

# МОРЕПРОДУКТЫ

Очень просто!



ББК 36.992  
М80

Составитель *В.М. Рошаль*

М 80      **Морепродукты** / Сост. В.М. Рошаль. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2006. - 64 с.

Морепродукты используются человеком в пищу с незапамятных времен, ведь это не только вкусная, но и чрезвычайно полезная еда, богатая жирами, витаминами, микроэлементами. Поэтому, несмотря на трудоемкость приготовления некоторых блюд, морепродукты следует включать в наше меню как можно чаще.

В настоящем издании предлагаются интересные рецепты блюд из разных видов морских беспозвоночных.

© «Терция», составление, 2002

© «Терция», оформление, 2002

© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

ISBN 5-699-17494-X

**www.infanata.org**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Морепродуктами в кулинарии принято называть различных беспозвоночных животных, которые с давних времен употреблялись людьми в пищу.

Блюда, приготовленные из морепродуктов, богаты белками, жирами, витаминами и различными микроэлементами, необходимыми для жизни. В отличие от рыб, морские беспозвоночные содержат значительное количество углеводов.

Наибольший интерес для человека представляют, конечно, различные ракообразные, которые всегда считались лакомством.

Наиболее доступными являются *речные раки*, белое и нежное мясо которых отличается приятным вкусом.

К морским ракообразным относятся крабы, креветки, омары, лангусты.

У *крабов* твердый коричнево-красноватый панцирь с острыми колючими шипами. Съедобное мясо крабов заключено в панцире его конечностей (ног и клешней), а также в брюшке. Оно обладает приятным, тонким, чуть сладковатым вкусом и привлекательным белым цветом. Используется также и в сушеном виде.

Крабовые консервы — деликатесный продукт, содержащий среди других полезных веществ йод, фосфор, лецитин.

Очень широко распространено употребление мяса *креветок*, которое составляет 32–35% от всей массы креветки и расположено в хвостовой части тела — брюшке, покрытом панцирными звеньями.



*Омары* внешне похожи на речных раков, но значительно крупнее их. Некоторые виды достигают в длину до 65 см и весят до 11 кг, а американский омар – до 15 кг, однако большинство видов значительно более мелкие.

*Лангусты* обитают в теплых морях. Еще совсем недавно вылавливали экземпляры до 60 см длиной. В настоящее время их стали разводить в искусственных условиях.

Помимо ракообразных в пищу используются и некоторые виды моллюсков. У большинства моллюсков съедобны мускул и кожная складка – мантия, окружающая туловище.

Мясо *мидий* богато кальцием, фосфором, железом, различными микроэлементами (медь, марганец, цинк, йод, бор, кобальт и др.). Лучшие по вкусу мидии – выловленные в холодное время года. Рекомендуется либо выдерживать мидии перед их кулинарной обработкой 2–3 суток в чистой воде, либо удалять кишечник свежепойманной мидии.

*Устрицы* издавна славятся как один из самых деликатесных продуктов. Наиболее вкусны крупные и жирные устрицы, раковины которых имеют длину до 4,5 см. Съедобная часть устриц составляет 5–8% от всей массы устрицы. В мясе устриц содержатся 7–14% белка, 0,3–2,2% жира, витамины и ценные минеральные вещества.

Устрицы живучи: при температуре 10° С они остаются живыми 20–15 дней, что облегчает возможность соблюдения основного кулинарного к ним требования: их надо подавать к столу живыми, предварительно промыв закрытые раковины холодной водой. Подают устриц в глубоких половинках раковин на льду, так как мясо их значительно вкуснее в охлажденном виде.

Устрицы хороши с лимонным соком, их принято запивать белым столовым виноградным вином или полусухим шампанским. Створку раковины устрицы открывают специальным ножом, начиная с утолщенной части раковины (замка).



Устриц готовят также в запеченном и другом виде. Для приготовления таких блюд устриц хранят следующим образом. Раскрыв створку раковины, устриц вынимают, кладут в посуду, заливают холодной подсоленной водой (на Востоке в воду добавляют также глутаминат натрия) и хранят в холодном месте.

*Морской гребешок* — наиболее крупный моллюск. Он отличается от других моллюсков своей круглой раковиной, наружная поверхность которой покрыта веерообразно расходящимися желобками. Наиболее ценными его частями являются мантия, составляющая 14–19%, и мускул, составляющий 8–10% общего веса моллюска, а также икра.

Употребляют мясо морского гребешка свежим и сушеным. Из сушеного морского гребешка готовят холодные закуски, горячие блюда и бульоны.

Сушеный морской гребешок перед использованием очищают от оболочки, промывают несколько раз в теплой воде и затем варят до мягкости. Готовые моллюски хранят в холодном месте в отваре, в котором они варились. После варки вес морского гребешка увеличивается в 2 раза.

*Морское ушко* — разновидность одностворчатых моллюсков. Этот моллюск имеет плоскую серо-коричневую раковину с широким раструбом. Мясо морского ушка очень вкусное и полезное. Оно используется в свежем, сушеном и консервированном виде для приготовления холодных закусок, горячих блюд и бульонов.

Консервированное морское ушко промывают, срезают пленку, нарезают кружочками и до использования хранят в холодном месте. При обработке отходы составляют 10%.

*Каракатица* — головоногий моллюск размером до 25 см. Мясо каракатицы употребляется в пищу в сушено-вяленом и соленом виде и высоко ценится.

Сушеную каракатицу промывают и замачивают в течение 3–4 часов в горячей воде. После этого ее вынимают из воды, отделяют конечности, удаляют несъедобную часть (позвоночник, голову), нарезают соломкой,



заливают водой и ставят сначала на сильный, а когда вода закипит — на слабый огонь и варят до мягкости. По готовности каракатицу снимают с огня и оставляют в отваре, в котором она варилась. На следующий день отвар сливают, каракатицу промывают, заливают холодной водой и хранят на холоде до момента приготовления.

После варки вес каракатицы увеличивается в 2 раза, а при жаренье вареной каракатицы уменьшается на 20%.

Широкое распространение в кухнях народов мира получили головоногие моллюски: кальмары, каракатицы.

*Кальмаров* насчитывается около 300 видов, но лишь немногие из них съедобны. В пищу употребляются туловище, голова и щупальца. В них содержатся примерно 14–19% белков, 0,2–1,4% жира, а также много экстрактивных азотистых веществ, придающих ему своеобразный приятный вкус. Перед варкой кальмаров надо тщательно промыть 3 раза в холодной воде. Варить их надо недолго (1–3 мин), иначе мясо становится жестким.

Отдельный вид составляют *трепанги* — беспозвоночные морские животные, относящиеся к иглокожим. Мясо трепанга высоко ценится у китайцев, корейцев, японцев, индусов, малайцев и филиппинцев. В странах Востока трепанга называют морским женьшенем, его рекомендуется употреблять при упадке сил, повышенной утомляемости. Используется для приготовления пищевых продуктов мускульная оболочка тела трепанга, как правило, в варено-сушеном виде.

Сушеных трепангов тщательно промывают холодной водой до тех пор, пока с поверхности не будет удалена угольная пыль и вода не станет прозрачной (перед сушкой их обсыпают угольной пылью для предохранения от солнечных лучей, под воздействием которых трепанги портятся). После этого посуду с трепангами ставят на огонь.

Когда вода закипит, их снимают с огня и оставляют в отваре до следующего дня. На другой день сливают



отвар, трепангов промывают в холодной воде, вновь заливают холодной водой, доводят до кипения, после чего отвар сливают, а трепангов промывают холодной водой до полного их охлаждения. Только после этого трепангов потрошат.

Для потрошения брюшко трепанга (во всю его длину) разрезают ножницами и удаляют внутренности, а затем тщательно промывают в холодной воде. После потрошения трепангов заливают холодной водой, ставят на огонь и, когда вода закипит, снимают с огня. В этом отваре трепанги остаются до следующего дня.

Процесс кипячения трепангов с последующей их промывкой повторяют еще 2 раза, в течение двух дней.

После пятикратной варки трепангов следует промывать холодной водой до тех пор, пока они не охладятся, и до употребления хранить в холодной воде со льдом или в холодильнике. После окончательной варки вес трепанга увеличивается в 5 раз.

При ошпаривании вареного трепанга кипятком он теряет в весе до 20%.

При соприкосновении с жирами трепанги быстро портятся. Посуда, в которой хранятся трепанги, должна быть очень чистой.

Морепродукты — ценнейшие составляющие питания, поэтому, несмотря на сложность и трудоемкость приготовления, их следует включать в наше меню как можно чаще.

# ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

## Деликатесные бутерброды



### Раковое масло

*10 раков, 100 г сливочного масла.*

Сварить раков в соленой воде, остудить и выбрать мясо из клешней и шеек. Вынуть глаза из панцирей, удалить шейки и ножки. Каркасы тщательно очистить от внутренностей, мелко истолочь в ступке, растереть с маслом, прожарить немного, влить 2–3 стакана воды, прокипятить, процедить через полотняный мешочек, остудить в холодильнике, чтобы поднявшееся на поверхность масло легко было снять.



### Бутерброды с крабовым фаршем

8 порций: 8 ломтиков ржаного хлеба, 200 г замороженных крабов, сливочное масло, 2 стебля лука-шалота, 1 пучок укропа, 1 лимон, 1–2 ст. ложки оливкового масла, 1–2 ч. ложки лимонного сока, по 1 щепотке соли и белого молотого перца.





Крабов вынуть из упаковки, прикрыть и дать им оттаять. Очистить и мелко порубить лук-шалот. Вымыть и обсушить укроп. Отложить для украшения 8 небольших веточек, остальной укроп мелко нарезать. Лимон обдать горячей водой, обсушить и вырезать из середины 8 очень тонких ломтиков. Крабов мелко порубить и смешать их с луком-шалотом, мелко нарезанным укропом, оливковым маслом, лимонным соком, солью и молотым перцем.

Ломтики ржаного хлеба намазать сливочным маслом, положить крабовый фарш. Каждый бутерброд украсить ломтиком лимона и веточкой укропа.

Крабовый салат можно положить на «монетки» поджаренного белого хлеба и украсить кетовой икрой.



### Тарталетки с омарами

*4 порций: 4 соленые тарталетки из песочного теста (готовый продукт), мясо 2 вареных хвостов омаров средней величины, 0,5 стакана желе из белого вина (см. ниже, с. 26), 4 листа кочанного салата, 4 ч. ложки белужьей малосольной икры, немного укропа, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сливок, несколько капель лимонного сока, по 1 щепотке соли и сахара.*

Майонез смешать со сливками, лимонным соком, солью и сахаром. Наполнить смесью тарталетки. Мясо омаров нарезать ломтиками и красиво уложить поверх майонеза. Полить тарталетки желе из белого вина. Поставить в холодильник.

Чистые салатные листья разложить на 4 порционных тарелках, на них поставить тарталетки. Каждую тарталетку украсить 1 ч. ложкой икры и укропом.



Тарталетки можно испечь самим из соленого песочного теста. Не использованные сразу тарталетки можно заморозить.



### Тосты с омаром по-американски

350 г белого хлеба (без корок), 50 г сливочного масла, 150 г омара, 50 г каперсов, 50 г рыбного желе (рецепт см. ниже, на с. 27), 100 г густого майонеза, 50 г соленых огурцов, зелень петрушки.

Мясо омара мелко нарубить, смешать с мелко нарубленными каперсами и майонезом, все хорошо перемешать.

Хлеб нарезать кружочками или квадратиками, обжарить на сливочном масле и уложить на него горкой полученную смесь. По краям сделать ободок из мелко нашинкованных соленых огурцов и петрушки, после чего слегка полить рыбным желе. Можно обойтись и без желе.

Этой же смесью можно наполнять и маленькие буше из пресного слоеного теста.

## Оригинальные салаты



### Яично-крабовый салат

4 порции: 4 яйца, 1 маленькая головка кочанного салата, 1 яблоко, 1 банан, 1 банка креветок (100 г) или очищенных крабов, 125 г майонеза, 1 ч. ложка порошка карри, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки рубленой зелени или кресс-салата, белый перец, соль.



Яйца сварить вкрутую в течение 8 мин, очистить и нарезать кружочками. Салат вымыть и обсушить. Яблоко разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, очистить от кожуры и нарезать маленькими кубиками. Банан очистить и тоже нарезать маленькими кубиками.

Креветки откинуть на сито, слегка ополоснуть и дать стечь воде. Листья салата выложить в салатницу, на них уложить кружочки яиц, кубики фруктов и креветки.

Приготовить соус из майонеза, карри, лимонного сока, соли и перца и заправить салат. Сверху посыпать рубленой зеленью.

Если используется кресс-салат, то его надо вымыть, обсушить и нарезать ножницами прямо на салат.



### Салат из крабов с кукурузой

*120 г мякоти вареных крабов, 200 г зерен консервированной кукурузы, 120 г картофеля, 80 г свежих или соленых огурцов, 80 г свежих спелых помидоров, 40 г зеленого салата, 150 г майонеза, уксус, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, дать немного остыть и нарезать мелкими ломтиками. Огурцы вымыть и очистить от кожицы, помидоры вымыть и обсушить; то и другое нарезать кружочками. Зеленый салат промыть и нашинковать.

Картофель перемешать с консервированной или свежей вареной кукурузой и частью зеленого салата. Заправить майонезом, уксусом, солью и черным молотым перцем.

Уложить салат высокой горкой на середину вазочки или салатника, на него положить нарезанные



кусочки крабов, вокруг выложить ломтики помидоров, огурцов и оставшийся зеленый салат.



### Салат из крабов с грибами

*1 банка крабов (225 г), 1 небольшой корень сельдерея, 200 г свежих белых грибов, 1 соленый огурец, 2 яйца, 200 г готового майонеза.*

*Для украшения: 2 сваренных вкрутую яйца, 2 небольших помидора, 6–8 раковых шеек.*

Грибы отварить до готовности и откинуть на дуршлаг. Яйца сварить вкрутую.

Сельдерей тщательно промыть и отварить до мягкости, очистить, нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать соленый огурец, грибы, яйца и консервированных крабов.

Все продукты смешать с майонезом, выложить в салатницу, украсить раковыми шейками, кружочками яиц и мелких помидоров.



### Коктейль из омаров

*4 порции: 100 г приготовленного мяса омаров, 100 г кочанного сельдерея, 8 консервированных сердечек артишоков, 2 апельсина, 0,5 пучка укропа, 4 свежих листика перечной мяты, 8 листьев кочанного салата, 4 ломтика трюфелей (грибов), по 3 ст. ложки густого майонеза и сливок, по 1 щепотке сельдереистой соли и кайенского перца, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 стакан (200 мл) коньяка, 1 щепотка соли.*



Сельдерей вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Мясо омаров разделить на мелкие кусочки. Сердечки артишоков разрезать на 4 части. Очистить 1 апельсин, разделить на дольки, снять с них кожицу, мякоть мелко нарезать.

Смешать ломтики сельдерея, мясо омаров, сердечки артишоков и кусочки апельсинов с солью, коньяком и лимонным соком. Дать смеси настояться под крышкой 30 мин.

Порубить травы. Листья салата вымыть, обсушить и выложить ими 4 вазочки для коктейля. На листья горкой выложить салат из омаров.

Майонез смешать со сливками, сельдерейной солью, кайенским перцем и травами и распределить смесь по коктейлю. Второй апельсин нарезать тонкими ломтиками. Коктейль украсить 4 ломтиками апельсина и трюфеля.



### Коктейль из моллюсков

*4 порции: 400 г консервированных моллюсков, 200 г консервированных сердечек артишоков, 1 небольшой кочан салата, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 щепотка сахара, 2 ст. ложки коньяка, немного соуса табаско, 1 лимон, 5 маслин, 1 щепотка соли.*

Моллюскам и сердечкам артишоков дать обсохнуть в сите. Листья салата нарезать полосками. Взять 4 вазочки для коктейля и выложить их полосками салата. Сверху положить моллюски и сердечки артишоков.

Майонез смешать с лимонным соком, сахаром, коньяком, соусом табаско, солью и выложить приготовленную смесь на моллюски. Лимон вымыть горячей водой, обсушить салфеткой и нарезать тонкими ломтиками-



ми. Коктейль украсить 4 лимонными ломтиками, а затем — мелко нарезанными маслинами.



### Салат с мидиями и грибами (бельгийская кухня)

*1 банка (250 г) консервированных мидий (в масле) или 500 г свежих мидий, 250 г свежих грибов, 6 картофелин, 1 корень салатного сельдерея, майонез, соль.*

Отдельно сварить свежие грибы, картофель и корень салатного сельдерея. Отцедить, охладить и нарезать кубиками. Прибавить банку консервов мидий. Все хорошо размешать, посолить и заправить майонезом.

Если используются свежие мидии, то ракушки следует довести до кипения в небольшом количестве подсоленной воды, чтобы они вскрылись, и вынуть содержимое.



### Салат из кальмаров с рисом и яйцами

*400–500 г филе кальмаров, 200 г репчатого лука, 1 банка консервированного зеленого горошка (340 г), 200 г листьев салата, 3–4 яйца, 100 г риса (крупы), 200 г майонеза, 2–3 ст. ложки томатного сока, зелень петрушки или укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Сваренных кальмаров и листья зеленого салата нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами, ошпарить и охладить. Вареные яйца нарезать полукружочками. Зелень укропа мелко нарезать. Все смешать, добавить горошек, охлажденный отварной рассыпчатый рис и заправить майонезом, томатным соком, солью, перцем.



Варка риса: рис перебрать, промыть несколько раз теплой (40–50° С), а затем горячей (70° С) водой, всыпать его в кипящую подсоленную воду (на 100 г риса – 600 мл воды) и варить при слабом кипении. Готовый рис откинуть на дуршлаг, облить горячей водой и охладить.



### **Салат из кальмаров, яиц и соленых огурцов**

*400 г филе кальмаров, 8 яиц, 200 г соленых огурцов, 1–2 головки репчатого лука, несколько перьев зеленого лука, 200 г майонеза, 1 ст. ложка горчицы, 25–30 г зеленого салата, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.*

Сваренных кальмаров нарезать мелкими кубиками. Сваренные вкрутую яйца, соленые огурцы без кожицы и семян, репчатый лук порубить. Зеленый лук тонко нарезать. Все смешать, заправить майонезом, готовой столовой горчицей, солью. Салат положить горкой, украсить кальмарами, яйцами, листиками зеленого салата, посыпать мелко нарезанной зеленью.



### **Салат из кальмаров, картофеля и маринованного сладкого перца**

*400–500 г филе кальмаров, 200 г картофеля, 200–300 г маринованного сладкого перца, по 50 г зеленого и репчатого лука, 3 яйца, 200 г майонеза, зелень петрушки или укропа.*

Сваренных и охлажденных кальмаров и сладкий маринованный перец нарезать соломкой. Зеленый и репчатый лук мелко нарезать. Сваренный в мундире,



очищенный и охлажденный картофель нарезать тонкими ломтиками. Измельчить сваренные вкрутую яйца, все смешать и заправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.



### Салат из кальмаров, овощей и яиц

400–500 г филе кальмаров, 200 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 50 г моркови, 3 яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 30–40 г зеленого салата, 200 г майонеза и 100 г сметаны, зелень петрушки или укропа, молотый перец, соль по вкусу.

Сваренных кальмаров нарезать соломкой. Вареные картофель, морковь, яйца и свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками. Листья зеленого салата разрезать на 3–4 части. Зеленый лук мелко нарезать. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом (можно смешать его со сметаной), солью, молотым перцем и все перемешать. Украсить салат кальмарами, овощами, яйцом, листьями зеленого салата, майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Изысканные холодные закуски



### Праздничная композиция «Копенгаген»

6 порций: 150 г мороженых крабов, 200 г вареной ветчины, нарезанной на 6 ломтиков, 100 г сала с мясными прожилками, нарезанного тонкими ломти-





ками, 400 г печеночного паштета, нарезанного ломтиками, 0,5 стручка сладкого перца красного цвета, 1 ст. ложка нарубленной мякоти ананаса, 8 помидоров, 1–2 ст. ложки только что натертого хрена, 0,5 пучка петрушки, несколько веточек укропа, 3 ст. ложки майонеза, 250 мл сливок, 1 щепотка сахара, немного (на кончике ножа) молотого белого перца, 0,5 чайной ложки соли.

Оттаявших крабов крупно порубить со сладким стручковым перцем и смешать их с майонезом и кусочками ананаса. Этой смесью намазать ломтики ветчины и свернуть их в трубочку. Нарезать ломтиками 2 помидора. На каждую трубочку из ветчины положить по ломтику помидора и украсить их укропом.

С оставшихся 6 помидоров срезать крышечки.

Из помидоров вынуть мякоть, посыпать внутри солью и молотым перцем.

Взбить сливки и смешать их с сахаром и хреном. Нафаршировать получившейся смесью помидоры.

Ломтики сала вытопить на сухой сковороде до хрустящих корочек (шкварок).

Взять красивое блюдо или поднос и уложить рядами или полукруглыми фаршированные помидоры, ветчинные трубочки, ломтики паштета. На паштет выложить шкварки и украсить зеленью петрушки.



### Крокеты из крабов с рисом

200 г консервированных крабов, 300 г риса, 40 г пшеничной муки, 3 яйца, 50 г молотых белых сухарей для панировки, 100 г жира для фритюра, 50 г сливочного масла, 300 г томатного соуса, веточки зелени петрушки.



Сварить рассыпчатый рис, заправить его сливочным маслом (20 г) и соком от крабов. Мелкие кусочки крабов без костных пластинок (крупные целесообразнее использовать на другие блюда) нарубить или пропустить через мясорубку, соединить с рисом, добавить 3 сырых яичных желтка, перемешать, сформовать из этой смеси шарики (20–40 шт.), запанировать в муке, смочить в яичных белках, запанировать в пшеничных сухарях и обжарить во фритюре. Затем полить растопленным сливочным маслом (30 г) и прогреть в духовке.

При подаче украсить блюдо веточками зелени петрушки. Отдельно в соуснике подать томатный соус (можно томатный соус с вином).



### Запеченный лангуст

Мелких лангустов, величиной со среднего рака, отварить, разрезать вдоль пополам, положить в сотейник или на сковороду разрезом вверх, полить разрезанную поверхность соусом бешамель и запечь в духовке. Подавать холодным.

Готового лангуста положить на тарелку разрезом вверх, положить на мясо несколько кусочков сливочного масла, украсить маленькой веточкой эстрагона.



### Маринованные креветки-гиганты с филе морского языка



ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соли.

Для маринада: 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки оливкового масла, 250 мл уксуса из белого вина, 1 лавровый лист, по четверти чайной ложки белого молотого перца и соли.

Для украшения: 1 ст. ложка изюма, 30 г зерен пинии.

Филе морского языка вымыть, обсушить и обвалять в муке. Разогреть растительное масло и обжарить в нем с двух сторон кусочки филе морского языка до золотисто-коричневого цвета. Выложить готовые кусочки на кухонное полотенце, чтобы удалить лишний жир, и посолить их.

В чуть теплой воде замочить изюм.

Приготовить маринад. Очистить и нарезать кольцами репчатый лук. Разогреть оливковое масло и обжарить в нем кольца репчатого лука до золотисто-желтого цвета. Добавить уксус, лавровый лист, молотый перец и соль. Поварить 2 мин.

Слить воду с изюма и обсушить его. Положить на блюдо (лучше использовать большую тарелку, стилизованную под раковину) филе морского языка, зерна пинии, изюм и креветки. Полить слегка остывшим маринадом и дать настояться в холодильнике в течение 5–6 часов. Затем еще побрызгать филе и креветки небольшим количеством маринада и подать к столу.



### Мидии с майонезным соусом

4 порции: 1,5 кг свежих мидий, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 небольшой стебель лука-порея, 250 мл белого вина, 250 г майонеза, 1 ч. ложка лимон-



ного сока, 3 ст. ложки взбитых сливок, 1 ст. ложка рубленой петрушки, по 1 щепотке белого молотого перца, сахара и соли.

Очистить и порубить репчатый лук. Вымыть и нарезать маленькими кусочками лук-порей. Овощи с белым вином довести до кипения в 250 мл воды.

Мидии вычистить щеткой под струей холодной водой, отрезать «усики» и варить в кипящем отваре под крышкой на сильном огне 10 мин. Они готовы, если раскрылись все раковины-скорлупки. Затем слить воду с мидий и дать им остыть. Убрать пустые скорлупки. Половинки скорлупок с мидиями выложить «ромашкой» на 4 порционные тарелки.

Отвар с мидий уварить, пока не останется 0,5 чашки жидкости. Майонез смешать с остывшим отваром мидий, лимонным соком, солью, молотым перцем и сахаром. Добавить в майонез взбитые сливки. Соус распределить по раковинам с мидиями и посыпать петрушкой.



### Плакия из мидий (болгарская кухня)

1 кг мидий, 4–5 луковиц, 2 ломтика сельдерея, 5–6 зубчиков чеснока,  $\frac{3}{4}$  стакана подсолнечного масла, 2 ст. ложки (без верха) пшеничной муки, 1 ч. ложка молотого красного перца, 2 ст. ложки томата-пюре,  $\frac{1}{2}$  лимона, соль по вкусу.

Промыть мидии в нескольких водах, сварить в небольшом количестве подсолненной воды и вынуть из скорлупы. Мелко нарезать лук, сельдерей и чеснок и поджарить все это в подсолнечном масле. Прибавить муку и снова прожарить. Насыпать перец, положить томат-пюре,

размешать и развести соус отваром, в котором варились мидии. Когда соус закипит, опустить в него мидии. Выложить все в форму и положить сверху 4–5 ломтиков лимона. Плакию запечь в разогретой духовке и подать в холодном виде.



### Плакия из улиток (болгарская кухня)

1 кг улиток, 4–5 головок репчатого лука, 2 ломтика корня сельдерея, 5–6 зубчиков чеснока,  $\frac{3}{4}$  стакана подсолнечного масла, 2 ст. ложки (без верха) пшеничной муки, 1 ч. ложка молотого красного перца, 2 ст. ложки томат-пюре,  $\frac{1}{2}$  лимона, соль по вкусу.

Промыть в нескольких водах улиток, сварить их в небольшом количестве подсолненной воды и вынуть из скорлупы. Нарезать мелко лук, сельдерей и чеснок. Поджарить их в подсолнечном масле. Прибавить и также поджарить муку. Насыпать молотый красный перец, положить томат-пюре, размешать и развести соус отваром, в котором варились улитки. Как только соус закипит, опустить туда улиток.

Выложить все в форму и положить сверху 4–5 ломтиков лимона. Плакию запечь и подать в холодном виде.



### Морской гребешок с гарниром из картофеля, овощей и лимона

400 г морского гребешка, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 3–4 ст. ложки зеленого горошка, 50 г зеленого лука, зелень сельдерея, 1 свежий огурец,  $\frac{1}{4}$  стакана



салатной заправки, 8–9 вареных картофелин, 1 вареное яйцо, 1 лимон, черный перец горошком, соль.

Мясо морского гребешка сварить в соленой воде с кореньями (морковь, корень петрушки) и черным перцем, остудить, нарезать полосками, выложить на большую тарелку. Вокруг разложить кучками нарезанный кубиками картофель, зеленый горошек, кружочки вареного яйца, ломтики огурца, кружочки лимона, полить салатной заправкой, посыпать рубленым зеленым луком.



### Устрицы натуральные с лимоном

*1 порция: 12–16 устриц, 2–3 дольки лимона или черный молотый перец.*

Устриц почистить щеткой под струей холодной воды и обсушить. Одну за другой обтереть устриц влажным полотенцем, положить их выпуклой стороной вниз на ладонь и массивным ножом рывком открыть створки раковин с острой стороны устриц. Следить за тем, чтобы из открытой устрицы не вытек остаток морской воды, поскольку это придает ей пряный вкус. Кухонным ножом отделить сжимающую мышцу от краев раковины. Створки с устрицами положить на блюдо.

Если нет специального блюда для устриц с углублениями, можно насыпать на обычное блюдо слой соли толщиной 1 см и положить на него раковины с устрицами, тогда устрицы не опрокинутся и ни одной капли драгоценной жидкости не прольется.

Устриц едят из раковины, но мышцу на «шарнире» нужно отделить вилкой. По желанию можно

побрызгать устриц лимонным соком или приправить небольшим количеством только что смолотого перца.



К устрицам также можно подать гарнир: свежий белый хлеб или хлеб с тмином и сухое белое вино, годится и салат из морской капусты.



### Кальмары под майонезом

*700 г кальмаров, 300 г майонеза или горчичной заправки, 150 г зеленого горошка, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 крупный лимон, 50 г зелени.*

У размороженных кальмаров удалить внутренности и хитиновую пластинку (оболочку). Подготовленные тушки или филе кальмара тщательно промыть в воде 3 раза. Опустить в кипящую подсоленную воду (соотношение воды и кальмаров 3 : 1).

Варить 3 мин с момента закипания. Охлажденного кальмара нарезать тонкими ломтиками (соломкой) поперек волокон. Положить в салатницу, полить майонезом или горчичной заправкой, гарнировать луком, зеленым горошком, морковью, зеленью, лимоном.

## Фаршированные плоды



### Плоды авокадо, фаршированные креветками и помидорами

*4 порции: 2 спелых авокадо, 150 г отваренных очищенных креветок, 2 помидора, 1 пучок базилика,*



*1 ст. ложка сметаны, острая горчица на кончике ножа, 2 ч. ложки лимонного сока, белый перец, соль.*

Помидоры и базилик вымыть. Помидоры (удалив из них зернышки) и зелень базилика мелко нарубить. Креветки отварить, воду слить.

Смешать сметану с горчицей, лимонным соком, солью и белым перцем. Добавить помидоры, креветки и базилик.

Авокадо разрезать пополам, как раковину, удалить косточку, ложкой аккуратно вынуть мякоть, стараясь не повредить кожуру с оставленным тонким слоем мякоти. Вынутую мякоть мелко нарубить и смешать с креветочной массой. Еще раз приправить солью и перцем и заполнить приготовленной массой кожуру плодов. Подавать с тостами.

Можно очистить авокадо и нарезать мякоть тонкими ломтиками, которые выложить на тарелку и сверху нанести креветочную массу.



### **Плоды авокадо, фаршированные моллюсками**

*4 порции: 2 спелых авокадо, 1 баночка маринованных моллюсков (200 г), 2 ч. ложки лимонного сока, 1 небольшой грейпфрут, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка йогурта, 1 ч. ложка молотого миндаля, по 1 щепотке белого молотого перца, приправы карри и соли.*

Плоды авокадо вымыть, обсушить, разрезать пополам вдоль и вынуть из них косточки. Линии среза половинок авокадо побрызгать лимонным соком (1 ч. ложка), чтобы фруктовая мякоть не потемнела.

Грейпфрут очистить и разобрать на дольки. Дольки грейпфрута и моллюски разместить на половинках





авокадо. Майонез размешать с йогуртом, молотым миндалем, оставшимся лимонным соком, солью, белым молотым перцем и карри. На каждую фаршированную половинку авокадо положить по 1 ст. ложке соуса.

Из половинок авокадо можно выскоблить чайной ложкой мякоть, нарезать ее мелкими кубиками и в последнюю очередь подмешать ее в соус.



### Плоды манго, фаршированные крабами

*На 4 порции: 100 г консервированных крабов, 2 плода манго, 1 стручок сладкого перца красного цвета, 2 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка горошин консервированного зеленого перца, 1 ст. ложка только что натертого хрена, несколько листочков перечной мяты.*

Плоды манго вымыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Вынуть косточку, выскоблить из половинок плодов мякоть, оставив до кожуры лишь 5 мм, и нарезать фруктовую мякоть мелкими кубиками.

Стручок сладкого перца вымыть, обсушить и запекать в духовке до тех пор, пока не лопнет кожица. Кожицу снять.

Стручок разрезать пополам, аккуратно вынуть зерна и перегородки и нарезать половинки стручка тонкими полосками.

Немного раздернуть в сите крабов, окатить их холодной водой, дать воде стечь.

Майонез смешать с кубиками манго, сливками, сахаром, лимонным соком, зеленым перцем, тертым хреном и крабами. Наполнить массой половинки



манго и украсить блюдо полосками сладкого перца и листочками перечной мяты.

## Заливные блюда



### Желе из белого вина

*1 л обезжиренного прозрачного мясного бульона, 100 мл белого вина, 10 пластинок белого желатина (или 35 г порошка для заливного), 3 яичных белка, 1 небольшая головка репчатого лука, 50 г лука-порея, 50 г корня сельдерея, 2 веточки петрушки, 1 кусочек лаврового листа, 8 горошин белого перца, 1 ч. ложка соли.*

Взбить яичные белки. Вымытые овощи очистить, нарезать очень мелкими кубиками, положить во взбитые белки, добавить соль, горошины белого перца, кусочек лаврового листа и как следует перемешать.

Подогреть мясной бульон, опустить в него белково-овощную смесь, перемешать и довести до кипения на сильном огне, непрерывно помешивая венчиком по дну кастрюли, чтобы не осаждался белок.

Когда белок свернется и всплывет на поверхность, влить белое вино и дать бульону настояться на слабом огне в течение 40–50 мин, но ни в коем случае не допускать кипения (крышку немного приоткрыть). После этого процедить бульон через мелкое волосяное сито, а еще лучше — через фильтровальную бумагу.

Желатин замочить в достаточном количестве холодной воды (порошок для заливного развести в небольшом количестве холодной воды без предварительного замачивания). Желатиновые пластинки отжать, положить в горячий процеженный бульон и растворить в нем



(растворенный порошок для заливного просто влить в горячий бульон и хорошо размешать).

Если бульон в процессе фильтрации немного остыл, перед растворением в нем желатина его надо подогреть, но не доводить до кипения. Бульон мешать до тех пор, пока желатин полностью не растворится. Затем, продолжая помешивать, дать бульону остыть. В таком виде его можно использовать для приготовления заливных блюд. Если по рецепту требуются кусочки желе, то бульон вылить в миску и поставить в холодильник до полного остывания.

Вместо белого вина для приготовления желе можно взять портвейн, шерри, мускатель или мадеру.



### **Рыбное желе**

Кожу, кости и чешую рыбы тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения и варить, добавив коренья, на слабом огне 1,5–2 часа. Снять жир и процедить.

Предварительно замочить желатин в холодной воде или в бульоне (1 часть желатина, 8 частей жидкости). Для приготовления 1 л прозрачного желе взять 40 г желатина, залить 300 мл холодной жидкости, размешать, поставить на 30–50 мин для набухания. В 700 мл горячего процеженного обезжиренного бульона положить набухший желатин, размешать до полного растворения, процедить. Если желе получилось мутное, нужно осветлить его оттяжкой.

Приготовление оттяжки: на 1 л бульона взять 3 яичных белка, смешать с пятикратным количеством холодного бульона, добавить морковь, натертую на крупной терке. Оттяжку ввести в охлажденный бульон с желатином, быстро довести до кипения, потом выдержать при медленном кипении около 30 мин.



Бульон осветлится, белки осядут на дно кастрюли. Готовое прозрачное желе процедить и использовать для приготовления заливных блюд.



### Крабы заливные

*5 порций: 250 г консервированных или вареных крабов, 100 г моркови, 100 г огурцов, 100 г зеленого горошка, 100 г картофеля, 400 г рыбного желе (см. рецепт на с. 27), 200 г соуса хрен с уксусом, 50 г зеленого салата, 50 г зелени петрушки.*

В формы для порционных заливных блюд влить немного незастывшего желе. Когда оно застынет, положить сверху кусочки крабов, вареные картофель, овощи, нарезанные мелкими кубиками, и горошек, и залить еще незастывшим желе. Поставить в холодное место.

Перед подачей форму опустить на несколько секунд в теплую воду, встряхнуть, чтобы желе отстало от стенок формы, и выложить на блюдо, гарнировать овощами. Украсить зеленью или листиками салата. Отдельно в соуснике подать соусы: хрен с уксусом или майонез с корнишонами (рецепты их приготовления на с. 60–61).

Так же можно приготовить заливные крабовые палочки и креветки.



### Заливное кольцо из крабов

*На 6 порций: 400 г крабов, 1 небольшой кочан цветной капусты, 300 г свежемороженой моркови и гороха, 300 г консервированных кукурузных зерен, 200 г*



вареных верхушек спаржи, 1 ст. ложка лимонного сока, несколько красивых листьев кочанного салата, гарнир.

Для желе: 16 пластинок желатина, 0,5 л обезжиренного мясного бульона, 0,5 л белого вина, по 1 щепотке молотого белого перца, кайенского перца, сахара и соли, несколько капель лимонного сока.

Крабов окатить холодной водой в сите и дать воде стечь. Побрызгать их лимонным соком. Цветную капусту разделить на отдельные кочешки и варить на пару без добавления соли (для сохранения белого цвета капусты) в закрытой кастрюле 20–25 мин. Затем откинуть на сито, окунуть его в ледяную воду, дать воде стечь, отсушить капусту на кухонном полотенце и остудить.

Довести до кипения 1 чашку воды с солью (четверть чайной ложки). Положить в воду свежемороженное горох и морковь и варить их под крышкой на слабом огне 8 мин. Откинуть на сито, обдать ледяной водой и остудить.

Дать стечь соку с кукурузных зерен и верхушек спаржи.

Приготовить желе. Замочить на 10 мин в холодной воде желатин. Подогреть мясной бульон и растворить в нем отжатый желатин. В бульон влить белое вино, всыпать соль, белый молотый перец, сахар и кайенский перец. Жидкость приправить лимонным соком, по необходимости еще посолить и остудить.

Форму в виде кольца ополоснуть холодной водой. Заполнить ее на 2 см начинающей застывать жидкостью. Поставить в холодильник. На желе в несколько этапов выкладывать слои крабов и овощей, каждый слой последовательно поливать жидкостью для желе и ставить в холодильник для застывания. Последний слой залить оставшимся желе и поставить на холод на несколько часов. Перед подачей выложить блюдо вымытыми и обсушенными салатными листьями. Форму быстро окунуть в горячую воду и опрокинуть заливное на салатные листья.



На гарнир к заливному подать деревенский черный хлеб и острый соус.



### Заливные корзиночки с крабами

*15 порций: 1 ст. ложка желатина, 1,5 стакана рыбного бульона, 1 банка майонеза, 1 банка консервированных крабов, зелень петрушки, листья салата.*

*Для теста: 1,5 стакана пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны.*

Приготовить сдобное тесто. Испечь 15 тарталеток, вынуть из формочек, налить в освободившиеся формочки рыбное желе. Когда желе будет такой консистенции, как яйцо всмятку, положить на дно кусочки крабов, зелень петрушки и окончательно остудить.

Перед подачей крабы смешать с майонезом, положить в песочные тарталетки, сверху выложить из формочек рыбное желе дном кверху — получатся красивые корзиночки из теста, покрытые прозрачным колпачком.

Эту закуску держать на холоде, хорошо застудить. Подавать прямо из холодильника, положив на плоскую тарелку, сплошь покрытую листьями зеленого салата.



### Креветки заливные

Креветки (400–500 г) отварить, очистить от панциря, нарезать кусочками.

На блюдо налить немного желе, остудить его и выложить мясо креветок. Сверху украсить «цветами»,



кубиками, шариками, изготовленными из вареных овощей и картофеля, зеленью петрушки, кусочками лимона, снова залить желе, остудить. К заливным креветкам подать соусы: хрен с уксусом (см. рецепты на с. 60–61) или готовый майонез.



### Заливное кольцо из креветок

*На 4 порции: 250 г вареных мороженных креветок, 1 пучок укропа.*

*Для желе: 5 пластинок желатина, 250 мл очищенного рыбного бульона, 0,5 стакана сухого белого вина, по 1 щепотке молотого белого перца и соли.*

*Для соуса: 100 г майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, по 1 ч. ложке приправы карри и рубленого укропа, 1 щепотка белого молотого перца, 2 ст. ложки сливок.*

Креветки прикрыть и дать им оттаять. Затем окатить их холодной водой и как следует обсушить кухонным полотенцем.

Замочить на 10 мин в холодной воде пластинки желатина.

Рыбный бульон подогреть с вином, солью и молотым перцем, но не доводить до кипения.

Пластинки желатина отжать и растворить в рыбном бульоне, помешивая. Дать бульону остыть.

Полученную желеобразную массу налить тонким слоем на дно овальной или круглой (кольцеобразной) формы емкостью около 0,5 л. Дать этому слою застыть в холодильнике.

Порубить укроп. Креветки и укроп слоями выкладывать в форму, перемежая их слоями желе (желе – креветки – желе – укроп – желе – креветки и т. д.)



Каждому слою дать застыть в холодильнике. Заполненную форму поставить на 2–4 часа в холодильник.

При подаче форму с заливным быстро окунуть в горячую воду и опрокинуть на блюдо.

Приготовить соус: размешать майонез с остальными компонентами и подать отдельно к заливному.



### Холодец из моллюсков

*4 порции: 160 г натуральных консервированных моллюсков, несколько листьев кочанного салата, 1 лимон, 4 небольших маринованных огурца, 2 ст. ложки каперсов, 1 пучок петрушки, 250 г майонеза, по 1 щепотке белого молотого перца и соли.*

*Для желе: 8 пластинок желатина, 5 ст. ложек белого вина.*

Порубить маринованные огурцы и каперсы. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. В миску положить майонез и перемешать в нем измельченные компоненты. Приправить солью и молотым перцем.

Моллюски откинуть на сито и дать стечь соку.

Подогреть белое вино. Как следует отжать желатин, предварительно размоченный в холодной воде, и растворить его в белом вине, помешивая. Желе из белого вина и обсохшие моллюски положить в майонез.

Ополоснуть холодной водой 4 чашки или формочки, наполнить их массой для холодца и поставить в холодильник для застывания.

Листья кочанного салата вымыть, обсушить и выложить ими 4 порционные тарелки. Чашки или формочки окунуть в горячую воду и опрокинуть холодец



из моллюсков на салатные листья. Вымыть горячей водой лимон, обсушить его и разрезать на 8 частей. Каждую порцию холодца украсить двумя дольками лимона.



### **Морской гребешок заливной**

*500 г мяса вареного морского гребешка, 1–2 моркови, 1 лимон, хрен, зелень петрушки.*

*Для желе: 10 г желатина, 0,5 яичного белка, 2 стакана рыбного или мясного бульона, 1 лавровый лист, душистый перец, кардамон, белые корни.*

Нарезать кружочками вареный гребешок, выложить его на блюдо, промежутки заполнить кружочками или звездочками вареной моркови, положить 3–4 дольки лимона. Залить мясо желе слоем 10–15 мм и остудить. Затем нарезать гофрированным приспособлением на порции. Посыпать зеленью петрушки. Подать с хреном.

Приготовление желе: размоченный в холодной воде желатин развести в горячем бульоне, размешать в бульоне половинку яичного белка, добавить пряности и корни, прокипятить, процедить.

# ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

## Отварные и тушеные морепродукты



### Омар отварной

Положить в кастрюлю кусок сливочного масла, очищенную и нарезанную кружочками морковь, корень петрушки, сельдерея, порей, бланшированную луковицу, по листику кервеля и эстрагона.

Припустить все это на масле, не допуская изменения цвета. Налить туда белое вино, прокипятить на сильном огне, долить водой или лучше рыбным бульоном (воды или бульона взять в двойном или тройном количестве по сравнению с количеством прокипяченного белого вина), посолить по вкусу. Варить на слабом огне до мягкости корней, процедить. (При желании вместо такого отвара можно просто прокипятить воду с белым вином и рассолом или уксусом.)

Процеженный отвар снова вскипятить и залить им свежего омара. Сначала на сильном, а затем на слабом огне варить омара до готовности (около 15 мин).

Остуженного омара (если он подается холодным) или горячего (если подавать его в горячем виде) очистить и нарезать. Для этого обернуть руку полотенцем, отделить шею от туловища, снять с шеи скорлупу, удалить черноту и пленку, нарезать мясо эскалопами. Отде-



лить спину. На спину или на брюшко уложить нарезанные ломти, отрезать или отрубить мелкие щупальца, отделить ноги, разбить или распилить их твердую скорлупу, полить небольшим количеством отвара, в котором варились омары.

При зачистке омара, подаваемого горячим, стараться сохранить на блюде вытекающий из него сок. Подавать с соусом провансаль (см. рецепт на с. 61).



### **Омар по-французски**

Свежего омара разрубить на порционные куски, разбить или распилить скорлупу на ногах, удалить щупальца, усы. Уложить куски омара вместе с его соком в сотейник, залить процеженным овощным отваром (см. предыдущий рецепт) и сварить до готовности.

Готового омара переложить на блюдо, процедить в кастрюлю весь или часть навара, в котором варился омар, вскипятить, снять с огня, положить туда куски сливочного масла, дать маслу быстро разойтись, прибавить маленькие ломтики припущенной до готовности моркови, залить этим соусом горячие куски омара.



### **Омар по-американски**

У свежего омара, сохраняя весь его сок, отделить шею, очистить ее, нарезать эскалопами, уложить в сотейник. Удалить спину омара, с желудка удалить черноту, разрубить его на порционные куски, уложить в сотейник. Вынуть мясо из ног, нарубить его, положить в сотейник. Залить омара в сотейнике его соком, посолить,



поперчить и тушить под крышкой, прибавив, если нужно, несколько ложек рыбного бульона, на слабом огне в течение 15 мин.

При подаче полить американским соусом (см. следующий рецепт).



### **Соус американский к омару (старинный рецепт)**

Бланшированную луковицу-шалот, кусок сельдерея, обыкновенную луковицу мелко изрубить, залить 1 ст. ложкой оливкового масла, белым вином пополам с крепким рыбным бульоном, прокипятить несколько раз, снять весь жир. Добавить сок живого омара, кусок мучного масла, пюре из томатов, рюмку хереса. Уварить до желаемой густоты, процедить.

Из вареного омара выбрать внутренности и белые жирные части, протереть их через частое сито, соединить с соусом на пару, не давая кипеть.

В готовый горячий соус за 15 мин до подачи положить кусок сливочного масла, чуточку кайенского перца. До подачи держать под крышкой на пару (в кастрюле с горячей водой).



### **Лангуст по-английски**

Отварить лангуста, как омара (см. рецепт «Омар отварной», с. 34), разрубить вдоль на 2 части, выбрать все мясо, нарезать его, уложить в кастрюлю, залить ложкой соуса бешамель, прибавить немного кайенского перца и мускатного цвета, все хорошо перемешать и наполнить этой массой половинки скорлупы лангуста. Посыпать тер-



тыми сухарями, рубленой петрушкой, положить сверху несколько кусочков сливочного масла. Уложить обе половинки лангуста в сотейник, поставить в духовку, чтобы поверхность подрумянилась.



### Креветки вареные

*50 креветок, по 125 г моркови, корня петрушки и репчатого лука, несколько веточек эстрагона, 1 лавровый лист, душистый перец горошком, укроп, 75 г соли.*

Живых креветок (уснувшие для варки непригодны) вымыть в холодной воде, затем залить горячей водой, добавить морковь, корень петрушки, лук, эстрагон, лавровый лист, душистый перец, соль, укроп и варить 8–10 мин. Подавать в горячем виде, так же, как раков.



### Тушеные креветки по-венски

*900 г креветок, 2 головки лука-шалота, 1/4 стакана растительного масла, 1/4 стакана бренди, 1/2 стакана белого вина, 1 щепотка сахара, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, кайенский перец и соль по вкусу.*

Вымыть и очистить креветки. Обжарить лук-шалот в растительном масле. Добавить креветки, залить бренди и поджечь. Когда пламя погаснет, добавить белое вино, сахар, томатное пюре, соль, кайенский перец и тушить 15 мин. Вынуть креветки. Растопить сливочное масло, смешать его с мукой, добавить 3 ст. ложки соуса,



в котором тушились креветки, и размешать. Влить оставшийся соус, довести до кипения и процедить. В полученный соус переложить креветок и немного подогреть.



### Мидии с чесночным соусом (французская кухня)

*Мидии, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 4–5 зубчиков чеснока, 1 сырой желток, 1 лимон, зелень петрушки.*

Хорошо промыть мидий, положить в кастрюлю, залить холодной водой и медленно подогреть на огне, пока не раскроются створки и мясо не станет мягким. Слить воду и снять одну из створок. Разложить мидии на разогретое блюдо оставшейся створкой кверху. Поджарить муку с маслом и развести стаканом отвара, в котором варились мидии. Заправить толченым чесноком. Снять соус с огня и заправить желтком и соком лимона. Залить мидии соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать теплыми.



### Перец, фаршированный морским гребешком

*8–10 сладких перцев, 400 г мяса морского гребешка, четверть стакана риса (крупы), 2–3 луковицы, 2 ст. ложки топленого масла, 1–2 ст. ложки томатной пасты, черный перец горошком, 100 г сметаны, зелень, соль.*



Приготовление фарша: обжарить в топленом масле мелко нарезанные морской гребешок и лук, добавить томат-пасту, еще немного жарить все вместе. Затем переложить в миску, добавить вареный рис, перемешать. Наполненный фаршем переи тушить в соленой воде с перцем в течение 15–20 мин. Перед подачей положить сметану. Блюдо полить собственным соусом, посыпать зеленью.



### Кальмары, тушенные в сметане

*750–800 г филе кальмаров, 1–2 головки репчатого лука, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 стакана воды, молотый перец, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.*

Кальмаров нарезать соломкой, брусочками или мелкими кубиками, посыпать солью, молотым перцем, перемешать с просеянной мукой, положить в сито и встряхиванием отделить лишнюю муку. Обжарить кальмаров при помешивании до образования светло-золотистой корочки. Переложить обжаренных кальмаров в кастрюлю, добавить пассерованный до готовности репчатый лук, влить сметану, горячую воду, добавить соль, закрыть крышкой и тушить 20–30 мин на слабом огне. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.



### Кальмары по-домашнему

*200 г кальмаров, 150 г свинины, 200 г корня сельдерея, 15 г репчатого лука, 1 г имбиря, 20 мл вина*



(или коньяка), 15 г соевого соуса, 30 г куриного жира, 450 мл куриного бульона, 10 г крахмала, 3 г соли.

Кальмаров нарезать ломтиками, ошпарить куриным бульоном (150 мл). Свинину мелко нарубить, добавить немного соевого соуса, соли и перемешать. Сельдерей промыть, удалить листья, стебель нарезать поперек дольками длиной 2,5 см.

Куриный бульон (300 мл) вскипятить, свинину обжарить в курином жире. Переложить в бульон, положить туда кальмаров и тушить 3 мин, затем добавить сельдерей и продолжать тушить до готовности. В конце приготовления блюда вливать крахмал, разведенный холодной водой (1 : 2), до получения киселеобразной массы.

## Жареные морепродукты



### Жареные лангусты с зеленью

4 порции: 12 сырых неочищенных хвостов лангустов (400 г), 2 клубня лука-шалота, 2 зубчика чеснока, 125 г (7 ст. ложек) сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки коньяка, 200 мл концентрированного рыбного бульона, 4 ст. ложки рубленой зелени (петрушка, укроп, эстрагон, базилик), черный молотый перец, соль.

Лангустов разрезать от хвоста острым ножом в длину пополам. Темную кишечную жилку на внутренней стороне удалить. Мясо обсушить, посолить и поперчить. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить.

**40** На сковороде раскалить на сильном огне 3 ст. ложки сливочного масла, смешав с растительным. обжа-





рить лангустов в течение 2 мин — сначала с мясной стороны, а затем со стороны панциря. Снять со сковороды и выложить на бумагу, чтобы удалить лишний жир. Жир из сковороды слить. Растопить 1 ст. ложку сливочного масла и на среднем огне обжарить лук и чеснок в течение 3 мин. Затем снять с огня, добавить коньяк, бульон, зелень, оставшееся масло и взбить миксером. В этом соусе прогреть лангустов в течение 1 мин.



### Лангусты или крабы по-сиамски

*4 отварных хвоста лангуста или 1 консервная банка крабов, 1 маленькая луковица, уксус, растительное масло, 1 яйцо, мука, молоко, молотый имбирь на кончике ножа, перец, соль. Гарнир — рассыпчатый рис.*

*Для шанхайского соуса: томат-пюре, 3 луковицы средней величины, 1 зубчик чеснока, немного мелко нарубленного имбиря, растительное масло, перец, соль.*

Мясо лангустов или крабов (консервированных крабов ополоснуть теплой водой) смешать с мелко нарубленным луком, солью, перцем, уксусом, растительным маслом и порошком имбиря. Поставить на 1 час для маринования. Из муки, молока и яйца приготовить жидкое тесто и также оставить на 1 час.

Приготовить соус: лук мелко нарезать, смешать с мелко нарубленным имбирем, прибавить целый зубчик чеснока и потушить. Как только лук станет мягким, удалить чеснок, добавить томат-пюре и перемешать, хорошо посолить и поперчить.

Кусочки маринованных лангустов или крабов слегка обсушить, обмакнуть в приготовленное тесто и зава- рить в большом количестве хорошо разогретого



растительного масла. Подать тотчас с рассыпчатым рисом. Соус подать отдельно в соуснике.



### Креветки в кляре с соусом из авокадо

*4 порции: 16 крупных креветок, 2 спелых авокадо, сок половинки лимона, 150 г муки, 1 яйцо, 0,75 стакана пива, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Очистить креветки, оставив хвостики. Обмакнуть их в пивной кляр, приготовленный из муки, яйца, пива, масла, перца и соли. Жарить креветки во фритюрнице 4–5 мин при 160° С. Подать с соусом из авокадо.

Приготовление соуса: разрезать авокадо вдоль плода и удалить косточки. Мякоть мелко нарезать и смешать с лимонным соком, солью и перцем.



### Креветки в остром соусе

*16 королевских креветок, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ч. ложка молотого кориандра, четверть чайной ложки куркумы, 1 ч. ложка порошка чили, 3 свежих стручка зеленого чили, 3 ст. ложки нарубленной свежей кинзы, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки кукурузного масла, 1 ч. ложка соли.*

Лук, томатное пюре, молотый кориандр, куркума, порошок чили, 2 стручка зеленого чили, 2 ст. ложки нарубленной кинзы, лимонный сок и соль переработать в кухонном комбайне в течение 1 мин. Если смесь



кажется слишком густой, развести ее небольшим количеством воды. Оставшийся зеленый чили нарубить и оставить для украшения блюда.

Масло разогреть в глубокой сковороде. Убавить огонь, выложить в масло острую смесь и обжаривать ее 3–5 мин, пока соус слегка не загустеет.

В соус опустить очищенные креветки и обжарить их, помешивая, на среднем огне, пока они хорошенько не прогреются, но не перетушивать их.

Переложить креветки и соус на сервировочное блюдо, посыпать свежей нарубленной кинзой (1 ст. ложка) и зеленым чили (1 стручок) и сразу же подать к столу.



### Креветки в кисло-сладком соусе

*500 г свежес- или варено-мороженных креветок, 50 г свиного жира, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,5 головки чеснока, 15 г свежего имбиря, 2 ч. ложки водки, 4 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки уксуса, 1 яйцо (белок), 500 г растительного масла (для фритюра), 0,5 ч. ложки глутамината натрия, зеленый лук.*

Креветок очистить от панциря, промыть, откинуть и дать полностью стечь воде. Запанировать креветок в смеси белка, крахмала (2 ч. ложки) и холодной воды, обжарить во фритюре в течение 1–1,5 мин и откинуть.

В отдельной посуде приготовить соус: смешать соевый соус, уксус, сахар, бульон (50 мл), крахмал (2 ч. ложки), разведенный холодной водой (100 мл), нарезанные соломкой зеленый лук и имбирь и мелко нарубленный чеснок.

На сковороду, где обжаривались креветки, оставив на ней небольшое количество жира, вылить



подготовленный соус и, непрерывно помешивая, проварить его до загустения. Выложить обжаренные креветки в подготовленный соус, перемешать, влить немного растопленного свиного жира.



### Тефтели из креветок

*500 г мяса креветок, 1 яйцо, 10 г крахмала, 2 десертные ложки вина, 20 г томатного соуса, 0,5 л растительного масла, 1 г молотого жгучего перца, глутаминат натрия (на кончике ножа), соль по вкусу.*

Мясо креветок посолить, выложить на кухонную доску и нарубить на мелкие кусочки величиной с рисовое зернышко, переложить на тарелку, добавить взбитое яйцо, крахмал, глутаминат натрия и хорошо перемешать.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло до 140° С (не следует разогревать его очень сильно, иначе из креветочной массы выпарится вода и тефтели станут грубыми). Сформовать из подготовленной массы тефтели весом примерно по 25 г (должно получиться приблизительно 20 шт.), опустить их в горячее масло и, помешивая, жарить 2–3 мин до золотисто-желтого цвета, после чего выложить на тарелку.

Подать к столу вместе с томатным соусом, молотым жгучим перцем и солью – в них обмакивают тефтели.



### Жаркое из мидий

**44** *200–300 г мяса мидий, 1 стакан молока, 4–5 луковиц, 1–2 ст. ложки томата-пасты, несколько столовых*

*ложек бульона, душистый перец горошком, молотый черный перец, лавровый лист, мука для панировки, 1–2 зубчика чеснока, зелень, соль.*



Варить мидии в течение 15–20 мин в молоке с нарезанным луком (3–4 головки), душистым перцем, лавровым листом. Затем разрезать их пополам, посыпать солью, перцем, обваливать в муке и обжарить. В конце обжаривания добавить 1 луковицу (мелко нарезанную), томат-пасту, разведенную бульоном, растертый чеснок, зелень. Довести до кипения и тушить 5–7 мин. Гарнировать жареным картофелем и петрушкой.



### Котлеты из мидий

*250–300 г вареных мидий (без раковин), 80 г белых сухарей, 1–2 луковицы, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки растительного масла, петрушка, молотый черный перец, соль.*

Пропустить вареные мидии с вымоченными сухарями через мясорубку, добавить обжаренный лук, яйцо, соль, перец. Слепить из фарша котлеты, обжарить их на растительном масле. Гарнировать картофельным пюре, гречневой кашей или тушеной капустой, мидии посыпать рубленой петрушкой, полить маслом.



### Гребешки в имбирной приправе по-восточному

*8 крупных морских гребешков, 5 целых зонтиков звездчатого аниса, 25 г сливочного масла, несколько свежих веточек купыря, молотый белый перец, соль.*



*Для имбирной приправы: 1 небольшой огурец, 1 ч. ложка нарубленного имбирного корня, 2 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки уксуса из рисового вина, 2 ч. ложки имбирного сока, кунжутные семена, соль.*

Для приготовления приправы очищенный огурец разрезать вдоль пополам и чайной ложкой выскрести семена, нарезать кусочками длиной 2,5 см. Положить кусочки огурца в дуршлаг и посыпать солью. Дать постоять 30 мин.

Раковины гребешков раскрыть, извлечь из них моллюсков и отделить съедобные части. Каждого моллюска разрезать на 2–3 кусочка. Оранжевые молоки отложить. Истолочь в ступке пестиком 4 зонтика звездчатого аниса (1 оставить для украшения).

Кусочки моллюсков и молоки положить в миску и посыпать сверху толченым звездчатым анисом, солью и перцем. Оставить на 1 час.

Кусочки просолившегося огурца промыть в холодной воде, обсушить на салфетке и перемешать с имбирем. Добавить сахар, влить уксус и имбирный сок, перемешать. Накрыть крышкой и дать настояться.

В глубокой сковороде растопить сливочное масло, положить в его ломтики моллюсков и оранжевые молоки и обжаривать 2–3 мин, постоянно помешивая. Уложить поджаренные моллюски на тарелку, украсить веточками купыря и целым зонтиком звездчатого аниса. Вокруг выложить имбирно-огуречную приправу и посыпать ее семенами кунжута.



### **Жареные морские гребешки в раковинах**

ловка лука-шалота, 1 ч. ложка молотого черного перца, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 12 ст. ложек оливкового масла, соль.



Вынуть моллюски из раковин, разрезать вдоль, а затем пополам и трижды тщательно промыть в холодной воде. Положить на 5 мин в молоко, затем вынуть, обвалить в смешанной с солью и перцем муке и обжарить на разогретой с оливковым маслом (6 ст. ложек) сковороде до светло-коричневого цвета.

Готовые кусочки выложить на подготовленные чистые раковины, добавить к маслу, оставшемуся на сковороде, еще 6 ст. ложек оливкового масла и поджарить на нем мелко нарезанный лук-шалот.

Отдельно поджарить ломтики молодых кабачков и положить их в раковины рядом с жареным моллюском. Посыпать все зеленью петрушки, сверху выложить ложкой жареный лук и полить маслом, оставшимся от жаренья.



### Шашлык из даров моря

250 г свежего (или 125 г сушеного) морского гребешка, 250 г креветок, 50 г свежего огурца, 50 г сладкого перца (болгарского), панировочные сухари, 2 яичных белка, 5 г глутамината натрия, молотый перец и соль по вкусу.

Мясо морского гребешка очистить от оболочки, промыть. Если используется сушеный морской гребешок, необходимо учесть, что после варки его вес увеличивается вдвое. Поэтому мясо сушеного морского гребешка следует предварительно отварить до полуготовности.

Очищенное мясо креветок и морского гребешка выдержать в смеси соли и глутамината натрия в



течение 20 мин. Сладкий перец и огурец нарезать на кусочки по размеру креветок. Нанизать на деревянные шпажки поочередно: кусочек огурца — 3 кусочка морского гребешка — кусочек перца — 3 кусочка морского гребешка и т. д. То же самое сделать с креветками. Затем смочить все это в белке и запанировать в сухарях. Обжарить во фритюре до золотистой корочки.



### Кальмары, жаренные в сухарях

*400–500 г вареных кальмаров, 2–3 ст. ложки белых молотых сухарей, 1 яйцо, мука, сливочное масло, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.*

Нарезать ломтиками вареные кальмары, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях. Обжарить на сливочном масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Гарнировать блюдо брусочками жареного картофеля, полить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью петрушки.



### Отбивные из кальмаров

*800–900 г филе кальмаров, 1 яйцо, 3 ст. ложки молотых белых сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль.*

Разделанные, очищенные и промытые кальмары разрезать вдоль мантии на 2 части. Каждую часть отбить, сделать небольшие поперечные насечки по всей поверхности, посыпать перцем, солью, смазать взби-



тым яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле 5–7 мин до образования золотистой корочки.



### Кальмары в чесночном соусе

*300 г кальмаров, 1 ст. ложка крепленого десертного вина, 1 головка чеснока, 50 г чесночного стебля, 40 г лука-порей, 2 ст. ложки топленого свиного нутряного жира, 1 ч. ложка уксуса, 3 ст. ложки душистого растительного масла, 2 ч. ложки крахмала, глутаминат натрия на кончике ножа, соль.*

Кальмаров вымочить в холодной воде в течение 1 часа, промыть и снять с них пленку. Нарезать на квадраты со стороной 3 см.

Приготовить соус из мелко нарезанного чесночного стебля, долек чеснока, измельченного лука-порей, соли, глутамината натрия, вина, уксуса, кипятка и разведенного небольшим количеством холодной воды крахмала.

Проварить кальмаров 1–2 мин в кипящей воде, вынуть и дать воде стечь. Разогреть свиной жир до 190° С, обжарить в нем кальмаров на сильном огне в течение 2 мин, быстро вынуть. Перекалить на другой сковороде масло, опустить в него кальмара, несколько раз перевернуть, влить соус. Как только кусочки кальмаров будут покрыты соусом, блюдо готово.



### Котлеты из кальмаров

*900 г мороженных неразделанных кальмаров, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо,*



*1–2 зубчика чеснока, 1 ломтик пшеничного хлеба, 2 ст. ложки белых молотых сухарей, молотый черный перец, соль.*

Кальмаров разделить, очистить, промыть, разрезать на несколько частей. Кусочки кальмаров, жареный лук, чеснок и размоченный в холодной воде пшеничный хлеб пропустить через мясорубку. Добавить в фарш яйцо, соль, перец. Массу тщательно перемешать, сделать котлеты, обвалять их в сухарях, положить на разогретую сковороду и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки.

## Блюда, запеченные в духовке



### Крабы с начинкой

*3 крупных краба, 1 1/2 ст. ложки сливочного масла для жаренья, 1 ч. ложка (без верха) рубленой зелени петрушки, 150 г вареной рыбы (камбалы или судака), 2 ст. ложки сока лимона, 1 ч. ложка белого соуса (см. рецепт на с. 62), 1 ст. ложка растопленного сливочного масла для оформления, 1 ст. ложка хлебных крошек (черствый белый хлеб или булка), 2 ст. ложки тертого пармезанского сыра, перец и соль по вкусу.*

Тщательно, с помощью щеточки, вымыть крабов под холодной водой. Связать и опустить живыми в кипящую подсоленную воду. Варить 10–15 мин. Аккуратно, чтобы не повредить, снять с крабов панцирь, удалить клешни и губчатое мясо. Хорошее мясо нарезать на кусочки и добавить мясо, извлеченное из клешней. Обжа-



рить в масле зелень петрушки, добавить мясо крабов, отварную рыбу, соль, перец, лимонный сок и белый соус. Полученной массой наполнить панцири крабов и поместить в посуду начинкой вверх.

Сбрызнуть растопленным маслом, посыпать хлебными крошками и тертым сыром. Перед подачей поставить на 15 мин в нагретую до 210° С духовку.

Рыбу можно заменить 1 чашкой крошек из мякиша черствого белого хлеба.



### Запеченный лангуст

Мелких лангустов, величиной со среднего рака, отварить, как омара (см. выше рецепт «Омар отварной»), разрезать вдоль пополам, положить в сотейник или на сковороду разрезом вверх, полить разрезанную поверхность соусом бешамель (см. рецепт на с. 60) и запечь в духовке. Подавать холодным.

Готового лангуста положить на тарелку разрезом вверх, положить на мясо несколько кусочков сливочного масла, украсить маленькой веточкой эстрагона.



### Рыбная запеканка с креветками

4 порции: 400 г рыбного филе, 2 банки креветок (по 200 г), 2 ст. ложки лимонного сока, 500 г мелкого нерас-  
сыпчатого картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца,  
100 г сливок, 2 ст. ложки нарубленной петрушки,  
немного белого молотого перца, 1 щепотка кайенского



*перца, 60 г натертого сыра, жир для смазывания формы, соль по вкусу.*

Полить рыбное филе лимонным соком. Вымыть картофель, варить в мундире в подсоленной воде 20 мин.

Нагреть духовку до 220° С. Филе обсушить.

Разогреть на сковороде сливочное масло, обжарить в нем рыбу на среднем огне по 3 мин с каждой стороны, затем рыбу вынуть и разобрать на кусочки.

Креветок промыть, обсушить. Яйца тщательно взбить со сливками, всыпать измельченную петрушку, смешать с рыбой и креветками.

Картофель очистить, нарезать кубиками и добавить в смесь. Приправить солью, белым и кайенским перцем. Смазать жиром 4 порционные формы, выложить в них смесь. Посыпать натертым сыром и запекать в духовке на среднем огне 15 мин.



### **Мидии, запеченные в раковинах**

*4 порции: 12 живых мидий, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 лимон.*

Раковины мидий очистить и хорошо промыть. Затем залить их водой (соотношение мидий и воды 1:2) и варить при слабом кипении 10–15 мин до раскрытия створок.

Вареное мясо мидий вынуть, удалить бисус (прикрепляющий орган) и одну из створок раковины. Затем мясо мидий промыть и снова уложить на створку, сверху смазать сметаной и посыпать тертым сыром.

Подготовленные мидии уложить на сковороду, налить в нее немного воды и поставить в духовку.

Подавать готовые мидии с вымытым и обсушенным лимоном, нарезанным тонкими ломтиками.



### **Кальмары, запеченные в сметане с гречневой кашей**

*400–500 г филе кальмаров, 2–3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г гречневой крупы, 20 г тертого сыра, молотый черный перец, соль.*

*Для сметанного соуса: 200 г сметаны, 1–2 ч. ложки пшеничной муки, 2–3 ч. ложки сливочного масла.*

Кальмаров отварить в 1 л воды с 3 ч. ложками соли в течение 3–5 мин. Нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком, затем добавить соль, перец. Сварить рассыпчатую гречневую кашу, приготовить сметанный соус: муку прожарить на сковороде со сливочным маслом до золотистого цвета, влить сметану, перемешать и тушить 3–5 мин.

Положить кашу в смазанный маслом сотейник, сверху поместить кусочки кальмаров, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Готовое блюдо нарезать на порционные куски.

# СУПЫ



## Суп-пюре из консервированных крабов

*5 порций: 250 г консервированных крабов, 2–2,5 л воды или рыбного бульона, 120 г сливочного масла, 100 г муки, по 75 г моркови и петрушки, 50 г репчатого лука, 200 г свежих помидоров, 50 г томата-пюре, 75 мл сухого вина, соль по вкусу.*

*Для льезона:  $\frac{3}{4}$  стакана сливок или  $1\frac{1}{2}$  стакана молока, 30 г сливочного масла, 1 яйцо (желток).*

Одну четвертую часть крабов (наиболее плотные целые кусочки с яркой окраской) нарезать ломтиками в 1,5–2 см и выставить на холод. Морковь, петрушку и репчатый лук тонко нашинковать, слегка обжарить на масле, положить томат-пюре, снова все обжарить, добавить сухое белое вино (лучше «Рислинг»), оставшихся крабов вместе с соком, мелко нарезанные и обжаренные с маслом помидоры без семян и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить все 10–12 мин на слабом огне. Готовые овощи и крабов протереть.

Приготовить мучную пассеровку, развести ее горячей водой (или рыбным бульоном) и проварить 5–8 мин. Затем добавить в нее пюре из крабов, все хорошо перемешать, долить бульоном или кипятком и варить 8–10 мин, снимая пену и мешая от дна. Горячий суп-пюре заправить льезоном: смесью из яичного желтка и молока или сливок, сливочным маслом и солью.

При подаче в тарелки разложить небольшие кусочки крабов и залить их супом.



### Суп из креветок

В мясном бульоне, из которого удален жир, отварить куски курицы без кожи и жира. Процедить, охладить. Взять 8 стаканов полученного холодного бульона и распустить в нем 6 ч. ложек картофельного крахмала.

Отварить в подсоленной воде 800–900 г креветок. Часть креветок оставить на гарнир, а остальные истолочь с куском сливочного масла и хлебным мякишем, протереть через мелкое сито. Это пюре соединить на пару с подготовленным бульоном, хорошо прогреть, затем процедить.

При подаче положить в тарелки очищенные креветки и залить горячим супом.



### Огуречный суп с креветками

*4 порции: 1 баночка морских креветок (100 г), 1 большой салатный огурец, 4 помидора (400 г), 50 г шпика с мясными прослойками, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 400 мл концентрированного овощного бульона, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки рубленого укропа, 4 ст. ложки готовых гренков (из пакетика), молотый белый перец, соль.*

Огурец очистить, разрезать пополам вдоль, чайной ложкой выбрать зернышки, мякоть нарезать маленькими кубиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семена и пло-



доножки, крупно нарезать. Шпик нарезать тонкими полосками. Лук и чеснок мелко нарубить. Отцедить сок от креветок. В небольшой кастрюле растопить масло. Обжарить на нем шпик, лук и чеснок в течение 3 мин. Добавить огурец и помидоры, тушить еще 2 мин. Влить овощной бульон и 250 мл воды, добавить соль, перец, лимонный сок и варить еще 5 мин.

Добавить укроп и креветки в суп, оставить на плите еще на 5 мин. Положить в суп гренки и подать к столу.



### Пикантный суп с креветками

*4 порции: 500 г варено-мороженных креветок, 1 ст. ложка зеленого горошка, 2 ст. ложки вареных нарезанных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка маргарина, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, соль по вкусу.*

Креветки промыть в холодной воде и отварить. Очистить их от панциря. Бульон процедить и добавить в него зеленый горошек, грибы, нарезанные репчатый лук и морковь, соль.

Варить при слабом кипении. В готовый суп положить очищенные вареные креветки и заправить смесью молока и яйца.

Приготовление яично-молочной смеси: яйцо соединить с молоком, добавить маргарин и тщательно перемешать.



### Суп картофельный с кальмарами





или сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, зелень по вкусу, специи, соль.

Кальмаров отварить, нарезать тонкой соломкой. На бульоне, полученном от варки кальмаров, сварить картофельный суп, заправив его, кроме картофеля, луком, морковью, корнем петрушки, а также добавив сливочное масло.

При подаче в тарелку положить кальмаров, налить суп и посыпать мелко нарезанной зеленью.



### Суп рисовый с кальмарами и томатным соком

400–500 г филе кальмаров, 150–200 г риса, 3–4 головки репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана томатного сока, 1 головка чеснока, 1 шт. острого стручкового перца, хмели-сунели, зелень петрушки или укропа, специи, соль по вкусу.

Подготовленный рис положить в кипящий бульон, полученный от варки кальмаров, и варить при слабом кипении до полуготовности. Репчатый лук мелко порубить, положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, довести до кипения и, помешивая, прогреть в течение 3–4 мин, влить томатный сок, промешать и на медленном огне при слабом кипении варить 8–10 мин. Когда жир приобретет оранжево-красный цвет, лук с жиром и томатным соком соединить с рисом и продолжать варить рис до готовности.

В конце варки положить нарезанные мелкими кубиками вареные кальмары, острый стручковый перец, лавровый лист. Готовый суп с кальмарами заправить растертым с солью чесноком. При подаче посыпать суп



сушеной пряной зеленью (хмели-сунели) и мелко нарезанной свежей зеленью петрушки или укропа.



### Холодник с крабами

*1 порция: 300 мл хлебного кваса, 35 г консервированных крабов, 30 г зеленого лука, 80 г огурцов, 40 г сметаны, 1/2 яйца, 5 г сахара, укроп, соль по вкусу.*

Свежие огурцы нарезать короткой соломкой, зеленый лук и сваренные вкрутую яйца нашинковать, крабы нарезать кусочками. Сок от крабов использовать, добавив его в квас.

В сметану положить яйца, зеленый лук, сахар, соль, хорошо перемешать и развести охлажденным квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные охлажденные продукты и снова размешать. При подаче окрошку посыпать укропом.

Если окрошку готовят в большом количестве, то надо соединить все подготовленные продукты со сметаной, добавить немного кваса и держать в холодильнике (или на льду). При подаче в тарелку положить порцию продуктов со сметаной, налить холодный квас и посыпать укропом.



### Окрошка с кальмарами

*500–600 г филе кальмаров, 1 1/2 л хлебного кваса, по 100 г вареного картофеля и зеленого лука, 400–500 г свежих огурцов, 3 яйца, 5 ст. ложек сметаны, 1 ст.*

*ложка готовой столовой горчицы, сахар, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.*



Вареные кальмары, картофель и свежие огурцы нарезать кубиками. Измельчить зеленый лук. Четвертую часть нормы вареных яичных желтков и сметаны растереть со столовой горчицей, солью, сахаром, четвертую часть зеленого лука растереть с солью; все соединить с квасом и перемешать. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца.

При подаче все нарезанные продукты разложить в тарелки, залить заправленным квасом, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

# СОУСЫ



## Соус бешамель

*2,5–3 стакана молока, 3 ст. ложки (без верха) пшеничной муки, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, соль по вкусу.*

Белую пассеровку, приготовленную из муки и масла, постепенно развести молоком, непрерывно быстро помешивая во избежание образования комков. Соус посолить и варить 6–7 мин при слабом кипении. По желанию заправить 2 желтками.



## Соус хрен с уксусом (вариант 1)

*300 г корня хрена, 250 мл 9%-ного уксуса, 450 мл воды, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки соли.*

Хрен тщательно промыть, очистить, протереть на мелкой терке, положить в эмалированную кастрюльку или миску, залить крутым кипятком, закрыть посуду крышкой. Когда хрен остынет (через  $\frac{1}{2}$ –1 час), добавить уксус, соль, сахар и размешать. Уксус можно заме-

Увядший хрен перед очисткой следует замочить на 10–12 часов в холодной воде, сменив ее 2–3 раза.



### **Соус хрен с уксусом (вариант 2)**

Свежий хрен очистить, промыть, натереть на мелкой терке и залить уксусом так, чтобы хрен был покрыт. Оставить на 6–8 часов для созревания, затем прибавить по вкусу соль и сахар.

Хранить в холодном месте.



### **Соус майонез с корнишонами**

Корнишоны или другие мелкие соленые огурчики (100 г) очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, слегка отжать и положить в готовый майонез (1,5 банки). Добавить 1 ст. ложку любого пряного соуса (кетчупа), желательно содержащего яблочное пюре, и перемешать до получения однородной массы.



### **Соус провансаль**

В толстую фаянсовую чашку выпустить 2 сырых желтка, положить немного соли, перца, влить несколько капель воды и уксуса. Сильно перемешать или взбить венчиком. Когда желтки солятся, влить в них 1 ч. ложку растительного масла и несколько капель уксуса.



Продолжать взбивать и подливать понемногу масла и по капле уксуса. Постепенно увеличивать порции вливаемых за один раз масла и уксуса. Всего должно израсходоваться около 200 г масла и 1–2 ст. ложки столового уксуса. В самом конце, когда соус уже готов, влить в него несколько капель сока лимона и воды, вследствие этого соус приобретет белый цвет и отличный вкус.

В соус можно добавить также несколько капель сока растертого чеснока или 1 ч. ложку горчицы. И то и другое надо положить в сырой желток перед началом приготовления соуса. Также можно добавить 1 ст. ложку пюре из свежих огурцов или 1 ст. ложку пюре из помидоров, или немного взбитых сливок.



### **Белый соус**

1 ст. ложку муки слегка поджарить в кастрюле с таким же количеством масла, помешивая, развести 2 стаканами рыбного бульона и варить 7–10 мин. Затем соус посолить, снять с огня, прибавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла (при желании также сметану или сливки), перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, после чего процедить.

Основной белый соус по вкусу можно разнообразить добавками, например добавить 2 ст. ложки измельченного укропа или зелени петрушки, 2 ст. ложки тертого хрена, 2 ст. ложки тертого сыра и молотого красного перца и т. д.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b> . . . . .	8
Деликатесные бутерброды . . . . .	8
Оригинальные салаты . . . . .	10
Изысканные холодные закуски . . . . .	16
Фаршированные плоды . . . . .	23
Заливные блюда . . . . .	26
<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b> . . . . .	34
Отварные и тушеные морепродукты . . . . .	34
Жареные морепродукты . . . . .	40
Блюда, запеченные в духовке . . . . .	50
<b>СУПЫ</b> . . . . .	54
<b>СОУСЫ</b> . . . . .	60

## МОРЕПРОДУКТЫ

Художественный редактор *А.Г. Лютиков*  
Технический редактор *К.В. Силаева*  
Редактор *Е.А. Адаменко*  
Корректор *И.Г. Иванова*  
Художник *А.Ю. Котова*

ООО «Издательство «Терция»  
198013, Санкт-Петербург, ул. Можайская, д. 18, оф. 3  
E-mail: [tercia@mail.wplus.net](mailto:tercia@mail.wplus.net)

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

**Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. отдела реализации (812) 365-44-80/81/82.

**В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.  
Тел. (8312) 72-36-70.

**В Казани:** ООО «НПК Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.

**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.  
Тел. (343) 378-49-45.

**В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

**Во Львове:** Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,  
ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:**  
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.  
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:**

**В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:**  
Центральный магазин — Москва, Сухареvская пл., 12. Тел.: 937-85-81, 780-58-81.

**В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:**  
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать с готовых монтажей 07.06.2006  
Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58  
Доп. тираж 5 000 экз. Заказ № 3237

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных диапозитивов  
в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



**www.infanata.org**

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

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

**www.infanata.org**