Тмин (семена) ..... 2 ч. л.  
Чеснок ..... 4 зубчика  
Лимонный сок..... 2 ст. л.  
Кинза (зелень). .... 3 веточки  
Петрушка (зелень) ..... 4 веточки  
Шампанское. .... 1/2 стакана  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе горбуши нарезать на порционные куски и припустить в небольшом количестве воды с шампанским.
2. Вскипятить в кастрюле 1 стакан воды. Выложить кокосовую стружку в кипящую воду, тщательно перемешать.
3. Жгучий перец чили вымыть, удалить семена и перегородки и мелко нарезать. Чеснок очистить и порубить.
4. Зелень кинзы и петрушки промыть, удалить толстые стебли и мелко нарезать, оставив веточку петрушки для украшения.
5. В емкость кухонного комбайна положить тмин, нарезанный перец, чеснок, соль и измельчить. Добавить лимонный сок, приготовленные кокосовую стружку, зелень кинзы и петрушки. Взбить до однородной массы - образования кокосового соуса.
6. Припущенные куски рыбы выложить на подогретые сервировочные тарелки, полить кокосовым соусом и украсить веточкой петрушки.
7. Гарнировать горбушу различными овощами.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Припускают рыбу в закрытой посуде на плите или в духовке. В воду или бульон можно добавить овощи (морковь, лук, петрушка), грибы, огуречный рассол.

