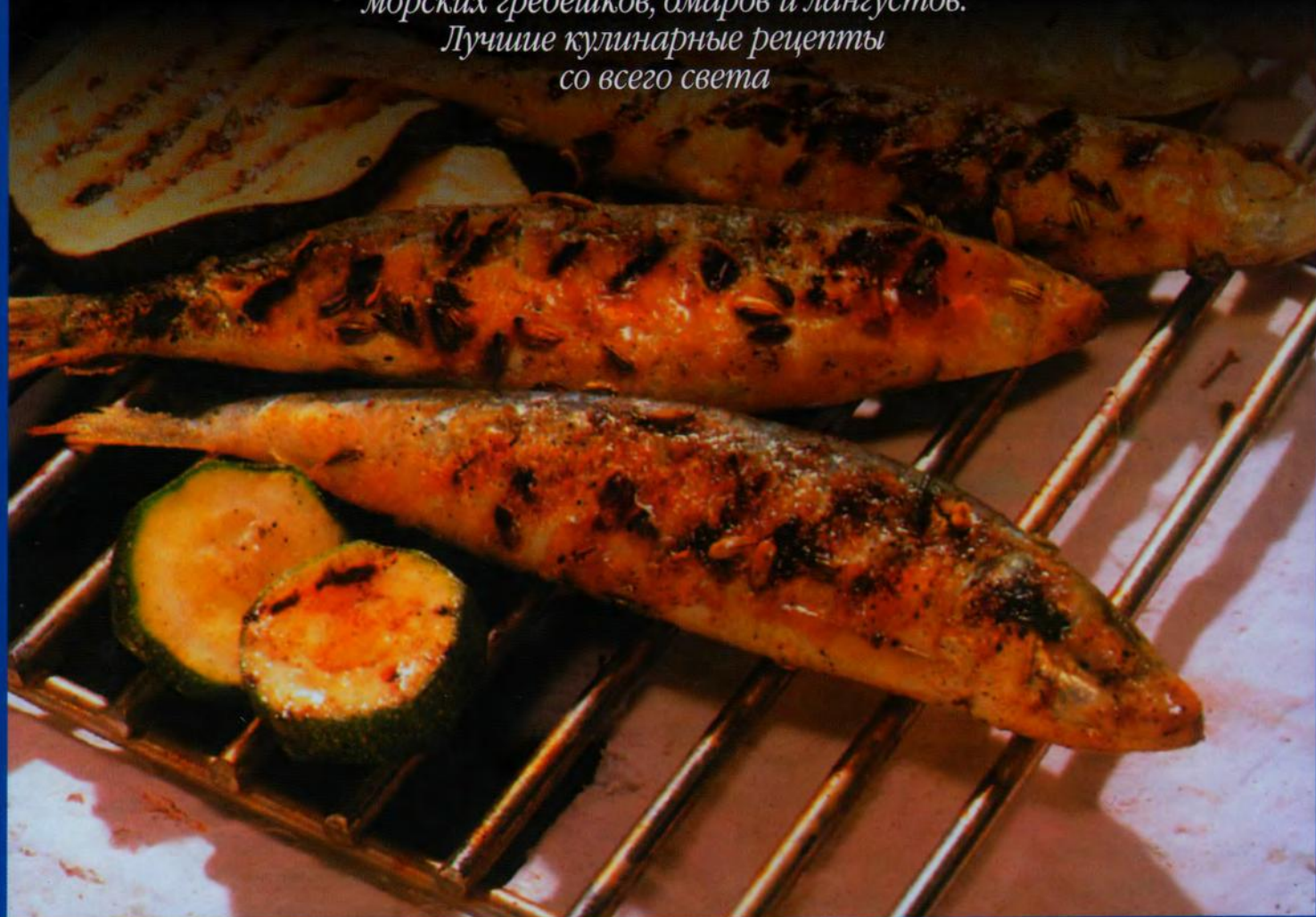
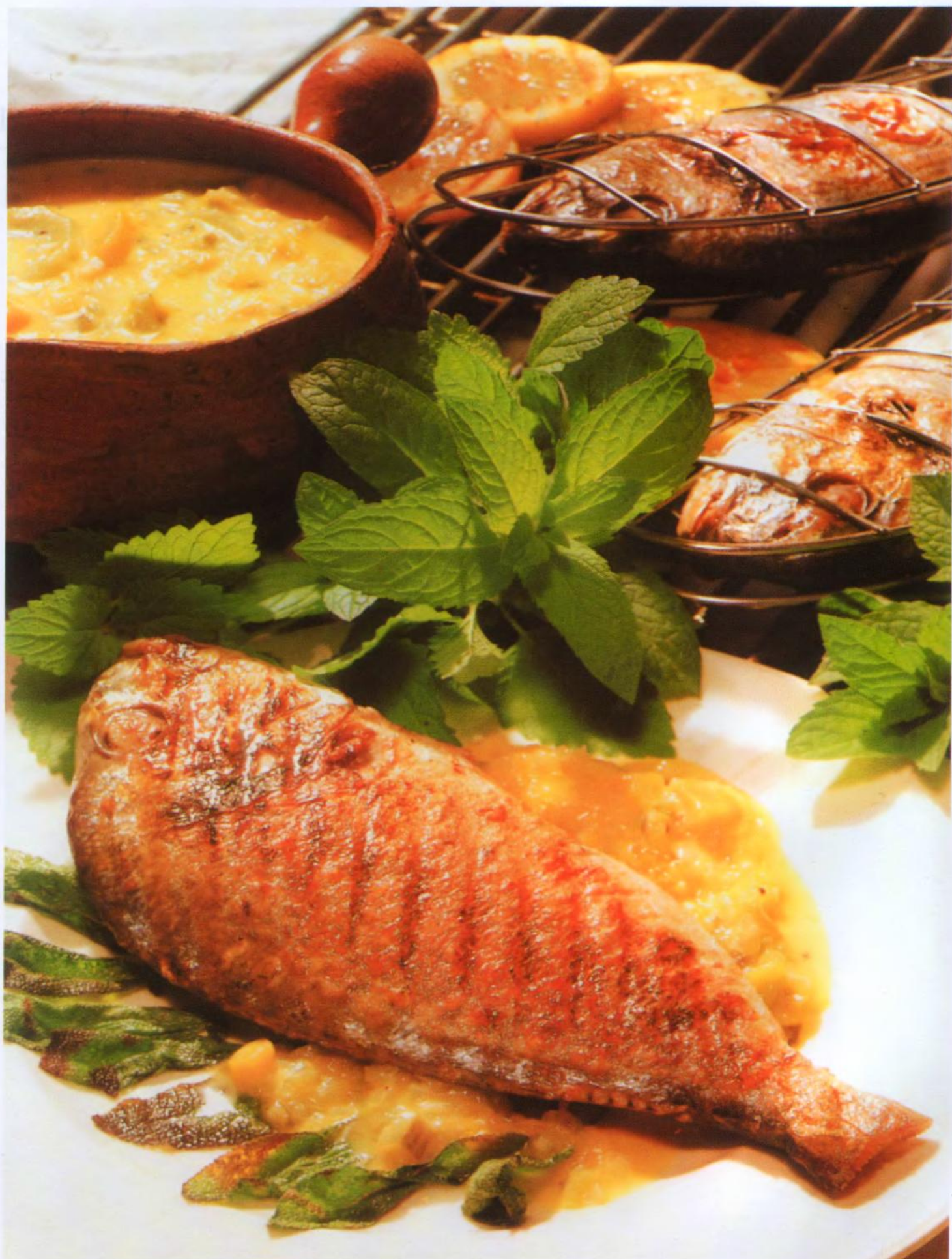


Рыбные блюда

*Популярная иллюстрированная поваренная книга.
Деликатесные закуски и лакомые блюда
из пресноводных и морских рыб, устриц,
морских гребешков, омаров и лангустов.
Лучшие кулинарные рецепты
со всего света*





Рыбные блюда



*Деликатесные закуски и лакомые блюда
из пресноводных и морских рыб,
устриц, морских гребешков,
омаров и лангустов*

*Кулинарная книга с лучшими рецептами от
ЭЛЬКЕ АЛЬЗЕН, МАРЕЙ КУРЦ, АННЕДОРЕ МАЙНЕКЕ,
БРИГИТТЫ ШТУБЕР И АННЕТТ ВОЛЬТЕР
под редакцией
АННЕТТ ВОЛЬТЕР*

*Художественное оформление
СУЗИ И ПИТ А. АЙЗИНГ*

В этой книге вы найдете:

Об этой книге

стр. 6

О пользе и ценности рыбы

стр. 7

Как правильно обработать рыбу в домашних условиях

стр. 8—9

Удаление чешуи 8

Потрошение 8

Удаление кожи 8

Разделка рыб овальной формы на филе 8

Щадящие способы приготовления рыбы

стр. 10—13

Отваривание рыбы с приданием голубоватой окраски 10

Припускание 10

Тушение в собственном соку 10

Тушение на пару 10

Запекание в духовке 12

Жарение на сковороде 12

Жарение на гриле 12

Жарение во фритюре (фри) 12

Как правильно есть за столом рыбу и «дары моря»

стр. 14—15

Отварная рыба голубоватой окраски 14

Мидии 14

Скампии, жаренные на гриле 15

Морской язык 15

Деликатесные закуски и первые блюда

стр. 16—45



Холодный суп из раков со сливками 18

Классический суп из раков 18

Суп из огурцов с укропом и креветками 19

Суп из скампи со сливками и зеленым луком 19

Китайский рыбный суп 20

Рыбная солянка 20

Рыбный суп с карри 21

Суп из креветок с авокадо 21

Овощной суп с фрикадельками из семги 22

Суп с рыбными фрикадельками и укропом 22

Суп-крем из семги 23

Рыбная уха с картофелем 23

Перловый суп с рыбой 24

Рыбный суп-крем 24

Суп из зеленого горошка с креветками 25

Суп-крем из мидий 25

Испанский рыбный суп 26

Прозрачный рыбный суп 26

Рыбный суп с гренками 27

Суп из утря 27

Малосольная сельдь с горчичным соусом 28

Канapé с пастой из скумбрии 28

Селедочный коктейль 29

Витки из семги с начинкой 29

Рыба на кресс-салате 30

Рыбные медальоны 30

Тосты с копченой сельдью 30

Виточки из камбалы в стручковом перце 31

Омлет с креветками 31



Рыбное суфле с пшеном 32

Филе морского окуня с зародышами проросших соевых бобов 32

Скампи, запеченные в духовке с кружочками огурца 33

Вылованы из слоеного теста с начинкой из креветок 33

Малосольная сельдь по-домашнему 34

Рыбное рагу в кисло-сладком соусе 35

Морской окунь в красном соусе 35

Фаршированные авокадо 36

Весенний коктейль 36

Сайда со шпинатом 36

Коктейль из скампи 37

Коктейль из креветок 37

Коктейль из омара 37

Семга маринованная «Gravad Laks» 38

Копченая форель с хреном

со взбитыми сливками 38

Хвосты лангустов с дыней 39

Икра форели на тостах с укропом 40

Ломтики арбуза с начинкой 40

Деликатесный мусс из семги 41

Запеченные морские гребешки 42

Gambas — креветки гигантские — с чесночным маслом 42

Устрицы жареные фри 43

Устрицы Kilpatrick 43

Устрицы, запеченные на листьях шпината 43

Блины с осетриной и черной икрой 44

Картофельные оладьи с красной икрой 44

Омар в сухарях 45

Омар в горчичном соусе 45

Лакомые вторые блюда

стр. 46—73

Филе трески в сухарях и с соусом гарниром 48

Рыбное филе по-флорентийски 48

Рыбные витки в пряном соусе 49

Кальмары с помидорами 50

Каракатицы жареные фри 50

Креветки в соусе с карри 51

Рыбное фрикасе 51

Малосольная сельдь со стручками фасоли 52

Палтус в соусе с каперсами 52

Рыбные витки с кружками яблока 53

Рыбные витки в томатном соусе 53

Филе морской камбалы с натуральным рисом 54

«Голубая» форель 55

Форель «От мельничихи» 55

Рагу из мидий в сливочном соусе 56

Креветки в укропном соусе 56

Рыбная сковорода 57

Фаршированная свежая сельдь 57

Майская камбала 58

Скумбрия, жаренная с помидорами 58

Пикша с растопленным сливочным маслом 59

Треска в винном соусе 59

Запеканка из цветной капусты с рыбой 60

Запеканка из морского окуня с помидорами 60

Витки из морского языка с начинкой 61

Морская рыба, припущенная на овощах 61

Рагу из рыбы с мидиями 62

Рыбный пудинг 62

Waterzooi: рыбное рагу 63

Искушение Янссона 64
 Matelote: рыбное рагу в винном соусе 64
 Угорь «голубой» 65
 Угорь по-фламандски 65
 Ризотто из мидий 66
 Рыбный рулет 66
 Clam Chowder (суп из мидий) 67
 Буйабесс по-марсельски 68
 Рыбное рагу из Марселя 68
 Зубатка, фаршированная шампиньонами 69
 Запеченный морской окунь 69
 Рыбная запеканка 70
 Рыба с рисом по-китайски 70
 Треска, запеченная в фольге 71
 Окунь по-арабски 72
 Сайда с помидорами 73



Рыбные блюда для праздничного стола

стр. 74—93

Жареные морские языки с изысканным гарниром 76
 Рыбное филе «tre verde» 76
 Черный палтус, запеченный в фольге 77
 Полосатая зубатка в «шубе» из шпика 78
 Форель в шпике 78
 Скампи во фритюре 79
 Скампи с «поджогом» 79
 Карп по-восточному 80
 Карп по-польски 80
 Припущенная щука 81
 Карп по-китайски 81
 Нашпигованная щука 82
 Золотистый морской окунь по-римски 83
 Зубан по-тоскански 83

Припущенная семга в икорном соусе 84
 Тефтели из щуки в деликатесном соусе 84
 Жареный судак 85
 Судак в «шубе» из соли 86
 Кулебяка с семгой по-русски 87
 Форель в керамической форме 88
 Голец в винном желе 89
 Мусс из форели 90
 Мусс из скумбрии 90
 Заливное из рыбы с овощами 91
 Копченая рыба с майонезом из тофу и пряных трав 91
 Мидии в томатном соусе 92
 Мидии в майонезе с горчицей 92
 Морской гребешок с овощным рагу 93



Рыбные закуски для компаний и вечеринок

стр. 94—117

Фаршированные сепии 96
 Рыбное фондю в масле 97
 Рыбное фондю с бульоном из домашней птицы 97
 Рыбно-картофельная запеканка 98
 Рыбный хлеб 98
 Пирог с сельдью 99
 Пирог из форели 100
 Торт со шпинатом «Рыбачка» 101
 Торт с семгой и сыром 101
 Сельдь с яблоками 102
 Филе судака, жаренное на гриле 102
 Золотистый морской окунь, жаренный на гриле 103
 Палтус с тофу и овощами на шампурах 104
 Камбала и скампи на шампурах 104
 Рыбное ассорти, жаренное на гриле 105
 Сельдь в пшеничных отрубях 106
 Сельдь ломтиками по-шведски 106
 Сельдь по-шведски 107
 Сельдь по-бургундски 107
 Мидии в маринаде 108
 Малосольная сельдь в укропном маринаде 108
 Скумбрия с можжевельными ягодами 109
 Маринованная жареная сельдь 109
 Рыба с тофу и цуккини 110
 Скумбрия с овощами 110
 Треска в соусе из эстрагона 111
 Куски пикши в отваре 111

Салат из копченой сельди с лапшой 112
 Салат из скумбрии с зеленой фасолью 112
 Салат из креветок с рисом 113
 Салат из креветок с огурцами 113



Салат с рисом и рыбой 114
 Фасолевый салат с «локонами акулы» 114
 Картофельный салат с рыбой по-голландски 115
 Рыбный салат «Астория» 116
 Салат с рыбой и апельсинами 116
 Рыбный салат по-вальдорфски 117
 Салат из трески с манго 117

Деликатесные соусы к рыбным блюдам

стр. 118—119

Соус «белое вино» 118
 Голландский соус 118

Белый масляный соус 118
 Соус «ремупад» 118

Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных

стр. 120—135

Алфавитный указатель

стр. 136—138

Об этой книге

Кулинарная книга, содержащая оригинальные рецепты — от простых до самых изысканных — приготовления речных, озерных и морских рыб, а также моллюсков и ракообразных, с многочисленными цветными иллюстрациями приведет в восторг многих любителей рыбы и обрадует всех, кто хотел бы как можно чаще заменять мясо рыбой, понимая, насколько она полезна для здоровья человека.

Эта книга познакомит вас с разнообразными способами приготовления рыбных блюд, расскажет о наилучших сочетаниях рыбы с другими продуктами, а также научит оформлять рыбные блюда и правильно подавать их к столу. Краткие характеристики, сопровождающие очередной блок рецептов, укажут на главные особенности этих блюд. В каждом рецепте дается информация о времени приготовления блюда, а также о том, дорогое оно или дешевое, легкое или сложное в приготовлении, традиционный ли это рецепт, или фирменное блюдо национальной кухни; отмечаются рецепты, содержащие суточную норму необходимых для жизнедеятельности человека питательных веществ. Для тех, кто заботится о рациональности своего питания, важны приведенные в конце каждого рецепта данные о калорийности блюда — количество килоджоулей/килокалорий, а также содержание в нем белка, жира и углеводов. Когда в обиходе говорят о калориях и джоулях, то с точки зрения точных подсчетов речь всегда идет о килоджоулях и килокалориях.

Рецепты блюд, благодаря участию в составлении книги опытных кулинаров, оригинальны и разнообразны, каждый автор стремился включить в книгу свои лучшие рецепты, наработанные в итоге многолетнего опыта и опробованные на практике. Каждое блюдо представлено на цветной иллюстрации. Книга написана просто и доступно, и даже неопытные хозяйки смогут успешно справиться с приготовлением вкуснейших рыбных блюд. Удивительно и то, что к рыбным блюдам, оказывается, можно прибегать в самых различных ситуациях и по разным поводам, удовлетворяя индивидуальные запросы и вкусы.

После того, как вы познакомитесь с разделом «О пользе и ценности рыбы», изучите советы, которым стоит следовать при покупке рыбы, вы узнаете, как готовить свежую и мороженую рыбу, каково содержание питательных веществ в мясе различных рыб и много других полезных сведений. Многочисленные фотоснимки, на которых шаг за шагом запечатлена предварительная обработка рыбы, облегчат вам эту работу, показывая, как очистить рыбу от чешуи, как выпотрошить ее, снять кожу и разделать на филе. Затем вы познакомитесь с самыми распространенными способами тепловой обработки рыбы в соответствии с традиционными правилами рыбного кулинарного искусства. И наконец, сполна «насладиться» рыбой и «дарами моря» вам поможет прекрасно иллюстрированный основной раздел книги, содержащий рецепты рыбных блюд.

Этот раздел состоит из четырех глав. Первая — «Деликатесные холодные и горячие закуски и первые блюда» — содержит рецепты традиционных и оригинальных холодных и горячих рыбных закусок и рецепты изысканных рыбных супов: в немецком обиходе основным считается второе горячее блюдо, а суп попадает в разряд закусок и потому не всегда входит в ежедневное обеденное меню. Кроме того, вы найдете здесь рецепты классических холодных блюд, в которых наряду с различными видами рыб широко представлены моллюски и ракообразные. Глава «Лакомые вторые блюда» начинается с рецептов легких блюд, таких, как филе морской камбалы, «голубая» форель, витки из морского языка, затем даются рецепты более сытных рыбных блюд типа рыбного рагу Waterzooi, утря в различных и очень известных вариантах приготовления, американского рыбного супа из мидий Clam Chowder или знаменитого французского супа «буйабес». Следующая глава «Рыбные блюда для праздничного стола» с рецептами таких широко известных холодных и горячих классических блюд, как, например, тефтели из щуки, судак в соляной шубе, дорада по-римски, кулебяка с семгой по-русски или мусс из копченой форели. Заключительная глава «Рыбные закуски для компаний и вечеринок» призывает полакомиться рыбным фондю, пирогом с сельдью, тортом со шпинатом, рыбой с «тофу» и цуккини и др. Рецептами жарения рыбы на гриле также можно воспользоваться, когда у вас собра-

лась небольшая компания; если же к вам нагрянули многочисленные гости, лучше прибегнуть к рыбным маринадам или салатам. В конце главы по рисункам шаг за шагом прослеживаются способы приготовления деликатесных соусов к рыбным блюдам.

Книгу заключает прекрасно иллюстрированный раздел, содержащий много ценной и познавательной информации о самых распространенных, наиболее любимых или вызывающих особый интерес видах рыб, моллюсков и ракообразных. В нем собраны как бы «особые приметы» представителей водной стихии. В этом разделе рыбы описаны в соответствии со своей принадлежностью к тому или иному биологическому семейству. В помощь туристам их названия даны на английском, французском, немецком, итальянском и испанском языках. Обозначены также основные места лова, приведены данные о средних размерах рыб, указано, к какой группе они относятся — жирных или тощих рыб, и в каком виде поступают в продажу. Вы обязательно получите рекомендации, следует ли очищать рыбу от чешуи или нет, какой способ приготовления предпочтительнее выбрать в каждом конкретном случае и с каким другим, возможно, менее привычным, его можно сочетать.

Вот, пожалуй, и все об этой книге. Теперь, просмотрев многочисленные красочные иллюстрации, попробуйте вдохновиться на приготовление своих первых рыбных блюд, чтобы рыба, моллюски и ракообразные отныне всегда были на вашем столе.

*Больших успехов и приятного аппетита желают вам
ваши
Аннетт Вольтер
и все сотрудники издательства*

Если нет особых указаний, то количество продуктов в рецептах указано из расчета на 4 порции.

О пользе и ценности рыбы

Всем хорошо известно, что речные, озерные и морские рыбы — полезный продукт питания, легко усваиваемый источник полноценных белков (протеинов), витаминов и минеральных веществ, встречающихся в столь сбалансированном соотношении и того же качества только в очень немногих продуктах. Белки мяса рыб с точки зрения физиологии питания практически не уступают по своей ценности куриному белку с его высокими показателями, но при этом нежелательный холестерин содержится в них в минимальных количествах. Рыбий жир поставляет в организм значительную часть полиненасыщенных жирных кислот, необходимых человеческому организму, не способному вырабатывать их самостоятельно.

Вкусовые особенности морских и других рыб, обитающих в природных водоемах, обусловлены самой матерью-природой, на вкус рыбы нельзя повлиять чужеродным, искусственно привнесенным кормом. Чтобы в полной мере воспользоваться ценностью такого пищевого продукта, каким являются рыбы, моллюски и ракообразные, необходимо соблюдать некоторые правила, обращая внимание на следующее:

Рыбный рынок

Ассортимент рыбной продукции очень разнообразен. В продажу поступает гораздо больше видов рыб, чем вы найдете в описании в конце этой книги. Самое важное при покупке рыбы — определить ее свежесть. Рыба легко портится, если неправильно хранится. Поэтому, придя в рыбный магазин, обратите внимание на запах и внешний вид рыбы. В магазине ни в коем случае не должно быть специфического неприятного рыбного запаха, а лишь запах моря и водорослей. Свежая рыба хранится на льду или в витринах-холодильниках. Признаки свежей рыбы — выпуклые прозрачные глаза, розоватые, плотно прижатые к телу жабры, гладкая блестящая, не покрытая слизью кожа, упругое мясо.

Советы покупателю:

- Только увидев имеющуюся в магазине рыбу, решайте, какую вы купите для вашего стола.
- Для хорошего рыбного отвара, а также супа вам понадобятся

рыбные отходы — головы, плавники и хвосты.

Как готовить свежую рыбу

Свежую рыбу желательно поку-

пить в тот же день, когда вы собираетесь ее готовить. Придя домой, разверните рыбу, положите ее в фаянсовую посуду, накройте и поместите до начала приготовления в холодильник; однако хранить так рыбу, даже в виде исключения, можно только в течение суток.

пать в тот же день, когда вы собираетесь ее готовить. Придя домой, разверните рыбу, положите ее в фаянсовую посуду, накройте и поместите до начала приготовления в холодильник; однако хранить так рыбу, даже в виде исключения, можно только в течение суток.

Свежую рыбу желательно покупать из расчета 250—300 г на человека, очищенные — 150—200 г.

Соблюдайте осторожность при покупке мороженой продукции, не имеющей маркировки

Избегайте покупать мороженую рыбу не расфасованную или

в упаковках без обозначения изготовителя продукции. В рыбных магазинах вам могут, однако, предложить замороженную рыбу, уже оттаявшую в магазине, — такую рыбу необходимо использовать в день покупки.

Калорийность рыб

Жирные рыбы — тощие рыбы: такое деление довольно широко по своей сути и мало что определяет, поскольку тот или иной вид рыбы может быть не очень жирным, но и не совсем тощим. Последующий небольшой обзор проинформирует вас более точно о приблизительном количестве килоджоулей/килокалорий, а также содержании в рыбе белков, жиров и углеводов.

Жирные рыбы — угорь, сельдь, семга, скумбрия — содержат на каждые 100 г порции: 525—1170 кДж/ 125—280 кКал, 15—20 г белка, 6—25 г жира, 0 г углеводов. Тощие рыбы — форель, треска, пикша, морской язык, судак — содержат на каждые 100 г порции: 295—500 кДж/70—120 кКал, 17—20 г белка, 0,1—5 г жира, 0 г углеводов.



рыбные отходы — головы, плавники и хвосты.

- Створки раковин живых моллюсков должны быть плотно закрыты. Приоткрытые створки — признак погибших или погибающих морских животных, уже непригодных в пищу.
- Покупая живых ракообразных, следите за тем, чтобы они естественно двигались в аквариуме, а извлеченные из воды активно шевелились.

Каковы должны быть размеры порций?

Филейные порционные куски берут из расчета 200 г на человека. При покупке целых рыбин следует учитывать около 50% отхода при первичной обработке; если рыбки мелкие, лучше исходить из расчета не менее 300 г общего веса на человека, если большие, приготовленные целиком и потом разделенные на порции, — от 350 до 450 г на каждого. Мидии в раковинах следует рассчитывать по 500 г, устрицы — от 6 до 12 штук на порцию. Если омар или лангуст будет основным блюдом обеда, то следует приготовить на каждого по целому омари или лангусту весом примерно в 700 г, а для закуски — ровно половину. Мелкие неочищенные ракообраз-

Свежемороженая рыба

Мороженая рыба или «дары моря» чаще всего уже прошли первичную обработку и поэтому не имеют отходов. Морская рыба в подавляющем большинстве замораживается готовой к употреблению в местах лова на промысловых рыболовецких судах — крупные рыбины распиливают на блоки, мелкие пластуют на филе или замораживают целиком и сразу расфасовывают, маркируя упаковку пометкой «заморожено в месте лова». Панцирные и ракообразные при тепловой обработке краснеют и потом подвергаются глубокой заморозке как в неочищенном, так и в очищенном виде. Пресноводная рыба также соответственно подвергается предварительной обработке и последующей заморозке. Рыба, моллюски и ракообразные, прошедшие глубокую заморозку, сохраняют свои ценные качества при условии, что соблюдается температурный ре-

Обработка рыбы в домашних условиях

Удаление чешуи

У чешуйчатых рыб сначала удаляют чешую. В последнее время, правда, при припускании, тушении и жарении на гриле, чтобы сохранить сочность и аромат, рыбу готовят и подают на стол в чешуе, во время еды кожу с чешуей снимают. В рыбных блюдах с соусом, если рыба готовилась неочищенной, соус рекомендуется процедить, чтобы в него не попали отдельные чешуйки.



Перед тем, как очистить рыбу от чешуи, следует отрезать ножницами брюшные, спинные и боковые плавники. Если требует рецепт приготовления, одновременно острым ножом отделяют голову.

Потрошение

Чаще всего этот подготовительный процесс отпадает, так как рыба поступает в продажу в основном после первичной обработки или продавец по просьбе покупателя потрошит рыбу при покупке.



Но если вы купили свежую рыбу непосредственно у рыбака, тогда необходимо знать, как ее потрошить. Если это необходимо, то лучше сначала очистить рыбу от чешуи. Затем сделать острым ножом надрез с брюшной стороны от хвоста до головы и осторожно вынуть все внутренности, стараясь не повредить желчный пузырь.

Удаление кожи

С рыб семейства камбаловых кожу удаляют, как правило, перед разделкой на филе и при щадящих способах приготовления. Если же крупных камбаловых режут на куски для припускания, то кожу оставляют, хотя потом и не употребляют в пищу. У морской камбалы и палтуса кожу удаляют редко. Если рыбу готовят целиком, то кожу с калкана чаще всего снимают с верхней стороны, а у речной камбалы — с темной (глазной).



У всех камбаловых, кроме ершоватки, надо надрезать кожу у хвоста и постараться задернуть ее ножом так, чтобы за нее можно было ухватиться. Обернуть хвост салфеткой, взяться за кусок надрезанной кожи другой рукой и резким движением снять всю кожу до самой головы.

Разделка рыб овальной формы на филе

Пластование рыб овальной формы несколько более сложный процесс, чем предыдущий. У камбаловых рыб отделяют четыре филейных куска — рыбу овальной формы нужно разделить на два филейных пласта, каждый из которых толще и длиннее и потому не так легко отделяется.



Надрезать сначала острым ножом спинку тушки от головы до хвоста, пройдя до самого хребта. Затем подрезать филейный пласт чуть ниже жабр, сделав разрез от спинки в сторону брюшка и слегка приподнимая филейную часть.



Затем, крепко удерживая кухонным полотенцем хвост рыбы, тыльной стороной ножа счищают чешую, двигаясь от хвоста к голове. Делать это проще в раковине под легкой струей холодной воды, чтобы не «разбрызгивать» чешую по кухне.



Рыбу, которую вы предполагаете отварить с добавлением ей голубоватого оттенка, очищать от чешуи не следует, поскольку при этом можно повредить слизистую оболочку кожи. Выпотрошенную рыбу хорошо промыть под слабой струей воды как изнутри, так и снаружи. Промывать рыбу надо осторожно, не перегибая ее; просушивать полотенцем не следует.



Отделить от внутренностей печень, промыть и использовать ее для соуса или фарша либо просто пожарить. Темные остатки кожи и запекшуюся кровь удалить, протерев эти места солью, соль потом смыть под струей холодной воды.



Выпотрошенную рыбу хорошо промыть холодной водой, голову тоже. Если вы собираетесь жарить крупную рыбу целиком, рекомендуется сделать с обеих сторон по четыре косых надреза — от брюшка к спинному хребту, чтобы мясистые и тонкие слои подверглись тепловой обработке равномерно, кроме того, это сокращает время готовки.



У ершоватки надрезать кожу чуть ниже жабр, поддев ее так, чтобы можно было ухватиться рукой. Обернуть рыбью голову салфеткой и снять кожу от головы до хвоста.



Если после удаления кожи рыбу потребуются пластовать, то обе филейные части сначала отделяются острым ножом от спинного хребта. Затем каждую сторону, осторожно подрезая по боковой линии, постепенно освобождают от реберных костей, отводя свободной рукой половинки филейного пласта в сторону.



Осторожно подрезая филейный пласт заостренным концом ножа сверху донизу и от спинки к брюху, отделить его от хребта и реберных костей. Перевернуть рыбу на другую сторону и обработать точно так же.



Отделенные филейные части положить кожей вниз на кухонную доску. Осторожно проткнуть в хвостовой части нож между кожей и мясом, провести им вдоль всего пласта, освобождая мясо от кожи. Свободной рукой все время крепко держать кончик кожи.

Щадящие способы приготовления рыбы

Отваривание рыбы с приданием голубоватой окраски

Рыбу: угря, форель, щуку, карпа, гольца и линя, кожа которых имеет слизистую оболочку, можно отваривать, придавая им голубоватую окраску. В таком случае чешую удалять не следует, нужно только лишь слегка ополоснуть рыбу под струей холодной воды, стараясь не повредить слизистую оболочку, которая и придаст рыбе голубоватый оттенок.



Для отвара нарезать кольцами одну большую луковицу и кружочками морковь и варить с 3 веточками петрушки и 1 столовой ложкой соли примерно в 2 л воды в течение 20 минут. Затем добавить туда 1 лавровый лист, 2 гвоздики, по 6 горошин душистого и белого перца и варить еще 10 минут.

Припускание

Довести рыбу до готовности в горячем отваре, но ниже точки кипения. По желанию и в этом случае можно прибегнуть к такому же отвару, как при отваривании рыбы с приданием ей голубоватой окраски, добавив в него, однако, вместо уксуса только лимонный сок. Из рыбного отвара с добавлением сухого белого вина можно затем приготовить соус, заправив его по желанию сливками или сметаной.



Для отвара основательно промыть под холодной водой около 600 г рыбных отходов — голов, плавников и хвостов, залить их водой, добавить 1 мелко нарезанную головку репчатого лука, 2 веточки зелени петрушки, 50 г шампиньонов, порезанных кружочками, $\frac{1}{2}$ лаврового листа, 6 горошин белого перца и 2 веточки тимьяна. Варить 30 минут, снимая образующуюся пену.

Тушение в собственном соку

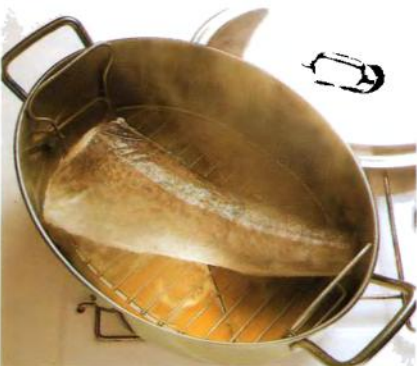
Особенно щадящий способ приготовления рыбного филе или порционных кусков (крутляшей), поскольку сок рыбы смешивается с минимальной добавкой жидкости, например от овощей, и составляет основу тонкого ароматного соуса.



1—2 головки лука-шалота порезать кубиками, маленькую морковь построгать соломкой и 1 черешок зелени сельдерея нарезать кружочками. Обжарить овощи в 1—2 столовых ложках сливочного масла. Добавить $\frac{1}{8}$ л сухого белого вина, рыбный отвар или нежирный куриный бульон и довести до кипения.

Тушение на пару

Для доведения более крупных рыб до готовности на пару необходимо иметь специальную посуду со вставной решеткой (пароварку с ситом-вставкой); для маленьких рыбок или порционных кусков — большую кастрюлю, в которой на двух жаростойких подставках может стоять жаростойкое блюдо. Гурманы в восторге от этого способа приготовления рыбы.



Обработанную рыбу положить на слегка смазанную сливочным маслом решетчатую подставку. Рыбным отваром пополам с сухим белым вином заполнить кастрюлю на 2 см и довести его до кипения. Поместить над ним рыбу, накрыть крышкой и в зависимости от величины подержать до полной готовности 10—15 минут.

Пирог из форели

Один из множества вариантов пирогов



На 6 порций:

Для теста:

350 г муки

125 г топленого масла

1 яичный желток

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

4—8 ст. ложек очень холодной воды

Для начинки:

6 штук филе форели

200 г филе камбалы

2 луковицы

1 ст. ложка сливочного масла

2 яйца

4 ст. ложки сливок

2 ст. ложки толченых сухарей

$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

по 1 щепотке молотого перца и натертого мускатного ореха

3 филе копченой форели

1 пучок укропа

1 яйцо

Для смазывания формы:
сливочное масло

Приготовление требует времени • Довольно сложно

В 1 порции примерно 1945 кДж/
465 кКал · 33 г белков · 22 г жи-
ров · 32 г углеводов

Время на подготовку: 1 час 30 ми-
нут

Время охлаждения: 5 часов

Время запекания: 1 час 20 минут

Муку насыпать в плоскую мис-
ку, в центре сделать углубле-
ние, а по краям распределить топ-
леное масло в хлопьях. В углубле-
ние в муке выложить желток, до-
бавить соль и воду и быстро заме-
сить холодными руками. Из теста
скатать шар, накрыть его и поста-
вить на 5 часов или на ночь на хо-
лод. • Филе форели и камбалы
отмыть, обсушить и нарезать тон-
кими полосками. Лук очистить,
очень мелко порубить, обжарить в
сливочном масле до прозрачности
и дать остыть. Полоски рыбного
филе пропустить через мясорубку
или обработать в миксере. Доба-
вить в рыбную массу сливки и тол-
ченые сухари и хорошо переме-
шать, затем добавить лук, припра-
вить фарш солью, перцем и мус-

катным орехом. • Духовку нагреть
до 200 °С. Форму смазать неболь-
шим количеством масла. • Тесто
раскатать на посыпанной мукой
поверхности и вырезать два пла-
ста размером с форму. Одним пла-
стом выложить дно формы и края.
Разложить на тесте половину ры-
бного фарша, а сверху разложить
копченое филе форели. Укроп
помыть, обсушить, мелко порубить
и посыпать им филе форели. Раз-
ложить на форели остальной ры-
бный фарш; покрыть вторым пла-
стом, зашипнуть края, сверху в не-
скольких местах проткнуть вилкой.
Из оставшегося теста вырезать ор-
намент. • Орнаменты из теста сма-
зать слегка взбитым белком и рас-
пределить их на пироге. Поверх-
ность пирога смазать желтком. •
Поставить пирог вниз духовки и
выпекать в течение 1 часа 20 ми-
нут. • Пирог из форели подают в
горячем или холодном виде. По
желанию к горячему пирогу мож-
но подать свежий листовой салат.

Наш совет: Если вы хотите сами
сделать филе из 3 целых форелей,
обратитесь к инструкции по приго-
товлению филе на стр. 8 и 9.

Пряные рыбные торты

Пикантные торты с рыбой — необычно, но очень вкусно



Торт со шпинатом «Рыбачка»

(на фото слева)

На 6 порций:

100 г пшеничной муки грубого помола · 50 г гречневой муки

100 г маргарина · 50 г сливочного масла

200 г нежирного творога · 3 яйца

1 ч. ложка пряной соли

1/2 ч. ложки черного перца

1 щепотка натертого мускатного ореха

400 г шпината · 600 г филе трески

1 ст. ложка лимонного сока

1/2 ч. ложки морской соли

150 г крупно натертого сыра «эмменталь»

1 ст. ложка свежего мелко нарезанного укропа

25 г сливочного масла

1 пучок редиски

Для смазывания формы: сливочное масло

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Недорого

В 1 порции примерно 2320 кДж/555 кКал · 37 г белков · 35 г жиров · 20 г углеводов

Время на подготовку: 30 минут

Время выпекания: 40 минут

Из муки, маргарина, масла, творога, яиц и пряностей замесить тесто. • Шпинат промыть, перебрать (несколько красивых листьев отложить в сторону) и в течение 1—2 минут бланшировать в кипящей подсоленной воде, затем воду слить, шпинат крупно нарубить и добавить в тесто. • Рыбу вымыть, обсушить и нарезать крупными кубиками размером примерно 1 см, сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и тоже смешать с тестом. • Духовку нагреть до 200 °С. Разъемную форму диаметром 28 см смазать маслом, заполнить форму тестом и выпекать торт в течение 30 минут. • Сыр смешать с укропом и вместе с хлопьями масла распределить поверх торта, выпекать еще 10 минут. • Поддержать готовый торт в форме еще минут 10, после чего украсить редисом и шпинатом.

Торт с семгой и сыром

(на фото справа)

На 6 порций:

4 яйца · 100 г пшеничной муки грубого помола

100 г сливочного масла · 200 г нежирного творога

1 ч. ложка пряной соли

белый перец на кончике ножа

1 щепотка натертого мускатного ореха · 250 г шпината

150 г копченой семги

400 г филе сайды

2 ст. ложки лимонного сока · 1/2 ч. ложки соли

1 ст. ложка свежего мелко порезанного укропа

250 г сливочного сыра или сыра «гауда» · 100 г сыра «честер»

Для смазывания формы: сливочное масло

Для украшения:

100 г копченой семги

150 г жирного творога · немного укропа

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 2780 кДж/665 кКал · 51 г белков · 43 г жиров · 14 г углеводов

Время на подготовку: 1 час

Время запекания: 35 минут

Смешать желтки, масло, творог и пряности, добавить бланшированный и мелко нарубленный шпинат и мелко порезанную семгу, все хорошо перемешать. • Филе рыбы нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью и укропом. • 150 г сливочного сыра или сыра «гауда» натереть на крупной терке, остальной сыр нарезать соломкой. Белки взбить в тугую пену и ввести в них нарезанное филе и натертый сыр. • Духовку нагреть до 200 °С. • Разъемную форму смазать сливочным маслом и заполнить тестом. Поверх теста выложить взбитую белковую массу и нарезанный соломкой сыр. • Выпекать торт в течение 35 минут. Готовый торт еще на 10 минут оставить в выключенной духовке. • Разрезанные пополам кружочки семги заполнить творогом с укропом, выложить поверх торта и украсить укропом.

Сельдь с яблоками

Жаренная на гриле, она получается очень нежной и сочной



8 обработанных кусков сельди по 150 г каждый
2 ст. ложки лимонного сока
2 луковицы
4 яблока
1 пучок петрушки
 $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли
молотый белый перец на кончике ножа
4 ст. ложки сливочного масла
Для смазывания фольги:
сливочное масло

Недорого • Готовится легко

В 1 порции примерно 3700 кДж/
885 кКал · 51 г белков · 60 г жи-
ров · 24 г углеводов

Время приготовления: 50 минут

Электрогриль, гриль в духовке или гриль на углях нагреть до высокой температуры. • Селедку очистить, промыть и обсушить. 8 кусков фольги смазать маслом, выложить на них куски сельди, сбрызнуть лимонным соком. • Лук очистить и нарезать кольцами. Яб-

локи помыть, обсушить, разрезать на четыре части, удалить сердцевинки и нарезать тонкими дольками. Петрушку вымыть, отряхнуть от воды и мелко нарубить. • Селедку приправить солью и перцем, на нее разложить кольца лука и дольки яблок, сверху посыпать петрушкой и распределить масло в хлопьях. • Жарить завернутую в фольгу сельдь на гриле в течение 15 минут с каждой стороны. • К этому блюду обычно подают молодой картофель и любой зеленый салат.

Филе судака, жаренное на гриле

Очень необычный освежающий вкус придает лимонное масло



4 куска филе судака по 200 г каждый
по 4 ст. ложки растительного масла и лимонного сока
4 ч. ложки свежей рубленой перечной мяты
молотый белый перец на кончике ножа
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
Для лимонного масла:
125 г сливочного масла
1 ст. ложка свежей нарубленной петрушки
4 ст. ложки лимонного сока
соль и молотый белый перец на кончике ножа
Для украшения:
4 веточки перечной мяты

Дорогое удовольствие • Готовится легко

В 1 порции примерно 2110 кДж/
505 кКал · 38 г белков · 38 г жи-
ров · 3 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Филе рыбы промыть под струей холодной воды и обсушить. Растительное масло смешать с лимонным соком, мятой и перцем, смазать филе этой смесью и дать пропитаться в течение 10 минут. • Электрогриль или гриль духовки нагреть до высокой температуры. • Сливочное масло растопить на медленном огне, добавить петрушку, лимонный сок, соль и перец. Лимонный соус нагревать, постоянно взбивая его венчиком, снять с огня за несколько секунд до закипания, после чего сохранять теплым. • Филе судака жарить на гриле по 5—7 минут с каждой стороны, затем посыпать солью и украсить мятой. • К судаку подать лимонное масло, а также запеченный в фольге картофель и салат из огурцов.

Золотистый морской окунь, жаренный на гриле

Изысканное блюдо

4 золотистых морских окуня по 400 г каждый
1 ч. ложка соли
1 щепотка белого перца
2 ст. ложки лимонного сока
1 щепотка сахара
8 свежих листьев шалфея
1 луковица среднего размера
2 плода киви
1 спелый плод манго
1 большой маринованный огурец
2 ст. ложки сливочного масла
1/4 л горячего овощного отвара
1 стакан сметаны (200 г)
1 щепотка пряной соли
2 ст. ложки оливкового масла
Для смазывания фольги: растительное масло

Знаменитый рецепт

В 1 порции примерно 2800 кДж/
670 кКал · 75 г белков · 30 г жи-
ров · 25 г углеводов

Время на подготовку: 30 минут
Время запекания: 20 минут

Рыбу вымыть изнутри и снару-
жи, обсушить; чешую с рыбы
не снимать. Смешать соль, перец,
лимонный сок и сахар и сбрызнуть
рыбу полученной смесью. Листья
шалфея промыть и выложить на
рыбу. • Лук и фрукты очистить и
нарезать кубиками. Так же наре-
зать и маринованный огурец. •
Сливочное масло разогреть и об-
жарить в нем лук до прозрачности,
добавить нарезанные огурец и
фрукты, залить овощным отваром,
немного проварить в открытой ка-
стрюле, затем добавить сливки и
приправить пряной солью. Соус
сохранять горячим. • Нагреть
гриль. Положить на решетку гриля
большой кусок смазанной маслом
фольги. • Рыбу сбрызнуть оливко-
вым маслом и жарить на гриле по
10 минут с каждой стороны, не-
сколько раз сбрызнуть рыбу олив-
ковым маслом. За 3—4 минуты до
готовности рыбу без фольги выло-
жить на край решетки и запечь. •
Во время еды кожа снимается вме-
сте с чешуей. • К рыбе хорошо
подавать картофель, запеченный на
углях в фольге.



Рыбное ассорти

Палтус и камбала с кусочками овощей и соевым творогом и на шампурах



Палтус с тофу и овощами на шампурах (на фото слева)

На 6 порций:

- 1 кг филе черного палтуса
- 400 г тофу (соевого творога)
- 3 ст. ложки кунжутного масла · 2 ст. ложки кальвадоса
- 4 ст. ложки сухого белого вина
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ст. ложка фриате (концентрированного яблочного сока) · 1 лимон
- 2 ст. ложки свежего мелко нарубленного или 1 ст. ложка сушеного розмарина
- по 1 красному и зеленому стручку паприки
- 250 г репчатого лука
- несколько листьев лимонной мелиссы · 1/2 лимона

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 1295 кДж/310 кКал · 40 г белков · 12 г жиров · 9 г углеводов

Время приготовления: 35 минут

Филе рыбы и тофу нарезать крупными кубиками. Из кунжутного масла, кальвадоса, белого вина, соевого соуса и концентрированного яблочного сока приготовить маринад и добавить в него натертую цедру лимона. Из лимона выжать сок и вместе с розмарином добавить в маринад. В готовый маринад выложить нарезанные рыбу и тофу и дать пропитаться. • Стручки паприки разрезать на 8 частей, вырезать основание стебля, очистить от зерен и белых перегородок, промыть и нарезать кубиками величиной примерно 3 см. Луковицы очистить, разрезать на четыре или восемь частей и один раз пополам поперек. Вынуть из маринада рыбу и тофу и положить в него овощи на несколько минут. • Нагреть электрогриль. • Рыбу, тофу, листья мелиссы и тонкие кружочки лимона надеть на шампуры, чередуя друг с другом. Жарить на решетке на сильном огне в течение 10 минут, время от времени сбрызгивая маринадом.

Камбала и скампи на шампурах (на фото справа)

На 6 порций:

- 12 небольших кусков филе камбалы
- 12 скампи · 3 ст. ложки лимонного сока
- 6 небольших луковиц
- 6 средних помидоров
- 18 шампиньонов одинаковой величины
- 1/2 пучка петрушки
- 1 небольшой зубчик чеснока
- по 2 ст. ложки сливочного и растительного масла
- 1/2 ч. ложки сушеного чабреца
- соль на кончике ножа
- 2 щепотки кайенского перца

Довольно дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 1755 кДж/420 кКал · 70 г белков · 12 г жиров · 8 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Филе камбалы вымыть и обсушить. Скампи вынуть из оболочки и удалить со спинки кишки, промыть под струей холодной воды и дать воде стечь. Филе рыбы и скампи сбрызнуть лимонным соком и дать пропитаться. • Лук очистить и проварить в небольшом количестве воды в течение 10 минут. • Помидоры разрезать пополам, шампиньоны почистить. Петрушку вымыть и отряхнуть от воды. Чеснок очистить и подавить. • Гриль нагреть. • В кастрюле растопить сливочное масло, добавить в него растительное масло, чеснок, растертый тмин, чабрец, соль и кайенский перец и все хорошо размешать. • Луковицы разрезать пополам. На куски филе положить листочки петрушки, свернуть их трубочкой и нанизать на шампур, чередуя со скампиями, половинками луковиц и помидоров и шампиньонами. • Смазать смесью масла с пряностями и жарить на гриле по 5 минут с каждой стороны.

Рыбное ассорти, жаренное на гриле

Очень нежное сочетание сардин с овощами

500 г сардин · 5 ст. ложек
оливкового масла

2 ст. ложки лимонного сока

2 ст. ложки коньяка

по 1 ч. ложке свежего мелко
нарубленного тмина или
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного тмина
и розмарина

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого черного
перца

1 ч. ложка морской соли

1 баклажан

500 г цукини · 4 помидора

2 ст. ложки пшеничной муки
грубого помола

$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого фенхеля

20 г сливочного масла

**Рецепт содержит суточный
рацион полноценного питания •
Готовится легко**

В 1 порции примерно 1465кДж/
350 кКал · 29 г белков · 17 г жи-
ров · 17 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Сардины очистить от чешуи, промыть и удалить внутренности. • 4 столовые ложки оливкового масла, лимонный сок, коньяк, тмин, розмарин, перец и соль хорошо перемешать, выложить в маринад рыбу и дать ей пропитаться. • Баклажан и цукини помыть, очистить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Помидоры помыть и сверху надрезать крест-накрест. • Муку смешать с молотым фенхелем и обвалять в смеси рыбу. Кружочки баклажана окунуть в маринад и обвалять в муке. • Гриль нагреть. На решетку положить фольгу, выложить на нее сардины и кружочки баклажана. Цукини обмакнуть в маринад и тоже выложить на фольгу, затем положить помидоры, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать солью и перцем. Остальной маринад распределить поверх рыбы и овощей. На кружочки овощей положить хлопья сливочного масла. • Сардины с овощами жарить на гриле при средней температуре в течение 5 минут, после чего вынуть помидоры, а остальные овощи и сардины жарить до готовности еще 5 минут. • К этому блюду подадут картофельный или рисовый салат.



Сельдь в пшеничных отрубях

Совершенно необычный маринад, но зато и необыкновенно вкусно



На 6 порций:

750 г соленой сельди (из них одна с молокой)

$\frac{1}{2}$ л воды · 2 лавровых листа

10 горошин белого перца

2 горошины душистого перца

$\frac{1}{2}$ пучка суповой зелени

3 луковицы шалота · 1 ст. ложка горчичных семян

2 ч. ложки сушеного укропа

75 г свежей пшеницы грубого помола

4 ст. ложки винного уксуса

1 стакан сметаны (200 г)

100 г французского крема-сметаны

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Недорого

В 1 порции примерно 1840 кДж/440 кКал · 28 г белков · 31 г жиров · 12 г углеводов

Время для вымачивания: 1 день
Время приготовления: 30 минут
Время маринования: 2 дня

Положить сельдь в воду и оставить на 24 часа вымачиваться.

• Затем удалить головы, плавники и вынуть внутренности и разделить на филе. • Вскипятить в кастрюле воду, бросить в нее лавровые листья и перец и проварить в течение 15 минут, затем процедить и вылить опять в кастрюлю. • Суповую зелень почистить, промыть и мелко порезать. Лук-шалот очистить, нарезать тонкими колечками и добавить в отвар вместе с горчичным семенем, укропом и суповой зеленью, довести до кипения. •

В пшеницу добавить немного уксуса и сметану, размешать, вылить в отвар и варить, помешивая, в течение 2—3 минут. Снять кастрюлю с плиты и подмешать в соус французский крем-сметану и нарезанную на мелкие куски молоку. Дать соусу немного остыть. • Выложить в широкую миску слоями соус и филе сельди, плотно накрыть крышкой и поставить мариноваться в холодильник на 2 дня. В течение недели сельдь останется свежей. • К такой сельди подавать картофель в мундире.

Сельдь ломтиками по-шведски

Это блюдо выгодно делать в большом количестве



500 г соленой сельди

4 лука-шалота

$\frac{1}{4}$ л воды

1 ч. ложка листьев черного чая

$\frac{1}{8}$ л яблочного уксуса

2 лавровых листа

10 штук ягод можжевельника

по 5 горошин душистого и черного перца

5 штук пряных гвоздичек

2 ст. ложки оливкового масла

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится легко

В 1 порции примерно 1505 кДж/360 кКал · 25 г белков · 27 г жиров · 4 г углеводов

Время вымачивания: 1 день
Время приготовления: 30 минут
Время маринования: 3 дня

Положить сельдь в воду и вымачивать 24 часа. • На следующий день удалить головы, плавники, внутренности и разделить сельдь на филе. Филе разрезать

поперек на куски шириной примерно 4 см. Лук-шалот очистить и нарезать тонкими колечками. • Вскипятить воду, залить кипятком чайные листья и дать настояться в течение 5 минут. Затем чай слить, остудить и вылить в сосуд с закрывающейся крышкой; добавить в чай уксус, лавровые листья, душистый и черный перец, ягоды можжевельника, гвоздику. Выложить сельдь в маринад так, чтобы он полностью покрывал ее, и влить оливковое масло. • К сельди подают картофель в мундире или ржаной хлеб со сливочным маслом.

Наш совет: приготовленную таким образом сельдь следует держать дня 3 в холодильнике, чтобы она хорошо пропиталась, тогда она будет свежей примерно 2 недели. Это очень удобная закуска при неожиданных визитах.

Маринованная сельдь

Приятное дополнение к холодным закускам



Сельдь по-шведски (на фото слева)

4 соленые сельди по 250 г каждая
по $\frac{1}{4}$ л винного уксуса и воды
150 г сахара · 18 горошин душистого перца
2 небольших лавровых листа
2 ч. ложки горчичного семени
4 красных луковичы
3 средние моркови
1 корень имбиря
1 корень свежего хрена (примерно 5 см)

Фирменное блюдо шведской кухни

В 1 порции примерно 2845 кДж/680 кКал · 51 г белков · 38 г жиров · 31 г углеводов

Время вымачивания: 1 час
Время приготовления: 25 минут
Время маринования: 2—3 дня

Сельдь помыть и очистить от чешуи. Срезать плавники, хвост и узкую полоску с брюшка. Сделать надрез на границе у головы, удалить голову и одновременно аккуратно вытащить внутренности. Вдоль спинки кончиком ножа сделать надрез, чтобы она плоско лежала на столе. Снять черную кожу и вынуть хребет, вытягивая его со стороны головы. • Сельдь вымочить в течение часа. • Для приготовления маринада уксус с водой, сахаром, душистым перцем, лавровыми листьями и горчичным семенем кипятить до полного растворения сахара. Отвар поставить остывать. • Луковицы очистить и нарезать кольцами. Морковь почистить, вымыть и нарезать кружочками. Имбирь и хрен почистить и нарезать. • Сельдь хорошо промокнуть салфеткой, нарезать на куски шириной 2 см и вместе с подготовленными овощами выложить слоями в высокую стеклянную банку, после чего залить остывшим маринадом. • Банку плотно закрыть и поставить в холодильник на 2—3 дня. • Приготов-

ленную таким образом сельдь подают на закуску с нарезанным белым хлебом или с жареным картофелем как второе блюдо.

Сельдь по-бургундски (на фото справа)

6—8 штук молодой сельди (примерно 700 г)
5 луковиц
$\frac{1}{4}$ л бургундского красного вина
$\frac{1}{4}$ л уксуса · 200 г сахара
5 горошин черного перца
2 пряных гвоздики
4 ягоды можжевельника
1 небольшой имбирь
$\frac{1}{2}$ ч. ложки горчичного семени
2 лавровых листа

Недорого • Готовится легко

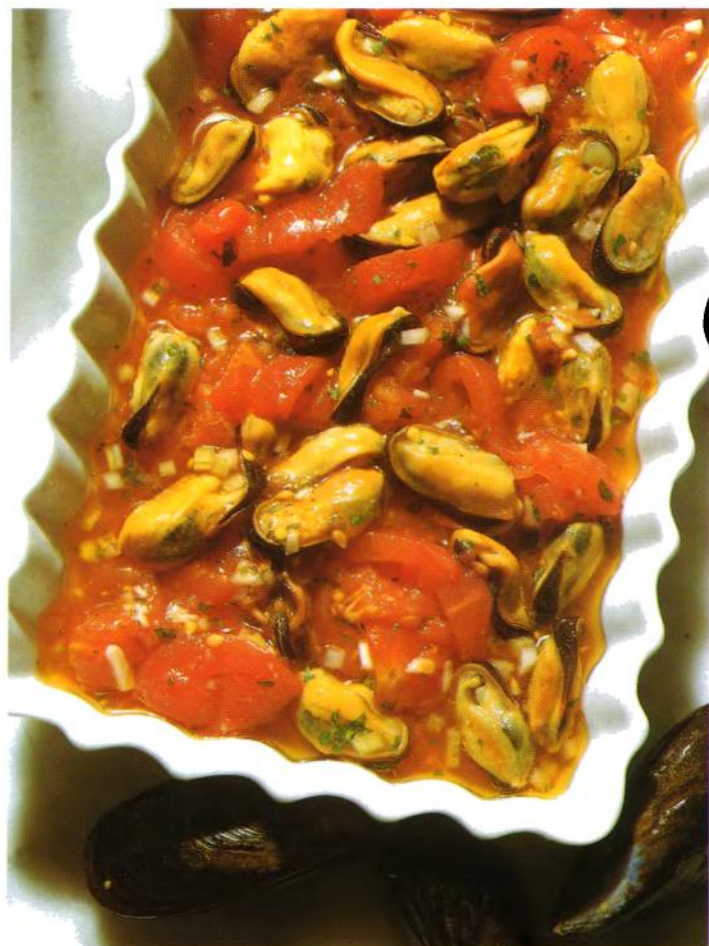
В 1 порции примерно 2530 кДж/605 кКал · 30 г белков · 40 г жиров · 20 г углеводов

Время вымачивания: 1 час
Время приготовления: 30 минут
Время маринования: 2 дня

Филе молодой сельди хорошо вымочить в воде в зависимости от содержания в ней соли. • Лук очистить и нарезать кольцами. • Для приготовления маринада красное вино с уксусом, сахаром и пряностями проварить до полного растворения сахара, добавить нарезанный кольцами лук и проварить на медленном огне еще в течение 5 минут. • Маринад остудить. • Филе сельди выложить в банку, залить маринад так, чтобы он полностью ее покрывал. • Банку с сельдью в маринаде поставить в холодильник не менее чем на 2 дня. • К сельди по-бургундски подается картофель в мундире или крестьянский хлеб.

Мидии в маринаде

Легко и доступно



1 1/2 кг мидий
1/2 л воды · 2 ч. ложки соли
1 лавровый лист
1 ч. ложка горошин черного перца
400 г очищенных консервированных помидоров
2 зубчика чеснока
1 головка репчатого лука
3 ст. ложки свежей нарубленной петрушки
6 ст. ложек оливкового масла
4 ст. ложки винного уксуса из красного вина
соль и молотый черный перец на кончике ножа
1 щепотка сахарного песка
кайенский перец на кончике ножа

Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1900 кДж/455 кКал · 46 г белков · 22 г жиров · 18 г углеводов

Время приготовления: 1 час 30 минут
Время маринования: 3—4 часа

Мидии промыть под струей холодной воды и удалить нити раковинного шелка. Использовать мидии только с закрытыми створками раковин. • В большой кастрюле вскипятить воду с солью, лавровым листом и горошками перца, выложить в нее мидии, накрыть кастрюлю крышкой и на сильном огне проварить в течение 5—10 минут. Кастрюлю время от времени встряхивать. • Вынуть из отвара мидии и лавровый лист. С помидоров дать стечь соку (он используется в дальнейшем) и нарезать их крупными кусками. Чеснок очистить и мелко порубить. Луковицу очистить и нарезать крупными кубиками. Смешать помидоры, лук и петрушку, добавить в смесь масло и уксус. Томатный соус приправить солью, перцем, сахаром и кайенским перцем. • Чуть теплые мидии залить маринадом, хорошо перемешать, накрыть и поставить пропитываться в холодильник на 3—4 часа.

Малотельная сельдь в укреплённом маринаде

Кусочки сельди можно подавать нанизанными на острые палочки



4 сельди
1/4 л уксуса
1/4 л белого вина
200 г сахарного песка
2 лавровых листа
1 большая луковица
2 пучка укропа

Готовится легко • Недорого

В 1 порции примерно 2905 кДж/695 кКал · 26 г белков · 36 г жиров · 56 г углеводов

Время приготовления: 45 минут
Время маринования: 1 день

Разрезать сельдь вдоль брюшка, удалить внутренности и снять темную пленку. На спинке надрезать кожу ножом с острым концом и снять ее (начиная с головы). Удалить голову и хвост. Отделить кость, начиная от хвоста. Филе положить в холодную воду, накрыть и дать постоять 30 минут. • Влить в кастрюлю уксус и вино, всыпать сахар, добавить лавровый лист и варить, пока сахар не ра-

створится. Отвар остудить. • Лук очистить и нарезать кольцами. Укроп промыть, обсушить и мелко нарезать. • Филе сельди вынуть из воды, слегка ополоснуть, обсушить и нарезать на кусочки. Кусочки сельди, кольцами лук и мелко нарезанный укроп уложить слоями в банку, залить холодным маринадом, банку закрыть и поставить в холодное место не менее чем на 24 часа. • К сельди в укропном маринаде подают картофель в мундире или черный хлеб и холодное пиво или аквавит со льдом.

Скумбрия с можжевельновыми ягодами

Нечто необычное к приему дорогих гостей



4 свежих скумбрии (разделанные на филе)
12 можжевельновых ягод
1 ч. ложка крупной соли
по 1 ч. ложке молотого черного и белого перца
1 щепотка сахарного песка
несколько листов кочанного салата
1 лимон
1/2 пучка петрушки

Готовится легко

В 1 порции примерно 1965 кДж/
470 кКал · 47 г белков · 29 г жи-
ров · 5 г углеводов

Время приготовления: 30 минут
Время маринования: 12 часов

Филе скумбрии вымыть и обсу-
шить. Можжевельные ягоды
растолочь в ступке и смешать с со-
лью, перцем и сахаром. Отрезать
кусочек пергаментной бумаги в два
раза шире, чем филе, и длиннее.
Положить на нее филе скумбрии
кожей вниз, посыпать смесью пря-

ностей, обернуть бумагой (куски
должны быть плотно прижаты друг
к другу), оставить на ночь. • Снять
с рыбы кожу. Листья салата про-
мыть, отряхнуть от воды и выло-
жить ими блюдо. Лимон вымыть,
обсушить и нарезать кружочками.
Петрушку вымыть и обсушить. Раз-
ложить на салатные листья филе
рыбы, украшенное нарезанным
лимоном и петрушкой. • К этому
блюда обычно подают поджарен-
ный хлеб со сливочным маслом и
горчиный майонез.

Маринованная жареная сельдь

Для летнего обеда на природе



8 штук обработанной молодой
сельди
4 ст. ложки лимонного сока
2 луковицы
3/4 л воды
1/4 л уксуса
1 1/2 ч. ложки соли
1/2 ч. ложки горшка черного
перца
1 лавровый лист
200 г сахарного песка
6 ст. ложек муки
4 ст. ложки растительного масла

Недорого • Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 3450 кДж/
825 кКал · 36 г белков · 47 г жи-
ров · 65 г углеводов

Время приготовления: 40 минут
Время маринования: 24 часа

Сельдь промыть, обсушить,
сбрызнуть лимонным соком и
дать пропитаться в течение 10 ми-
нут. • Лук очистить и нарезать
кольцами. • Вскипятить половину

воды с уксусом, 1 чайной ложкой
соли, горошками перца, лавровым
листом, сахаром и кольцами лука и
варить до полного растворения
сахара. Затем добавить остальную
воду и поставить отвар остывать. •
Муку смешать с оставшимся саха-
ром и обвалить в смеси сельдку.
Растительное масло разогреть на
сковороде и обжарить в нем се-
ледку по 5 минут с каждой сторо-
ны. • Выложить сельдку в овал-
ное блюдо, залить маринадом, на-
крыть и поставить на холод на
24 часа. • К приготовленной та-
ким способом сельдке хорошо по-
дать жареный картофель и сырую
морковь с яблоками.

Наш совет: жареная сельдь в мари-
наде, накрытая фольгой, может ос-
таваться свежей в течение 5 дней,
если ее держать в холодильнике.



Заполнить отваром сотейник или широкую кастрюлю, добавить $\frac{1}{4}$ л сухого белого вина или винного уксуса и дать отвару остыть. Более крупные рыбы опустить на сите-вставке в холодный отвар, довести его до кипения и оставить в нем рыбу до полной готовности на 15–20 минут.



Мелкие рыбки опустить в слабо кипящий отвар и регулировать жар так, чтобы на поверхности только рябило. Держать наготове холодную воду, чтобы в случае надобности быстро уменьшить температуру кипения. Рыбы должны быть постоянно покрыты отваром, в зависимости от их веса время варки — 7–10 минут.



Отвар процедить и вылить его в сотейник, добавив $\frac{1}{2}$ л сухого белого вина. В остывший отвар опустить на сите-вставке одну большую рыбку. Нагреть отвар почти до кипения и дать затем рыбе дойти до полной готовности на очень слабом огне в течение 5 минут. Снять рыбу с плиты и оставить ее в горячем отваре еще на 10 минут.



Маленькие рыбки поместить в горячий отвар перед самым кипением, поддерживать на слабом огне 5 минут и, сняв с плиты, оставить в нем еще на 3–5 минут, доводя до полной готовности. Рыба готова, если глаза ее стали белесыми, остатки спинного плавника легко отделяются, а мясо приобрело светлый оттенок, утратив даже малейшие признаки присутствия крови.



Уложить рыбу поверх овощей, слегка посолить и, плотно накрыв крышкой, довести на слабом огне до полной готовности — в зависимости от величины и веса — в течение 10–15 минут. Если возникнет необходимость, подлить немного жидкости (бульона или воды).



Выложить рыбу на подогретое блюдо, расположив овощи сверху. Жидкость, в которой тушилась рыба, слегка разбавить водой, вином или бульоном, приправить сливками или французским кремом-сметаной, дать чуть-чуть вскипеть, посолить по вкусу и вылить поверх рыбы.



Мелкие рыбешки, филейные и порционные куски (кругляши) положить на жаростойкое блюдо. В кастрюле довести до кипения рыбный отвар пополам с сухим белым вином и поместить в ней на двух жаростойких подставках блюдо с рыбой. Кастрюлю с рыбой накрыть крышкой и в зависимости от величины рыб или кусков тушить в кипящем отваре на блюде 7–10 минут.



Во время такого тушения на пару на блюде собирается рыбный сок в чистом виде, который идет в пищу с рыбой вместо соуса. А для собственно соуса используется рыбный отвар.

Маринованная рыба с овощами

Удовольствие ждет всех, кто охотно пробует незнакомые блюда



Рыба с тофу и цукини (на фото слева)

3 лука-шалота · 4 ст. ложки оливкового масла
500 г цукини
2 ст. ложки овощного отвара
1/2 стручка красной паприки
250 г тофу (соевый творог)
4 ст. ложки яблочного сока с мякотью
250 г филе морского окуня
1 ст. ложка лимонного сока
1 ч. ложка горошка розового перца
1 ст. ложка свежего мелко нарубленного или
1 ч. ложка сушеного розмарина
4 ст. ложки яблочного уксуса

**Рецепт содержит суточный
рацион полноценного питания**

В 1 порции примерно 1085 кДж/
260 кКал · 19 г белков · 15 г жи-
ров · 12 г углеводов

Время приготовления: 30 минут
Время маринования: 5 часов

Лук-шалот почистить, нарезать кольцами и обжарить до прозрачности в растительном масле. Цукини нарезать кубиками и обжарить с луком, добавив 1 столовую ложку овощного бульона. Стручок паприки промыть, нарезать тонкими полосками и добавить в овощную смесь. Тофу нарезать кубиками размером 1 см и вместе с яблочным соком также добавить в кастрюлю. Рыбу обмыть, обсушить, положить в кастрюлю и сбрызнуть лимонным соком. Кастрюлю закрыть и все потушить в течение 10 минут. • Овощи приправить измельченным перцем и розмарином. Все выложить в стеклянную банку с закрывающейся крышкой, залить остальным отваром и приправить уксусом. • Остудить и поставить мариноваться в холодильник.

Скумбрия с овощами (на фото справа)

500 г скумбрии
по 1/8 л воды и белого вина
1 лавровый лист

1 ст. ложка лимонного сока
1/2 ч. ложки белого перца
2 ч. ложки свежего мелко нарубленного или 1 ч. ложка сушеного шалфея
2 луковицы · 200 г зеленого лука
по 200 г моркови и цукини
1 стручок красной паприки
3 ст. ложки подсолнечного масла
250 г помидоров
1 ст. ложка овощного отвара
2 щепотки пикаты (смесь пряностей)
1 ст. ложка свежего мелко нарубленного или сушеного любисточка
3 ст. ложки уксуса из белого вина
1 ст. ложка соуса «уорчестершир»
1 ст. ложка рубленой петрушки
по желанию 1 ч. ложка морской соли

**Рецепт содержит суточный
рацион полноценного питания**

В 1 порции примерно 1715 кДж/
410 кКал · 28 г белков · 23 г жи-
ров · 19 г углеводов

Время приготовления: 50 минут
Время маринования: 12 часов

Рыбу промыть, удалить головы и кости. Отходы залить водой и вином, добавить лавровый лист и варить в течение 20 минут. • Рыбу сбрызнуть лимонным соком, поперчить и изнутри натереть шалфеем. • Овощи почистить, вымыть и нарезать кольцами, соломкой, кружочками. Нарезанный кольцами лук обжарить до прозрачности в подсолнечном масле. Добавить остальные овощи и жарить в течение 5 минут, постоянно мешая. Помидоры разрезать на восемь частей и вместе с отваром, пикатой и любисточком добавить в овощную смесь, влить в нее процеженный рыбный отвар и все вместе проварить в течение 10 минут. • Не снимая маринад с огня, выложить рыбу на овощи кожей вверх на 10 минут, затем рыбу вынуть, освободить от кожи и разделить на куски. • В овощи добавить уксус, уорчестерширский соус, куски рыбы и петрушку и все аккуратно перемешать. Поставить на холод на 1 день.

Порционные куски рыбы в пикантном маринаде

Варианты блюд для больших компаний



Треска в соусе из эстрагона

(на фото слева)

На 8 порций:

8 порционных кусков трески весом по 250 г каждый
$\frac{3}{4}$ л воды
3 небольших лавровых листа
1 ч. ложка соли · 8 горошин перца
2 ч. ложки горчичного семени · 1 ст. ложка сахарного песка
3 штуки моркови
6 ст. ложек эстрагонного уксуса
300 г лука-шалота
300 г мелких шампиньонов
2 пучка укропа
$\frac{1}{2}$ ч. ложки белого перца
4 ст. ложки зародышевого масла
3 ветки свежего эстрагона

Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1190 кДж/
285 кКал · 46 г белков · 7 г жи-
ров · 10 г углеводов

Время приготовления: 40 мин
Время маринования: 1 день

Куски рыбы вымыть. Вскипятить воду с лавровыми листьями и пряностями, опустить в нее очищенную морковь, поварить в течение 10 минут, затем вынуть и остудить. • Добавить в отвар уксус и рыбу и поварить в течение 8—10 минут на медленном огне. • Морковь нарезать кружочками. Лук-шалот и шампиньоны почистить и также нарезать кружочками. Грибы сбрызнуть эстрагонным уксусом. • Рыбный бульон процедить через сито, выложить в него подготовленные овощи с мелко нарезанным укропом и приправить. • Куски рыбы переложить в плоское блюдо и распределить вокруг них маринад с овощами, сбрызнуть растительным маслом и украсить веточками эстрагона. • Готовое блюдо накрыть прозрачной пленкой и поставить в холодильник на 1 день.

Куски пикши в отваре

(на фото справа)

На 8 порций:

8 кусков пикши по 250 г каждый
4 ст. ложки муки
$\frac{1}{8}$ л растительного масла
по 2 большие луковицы и моркови
3 зубчика чеснока
2 лавровых листа
$\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного чабреца
$\frac{1}{4}$ л воды
$\frac{3}{4}$ л настоянного на пряных травах уксуса
3 ст. ложки сахарного песка
3 ч. ложки соли
$\frac{1}{2}$ ч. ложки черного перца
горшком
20 маслин

Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1715 кДж/
410 кКал · 46 г белков · 17 г жи-
ров · 16 г углеводов

Время приготовления: 1 час
Время маринования: 2 дня

Куски рыбы вымыть, обсушить, обвалять в муке и обжарить в 4 столовых ложках растительного масла по 4 минуты с каждой стороны. • Очищенный лук нарезать кольцами, морковь соломкой. Чеснок мелко порубить. • Сковородку вымыть. Кольца лука и нарубленный чеснок слегка обжарить в остальном масле, добавить морковь, лавровые листья и растертый чабрец, влить в смесь воду, уксус, приправить сахаром и перцем. Отвар проварить на медленном огне в течение 5 минут, затем залить им куски рыбы, накрыть и поставить на холод на 2 дня. • Маслины нарезать крест-накрест и перед подачей на стол украсить ими рыбу.

Салаты с копченой рыбой

Их следует готовить как можно чаще — обычно они пользуются успехом



Салат из копченой сельди с лапшой

(на фото слева)

На 8 порций:

500 г лапши из муки грубого помола
1 ст. ложка соли
500 г стручков зеленой паприки
500 г помидоров
400 г маринованных огурцов
по 2 белых и красных луковицы
100 г черных маслин
500 г сельди горячего копчения
по 2 ст. ложки оливкового и подсолнечного масла
по 4 ст. ложки уксуса из красного вина и соевого соуса
по 1 ч. ложке черного перца и морской соли
по 3 ст. ложки нарезанного кружочками зеленого лука и порубленной петрушки

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 2090 кДж/

500 кКал · 26 г белков · 21 г жиров · 52 г углеводов

Время приготовления: 25 минут
Время маринования: 30 минут

Сварить лапшу в 2 л подсоленной воды примерно за 10 минут, откинуть на сито и промыть под струей холодной воды. • Стручки паприки разрезать на 8 частей и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Маринованные огурцы нарезать крупными кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами. Маслины крупно порубить. У рыбы удалить головы, кости, снять кожу, а мясо разделить на кусочки. • Лапшу с подготовленными овощами выложить в миску, добавить масло, уксус, зеленый лук и петрушку и все аккуратно перемешать. • Дать салату пропитаться в течение 30 минут.

Салат из скумбрии с зеленой фасолью

(на фото справа)

На 8 порций:

2 ч. ложки овощного бульона в гранулах
1 ч. ложка черного перца
по 1/2 ч. ложки молотого тмина и кориандра
1/2 ч. ложки пикаты (смесь пряностей)
200 г полбенной муки грубого помола
1 кг зеленой стручковой фасоли
2 ч. ложки сушеного чабера
4 луковицы · 1 кг помидоров
500 г копченой скумбрии
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки яблочного уксуса
1 ч. ложка сухой соли
по 3 ст. ложки нарезанного кружочками зеленого лука и на рубленной петрушки

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 1340 кДж/

320 кКал · 20 г белков · 11 г жиров · 35 г углеводов

Время приготовления: 1 час
Время маринования: 30 минут

Овощной бульон в гранулах и половину пряностей положить в 1/2 л воды, довести до кипения, выложить в бульон полбенную муку и проварить в течение 10 минут. Снять кастрюлю с огня и дать настояться еще в течение 10 минут, после чего остудить и разрыхлить вилкой. • Фасоль вымыть, очистить, нарезать стручки соломкой длиной 3 см и вместе с половиной чабера проварить в течение 20 минут в небольшом количестве воды. • Луковицы очистить и нарезать кольцами. Помидоры вымыть и разрезать на 8 частей. Лук и помидоры вместе с фасолью и крупой выложить в миску и посыпать остальными пряностями. • У рыбы удалить голову, кости, снять кожу, разделить ее на кусочки и вместе с маслом, уксусом, сухой солью, зеленым луком и петрушкой добавить в приготовленную смесь. Дать пропитаться в течение 30 минут.

Салаты из креветок к праздничному столу

Нежные салаты для ценителей изысканных блюд



Салат из креветок с рисом

(на фото слева)

На 10 порций:

1 л воды · 1/2 ч. ложки соли

100 г длиннозернистого риса

400 г креветок

100 г миндальной соломки

200 г консервированных мандариновых долек

500 г салатного майонеза

1/6 л кофейных сливок

4 ст. ложки лимонного сока

1 ч. ложка горчицы умеренной остроты

3–4 ч. ложки карри

1/4 ч. ложки натертого корня имбиря

1 щепотка сахарного песка · 2 яблока

125 г корнизонов

Готовится легко • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 1800 кДж/430 кКал · 10 г белков · 34 г жиров · 22 г углеводов

Время приготовления: 45 минут

Время маринования: 1 час

Вскипятить воду с солью, положить в нее промытый рис и проварить его в течение 12–15 минут при сильном кипении, затем откинуть на сито, промыть под струей холодной воды и дать воде стечь. • У креветок удалить со спинки кишки, промыть в холодной воде и дать воде стечь. Миндаль обжарить на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета и остудить. Мандарины подсушить. • Майонез с кофейными сливками, лимонным соком, горчицей, карри, имбирем и сахаром смешать в однородную массу. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, вынуть сердцевинки, нарезать тонкими дольками и замешать в салатный соус. Корнизоны нарезать тонкими полосками и вместе с рисом, мандаринами и креветками добавить в яблочный майонез и хорошо размешать. • Салат накрыть и поставить в холодильник на 1 час. • Перед подачей на стол добавить миндальную соломку.

Салат из креветок с огурцами

(на фото справа)

На 8 порций:

800 г креветок в чешуе

1 ч. ложка соли

50 г шпика для завтрака (4 тонких кусочка)

2 ст. ложки растительного масла

1 салатный огурец · 1 пучок укропа

2 ч. ложки горчицы умеренной остроты

1/2 ч. ложки белого перца

3 ст. ложки эстрагонного уксуса

8 ст. ложек подсолнечного масла

8 листов свежего кочанного салата

Дорогое удовольствие • Готовится легко

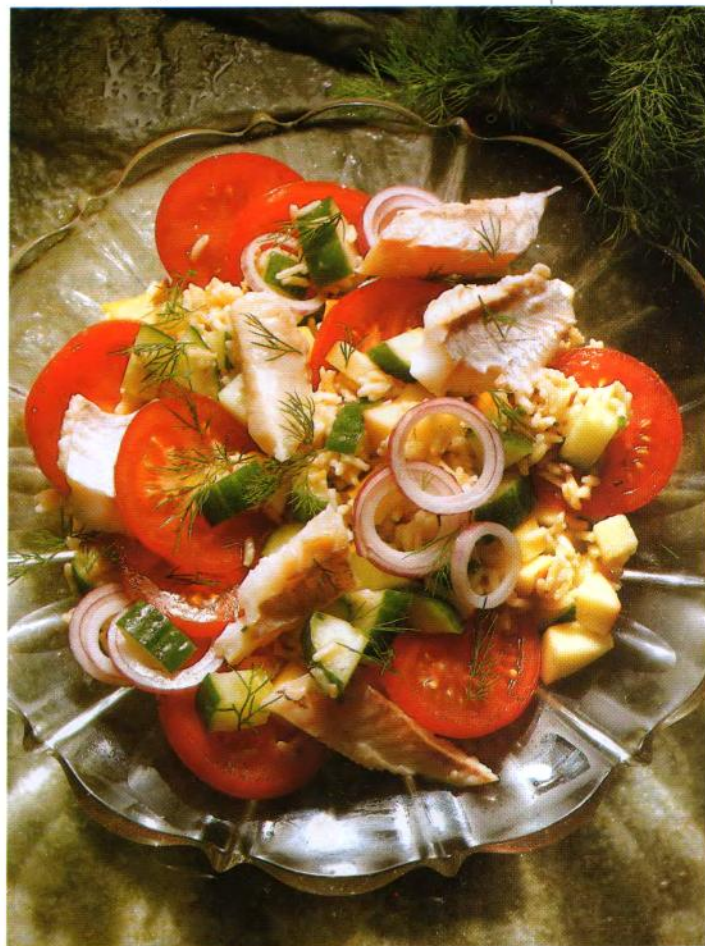
В 1 порции примерно 1045 кДж/250 кКал · 18 г белков · 20 г жиров · 2 г углеводов

Время приготовления: 1 час
15 минут

Креветки проварить в течение 5 минут в подсоленной кипящей воде, обсушить и остудить. Шпик обжарить в растительном масле, выложить на специальную промокающую бумагу, чтобы стек жир. Остывший шпик раскрошить. Огурец очистить, разрезать вдоль, удалить чайной ложкой зернышки, половинки огурца нарезать дольками толщиной 1/2 см и смешать со шпиком. Укроп промыть, мелко порезать и посыпать на огурцы. Горчицу смешать с 1 щепоткой сахара, перцем и уксусом. Заправить растительным маслом, аккуратно замешивая его венчиком. • Креветки вынуть из панцирей, удалить со спинки кишки и добавить в смесь из огурцов и шпика. Залить маринадом. • Дать салату пропитаться в течение 10 минут. • Листья кочанного салата промыть, отряхнуть от воды и украсить готовое блюдо.

Салат с рисом и рыбой

Свежий, сочный салат, который всегда кстати на столе с холодными закусками



На 8 порций:

200 г риса
$\frac{1}{2}$ л воды
1 ч. ложка соли
600 г филе сайды
4 ст. ложки лимонного сока
2 красные луковицы
250 г салатных огурцов
250 г помидоров
250 г кислых яблок
3 ст. ложки кунжутного, соевого или чертополохового масла
2 ч. ложки пряной соли
1 ч. ложка деликаты (пряная смесь)
4 ст. ложки мелко нарезанного свежего укропа
2 ст. ложки нарезанного кружочками зеленого лука

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания
• Готовится легко

В 1 порции примерно 985 кДж/
235 кКал · 17 г белков · 7 г жи-
ров · 28 г углеводов

Время приготовления: 1 час
Время маринования: 1 час

Сварить рис в подсоленной воде в закрытой крышке кастрюле на слабом огне в течение 30 минут. • Рыбу вымыть, сбрызнуть 1 столовой ложкой лимонного сока, положить в рис и все вместе проварить в закрытой крышке кастрюле еще 10 минут. • Разделить рыбу на кусочки. Лук промыть и нарезать тонкими кольцами. Огурцы очистить и нарезать кубиками. Помидоры вымыть, вырезать основания стеблей и нарезать кружочками. Яблоки разрезать на четвертинки, вынуть сердцевинки и нарезать кубиками. • Подготовленные ингредиенты выложить в большую миску и заправить растительным маслом и лимонным соком. • Добавить пряную соль, огуречную смесь и травы, аккуратно все перемешать и дать пропитаться в течение 1 часа.

Фасолевый салат с «локонами акулы»

«Локонами акулы» называют копченое мясо колючей акулы



На 10 порций:

по 100 г бобов белой, черной и красной фасоли
2 л воды · 1 лавровый лист
2 ст. ложки овощного бульона в гранулах
500 г зеленой стручковой фасоли
по 2 красных и белых луковицы
500 г зеленых стручков паприки
500 г мясистых помидоров
500 г копченого мяса акулы
4 ст. ложки подсолнечного масла
6 ст. ложек яблочного уксуса
3 щепотки молотого черного перца
2 ч. ложки пряной соли
2 ч. ложки молотой сладкой паприки
2 ч. ложки прованской пряной смеси
3 ст. ложки мелко нарубленной свежей петрушки

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 1295 кДж/
310 кКал · 18 г белков · 17 г жи-
ров · 22 г углеводов

Время замачивания: 12 часов
Время приготовления: 1 час
Время маринования: 30 минут

Бобы фасоли замочить на ночь в 1 литре воды. • Залить фасоль 1 л свежей воды и проварить с лавровым листом и овощным бульоном в гранулах в течение 10 минут. Зеленую фасоль промыть, очистить, нарезать полосками длиной 4—5 см, добавить в бульон с бобами и варить на слабом огне в течение еще 30 минут. • Выложить фасоль на сито и дать стечь воде. Луковицы очистить и нарезать кольцами. Стручки паприки почистить, промыть и нарезать полосками. Помидоры вымыть, подсушить и разрезать на восемь частей. Мясо акулы нарезать толстыми полосками. Из остальных ингредиентов приготовить маринад. • Подготовленные составляющие салата аккуратно перемешать, ввести в них маринад и поставить салат пропитываться на 30 минут.

Картофельный салат с рыбой по-голландски

Деликатесное блюдо, которое всем по вкусу

На 10 порций:

300 г кочанного сельдерея
300 г цикория
800 г вареного картофеля
250 г лердамского сыра (2 толстых кружка)
800 г копченой сайды
$\frac{1}{8}$ л зародышевого масла
1 ст. ложка горчицы умеренной остроты
5 ст. ложек уксуса
1 ч. ложка сахарного песка
1 ч. ложка молотого белого перца
$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
4 луковичы
2 ст. ложки мелких каперсов
1 пучок петрушки
1 пучок зеленого лука
4 яйца, сваренных вкрутую

Недорого • Готовится легко

В 1 порции примерно 1730 кДж/
410 кКал · 31 г белков · 23 г жи-
ров · 19 г углеводов

Время приготовления: 35 минут

Кочанный сельдерей очистить от корней и листовой зелени, с кожицы снять волокна. Стебли сельдерея промыть и нарезать мелкими кружочками. Цикорий промыть и нарезать кружочками. Картофель почистить и нарезать кубиками. Сыр нарезать соломкой, а сайду — узкими полосками. Все подготовленные компоненты аккуратно смешать в большой миске для салата. • Из растительного масла, горчицы, уксуса, сахара, перца и соли приготовить пикантный маринад. Луковичы очистить и порезать мелкими кубиками. Каперсы мелко нарезать. Петрушку и зеленый лук промыть, обсушить и тоже мелко порезать. Все вместе с маринадом ввести в салат. • Яйца очистить от скорлупы, разрезать на восемь частей и украсить салат.



Изысканные рыбные салаты с фруктами

Кто готов экспериментировать, тот угощает настоящими деликатесами



Рыбный салат «Астория» (на фото сверху)

На 10 порций:

500 г кочанного сельдерея
4 ст. ложки лимонного сока · 1 ч.
ложка соли · 1 кг филе щуки
100 г изюма · 1 кг яблок
100 г очищенных грецких орехов
1 ст. ложка меда · 2 ст. ложки
горчицы · 800 г сметаны
1—2 ч. ложки сухой соли
3 ложки нарезанной свежей
петрушки
5 ст. ложек майонеза (50%)

**Рецепт содержит суточный
рацион полноценного питания •
Недорого**

В 1 порции примерно 1045 кДж/
250 кКал · 20 г белков · 11 г жи-
ров · 16 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Сельдерея, нарезанный солом-
кой, проварить с 2 столовыми
ложками лимонного сока и рыбой
в 1 л подсоленной воды в течение
10 минут. • Рыбу разобрать на ку-
сочки. Изюм промыть в горячей
воде. Яблоки нарезать кубиками.
Орехи крупно помолоть. Все сме-
шать с остальными ингредиентами.

Салат с рыбой и апельсинами (на фото внизу)

На 8 порций:

800 г филе морского окуня
3 ст. ложки лимонного сока
250 г риса · $\frac{1}{2}$ л воды
1 ст. ложка растительного масла ·
750 г апельсинов
2 ч. ложки сушеного орегано
2 ст. ложки нарезанной свежей
петрушки
3 белые луковицы · 200 г сливок ·
1 ч. ложка морской соли

Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 1505 кДж/
360 кКал · 23 г белков · 13 г жи-
ров · 40 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Рыбу побрызгать 1 столовой
ложкой лимонного сока. • Рис
варить в воде с растительным мас-
лом в течение 10 минут, добавить
рыбу и варить еще 10 минут. •
Апельсины нарезать тонкими кру-
жочками, лук — кольцами и вме-
сте с остальными ингредиентами
смешать с рисом и рыбой.

Нежные салаты с морской рыбой

Особенно пикантны эти салаты благодаря сочетанию вкусовых качеств сайды и трески со свежими фруктами



Рыбный салат по-вальдорфски (на фото слева)

На 6 порций:

1600 г филе сайды
4 ст. ложки уксуса
400 г клубневого сельдерея
соль на кончике ножа
6 ст. ложек лимонного сока
3 ст. ложки семечек подсолнуха
2 ст. ложки меда
600 г сметаны
белый перец на кончике ножа
1 кг кислых яблок
1/2 кочана салата

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Недорого

В 1 порции примерно 1610 кДж/385 кКал · 41 г белков · 14 г жиров · 25 г углеводов

Время приготовления: 50 минут

Рыбу вымыть, обсушить и сбрызнуть уксусом. • Сельдерей очистить, промыть и нашинковать. Вскипятить 1/4 л воды с 2 столовыми ложками лимонного сока, добавить сельдерея и довести до кипения, после чего процедить через сито. Воду, в которой заваривался сельдерей, вылить в большую кастрюлю, опять довести до кипения, выложить в нее рыбу и проварить на медленном огне в течение 15 минут. • Лушенные семечки подсолнуха слегка обжарить на сухой сковородке и остудить. Мед смешать с остальным лимонным соком и сметаной в однородную массу, приправить перцем и ввести в сельдерей. Яблоки очистить, натереть на крупной терке и сразу же смешать с сельдереем. Филе рыбы разделить на кусочки и слегка остудить, затем с двумя третями порции семечек аккуратно ввести в смесь из яблок и сельдерея. • Салатницу выложить листьями салата, на них горкой выложить рыбный салат и посыпать оставшимися семечками.

Салат из трески с манго (на фото справа)

На 10 порций:

2 1/2 кг трески куском
по 1 луковице и моркови
1 небольшой стебель лука-порея
1 л воды · 1/4 л сухого вина
1/2 пучка петрушки
1 небольшой лавровый лист
1/2 ч. ложки соли
6 горошин черного перца
125 г майонеза
3 ст. ложки натертого хрена
1 ст. ложка лимонного сока
сахарный песок на кончике ножа · 1/4 л сливок
50 г очищенных грецких орехов
4 спелых плода манго

Приготовление требует время

В 1 порции примерно 1985 кДж/475 кКал · 46 г белков · 19 г жиров · 26 г углеводов

Время приготовления: 1 час
Время маринования: 30 минут

Рыбу вымыть и нарезать крупными кусками. Лук нарезать кольцами, морковь и порей — кружочками. • Налить в кастрюлю воду, добавить вино, овощи, петрушку и лавровый лист и все проварить в течение 15 минут, затем всыпать соль и горошки перца. Куски рыбы выложить в отвар и проварить в течение 15–20 минут. • Майонез хорошо размешать с хреном, лимонным соком и сахаром. Сливки взбить в густую пену и ввести в смесь. Орехи крупно порезать. Манго очистить и тонко порезать. • Треску вынуть из отвара, остудить и освободить от костей, затем разделить на кусочки и выложить на сервировочное блюдо, чередуя с полосками манго. Полить воздушным соусом и посыпать орехами. • Готовый салат поставить на 30 минут в холодное место.

Деликатесные соусы к рыбным блюдам

Соус «белое вино»

Белый рыбный соус с виноградным вином подается к рыбе с нежным мясом. Его можно разнообразить, добавляя то немного шафрана (на кончике ножа), то 1—2 чайные ложки паштета из анчоуса, то 4 столовые ложки свежих мелко нарезанных пряных трав или свежих грибов, а то и просто заменяя рыбный отвар апельсиновым соком.



По $\frac{1}{8}$ л сухого белого вина и рыбного отвара уварить наполовину в открытой кастрюле на среднем огне. Добавить 100 г французского крема-сметаны и довести на слабом огне, постоянно помешивая венчиком, до получения однородной массы.

Голландский соус

Этот тонкий деликатесный соус подается к благородной рыбе и всем ракообразным. Его с легкостью можно превратить в крем-соус, введя в конце 3 столовые ложки взбитых сливок. Для соуса по-мальтийски желтки взбивают не с вином, а с апельсиновым соком и посыпают готовый соус натертой цедрой апельсина.



Растопить 200 г сливочного масла в глубокой сковороде на слабом огне, постепенно снимая пену. Снять сковороду с огня. В небольшой миске взбить веселкой 2 желтка, 4 столовые ложки сухого белого вина и сок $\frac{1}{2}$ лимона.

Белый масляный соус

Этот классический масляный соус более легкий, чем голландский, и также является традиционным в изысканной рыбной кухне. Он подается к припущенной рыбе, рыбе, жаренной целиком или порционными кусками.



Мелко порубить пять головок лука-шалота и пассеровать, постоянно помешивая на среднем огне, в $\frac{1}{4}$ л сухого белого вина до тех пор, пока не испарится почти вся влага. Лук-шалот должен быть сочным и мягким.

Соус «ремюлад»

Этот соус можно, конечно, купить готовым, однако магазинная продукция не выдерживает сравнения с «ремюладом», приготовленным в домашних условиях.



Мелко порубить 1 небольшую луковицу, 1 корнишон, филейную мякоть 1 анчоуса, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, зелень кервеля и эстрагона — по 2 веточки того и другого, а также 2 чайные ложки мелких каперсов.



Ввести в горячий соус 2 столовые ложки кусочков холодного сливочного масла и мешать, пока масло полностью не растает. Приправить соус по вкусу солью, молотым белым перцем и по желанию небольшим количеством сахара; после этого соус больше не варить.



Взбить $\frac{1}{8}$ л сливок. Снять соус с плиты, осторожно ввести в него взбитые сливки. Готовый соус посыпать примерно 2 чайными ложками мелко нарезанных свежих пряных трав: базиликом, укропом, кервелем, петрушкой или зеленым луком-резанцем.



Вскипятить в большой кастрюле воду для водяной бани, убавить огонь и поставить в воду миску с яичной смесью (вода в кастрюле не должна кипеть), взбивать яичную смесь до получения кремообразной массы. Следить за тем, чтобы вода не попадала в миску.



Вынуть миску и ввести в яичную смесь сначала по каплям, затем ложками растопленное сливочное масло, постоянно размешивая соус лопаткой, приправить по вкусу солью и молотым белым перцем; готовится соус непосредственно перед подачей к столу.



Ввести постепенно в пассерованный шалот 100 г холодного сливочного масла кусочками, постоянно размешивая массу венчиком; огонь несколько убавить. Когда все масло растопится, дать соусу при постоянном помешивании еще раз нагреться и потом приправить его солью и молотым белым перцем.



Снять соус с плиты. Взбить 3 столовые ложки сливок и ввести в соус. Соус сервировать и тотчас же подать к столу.



Взбить веселкой 2 желтка с 1 чайной ложкой горчицы, добавлять по каплям $\frac{1}{8}$ л нерафинированного растительного масла, продолжая взбивать, пока не образуется однородная масса — майонез. Когда примерно половина растительного масла будет уже введена, остаток можно влить тоненькой струйкой.



Приправить майонез по вкусу солью и сахаром. Все смешать и соединить с майонезом. В соус «ремюлад» можно также добавлять различные специи или лимонный сок.

Щадящие способы приготовления рыбы

Запекание в духовке

Большие рыбины или крупные куски можно жарить или запекать в духовке. Лучше всего это делать в специальной жаростойкой пленке — защищенная таким образом рыба не подсыхает, рыбный сок не выпаривается, а куски рыбы тем не менее, благодаря особым свойствам пленки, покрываются поджаристой корочкой.



Подготовленную рыбу поместить вместе с мелко нарезанными овощами, добавленными специями и небольшим количеством жидкости в виде рыбного отвара, вина, молока, куриного бульона, по желанию сметаны, французского крема-сметаны или густых сливок, в специальную жаростойкую пленку.

Жарение на сковороде

Мелкую рыбу весом до 250 г, филейные или порционные куски (кругляши) можно жарить на сковороде. Короткий процесс жарения в сильно разогретом жире способствует тому, что рыба не пересыхает, а образующаяся хрустящая корочка очень аппетитна и ароматна.



Подготовленные для жарения куски рыбы хорошо обсушить полотенцем. Целые тушки слегка посолить и приправить специями изнутри, а филейные и порционные куски — с обеих сторон. Из расчета на каждую тушку смешать примерно 1 столовую ложку муки с солью и свежемолотым белым перцем.

Жарение на гриле

Готовить рыбу в электрическом гриле значительно легче, чем на решетке над древесными углями. Сильный жар высушивает рыбу. Поэтому готовить рыбу на решетке над углями рекомендуется только в том случае, если есть возможность поднять решетку над жаром на должную высоту.



Жарить на решетке или гриле лучше всего жирную рыбу. Тощие рыбы при жарении в электрогриле рекомендуется несколько раз смазывать приправленным специями растительным маслом. Рыбу следует время от времени переворачивать. Если рыба покрывается золотистой корочкой слишком быстро, лучше прикрыть ее пергаментной бумагой.

Жарение во фритюре (фри)

Мелкую рыбешку, филе, нарезанную наискось рыбу, креветки и мидии хорошо жарить в кипящем жире. Жарить рыбу во фритюре можно как в натуральном виде, лишь слегка обваляв в муке, так и в настоящей панировке. Но лучше всего нежное мясо рыбы, креветок и мидий защищать от сильного жара жидкое тесто — кляр.



Смешать примерно 2 чайные ложки лимонного сока с 2 столовыми ложками оливкового масла и 1 щепоткой только что смолотого белого перца. Обмазать этой смесью подготовленные куски рыбы, мидии или креветки и поставить накрытыми на 1—2 часа в холодильник для пропитки.

Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных

Все изложенное ниже предназначается в первую очередь для тех, кто не только любит готовить и вкусно поесть, но и хочет знать все о продукте, которому отдал предпочтение. Однако мы вынуждены ограничиться в своих описаниях только основными поступающими в продажу видами рыб. Ниже будут приведены названия каждой рыбы, и часто на английском, французском, немецком, итальянском и испанском языках. Но поскольку одна и та же рыба в этих странах имеет несколько названий в зависимости от географии места, данная книга в этом вопросе не претендует на абсолютную научную точность. Читатель узнает места лова рыб, лангустов и других ракообразных, а также каким путем они поступают в продажу, какие способы тепловой обработки годятся больше для тех или иных видов рыб, с какими продуктами их лучше готовить. А начнем мы с высказывания доктора наук профессора Карла Эрнста Крюгера, руководителя Государственной экспертно-ветеринарной службы рыбного хозяйства и рыбной торговли в Куксхафене (Германия) по вопросу, который, в связи с ухудшением экологической обстановки, волнует многих любителей рыбы: какие вредные вещества содержатся в природных водоемах и могут попадать с рыбой в

наш организм. «Идентифицированные в незначительных количествах вредные вещества, содержащиеся в морских рыбах, присутствуют в тех же величинах и в других пищевых продуктах и потому не могут служить поводом для дискриминации рыбы как высокоценной составной части нашей потребительской корзины продуктов питания».

Отряд сельдеобразных

Сельдевые рыбы всегда держатся косяками. Они изящны, у них вытянутое в длину тело, только один спинной плавник, короткие и узкие брюшные и грудные плавники, ячеистая, легко отделяющаяся чешуя. Косяки сельдей обитают как в морских глубинах, так и в прибрежных водах. Самыми известными представителями являются: алоза, сельдь, анчоус (хамса), сардины и шпроты; наряду с этими видами существует множество других, но они не представляют особого интереса для рыбного промысла. Алоза — единственный из представителей этого семейства — относится к проходным рыбам, то есть к тем, которые поднимаются на нерест вверх по рекам.

Алоза (пузанок); *shad* (англ.); *alose* (фр.); *alse* (нем.); *alaccia*, *alosa* (итал.); *sabalo* (исп.).

Самая большая из сельдевых рыб, длиной не менее 50 см. Косяки

обитают преимущественно вблизи берегов Западной Европы, Северной Америки, в Средиземном море. Особенно ценятся уловы алозы во время ее прохода на нерест, поскольку в этот период у рыб много вызревшей и так высоко ценимой деликатесной икры. Алоза — рыба с относительно жирным мясом и большим количеством чешуи.

Способы приготовления: филе рыбы готовить как филе щуки, семги, морской форели и морского языка. Из остальных частей варят рыбный отвар или суп. Алозу можно также жарить целиком — на сковороде и на гриле — или припускать в рыбном отваре с белым сухим вином, репчатым луком и шавелем, предварительно очистив от чешуи, выпотрошив и обваляв в муке или сухарях.

Гарнир: натертый свежий хрен, килечное масло, спаржа; подается с голландским соусом и соусом «ремулад» (см. стр. 118).

Сельдь

(фото внизу)

herring (англ.); *hareng* (фр.); *hering* (нем.); *aringa* (итал.); *arenque* (исп.). Сельдь относится к жирным рыбам, с большим количеством чешуи. В длину достигает в среднем 30 см и ловится от Бискайского залива до Северного Ледовитого океана. В Северном и Балтийском морях из-за низкого содержания соли в морской воде встречаются рыбы существенно более мелких размеров. Сельдь ловят во время трех основных жизненных периодов: до половой зрелости, когда еще не образовались молоки

и икра, — эту молодь называют *матес*, время лова — май и июнь; во взрослом состоянии — время лова июль и август, а также декабрь — апрель; варфлая сельдь вылавливается перед нерестом, когда молоки и икра полностью вызрели. Мясо осенней сельди, гуляющей «пустой», значительно менее жирное по сравнению с *матес* и взрослой сельдью перед нерестом, но тем не менее отличается удивительным вкусом; время лова этой сельди — сентябрь — октябрь.

Сельдь редко поступает в продажу в свежем виде, в основном — уже готовой к употреблению — соленой или маринованной. В ассортименте следующие виды продукции: «Бисмарк» (маринованные в уксусе филейные пласты, свернутые в трубочку и начиненные корنيшами, колечками репчатого лука или даже кислой маринованной капустой и известные как *фальмопс*); «Жареная сельдь» (выпотрошенная свежая сельдь, жаренная с костями и замаринованная в уксусе); копченая сельдь (малосольная сельдь горячего копчения); жареная сельдь (для немедленного использования или для домашнего консервирования); копченая сельдь (соленая *матес* холодного копчения); свежая сельдь (для жарения или гриля); крон-сардины (торговое обозначение мелких сельдей из пролива Скагеррак); филейные пласты (свежая сельдь, но прошедшая предварительную обработку — без головы, внутренностей и костей); соленая сельдь и *матес* (малосольная, не достигшая половой зрелости).

Способы приготовления: свежую сельдь очистить от чешуи, выпотрошить и удалить в зависимости от



Анчоус



Сардины

Морские рыбы

выбранного рецепта кости. Рыбу преимущественно жарят целиком — на сковороде или гриле, — запанировав в муке или сухарях. Сельдь начинают также шампиньонами или луком-шалотом (если получится, то с молокой) либо только одними пряными травами. В таком виде рыбу сбрызгивают растительным маслом, смешанным со специями, и жарят или заворачивают в фольгу и тоже жарят, но на гриле. Свежая сельдь годится также для припускания в прямом или рыбном отваре с добавлением сухого белого вина. Завернутую в фольгу, сельдь можно также запечь вместе с отваром, овощами и пряными добавками в духовке, а если запанировать в сухарях и положить сверху кусочки сливочного масла, то при запекании образуется вкусная корочка. Соленую сельдь в зависимости от цели применения следует вымочить в воде или молоке. Копченая, соленая или маринованная «сельдь» особенно хороша для рыбных коктейлей или салатов. К рыбному филе больше всего подходит сливочный соус майонез с дольками апельсина или кольшами репчатого лука.

Гарнир и добавки: смесь сливочного масла с пряными травами или горчицей; пассерованные помидоры; лук; к свежей сельди — жареное сало с хрустящей корочкой; к молодой малосольной — зеленая стручковая фасоль и отварной картофель.

Анчоус (хамса, килька, тюлька) (фото на стр. 120)
anchovy (англ.); *anchois* (фр.); *sardelle* (нем.); *acciuga* (итал.); *anchoa* (исп.).

Анчоус относится к жирным рыбам. Обитает в Атлантике, Черном и, в первую очередь, в Средиземном море; достигает длины 9—15 см. Пезкольку эта рыба быстро портится, купить ее свежей можно только вблизи морского побережья. В продажу анчоус поступает в соленом или замороженном виде, горячего копчения либо копченый в масле.

Способы приготовления: свежая или замороженная хамса (анчоус) легко чистится, затем ее панируют или обмакивают в кляр и жарят во фритюре; обваливают в муке и жарят на сковороде; удаляют хребет и начинают мелко нарезанными пряными травами; заворачивают в виноградные или тыквенные листья и припускают в сухом белом вине.

Добавки: томат-пюре, шпинат; соус «белое вино».

Сардина (фото на стр. 120)
sardine (англ.); *sardine* (фр.); *sardine* (нем.); *sardina* (итал.); *sardina* (исп.). Сардина также относится к жирным рыбам. Ее длина достигает 25 см, у нее красивая серебристая окраска и довольно крупная чешуя. В Атлантике эта рыба обитает возле Канарских островов, она заходит в воды Норвегии, ловится в Средиземном море. Сардины поступают в продажу, как правило, в виде консервов «Сардины в масле», а также замороженными и лишь изредка свежими.

Способы приготовления: сардины легко чистятся, затем их панируют или обмакивают в жидкое тесто и жарят во фритюре или на сковороде; запекают в духовке в жаростойкой форме с добавлением сухого белого вина и нарезанных

кубиками помидоров, посыпав сверху панировочными сухарями; начинают шампиньонами и луком-шалотом, посыпают сверху петрушкой, покрывают кусочками сливочного масла и тоже запекают; начинают овощами и припускают в сухом белом вине, сервируя затем на гренках с листьями шпината; а также жарят в фольге на гриле.

Шпрот
sprat (англ.); *esprot*, *sprat* (фр.); *sprotte* (нем.); *spratto* (итал.); *sprat* (исп.).

Области обитания этой стайной рыбы — Черное, Балтийское, Средиземное моря и северная Атлантика. Шпрот относится к жирным рыбам и его длина достигает 10—17 см. В продажу чаще всего поступает в копченом виде и очень редко — свежим или замороженным.

Способы приготовления: все те, что были описаны для анчоуса. Консервы «Шпроты в масле», маринованные или копченые шпроты используют в качестве закусок или холодных блюд.

Семейство рыб с мягкими перистыми плавниками

К этому семейству относятся морские рыбы с очень мелкой чешуей и удлинённым телом. У многих видов этих рыб развит подбородочный усик. Важнейшими представителями являются мольва, треска, морские шуки, хек, пикша, мерлуза, сайда и мерланг. Все виды относятся к рыбам с нежирным мясом. Главные места лова — Атлантический океан на широтах от Англии до Исландии, Канады и Ньюфаундлендских островов, а также Северное и Балтийское моря.

Мольва
blue ling (англ.); *lingue bleu* (фр.); *blauleng* (нем.); *molva allungata* (итал.); *maruca* (исп.).

Подвид морских шук (см. фото на стр. 122), этих рыб выделяет прежде всего металлический блеск спинки. Мольва обитает преимущественно в северных водах. В продажу поступает в свежем виде, но чаще в вяленом (ее насаживают на палку и сушат на воздухе).

Способы приготовления: у свежей рыбы используют только филе — для жарки. Высушенную на палке рыбу следует перед употреблением замочить в воде. После этого из нее готовят, как правило, очень сытные вторые блюда типа рыбного рагу по-матросски или фирменные рыбные блюда.

Треска (молодь)
cod (англ.); *tancaud* (фр.); *dorsch* (нем.); *merluzzo* (итал.); *merluza* (исп.).

Немецкое название Dorsch, как и французское и итальянское, говорит о том, что речь идет о молоди тресковых рыб, обитающих в Балтийском море, то есть об экземплярах, в среднем не превышающих по весу 1 кг.

Способы приготовления: филейные части обваливают, как правило, в муке или панируют в сухарях и жарят; режут на мелкие куски и используют для приготовления суфле или фрикасе; целые рыбы, очищенные от чешуи, доводятся до готовности в специальной пленке в духовке или припускаются на сковороде в рыбном отваре с добавлением сухого белого вина. Рыбу перед окончанием готовки рекомендуют смазать сметаной или французским кремом-сметаной.

Гарнир: листья молодого шпината с дикорастущими пряными травами, кукуруза, шкварки с хрустящей корочкой и нарезанные дольками помидоры.



Саврава

Морской карась

Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных

Треска (взрослая рыба)

(фото внизу)

cod (англ.); *cabillaud* (фр.); *kabeljau* (нем.); *merluzzo fresco* (итал.); *merluza* (исп.).

Один из самых главных объектов мирового рыбного промысла и торговли. У трески три мощных спинных плавника и большой усик на подбородке. Взрослые рыбы достигают длины более 1 м и весят до 20 кг. Только треска, обитающая в Северном море, весит не больше 6—7 кг. Главные места лова — прибрежные воды северной Атлантики. Треска поступает в продажу в виде филе, порционных кусков или больших замороженных блоков. Потрошенная, соленая и сушеная треска, известная как вяленая (целые рыбы или части рыб, высушенные на воздухе на прибрежных рифах), имеет региональное распространение. Сильно просоленная и провяленная без хребтовой кости и заложённая в бочки в местах лова, она поступает в торговлю под названием лабардан, такую треску следует перед употреблением надолго замочить в воде.

Способы приготовления: очистить треску от чешуи. Нежное мясо рыбы, обладающее хорошим вкусом, можно быстро зажарить на сковороде, гриле, во фритюре, а также припустить, потушить или приготовить в виде тефтелей и зразов. При запекании в духовке больших порционных кусков лучше воспользоваться специальной жаростойкой пленкой. Для панировки филе трески и приготовления запеканок в духовке лучше пользоваться сухарями из размолотых хрустящих хлебцев, чем из мякиша черствого белого хлеба. Подходящими пряными добавками могут служить карри, эстрагон, чеснок, петрушка и анчоусная паста.

Гарнир: нарезанные кружочками яблоки, стручки зеленой фасоли, шампиньоны, сыр, лук-порей, мор-

ковь, стручки сладкого перца, свекла, соленые огурцы, шкварки сала, шпинат, помидоры, репчатый лук.

Морская щука

ling (англ.); *lingue* (фр.); *lengfish* (нем.); *molva* (итал.); *allunga*, *marusa* (исп.).

Удивительно изящная рыба. Ее второй спинной плавник, а также анальный составляют добрую половину стреловидного тела, подбородочный усик необычайно длинен. Лишенная чешуи морская щука достигает в длину 1,5—2 м. Область распространения охватывает Атлантику, пролив Ла-Манш и воды Норвегии, а также Северное море.

Способы приготовления: в пищу идет главным образом филе. Его можно жарить в панировке, добавлять, порезав на кубики, в рыбные супы или рагу и перерабатывать в мясорубке на фрикадельки.

Гарнир: Все виды овощей с острым вкусом и запахом и все приправленные специями соусы.

Мерланг

(фото внизу)

pollack (англ.); *lieu jaune* (фр.); *pollack* (нем.); *merluzzo giallo* (итал.); *abadejo* (исп.).

Представитель тресковых, длина не превышает 60 см. Обитает у западно-европейских берегов Атлантики вплоть до Исландии и в западной части Средиземного моря.

Способы приготовления: все описанные для трески способы.

Пикша

(фото на стр. 121)

haddock (англ.); *aiglefin* (фр.); *schellfisch* (нем.); *nasello* (итал.); *merluza* (исп.).

Эта рыба играет большую роль на европейском и американском рыбном рынке. Область обитания — северная Атлантика вплоть до Се-

верного Ледовитого океана и Северного моря. Длина пикши достигает 50 см, вес — 2—3 кг. В продажу поступает в основном целыми рыбинами, порционными кусками и замороженными блоками, реже — в виде филе.

Способы приготовления: все описанные для трески способы. Пикшу следует очищать от чешуи. Особенно нежный вкус пикши приобретает, если припустить ее в рыбном отваре с вином или пряным отваре. Большие порционные куски лучше подержать сначала в молоке и дать им обсохнуть перед тем, как жарить на гриле или в сливочном масле. В качестве приправ подходят базилик, укроп, лавровый лист, хрен, петрушка, шафран, лук-резанец, лимон.

Гарнир и добавки: устрицы, шампиньоны, креветки, нашинкованные соломкой овощи, смесь сливочного масла с пряными травами, мидии, острые маринованные огурцы, анчоусы в масле, помидоры, репчатый лук; из соусов — голландский (см. стр. 118), соус с каперсами, горчичный соус.

Хек (мерлуза)

(фото внизу)

hake (англ.); *colin*, *merlus* (фр.); *seehecht* (нем.); *luccio marino* (итал.); *merluza* (исп.).

Изящная рыба с сильными челюстями хищника, длина — от 50 см до 1 м, вес — до 10 кг. Обитает в западных водах Атлантики вплоть до Исландии, доходит до африканских и южноамериканских берегов, водится также в Северном море.

Способы приготовления: Хека нужно очистить от чешуи. Целые рыбины или порционные куски готовят как треску или пикшу. Белое упругое мясо хека годится также для фондю, для жарения на шампурах, для супов и фрикасе. Подходящие приправы: кайенский

перец, каперсы, чеснок, мелко нарезанные свежие пряные травы, шалфей, лук-шалот, горчица, нарезанный кружочками трюфель.

Гарнир: сваренные вкрутую и нарезанные яйца, пюре из шавеля, маленькие поджаренные в сливочном масле гренки, пассерованный в красном вине лук-шалот, зажаренные шкварки, припущенный до прозрачности репчатый лук.

Сайда

(фото внизу)

coalfish, *rock salmon* (англ.); *grélin*, *lieu noir* (фр.); *seelachs* (нем.); *merlano nero*, *merluzzo carbonaro* (итал.); *gado*, *palero* (исп.).

Обитает главным образом у берегов Исландии, а также Гренландии, Ньюфаундлендских островов, Норвегии и восточного побережья Америки. Длина достигает 1 м. Занимает важное место в мировой рыбной торговле. Чаще всего сайду разделяют на филе, но, поскольку она относится к рыбам овальной формы, ее консервируют в масле или коптят — в этих случаях сайда выступает в роли дешевого заменителя дорогой семги, отчего ее также называют иногда «семужной» сайдой.

Способы приготовления: все, что было описано для трески. Сайду следует очищать от чешуи. Копченая или консервированная в масле «семужная» сайда прекрасно годится для холодных закусок и рыбных блюд, как добавление в салаты или для бутербродов.

Мерлан

whiting (англ.); *merlan* (фр.); *wittling* (нем.); *merlano*, *nasello* (итал.); *merlan*, *pescadilla* (исп.).

Рыба с нежирным мясом, длина достигает 50 см, обитает в основном в Атлантике и Гибралтарском проливе вплоть до Лафотенских островов, а также в Средиземном и Черном морях. Нежное упругое белое мясо мерлана не переносит



Мерлан

Хек

Треска

Сайда

Морские рыбы

заморозки и продается только свежим у морских берегов. Мерлан относится к лучшим копченым деликатесам.

Способы приготовления: целую рыбу очистить от чешуи. Филе обмакнуть в кляр и жарить во фритюре или с нежной панировкой из хрустящих хлебцев в сливочном масле. Целые рыбины можно также припускать в винно-рыбном отваре с луком-шалотом, запекать в духовке в специальной пленке или посыпанными тертым сыром с кусочками сливочного масла.

В качестве приправ подойдут укроп, чеснок, петрушка, лимон.

Гарнир и добавки: устрицы, шампиньоны, креветки, кочаный салат, мидии, жаренная во фритюре петрушка и спаржа, тушеные помидоры, кружочки трюфеля, пасерованный до прозрачности репчатый лук, луковое пюре; в качестве соуса — белый масляный соус (см. стр. 118), пряный и томатный соусы.

Семейство колючеперых

Колючеперыми называют не очень разветвленное семейство рыб, самыми распространенными среди них являются макрель, или скумбрия обыкновенная, и тунец. К корифеновым относится золотая макрель — глубоководная рыба Атлантического океана. Тунцы, бонито и бонитолы — истинные члены семейства, у них веретенообразное тело и жирное мясо.

Макрель (скумбрия)
(фото внизу)

mackerel (англ.); *maquereau* (фр.); *makrele* (нем.); *sgombro* (итал.); *caballa* (исп.).

Макрель обитает в основном в северной Атлантике и достигает в длину 50 см. Блестящие зелено-голубые разводы на спинке на уснувших рыбах тотчас же меркнут. Скумбрию ценят за ее ароматное и сочное мясо. По объемам прода-

жи эта рыба почти не уступает треске. Копченая и в консервах, она известна давно и всем. Сейчас стала увеличиваться доля ее продажи в свежем виде.

Способы приготовления: свежую скумбрию следует очистить от чешуи и, в зависимости от рецепта, разделить на филе. Ее можно жарить и целиком, поскольку мясо ее содержит много собственного жира, предпочтительнее тушение, приготовление на гриле или припускание. Ее можно также припускать нарезанной кусками и сервировать потом в масляном соусе.

Английский рецепт предлагает припускать макрель в отваре с фенхелем и сервировать с пюре из зеленого крыжовника. Филе, жаренное на гриле, классическая рыбная кухня рекомендует подавать на гренках, поджаренных с килечным маслом. Из приправ подходят полынь, укроп, зелень фенхеля, чеснок, кресс-салат, петрушка, паштет из анчоусов, лук-шалот, очиток, лимон.

Гарнир и добавки: шампиньоны, зеленый горошек, шинкованные овощи, смесь сливочного масла с пряными травами, мидии, черешковый сельдерей, лук-пюре; соус с терпкими пряными травами, томатный соус и соус «белое вино».

Красный морской окунь

(фото на стр. 127)

norway haddock, *red fish*, *rosefish* (англ.); *rascasse du nord*, *chèvre*, *sebaste* (фр.); *rotbarsch* (нем.); *scorpena rossa*, *scorpeno rosso* (итал.); *gallineta nordica* (исп.).

У него массивное, сжатое с боков ярко-красное тело с темными разводами на спинке и длинным спинным плавником со множеством колючих лучей, огромная голова с заметно выдающейся вперед нижней губой. Красный морской

окунь обитает в морях Северного полушария. Рыба достигает в длину 50 см и весит не больше 1—2 кг. Его очень вкусное упругое мясо относится к нежирным. Красного окуня чаще всего разделяют на филе, целыми рыбами он поступает в продажу редко.

Способы приготовления: все, что были описаны для трески. Чешую лучше удалить.

Тунец

(фото внизу)

tunny (англ.); *thon* (фр.); *thunfisch* (нем.); *tonno* (итал.); *atun* (исп.).

Длина тунца — до 2,5 м, вес — более 100 кг. Он обитает во всех морях земного шара и относится к самым быстрым пловцам среди мигрирующих рыб. Давно известны консервы «Тунец в масле»; все чаще тунец стал появляться на прилавке в свежем виде или разделанным на филе.

Способы приготовления: у свежего тунца, поступившего в продажу, кожа, как правило, уже снята; если же порционные куски продаются с кожей, их следует очистить от чешуи. Упругое мясо тунца годится больше всего для жарки в натуральном виде, для чего его надо обвалить в муке или запанировать в сухарях, а также для жарения на гриле. В панировке или кляре филе можно жарить во фритюре. Более крупные куски хорошо тушить на пару от сухого белого вина или бульона из телятины (уварившуюся жидкость, дававшую пар, используют потом для приготовления соуса). Из приправ подходят карри, каперсы, чеснок, марсала (вино), петрушка, очиток, лимон.

Гарнир: зеленый горошек, нарезанная соломкой морковь, острые маринованные огурцы, анчоусы в

масле, нарезанный кубиками лук-шалот, ветчина сырого копчения, зажаренные шкварки, помидоры, репчатый лук; соус с каперсами, килечный соус, соус «ремупад» (см. стр. 118), томатный соус.

Бонито

bonito (англ.); *bonite* (фр.); *bonito* (нем.); *tonno bonita* (итал.).

Это ближайший родственник тунца, его длина, однако, достигает всего лишь 1 м, а вес — не более 10 кг. Обитает во всех водах Мирового океана, прежде всего в Средиземном море и Атлантике. Выловленный японскими рыбаками, попадает в продажу под названием «шипяк».

Способы приготовления: все описанные для тунца способы. Чешую надо удалять.

Бонитол

bonitol (англ.); *boniton* (фр.); *bonitol* (нем.); *tonnina* (итал.).

Более мелкий экземпляр, чем бонито, обитает исключительно в Средиземном море. Мясо отличается еще большей упругостью и особой нежностью.

Способы приготовления: все описанные для тунца способы. Чешую следует удалять.

Жермон (белый тунец)

albacore (англ.); *germon* (фр.); *germon* (нем.); *tonno alalunga* (итал.).

Очень похож на тунца, длина достигает 1 м, обитает в Средиземном море и возле Английских островов. Благодаря своему упругому и необыкновенно вкусному мясу — желанный улов для рыбаков.

Способы приготовления: все, что были описаны для тунца. Чешую надо удалять.



Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных

Камбалообразные

Все так называемые «расплющенные» донные рыбы очень сходны по своему внешнему виду и образу жизни. В течение долгого биологического развития они приспособились к жизни на морском дне: так, например, оба их глаза переползли на внешнюю темную — «зрячую» сторону, маскирующуюся под окраску окружающей среды, а нижняя сторона, «слепая», осталась светлой. К нежирным (тощим) рыбам относятся речная камбала, ромб, палтус, лиманда, морская камбала, морской язык и калкан.

Речная камбала

flounder (англ.); *flet* (фр.); *flunder* (нем.); *pàssera* (итал.); *platija* (исп.). Речная камбала обитает преимущественно в прибрежных водах европейских морей на малой глубине. Ее длина достигает 30—40 см. Некоторые экземпляры живут до 40 лет и становятся большими и толстыми. Камбалу не часто можно увидеть в продаже — она очень ценится как копченость.

Способы приготовления: все описанные (см. ниже) для морской камбалы способы. С речной камбалы не обязательно удалять перед готовкой кожу, но если ее удаляют, то с темной — «зрячей» стороны. Гурманы, как правило, удаляют грубоватую кожу «зрячей» стороны. К столу рыбу подают обычно светлой стороной.

Гладкий ромб

brill (англ.); *barbue* (фр.); *glutbutt* (нем.); *rombo liscio* (итал.); *barbadar* (исп.).

Кожа — гладкая, без шипиков. Форма тела скорее круглая, чем овальная, обитает на мелководье в морях, зарывается в мягкое морское дно, встречается в Средиземном море и в Атлантике.

Способы приготовления: кожу можно не удалять. Тушить целиком в вине и фаршированную начинкой внутри, припускать в винно-рыбном отваре, жарить во фритюре, в кляре или запекать в духовке, посыпав сверху тертым сыром. При приготовлении особо деликатесных блюд кожу всегда удаляют, рыбу разделяют на филе и жарят в сливочном или растительном масле. Из приправ подходят укроп, эстрагон, каперсы, петрушка, розмарин, лимон.

Гарнир и добавки: устрицы, шпинат, растопленное сливочное масло, шампиньоны, зеленое сливочное масло (с эстрагоном), креветки, нарезанный кубиками свежий огурец, зелень лука-порея, нашинкованная соломкой морковь, мидии, лук-шалот, спаржа, помидоры; из соусов — мягкий белый масляный соус (см. стр. 118), голландский и сырный соусы.

Палтус

halibut (англ.); *flétan* (фр.); *heilbutt* (нем.); *halibut*, *fletano* (итал.); *tergo* (исп.).

Обитает на большой глубине в северной Атлантике возле Гренландии, Исландии и Шпицбергена, вблизи восточного побережья Америки, а также в северных водах Тихого океана.

Белокорый палтус — самый крупный среди камбаловых; средняя длина — 1 м, у старых рыб — 2 м, а у некоторых — даже 4 м, вес колеблется от 100 до 300 кг, откуда такое большое промысловое значение этих рыб. Мясо палтуса — светлое, хорошего вкуса, правда, менее нежное, чем у ромба или калкана.

Способы приготовления: жарят или припускают как с кожей, так и без нее, нарезав рыбу на куски.

Оптимальные способы тепловой обработки — оба вида тушения.

Для праздничного стола палтус обычно жарят во фритюре. В качестве приправы годится французский сборный букет (петрушка, лавровый лист, чабер), эстрагон, каперсы, лавровый лист и лимон.

Гарнир и добавки: артишоки, растопленное масло, тертый сыр или гренки из мякиша белого хлеба для запекания в духовке, смесь свежих пряных трав, мидии, шкварки, томат-пюре; соус со взбитыми сливками, килечный соус и соус «белое вино».

Черный палтус — родственник белокорого, но размерами поменьше и принадлежит уже к рыбам с мясом средней жирности. Обитает в основном в арктических водах, длина достигает около 1 м., вес — до 18 кг. Черный палтус очень ценится за тонкий вкус мяса. Копченый палтус — давно известный деликатес. В последнее время черный палтус стал появляться в продаже в свежем виде.

Способы приготовления: лучше всего запекать в духовке в специальной пленке с небольшим количеством отвара и пряностями; во всех остальных случаях черный палтус не будет отличаться по вкусу от белокорого.

Лиманда

lemon sole (англ.); *limande sole* (фр.); *rotzunge* (нем.); *sogliola limanda* (итал.); *limanda*, *mendo limon* (исп.).

Кожа на верхней стороне слегка красноватая. Области обитания — европейские и американские прибрежные воды в северной Атлантике. Лиманда достигает в длину 50 см и до 1 кг веса. Мясо белое, ароматное, не очень упругое.

Способы приготовления: все описанные (см. ниже) для морского языка способы. Наиболее подхо-

дящие приправы: петрушка, горчица и лимон.

Добавки: растопленное сливочное масло, сваренные вкрутую порезанные яйца, креветки, поджаренные в сливочном масле гренки; голландский соус (см. стр. 118), соус из белого вина.

Морская камбала

(фото внизу)

plaice (англ.); *carrelet* (фр.); *scholle* (нем.); *passera* (итал.); *platija* (исп.). Характерный признак — красновато-оранжевые крапинки на верхней стороне и на бахроме плавников. Обитает во всех северных водах Атлантики, у европейского атлантического побережья, а также в Северном и Балтийском морях. Достигает в длину 20—40 см и является самой распространенной в продаже рыбой из всех камбаловых. Мясо рыбы светлое, вкусное, не очень упругое.

Способы приготовления: морскую камбалу жарят на сковороде и во фритюре. Целую рыбу или филе обваливают в муке, слегка панируют в сухарях или, прежде всего филе, обмакивают в кляр. В качестве приправ подходят каперсы, кервель, чеснок, белый перец, тимьян, лимон.

Гарнир и добавки: растопленное сливочное масло, креветки, нашинкованный ючаный салат, нарезанные кубиками помидоры и ананасы, смесь сливочного масла с пряными травами, маслины, килечное масло, филе анчоуса в масле, шкварки, тушеные помидоры; голландский соус (см. стр. 118), томатный соус.

Морской язык

(фото внизу)

sole (англ.); *sole* (фр.); *seezunge* (нем.); *sogliola* (итал.); *lenguado* (исп.).



Морская камбала



Морской язык

Морские рыбы

Эта самая излюбленная рыба гурманов, обладает удивительно нежным и тонким вкусом, но она довольно редко попадает в сети рыбаков и потому остается дорогой. Главные места лова — Атлантика от европейского побережья до берегов Северной Африки и Средиземное море. Морские языки достигают в длину 50 см и весят от 200 до 500 г.

Способы приготовления: с морского языка полностью удаляют кожу — от хвоста до головы, либо только слегка очищают от чешуи и разделяют на филе. Его можно припускать в винно-рыбном отваре или в отваре из красного вина с луком-шалотом, жарить на сковороде, обваляв в муке или запанировав в нежных сухарях из хрустящих хлебцев или сливочных сухариков, жарить во фритюре, обмакнув в клар, либо запекать рыбу покрупнее в специальной пленке в духовке. Чтобы сохранить нежнейший вкус рыбы, следует очень осторожно пользоваться приправами, такими, как базилик, укроп, эстрагон, зелень фенхеля, мараскин (вино), петрушка, португальский портейн, паприка, паштет из анчоуса, тимьян или трюфель.

Гарнир и добавки: артишоки, нарезанный баклажан, устрицы, растопленное сливочное масло, шампиньоны, пюре из шампиньонов, розанчики из пресного теста, креветки, фарш из щуки в витках из морского языка, смесь сливочного масла со свежими пряными травами, жареные кабачки, жареные сморчки, нашинкованный соломкой сладкий перец, тертый сыр «пармезан», припущенные говяжьи мозги, скампи, лук-шалот, зеленая спаржа, шпинат, жареные помидоры и бананы, томатное и лу-

ковое пюре; соус бешамель, соус карри, голландский и томатный соусы, соус «белое вино».

Большая псетта, или тюрбо (калкан) (фото внизу)
turbot (англ.); *turbot* (фр.); *stenbutt* (нем.); *rombo chiodato*, *rombo gigante* (итал.); *rodaballo* (исп.). На песчано-желтой глазной стороне тела много твердых костяных бляшек. Длина калкана достигает 1 м, вес — до 40 кг, но чаще встречаются экземпляры помельче. Обитает в основном у берегов Атлантики — от Средиземного моря до Норвежского. Мясо упругое, обладает хорошим вкусом.

Способы приготовления: сначала удалить кожу с верхней стороны, по желанию также и с нижней. Мелкую рыбу припускать целиком в молочно-водяном отваре с кружочками лимона либо в винно-рыбном отваре, жарить, обваляв в муке или запанировав в сухарях, или запекать в духовке, покрыв густым соусом. Большую рыбу разделяют на филе или режут на порционные куски. В качестве приправ используют карри, эстрагон, каперсы, чеснок, петрушку, сладкую паприку, шафран, лимон.

Гарнир и добавки: жаренные в сливочном масле кружочки яблока, распущенное сливочное масло, смесь сливочного масла с пряными травами, креветки, нашинкованные соломкой клубень сельдерея и морковь, мидии, нарезанный кубиками сладкий стручковый перец,

киличное масло, филе анчоуса в масле, шпинат, пассерованные, жаренные на сковороде и во фритюре помидоры с начинкой из фаршированного мерлана, жаренные во фритюре кольца репчатого лука, пюре из лука; пряный и сметанный соусы, соус «белое вино».

Семейство морских карасей

Из этого семейства в продажу поступают морской карась, или ласкирь, дорада, похожий на нее золотистый морской окунь, красный пагел, пагр и зубарик. У всех слегка сжатое с боков тело и характерная голова с большим ртом и выступающими вперед крупными зубами.

Морской карась (ласкирь) (фото на стр. 121)
bogue (англ.); *bogue* (фр.); *gelbstrieime* (нем.); *boga* (итал.); *boga* (исп.).

Этот золотистый морской карась живет в Средиземном море и в Атлантике. Достигает в длину примерно 50 см.

Способы приготовления: все описанные (см. ниже) для дорады способы. Рыбу нужно очистить от чешуи.

Дорада (аурата)
gilt-poll (англ.); *daurade*, *vraie daurade* (фр.); *goldbrassen* (нем.); *orata* (итал.); *dorada* (исп.). Обитает в Средиземном море, а также в Атлантике у африканского

побережья. Относится к нежирным рыбам, длина — 30—50 см, мясо высоко ценится как мягкое, нежное и необыкновенно ароматное. Золотистый морской окунь внешне не очень отличается от нее, но относится уже к жирным рыбам.

Способы приготовления: мелкую рыбу, очищенную от чешуи, жарят целиком. Филе готовят по рецептам для морского языка, крупную рыбу запекают на овощах или с небольшим количеством винно-рыбного отвара в специальной пленке в духовке, по желанию добавляют начинку.

Красный пагел
gilthead (англ.); *pageau*, *pagel* (фр.); *rot brassen* (нем.); *fragolino*, *pagello fragolino* (итал.). Разновидность морского караса, отличается красной окраской спинки.

Способы приготовления: все, что были описаны для дорады.

Пагр (фото на стр. 126)
becker (англ.); *pagre* (фр.), *rötlicher brassen* (нем.).

Обитает преимущественно в Средиземном море, однако частенько заходит в теплые речные воды, предпочитает Нил.

Способы приготовления: все, что годятся для карпа. Пагра нужно очищать от чешуи.



Большая псетта

Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных

Зубарик

(фото на стр. 127)

dentex (англ.); *dente* (фр.); *zahnbrassen* (нем.); *dentice* (итал.).

Один из главных представителей семейства морских карасей в Средиземном море, обязан своим именем мелким, но очень сильным зубам.

Способы приготовления: все, что были описаны для дорады. Чешую следует удалять.

Морские рыбы, не относящиеся ни к одному из семейств столовых рыб

Сельдевая акула.

Колючая акула (катран)

shark (англ.); *requin, squale* (фр.); *heringshai\ dornhai* (нем.);

pescecance, squalo (итал.); *tiburone* (исп.).

Эти хрящевые рыбы относятся к безопасным представителям навещающего на всех ужас семейства акул. Сельдевая акула достигает в длину 3 м и 200 кг веса. Главные места лова — Северное море.

Мясо этой акулы обладает отличными вкусовыми качествами. Колючая акула достигает в длину 1 м и весит не больше 10 кг. Из брюшной части этих акул получается любимое всеми «рыбное филе горячего копчения». Рыба поступает в продажу большими кусками, очищенными от кожи. Мясо ее обладает специфическим вкусом. Оба вида акул относятся к тощим рыбам с богатым содержанием белка.

Способы приготовления: филе и кругляши, обваленные в муке или запанированные в сухарях, лучше всего жарить на сковороде, в масле — во фритюре, в фольге — на гриле; более крупные куски лучше запекать в духовке в спе-

альной пленке — на овощах или в винно-рыбном отваре.

Сарган

(фото на стр. 120)

garfish (англ.); *orphie* (фр.); *hornhecht* (нем.); *aguglia* (итал.); *aguja* (исп.).

Длинная изящная рыба с удлинённой острой челюстью, похожей на клюв аиста, обитает в Атлантическом океане, Средиземном, Балтийском и Черном морях. Мясо молодого необыкновенно вкусное, но очень костлявое. Все косточки при жарке или копчении окрашиваются в зеленый цвет. Сарган относится к жирным рыбам.

Способы приготовления: очищенного от кожи саргана используют чаще всего в блюдах с соусом, жарят на гриле или сковороде.

Тригла (морской петух)

Существует три вида: тригла обыкновенная, или серый морской петух, красный морской петух-ворчун и желтая тригла. Для них характерна голова с мощным костным панцирем и длинные грудные плавники, похожие на красочные веера. Все три вида достигают в длину 30—50 см, живут в Атлантике — от северных полярных вод до Средиземного моря — и в теплых водах Адриатики. Мясо светлое, необыкновенно вкусное и нежирное. При обработке бывает много отходов.

Тригла обыкновенная, или серый морской петух *grey gurnard* (англ.); *grondin gris* (фр.); *grauer knurrhahn* (нем.); *sarpone grondino* (итал.); *triglia* (исп.).

Красный морской петух *red gurnard* (англ.); *grondin rouge* (фр.); *roter knurrhahn* (нем.); *sarpone* (итал.); *rubios* (исп.).

Желтая тригла

(морская ласточка)

sea swallow (англ.); *grondin perlon* (фр.); *seeschwalbe* (нем.); *rondine di mare* (итал.).

Способы приготовления: морского петуха очищают от чешуи. Нарезанные куски служат ценнейшими добавками к рыбным супам. Когда морского петуха готовят целиком, то часто начинают фаршем из креветок и запекают в специальной пленке в духовке. Арабский способ — потушить, нашинковав соломкой, в растительном масле и вине с нарезанным зеленым луком, кубиками помидоров и зеленью петрушки; сок, образующийся при тушении, взбивается затем с чесночным маслом. В качестве приправы используются эстрагон, каперсы, чеснок, белый перец, зеленый лук, лимон.

Гарнир и добавки: креветки, нарезанный кубиками свежий огурец, нашинкованный соломкой кочанный салат, зеленое масло, соломка из лука-порей, моркови и лука-шалота, пассерованные помидоры, кусочки цуккини.

Морской угорь

conger eel (англ.); *congre, anguille de mer* (фр.); *meeraal* (нем.); *grongo* (итал.); *congrino, anguila* (исп.).

Настоящая морская рыба, не заходящая в реки. Морской угорь ничем не отличается по внешнему виду от речного угря, он также лишен чешуи, но мясо его менее жирное и хуже по вкусовым качествам. Морской угорь достигает в длину 2 м и обитает у южных и западных берегов Англии, в Бискайском заливе, в Средиземном море, у североамериканского побережья Атлантики, возле берегов Японии и Австралии.

Способы приготовления: все, что описаны для речного угря. Мор-

ского угря используют, главным образом, в блюдах «по-матросски» и для рыбных супов. Согласно испанским рецептам, его очищают от кожи (см. обработку речного угря на стр. 128), режут на куски и тушат в растительном масле, красном вине, с добавлением уксуса, с мелко нарезанным репчатым луком и сладким стручковым перцем. Приправляют угря чесноком, зеленью пряных трав, лавровым листом и тимьяном.

Лавратка (морской волк)

bass (англ.); *loup de mer, bar* (фр.); *meerbarsch* (нем.); *spigola* (итал.); *robalo* (исп.).

Сильная рыба с нежирным мясом. Длина примерно 50 см. Обитает в основном в Средиземном море, встречается в Атлантике. Родственная ей полосатая лавратка обитает у североамериканских берегов Атлантики и в Тихом океане.

Способы приготовления: очистить от чешуи и припускать целиком или запекать в духовке в специальной пленке; перед подачей на стол удалить кожу. Нарезать на куски и жарить на сковороде или гриле. Используется также для приготовления французского рыбного супа «буйабесс».

Морской дракончик

weever (англ.); *grande vive, dragon de mer* (фр.); *petermännchen* (нем.); *trachino dragone, vipera di mare* (итал.); *traquino* (исп.).

Своим именем эта нежирная рыбка с маленькой головкой и большой пастью, длина которой всего 30—40 см, обязана длинным колючим плавникам и заглазничным шипам, соединенным с железой, вырабатывающей довольно сильный яд. Погибая, дракончик может нанести рыбам болезненный укол. Обитает в основном у берегов Атлантики от Западной Африки до



Морские рыбы

Бергена. Карликовый морской дракончик — морская змейка — имеет длину всего 10—20 см.

Способы приготовления: мясо дракончика используют в основном для рыбного супа «буйабесс» и других рыбных супов. Целиком его можно жарить на сливочном масле, обваляв в муке или подержав в лимонном соке и растительном масле с эстрагоном, а также припускать в вине «марсала»; в жюльонном виде жареного дракончика еще подают выложенным на итальянский салат. Из приправ подходят эстрагон, петрушка, белый перец, шалфей, лимон.

Гарнир и добавки: растопленное сливочное масло, нарезанные сваренные вкрутую яйца, соус с каперсами, нашинкованные соломкой клубень сельдерея и морковь, сливочное масло с пряными травами, соленые огурцы, лук-шалот.

Солнечник (Петрова рыба)

(фото на стр. 126)

John Dory (англ.); *St. Pierre* (фр.); *peterfisch* (нем.); *pesce San Pietro* (итал.); *pes de San Pedro* (исп.).

Популярная столовая рыба, часто поступает в продажу в свежем виде. На высоком теле овальной формы с большой головой и большим ртом лучи анального и брюшных плавников снабжены колючками. Обитает в Атлантике и Средиземном море. Относится к тощим рыбам и достигает в длину 50 см.

Способы приготовления: все, что описаны для калкана. Солнечников не очищают от чешуи.

Скаты

В Мировом океане живет больше 40 видов скатов. Промысловое значение имеют только представители ромбовидных скатов — морская

лисица и гладкий скат. Из всего мощного тела в пищу идет только белое плотное и нежирное мясо «крыльев» — сросшихся с головой и туловищем плавников. Очень вкусное мясо очищается от кожи и режется на куски, в продажу поступает в свежем или копченом виде.

Морская лисица

thornback ray (англ.); *raie bouclée* (фр.); *nagelrocher* (нем.); *razza chiodata* (итал.); *raya clarata* (исп.). На спинной стороне много шиповидных бляшек, окраска тела сильно варьируется.

Способы приготовления: свежего ската припускать в подсоленной воде или нашинковать и подержать в лимонном соке с растительным маслом, луком и пряными травами, затем обмакнуть в кляр и жарить во фритюре или запекать с овощами в духовке, поместив в жаростойкую пленку. В качестве приправы годятся базилик, полынь, кайенский перец, каперсы, лавровый лист, хрен, петрушка, черный перец, лимон.

Гарнир и добавки: растопленное сливочное масло, нашинкованный сладкий стручковый перец, пассерованные помидоры.

Гладкий скат

skate (англ.); *raie cendrée* (фр.); *glattrochen* (нем.); *razza* (итал.); *raya* (исп.).

Обитает в Северном море и в Атлантике до самых берегов Исландии и достигает в длину 2—2,5 м.

Способы приготовления: все описанные выше для морской лисицы.

Барабулька, или султанка

(фото на стр. 126)

red mullet (англ.); *rouget, rouget barbet* (фр.); *rotbarbe* (нем.); *triglia*

di fango, triglia minore (итал.); *sargo* (исп.).

Главный представитель султанковых; встречаются еще полосатая и серая султанка. Нежирное мясо не имеющей желчного пузыря барабульки отличается очень высоким качеством и обладает тонким вкусом. Длина барабульки не больше 30 см, у нее крупная чешуя и на подбородке два усика. Обитает в основном в Средиземном море.

Достигающая в длину 40 см полосатая султанка обитает у берегов острова Мадейра, западноафриканского атлантического побережья и берегов Франции. Достигающая в длину 30—50 см серая султанка встречается в Средиземном море, Атлантике и Северном море.

Способы приготовления: припускать целиком, очистив желательнее от чешуи, в рыбном отваре с нашинкованными овощами, в винно-рыбном отваре или в белом португальском соусе, а также жарить, обваляв в муке. Филе можно приготовить по рецептам для морского языка.

Гарнир и добавки: растопленное сливочное масло, шампиньоны, креветки, тертый сыр, сливочное масло с пряными травами, маслины, килечное масло, поджаренные гренки, шкварки, пассерованные или нарезанные кубиками помидоры, кольца репчатого лука жареные фри; белый масляный соус (см. стр. 118), соус с карри, соус со взбитыми сливками, соус «белое вино».

Меч-рыба

swordfish (англ.); *espadon, empereur* (фр.); *schwertfisch* (нем.); *pesce spada* (итал.); *pez espada* (исп.).

Костистая верхняя челюсть вытянута в длинный отросток, напоминающий меч, отсюда и название рыбы, которая достигает в длину 4 м и весит до 200 кг. Она встреча-

ется во всех морях земного шара.

Гурманы особенно ценят жирное мясо молодых особей меч-рыбы.

Способы приготовления: обычно меч-рыба поступает в продажу большими кусками-блоками или в виде филе. Очищенные от чешуи куски припускают в красном вине или рыбном отваре либо жарят, обваляв в муке. Для филе годятся все описанные для морского языка способы, для порционных кусков — те же, что и для пикши.

Морской черт

frog-fish, angler, sea devil (англ.);

baudroie, lotte de mer (фр.);

seeteufel (нем.); *rospo di mare*

(итал.); *rape* (исп.).

Это настоящий монстр с рукообразными грудными плавниками и мощной головой с широким зубастым ртом. Чешуи у него нет, вместо этого много костных бляшек на верхней стороне тела. Достигает в длину 1 м, ведет донный образ жизни и встречается во всех европейских морях. Его вкусное упругое нежирное мясо часто поступает в продажу в копченом виде.

Способы приготовления: морской черт — очень ценный компонент для супа «буйабесс» и других рыбных супов. Его разделяют на филе или режут на куски, обваливают в муке или панируют в сухарях и жарят. Все рекомендованные для трески приправы годятся и для морского черта.

Зубатка полосатая

catfish, sea-wolf (англ.); *loup marin, poisson-loup* (фр.); *gestreifter seewolf* (нем.); *pesce lupo* (итал.).

Обязана своим именем темным поперечным полосам и мощным крупным зубам, способным перемалывать даже камни. Ближайший родственник — зубатка пятнистая, спина и плавники которой покрыты темными пятнами. Полосатая зубатка поступает обычно в продажу уже без кожи и разделанная на филе. Мясо у нее белое, нежирное и очень вкусное.

Способы приготовления: все, что были описаны для трески.



Красный морской окунь

Зубарик

Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных

Пресноводные и проходные рыбы

Налим

eel-pout, burbot (англ.); *lotte de rivière* (фр.); *aalquappe* (нем.); *lotta* (итал.); *lota* (исп.).

Длина этих рыб 30—60 см. Они предпочитают холодные чистые воды Европы, Азии и Америки. Мясо у них светлое, упругое, жирное, вкусное и почти без костей.

Способы приготовления: поскольку у них нет чешуи и тело покрыто мощным слоем слизи, их можно отваривать как карпа с приданием голубоватой окраски. При готовке другими способами кожу лучше предварительно удалить. Филе или порционные куски можно готовить по рецептам для калкана или угря.

Хариус

grayling (англ.); *ombre-écailles, ombre-commun* (фр.); *äsche* (нем.); *temolo* (итал.); *umbra* (исп.).

Тело вытянутое, овальной формы, с широким спинным плавником с темными полосками, длина — 30—40 см. Рыба с нежирным мясом, обитает в быстрых реках и ручьях Центральной и Восточной Европы, а также в некоторых районах Северной Америки. Мясо по вкусу напоминает форель.

Способы приготовления: все, что были описаны для форели. В зависимости от рецепта, рыбу очищают от чешуи. Однако есть несколько специальных рецептов для хариуса. Так, по-женевски его припускают в красном вине с пассерованной суповой зеленью и уваренным и заправленным отваром, а сервируют с жареными шампиньонами. По-лозански его припускают в белом вине с мелко нарезанными шампиньонами и луком-шалотом, а подают с уваренным, взбитым со сливочным маслом и приправленным лимонным соком отваром. По-провански его разделяют на филе, обваливают в муке и жарят в оливковом масле.

В качестве добавки используют мелко нарезанный чеснок и пассерованные помидоры.

Усач (мирон)

barbel (англ.); *barbeau, barbillon* (фр.); *barbe* (нем.); *barbio* (итал.); *barbo* (исп.).

Длинная изящная рыба с двумя парами усиков, относится к семейству карповых. Окраска тела ровная, серебристая, спинка чаще всего зеленовато-оливковая, жаберы имеют легкий золотистый оттенок. У некоторых усачей все тело отликает красноватым цветом, таких рыб называют золотистыми.

Длина усача 30—40 см, он обитает в быстрых реках с прозрачной водой. Во время нереста — с мая по июнь — стаи поднимаются вверх по рекам; икра в это время практически несъедобна и вызывает острый приступ рвоты. Нежирное мясо не теряет своего нежного вкуса, но, к сожалению, оно очень костлявое.

Способы приготовления: как и форель, усача отваривают с приданием голубоватого оттенка и припускают в винно-рыбном отваре; очищенным от чешуи и обваленным в муке, его можно жарить на сковороде или, разрезав на куски и обмакнув в кляр, во фритюре. Филе запекают в духовке в сметанном соусе под слоем «пармезана» и хлопьев сливочного масла. Подходящие приправы — эстрагон, каперсы, кервель, чеснок, пучки пряных трав, горчица «дижон» и лимон.

Добавки: сливочное масло с пряными травами, маслины, пассерованные помидоры; соус с хреном, соус с мидиями, соус «белое вино».

Речной окунь

perch (англ.); *perche* (фр.); *barsch* (нем.); *pesce persico* (итал.); *perca* (исп.).

Рыба овальной формы, кажется очень мясистой, покрыта мелкой костной чешуей, снабженной гребнем из зубцов, по бокам имеет темные поперечные полосы. Окунь достигает в длину 60 см и весит до 2 кг. Обитают в ручьях, реках и озерах, а также в солоноватой воде устьев рек всей Северной Европы, Азии и Америки. Мясо нежное, нежирное, с приятным своеобразным вкусом.

Способы приготовления: обязательно очищать от чешуи. Мелких окуней можно готовить по рецептам для форели или жарить фри в кляре. Более крупных рыб запекают в специальной пленке с пряными травами и белым сухим вином в духовке.

Добавки: шампиньоны, нарезанные крутые яйца с петрушкой и растопленное масло, зеленый горошек, креветки, килечное масло, спаржа; голландский соус (см. стр. 118).

Лещ

bream (англ.); *brème* (фр.); *blei* (нем.); *sarago, abramide comune* (итал.); *sargo* (исп.).

Красивая рыба из отряда карпообразных, плотно покрытая чешуей, с типичным для этих рыб сжатым с боков телом. Достигает в длину 50 см, весит не больше 3 кг и обитает во всех европейских пресных внутренних водах севернее Альп. К сожалению, рыба очень костлявая, но мясо ее, скорее жирное, обладает тонким вкусом.

Способы приготовления: леща надо очищать от чешуи. Подходящие приправы: полынь, укроп, тмин, хрен, черный перец, пимпелла, шалфей, очиток, лимон.

Добавки: шампиньоны, зеленый горошек, корнишоны, нашинкованный клубень сельдерея, зеленый лук, морковь, лук-шалот, сметана, репчатый лук; сливочный соус.

Сиг (белорыбица)

white fish (англ.); *léra* (фр.); *coregone, lavaretto* (итал.); *salmonete* (исп.).

Нежирная пресноводная рыба с темно-серой или зеленоватой спинкой, отливающей в синеву, длина 30—50 см. Сиги предпочитают большие, богатые кислородом альпийские озера и воды в предгорьях Альп или в Северной Европе. Самыми знаменитыми считаются сиги из Боденского озера. **Способы приготовления:** все, что описаны для форели. В зависимости от рецепта, рыбу очищают от чешуи.

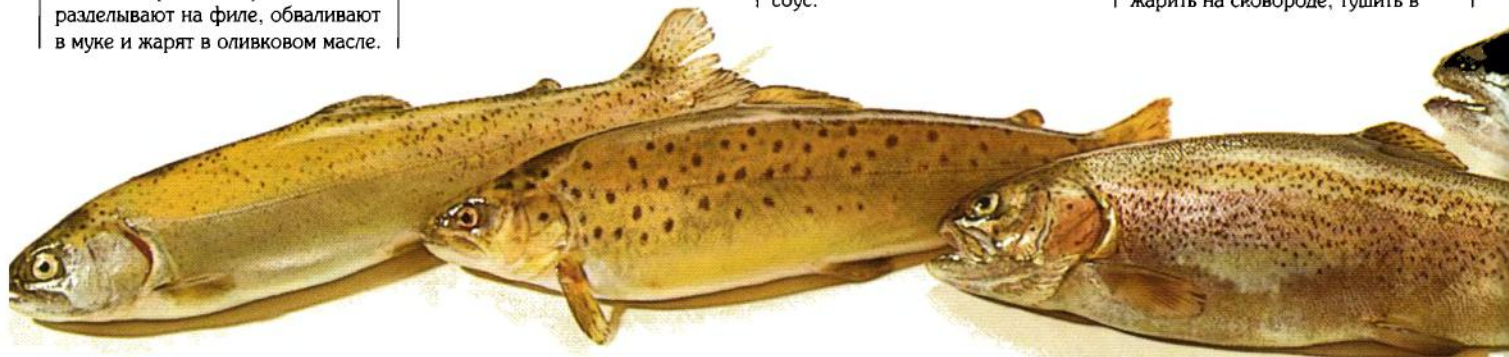
Речные угри

(фото на стр. 130)

eel (англ.); *anguille* (фр.); *luisaal* (нем.); *anguilla* (итал.); *anguila* (исп.).

Их делят на угрей с широкой и остроконечной головой. Личинки угрей, длиной всего 3 см, дрейфуют из морских глубин к родным берегам. Становясь размером и толщиной с карандаш, они поднимаются вверх по рекам. Всю свою жизнь угорь проводит в речной воде и достигает в длину 1 м. Через 5—6 лет достигшие половой зрелости угри возвращаются в море на нерест, после чего погибают. Угорь относится к жирным рыбам, копченый угорь — аристократический деликатес. Самое вкусное мясо у речных угрей весом не более 1 кг.

Способы приготовления: «голубого» угря отваривают вместе с кожей. Во всех остальных случаях кожу удаляют. Сделать вокруг головы надсечки, протянуть через них шпагат и повесить угря на ручку двери. Кожу постараться немного отодрать ножом, затем ужаться за этот край кухонным полотенцем и стянуть ее донизу. Лучше всего покупать угря уже без кожи. Обработанного угря можно жарить на сковороде, тушить в



Радужная форель

Форель обыкновенная

Кумжа

Пресноводные и проходные рыбы

пиве или яблочном сидре, жарить на гриле или фри в кляре. В качестве приправы годятся кайенский перец, коньяк, эстрагон, каперсы, кервель, чеснок, лавровый лист, хрен, мускатный орех, петрушка, белый перец, порвейн, шафран, шавель, горчица, херес, лимон.

Добавки: устрицы, размоченный в сухом белом вине чернослив, шампиньоны, сливочное масло с пряными травами, нарезанный кубиками сладкий стручковый перец, килечное масло, лук-шалот, спаржа, шкварки, нарезанные кубиками помидоры, репчатый лук; пряный соус, соус «белое вино», томатный соус.

Форели

Все форели, разделенные на подвиды по местам их обитания, относятся к семейству лососевых.

Форель обыкновенная, или ручьевая (пеструшка)

(фото на стр. 128)

brook trout, river trout (англ.); *truite de ruisseau, truite de rivière* (фр.); *bachforelle* (нем.); *trota di fiume или di torrente* (итал.); *trucha* (исп.).

Одна из вкуснейших пресноводных рыб, принимает в зависимости от места обитания особую окраску, предпочитает небольшие быстротекущие ручьи. У ручьевой форели нежирное мясо, длина достигает 25–40 см и в копченном виде она является деликатесом.

Кумжа (королевская форель)

(фото на стр. 128)

sea trout, brown trout (англ.); *truite saumoné* (фр.); *lachsforelle* (нем.); *trota salmonata* (итал.); *trucha salmonada* (исп.).

Необычайно вкусная жирная про-

ходная рыба, обитающая преимущественно в северных водах Атлантики, в Северном Ледовитом океане, а также в Северном и Балтийском морях, на нерест заходит в реки. Достигает в длину 1 м и весит от 1 до 5 кг.

Радужная форель

(фото на стр. 128)

rainbow trout (англ.); *truite arc-en-ciel* (фр.); *regenbogenforelle* (нем.); *trota arcobaleno* (итал.); *trucha arcoiris* (исп.).

Она похожа на ручьевую форель и обитает в тех же водах. Вдоль тела тянутся по бокам окрашенные в цвета радуги полосы. Длина ее колеблется от 25 до 50 см, мясо нежирное; в копченном виде — деликатес.

Озерная форель

lake trout (англ.); *truite lacustre* (фр.); *seeforelle* (нем.); *trota di lago* (итал.); *trucha lago* (исп.).

Похожа на кумжу, однако является пресноводной рыбой в чистом виде, мясо менее жирное. Средняя длина — 80 см.

Способы приготовления: форелей отваривают с приданием голубоватой окраски, жарят на сковороде, слегка обваляв в муке или запанировав миндальными хлопьями. Если готовится не «голубая» форель, ее следует очищать от чешуи. Форель хорошо запекается в фольге в духовке или жарится на решетке над древесными углями, можно доводить ее до готовности в жаростойкой форме под шубой из овощной или полив вином, а также в винно-рыбном отваре в специальной пленке. Озерная форель и кумжа вкусны, если их приготовить по рецептам для семги. Подходящие приправы: укроп, каперсы,

смесь свежих пряных трав, петрушка, белый перец, розмарин, вермут (в умеренных дозах), лимон.

Добавки: устрицы, растопленное сливочное масло, шампиньоны, зеленая фасоль, сливочное масло с пряными травами, нашинкованная морковь, сморчки, мидии, паприка, лук-шалот, спаржа, помидоры, пассерованный репчатый лук, луковое пюре; соус с хреном, голландский и килечный соусы, соус «белое вино».

Пескарь

gudgeon (англ.); *goujon* (фр.); *gründling* (нем.); *chiozzo* (итал.); *gobio* (исп.).

Достигающая в длину всего 10–15 см изящная быстрая рыба, обитающая в ручьях, реках и озерах Европы, за исключением Шотландии и юга Италии. Светлое нежирное мясо отличается нежным вкусом, но в нем много костей.

Способы приготовления: пескаря очищают от чешуи, потрошат, панируют в сухарях из черствого белого хлеба или в толченых хрустящих хлебцах и жарят на сковороде в сливочном масле по 4 минуты с каждой стороны или во фритюре, обваляв в муке либо обмакнув в кляр.

Щука

(фото на стр. 131)

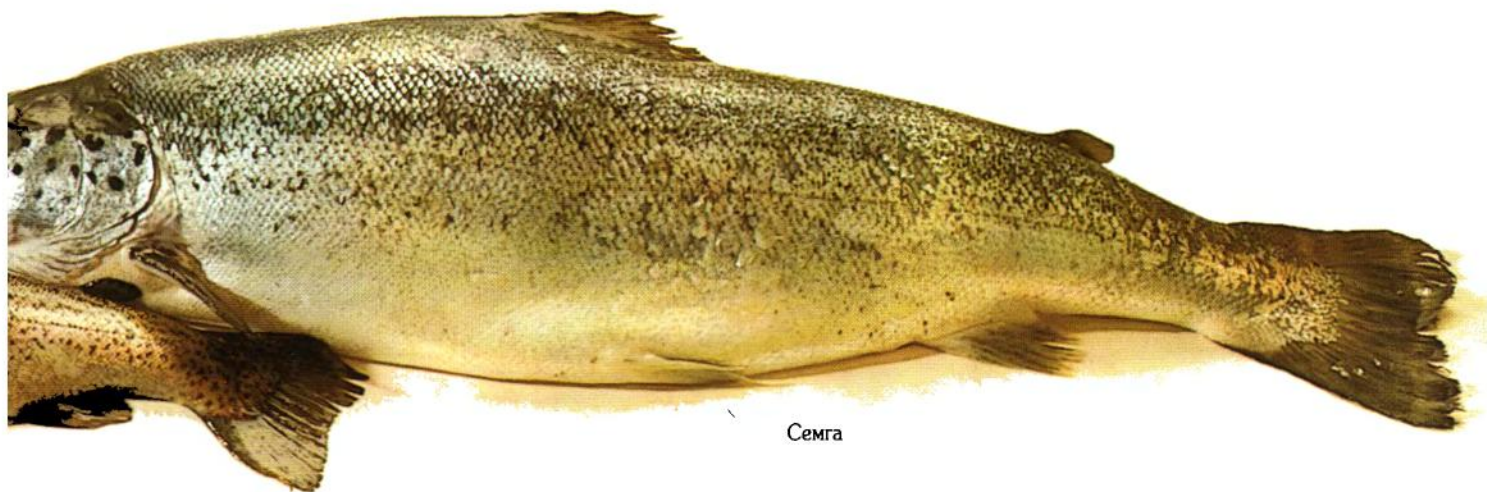
pike (англ.); *brochet* (фр.); *hecht* (нем.); *luccio* (итал.); *lucio* (исп.).

Тошная рыба со стреловидным телом, рот имеет форму «утиного носа». Обитает в европейских и североамериканских озерах и в заводях рек вблизи берегов, длина от 40 см до 1 м, вес в среднем 2–3 кг; как исключение попадаются особи весом в 10 кг. Средние по размеру щуки и молодые щучки,

называемые шуренками, представляют наибольший интерес в кулинарном деле; более крупные и совсем взрослые рыбы годятся только для фарша, из которого готовят, например, тефтели.

Способы приготовления: щуку надо «побрить» — чешуя у щуки мелкая, прочно сидящая, поэтому ее срезают очень острым ножом, ведя им от хвоста к голове. Икру не используют. Печень придает фаршу особый терпкий вкус. Целую щуку — фаршированную или нет — шпигуют и жарят в духовке, запекают с пряными добавками и сухим белым вином (в небольших количествах), припускают в красном вине или сильно приправленном специями рыбном отваре, а также светлом пиве с дольками лимона, гвоздикой, лавровым листом, горошинами перца и нарезанным репчатым луком. Кругляши обваливают в муке и тушат, жарят на сковороде и на гриле или во фритюре, обмакнув предварительно в кляр. В качестве приправ годятся кайенский перец, укроп, каперсы, кервель, чеснок, лавровый лист, хрен, петрушка, пимпелла, шафран, шалфей, шавель, тимьян, лимон.

Добавки: нарезанные кружками яблоки, устрицы, растопленное сливочное масло, шампиньоны, измельченные лесные орехи, порезанный кубиками клубень сельдерея, сливочное масло с пряными травами, нашинкованная морковь, мидии, паприка, килечное масло, пюре из шавели, сметана, лук-шалот, помидоры, пассерованные маленькие головки лука, обжаренный кольцами лук; белый масляный соус (см. стр. 118), голландский соус, соус с каперсами, соус «белое вино».



Семга



Пленку тщательно закрыть. В верхней части проткнуть иглой примерно десять дырочек. Положить рыбу на холодную решетку и продвинуть ее на второй снизу уровень в разогретую до 200°C духовку. В зависимости от величины порций запекать 10—20 минут.



Разрезать верхнюю часть пленки ножницами. Рыбу выложить с помощью шумовки и лопаточки на предварительно подогретое блюдо и полить соком из пленки (можно через сито), выложив также и овощи.



Рыбы или куски рыбы слегка обвалить в муке со специями — слой муки должен быть очень тонким, излишнюю муку лучше удалить, постучав кусками о доску. Филе рыбы можно еще по желанию обмазать после обваливания в муке взбитым яичным желтком и запанировать в белой панировке — измельченном в крошку мякише черствого белого хлеба или молотых панировочных сухарях.



Разогреть на сковороде топленое масло, другой жир или растительное масло и прожарить в нем на среднем огне рыбу с каждой стороны в течение 1 минуты. Убавить огонь и в зависимости от веса жарить рыбу, филе или порционные куски. время от времени поворачивая их, еще в течение 3—7 минут.



При жарении на решетке над древесными углями рыбу следует обернуть фольгой, смазанной изнутри растительным маслом. Если желательно получить на готовой рыбе золотистый рисунок прутьев решетки, перед самым окончанием жарения следует поддержать рыбу на гриле без фольги — по 1 минуте с каждой стороны.



Жирные рыбы превосходно жарятся также на специальной сковороде с профилированным дном. Смазать слегка сковороду растительным маслом, хорошо разогреть, положить рыбу и прожарить с каждой стороны в зависимости от размера и веса в течение 4—10 минут. После того как сковорода хорошо разогрелась, жар следует существенно убавить.



Для жидкого теста взять 150 г муки, смешать с 2 желтками и таким количеством сухого белого вина (по желанию с пивом), чтобы получилось вязкое тесто. Дать тесту постоять 30 минут. Разогреть во фритюрнице растительное масло до 180°C. Взбить 2—3 белка со щепоткой соли в густую пену и ввести в тесто.



Рыбу, креветки или мидии поочередно обмакивать в тесто, дать каплям стечь и в зависимости от размеров кусков жарить во фритюре 1—5 минут, более крупные куски рекомендуется один раз перевернуть. Готовые куски выложить на вращающую в себя масло кухонную гофрированную бумагу и дать жиру стечь. К жаренной во фритюре рыбе больше всего подходит холодный соус майонез.

Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных

Таймень дунайский

huck, huchon (англ.); *huch* (фр.); *huchen* (нем.); *hucio, salmone del danubio* (итал.); *salmon del danubio* (исп.).

Длина тела этой изящной рыбы примерно 1,5 м, весит она до 20 кг, относится к семейству лососевых, имеет лишь местное промысловое значение, поскольку водится преимущественно в Дунае и впадающих в него речушках, сбегających с Альп. Мясо светлое и необычайно вкусное.

Способы приготовления: все, что описаны для семги (см. ниже). Чешую следует удалять.

Карп

(фото внизу)

carp (англ.); *carpe* (фр.); *karpfe* (нем.); *carpa* (итал.); *carpa* (исп.). Карп, живущий на воле, обитает в медленных или стоячих водах, богатых илом. Покупая карпа, нужно быть уверенным, что, перед тем как уснуть, он сутки находился в свежей проточной воде. Только в этом случае исчезает привкус водорослей и ила. Карп встречается в Восточной и Центральной Азии, в Европе, за исключением Крайнего Севера, обитает также в Черном море. Зеркального карпа и сазана теперь разводят в специальных хозяйствах. Карп достигает в длину 1 м и может весить до 20 кг. Но самым вкусным считается двухгодовалый экземпляр весом от 1 до 2 кг. Больше всего жира карп набирает в зимние месяцы и потому становится еще вкуснее. Особым деликатесом слывут молоки карпа, их едят жареными на закуску или используют для приготовления соуса.

От живущего на воле карпа — самой популярной из всех жирных рыб — вывели в результате искусственного разведения три различных вида:

Чешуйчатый карп

common carp (англ.); *carpe commune* (фр.); *schuppenkarpfen* (нем.); *carpa commune* (итал.); *carpa comien* (исп.).

Этот вид карпа был взят за основу — он полностью покрыт чешуей, разводится теперь искусственно.

Зеркальный карп

mirror carp, king carp (англ.); *carpe à miroir* (фр.); *spiegelkarpfen* (нем.); *carpa specchio* (итал.).

Почти лишен чешуи.

Сазан обыкновенный (карп)

leather carp (англ.); *carpe coriasee* (фр.); *lederkarpfen* (нем.); *carpa scuoio* (итал.).

Немного чешуи.

Способы приготовления: целого карпа чаще всего отваривают «голубым» (в этом случае чешую не чистят), тушат на сковороде или доводят до готовности в духовке в специальной пленке. Порционные куски жарят под крышкой, тушат, просто жарят на сковороде или во фритюре, обмакнув в кляр. Существует знаменитый рецепт карпа по-польски, приготовленного в светлом пиве с небольшим добавлением красного вина (см. стр. 80).

Добавки: артишоки, растопленное сливочное масло, шампиньоны, фарш из щуки в качестве начинки, измельченный миндаль, взбитые сливки с хреном, морковь, нарезанная кружочками, маринованные огурцы, изюм, филе анчоуса в масле, квашеная капуста, сметана,

лук-шалот, помидоры, репчатый лук.

Семга (лосось благородный)

(фото на стр. 129) *salmon* (англ.); *saumon* (фр.); *lachs* (нем.); *salmone* (итал.); *salmon* (исп.).

Лосось, или семга, — проходная рыба; жизнь ее начинается в холодных прозрачных ручьях и реках. В возрасте 3 лет семга мигрирует в море, примерно через 4 года возвращается на нерест в реку. Вид этих рыб распространен по всему миру, но все же они предпочитают северные холодные районы. Длина европейской семги достигает 60 см, реке 1,5 м; средний вес колеблется от 6 до 8 кг, некоторые особи достигают 25 кг веса. Мясо от нежно-розового до ярко-оранжевого цвета, очень нежное по консистенции и удивительного вкуса. Семга относится к жирным рыбам. В копченном виде остается излюбленным деликатесом.

Способы приготовления: семгу следует очищать от чешуи.

В Скандинавии, где она является особым предметом экспорта, семгу коптят сырой. Если она нарезана круглыми кусками, ее можно тушить с изысканными добавками или припускать в винно-рыбном отваре. Филе и порционные куски жарят на сковороде или гриле, если в кляре, то во фритюре, или доводят до готовности под крышкой в шампанском. Из припущенной семги делают заливное для праздничного стола и подают ее холодной с изысканным овощным салатом и майонезом с травами. Подходящие приправы — карри, укроп, эстрагон, кервель, чеснок, куркума, паприка, петрушка, белый перец, лимон.

Добавки: припущенные устрицы, шпинат, растопленное сливочное масло, шампиньоны, рыбные зразы, креветки, нарезанные корнишоны, оливки, икра, сливочное масло с пряными травами, сливочное масло с кресс-салатом, хрен со взбитыми сливками, мидии жаренные фри, очищенный от кожуры и нашинкованный сладкий стручковый перец, килечное масло, зеленая спаржа, пассерованные помидоры; соус с карри, голландский соус, соус с мадерой, соус «белое вино».

Ряпушка европейская

(фото на стр. 131)

whitefish (англ.); *lavaret* (фр.); *renke* (нем.); *lavareto* (итал.); *coregono* (исп.).

Рыба из семейства сиговых, имеет лишь региональное промысловое значение; встречается главным образом в баварских, австрийских и швейцарских альпийских озерах и очень редко в озерах Франции.

Способы приготовления: все те, что были описаны для форели.

Голец

char (англ.); *omble chevalier* (фр.); *sabling* (нем.); *salmerino alpino* (итал.); *ombla chevalier* (исп.).

Рыба, похожая на форель, длина — 25—40 см, изредка достигает 80 см, весит тогда 10 кг. Голец предпочитает холодные, богатые кислородом озера, прежде всего в северных Альпах, на севере Европы, на Аляске, в северо-восточных районах США. Мясо нежное, несколько жирноватое, но очень вкусное.

Способы приготовления: все, что были описаны для форели. Если не отваривать гольца «голубым», его надо очищать от чешуи. Спе-



Пресноводные и проходные рыбы

циально на Рождество гольца продают целыми рыбинами, начиненными рыбным фаршем (мерлан, шука), его припускают в белом рейнском вине с рыбным отваром и сливочным маслом. Полученную основу соуса уваривают, добавляя сливки и яичные желтки и приправляют раковым маслом.

Линь
tench (англ.); *tanche* (фр.); *schleie* (нем.); *tinca* (итал.); *tensa* (исп.). Похожая на карпа рыба с мелкой, плотно сидящей чешуей, покрытой толстым слоем слизи. Линь обитает в основном в медленных водах Центральной Европы, живет у самого дна в иле и зарослях растений. Относится к рыбам средней жирности, достигает 20—30, изредка 50 см в длину и весит около 2 кг.

Способы приготовления: все, что были описаны для карпа; в случае отваривания «голубым» чешую не чистить. Филе и порционные куски без кожи можно готовить по рецептам для форели.

Стерлядь
sterlet (англ.); *sterlet* (фр.); *sreleto* (итал.); *sterleto* (исп.). Рыба с длинным изящным телом и удлинённой остроконечной головой, в боковом ряду более 50 костных жучек и ровный ряд костных пластинок на спине. Как самый мелкий представитель осетровых имеет длину 60 см и весит до 10 кг. Поступает на европейские рынки крайне редко, поскольку главные места обитания — Каспийское и Черное моря, впадающие в них реки, а также реки севера России и Сибири. В Дунае она встречается не выше Линца, на Волге и в Венгрии разводится в специальных хозяйствах. Чешуи не

имеет. Мясо нежное, неповторимого вкуса.
Способы приготовления: все описанные для шуки способы.

Корюшка европейская
(«огуречник»)
smelt (англ.); *eperlan* (фр.); *stint* (нем.); *eperlano* (итал.); *esperinque* (исп.). Рыба средней жирности, изящная, бока серебристые, спинка бурозеленая, от свежепойманной рыбы пахнет огурцом, относится к отряду лососеобразных, но длину имеет всего 26—30 см и весит не более 100 г. Корюшка обитает в прибрежных водах Северного и Балтийского морей, в гаванях и устьях рек. В североевропейских озерах водится корюшка, не покидающая внутренних вод.
Способы приготовления: все описанные для филе морского языка, а для порционных кусочков те же, что и для семги. Корюшку следует очищать от чешуи.

Осетр
sturgeon (англ.); *esturgeon* (фр.); *stör* (нем.); *storione* (итал.); *esturion* (исп.). Проходная рыба, ловится в устьях больших европейских рек, у берегов Тихого океана, а также в Каспийском и Черном морях. Предмет наибольших желаний — икра осетра, поступающая в продажу как «черная». Поэтому осетра ловят главным образом тогда, когда он поднимается вверх по рекам к местам своего нереста. Длина осетра достигает 3 м, мясо его жирное, но очень вкусное и нежное.
Способы приготовления: Осетр поступает в продажу разрубленным на куски, разделанным на порции или филе. С больших кус-

ков, как правило, удаляют крупные костные пластинки. Большие куски и те, что поменьше, припускают в рыбном отваре с сухим белым вином, тушат на овощах или запекают в духовке в фольге. Порционные куски и филе можно жарить на сковороде, предварительно обваляв в муке, на гриле или во фритюре в кляре. По русскому рецепту осетра припускают в концентрированном отваре с винным уксусом, с большим количеством пряностей и специй, затем 2 дня выдерживают в этом отваре и подают холодным. В качестве приправ подходят эстрагон, фенхель, имбирь, каперсы, чеснок, майоран, апельсиновая цедра, петрушка, горошины перца, лимон.
Добавки: блины из гречневой муки, шампиньоны, фенхель, тертый «пармезан», анчоус в масле, белые грибы, помидоры, репчатый лук; голландский и мальтийский соусы.

Сом
silure sheat-fish (англ.); *silure, glane* (фр.); *wels* (нем.); *siluro* (итал.); *siluro* (исп.). Это самая крупная пресноводная рыба Центральной Европы. Ее длина достигает 1—3 м. Чешуя у сома отсутствует; он может весить до 200 кг и жить до 80 лет. Обитает в больших озерах и реках Центральной и Восточной Европы, отдельные особи в Западной Азии. Мясо сомов и прежде всего молодых — белое, без костей, вкусное, но очень жирное; мясо старых рыб настолько жесткое.
Способы приготовления: большие и порционные куски припускают в винно-рыбном отваре, филе и порционные куски обваливают в муке или сухарях и жарят на ско-

ворде, гриле или во фритюре в кляре.

Судак
pike-perch (англ.); *sandre* (фр.); *zander* (нем.); *luccioperca, sandra* (итал.); *lucigerca* (исп.). Относится к семейству окуневых, имеет характерные спинные плавники с колючими лучами и обитает в европейских реках, озерах и гаванях, в солоноватых водах Балтийского моря. Его также разводят искусственно; большой популярностью пользуются судаки («фогаш») с венгерского озера Балатон. Судак достигает в длину 1—1,3 м и весит до 15 кг. У него нежирное, белое, нежное и очень вкусное мясо.
Способы приготовления: судак надо очищать от чешуи. Целую рыбу или куски припускают в рыбном отваре, тушат на овощах, доводят до готовности в специальной пленке в духовке с небольшим количеством сухого белого вина и нежных сладких овощей. Филе и порционные куски припускают в винно-рыбном отваре, тушат, жарят на сковороде, обваляв в муке или сухарях, на гриле или во фритюре в кляре. Филе припускают и запекают под слоем соуса, белой панировки и хлопьев сливочного масла. Из филе судака готовят также нежнейшие зразы, кнели и суфле. Подходящие пряности: чеснок, лавровый лист, урен, паприка, петрушка, горошины перца, шалфей, лимон.
Добавки: артишоки, припущенные устрицы, растопленное масло, шампиньоны, нарезанные сваренные вкрутую яйца, фенхель, рыбные зразы, корень сельдерея, морковь, мидии, тертый «пармезан», анчоус в масле, сливочное горчичное масло, спаржа, пассерованные помидоры, репчатый лук; сливочный соус.



Ряпушка

Шука

Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных

Ракообразные

Креветки, омары, крабы, раки и лангусты имеют важное значение для полноценного питания человека. Разнобой бытующих в торговле названий, далеко не всегда научных, порождает массу недоразумений, поэтому мы приводим ниже как истинные обозначения видов этих морских обитателей, так и принятые в торговле.

Креветки

(фото внизу)

shrimps (англ.); *crevettes grises* (фр.); *garnelen* (нем.); *gamberetti* (итал.); *gambas* (исп.).

Креветки — морские жители, отряд десятиногих ракообразных, длина достигает, в зависимости от места обитания, 15 см. В последнее время они активно поступают в продажу и в городах, удаленных от моря, поскольку некоторые виды живут в пресных водах. Креветок отваривают в местах лова (очищенными или в панцирных оболочках), а также консервируют и подвергают глубокой заморозке.

Способы приготовления: отваренных креветок нужно очистить от панцирной оболочки. Удалить в спинной части черный жгут внутренностей и слегка промыть после этого под струей холодной воды. Креветок можно использовать для салатов, коктейлей или изысканных канапе, а также для горячих блюд, лишь слегка подогрев уже готовых креветок. Быстрозамороженных креветок следует вынуть из упаковки, положить в миску, накрыть и поставить в холодильник для медленного оттаивания. В этой книге вы найдете множество рецептов приготовления креветок.

Креветки гигантские

Поступают в торговлю под названием *Prawns* или *скампи*.

prawns, king prawns (англ.); *crevettes roses* (фр.); *riesengarnelen* (нем.); *gamberoni* (итал.); *gambas* (исп.).

Это и есть подлинны креветки, достигающие размеров от 17 до 23 см.

Способы приготовления: все, что описано для лобстера (см. ниже).

Рак-богомол

(фото внизу)

mantis shrimp (англ.); *squille* (фр.); *heuschreckenkrebs* (нем.); *canocchie, cicala di mare* (итал.); *galera* (исп.).

Обитает в Средиземном море, назван так за некоторое сходство с известным насекомым. В свежем виде его можно купить только на морском побережье. Схожий с лобстером, он достигает 25 см в длину. Крайне редко под названием «скампи» в торговлю попадают замороженные хвосты раков-богомлов.

Способы приготовления: рака-богомла обрабатывают для продажи как омара, но варят всего лишь 8 минут. Панцирь у него очень тонкий, и потому мяса относительно много. Оно нежное, ароматное и является бесспорным деликатесом.

Омар

(фото на стр. 133)

В торговлю поступают как европейский, так и американский омар, последнего часто называют лобстером.

lobster (англ.); *homard* (фр.); *hum-*

mer (нем.); *aragosta* (итал.); *bogavante* (исп.).

Омар обитает в прибрежных водах на морском дне среди подводных скал. Самое вкусное мясо у омаров длиной от 35 до 45 см и весом от 500 до 800 г. Омар поступает в продажу в живом виде, как быстрозамороженный продукт, а также в виде консервов. При покупке живого омара очень важно, чтобы он естественно двигался в аквариуме у торговца, а вытащенный из воды также был подвижен. Особи, производящие впечатление поврежденного или умирающего морского животного, категорически не годятся в пищу, поскольку могут причинить вред здоровью человека или даже вызвать отравление. Хвосты у здоровых омаров, лангустов и речных раков должны быть плотно прижаты к телу.

Способы приготовления: если живой омар не был усыплен после покупки, то класть его живым на лед недопустимо — это было бы чистейшим мучением для животного. Лучше попросить сразу его усыпить, затем незамедлительно отварить согласно рецепту и оставить в отваре остывать. В Германии запрещено законом резать живых морских обитателей ножом — их непременно следует усыпить, прежде чем подвергать тепловой обработке. Омара или лангуста опускают в сильно кипящую воду вниз головой, прижимают шумовкой, не давая всплыть на поверхность, и держат в кипятке не менее 5 минут. Согласно новейшим

научным исследованиям, животное испытывает при этом в течение 5 минут страшные муки. Откажитесь от всех рецептов, в которых рекомендуется опускать ракообразных в кипящую воду. Уже известно, что это только значительно продлевает для них предсмертные муки. Когда требуется усыпить двух или трех омаров или лангустов, используют котел объемом не меньше 15 л. Иначе животных придется опускать в кипяток по очереди, одного за другим. Лучше всего предоставить всю подготовительную работу специалистам, в распоряжении которых, помимо всего прочего, находятся соответствующие котлы и плиты. Время варки одного омара весом до 500 г составляет 10—15 минут. Замороженного омара вынуть из упаковки, накрыть и поставить в холодильник медленно оттаивать; при быстром размораживании мясо может стать жестким. Отваренного омара разрезать горячим или холодным вдоль на две части. Вынуть из хвостовой части лакомое мясо. Из головы извлечь мягкую печеньку. Яйца, если они окажутся под хвостом на брюшных ножках, съесть особенно изысканным деликатесом. Для холодных закусок мясо хвостовой части режут кусками и укладывают на панцирь. Отломать клешни омара и постучать по ним специальными шипцами (или молоточком для отбивания мяса). После этого не составит труда извлечь сладкое мясо и оттуда — за столом это делают специальной вилкой.



Норвежский омар

Лангусты, крабы, кальмары, осьминоги

Норвежский омар

(фото на стр. 132)

Поступает в продажу как скампи или лобстер.

norway lobster (англ.); *langoustine* (фр.); *kaisergranate* (нем.); *scampi* (итал.); *langostino* (исп.).

Длина достигает 20—25 см. Хвосты в свежем или вареном виде поступают в продажу в панцире, вынутое мясо в замороженном виде или в виде консервов.

Способы приготовления: свежотваренные хвосты освободить от панциря, использовать в холодном или подогретом виде. Хвосты можно также жарить на гриле в панцире или на сковороде в большом количестве растительного масла. Очищенное мясо хвостов употребляется в пищу, как креветки.

Крабы

Известны также как короткохвостые раки.

(фото на стр. 132)

crabs (англ.); *crabes* (фр.); *krabben* (нем.); *granchio* (итал.); *cangrechio* (исп.).

Крабы относятся к беспозвоночным животным отряда десятиногих ракообразных, ширина панциря составляет 15—20 см, а вес животных — до 6 кг. Крабы обитают в волноприбойной морской полосе от Бискайского залива до Норвегии, в Средиземном море и Тихом океане у берегов Северной Америки и Аляски, а также на Багамских островах. Мясо крабов поступает в продажу в консервированном виде в банках.

Способы приготовления: мясо крабов используется так же, как и мясо раков, омаров и лангустов.

Раки

(фото на стр. 132)

В продажу поступают как речные раки.

crayfish (англ.); *ecrevisse* (фр.); *krebse* (нем.); *gambro* (итал.); *cangrejo* (исп.).

Длина раков колеблется от 8 до 15 см, вес — около 100 г. Они стали редкими гостями в ручьях и реках Европы. Живых раков предлагают лишь в специальных магазинах по продаже деликатесов, их поставляют из Польши. При покупке живых раков обращать внимание следует на то же, что и при покупке омаров. Вареные раки поступают в продажу в виде быстрозамороженной продукции как очищенными, так и в панцирной оболочке, а также в виде консервов в банках.

Способы приготовления: для усыпления живых раков действуют те же правила, что и для омаров. Мясо раков используется, как мясо креветок или норвежского омара (лобстера).

Лангуст

(фото внизу)

spiny lobster, rock lobster (англ.); *langouste* (фр.); *languste* (нем.); *aragosta* (итал.); *langostino* (исп.).

Лангуст — родственник омара, но только вместо клешней у него длинные толстые антенны с мощными шипами. Длина лангустов — 20—50 см, вес — до 1 кг. Все, что было сказано про омара, относится и к лангустам.

Двустворчатые и мягкотелые моллюски

Строго говоря, все съедобные ракушки принадлежат к разряду мягкотелых моллюсков, даже если у них есть твердые панцири или створки раковины, как у устриц, мидий или улиток, не говоря уже про тех, у кого для защиты есть только колючие иглы, как у морских ежей, или кто вовсе обходится без всякой защитной оболочки, вроде каракатиц. Самую большую группу съедобных моллюсков составляют ракушки. Покупая живых моллюсков, нужно следить за тем, чтобы створки раковины были плотно закрыты. Моллюски задерживают в закрытых раковинах морскую воду и могут благодаря этому оставаться несколько дней живыми, находясь вне моря. Моллюски без раковин — кальмары, каракатицы или осьминоги — доступны в свежем виде только вблизи морского побережья, а в остальных местах они продаются в виде замороженных полуфабрикатов.

Кальмар

squid (англ.); *calmar* (фр.); *kalmar* (нем.); *calamare* (итал.); *calmara* (исп.).

Фиолетовый кальмар — десятирукий головоногий. Зачастую эти моллюски живут колониями в Средиземном море и у восточных берегов Атлантики. Длина достигают 30—40 см.

Способы приготовления: кальмара готовят как каракатиц (сепий). Мешковидное тело можно начинить фаршем из шупальцев, яиц и пряных трав и зажарить. Знатоки

употребляют в пищу только шупальца, отличающиеся необыкновенно нежной консистенцией. Их режут кольцами, жарят в масле с нарезанным кубиками репчатым луком или тушат в сухом белом вине с измельченным филе анчоуса.

Осьминог (спрут)

octopus, polyp (англ.); *pieuvre*; *poulpe* (фр.); *teetpolyp* (нем.); *folpi, polipo* (итал.); *poipo, pulpito* (исп.).

Осьминог обитает в Атлантике и Средиземном море. На овальном мешковидном теле сидит большая голова с длинными шупальцами. В пищу идут осьминоги весом только до 1 кг.

Способы приготовления: все пригодные для каракатиц и кальмаров способы.

Каракатица (сепия)

cuttlefish (англ.); *seiche, seche* (фр.); *tintenfisch* (нем.); *seppia, seppiola* (итал.); *sepia, choco* (исп.).

У каракатиц плоское овальное тело, на котором сидит относительно маленькая голова с восемью «руками», снабженными присосками, и двумя более длинными ловчими «руками». Вес каракатиц достигает 1 кг.

Способы приготовления: каракатиц, осьминога и кальмаров обрабатывают по одному принципу: захватывают мешковидное тело салфеткой, крепко держат и вытягивают голову с шупальцами и внутренностями из тела моллюска. В случае с каракатицей (сепией) нужно соблюдать осторожность, чтобы не повредить «чернильный



Креветки

Омар

Лангуст

Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных

мешок»: если из него выделится хоть немного красящего вещества, все остальное мясо можно считать несъедобным. Кроме того, у каракатиц и сепий нужно удалять пористую роговую пластинку, расположенную под мантией на спине. Щупальца на голове срезают чуть выше глаз, а также удаляют радулу (ротовое отверстие) и выбрасывают вместе с нижней частью тела, где находятся внутренности. Пустой «мешок» и щупальца надо основательно вымыть под струей холодной воды. По желанию можно также удалить тонкую кожу как с тела, так и с щупалец (особенно рекомендуется это делать, если попались крупные экземпляры). Дальше обрабатывать мясо моллюска согласно рецепту. Каракатиц готовят, как кальмаров.

Устрицы

(фото на стр. 135)

oyster (англ.); *huître* (фр.); *ayster* (нем.); *ostrica* (итал.); *ostra*, *ostion* (исп.).

Устрицы поступают в продажу главным образом из «салков», искусственно устраиваемых на устричных банках. Устрицы могут жить и расти только в очень соленой морской воде. Различают европейскую, или плоскую, устрицу и вздутую португальскую. Европейскую устрицу разводят и выращивают на Атлантическом побережье (на американской стороне тоже) и на берегах Средиземного моря, створки ее раковины едва заметно выпуклые, имеют правильную форму и лишь слегка прореза-

ны бороздками. Каждая европейская устрица имеет в торговле еще свое название по месту разведения. Так, поступающая из Бельгии устрица называется *остенде*; из Дании — *лим-фьорд*; из Англии — *колчестер*; из Франции — *аркашон* и др.; из Голландии — *империял* и т. д. Раковина португальской устрицы, называемой еще глубоководной, или рифовой, имеет неровные формы и «рифовую» поверхность внешней стороны створок. Этих устриц различают по методу разведения, а именно — на естественных устричных банках и в искусственных дорогостоящих садках с особо чистой водой. Слегка терпкий ароматный вкус *пезледних* ценится особенно высоко. Все устрицы поступают в продажу только живыми и классифицируются по следующим весовым категориям:

0	= от 40 до 45 г
00	= от 50 до 55 г
000	= от 60 до 65 г
0000	= от 70 до 75 г
00000	= от 80 до 85 г
000000	= от 95 до 100 г
0000000	= от 101 до 120 г

Способы приготовления: гурманы и знатоки едят устриц сырыми. Плотно закрытые раковины тщательно вычищаются щеточкой под струей холодной воды и раскладываются потом для обсушки на кухонном полотенце. Устрицы вскрывают специальным устричным ножом с толстым лезвием и тупым концом или массивным кухонным ножом. Чтобы не пораниться, каждую устрицу кладут вы-

пуклой стороной вниз на несколько раз сложенное влажное полотенце, приставляют нож к заостренному концу раковины и сильным движением просовывают его между створок. При этом надо по возможности постараться не пролить остаток морской воды из раскрываемой раковины, потому что она — часть неповторимого пряного вкуса «выпиваемой» устрицы. Затем надо пройти ножом по краям створок вдоль «замка» — мускула-замыкателя — и выложить обе заполненные половинки на блюдо. Если нет специального блюда с углублениями для устриц, надо насыпать на обычное блюдо слой соли примерно в 1 см, чтобы устрицы не опрокидывались. Свежие устрицы «выпивают» из створок, втягивая в себя вместе с жидкостью. Мускул-«замок» выдавливают перед началом устричной вилкой или кончиком мизинца. Некоторые любители устриц, перед тем как выпить их, сбрызгивают устрицы лимонным соком, но не столько ради вкуса, сколько ради того, чтобы удостовериться, действительно ли устрица еще жива. Если это так, устрица слегка вздрагивает и сжимается от кислоты. К сырым устрицам подают очень свежий белый хлеб, перец в мельничке и сухое белое вино, например «шабли». Устриц подают к столу также и приготовленными — припущенными в собственном соку и сервированными в раковинах. К блюду подают белый соус. Припущенные устрицы кладут иногда в смазанные жиром раковины (ко-

киль), посыпают сухарями из хрустящих хлебцев или мякиша черствого белого хлеба, сыром «пармезан», мелко нарубленной петрушкой, кладут сверху хлопья сливочного масла и запекают в духовке. По английскому рецепту каждую устрицу заворачивают в тонкий ломтик сала, натыкают на маленький шампур и жарят в электрической духовке.

Сердцевидки (сердцевидка обыкновенная)

cockle (англ.); *coque* (фр.); *herzmuschel* (нем.); *cuore edule* (итал.); *berberecho*, *croque* (исп.). У всех сердцевидок темные круглые раковины с радиальными ребрами. Они обитают в Средиземном море, в Атлантике у берегов Англии и Франции, прежде всего, на мелководье в местах впадения рек. Сердцевидка обыкновенная достигает в диаметре 4—5 см.

Большая сердцевидка

cockle (англ.); *palourde*, *coque*, *bucarde* (фр.); *grosse herzmuschel* (нем.); *cuore tubereolato* (итал.); *concha* (исп.). Диаметр раковин — от 5 до 8 см.

Шиповидная сердцевидка

Cock (англ.); *coque epineuse* (фр.); *doringe herzmuschel* (нем.); *cuore spinoso* (итал.); *concha* (исп.).



Мидии

Бородавчатые венериды

Морской гребешок

Мягкотелые моллюски

Ребра створок снабжены колючими шипами: их диаметр — от 4 до 5 см.

Способы приготовления: вблизи морских берегов сердцевидки можно есть сырыми, как и устрицы, или приготовленными, как мидии.

Морской гребешок (раковина паломников)
(фото внизу.)

scallop (англ.); *coquille St. Jacques* (фр.); *jakobsmuschel* (нем.); *conchiglia di San Giacomo*, *pellegrina* (итал.); *vieira* (исп.).

Морской гребешок обитает в Атлантике, в Средиземном и Северном морях. Достигает 8—15 см, его полукруглая раковина очень красива по форме, бежевого, часто красноватого цвета, и по ней равномерно разбегаются лучевидные ребра. В свежем виде морского гребешка можно найти только вблизи морских берегов, во всех остальных случаях он поступает в продажу в замороженном виде.

Способы приготовления: положить замороженного морского гребешка оттаивать в холодильнике. Раковины вымыть, вскрыть, как устрицы, отделить от створок мускул — желто-белое мясо, называемое «орехом», и четко выделяю-

щуюся среди прочих серых внутренностей оранжевую икру (коралл). Светлые благородные части бланшировать в течение 2—3 минут на сите, опустив его в слегка кипящую воду, потом нарезать мясо кусочками и приготовить согласно рецепту. После бланшировки мясо гребешка можно панировать или обмакнуть в кляр и жарить во фритюре; нагрев в деликатесном соусе, можно запекать в духовке или завернуть в тонкие ломтики сала, насадить на маленькие шампуры и жарить на гриле. В качестве приправ годятся кайенский перец, карри, укроп, сок манго, белый перец, сухой херес, лимон.

Добавки: шампиньоны, креветки, тертый сыр, мидии, нарезанные помидоры; соус «белое вино».

Мидии

(фото на стр. 134)
blue mussel (англ.); *moule commune* (фр.); *miesmuschel* (нем.); *mitilo*, *muscolo*, *cozza* (итал.); *concha*, *mejilón* (исп.).

Раковины сине-черного цвета, овальной формы, с заостренным концом, длина — 5—6 см. С помощью нитей биссуса (усикоподобных нитей застывшего клейкого вещества), прорастающих изнутри сквозь створки раковины, мидии

прикрепляются к рифам, столбам, канатам и даже днищам судов. Мидии предпочитают морские районы с сильным волнением, где глубина воды достигает 10 м. Они встречаются во всех европейских и североамериканских морях.

Ковровые мидии

carpet shell (англ.); *clovisse*, *palourde* (фр.); *teppichmuschel* (нем.); *vongola nera* (итал.); *almeja margarita* (исп.).

Эти мидии обитают в Атлантике, Средиземном море и проливе Ла-Манш, устилают морское дно ковром. Их длина — от 3 до 5 см, на створках они имеют бороздки, отмеченные 3 рядами пятнистых лучей.

Способы приготовления: все, что описано для мидий. Вблизи морских берегов их, как и устрицы, можно есть сырыми.

Венериды

Различают два вида — оба обитают в Атлантике и Средиземном море.

Хамелеон-петушок

(фото внизу)
venus' shell (англ.); *palourde*, *praire* (фр.); *braune venusmuschel* (нем.); *vongola dura* (итал.); *almeja* (исп.).
На округлых створках изящной светло-бежевой раковины видны

волнистые ребристые бороздки, образующие кольчатые перетяжки. Длина раковин достигает 5—7 см и лишь изредка 12 см.

Бородавчатые венериды

(фото на стр. 134)

clam, *baby clam* (англ.); *coque rayée*, *praire* (фр.); *brauhe venusmuschel* (нем.); *cappa verrucosa*, *tartufo di mare* (итал.); *escupina gravada* (исп.).

От 3 до 5 см; створки раковины неравномерно покрыты роговыми наростами.

Способы приготовления: все, описанные для мидий способы. Купленных вблизи морских берегов венерид можно есть сырыми.



Хамелеон-петушок

Ковровые мидии

Устрицы

Алфавитный указатель

Обозначенные курсивом цифры указывают на рисунки в главе «Основные характеристики рыб, моллюсков и ракообразных» (стр. 120 и далее)

<p>А</p> <p>Авокадо. Суп из креветок с — 21</p> <p>Авокадо. Фаршированные — 36</p> <p>Алоза 120</p> <p>Анчоус/Хамса, килька, тюлька 120 121</p> <p>Аркашон (см. Устрицы) 134</p> <p>Аурата (см. Дорада) 125</p>	<p>для праздничного стола 74</p> <p>Деликатесный мусс из семги 41</p> <p>Деликатесные соусы к рыбным блюдам 118</p> <p>Дорада 125</p>	<p>И</p> <p>Изысканные рыбные салаты с фруктами 116</p> <p>Изысканные супы из раков 18</p> <p>Икорный соус, Припущенная семга в — 84</p> <p>Икра красная, Картофельные оладьи с — 44</p> <p>Икра рыб 120</p> <p>Икра форели на тостах с укропом 40</p> <p>Икра черная. Блины с осетриной и — 44</p> <p>Империял (см. Устрицы) 134</p> <p>Искушение Янсона 64</p> <p>Испанский рыбный суп 26</p>	<p>тосты с — 30</p> <p>Копченая форель с хреном со взбитыми сливками 38</p> <p>Королевская форель (см. Кумжа) 129</p> <p>Корюшка европейская 131</p> <p>Крабы 132 132</p> <p>Красный морской окунь 123, 127</p> <p>Красный морской петух 126</p> <p>Красный пагел 125</p> <p>Креветки 132 132</p> <p>— в соусе с карри 51</p> <p>— в укропном соусе 56</p> <p>— суп из зеленого горошка с — 25</p> <p>— суп из огурцов с укропом и — 19</p>
<p>Б</p> <p>Барабулька 127</p> <p>Барабулька полосатая 127</p> <p>Барабулька серая 127</p> <p>Белок 7</p> <p>Белорыбца (см. Сиг) 128</p> <p>Белый масляный соус 118</p> <p>«Бисмарк», сельдь 120</p> <p>Биссус, нити (см. Мидии) 135</p> <p>Блины с осетриной и черной икрой 44</p> <p>Большая сердцевидка 134</p> <p>Бонито 123</p> <p>Бонитол 123</p> <p>Буйабесс по-марсельски 68</p> <p>Быстрозамороженная рыба 7</p>	<p>Е</p> <p>Ершоватка (см. Удаление кожи) 8</p> <p>Ж</p> <p>Жареная сельдь 120</p> <p>Жарение во фритюре 12</p> <p>Жарение на сковороде 12</p> <p>Жарение рыб на решетке (гриле) 12</p> <p>Жареные морские языки с изысканным гарниром 76</p>	<p>К</p> <p>Как покупать рыбу, моллюсков и ракообразных 7</p> <p>Как правильно есть за столом рыбу и «дары моря» 14</p> <p>Калкан (см. Псетта большая) 125</p> <p>Калорийность рыб 7</p> <p>Кальмар 133</p> <p>Кальмары с помидорами 50</p> <p>Камбала и скампи на шампуре 104</p> <p>Камбала речная 124</p> <p>Камбалообразные 124</p> <p>Канале с пастой из скумбрии 28</p> <p>Каракатица 133</p> <p>— жареная фри 50</p> <p>Караси, морские 125</p> <p>Карп зеркальный 130</p> <p>Карп чешуйчатый 130</p> <p>Карп 130 130</p> <p>— по-восточному 80</p> <p>— по-китайски 81</p> <p>— по-польски 80</p> <p>Карри. Рыбный суп с — 21</p> <p>Картофельная запеканка с анчоусами См.: Искушение Янсона 64</p> <p>Картофельные оладьи с красной икрой 44</p> <p>Картофельный салат с рыбой по-голландски 115</p> <p>Катран (см. Колочая акула) 126</p> <p>Килька (см. Анчоус) 120</p> <p>Китайский рыбный суп 20</p> <p>Классические коктейли 37</p> <p>Классический суп из раков 18</p> <p>Кляр 13</p> <p>Коктейль из креветок 37</p> <p>Коктейль из омара 37</p> <p>Коктейль из скампи 37</p> <p>Колчестер (см. Устрицы) 134</p> <p>Колочая акула 126</p> <p>Копченая рыба с майонезом из тофу и пряных трав 91</p> <p>Копченая сельдь 120</p> <p>салат из — с лапшой 112</p>	<p>Креветки гигантские 132</p> <p>— Gambas — с чесночным маслом 42</p> <p>Крон-сардины (см. Сельдь) 120</p> <p>Кулебяка с семгой по-русски 87</p> <p>Кумжа 128 129</p>
<p>В</p> <p>Waterzooi: рыбное рагу 63</p> <p>Венериды 135</p>	<p>З</p> <p>Заливное из рыбы с овощами 91</p> <p>Заливное из рыбы со спаржей 41</p> <p>Замороженные креветки (см. Креветки) 132</p> <p>Запекание в духовке 12</p> <p>Запеканка из морского окуня с помидорами 60</p> <p>Запеканка из цветной капусты с рыбой 60</p> <p>Запеченный морской окунь 69</p> <p>Золотистый морской окунь, жаренный на гриле 103</p> <p>Золотистый морской окунь по-римски 83</p> <p>Зубан по-тоскански 83</p> <p>Зубарик 126 127</p> <p>— по-тоскански 83</p> <p>Зубатка полосатая 127</p> <p>— «полосатая» в шубе из шпика 78</p> <p>Зубатка пятнистая 127</p> <p>Зубатка, фаршированная шампиньонами 69</p>	<p>Л</p> <p>Лабардан (см. Треска взрослая) 122</p> <p>Лавратка 126</p> <p>Лакомые вторые блюда 46</p> <p>Лангуст 133 133</p> <p>Ласкирь 121 125</p> <p>Лещ 128</p> <p>Лиманда 124</p> <p>Лим-фьорд (см. Устрицы) 134</p> <p>Линь 131</p> <p>Лобстер см. Норвежский омар и Омар американский 133, 132</p> <p>Ломтики арбуза с начинкой 40</p> <p>Лосось благородный (см. Семга) 130</p>	<p>М</p> <p>Майонез домашнего приготовления 118</p> <p>Майская камбала 58</p> <p>Макрель (см. Скумбрия) 123</p> <p>Малосольная сельдь в укропном маринаде 108</p> <p>Малосольная сельдь по-домашнему 34</p> <p>Малосольная сельдь с горчицей соусом 28</p> <p>Малосольная сельдь со стручками фасоли</p> <p>Маринованная жареная сельдь 109</p> <p>Маринованная рыба с овощами 110</p> <p>Маринованная сельдь 107</p> <p>Матъес (см. Сельдь) 120</p>
<p>Г</p> <p>Gambas — креветки гигантские — с чесночным маслом 42</p> <p>Гладкий ромб 124</p> <p>Гладкий скат 126</p> <p>Голец 130</p> <p>— в винном желе 89</p> <p>Голландский соус 118</p> <p>Д</p> <p>Деликатесные холодные и горячие закуски и первые блюда 16</p>	<p>Д</p> <p>Деликатесные соусы к рыбным блюдам 118</p> <p>Дорада 125</p>	<p>Е</p> <p>Ершоватка (см. Удаление кожи) 8</p>	<p>Ж</p> <p>Жареная сельдь 120</p>

Matelote: рыбное рагу в винном соусе

Мерлан 122

Мерланг 122 122

Мерлуза (см. Хек) 122

Меч-рыба 127

Мидии ковровые 135 135

Мидии 134 135

— в майонезе с горчицей 92

— в маринаде 108

— в томатном соусе 92

— рагу из — в сливочном соусе

56

— рагу из рыбы с — 62

— ризотто из — 66

— clam spowder (суп из —) 67

— суп-крем из —

25

Мирон (см. Усач)

128

Можжевельные яго-

ды. Скумбрия с —

109

Моллюски двустворчатые

134

Моллюски мягкотелые 133

Молюки 120

Мольва 121

Морская змейка (см. Морской дра-

кончик) 127

Морская ласточка (см. Желтая

тригла) 126

Морская лисица 126

Морская рыба, припущенная на

овошах 61

Морская щука 122

Морской волк (см. Лавратка) 126

Морской гребешок 135 135

— запеченные — 42

— с овощным рагу 93

Морской дракончик 126

Морской карась (см. Ласкирь) 125

Морской окунь. Запеканка из —

с помидорами 60

— запеченный — 69

— в красном соусе 35

— филе — с зародышами про-

росших соевых бобов 32

Морской петух (см. Тригла) 126

Морской угорь 126



Морской финик (см. Мидии) 134, 135

Морской черт 127

Морской язык 124 125

— витки из — с начинкой 61

— жареные — с изысканным

гарниром 76

Н

Налим 128

Натуральный рис. Филе морской

камбалы с — 54

Начинка из креветок, Волованы из

слоеного теста с — 33

Нашпигованная щука 82

Нежные салаты с морской рыбой

117

Норвежский омар 132 133

— во фритюре (скампии) 79

— с «поджогом» (скампии) 79

О

Обработка рыбы в домашних усло-

виях 8

Овощной суп с фрикадельками из

сёмги 22

Огуречник (см. Корюшка европей-

ская) 131

Окунь, речной 128

— по-арабски 72

Омар 132 133

— в горчичном соусе 45

— в сухарях 45

— коктейль из — 37

Омлет с креветками 31

Осетр 131

— блины с — и черной икрой

44

Основные характеристики рыб,

моллюсков

и ракообразных 120

Остенде (см.

Устрицы)

134

Осьминог

133

Отварива-

ние рыбы с

придаием

голубоватой окраски 10



П

Пагр 125 126

Палтус 124

— белокорый 124

— черный 124

— калкан 125

Палтус в соусе с каперсами 52

— с тофу и овощами на шампу-

рах 104

— черный — запеченный в

фольге 77

Перловый суп с рыбой 24

Пескарь 129

Пеструшка (см. Форель ручьевая)

129

Петрова рыба (см. Солнечник) 127

Пикша 121 122

— куски — в отваре 111

— с растопленным сливочным

маслом 59

Пирог из форели 100

Пирог с сельдью 99

Полиненасыщенные жирные кис-

лоты 7

Потрошение 8

Prawns (см. Креветки гигантские)

132

Пресноводные рыбы 128

Припущенные рыбы 10

Припущенная сёмга в икорном со-

усе 84

Припущенная щука 81

Прозрачные супы с рыбными фри-

кадельками 22

Прозрачный рыбный суп 26

Протеины 7

Проходные рыбы 128

Пряные рыбные торты 101

Псетта большая, или тюрбо 125

125

Пузанок (см. Алоза) 120

«Пустая», или осенняя, сельдь (см.

Сельдь) 120

Пшеничные отруби, Сельдь в —

106

Пшено, Рыбное суфле с — 32

Р

Рагу из мидий в сливочном соусе

56

Рагу из рыбы с мидиями 62

Радужная форель 128 129

Разделка рыб овальной формы на

филе 8

Размеры порций 7

Рак-богомол 133 133

Раки речные 132 132

— классический суп из — 18

— холодный суп из — со слив-

ками 18



Раковина паломника (см.: Морс-

кой гребешок) 135

Ракообразные 132

Решетка для жарения над древес-

ными углями 13

Ризотто из мидий 66

Рыба на кресс-салате 30

Рыба на шампурах 104

Рыба с рисом по-китайски 70

Рыба с тофу и цуккини 110

«Рыбачка». Торт со шпинатом —

101

Рыбная закуска особого рода 30

Рыбная запеканка 70

Рыбная сковорода 57

Рыбная солянка 20

Рыбная уха с картофелем 23

Рыбное ассорти, жаренное на гри-

ле 105

Рыбное рагу в кисло-сладком со-

усе 35

Рыбное рагу. из Марселя 68

Рыбное рагу. Waterzooi — 63



Рыбное рагу в винном соусе.

Matelote — 64

Рыбное суфле с пшеном 32

Рыбное филе «tre verde» 76

Рыбное филе по-флорентийски 48

Рыбное фондю с бульоном из до-

машней птицы 97

Рыбное фондю в масле 97

Рыбное фрикасе 51

Рыбные витки в пряном соусе 49

Рыбные витки в томатном соусе

53

Рыбные витки с кружками яблока

53

Рыбный рулет 66

Рыбные блюда для праздничного

стола 74

Рыбные закуски для компаний

и вечеринок 94

Рыбные медальоны 30

Рыбные фрикадельки. Суп с — и

укропом 22

Рыбный отвар 10

Рыбный пудинг 62

Рыбный салат «Астория» 116

Рыбный салат по-вальдорфски

117

Рыбный суп с карри 21

Рыбный суп-крем 24

Рыбный суп с гречкой 27

Рыбный хлеб 98

Ряпушка европейская 130 131

С

Сазан 130

Сайда 122 122

— со шпинатом 36

— с помидорами 73

Салат из копченой сельди с лап-

шой 112

Салат из креветок с огурцами 113

Салат из креветок с рисом 113

Салат с рисом и рыбой 114

Салат с рыбой и апельсинами 116

Салат из скумбрии с зеленой фа-

солью 112

Салат из трески с манго 117

Салаты из креветок к празднично-

му столу 113

Салаты с копченой рыбой 112

Сарган 120 126

Сардины 120 121

Свежая сельдь 120

Североморский краб (см. Кревет-

ки) 132

Селёдочный коктейль 29

Сельдевая акула 126



Сельдь 120

- свежая 120
- в пшеничных отрубях 106
- взрослая 120
- ломтиками по-шведски 106
- по-бургундски 107



- с яблоками 102
- соленая 120
- маринованная жареная — 109
- фаршированная свежая — 57

Семга маринованная «Gravad Laks» 38

Семга 129 130

- витки из — с начинкой 29
- деликатесный мусс из — 41
- кулебяка с — по-русски 87
- маринованная — 38
- овощной суп с фрикадельками из — 22
- припущенная — в икорном соусе 84
- суп-крем из — 23
- торт с — и сыром 101

Сепия (см. Каракатица) 133

Серая барабулька 127

Сердцевидка большая 134

Сердцевидка обыкновенная 134

Сердцевидка шиповидная 135

Сердцевидки 134

Серый морской петух (см.: Тригла обыкновенная) 126

Сиг 128



Скампи См. Креветки гигантские и Норвежский омар) 132, 133

- жареные фри 79
- запеченные в духовке с кружочками огурца 33
- камбала и — на шампурах 104
- суп из — со сливками и зеленым луком 19
- с «поджогом» 79

Скат 126

Сковорода с профилированным дном 13

Скумбрия 123 123

- жареная с помидорами 58
- канapé с пастой из — 28
- мусс из — 90
- салат из — с зеленой фасолью 112

- с можжевельными ягодами 109

- с овощами 110

Солнечник 126 127

Сом 131

Соус «белое вино» 118

Соус голландский 118

Соус со взбитыми сливками (см. Голландский соус) 118

Соус «ремюлад» 118

Соя: зародыши проросших бобов

- (см. Филе морского окуня с —) 32

- соус соевый 20

Спаржа. Заливное из рыбы со — 41

Спрут (см. Осьминог) 133

Стерлядь 131

Судак 131

- в «шубе» из соли 86

- жареный — 85

- филе — жаренное на гриле 102

Султанка 128

Суп из зеленого горошка с креветками 25

Суп из креветок с авокадо 21

Суп из огурцов с укропом и креветками 19

Суп из скампи со сливками и зеленым луком 19

Суп из угря 27

Суп-крем из мидий 25

Суп-крем из семги 23

Суп с рыбными фрикадельками и укропом 22

Сушеная треска 121

Т

Таймень дунайский 130

Тёфтели из щуки в деликатесном соусе 84

Торт с семгой и сыром 101

Торт со шпинатом «Рыбачка» 101

Тосты с копченой сельдью 30

Тофу (см. Палтус с — и овощами на шампурах) 104

- рыба с — и цукини 110

- (см. Копченая рыба с майонезом из — и пряных трав) 91

Треска (взрослая рыба) 122 122

- в винном соусе 59

- салат из манго 117

- филе — в сухарях и с особым гарниром 48

- запеченная в фольге 71

- в соусе из эстрагона 111

Треска (молody) 121

Тригла 126

Тунец 123 123

Тунец белый (см. Жермон) 123

Тушение в собственном соку 10

Тушение на пару 10

Тюлька (см. Анчоус) 120

Тюрбо (см. Псетта большая) 125

У

Угорь 128

- «голубой» 65

- по-фламандски 65

- удалять кожу 128

Угорь речной 128 130

Удаление кожи 8

Удаление чешуи 8

Укропный соус. Креветки в — 56

Усач 128

Устрицы 134 135

- Kilpatrick 43

- жареные фри 43

- запеченные на листьях шпината 43

Ф

Фаршированная свежая сельдь 57

Фаршированные авокадо 36

Фаршированные сепии 96

Фасолевым салат с «локонами акулы» 114

Фасоль. Малосольная сельдь со стручками фасоли — 52

- салат из скумбрии с зеленой — 112

Филе анчоуса (см. Искушение Янсона) 64

Филе морского окуня с зародышами проросших соевых бобов 32

Филе морской камбалы с натуральным рисом 54

Филе судака, жаренное на гриле 102

Филе трески в сухарях и с особым гарниром 48

Фогаш (см. Судак) 131

Форели 129

Форель в керамической форме 88

- в шпике 78

- «голубая» 55

- «От мельничихи» 55

- мусс из — 90

- копченая — с хреном со



- взбитыми сливками 38

- пирог из — 100

Форель озерная 129

Форель ручьевая 128 129

Х

Хамелея-петушок, венериды 135

Хамса (см. Анчоус) 120 121

Хариус 128

Хвосты лангустов с дыней 39

Хек 122 122

Холодный суп из раков со сливками 18

Хрен со взбитыми сливками.

Копченая форель с — 38



Ц

Цветная капуста. Запеканка из — с рыбой 60

Цукини (см. Рыба с тофу и —) 110

Ч

«Чернильный мешок» 133

Черный палтус в фольге 77

Чесночное масло

Gambas —

креветки гигантские —

с — 42



Ш

Шипяк (см. Бонито) 123

Шпинат. Сайда со — 36

— торт со — «Рыбачка» 101

устрицы, запеченные на листьях — 43

Шпрот 121

Щ

Щадящие способы приготовления рыбы 10

Щука 129 131

- напигиованная — 82

- припущенная — 81

Щуренок 129



Э

Электрогриль 12

Я

Яблоки. Сельдь с — 102

УДК 641
ББК 36.99

Настоящее издание представляет авторизованный перевод
оригинального немецкого издания «Fisch» из серии Kochen köstlich wie noch nie
Научно-популярное издание
РЫБНЫЕ БЛЮДА

Редактор *Е. С. Розанова*
Технический редактор *О. Л. Серкина*
Корректор *И. Н. Мокина*

Подписано в печать 10.12.02. Формат 60х90/8.
Усл. печ. л. 17,5. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — литература научная и производственная

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.008286.12.02. ОТ 09.12.2002 г.

ООО «Издательство Астрель»
143900, Московская обл., г. Балашиха, пр-т Ленина, 81

ООО «Издательство АСТ»
368560, Республика Дагестан, Каякентский р-н,
сел. Новокаякент, ул. Новая, д. 20

Наши электронные адреса:
www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru



ISBN 5-17-018032-2 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-05957-X (ООО «Издательство Астрель»)

© Перевод, «Издательство ОНИКС», 1997
© 1986 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
© ООО «Издательство Астрель», 2003

Как правильно есть за столом рыбу и «дары моря»

Отварная рыба голубоватой окраски

Рыбу, которую подают к столу отварной с приданной ей голубоватой окраской, будь то форель, карп, ряпушка или сиг, при приготовлении не очищают от чешуи и не снимают с нее кожу. Исключение составляет блюдо «От мельничихи», в котором панировка из белого хлеба с яйцом является составной частью и, следовательно, влияет на вкусовые качества.

1 Верхние филейные части рыбы разрезать вдоль пополам, отделить от спинного хребта и рыбным ножом снять мякоть по кусочкам с кожи.

2 Когда верхняя половина рыбы уже съедена, отделить, начиная от хвоста, весь спинной хребет вместе с головой от нижней филейной половины.

3 Прежде чем весь каркас (скелет рыбы) остынет, знаток извлечет обе щеки, расположенные на голове чуть ниже глаз, — у гурманов они славятся особым деликатесом.

4 Обе части нижнего филейного пласта, перед тем как их съесть, снимаются с кожи рыбным ножом точно так же, как и верхние.



Мидии

Мидии теперь продаются повсюду и в большом количестве — совсем не обязательно ехать к морю. А тот, кому удастся купить венериды или сердцевидки, может подать их к столу в том же виде, что и мидии.

1 Доведенные до готовности в прямом отваре с вином, с добавлением мелко нарезанных овощей, мидии относятся к излюбленным закусочным блюдам.

2 Их подают в суповых тарелках вместе с отваром. Пустая раковина с раскрывшимися, но не распавшимися створками используется за столом как шпильки.

3 В непринужденной обстановке, когда позволительно есть руками, с помощью этих природных «шпилей» отваренные мидии извлекаются из широко раскрытых раковин.

4 Остальное мясо мидий, уже отделившееся от створок, едят вместе с необыкновенно вкусным отваром столовой ложкой.





Кулинарный бестселлер для гурманов
и хороших хозяек

Сотни изумительных рецептов — от самых сложных
до самых изысканных, но все равно доступных

Наиболее известные и популярные способы
приготовления рыбы

Как и чем правильно есть рыбу —
не попадете впросак!

Детальное, шаг за шагом, изложение рецептов —
у вас все получится!

Деликатесные соусы к рыбным блюдам

Необходимая информация об известных
и редких видах рыб, моллюсков
и ракообразных

ISBN 5-17-018032-2



9 785170 180325

Строгих правил или «единственно правильного» способа есть рыбу, устрицы или освобождать скампи — большие креветки — от панцирной оболочки давно уже не существует. Но ведь

всем хочется чувствовать себя комфортно за столом, когда доведется лакомиться деликатесными блюдами из морских и пресноводных рыб. Тот, кто не особенно уверен в том, правильно

ли его поведение за столом, найдет подсказки на приведенных ниже рисунках. где шаг за шагом прослеживается очередность действий в обращении с различными рыбными блюдами.



Скампи, жаренные на гриле

Экземпляры поменьше перед приготовлением не разрезаются пополам, иначе нежное мясо при жарении на гриле может засохнуть.

1 Особенно вкусны креветки, зажаренные с большим количеством чесночного растительного или сливочного масла. К ним подается свежий белый хлеб «багет».

2 На внешнем изгибе отчетливо виден темный жгут внутренностей креветки. Первое, что следует сделать, — это удалить его кончиком ножа.

3 С помощью ножа и вилки половинки креветки освобождают от панцирного слоя, что требует порой известных усилий.

4 Лакомясь креветками, нужно стремиться съесть как можно больше ароматного жира, образовавшегося при жарении.



Морской язык

Эта рыба принадлежит к самым излюбленным, но и самым дорогим из семейства камбаловых. Витки из морского языка считаются наивысшим деликатесом, но и целиком приготовленная рыба тоже праздничный пир для гурмана.

1 Морской язык, жаренный в натуральном виде, приправленный лишь небольшим количеством мелко нарезанных овощей, — огромное наслаждение для любителя.

2 При разделке камбалы за столом верхний филейный пласт разрезается вдоль заметной у этих рыб боковой линии и отделяется от спинного хребта.

3 После того как съедена вторая часть верхнего филе, спинной хребет вместе с хвостом и головой отделяется от нижнего филейного пласта и перекладывается на отдельную тарелку.

4 Теперь не составит никакого труда отделить филейную часть от кожи и полакомиться нежным мясом вместе с соусом или любым другим гарниром.







Деликатесные закуски и первые блюда

Изысканные супы,
пикантные канапе, коктейли
и классические блюда
соблазнительной рыбной кухни



Изысканные супы из раков

При всех высоких требованиях к столу по особому случаю, этот выбор все равно будет безошибочным



Холодный суп из раков со сливками (на фото слева)

40 г сливочного масла
2 ст. ложки муки
$\frac{3}{4}$ л горячего бульона из домашней птицы
4 ст. ложки пасты из раков
2 ст. ложки коньяка
1 щепотка молотого кайенского перца
1 стакан сливок (200г)
50 г длиннозернистого риса
$\frac{1}{2}$ л воды
1 щепотка соли
120 г консервированных раковых шеек
свежая зелень укропа

Готовится легко

В 1 порции примерно 1465 кДж/350 кКал · 15 г белков · 72 г жиров · 20 г углеводов

Время приготовления: 1 час 30 минут

Растопить в кастрюле сливочное масло. Всыпать муку и пассеровать при непрерывном помешивании на слабом огне до желтоватого цвета. Постепенно влить бульон. Дать супу закипеть. Снять кастрюлю с огня и добавить в суп, взбивая венчиком, пасту из раковых шеек. Дать еще раз закипеть, затем влить коньяк и приправить кайенским перцем. Вылить в супницу и смешать с 4 столовыми ложками сливок. При остывании время от времени помешивать венчиком. • Рис основательно промыть. Вскипятить подсоленную воду, положить в нее рис и варить 20 минут на слабом огне до полной готовности. Откинуть рис на дуршлаг, дать воде стечь, а рису остыть. • Взбить в пену оставшиеся сливки. Раковые шейки, если нужно, порезать на кусочки и положить с рисом в 4 суповые тарелки. Залить остывшим супом, украсить сверху порцией взбитых сливок и зеленью укропа.

Классический суп из раков (на фото справа)

40 г риса · $\frac{1}{2}$ л мясного бульона
16 живых раков весом по 80 г
1 небольшая морковь
1 корень петрушки
2 головки лука-шалота · 80 г сливочного масла
$\frac{1}{2}$ лаврового листа
по щепотке соли и белого перца
2 рюмки коньяка
$\frac{3}{8}$ л сухого белого вина
4 ст. ложки сливок
1 щепотка кайенского перца

Знаменитый рецепт • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 1860 кДж/445 кКал · 27 г белков · 22 г жиров · 16 г углеводов

Время приготовления: 1 час 30 минут

Сварить рис в течение 20 минут в мясном бульоне. Раков опустить одного за другим в сильно кипящую подсоленную воду и продержать там каждого 5 минут. Затем вынуть шумовкой. Овощи мелко нарезать и обжарить в 20 г сливочного масла. Добавить еще 20 г сливочного масла, лавровый лист и раков. Посыпать сверху солью и перцем. Обжарить раков на сильном огне, облить коньяком и ненадолго поджечь. Добавить вина. Раков накрыть и проварить в течение 10 минут. • Вынуть шейки из панциря. Панцири и клешни измельчить в миксере, прокипятить в винно-овощном отваре и, процежив, вылить в рис для придания соответствующей окраски. Суп варить еще 15 минут. • Влить, мешая, сливки. Приправить суп кайенским перцем. Оставшееся сливочное масло взбить венчиком и добавить хлопьями в суп. Раковые шейки нарезать кружочками и подать в супе к столу.

Супы для гурманов со скампиями и креветками

В них — вкус лета и наполненных солнцем отпусков



Суп из огурцов с укропом и креветками (на фото слева)

1 луковица
2 зубчик чеснока
30 г сливочного масла · 1 ч. ложка муки
1 л горячего мясного бульона
1 салатный огурец
1 ст. сливок
по 1 щепотке соли и сахарного песка
молотый белый перец на кончике ножа
1 ч. л. горчичного порошка
200 г неочищенных креветок
1 пучок укропа

Готовится легко • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 960 кДж/230 кКал · 11 г белков · 17 г жиров · 7 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Очистить луковицу и чеснок, мелко порубить и слегка обжарить в 10 г сливочного масла. Добавить муку и пассеровать с овощами до желтоватого цвета, затем залить горячим мясным бульоном. Огурец вымыть, отрезать 4 тонких кружка и отложить в сторону. С остального огурца снять кожицу, разрезать вдоль пополам, выбрать ложечкой семена и нарезать мякоть кубиками размером 2 см. Кубики огурца проварить в супе в течение 15 минут. • Взбить суп миксером в пюре. Влить сливки. Приправить по вкусу солью, сахаром, перцем и горчичным порошком, довести в течение 5 минут на слабом огне до полной готовности. • Очистить креветки, удалить внутренности. • Разогреть на сковороде оставшееся сливочное масло и быстро обжарить в нем креветки. Укроп вымыть, мелко порубить и добавить в суп. • Разлить суп в предварительно подогретые тарелки. Положить в каждую тарелку креветки и по кружочку огурца.

Суп из скампий со сливками и зеленым луком (на фото справа)

4 небольших помидора
4 головки лука-шалота
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка муки
6 ст. ложек сухого белого вина
1/4 л горячего бульона из домашней птицы
2 стакана сливок (400 г)
по 1 щепотке соли и сахарного песка
молотый белый перец на кончике ножа
немного соуса «табаско»
250 г свежих очищенных скампий (лобстеры)
2 пучка зеленого лука

Готовится быстро • Дорогое удовольствие

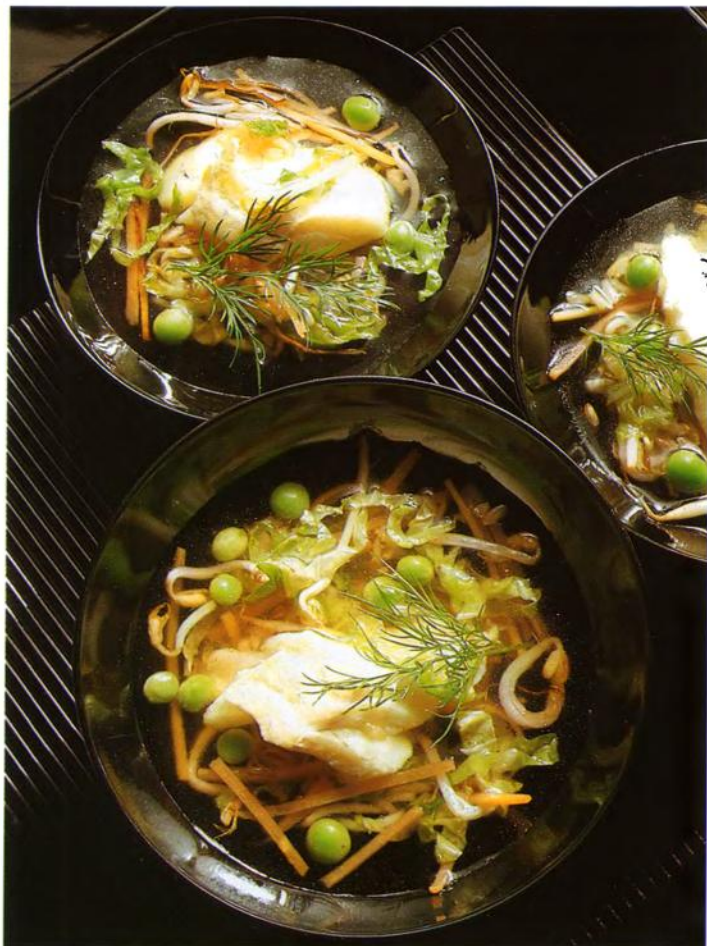
В 1 порции примерно 2130 кДж/510 кКал · 15 г белков · 42 г жиров · 15 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Помидоры вымыть, надрезать крестообразно, окунуть на мгновение в кипящую воду, снять кожицу, разрезать пополам и удалить семечки. Мякоть нарезать мелко порубить и слегка обжарить в сливочном масле. Всыпать муку и, добавив сухое белое вино, пассеровать, помешивая. Влить горячий бульон, затем сливки. Дав супу закипеть, приправить по вкусу солью, сахаром, перцем и соусом «табаско», довести на слабом огне в течение 5 минут до полной готовности. • Опустить в суп подготовленные скампии и кубики помидоров. Зеленый лук вымыть, обсушить полотенцем, мелко нашинковать и вмешать полных 2 столовые ложки в суп. • Суп разлить в предварительно подогретые тарелки, украсив оставшимся нарезанным зеленым луком.

Китайский рыбный суп

В китайской кухне рыбе отводится заметная роль



100 г моркови
500 г салатной китайской капусты
2 ст. ложки кунжутного масла
100 г натурального риса
4 ст. ложки соевого соуса
100 г зеленого горошка без стручков
200 г консервированных зародышей проросших соевых бобов
500 г филе трески
2 ст. ложки лимонного сока
3 щепотки пикаты
2 ст. ложки мелко нарезанного укропа

**Рецепт содержит суточный
рацион полноценного питания •
Готовится легко**

В 1 порции примерно 1190 кДж/
285 кКал · 28 г белков · 6 г жиров ·
27 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Морковь и салатную китайскую капусту вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. • Нагреть в глубокой кастрюле кунжутное масло. Обжарить в нем в течение 5 минут рис. Добавить нарезанные овощи и обжаривать еще 5 минут. Залить овощи 1 л горячей воды, полить сверху 2 столовыми ложками соевого соуса и дать покипеть 20 минут. • Добавить зеленый горошек и консервированные зародыши проросших соевых бобов. • Рыбное филе вымыть, сбрызнуть лимонным соком и довести до готовности, положив на 10 минут поверх овощей. • Рыбу вынуть и разобрать на куски. Снять кастрюлю с плиты. Приправить суп оставшимся соевым соусом и пикатой. Укроп и куски рыбного филе положить в суп.

Наш совет: Для азиатской кухни соевый соус — неотъемлемая составная часть. В специализированных магазинах диетического питания можно купить соусы «Shoyo» и «Tamari» — оба они обладают особым ароматом.

Рыбная солянка

Этот сытный и наваристый суп может заменить целый обед



1 луковица · 1 лавровый лист
375 г мучнистого картофеля
1 пучок суповой зелени
2 ст. ложки оливкового масла
4 ст. ложки пшеничной муки грубого помола
1 ч. ложка порошка сухих грибов
2 ст. ложки томатной пасты
1 л воды или мясного бульона
500 г филе морского окуня
250 г соленых огурцов нежного посола (корнишонов)
250 г мясистых помидоров
4 ч. ложки каперсов
1 стакан сметаны (200 г)
1—2 ст. ложки соево-грибного соуса
1 ст. ложка лимонного сока
2 ст. ложки нарезанного укропа

**Фирменное блюдо русской
кухни • Рецепт содержит
суточный рацион
полноценного питания**

В 1 порции примерно 1525 кДж/
365 кКал · 29 г белков · 14 г жи-
ров · 29 г углеводов

Время приготовления: 20 минут

Лук и картофель очистить и нарезать кубиками. Вымыть суповую зелень, почистить и мелко порезать. • Разогреть в широкой кастрюле растительное масло. Обжарить в нем подготовленные овощи. Посыпать сверху мукой и порошком из сухих грибов, добавить томатную пасту, лавровый лист и все перемешать. Влить постепенно горячую воду или бульон, дать закипеть и размешать до получения однородной массы. • Рыбу вымыть и положить в суп. Закрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне в течение 10 минут. Соленые огурцы нарезать кубиками, вымытые помидоры разрезать на 8 частей. Рыбу разобрать на куски и разложить по предварительно подогретым тарелкам. Добавить в суп каперсы, огурцы и помидоры и дать провариться еще 1 минуту. Снять кастрюлю с плиты. Смешать сметану с соевым соусом и лимонным соком и заправить ими суп. • Солянку посыпать укропом.

Утонченно-изысканные экзотические супы

Стоит попробовать, чтобы оценить тонкость их вкуса

Рыбный суп с карри

(на фото сверху)

500 г филе сайды
1 ст. ложка лимонного сока
1 луковица · 2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка муки · 2 ч. ложки карри (смесь индийских пряностей)
$\frac{1}{2}$ л горячего куриного бульона
1 щепотка соли · 1 яблоко · 1 банан
1 ст. ложка нарезанного зеленого лука

Дешево • Готовится легко

В 1 порции примерно 960 кДж/230 кКал · 22 г белков · 7 г жиров · 19 г углеводов

Время приготовления: 45 минут

Рыбное филе нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Луквицу мелко порубить и обжарить до прозрачности в сливочном масле. Смешать с мукой и карри, залить бульоном, дать покипеть 10 минут. • Рыбу посолить и довести до готовности в супе в течение 10 минут. Натереть яблоко, порезать кружочками банан и добавить в горячий суп. Сверху посыпать нарезанным зеленым луком.

Суп из креветок с авокадо

(на фото внизу)

200 г креветок · 1 луковица
2 ст. ложки сливочного масла · 1 ст. ложка муки
$\frac{1}{2}$ л горячего куриного бульона
$\frac{1}{2}$ авокадо · $\frac{1}{8}$ л сливок
1 пучок укропа · Сок $\frac{1}{2}$ лимона
по 1 щепотке соли, белого перца и сахарного песка

Готовится быстро и легко

В 1 порции примерно 2865 кДж/685 кКал · 14 г белков · 64 г жиров · 12 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Отложить 12 штук креветок в сторону, остальные крупно порезать. Луквицу очистить, мелко порубить и обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить измельченные креветки. Смешать с мукой и залить бульоном, дать покипеть 10 минут. • Из авокадо приготовить пюре и смешать со сливками и мелко нарезанным укропом. • Суп приправить специями и положить в него целые креветки.



Прозрачные супы с рыбными фрикадельками

Возбуждают аппетит, легко усваиваются, вкусны и полезны



Овощной суп с фрикадельками из семги

(на фото слева)

50 г пшена
1/2 стакана молока
100 г копченой семги
1/2 небольшой луковицы
1 пучок зелени петрушки
1 яйцо · 3 ст. ложки панировочной муки «грехэм»
куркума на кончике ножа
1 пучок суповой зелени
1 л воды
3 ч. ложки гранулированного овощного бульона
250 г цветной капусты
150 г очищенного от стручков молодого зеленого горошка

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания
• Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 670 кДж/160 кКал · 10 г белков · 3 г жиров · 22 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Пшено выложить в сито и обдать кипятком, поставить вариться в 1/8 л воды в небольшой кастрюле на слабом огне на 15 минут. • Влить молоко и варить еще 5 минут. Снять кастрюлю с плиты. Пшено накрыть крышкой и оставить на 5 минут распариться; затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. • Семгу и луковицу порезать, измельчить в миксере с двумя веточками петрушки и пшеном и затем смешать с яйцом, панировочной мукой и куркумой. • Суповую зелень вымыть, почистить, мелко порубить и вскипятить в воде, добавив гранулированный овощной бульон. Цветную капусту и зеленый горошек вымыть и положить в кастрюлю. Двумя столовыми ложками отделить от рыбного фарша фрикадельки и опускать их в суп; накрыв крышкой, довести на слабом огне до готовности в течение 15 минут. • Оставшуюся петрушку мелко порубить и добавить в суп.

Суп с рыбными фрикадельками и укропом

(на фото справа)

200 г филе сайды
1 луковица
100 г пшеничной муки грубого помола
1 ч. ложка морской соли
3 яйца
2 ст. ложки лимонного сока
2 ст. ложки мелко нарезанного укропа
молотый белый перец на кончике ножа
1 ст. ложка с верхом семян укропа
1 пучок суповой зелени
1 1/2 л воды
1 ст. ложка мелко порубленной зелени петрушки
2 ч. ложки сухой соли

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания
• Дешево

В 1 порции примерно 1650 кДж/

395 кКал · 20 г белков · 2 г жиров · 70 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Рыбное филе вымыть и нарезать на куски. Луковицу очистить и разрезать на 4 части. Филе и лук измельчить в миксере, потом смешать с мукой, солью, яйцами, 1 столовой ложкой лимонного сока, 1 столовой ложкой укропа и перцем. • Укропные семена 2—3 минуты прокалить в сухой кастрюле на слабом огне. Суповую зелень вымыть, почистить, нарезать тонкой соломкой и прокипятить с укропными семенами в воде. Мокрыми руками сформировать из фарша маленькие шарики и опустить фрикадельки в кипящий суп. Накрыть крышкой и на слабом огне в течение 10 минут довести до полной готовности. • Снять кастрюлю с плиты. Посыпать суп остальным укропом и петрушкой, приправить сухой солью, оставшимся лимонным соком и добавить по вкусу белый перец.

Суп-крем из семги

Необыкновенно тонкого вкуса



• 5 г отходов семги
• луковица
• лавровый лист
• щепотка соли • 1/2 л воды
• несколько горошин белого перца
• 500 г свежей семги
• 2 ст. ложки сливочного масла
• 1 ст. ложка муки
• 5 л сливок
• 5 л французского крема-сметаны
• золотой белый перец и шафран — на кончике ножа
• немного лимонного сока
• 100 г копченой семги
• несколько веточек кервеля

Готовится легко • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 2340 кДж/560 кКал • 32 г белков • 45 г жиров • 5 г углеводов

Время на подготовку: 20 минут
Время варки: примерно 45 минут

Вымыть холодной водой рыбные отходы. Почистить луковицу, разрезать на 4 части и варить 30 минут в воде с рыбными отходами, лавровым листом, солью и горошинами перца. • Отвар процедить и вылить в кастрюлю. Семгу вымыть, положить в отвар, накрыть крышкой и поддержать на слабом огне 12—15 минут. Удалить кожу и реберные кости и разобрать рыбу на куски. • Отмерить 3/8 л отвара и процедить. Разогреть в кастрюле сливочное масло. Обжарить и пассеровать при непрерывном помешивании муку, вливая постепенно рыбный отвар. Добавить сливки и крем-сметану. Приправить солью, перцем, шафраном и лимонным соком. Дав супу один раз вскипеть, снять кастрюлю с плиты. • Положить в суп семгу. Копченую семгу нарезать соломкой. • Суп разлить в подогретые тарелки; добавить в суп нарезанную копченую семгу и зелень кервеля.

Рыбная уха с картофелем

Особый вкус этому супу придают различные сорта рыб



750 г пресноводной рыбы: речного окуня, форели и/или линя
500 г картофеля
1 большая луковица или лук-порей
8 горошин душистого перца
1 лавровый лист
1/2 ст. ложки соли
2 ст. ложки сливочного масла
1/2 стакана сметаны (100г)
молотый белый перец на кончике ножа
1 пучок укропа

Национальное блюдо финской кухни • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 1570 кДж/375 кКал • 40 г белков • 13 г жиров • 23 г углеводов

Время на подготовку: 30 минут
Время варки: 35 минут

Рыбу выпотрошить, промыть под струей воды, обсушить и нарезать большими кусками. Картофель очистить, вымыть и нарезать не очень мелкими кубиками. Лук-порей ошелушить и нарезать кольцами или почистить лук-порей и тоже нарезать кольцами. • В большую плоскую кастрюлю, в которой суп можно потом подать к столу, положить сначала нарезанный картофель, затем лук или лук-порей, горошины душистого перца и лавровый лист. Сверху уложить куски рыбы. Посыпать солью, покрыть хлопьями сливочного масла, залить водой и варить 35 минут. • Помешивая, добавить в суп сметану, приправить его солью и перцем. Укроп вымыть, промокнуть и мелко порубить. Перед самой подачей посыпать в суп. Очень вкусен с этим супом свежий черный хлеб с хрустящей корочкой.

Перловый суп с рыбой

Рыба в неожиданной комбинации



100 г перловой крупы
1 л воды
1 лавровый лист
1 ст. ложка гранулированного овощного бульона
1 пучок суповой зелени
400 г филе сайды
100 г зеленого горошка без стручков
специи — тимьян, майоран и базилик — на кончике ножа
100 г филе копченой скумбрии
100 г креветок
2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки
молотый черный перец — 3 раза на кончике ножа
2—3 ст. ложки лимонного сока

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится легко

В 1 порции примерно 1110 кДж/265 кКал · 31 г белков · 5 г жиров · 21 г углеводов

Время для замачивания: 12 часов
Время приготовления: 35 минут

Перловую крупу замочить и оставить набухать в кастрюле с водой на 12 часов. • Перед варкой добавить лавровый лист и гранулированный овощной бульон. Поставить на огонь на 15 минут. • Суповую зелень вымыть, почистить и порубить. Рыбу вымыть и опустить вместе с суповой зеленью, зеленым горошком и специями в кастрюлю. Варить еще 15 минут. • Рыбу вынуть, разобрать на куски. То же самое проделать с копченой скумбрией. У креветок удалить внутренности. Креветки промыть под струей воды и смешать в супе с кусками рыбы и зеленью петрушки. Добавить черный перец, лимонный сок и немного овощного бульона по вкусу.

Рыбный суп-крем

Разнообразие овощей придает этому супу особую пикантность



по 100 г зеленого лука или зелени лука-порей, моркови и шампиньонов
300 г цуккини
3 ст. ложки кунжутного масла
1 л горячей воды
1 ст. ложка гранулированного овощного бульона
400 г филе трески
3 ст. ложки лимонного сока
4 ст. ложки пшеничной муки грубого помола
1/2 стакана сливок (100 г)
2 ст. ложки томатной пасты
молотый белый перец — 2 раза на кончике ножа
1—2 ч. ложки пряной соли
2 веточки укропа

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится легко

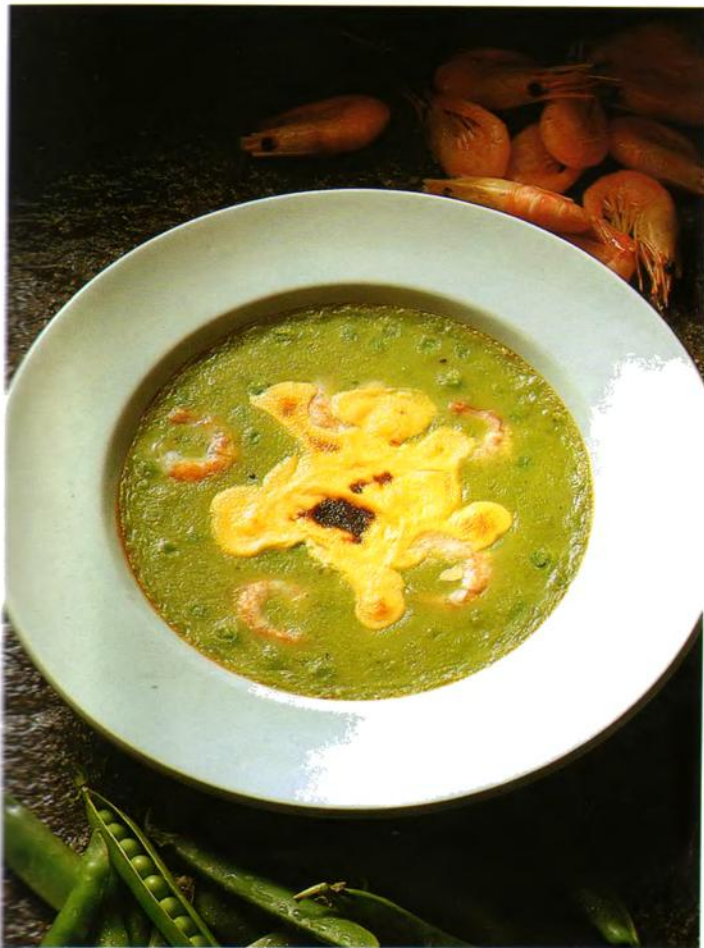
В 1 порции примерно 1255 кДж/300 кКал · 21 г белков · 16 г жиров · 16 г углеводов

Время приготовления: 35 минут

Овощи почистить, вымыть и порезать соломкой. Разогреть в широкой кастрюле кунжутное масло и обжарить в нем овощи при постоянном помешивании в течение 5 минут. Влить воду, всыпать гранулированный овощной бульон и дать закипеть. Рыбу вымыть, сбрызнуть 2 столовыми ложками лимонного сока и положить в кастрюлю на овощи. Варить 15 минут на слабом огне. • Овощи и 200 г рыбы измельчить вместе с жидкостью в миксере, снова вылить в кастрюлю и довести до кипения. Муку развести в сливках с томатной пастой. Заправить этим суп и прокипятить 2—3 минуты. • Остаточную рыбу нарезать на мелкие кусочки и еще раз нагреть в супе. • Снять кастрюлю с плиты и приправить суп перцем, пряной солью и оставшимся лимонным соком, украсить веточками укропа.

Суп из зеленого горошка с креветками

С большим содержанием белка, витаминов и так вкусно!



2 луковица
2 ст. ложки сливочного масла
400 г зеленого горошка без стручков
1 л горячего рыбного бульона
250 г креветок
1/4 л сухого белого вина
маленький белый перец на кончике ножа
1 щепотка сушеного базилика
1 щепотка сахарного песка
1 ст. сметаны · 2 желтка

Готовится легко и быстро

В 1 порции примерно 1255 кДж/300 кКал · 20 г белков · 14 г жиров · 18 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

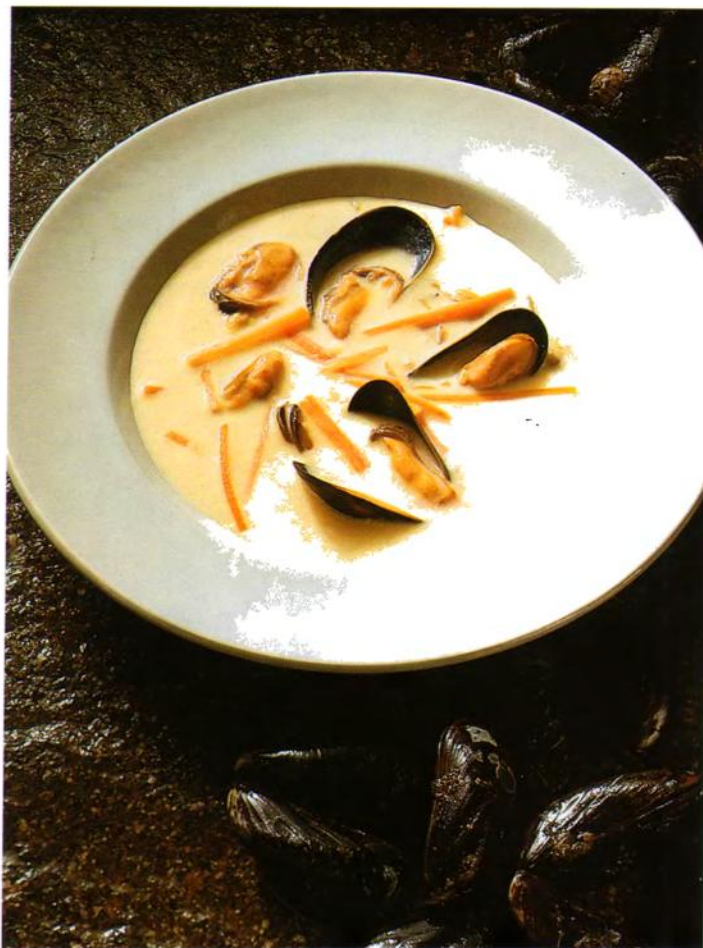
Луковицу очистить и мелко порубить. Сливочное масло растопить в кастрюле. Нарезанный лук обжарить до прозрачности. Добавить зеленый горошек. Залить овощи горячим рыбным бульоном. Варить суп на слабом огне 10 минут. • Нагреть духовку до

240 °С. • У креветок удалить внутренности, промыть их под струей воды и дать воде стечь. Развести суп сухим белым вином, приправить перцем, растертым в порошок базиликом и сахарным песком. Добавить в суп креветки и нагреть их, не давая закипеть. Взбить сливки с желтками. Горячий суп разлить в четыре жаростойкие тарелки или чашки, поместить сверху взбитые сливки и поставить в духовку на самый верх либо запечь внизу, пока сливки слегка не подрумянятся. • Сразу подать к столу.

Наш совет: при покупке зеленого горошка в стручках следует учитывать, что отходы составят не меньше половины веса. Замороженный зеленый горошек без стручков может оказаться по своим вкусовым качествам достойной заменой.

Суп-крем из мидий

Его непременно стоит попробовать, когда в продажу поступят свежие мидии



1 кг мидий
1/4 л сухого белого вина
50 г сала с мясными прожилками
2 луковицы и 2 помидора
1 морковь · 75 г клубня сельдерея
2 ст. ложки муки · 3 ст. ложки сливочного масла
1/8 л сливок · 1 желток
по 1 щепотке соли и белого перца

Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 2445 кДж/585 кКал · 33 г белков · 36 г жиров · 19 г углеводов

Время на подготовку: 40 минут
Время варки: 30 минут

Раковины тщательно промыть и прочистить щеткой под струей холодной воды (приоткрывшиеся раковины тут же удалить). Положить мидии в большую кастрюлю и залить сухим белым вином, варить до тех пор, пока все створки не откроются (не открывшиеся раковины также выбросить). Кастрю-

лю время от времени встряхивать. • Отделить мясо мидий от створок. Сало порезать мелкими кубиками. Луковицы очистить и нарезать кольцами. Помидоры надсечь крест-накрест, обдать кипятком, снять кожицу, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки, а затем на кубики. Морковь почистить и нашинковать соломкой. Сельдерей почистить, вымыть и нарезать кружками. • Кусочки сала обжарить до шкварок и пассеровать в них все овощи кроме моркови. Отвар от мидий процедить и долить водой до 1 л. Опустить туда овощи и варить на слабом огне 20 минут. • Процедить суп через сито. Обжарить в сливочном масле муку, влить постепенно овощной бульон и дать прокипеть. Добавить в суп мидии и морковь. Взбить венчиком сливки с желтками, смешать с 2 столовыми ложками горячего супа. Залить, помешивая, этой заправкой суп и приправить его специями.

Фирменные рыбные супы

Эти супы — доказательство разнообразия рыбной кухни



Испанский рыбный суп (на фото слева)

500 г помидоров
500 г красного и зеленого сладкого перца
3 луковицы
3 зубчика чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
100 г натурального риса
1 л горячей воды
500 г филе морского окуня, сайды или хека
1 ст. ложка лимонного сока
1 ч. ложка мелко нарезанной зелени розмарина или 1/2 ч. ложки сушеного розмарина
по 1 ст. ложке нарезанного зеленого лука и зелени петрушки
1 ч. ложка морской соли

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится легко

В 1 порции примерно 1860 кДж/445 кКал · 28 г белков · 20 г жиров · 34 г углеводов

Время на подготовку: 20 минут
Время варки: 30 минут

Помидоры надрезать крестообразно, окунуть в кипящую воду, очистить от кожицы и разрезать на восемь долек. Перец разрезать на четыре части, вымыть, удалить семена и сердцевину и нашинковать поперек тонкой соломкой. Луковицы и чеснок очистить, мелко порубить и обжарить до прозрачности в оливковом масле. Добавить туда рис, нарезанный стручковый перец, дольки помидоров и обжарить все на сильном огне в течение 5 минут. Залить водой. Варить суп 25 минут. • Рыбу вымыть, сбрызнуть лимонным соком, разделить на куски, положить в суп вместе с розмарином и довести до готовности на слабом огне в течение 5 минут. • Добавить пряные травы и посолить.

Прозрачный рыбный суп (на фото справа)

1 пучок суповой зелени
1 1/2 л воды · 1 лавровый лист
5 горошин белого перца
2 горошины душистого перца
1 ч. ложка семян укропа
250 г мясистых помидоров
50 г очищенного клубня сельдерея
100 г моркови
100 г зеленого горошка без стручков
400 г рыбного филе: хека, сайды или трески
3—4 ст. ложки лимонного сока
2—3 ч. ложки пряной соли
несколько веточек укропа

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Дешево

В 1 порции примерно 500 кДж/120 кКал · 19 г белков · 0,4 г жиров · 9 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Суповую зелень почистить, помыть, порубить и варить в воде 15 минут, добавив лавровый лист, горошины перца и укропные семена. • За это время надрезать крестообразно помидоры, окунуть их в кипящую воду, очистить от кожицы, разрезать пополам и затем на дольки. Сельдерей и морковь помыть и нашинковать тонко соломкой. • Овощной отвар процедить и дать вскипеть еще раз. Положить в него нарезанный сельдерей и морковь, а также зеленый горошек. Рыбу вымыть, сбрызнуть 1 столовой ложкой лимонного сока и опустить в суп. Приправить суп оставшимся лимонным соком и пряной солью. Украсить зеленью укропа. • Подать к супу поджаренные гренки треугольной формы из пшеничной муки, натерев их еще горячими срезом зубчика чеснока.

Знаменитые рыбные супы

Тонкость вкуса им придают пресноводные рыбы



Рыбный суп с гренками на фото слева)

750 г пресноводной рыбы: карпа, щуки, угря
1 $\frac{1}{2}$ л воды · 1 ч. ложка соли
4 ст. ложки уксуса · 2 луковицы
1 лавровый лист
5 горошин перца
100 г моркови
100 г корня петрушки
3 ст. ложки муки
2 ст. ложки растительного масла из проросших семян
1 ч. ложка молотого сладкого красного перца
$\frac{1}{2}$ стакана сметаны (100 г)
по 1 щепотке соли и белого перца
1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки
2 ломтика белого хлеба
1 ст. ложка сливочного масла

Фирменное блюдо венгерской кухни

В 1 порции примерно 1715 кДж/410 кКал · 33 г белков · 20 г жиров · 18 г углеводов

Время на подготовку: 30 минут
Время варки: 45 минут

Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи и хорошо промыть под струей холодной воды, затем нарезать на большие куски и около 20 минут варить на слабом огне в подсоленной кипящей воде с уксусом, очищенными луковицами, лавровым листом и горошинами перца. • Почистить морковь и корень петрушки, помыть и нарезать кружочками. Рыбный бульон процедить, добавить овощи и варить 15 минут. • Муку обжарить в масле до золотистого цвета, добавить перец и влить, помешивая, бульон. Дать супу закипеть, смешать со сметаной и приправить солью и белым перцем. Снять мясо рыб с костей и разогреть в горячем супе. Добавить петрушку. • У хлеба срезать корку, порезать его на мелкие кубики и поджарить до золотистого цвета в сливочном масле. В суп положить гренки и подать его к столу.

Суп из угря (на фото справа)

На 6 порций:
750 г свежего угря
$\frac{3}{4}$ л воды · $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
$\frac{1}{2}$ л сухого белого вина
1 лимон
1 ст. ложка муки · 2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки каперсов
1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки
по 1 щепотке соли и молотого белого перца
сахарный песок на кончике ножа
1 ст. ложка лимонного сока
2 желтка · $\frac{1}{8}$ л сливок

Фирменное блюдо голландской кухни

В 1 порции примерно 2110 кДж/505 кКал · 20 г белков · 43 г жиров · 3 г углеводов

Время на подготовку: 10 минут
Время варки: 25 минут

Угря тщательно вымыть и разрезать на куски. • В подсоленную воду положить куски угря, довести до кипения и варить, не накрывая крышкой, 15 минут, постоянно снимая пену. • Добавить вино, $\frac{1}{2}$ нарезанного кружочками лимона и проварить еще 5 минут. Вынуть куски угря, снять мясо с костей и поставить в теплое место. Бульон процедить. • Обжарить при помешивании в сливочном масле муку, постепенно влить в нее бульон и довести до кипения. Положить в суп каперсы и петрушку, приправить специями и лимонным соком. • Яичные желтки взбить со сливками, развести небольшим количеством горячего супа и затем вмешать в суп. Положить туда куски угря и кружочки остального лимона. По желанию можно добавлять натертую лимонную цедру. Суп больше на огонь не ставить, но подавать к столу очень горячим.

Малосольная сельдь с горчичным соусом

Всегда желанная пикантная закуска



1 луковица
$\frac{1}{2}$ л воды
$\frac{1}{8}$ л уксуса
2 ст. ложки сахарного песка
4 можжевеловые ягоды
8 филейных кусков малосольной молодой сельди по 50 г каждый
1 апельсин
$\frac{1}{8}$ л сливок
1 лук-шалот
2 ч. ложки горчицы средней остроты
1 ч. ложка острой горчицы

Фирменное блюдо датской кухни • Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1820 кДж/435 кКал · 18 г белков · 33 г жиров · 17 г углеводов

Время приготовления: 40 минут
Время для маринования: 1 день

Луковицу очистить, нарезать кольцами и сварить в воде с уксусом, сахаром и можжевеловыми ягодами, затем дать остыть. • Сельдь нарезать кусочками, залить маринадом, накрыть крышкой и поставить в холодное место на 24 часа. • Слить маринад. Апельсин вымыть, срезать тонкий слой цедры и нашинковать ее соломкой. Срезать остальную часть кожуры вместе с белым слоем. Апельсин нарезать кружочками, а затем каждый кружочек разрезать на четвертинки. • Смешать кусочки сельди с кольцами лука и апельсином. Посыпать сверху нашинкованной апельсиновой цедрой — 1 чайную ложку. • Взбить в миксере сливки. Почистить лук-шалот, мелко натереть и смешать со сливками и горчицей. Подать горчичный соус к сельди.

Канопе с пастой из скумбрии

Лакомые бутербродики — хорошая закуска к аперитиву



На 8 канопе:
1 копченая скумбрия (примерно 300 г)
250 г творога
1 ст. ложка лимонного сока
по 1 щепотке соли, молотого белого и красного сладкого стручкового перца
4 ломтика хлеба для тостов
4 ч. ложки мягкого сливочного масла
4 маслины
$\frac{1}{2}$ пучка укропа

Готовится легко • Недорого

В 1 порции примерно 880 кДж/210 кКал · 13 г белков · 15 г жиров · 7 г углеводов

Время приготовления: 20 минут

Очистить скумбрию от кожи и костей. Измельчить мякоть в пюре, смешать с творогом и лимонным соком, хорошо растереть. Посолить, поперчить и добавить молотый красный сладкий перец. • С хлеба срезать корки и намазать

его маслом. Разрезать ломтики хлеба по диагонали, чтобы получилось восемь треугольников. • Пастой из скумбрии заполнить кондитерский мешок и выдавить ее на бутерброды. Из маслин удалить косточки и нарезать мякоть тонкой соломкой. Укроп вымыть и обсушить. Украсить канопе нарезанными маслинами и зеленью укропа.

Наш совет: приготовление рыбной пасты допускает любые варианты. Например, она приобретет благородный вкус, если приготовить ее из 300 г мелко нарезанной копченой семги. Творог можно наполовину заменить взбитыми сливками. Особый вкус придаст также лимонный сок. Вместо маслин канопе можно украсить тонко нарезанными кружочками репчатого лука и соломкой из копченой семги.

Любимые закуски из рецептов кухни «на скорую руку»

Идеально, когда гости уже на пороге, но все же есть время подготовиться

Селедочный коктейль (на фото сверху)

- 4 филейные части малосоленной молодой сельди
- 150 г отварного корня сельдерея
- 1 кисло-сладкое яблоко
- сок 1 лимона
- 2 яйца, сваренных вкрутую
- 2 ст. ложки винного уксуса
- 1 ст. ложка острой горчицы
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 мелко нарезанная головка репчатого лука
- 1 ст. ложка томатного кетчупа
- несколько капель соуса «табаско»
- по 1 щепотке соли и сахарного песка

Дешево • Готовится легко

В 1 порции примерно 940 кДж/
225 кКал • 12 г белков • 14 г жи-
ров • 11 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Вымачивать сельдь в течение 20 минут, затем промокнуть и нарезать кубиками, как и сельдерея и яблоко, очистив их предварительно от кожуры; сбрызнуть лимонным соком. Смешать желток с остальной приправой. • Коктейль украсить соусом «табаско» и нарезанным соевым белком.

Ветки из семги с начинкой (на фото внизу)

- 1 небольшое кисло-сладкое яблоко
- 1 яйцо, сваренное вкрутую
- 1 ст. ложка свежего хрена
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка растительного масла
- 5 ст. ложек сливок
- по 1 щепотке соли и сахарного песка
- ломтиков копченой семги
- несколько декоративных листиков салата
- 1 лимон
- 2 веточки укропа

Готовится быстро и легко

В 1 порции примерно 1085 кДж/
260 кКал • 20 г белков • 16 г жи-
ров • 8 г углеводов

Время приготовления: 20 минут

Очистить яблоко, яйцо и хрен, нарезать кубиками и измельчить в миксере до однородной массы, добавив лимонный сок, растительное масло и сливки. Полученный крем приправить солью и сахаром, намазать на ломтики семги, свернуть их трубочками и уложить на салатные листья, украсив ломтиками лимона и веточками укропа.



Рыбная закуска особого рода

Легкие блюда, чтобы перекусить на ходу, оригинально готовятся и подаются



Рыба на кресс-салате (на фото слева)

300 г филе трески
2 ч. ложки черного чая
1 щепотка перца
2 коробочки свежего кресс-салата
150 г нежирного творога · 3 ст. ложки сливок
1 ст. ложка томатной пасты
1 ст. ложка концентрата яблочного сока
2 ч. ложки мелко нарезанных каперсов
2 ч. ложки мелко нарезанного укропа
1/2 ч. ложки молотого красного сладкого перца
1 ч. ложка сухой соли

Для варки на пару: сливочное масло

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 545 кДж/130 кКал · 18 г белков · 3 г жиров · 7 г углеводов

Время приготовления: 20 минут

Рыбное филе вымыть. Приготовить в пароварке 1/4 л чая. Промазать сито-вставку сливочным маслом и положить туда рыбу,

сбрызнув 1 столовой ложкой лимонного сока и приправив перцем. Довести рыбу до готовности примерно в течение 10 минут. • Разложить кресс-салат по тарелкам. • Приготовить соус, смешав творог со сливками, томатной пастой, яблочным соком, 2 столовыми ложками чая, каперсами, укропом и молотым красным сладким перцем. • Выложить рыбу на кресс-салат и приправить оставшимся лимонным соком и сухой солью.

Рыбные медальоны (на фото на заднем плане)

На 15 медальонов:
по 100 г гречневой и пшеничной муки грубого помола
по 1 ч.ложке разрыхлителя теста и молотого тмина
1/2 ч.ложки соли · 100 г маргарина
1/2 стакана сметаны (100 г)
200 г малосольной сельди или вымоченного филе соленой сельди · 2 лука-шалота
3 сваренных вкрутую яйца
200 г французского крема-сметаны
1 ст. ложка мелко нарезанного укропа

Для смазывания жарочного листа: маргарин

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В каждом медальоне примерно 1005 кДж/240 кКал · 5,5 г белков · 25 г жиров · 3,5 г углеводов
Время на подготовку: 40 минут
Время выпекания: 15 минут

Из муки, разрыхлителя, тмина, соли, маргарина и сметаны замесить тесто, скатать колбаской примерно 7 см в диаметре и положить на 30 минут в морозильную камеру. • Разогреть духовку до 200 °С. Тесто нарезать кружками в полсантиметра толщиной, положить на смазанный жиром лист и выпекать в течение 15 минут. • Филе сельди, лук-шалот и яйца мелко нарезать, смешать с французским кремом-сметаной и укропом; намазать на остывшие медальоны.

Тосты с копченой сельдью (на фото на переднем плане)

4 куса хлеба из муки грубого помола для тостов

2 ст. ложки сливочного масла · 4 яйца

2 ст. ложки пшеничной муки грубого помола

1/8 л молока · 100 г филе копченой сельди

1 ч. ложка сливочного масла · 1/2 ч. ложки морской соли

4 ст. ложки нарезанного зеленого лука

1 помидор

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится быстро

В 1 порции примерно 960 кДж/230 кКал · 9 г белков · 13 г жиров · 17 г углеводов

Время приготовления: 15 минут

Сделать тосты и намазать на них сливочное масло. • Взбить венчиком яйца с мукой и молоком. Разобрать рыбу на кусочки и слегка обжарить в сливочном масле. Вылить поверх взбитую яичную смесь, дать загустеть, посолить, смешать с зеленым луком, выложить горкой на тосты и украсить дольками помидора.

Виточки из камбалы в стручковом перце

Оригинальный способ подачи к столу виточков из камбалы



1 стручка зеленого сладкого перца
1 щепотка соли
2 кусков филе камбалы
сок 1 лимона
по 1/2 ч. ложки соли и молотого белого перца
2 ч. ложки горчицы · 1 морковь
1 корень петрушки
200 г неочищенных креветок
1 ст. ложка сливок · 1 желток
2 ст. ложки мелко нарезанного укропа

Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1570 кДж/
375 кКал · 30 г белков · 23 г жи-
ров · 10 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Стручки перца вымыть, разре-
зать пополам, удалить семена.
Середину оставить. Половинки
стручков бланшировать в 1/4 л ки-
пящей воды в течение 3 минут, за-
тем поставить в теплое место. От-
вар не выливать. Филе рыбы вы-

мыть, обсушить, сбрызнуть соком
лимона, посолить, поперчить и на-
мазать горчицей. Скатать куски
филе трубочкой и закрепить дере-
вянными шпажками. Морковь и
корень петрушки почистить, мелко
порубить и подержать с виточками
из камбалы 6 минут на слабом
огне в отваре от перца. • В каж-
дую половинку перца положить по
2 виточка, не давая им остыть. •
Креветки вымыть, очистить и про-
варить их панцирные оболочки в
течение 15 минут в рыбно-овощ-
ном отваре. • Удалить у креветок
внутренности. Процедить отвар
через волосяное сито и дать ему
увариться до 1/3 л. В другой каст-
роле дать наполовину выкипеть
сливкам и смешать их с отваром.
Взбить желток, заправить им
соус, добавив по вкусу лимонного
сока. • Опустить в соус креветки и
дать им 2 минуты пропитаться.
Креветочный соус вылить поверх
виточков из камбалы. Украсить
блюдо укропом и подать к столу.

Омлет с креветками

Традиционная закуска



250 г креветок
1 ч. ложка лимонного сока
1 ст. ложка мелко нарезанного укропа
8 яиц
1/2 ч. ложки соли
на кончике ножа — молотый черный перец и тертый мускатный орех
2 ст. ложки сливочного масла
1 веточка укропа

Готовится быстро

В 1 порции примерно 1130 кДж/
270 кКал · 24 г белков · 19 г жи-
ров · 0,5 г углеводов

Время приготовления: 25 минут

У креветок удалить внутреннос-
ти. Вымыть креветки под хо-
лодной водой, обсушить кухонным
полотенцем, сбрызнуть лимонным
соком и перемешать с зеленью ук-
ропа. • Яйца взбить с 4 столовыми
ложками воды, приправить солью,
перцем и мускатом. • Половину
столовой ложки сливочного масла

разогреть в сковороде и дать загу-
стеть четверти яичной массы на
среднем огне в течение 1/2 —
1 минуты: поверхность должна
заблестеть, но не подсохнуть. Ом-
лет переложить на подогретую та-
релку и поставить в теплое место.
• Из остальной яичной массы точ-
но так же приготовить с оставшим-
ся маслом еще 3 порции омлета.
Начинить омлет креветками, укра-
сить укропом и тут же подавать к
столу. На гарнир особенно вкусны
листья салата.

Наш совет: омлет следует подавать
к столу без промедления. Поэтому
советуем готовить его одновремен-
но на нескольких сковородах.

Неординарные рыбные закуски

Гости будут довольны, даже если они соблюдают диету



Рыбное суфле с пшеном (на фото слева)

200 г филе сайды
1 ст. ложка лимонного сока
молотый белый перец на кончике ножа
1/2 ч. ложки морской соли
100 г моркови
50 г пшена
1/8 л воды
6 ст. ложек молока · 2 яйца
1 ч. ложка мелко нарезанного базилика
2 ч. ложки аррорута (крахмал из корней аррорута)
Для смазывания формы: сливочное масло

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится довольно трудно

В 1 порции примерно 690 кДж/165 кКал · 15 г белков · 4 г жиров · 16 г углеводов

Время на подготовку: 50 минут
Время запекания: 30 минут

Филе рыбы положить на 10 минут в морозильную камеру холодильника, чтобы оно легче резалось. • Нарезать филе кубиками в полсантиметра, сбрызнуть лимонным соком, поперчить и посолить. • Морковь почистить, помыть, нарезать кубиками и варить в воде с пшеном под крышкой на слабом огне 10 минут. Добавить молоко. Потомить крупу еще 10 минут, давая ей распариться, потом откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. • Духовку нагреть до 200 °С. Смазать жиром жаростойкую форму для запекания суфле. • Отделить желтки от белков. Смешать овощи и пшено с подготовленной рыбой, базиликом и желтками. Белки взбить в густую пену, соединить с аррорут. Взбитые белки осторожно ввести в рыбную массу. • Выложить все в форму и запекать в течение 30 минут. • Рыбное суфле подать к столу горячим.

Филе морского окуня с зародышами проросших соевых бобов (на фото справа)

300 г филе морского окуня
4 ст. ложки лимонного сока
2 ст. ложки соевого соуса
молотый белый перец на кончике ножа
200 г консервированных зародышей проросших соевых бобов
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
2 яйца
1/2 стакана сливок (100 г)
1 ч. ложка молотого сладкого красного перца
3 ст. ложки нарезанного зеленого лука

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится быстро

В 1 порции примерно 1025 кДж/245 кКал · 20 г белков · 17 г жиров · 2 г углеводов

Время приготовления: 15 минут

Рыбу вымыть, нарезать мелкой соломкой и смешать с 2 столовыми ложками лимонного сока, соевым соусом и перцем. • Откинуть консервированные зародыши на дуршлаг, давая жидкости стечь. • Сливочное и оливковое масло нагреть на сковороде. Обжарить в нем зародыши при постоянном помешивании в течение 4 минут. Добавить подготовленную рыбу и жарить, часто переворачивая, 3 минуты. Снять рыбу со сковороды и поставить в теплое место. • Взбить венчиком яйца со сливками и молотым сладким красным перцем. Молочно-яичную массу вылить в сковороду и дать ей загустеть при постоянном помешивании в течение 2 минут; добавить 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука. • Выложить яичную массу в подогретое блюдо. Рыбную соломку и консервированные зародыши соевых бобов приправить остальным лимонным соком и выложить горкой поверх яичной массы. Посыпать оставшимся зеленым луком и подать к столу.

Деликатесные блюда с креветками и скампиями

Гурманы, испытывающие особое пристрастие к ракообразным, останутся довольны



Скампии, запеченные в духовке с кружочками огурца

(на фото слева)

16 скампий
1/2 салатного огурца
2 желтка
2 ст. ложки сухого белого вина
1 щепотка соли
1/2 ч. ложки молотого белого перца
1 щепотка сахарного песка
125 г хорошо охлажденного сливочного масла
1 пучок свежего или 1/2 ч. ложки сушеного эстрагона
Для смазывания формы: сливочное масло

Фирменное блюдо французской кухни

В 1 порции примерно 1590 кДж/380 кКал · 23 г белков · 30 г жиров · 3 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Скампии очистить, внутренности удалить. Вымыть и обсушить мясо скампий. Огурец почистить и разрезать по длине. Удалить ложечкой семена. Нарезать огурец полукружочками. • Смазать сливочным маслом жаростойкую форму. Духовку нагреть до 250 °С. • Скампии и дольки огурца уложить в форму. Взбить желтки с сухим белым вином, солью, перцем и сахарным песком, затем, поставив смесь в водяную баню на слабый огонь, постепенно вводить в нее размягченное сливочное масло, непрерывно взбивая массу венчиком. Свежий эстрагон вымыть, обсушить, листики мелко порубить и смешать с масляным кремом. Залить скампии и огурцы соусом и запекать в духовом шкафу в течение 5 минут. • К столу подать горячий багет.

Наш совет: вместо салатного огурца со скампиями можно запекать бланшированные кружочки цуккини.

Волованы из слоеного теста с начинкой из креветок

(на фото справа)

125 г шампиньонов
2 ч. ложки лимонного сока
50 г сливочного масла · 2 ст. ложки муки
1/8 л горячего бульона из домашней птицы
1/8 л сухого белого вина
1/4 л сливок
250 г креветок
200 г отварной спаржи
1 щепотка соли
1/2 ч. ложки молотого белого перца
1 щепотка сахарного песка
2 желтка · 1 пучок укропа
4 волована из слоеного теста (готовый продукт)

Готовится быстро • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 1670 кДж/400 кКал · 14 г белка · 31 г жира · 10 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Шампиньоны почистить, вымыть, обсушить и тонко нарезать. Сбрызнуть лимонным соком и обжаривать в половине сливочного масла, пока не испарится вся жидкость. • Из остального сливочного масла, муки, бульона и вина приготовить соус, дать ему несколько минут покипеть, потом влить сливки. Добавить креветки, спаржу и шампиньоны и варить еще 5 минут. • Нагреть духовку до 200 °С. • Полученную начинку посолить, поперчить и приправить сахаром. Желтки взбить с 2 столовыми ложками горячего соуса; заправить этим начинку и снять ее с огня. Укроп вымыть, обсушить, мелко порубить и смешать с начинкой. • Волованы, или корзиночки из слоеного теста, быстро разогреть в духовке и наполнить начинкой из креветок и шампиньонов.

Малосольная сельдь по-домашнему

Блюдо, которое не должно отсутствовать ни в одном рыбном меню



4 малосольные сельди
100 г майонеза
1/2 стакана сметаны (100 г)
1 лавровый лист
6 горошин душистого перца
по 1 щепотке соли и сахарного песка
молотый белый перец на кончике ножа
2 луковицы и 2 маринованных огурца
2 кисло-сладких яблока
1 пучок укропа
несколько листьев кочанного салата

Готовится легко • Дешево

В 1 порции примерно 2715 кДж / 650 кКал · 27 г белков · 52 г жиров · 18 г углеводов

Время приготовления: 50 минут

Сельдь вспороть по брюшку, вынуть внутренности и удалить темную кожу. Надрезать на спинке кожу остроконечным ножом и снять ее от головы до хвоста. Хвост и голову отрезать. Вынуть полностью спинной хребет — от хвоста до головы. Филейные пласты в течение 30 минут вымачивать в воде. • Смешать тем временем майонез со сметаной, добавить лавровый лист и душистый перец, приправить солью, сахаром и молотым перцем. Луквицы очистить и нарезать кольцами, а маринованные огурчики — мелкими кубиками. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать дольками. Смешать майонез и сметану с дольками яблок, кольцами лука и кубиками огурчиков. Укроп вымыть, обсушить, несколько веточек оставить, остальные мелко порубить и крошить в соус. Лавровый лист вынуть. • Вымоченное филе сельди вынуть из воды, обсушить, уложить на блюдо, полить небольшим количеством соуса и украсить веточками укропа, салатными листьями и, по желанию, дольками лимона и яблок, а также кольцами репчатого лука. Остальной соус подать к столу отдельно.

Рыбное рагу в кисло-сладком соусе

Экзотное, легкое, удивительный вкус



500 г филе палтуса
сок 1 небольшого лимона
50 г шампиньонов
100 г консервированных молодых ростков бамбука
2 лука-шалота
4 ст. ложки кунжутного масла
2 ст. ложки муки
соль на кончике ножа
1 л воды
по 1 ст. ложке соевого соуса и уксуса
2 ч. ложки сахарного песка
1 ст. ложка крахмала
1 головка молодого репчатого лука

Фирменное блюдо китайской кухни • Готовится легко

В 1 порции примерно 670 кДж/160 кКал · 22 г белков · 2 г жиров · 12 г углеводов

Время приготовления: 45 минут

Филе рыбы промыть холодной водой, обсушить, нарезать кусочками длиной 3 см и сбрызнуть лимонным соком. • Шампиньоны почистить, вымыть, обсушить и на-

резать тонкими дольками. Откинуть на дуршлаг консервированные побеги бамбука и затем мелко нарезать. Лук-шалот очистить и порезать кубиками. • Нагреть в большой сковороде кунжутное масло. Кусочки рыбы обвалять в муке, посолить и жарить в масле, переворачивая, в течение 6 минут. Рыбу выложить на блюдо и поставить в теплое место. • Подготовленные овощи пассеровать в том же масле до золотистого цвета. Размешать воду с соевым соусом, уксусом, сахаром и крахмалом, соединить с овощами и довести до кипения. Головки молодого лука почистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Овощной соус вылить поверх рыбы. Украсить сверху соломкой из лука. • Подать к блюду свежие тосты из белого хлеба, намазанные сливочным маслом.

Наш совет: консервированные молодые побеги бамбука не всегда могут оказаться под рукой. Их можно заменить консервированными зародышами проросших соевых бобов.

Морской окунь в красном соусе

Традиционное блюдо, готовится в больших количествах



600 г филе морского окуня
2 лука-шалота
3 ст. ложки крахмала
1 ч. ложка соли
3 ст. ложки арахисового масла
1/8 л воды
1/2 ч. ложки гранулированного овощного бульона
2 ст. ложки томатной пасты
4 ст. ложки томатного кетчупа
2 ст. ложки сухого хереса

Фирменное блюдо китайской кухни • Дешево

В 1 порции примерно 920 кДж/220 кКал · 27 г белков · 3 г жиров · 9 г углеводов

Время приготовления: 35 минут

Рыбное филе вымыть, обсушить и нарезать кусочками 1/2 см толщиной, размером примерно 3х5 см. • Лук-шалот почистить и натереть на мелкой терке. • 2 столовые ложки крахмала смешать с 1/2 чайной ложки соли, обвалять в этом кусочки рыбы. • Разогреть

в большой сковороде масло, переворачивая, обжарить рыбу в течение 2—3 минут. Выложить рыбу. Остальной крахмал развести небольшим количеством холодной воды и довести до кипения на сковороде. Всыпать в воду гранулированный овощной бульон. Смешать с бульоном натертый лук-шалот, разведенный крахмал, томатную пасту и кетчуп и довести до кипения. • Соус снять с огня, посолить и приправить хересом. • Подержать рыбу в соусе. • На гарнир подать отварной рассыпчатый рис.

Наш совет: рыба будет не менее вкусной, если вместо лука-шалота взять 1 пучок головок молодого лука, нарезать их кольцами и обжарить в масле после рыбы.

Новинки среди закусок

Богатые витаминами блюда с большим количеством рыбы — пикантны и интересны



Фаршированные авокадо (на фото слева)

50 г пшена · 1/2 ч. ложки морской соли

1/16 л молока

100 г молодого зеленого горошка без стручков

2 яйца, сваренных вкрутую

50 г копченой семги

2 спелых авокадо

1 ст. ложка подсолнечного масла
по 1 ст. ложке лимонного сока и сливок

деликата (смесь пряностей) — на кончике ножа

молотый белый перец — на кончике ножа

по 1 ст. ложке нарезанного зеленого лука и зелени петрушки

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 1695 кДж/405 кКал · 11 г белков · 32 г жиров · 17 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Варить пшено под крышкой в 1/4 л подсоленной воды в течение 10 минут. Добавить молоко и горошек и варить еще 10 минут; откинуть на сито и дать жидкости стечь. • Яйца очистить и нарезать кружочками, а семгу тонкой соломкой. Авокадо разрезать пополам, зернышки удалить и сделать ложечкой углубления. Смешать яйца, семгу и мякоть авокадо с остальными ингредиентами. Наполнить половинки авокадо начинкой.

Весенний коктейль (на фото в центре)

100 г молодого шпината

1 лук-шалот · 200 г нежирного творога

200 г французского крема-сметаны

150 г креветок

2 ч. ложки соевого соуса

1/2 ч. ложки молотого сладкого красного перца

2 ст. ложки нарезанного зеленого лука · 1 пучок редиски

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 1085 кДж/260 кКал · 17 г белков · 18 г жиров · 6 г углеводов

Время приготовления: 15 минут

Шпинат вымыть, черешки удалить и распределить листья по 4 вазочкам для коктейля. • Лук-шалот очистить, мелко порубить и смешать с творогом, кремом-сметаной, креветками, соевым соусом, молотым красным перцем и 1 столовой ложкой зеленого лука; выложить полученную массу горкой на шпинат; украсить редиской и оставшимся зеленым луком.

Сайда со шпинатом (на фото справа)

250 г шпината · 250 г филе сайды

2 ст. ложки лимонного сока

2 ст. ложки оливкового масла

3 яйца, сваренных вкрутую

1 ст. ложка соевого соуса

1 помидор · 1 ломтик хлеба для гренки

1 ст. ложка нарезанного зеленого лука

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Фирменное блюдо португальской кухни

В 1 порции примерно 835 кДж/200 кКал · 19 г белков · 10 г жиров · 7 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Шпинат вымыть и крупно порубить. • Рыбу вымыть, сбрызнуть 1 столовой ложкой лимонного сока, поперчить и потушить в масле под крышкой с 1 столовой ложкой воды в течение 5 минут. Перевернуть рыбу, разложить сверху шпинат и все вместе продолжать тушить еще 5 минут. • Разобрать рыбу на куски. Яйца нарезать кружочками, четыре из них отложить. Куски рыбы соединить со шпинатом и кружками яйца, полить соевым соусом и остальным лимонным соком. • Блюдо украсить отложенными кружками яйца, дольками помидора, кусочками гренки и зеленым луком. К столу подавать в горячем виде.

Классические коктейли для торжественных случаев

Гости традиционных блюд не откажутся от этих лакомств



Коктейль из скампи

(на фото слева)

100 г скампи (креветок гигантских)
1 кочан кочанного салата
100 г майонеза
1 ст. ложка томатного кетчупа
2 ст. ложки хереса
1 лимон
1 щепотка соли и сахарного песка
1 ложка молотого белого перца

Фирменное блюдо
американской кухни

В 1 порции примерно 940 кДж/
225 кКал · 9 г белков · 17 г жи-
ров · 9 г углеводов

Время приготовления: 15 минут

Очистить скампи от панцирной оболочки и удалить в центральной части внутренности. Вымыть скампи под холодной водой и обсушить. • Салатные листья обмыть, встряхнуть и выложить ими

4 вазочки для коктейля. • Для соуса смешать майонез со всеми остальными составными частями и вылить на салатные листья. На каждую порцию насадить на край вазочки по 4 скампи. Во время еды макать их в соус.

Коктейль из креветок

(на фото в центре)

24 неочищенные креветки
100 г шампиньонов
сок 1/2 лимона
по 1 щепотке соли и молотого белого перца
1 щепотка сахарного песка · 50 г майонеза
1 кочан салата
100 г отварной спаржи

Знаменитый рецепт

В 1 порции примерно 670 кДж/
160 кКал · 18 г белка · 8 г жира ·
4 г углеводов

Время приготовления: 20 минут

Креветки очистить, удалить внутренности, вымыть и дать воде стечь. • Шампиньоны почистить, помыть, порезать тонкими ломтиками. Лимонный сок смешать с солью, перцем, сахаром и майонезом. Кочанный салат разобрать на листья, вымыть, дать воде стечь и нашинковать соломкой. Креветки, спаржу и нашинкованный салат соединить с соусом и смешать с шампиньонами. • Коктейль из креветок подать на стол в 4 порционных вазочках.

Коктейль из омара

(на фото справа)

1 небольшой замороженный омар
1/2 пучка укропа · сок 1/2 лимона
50 г майонеза
соль на кончике ножа
1/2 ч. ложки молотого белого перца
1 щепотка сахарного песка
несколько листиков любого салата
2 веточки укропа · 1/2 лимона

Готовится легко • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 630 кДж/
150 кКал · 4 г белков · 13 г жи-
ров · 3 г углеводов

Время оттаивания: 12 часов
Время приготовления: 20 минут

Омара вынуть из упаковки и положить в холодильник оттаивать. Отделить мясо оттаявшего омара и нарезать его тонкими ломтиками. • Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить. • Майонез смешать с лимонным соком и приправить солью, перцем и сахаром. • Положить в майонез ломтики омара. Добавить зелень укропа. • Салатные листья вымыть, обсушить и выложить ими порционные вазочки. Положить на салатные листья коктейль из омара, украсив его веточками укропа, порезанными пополам кружочками лимона и клешнями омара.

Закуски для торжественных случаев

Изысканность ингредиентов и аристократизм сервировки



Семга маринованная «Gravad Laks»

(на фото слева)

На 8 порций:

1 кг свежей семги (по возможности, спинки)
1 1/2 ст. ложки сахарного песка
2 ст. ложки крупномолотой соли
1 ч. ложка молотого белого перца
3 пучка укропа
1 лимон

Фирменное блюдо шведской кухни • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 1130 кДж/270 кКал · 25 г белков · 17 г жиров · 4 г углеводов

Время на подготовку: 20 минут
Время маринования: не меньше 2 дней

Свежую семгу разрезать вдоль пополам, удалить спинной хребет и выбрать пинцетом мелкие кости. Филейные пласты промокнуть кухонным бумажным полотен-

цем. Смешать сахар с солью,сыпать немного этой смеси в глубокую стеклянную или фарфоровую посуду прямоугольной формы и положить туда кожей вниз филе семги. Обильно посыпать семгу смесью сахара и соли и приправить свежемолотым белым перцем. Укроп вымыть, обсушить, мелко порубить и распределить по рыбе. Положить сверху второй пласт семги. Обильно посыпать оставшимися сахаром и солью. Накрывать рыбу фольгой, прижать доской и каким-нибудь тяжелым предметом (например, банкой, заполненной консервированной продукцией). • Поставить семгу не меньше чем на 2 дня в холодное место и дать ей пропитаться, время от времени переворачивая филе. Перед подачей положить семгу кожей вниз на кухонную доску, удалить укроп и пряности и нарезать наискосок ломтиками. Украсить дольками лимона. • К столу подать сладковатый горчично-укропный соус из 4 столовых ложек острой горчицы, 3 столовых ложек сахарного песка, 2 столовых ложек винного уксуса,

5 столовых ложек растительного масла и 4 столовых ложек свежей зелени укропа.

Копченая форель с хреном и взбитыми сливками

(на фото справа)

350 г зелени сельдерея
1 ст. ложка лимонного сока
2 копченые форели
1/8 л сливок
40 г натертого свежего хрена
по 1 щепотке соли и сахарного песка
1 лимон

Готовится легко

В 1 порции примерно 940 кДж/220 кКал · 22 г белков · 13 г жиров · 6 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Разобрать зелень сельдерея, отрезать концы черешков и снять с них кожицу. Черешки нарезать тонкой, как спички, солом-

кой. Выложить на мелкую тарелку и сбрызнуть лимонным соком. • Форель очистить от кожи и разобрать на филейные части, удаляя при этом даже самые мелкие косточки. Филе разделить еще раз пополам и положить крест-накрест на сельдереи. • Сливки взбить в густую пену, смешать с хреном, приправить солью и сахаром, наполнить ими кондитерский мешок и выдавить на форель. • Лимон вымыть и обсушить. Нарезать тонкими ломтиками и украсить ими блюдо.

Хвосты лангустов с дыней

Пир по случаю праздника

4 замороженных хвоста лангуста по 200 г каждый
4 помидора
2 лука-шалота · 1 головка репчатого лука
1 черешок сельдерея
1 веточка свежего эстрагона
1 небольшая сладкая дыня
1 лавровый лист
1 ст. ложка тмина
1 ст. ложка соли
несколько капель соуса «табаско»
2 желтка · 1 щепотка соли
2 ст. ложки острой горчицы
4 ст. ложки растительного масла
4 ст. ложки коньяка
$\frac{1}{8}$ л сливок
1 небольшой кусочек трюфеля

Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1880 кДж/
450 кКал · 16 г белков · 25 г жи-
ров · 35 г углеводов

Время оттаивания: 8 часов

Время приготовления: 1 час

Оставить лангусты для оттаивания на 8 часов в холодильнике. • Помидоры очистить от кожицы и порезать на дольки. Очистить лук-шалот и репчатый лук и нарезать кубиками. Вымыть эстрагон и сельдерея и нарезать или порубить. Дыню разрезать пополам и удалить семена. Выбрать немного мякоти и смешать с помидорами, эстрагоном и шалотом, поставить в холодное место. • Смешать репчатый лук, сельдерея, лавровый лист, тмин, соль и несколько капель соуса «табаско» и проварить 5 минут в 1 л воды. Положить туда хвосты лангустов и проварить на слабом огне в течение 5 минут, после чего дать им остыть, не вынимая из отвара. Смешать желтки с солью и горчицей. Ввести по каплям растительное масло, 2 столовые ложки коньяка и немножко трюфельного отвара. Сливки взбить в густую пену и тоже соединить с полученной массой. • Наполнить начинкой порции дыни. Хвосты лангустов разрезать по длине, мясо отделить, уложить на панцирь, украсить кружочками трюфеля и сбрызнуть оставшимся коньяком. Подать к столу соус майонез.



Изысканные мелочи для полного блаженства

Креветки и икра рыб — в новых пикантных комбинациях



Икра форели на тостах с укропом (на фото слева)

50 г мягкого сливочного масла
100 г творога
2 щепотки морской соли
2 ч. ложки лимонного сока
2 ст. ложки мелко нарезанного укропа
4 ломтика хлеба из пшеничной муки грубого помола для тостов
80 г икры форели

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится быстро

В 1 порции примерно 1130 кДж/270 кКал · 4 г белков · 22 г жиров · 13 г углеводов

Время приготовления: 15 минут

Взбить сливочное масло с творогом и солью, добавить лимонный сок и укроп. • Сделать горячие тосты и намазать их укропным маслом. Разрезать квадратные тосты по диагонали и выложить на них икру.

Ломтики арбуза с начинкой (на фото справа)

1/2 арбуза · 1 ч. ложка розовых горошин перца
100 г креветок · 50 г творога
100 г французского крема-сметаны · 1 ч. ложка меда
2 щепотки морской соли
2 ч. ложки лимонного сока
1 ст. ложка мелко нарезанного укропа · 1 веточка укропа

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 795 кДж/190 кКал · 8 г белков · 9 г жиров · 17 г углеводов

Время приготовления: 15 минут

Арбуз разрезать на 4 ломта, вырезать в мякоти наверху небольшое углубление. Всю корку, за исключением небольшой части в середине, срезать. • Растолочь в ступке перец и смешать с вымытыми креветками, творогом, крем-сметаной, пряностями и укропом. • Наполнить выемку в ломтиках арбуза полученной начинкой; украсить укропом и креветками.

Деликатесный мусс из семги

Готовится непосредственно перед подачей к столу



На 6 порций:

500 г филе свежей семги
2 ст. ложки сливочного масла
1/2 ч. ложки соли
молотый белый перец — 2 раза
на кончике ножа
6 ст. ложек оливкового масла
сок 1 лимона
4 ст. ложки сухого хереса
по 1 щепотке соли и кайенского
перца
0,2 л сливок · 2 веточки укропа

Знаменитый рецепт

В 1 порции примерно 1595 кДж/
380 кКал · 18 г белков · 35 г жи-
ров · 3 г углеводов

Время приготовления: 40 минут
Время охлаждения: 1 час

Филе семги вымыть холодной
водой и обсушить. • Разогре-
вать в большой сковороде сливоч-
ное масло, пока оно не начнет пе-
ниться. Натереть рыбу солью и
перцем, жарить с каждой стороны
1/2 минуты, снять со сковороды,

завернуть горячий в фольгу и оста-
вить остывать. • Все остальные
ингредиенты должны иметь перед
использованием комнатную темпе-
ратуру. Остывшее филе освободи-
ть от костей и порезать мелкими
кусочками. • Оливковое масло
смешать с лимонным соком, хере-
сом, солью и кайенским перцем и
вместе с кусочками рыбы измель-
чить в миксере в пюре. При этом
миксер через несколько секунд
следует выключить, дать ему от-
дохнуть и снова включить. При
непрерывной работе прибор на-
гревается, отчего обрабатываемая
масса может свернуться. • Сливки
взбить в густую пену и ввести в
полученную массу. • Выложить
мусс в холодную миску, предвари-
тельно сполоснув ее холодной во-
дой, и до подачи к столу держать в
холодильнике, чтобы мусс загустел
и стал плотным. Опрокинуть миску
на блюдо, нарезать мусс на пор-
ции и украсить укропом.

Заливное из рыбы со спаржей

С первыми нежными весенними овощами очень освежает и радует



250 г спаржи
100 г зеленого горошка без
стручков
1/4 л воды
4 ч. ложки гранулированного
овощного бульона
молотый белый перец — 2 раза
на кончике ножа
200 г филе морского окуня
3 ст. ложки лимонного сока
1 яйцо, сваренное вкрутую
2 щепотки пикаты (смесь специй)
2 ч. ложки мелко нарезанного
укропа
1 ч. ложка агар-агара (клеякое
вещество из водорослей)

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится легко

В 1 порции примерно 480 кДж/
115 кКал · 13 г белков · 4 г жи-
ров · 6 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Спаржу вымыть, очистить, на-
резать кусочками длиной 2 см
и довести до кипения в воде с зе-
лым горошком, 2 чайными лож-
ками гранул овощного бульона и
перцем. Филе окуня вымыть,
сбрызнуть 1 столовой ложкой ли-
монного сока, положить на овощи,
накрыть и припустить на слабом
огне в течение 10 минут. • Вынуть
шумовкой рыбу и овощи. Рыбу раз-
обрать на куски и осторожно сме-
шать с овощами; разложить на че-
тыре порции. Яйцо очистить, раз-
резать на кружки и украсить каж-
дую порцию. • Рыбно-овощной
бульон приправить остальным ли-
монным соком, оставшимися гра-
нулами бульона и пикатой. Доба-
вить укроп. Медленно всыпать
агар-агар, помешивая венчиком.
Отвар накрыть и нагревать в тече-
ние 10 минут, не давая ему ки-
петь, потом разлить равномерно
по всем четырем порциям и дать
застыть.

Запеченные морские гребешки

Створки раковин сохранить для сервировки других блюд!



4 свежих морских гребешка
1 лук-шалот · 50 г шпината
100 г шампиньонов
50 г сливочного масла
1/8 л сухого белого вина
4 ст. ложки французского крема-сметаны
1 щепотка соли
4 ст. ложки белой панировки
2 ст. ложки тертого сыра
2 ст. ложки сливочного масла

Приготовление требует времени • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 2070 кДж/495 кКал · 35 г белков · 29 г жиров · 17 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Раскрыть раковины морского гребешка, отделить от створки белое мясо и оранжевую икру и слегка ополоснуть. Створки раковин почистить и несколько минут проварить. • Очистить лук-шалот и мелко порубить. Шпинат основа-

тельно вымыть, дать воде стечь и тоже мелко порубить. Почистить шампиньоны, помыть, обсушить и нарезать тонкими дольками. • Сливочное масло разогреть. Мускул гребешка и икру слегка обжарить, снять со сковороды и поставить в теплое место. Нарезанный шалот пассеровать в том же масле до прозрачности. Добавить шпинат и шампиньоны и тушить 5 минут. • Влить вино в крем-сметану и довести до кипения, затем посолить. Положить мускул гребешка и икру и слегка прогреть. Духовку нагреть до 220 °С. Полученную смесь распределить по створкам раковин. Панировочные сухари смешать с сыром, посыпать поверх смеси и покрыть еще хлопьями мягкого сливочного масла. Раковины запекать в духовке на самом верху в течение 10 минут, пока не образуется золотистая корочка.

Gambas с чесночным маслом

Gambas — так по-испански называются скампи (креветки гигантские)



2 зубчика чеснока
морская соль на кончике ножа
1 пучок петрушки
125 г мягкого сливочного масла
молотый черный перец на кончике ножа
1/2 ч. ложки лимонного сока
12 Gambas (креветок гигантских)
1 небольшой лимон

Готовится быстро • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 1695 кДж/405 кКал · 32 г белков · 30 г жиров · 2 г углеводов

Время на подготовку: 15 минут
Время запекания: 15 минут

Очистить зубчики чеснока, крупно порубить, посыпать солью и раздавить. Петрушку помыть, обсушить и мелко нарезать, 1 столовую ложку нарезанной зелени петрушки отложить на потом. Смешать сливочное масло с чесноком, остальной зеленью петрушки, перцем и лимонным соком. • По-

ловиной смеси смазать жаростойкую форму. Духовку нагреть до 240 °С. • Скампи основательно вымыть, головы удалить. Вытащить остроконечным ножом из-под панциря на спине черный жгут внутренностей. Скампи обсушить и уложить в жаростойкую форму. Сверху равномерно распределить вторую половину смеси. • Запекать скампи в духовке на среднем положении в течение 10—15 минут, пока панцири не приобретут розовой окраски. • Лимон вымыть, обсушить, нарезать кружочками и разделить их пополам. Подать скампи к столу с остальной петрушкой и половинками лимонных кружочков. • Очень вкусен с этим блюдом свежий длинный белый хлеб и хорошо охлажденное сухое белое вино.

Для гурманов — вариации с устрицами

Кто любит устрицы, наслаждается ими не только в натуральном виде, но и после кулинарной обработки



Устрицы жареные фри (на фото слева)

48 свежих устриц
1/2 пучка петрушки
4 ст. ложки белой панировки
молотый белый перец на кончике ножа
1 желток · 4 ст. ложки муки
несколько листьев кочанного салата
1 лимон
Для фритюра: 1 л растительного масла

Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 3260 кДж/
780 кКал · 59 г белков · 33 г жи-
ров · 58 г углеводов

Время приготовления: 50 минут

Вскрыть раковины, отделить мясо устриц кончиком ножа от края створок и вынуть. Устрицы обсушить. • Вымыть петрушку, встряхнуть, мелко порубить и смешать с панировочными сухарями и

перцем. Взбить желток. • Устрицы обвалить сначала в муке, потом в желтке и наконец в панировочных сухарях. • Нагреть во фритюрнице растительное масло. Опустить туда устрицы для одной порции и жарить 2 минуты до золотистого цвета. Затем поставить в теплое место, а к столу подать на салатных листьях с кружочками лимона.

Наш совет: вместо устриц точно так же можно приготовить мидии — как свежие, так и консервированные.

Устрицы Kilpatrick (на фото в центре)

75 г сала с прожилками мяса
24 свежие устрицы
немного острого соуса
«уорчестершир»
1 лимон

Фирменное блюдо австралийской кухни

В 1 порции примерно 870 кДж/

205 кКал · 27 г белков · 4 г жи-
ров · 16 г углеводов

Время приготовления: 20 минут

Нарезать сало тонкой соломкой. Раковины устриц вскрыть специальным ножом или острым концом обычного ножа. • Разогреть электрогриль до 250 °С. Устрицы выложить на противень. Посыпать соломкой из сала и полить острым соусом. Запекать очень недолго, пока сало не зарумянится. Подать к столу с лимонными дольками.

Устрицы, запеченные на листьях шпината (на фото справа)

500 г молодого шпината
1 головка репчатого лука и 1 зубчик чеснока
30 г сливочного масла
по 1 щепотке соли, белого перца и тертого мускатного ореха
16 свежих устриц
4 ст. ложки французского крема-сметаны

1 щепотка кайенского перца
1 ст. ложка тертого пекорино (соленый сухой овечий сыр)
Для смазывания формочек: сливочное масло

Готовится легко

В 1 порции примерно 1235 кДж/
295 кКал · 26 г белков · 14 г жи-
ров · 16 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Шпинат вымыть. Очистить лук и чеснок, мелко порубить и обжарить в сливочном масле. Положить шпинат и дать ему слегка обмякнуть. Приправить пряностями. • Нагреть духовку или электрогриль до 250 °С. 4 жаростойкие формочки смазать маслом, наполнить шпинатом. Устрицы вскрыть и вылить вместе с жидкостью в формочки. • Крем-сметану смешать с солью, кайенским перцем и сыром пекорино; намазать смесью устрицы и быстро их запечь.

Маленькие гастрономические радости с черной и красной икрой

Выбор вида икры — дело вкуса каждого, а мы только предлагаем



Блины с осетриной и черной икрой

(на фото слева)

125 г муки
15 г дрожжей
125 г гречневой муки
1 яйцо
1 щепотка сахарного песка
1 щепотка соли
по $\frac{1}{8}$ л молока и сливок
2 яйца
200 г копченой осетрины ломтиками
4 ст. ложки черной икры
$\frac{1}{2}$ пучка укропа
1 лимон
Для выпекания блинов: растительное масло

Фирменное блюдо русской кухни

В 1 порции примерно 2340 кДж/560 кКал · 26 г белков · 31 г жиров · 49 г углеводов

Время приготовления: 1 час 30 минут

Всыпать в миску немного муки, сделать в середине углубление, крошить туда дрожжи, влить 2 столовые ложки теплой воды и развести дрожжи. Накрывать и поставить подходить в теплое место на 10 минут. • Размешать в подошедшей опаре гречневую муку, яйцо, сахар и соль, всыпать остальную муку и замесить тесто. Вымешивать его, пока оно не начнет пузыриться; затем дать подойти еще 20 минут. • Влить в тесто по частям чуть подогретое молоко и сливки. Отделить желтки от белков. Желтки соединить с тестом. Белки взбить в густую пену и осторожно вмешать в тесто. • Разогреть на сковороде растительное масло и, все время подливая его, выпекать на среднем огне небольшие блины. • Блины держать в тепле, пока не будут испечены все до конца. Затем подать к столу с осетриной и икрой. Укроп вымыть и обсушить. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Украсить этим блины. К блюду подать охлажденную водку.

Картофельные оладьи с красной икрой

(на фото справа)

1 кг картофеля
1 луковица
1 ч. ложка соли
1 яйцо
2 ст. ложки муки
8 ст. ложек растительного масла
1 пучок укропа
1 стакан французского крема-сметаны (150 г)
100 г икры форели

Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 2175 кДж/520 кКал · 12 г белков · 35 г жиров · 47 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Картофель очистить, вымыть и натереть. Лук очистить и тоже натереть; смешать с картофельной массой, добавив соль, яйцо и муку. • Масло хорошо разогреть на сковороде и пожарить

18 оладьев, беря каждый раз по 1 столовой ложке теста; подливать масло на сковороду и жарить оладьи с обеих сторон до золотистого цвета. Выложить на гофрированное бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир, поставить затем в теплое место. • Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Крем-сметану хорошо размешать и соединить с укропом, по вкусу посолить. • На каждый оладышек положить горкой крем-сметану с укропом и равномерно распределить икру.

Наш совет: блюдо обойдется не столь дорого, если вместо французского крема-сметаны взять обыкновенный йогурт.

Омар в праздничной сервировке

Постоянно поступающие в продажу замороженные омары соблазняют на то, чтобы однажды попробовать их дома



Омар в сухарях (на фото слева)

2 замороженных омара по 500 г каждый
4 лука-шалота
200 г шампиньонов
$\frac{3}{8}$ л сливок
100 г сливочного масла
2 ч. ложки муки
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка соли
1 щепотка молотого белого перца
1 пучок укропа
50 г сыра «эмменталь»
3 ст. ложки панировочных сухарей

Знаменитый рецепт • Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1610 кДж/
385 кКал · 23 г белков · 26 г жи-
ров · 13 г углеводов

Время для оттаивания: 10 часов
Время приготовления: 1 час

Оставить омаров на 10 часов оттаивать в холодильнике. • Оттаявших омаров разделить пополам, извлечь мясо и нарезать кубиками. • Очистить лук-шалот и мелко порубить. Почистить шампиньоны, вымыть, нарезать тонкими дольками и сварить с шалотом и сливками, дав жидкости на одну треть выкипеть. 30 г сливочного масла размять с мукой. • Разогреть оливковое масло, добавить 50 г сливочного, мясо омаров, все посолить, поперчить и обжарить в течение 2 минут. Укроп вымыть, встряхнуть, мелко нарезать, размешать с мукой и сливочным маслом до густоты сметаны, проварить 2 минуты, приправить по вкусу и смешать с мясом омаров. Полученной массой наполнить половинки панциря, посыпать сухарями и тертым сыром, накрыть хлопьями оставшегося сливочного масла. Духовку предварительно нагреть до 220 °С, запекать в течение 10—15 минут до появления корочки золотистого цвета.

Омар в горчичном соусе (на фото справа)

2 замороженных омара по 500 г каждый
1 ч. ложка соли
2 ч. ложки молотого сладкого красного перца
4 лука-шалота · 2 ст. ложки оливкового масла
100 г сливочного масла
по 4 ст. ложки коньяка и сухого хереса
$\frac{3}{8}$ л сливок · сок $\frac{1}{2}$ лимона
2 ч. ложки французской горчицы «дижон»
1 щепотка кайенского перца · 2 желтка
несколько листиков базилика

Фирменное блюдо французской кухни

В 1 порции примерно 2760 кДж/
660 кКал · 43 г белков · 45 г жи-
ров · 7 г углеводов

Время оттаивания: 10 часов
Время приготовления: 1 час
30 минут

Оставить омаров медленно оттаивать в холодильнике на 10 часов. • Отломить клешни и вскрыть их, побив обухом кухонного топорика. Тело омара разделить до самого хвоста пополам. Удалить из мяса костные пластинки, а из хвоста темный жгут внутренностей. Вынуть мясо омара из панциря, клешней и хвоста, посолить и посыпать молотым перцем. • Разогреть оливковое и сливочное масло, обжаривать куски омара в течение 5 минут, нарезанный лук-шалот — в течение 1 минуты. Добавить коньяк и херес; все тушить 1 минуту. Вынуть куски омара, но не дать им остыть. Добавить в соус сливки и дать наполовину увариться. • Смешать в миксере лимонный сок с горчицей, кайенским перцем и желтками, соединить со сливочным соусом и приправить специями. • Полить мясо омаров соусом и украсить листиками базилика.



A collage of fresh ingredients including fish, oil, and peas. In the top left, there's a piece of salmon with its characteristic orange and white stripes. Next to it is a whole, silvery fish. To the right, another piece of salmon is visible. In the center-left, a glass bottle with a handle is filled with yellow oil. Below the oil bottle, a white plate holds a large fish, possibly a sea bream, with its tail prominently displayed. In the bottom right corner, there's a pile of fresh green peas in their pods. The background is a light, textured surface.

Лакомые вторые блюда

Большое разнообразие
могут внести в меню
легкие вторые рыбные блюда,
сытные рыбные рагу, а также
целиком приготовленные
крупные рыбы, сваренные
в котле или запеченные
в духовке

Филе трески в сухарях и с особым гарниром

Просто, быстро и очень вкусно



4 куса филе трески (800 г)
сок 1 лимона
2 ч. ложки острой горчицы
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли · 3 ст. ложки муки
1 яйцо · 4 ст. ложки панировочных сухарей
5 ст. ложек сливочного масла · 400 г помидоров
по $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и молотого черного перца
500 г капусты брокколи
1 луковица
2 ст. ложки лимонного сока
1 лимон

Готовится легко • Недорого

В 1 порции примерно 1775 кДж/425 кКал · 43 г белков · 18 г жиров · 22 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Филе рыбы промыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и дать несколько минут пропитаться, затем промокнуть лишнюю влагу, обмазать горчицей и посыпать солью. Обвалять по оче-

реди в муке, взбитом яйце и сухарях. Запанированные куски филе обжарить в течение 5 минут с каждой стороны в 2 столовых ложках сливочного масла, выложить на подогретое блюдо и поставить в теплое место. • Надрезать крест-накрест помидоры, наколоть на вилку, окунуть в кипящую воду и снять кожицу, удалить также плодоножку. • Разогреть в кастрюле 1 столовую ложку сливочного масла, положить туда помидоры, посолить и поперчить, смазать 1 столовой ложкой мягкого сливочного масла. Потушить помидоры в течение 10 минут. • Брокколи помыть и обобрать, надрезать крестообразно корешки. Лук очистить, мелко порубить и обжарить до прозрачности в оставшемся масле. Добавить брокколи, немного посолить и потушить на слабом огне 10 минут в $\frac{1}{8}$ л воды с лимонным соком. • Выложить овощи на блюдо. Украсить дольками лимона.

Рыбное филе по-флорентийски

Рыбное филе на листьях шпината — так вкусно, что язык проглотить



750 г молодого шпината
2 луковицы
1 лимон
100 г сыра (Bel Paese или мягкого сливочного сыра)
 $\frac{1}{8}$ л сухого белого вина
1 лавровый лист
 $\frac{1}{2}$ пучка петрушки
800 г филе красного морского окуня
2 ст. ложки растительного масла · $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
по 1 щепотке молотого белого перца и тертого мускатного ореха
Для смазывания формы: сливочное масло

Фирменное блюдо итальянской кухни

В 1 порции примерно 1965 кДж/470 кКал · 50 г белков · 22 г жиров · 11 г углеводов

Время приготовления: 1 час 15 минут

Шпинат перебрать, удалить жесткие черешки, несколько раз основательно промыть. Лук очистить и мелко порубить. Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками. Сыр натереть. • Вскипятить в широкой кастрюле вино, лавровый лист и вымытую петрушку. Филе рыбы вымыть и положить в отвар. Накрывать и припустить на слабом огне в течение 15 минут. • Духовку нагреть до 220 °С. Смазать маслом неглубокую жаростойкую форму. • Поджарить на растительном масле до золотистого цвета нарезанный лук, добавить мокрый шпинат, приправить солью, перцем и мускатом; накрыть и потушить в течение 10 минут. • Откинуть остальную шпинат на сито, дать соку стечь и собрать его. Рыбу со всех сторон покрыть шпинатом, как чешуей, и уложить в форму. Вылить сок шпината в отвар. Дать отвару на сильном огне наполовину увариться и вылить в рыбу, положить сверху кружочки лимона и все посыпать сыром. • Рыбу запекать в течение 7—10 минут.

Рыбные витки в пряном соусе

Нежное филе рыбы и ароматные пряности прекрасно дополняют друг друга

500 г филе некрупной морской камбалы или морского языка
3 ст. ложки лимонного сока
2 ч. ложки сухой соли
по 3 ст. ложки мелко нарубленной лимонной мякоти, укропа и петрушки или кервеля
40 г сливочного масла
1 клубень фенхеля (примерно 250 г)
по 1/8 л воды и сухого белого вина
1 ч. ложка гранулированного овощного бульона
4 ст. ложки мелко размолотого натурального риса
1/2 стакана сливок (100 г)

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Довольно сложен в приготовлении

В 1 порции примерно 1570 кДж/375 кКал · 24 г белков · 21 г жиров · 15 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Филе рыбы вымыть, обсушить и сбрызнуть с обеих сторон 2 столовыми ложками лимонного сока, слегка посолить сухой солью. Три четверти смеси пряных трав распределить поверх рыбы, положить на середину каждого куса небольшое количество мягкого сливочного масла. Скатать филе трубочками и закрепить деревянными шпажками. • Фенхель почистить, разрезать на четыре части, затем нашинковать поперек волокон соломкой и, помешивая, обжарить в остальном масле в течение 2—3 минут на слабом огне. Затем добавить воду, вино и гранулы овощного бульона, накрыть и проварить все в течение 10 минут. • Всыпать при непрерывном размешивании размолотый рис. Положить рыбные витки и поддержать на слабом огне в течение 7 минут. Взбить венчиком сливки с оставшимся лимонным соком и пряными травами. Снять кастрюлю с плиты. • Рыбные витки выложить на подогретое блюдо. Соус развести сливками, приправить сухой солью и залить им витки. • К блюду можно подать отварной рис или картофельное пюре и листья зеленого салата.



Каракатицы и кальмары

Их можно купить в виде полуфабрикатов или замороженными, но в обоих случаях уже готовыми к употреблению



Кальмары с помидорами (на фото на переднем плане)

750 г небольших замороженных кальмаров
3 луковицы
2 зубчика чеснока
1 небольшой клубень фенхеля
1 небольшая морковь
4 ст. ложки оливкового масла
100 г сливочного масла
1 ч. ложка соли
молотый белый перец на кончике ножа
4 ст. ложки коньяка
4 больших мясистых помидора
1 ч. ложка мелко нарезанного тимьяна

Фирменное блюдо итальянской кухни • Непростое в приготовлении

В 1 порции примерно 2110 кДж/505 кКал · 32 г белков · 33 г жиров · 15 г углеводов

Время для оттаивания: около 1 час 30 минут
Время приготовления: 1 час

Кальмары вынуть из упаковки и оставить накрытыми в холодильнике примерно на полтора часа для оттаивания; затем вымыть и обсушить. • Очистить репчатый лук и чеснок. Фенхель и морковь почистить, овощи мелко порубить. • Разогреть оливковое масло, половину сливочного и тут же положить туда кальмары, посолить, поперчить и обжаривать в течение 5 минут до золотистого цвета. Добавив в кальмары коньяк, снять посуду с плиты. Разогреть оставшее масло и потушить в нем под крышкой нарезанные овощи на слабом огне в течение 10 минут. Помидоры очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить плодоножки и добавить вместе с тимьяном и потушенными овощами к кальмарам. • Все накрыть и, в зависимости от размеров кальмаров, тушить в течение 20—25 минут. • Очень вкусен с этим блюдом отварной рис или длинный белый хлеб «багет».

Каракатицы жареные фри (на фото на заднем плане)

500 г замороженных каракатиц
молотый черный перец на кончике ножа
сок 1 лимона
1 ч. ложка мелко нарезанного тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
150 г муки
1/2 ч. ложки сухих дрожжей
2 яйца
не больше 1/8 л сухого белого вина
1/2 ч. ложки соли · 1 лимон
Для фритюра: 1 л растительного масла

Готовится легко, но требует времени

В 1 порции примерно 2195 кДж/525 кКал · 26 г белков · 31 г жиров · 29 г углеводов

Время для оттаивания: 1 час 30 минут
Время приготовления: 1 час

Поставить каракатицы в холодильнике оттаивать на полтора часа. После этого вымыть, обсушить и нарезать кольцами. Смешать с перцем, лимонным соком, тимьяном, оливковым маслом, накрыть и оставить промариноваться при комнатной температуре в течение 30 минут. • Просеять в миску муку и смешать с сухими дрожжами. Отделить белки от желтков. Смешать желтки, вино и соль с мукой. Белки взбить в густую пену, ввести в тесто и дать ему постоять накрытым в течение 15 минут. • Разогреть растительное масло во фритюрнице до 175 °С. Кольца каракатиц обмакивать на вилке в тесто и жарить в количестве, соответствующем одной порции, в кипящем масле до тех пор, пока они сплошь не покроются золотистой корочкой. • Выложить кольца на гофрированную кухонную бумагу, дать маслу стечь и поставить потом в теплое место. Уложить готовых каракатиц на блюдо и украсить дольками лимона. • Подать к столу длинный белый хрустящий хлеб и листья любого зеленого салата.

Креветки в соусе с карри

Легкое блюдо с оригинальным вкусом



1 луковица средней величины
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки сливочного масла
1—2 ст. ложки муки
2 ч. ложки карри (смесь индийских пряностей)
$\frac{1}{4}$ л горячего куриного бульона
$\frac{1}{4}$ л воды
1 небольшой банан
4 ст. ложки сливок
1 щепотка соли
молотый белый перец — на кончике ножа
молотый имбирь — на кончике ножа
$\frac{1}{2}$ —1 ч. ложка лимонного сока
400 г креветок
2 ст. ложки миндальных хлопьев

Фирменное блюдо индийской кухни

В 1 порции примерно 1150 кДж/275 кКал · 19 г белков · 16 г жиров · 14 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Почистить луковицу и чеснок. Очень мелко порубить и пассеровать в сливочном масле до прозрачности. Всыпать муку, добавить карри, развести куриным бульоном и водой. Дать соусу провариться в течение 5 минут. • Банан очистить от кожуры, размять вилкой и добавить в соус. Соус облагородить сливками, приправить солью, перцем, имбирем и лимонным соком, придав ему пикантный вкус. • У креветок удалить темный жгут внутренностей, промыть под струей холодной воды, обсушить кухонным бумажным полотенцем и положить в горячий соус. • Прокалить на сковороде без жира миндальные хлопья до золотистого цвета. Посыпать ими креветки в соусе и тотчас же подать к столу. • В качестве гарнира хорош отварной рис с маслом или длинный хрустящий белый хлеб «багет» и листья зеленого салата.

Рыбное фрикасе

Огурец, репчатый лук и рыба — очень удачная комбинация



3 луковицы
50 г сливочного масла
600 г столовых или салатных огурцов
2 ч. ложки пряной соли
молотый белый перец — 2 раза на кончике ножа
500 г филе трески
3 ст. ложки лимонного сока
$\frac{1}{2}$ стакана сливок (100 г)
2 ст. ложки пшеничной муки грубого помола
1 ч. ложка деликат (смесь пряностей) или $\frac{1}{2}$ ч. ложки карри
1 ст. ложка мелко нарубленного укропа
1 ч. ложка свежего нашинкованного базилика

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится легко

В 1 порции примерно 1400 кДж/335 кКал · 25 г белков · 19 г жиров · 15 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Луковицы очистить и крупно порезать. Разогреть сливочное масло в глубокой сковороде. Пассеровать в нем на слабом огне лук до прозрачности. Огурцы очистить от кожуры, нарезать кубиками, добавить к луку, посыпать 1 чайной ложкой пряной соли и половиной белого перца. Потушить овощи в течение 10 минут. • Филе рыбы вымыть, обсушить, сбрызнуть 1 столовой ложкой лимонного сока и посыпать остальным перцем. Рыбу нарезать крупными кубиками, положить на овощи и дать потомиться на слабом огне в течение 5—7 минут. • Сливки развести с мукой и деликатой или карри. Залить этим соусом фрикасе и потомить на огне еще в течение 1 минуты. Осторожно ввести во фрикасе пряные травы: рыбное фрикасе приправить еще небольшим количеством пряной соли, оставшимся лимонным соком и по вкусу деликатой. • На гарнир подать картофельное пюре или отварной натуральный рис.

Малосольная сельдь со стручками фасоли

Сытная и очень популярная еда



8 филе малосольной сельди
750 г зеленых стручков фасоли
$\frac{3}{4}$ л воды
1 ч. ложка соли
1 пучок чабера
100 г сала с мясными прожилками
1 пучок петрушки
6 луковиц

Готовится легко

В 1 порции примерно 2425 кДж/580 кКал · 22 г белков · 45 г жиров · 21 г углеводов

Время приготовления: 50 минут

Филе сельди в зависимости от содержания соли вымачивать в воде в течение 20—30 минут. • Стручки фасоли вымыть, почистить, удалить пленочные нити. Вскипятить подсоленную воду. Варить в ней фасоль вместе с чабером в течение 15 минут. • Сало порезать кубиками. Слить отвар фасоли (можно использовать его для других блюд), а фасоль поставить в теплое место. Промыть пет-

рушку, обсушить, мелко порубить и смешать с отваренной фасолью. Поджарить на сковороде сало до золотистой корочки. Луковицы почистить. 3 луковицы нарезать кубиками и поджарить в жире от сала до золотистого цвета. Остальные луковицы нарезать тончайшими кольцами. • Филе сельди обсушить. Выложить блюдо кубиками льда, уложить на них куски сельди и украсить кольцами репчатого лука. • Подать на гарнир горячую фасоль и сало с жареным луком. Не менее вкусен будет и молодой картофель.

Палтус в соусе с каперсами

Рыба и соус с каперсами — проверенная комбинация



4 порционных куска палтуса по 200 г каждый
сок 1 лимона
по $\frac{1}{4}$ л воды и сухого белого вина
1 ст. ложка уксуса
$\frac{1}{2}$ ст. ложки соли
1 луковица
по 4 горошины черного и душистого перца
1 лавровый лист
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка каперсов
по 1 щепотке соли и сахарного песка
1 желток
2 ст. ложки сливок
$\frac{1}{2}$ лимона

Готовится легко

В 1 порции примерно 1485 кДж/355 кКал · 41 г белков · 14 г жиров · 6 г углеводов

Время на подготовку: 15 минут
Время приготовления: 30 минут

Куски палтуса слегка ополоснуть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и дать постоять 10 минут. • Прокипятить в неглубокой кастрюле в течение 5 минут воду с вином, уксусом, солью, очищенной головкой лука, горошинами перца и лавровым листом. Припустить в этом отваре куски палтуса на слабом огне в течение 15 минут. • Выложить рыбу на подогретое сервировочное блюдо и поставить в теплое место. Пролить отвар через сито. • Растопить в кастрюле сливочное масло, обжарить в нем, помешивая, муку до желтоватого цвета, влить постепенно рыбный отвар. Довести соус до кипения. • Добавить в соус каперсы, приправить солью и сахаром. Взбить венчиком желток со сливками. Смешать с 2 столовыми ложками горячего соуса. Снять кастрюлю с плиты и залить соус с каперсами яичной смесью. • Лимон вымыть и нарезать кружочками. Полить куски палтуса соусом и украсить кружками лимона.

Рыбные витки с пикантным соусом

Нежный и своеобразный вкус рыбы дает возможность фантазировать



Рыбные витки с кружками яблока (на фото слева)

750 г филе рыбы (треска или красный морской окунь) в виде тонких филейных пластов

сок 1 лимона

по 1 щепотке соли и перца

2 ст. ложки сметаны

4 ст. ложки мелко нарубленной петрушки

1 луковичка

2 ст. ложки сливочного масла

2 ст. ложки муки

1 ст. ложка карри

1 л горячего овощного бульона

по 1 щепотке соли и сахарного песка

2 больших яблока

1 ст. ложка панировочных сухарей

1 ст. ложка сливочного масла

Готовится легко

В 1 порции примерно 1420 кДж/340 кКал · 34 г белков · 12 г жиров · 23 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Филе вымыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком, поставить на несколько минут промариноваться, затем посолить, поперчить, обмазать сметаной и посыпать петрушкой. Скатать кусочки филе трубочками и скрепить деревянными шпажками. • Луковицу почистить, мелко порубить и обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить, помешивая, муку и карри, развести овощным бульоном. Дать соусу закипеть и приправить солью и сахаром. Подержать витки в соусе на слабом огне в течение 15 минут. • Яблоки почистить, вырезать из середины по 4 толстых кружка и удалить жесткие сердцевинки с семечками. • Обвалять кружки яблок в панировочных сухарях, прожарить в масле почти до полной мягкости, переложить на блюдо и поставить в теплое место. • На это же блюдо выложить рыбные витки и полить их соусом. На гарнир подать отварной рис.

Рыбные витки в томатном соусе (на фото справа)

750 г рыбного филе (красный морской окунь, треска или сайда) по возможности в виде очень тонких филейных пластов

сок 1 лимона

40 г тонких полосок сала с прожилками мяса

2 луковички

1 небольшой пучок петрушки

1 ст. ложка горчицы

2 ст. ложки сливочного масла

2 ст. ложки томатной пасты

1/4 л горячего овощного бульона

по 1 щепотке соли, молотого белого перца и сахарного песка

100 г французского крема-сметаны

несколько листиков базилика

Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1525 кДж/365 кКал · 36 г белков · 21 г жиров · 8 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Филе вымыть, обсушить и сбрызнуть лимонным соком. • Ломтики сала разрезать по длине пополам и обжарить в сковороде до золотистого цвета. Луковицы почистить и мелко порубить. Петрушку вымыть, обсушить и также мелко порубить. Смазать филе горчицей, посыпать луком и петрушкой и обложить салом. • Кусочки филе скатать трубочками и скрепить шпажками. • Разогреть сливочное масло. Выложить в него томатную пасту и залить овощным бульоном. Довести соус до кипения, посолить, поперчить, посыпать сахаром и приправить кремом-сметаной. • Припустить рыбные витки в соусе в течение 15 минут. Украсить базиликом.

Филе морской камбалы с натуральным рисом

Откройте для своей рыбной кухни полезный для здоровья натуральный рис



200 г длиннозернистого натурального риса
$\frac{1}{2}$ л воды
1 ст. ложка гранулированного овощного бульона
1 ч. ложка деликаты (смесь специй)
500 г салатных или столовых огурцов
молотый белый перец — 2 раза на кончике ножа
1 стакан сливок (200 г)
3 ст. ложки лимонного сока
1 яйцо
2 ст. ложки мелко нарезанного укропа
500 г филе морской камбалы
1 лимон
1 помидор

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится довольно сложно

В 1 порции примерно 2050 кДж/490 кКал · 30 г белков · 19 г жиров · 43 г углеводов

Время приготовления: 45 минут

Налив воду в большую сковороду, варить рис на слабом огне в течение 15 минут с гранулами овощного бульона и деликатой. • Огурцы очистить от кожуры и порезать кубиками, затем распределить поверх риса и приправить половиной перца. Накрывать и варить еще в течение 15 минут. • Взбить сливки с 2 столовыми ложками лимонного сока, яйцом и 1 столовой ложкой нарезанного укропа. Рыбу вымыть, посыпать остальным перцем и уложить филе поверх риса с огурцами. Залить все сливками и припустить на слабом огне в течение 10 минут. • Снять сковороду с плиты, посыпать рыбу оставшимся укропом и сбрызнуть остальным лимонным соком. • Лимон и помидор помыть, обсушить, нарезать дольками или кружочками и украсить ими блюдо.

Наш совет: вместо огурцов на рис можно положить кубики цукини, не срезая кожуры.

Классические блюда из форели

Невозможно пройти мимо этих изысканных блюд



«Голубая» форель (на фото слева)

4 только что выловленные форели
1 ч. ложка соли
$\frac{1}{8}$ л уксуса
3 л воды
2 ч. ложки соли
$\frac{1}{8}$ л сухого белого вина
125 г сливочного масла
1 лимон
1 пучок петрушки

Готовится быстро • Немного сложно

В 1 порции примерно 2155 кДж/
515 кКал · 49 г белков · 32 г жи-
ров · 2 г углеводов

Время на подготовку: 20 минут
Время варки: 10—15 минут

Форель осторожно выпотро-
шить и промыть под струей
холодной воды, следя за тем, что-
бы не повредить чувствительный
внешний слизистый слой, который
и придаст рыбе голубоватый отте-

нок. • Промокнуть форель изнут-
ри кухонным бумажным полотне-
цем, натереть солью. Связать рыбу
кольцом. Для этого пропустить
большую иглу со шпагатом через
жабры и хвостовой плавник. На-
греть уксус и облить им на блюде
форель. Вскипятить подсоленную
воду с вином в сотейнике или лю-
бой другой посуде и припустить
форель на слабом огне, в зависи-
мости от величины рыб, в течение
10—15 минут. Рыба готова, когда
спинной плавник легко вынимает-
ся. • Сливочное масло растопить и
поставить в теплое место. Лимон
вымыть, обсушить и нарезать кру-
жочками или дольками. Петрушку
вымыть, встряхнуть. • Украсить
форель дольками лимона и веточ-
ками петрушки и подавать на стол
вместе с теплым растопленным
сливочным маслом. • На гарнир
хорошо отварной картофель и све-
жие листья зеленого салата.

Форель «От мельничихи» (на фото справа)

4 только что выловленные форели
сок 1 лимона или 2 ст. ложки уксуса
1 ч. ложка соли
4 ст. ложки муки
100 г сливочного масла
1 лимон
1 пучок петрушки

Готовится быстро и легко

В 1 порции примерно 2005 кДж/
480 кКал · 50 г белков · 28 г жи-
ров · 8 г углеводов

Время на подготовку: 15 минут
Время жарки: 15 минут

Форель очистить от чешуи, вы-
потрошить и основательно
промыть под струей воды как из-
нутри, так и снаружи, обсушить
кухонным полотенцем и, сбрызнув
лимонным соком или уксусом, дать
пропитаться в течение 10 минут. •
Посыпать рыбу внутри и снаружи

солью и обвалять в муке. Разог-
реть сливочное масло в большой
или двух маленьких сковородках,
поджарить форель с обеих сторон
до золотистого цвета примерно за
12 минут. Лимон и петрушку по-
мыть и обсушить. • Лимон наре-
зать дольками. Форель украсить
лимонными дольками и веточками
петрушки. На гарнир подать от-
варной картофель с петрушкой и
салат из разных овощей.

Наш совет: жареной форели «От
мельничихи» можно придать более
тонкий вкус, если посыпать ее пе-
ред самой подачей на стол слегка
обжаренными в сливочном масле
миндальными хлопьями. Для жаре-
ния на сковороде годятся также
сиг, ряпушка и мелкие морские
рыбки, например свежая сельдь,
морской язык и морская камбала.

Лакомые рагу с деликатесными приправами

Пикантные соусы хорошо гармонируют с овощными пюре



Рагу из мидий в сливочном соусе

(на фото справа)

1 1/2 кг свежих мидий
2 луковицы
1 корень петрушки
1/4 л сухого белого вина
1/8 л воды · 2 лавровых листа
8 горошин перца
300 г цуккини
40 г сливочного масла · 1/4 л сливок
по 1 щепотке соли и свежемолотого черного перца
1 пучок укропа

Готовится легко

В 1 порции примерно 2635 кДж/630 кКал · 47 г белков · 35 г жиров · 20 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Раковины тщательно зачистить в воде щеточкой и промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Открывшиеся ракови-

ны выбросить. Луковицы очистить и нарезать кольцами, а корень петрушки нашинковать соломкой. • Вскипятить в большой кастрюле вино с водой, кольцами репчатого лука, нарезанным корнем петрушки, лавровыми листьями и горошинами перца. • Мидии отварить в отваре под крышкой в течение 10 минут, время от времени встряхивая кастрюлю. Откинуть мидии на сито, подставив под него посуду для сбора отвара (нераскрывшиеся раковины выбросить). • Цуккини очистить, нарезать кубиками и проварить в отваре в течение 10 минут, затем протереть через сито. • Отделить мясо мидий от створок. • Разогреть в кастрюле сливочное масло и добавить туда пюре из цуккини. Влить сливки. Варить соус на слабом огне в течение 5 минут. • Нагреть в соусе мясо мидий, но не давать ему вариться; приправить солью и перцем. Укроп мелко порубить и смешать с рагу. • На гарнир подать отварной зернистый рис и листья салата.

Креветки в укропном соусе

(на фото слева)

400 г креветок
2 спелых авокадо · 40 г сливочного масла
3/8 л горячего овощного бульона
1/8 л сухого белого вина
1 желток · 4 ст. ложки сливок
по 1 щепотке соли и сахарного песка
2 ст. ложки мелко нарезанного укропа

Готовится легко и быстро

В 1 порции примерно 1965 кДж/470 кКал · 20 г белков · 38 г жиров · 6 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Удалить у креветок внутренности. Креветки слегка ополоснуть и дать воде стечь. Авокадо разрезать пополам, очистить от кожуры, удалить семечки и протереть мякоть через сито. Разогреть

в кастрюле сливочное масло, добавить пюре авокадо и влить, помешивая, бульон. Добавить вино и довести соус до кипения. • Нагреть в соусе креветки, но не варить их. Взбить желток со сливками и смешать с горячим соусом, солью и сахаром, положить укроп. • Подавать рагу в теплых корзиночках из слоеного теста или с отварным зернистым рисом.

Наш совет: если увидите в продаже неочищенные креветки, покупайте, не раздумывая. Их чистят так: взяв левой рукой креветку за голову, отделите большим и указательным пальцем правой руки хвостовую часть. После отделения хвостовой части не составит труда добраться до мяса под панцирной оболочкой; панцирные оболочки используются для приготовления рыбного отвара.

Рыбная сковорода

Этот способ приготовления сохраняет вкусовые качества пищи



250 г репчатого лука
50 г сливочного масла
200 г шампиньонов
1 ч. ложка морской соли
2 ст. ложки лимонного сока
1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки
1 кг рассыпчатого картофеля
1 ст. ложка семян укропа
1 ст. ложка гранулированного овощного бульона
500 г пикши
1 помидор
1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится легко

В 1 порции примерно 1715 кДж/410 кКал · 30 г белков · 11 г жиров · 48 г углеводов

Время на подготовку: 30 минут
Время жарки: 20 минут

Луковицы очистить, крупно нарезать, обжарить в сливочном масле в большой сковороде до прозрачности. • Шампиньоны почистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками; тушить на сковороде под крышкой с $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 столовой ложкой лимонного сока и петрушкой в течение 5 минут. Снять шампиньоны со сковородки. • Картофель очистить, вымыть, настроговать тонкими кружками и переложить на сковороду слоями лука; посыпать картофель семенами укропа и гранулами овощного бульона. • Рыбу вымыть, обсушить, сбрызнуть остальным лимонным соком и посолить; разделить на 4 порции и уложить на сковороду. Сверху разложить шампиньоны. Налить в сковороду 1 чашку воды, накрыть и держать в течение 20 минут на среднем огне. • Помидор вымыть и разрезать дольками. Посыпать рыбную сковороду укропом и украсить дольками помидора.

Фаршированная свежая сельдь

Весьма неожиданное и пикантное блюдо



4 свежие сельди
3 ст. ложки лимонного сока
1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки морской соли
2 ст. ложки томатной пасты
250 г сладкого репчатого лука
250 г пера лука-порея
2 ст. ложки сливочного масла
500 г помидоров
$\frac{1}{2}$ стакана сливок (100 г)
2 ст. ложки мелко нарубленного укропа
Для смазывания формы: сливочное масло

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Дешево

В 1 порции примерно 2865 кДж/685 кКал · 38 г белков · 51 г жиров · 16 г углеводов

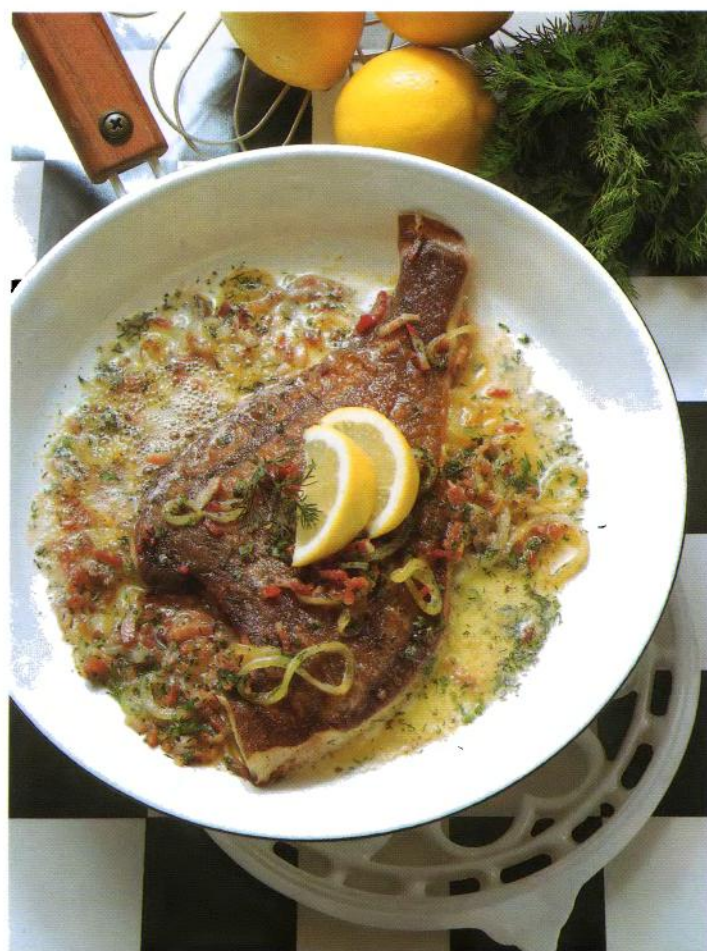
Время на подготовку: 30 минут
Время приготовления: 30 минут

Сельдь очистить от чешуи, выпотрошить, основательно промыть и обсушить кухонным бумажным полотенцем. Сбрызнуть рыбу

изнутри и снаружи 2 столовыми ложками лимонного сока и посыпать 1 чайной ложкой соли. Обмазать изнутри бока сельди томатной пастой. • Луковицы почистить, половину нарезать кубиками, остальные — кольцами. Зелень лука-порея почистить, вымыть, разрезать по длине и нашинковать поперек тонкой соломкой. Кубики репчатого лука и соломку лука-порея пассеровать в сливочном масле. • Духовку нагреть до 180 °С. Смазать жиром жаростойкую керамическую форму или противень духовки. Нафаршировать рыбу пассированными овощами. Уложить сельди рядком в форму. • Оставшиеся овощи и кольца лука равномерно распределить сверху. Помидоры нарезать кружками и выложить поверх рыбы. Сливки развести с оставшимся лимонным соком и солью и залить этим соусом рыбу. Запекать сельдь в духовке в течение 30 минут. • Перед сервировкой посыпать укропом. • На гарнир подать отварной картофель с петрушкой и любой зеленый салат.

Майская камбала

Особенно вкусно блюдо, приготовленное из только что выловленной камбалы



4 морские камбалы
4 ст. ложки лимонного сока
150 г сала с мясными прожилками
2 луковицы
по 1 пучку петрушки и укропа
1/2 ч. ложки соли
1 ч. ложка молотого белого перца
2 ст. ложки муки
1 лимон

Знаменитый рецепт

В 1 порции примерно 2385 кДж/570 кКал · 53 г белков · 35 г жиров · 8 г углеводов

Время приготовления: 1 час
15 минут

У камбалы отрезать голову, хвост и боковые кости. Рыбу выпотрошить, основательно вымыть и промокнуть изнутри. Сбрызнуть тушки лимонным соком и дать им пропитаться в течение 10 минут. • Сало нарезать небольшими кубиками. Луковицы очистить и нарезать кольцами. • Петрушку и укроп вымыть, обсушить и

мелко порубить. Обжарить сало в сковороде на среднем огне до золотистого цвета, затем снять и отставить в сторону. • Обжарить в том же жире кольца лука и переложить потом к салу. • Обсушенную камбалу посолить, поперчить и обвалять в муке. Муку слегка стряхнуть, обжарить каждую камбалу в том же жире (после сала и лука) в течение 3—4 минут с обеих сторон на среднем огне и поставить затем в теплое место. • Нагреть еще раз в том же жире сало и лук, добавить петрушку и укроп и полученной смесью посыпать рыбу. • Лимон вымыть, вытереть досуха, нарезать дольками и украсить ими майскую камбалу. • На гарнир подать пикантный картофельный салат.

Скумбрия, жаренная с помидорами

Рыба и помидоры гармонично дополняют друг друга



1 кг скумбрии
2 ст. ложки лимонного сока
2 щепотки молотого черного перца
2 ст. ложки мелко нарезанной зелени эстрагона или 1 ст. ложка сушеного эстрагона
1 кг помидоров
3 зубчика чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка морской соли
2 ч. ложки мелко нарезанной зелени базилика или 1 ч. ложка сушеного базилика
1 ст. ложка полбенной муки
1/8 л сухого белого вина

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Дешево

В 1 порции примерно 2360 кДж/565 кКал · 50 г белков · 32 г жиров · 13 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Скумбрию вымыть, головы удалить, разрезать тушки вдоль, вынуть основные кости и надрезать кожу в нескольких местах наискосок. Сбрызнуть тушки с обеих сторон лимонным соком и посыпать половиной перца, затем эстрагоном, стараясь попасть в места надреза. • Помидоры надрезать крест-накрест, обдать кипятком, снять кожицу и разрезать на 4 части. Чеснок очистить и мелко порубить. • Разогреть оливковое масло в очень большой сковороде. Пассеровать в масле чеснок, добавить помидоры, остальной перец, 1/2 чайной ложки соли и базилик. Помидорам дать разок закипеть. • Развести полбенную муку вином и равномерно залить помидоры. • Скумбрию выложить на помидоры кожей вверх. Накрыть и довести до готовности на слабом огне в течение 10—15 минут. Приправить рыбу и помидоры оставшейся солью. • На гарнир подать отварной картофель с петрушкой или укропом.

Морская рыба, поданная к столу почти в натуральном виде

Нежный вкус морской рыбы при этом особенно ощутим



Пикша с растопленным сливочным маслом

(на фото слева)

1 кг отходов морских рыб
1 луковица
1 морковь
1 лук-порей
1 небольшой лавровый лист
1 л воды
по 1 щепотке соли и молотого белого перца
1 потрошенная пикша
1 лимон
4 веточки эстрагона
125 г сливочного масла

Требует времени • Готовится легко

В 1 порции примерно 1880 кДж/450 кКал · 46 г белков · 26 г жиров · 6 г углеводов

Время на подготовку: 40 минут
Время приготовления: 30 минут

Промыть рыбные отходы. Почистить луковицу, морковь и лук-порей, овощи помыть и нарезать. Варить с отходами и лавровым листом в воде в течение 30 минут. • Процедить полученный отвар и приправить солью и перцем. Пикшу вымыть и потомить 25—30 минут на слабом огне в рыбно-овощном отваре. • Вынуть рыбу и разрезать на 4 порции, удалив при этом кости. Лимон вымыть, обтереть и разрезать на дольки. Эстрагон сполоснуть и обсушить. • Уложить куски рыбы на сервировочное блюдо и украсить дольками лимона и веточками эстрагона. • Растопить сливочное масло, не давая ему потемнеть. Сбрызнуть рыбу горячим растопленным маслом, а оставшееся масло подать в соуснице к столу. • На гарнир приготовить молодой картофель.

Треска в винном соусе

(на фото справа)

4 круглых куса трески по 200 г каждый
сок $\frac{1}{2}$ лимона
$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
2 моркови
1 корень петрушки
100 г сельдерея (клубень)
1 лавровый лист
$\frac{1}{2}$ л сухого белого вина
молотый белый перец на кончике ножа
125 г французского крема-сметаны
несколько листиков базилика

Дешево • Готовится легко

В 1 порции примерно 1965 кДж/470 кКал · 40 г белков · 26 г жиров · 6 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Вымыть порционные куски трески, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и посолить. Почистить морковь, петрушку и сельдерей, вымыть и нашинковать мелкой соломкой. Овощи, лавровый лист и вино поместить в неглубокую кастрюлю, варить в течение 5 минут. Винный отвар приправить перцем и добавить крем-сметану. • Порционные куски трески припустить в соусе на слабом огне в течение 10 минут. • Украсить готовое блюдо базиликом. • На гарнир подать отварной картофель с петрушкой.

Наш совет: особенно проголодавшиеся могут добавить к овощам 1 пакет (300 г) замороженного зеленого горошка, проварив его в течение 5 минут в винном отваре.

Рыбные запеканки с овощами

Особенно эффектный способ сервировки блюда из рыб



Запеканка из цветной капусты с рыбой

(на фото слева)

1 кочешок цветной капусты
150 г пшена
$\frac{1}{2}$ л воды
по 1 ч. ложке сухой соли и деликаты
600 г филе трески
2 ст. ложки лимонного сока
3 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки
2 яйца
1 стакан сливок (200 г)
50 г сливочного масла
Для смазывания формы: сливочное масло

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 2530 кДж/
605 кКал · 41 г белков · 31 г жи-
ров · 39 г углеводов

Время на подготовку: 40 минут
Время запекания: 20 минут

Цветную капусту почистить, вымыть в чуть теплой воде и разобрать на соцветия. Сварить в воде до готовности с пшеном, пряной солью и деликатой примерно в течение 15 минут. • Снять кастрюлю с плиты и, накрыв крышкой, дать пшену распариться в течение 5 минут. Затем откинуть на сито, чтобы стекла вода. • Рыбу вымыть, обсушить и порезать кубиками. Смешать в миске лимонный сок с соевым соусом и петрушкой. Положить туда кусочки рыбы и дать им промариноваться. • Нагреть духовку до 200 °С. Смазать форму сливочным маслом. • Отделить белки от желтков. Смешать пшено и цветную капусту с промаринованными кусочками рыбы, желтками и сливками. Белки взбить в густую пену и осторожно ввести в общую массу. Выложить полученную смесь в жаростойкую форму, покрыть сверху кусочками размягченного масла и запекать в течение 20 минут.

Запеканка из морского окуня с помидорами

(на фото справа)

800 г филе морского окуня
4 ст. ложки лимонного сока
1 кг помидоров · $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
молотый белый перец на кончике ножа
1 луковица
1—2 зубчика чеснока
4 ст. ложки растительного масла
1 пучок тимьяна или $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного тимьяна
1 пучок базилика
Для смазывания формы: сливочное масло

Готовится легко

В 1 порции примерно 1590 кДж/
380 кКал · 40 г белков · 20 г жи-
ров · 12 г углеводов

Время на подготовку: 20 минут
Время запекания: 30 минут

Филе вымыть, обсушить, нарезать соломкой шириной 3 см, сбрызнуть лимонным соком и дать пропитаться. • Помидоры вымыть и нарезать кружочками, плодоножки удалить. • Духовку нагреть до 200 °С. Смазать маслом жаростойкую форму. • Уложить в нее послойно рыбу и помидоры, посыпать солью и перцем. Очистить луковицу и чеснок, мелко порубить и пассеровать до прозрачности в растительном масле. • Зелень тимьяна вымыть и смешать с луком и чесноком. (Сушеный тимьян растереть в порошок и посыпать сверху.) • Эту смесь распределить поверх рыбы и помидоров. Закрыть форму крышкой или фольгой. Запекать в середине духовки в течение 30 минут. Подать к столу, украсив нашинкованными соломкой листиками базилика. • В качестве гарнира рекомендуем картофельное пюре или рис.

Самые изысканные блюда из морской рыбы

Безусловно так, что пальчики оближешь



Витки из морского языка с начинкой

(на фото слева)

10 филейных пластов морского языка по 100 г каждый
250 г рыбных отходов
200 г шампиньонов · 50 г сливочного масла
12 горошин белого перца
 $\frac{1}{2}$ лаврового листа
 $\frac{1}{8}$ л сухого белого вина
по $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и молотого белого перца
 $\frac{1}{2}$ яичного белка · $\frac{1}{8}$ л сливок
40 г крема-пасты из гусиной печени · 1 луковица
2 лука-шалота · 2 яичных желтка
3 ст. ложки сухого вермута

Знаменитый рецепт • Непросто

В 1 порции примерно 2425 кДж/580 кКал · 48 г белков · 27 г жиров · 8 г углеводов

Время приготовления: 1 час 30 минут

Филе и рыбные отходы вымыть, обсушить полотенцем. Лук-шлот почистить и нарезать кольцами. Шампиньоны вымыть, отделить ножки. • Растопить 25 г сливочного масла, обжарить в нем лук и рыбные отходы. Добавить ножки шампиньонов, горошины белого перца, лавровый лист и вино, накрыть и варить при слабом кипении в течение 30 минут. • 2 филейных пласта мелко нарезать, посолить, поперчить и измельчить в миксере. Вмешать в пюре сначала белок, затем сливки и еще раз обработать миксером. Добавить в начинку крем-пасту и намазать ею кожу 8 филейных пластов. Скатать их, начиная с более толстого конца, в трубочки и скрепить деревянными шпажками. Очистить лук-шалот, мелко порубить и обжарить в оставшемся масле. Сверху положить нарезанные кружочками шляпки шампиньонов и поместить вместе с рыбными витками в кастрюлю. Залить процеженным рыбным отваром, накрыть и тушить 8 минут. Желтки взбить с вермутом на водяной бане. • Рыбные витки выложить горячими на блюдо. Рыбный отвар

уварить до загустения, смешать с кремом из желтков и вермута и залить рыбу. • Пикантным гарниром могут быть припущенные в сливочном масле кружки огурцов.

Морская рыба, припущенная на овощах

(на фото справа)

2 пучка суповой зелени
200 г шампиньонов · 30 г сливочного масла
1 небольшая морская рыба без головы (пикша, мольва, треска или молодь трески) весом примерно в 1 кг
3 ст. ложки лимонного сока
1 щепотка молотого белого перца
 $\frac{1}{2}$ стакана сливок (100 г)
1 ст. ложка соевого соуса
по 1 ч. ложке морской соли, сушеного тимьяна и молотого красного сладкого перца
2 ч. ложки пшеничной муки грубого помола
 $\frac{1}{8}$ л сухого белого вина
200 г зеленого горошка без стручков

по 1 ст. ложке мелко нарезанного укропа, петрушки и базилика

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 1695 кДж/405 кКал · 50 г белков · 15 г жиров · 12 г углеводов

Время приготовления: 45 минут

Суповую зелень почистить, вымыть и мелко порубить. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. • Растопить сливочное масло. Припустить в нем в течение 5 минут подготовленные овощи. • Рыбу основательно вымыть, если нужно, очистить от чешуи и выпотрошить, тщательно промокнуть бумажным полотенцем, сбрызнуть внутри и снаружи 2 столовыми ложками лимонного сока и поперчить. • Смешать сливки с соевым соусом, специями, мукой и вином и соединить с горошком и овощами. Сверху положить рыбу и все вместе припустить на слабом огне в течение 20 минут. • Приправить овощи оставшимся лимонным соком и пряными травами.

Рагу из рыбы с мидиями

Легкая и богатая белком еда



500 г рыбных отходов
1 веточка петрушки
1 лимон
2 луковицы
1/2 клубня сельдерея
4 горошины душистого перца
750 г мидий
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки сливочного масла
1/2 л сухого белого вина
400 г трески или морского окуня
1/2 ч. ложки соли
1 ст. ложка мелко нарезанного укропа

Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1715 кДж/410 кКал · 41 г белков · 11 г жиров · 16 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Вымыть для отвара рыбные отходы, петрушку и лимон. Лимон нарезать кружочками. Почистить 1 луковицу и сельдерей. Сельдерей нарезать кубиками. Все под-

готовленные продукты залить водой, положить душистый перец, накрыть и варить в течение 30 минут. • Тщательно прочистить шеткой и промыть под струей воды раковины (уже открывшиеся выбросить). Очистить вторую луковицу и чеснок, порубить и пассеровать в сливочном масле. • Добавить мидии и вино, накрыть и варить в течение 15 минут, время от времени встряхивая кастрюлю. Процедить отвар и отделить мясо мидий от створок раковин (не открывшиеся раковины выбросить). • Рыбный отвар также процедить и смешать с отваром от мидий. • Рыбу нарезать кусочками, посолить и припустить в отваре на слабом огне в течение 10 минут. Опустить в отвар мясо мидий и нагреть. Посолить и посыпать укропом.

Рыбный пудинг

Это непривычное для нас фирменное блюдо отличается тонким вкусом



750 г филе морского окуня или трески
1 черствая булочка
1/4 л молока
40 г сала с мясными прожилками
1 луковица
3 яйца
1 ст. ложка крахмала
по 1 щепотке соли и тертого мускатного ореха
Для формы: сливочное масло и панировочные сухари

Фирменное блюдо норвежской кухни • Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1965 кДж/470 кКал · 45 г белков · 25 г жиров · 16 г углеводов

Время на подготовку: 30 минут
Время томления на водяной бане: 1 час

Рыбу вымыть, обсушить и нарезать крупными кусками. Булочку замочить в 1/8 л молока. Сало нарезать мелкими кубиками,

луковицу очистить и мелко порубить. • Половину кубиков сала растопить на сковороде, пассеровать лук до желтоватого цвета, затем дать остыть. • Пропустить через мясорубку рыбу и кусочки сала вместе с пассерованным в масле луком. Добавив яйца, остальное молоко, крахмал и размякшую булочку, все вымесить гладко, как тесто, посолить и приправить мускатом. • Форму для пудинга хорошо смазать маслом и обсыпать панировочными сухарями. Заполнить приготовленной однородной массой и плотно закрыть. • Поставить форму на горячую водяную баню и держать на слабом огне в течение 1 часа. Следить за тем, чтобы вода не поднималась выше 3 см от края крышки. Вынуть форму из воды. Дать пудингу несколько минут постоять, затем опрокинуть форму и тут же подать блюдо к столу. • К пудингу подходит пикантный томатный или пряный соус.

Waterzooi: рыбное рагу

По этому рецепту можно приготовить как рыбное рагу, так и рагу из домашней птицы

1250 г морской рыбы
1 большая луковица
1 корень петрушки
1 лавровый лист
8 горошин черного перца
6 горошин душистого перца
$\frac{1}{4}$ л сухого белого вина
сок 2 лимонов
1 щепотка соли
250 г клубня сельдерея
1 лук-порей
2 моркови
2 ст. ложки сливочного масла
2 желтка
$\frac{1}{8}$ л сливок
по 1 щепотке соли и тертого мускатного ореха

Фирменное блюдо голландской кухни

В 1 порции примерно 2340 кДж/560 кКал · 62 г белков · 22 г жиров · 17 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Рыбу основательно вымыть, удалить головы, хвосты и кости. Поместить рыбные отходы в большую кастрюлю. Лук-вицу очистить и разрезать на 4 части. Почистить петрушку, помыть и тоже положить в кастрюлю вместе с лавровым листом, разрезанной луковицей, горошинами черного и душистого перца. Полить вином и добавить столько воды, чтобы она полностью покрыла рыбные отходы. Варить отвар на слабом огне в течение 30 минут. • Очищенную рыбу нарезать кусками, сбрызнуть лимонным соком и посолить. Почистить сельдерей, лук-порей и морковь, вымыть и мелко нарезать. • Разогреть в большой кастрюле сливочное масло и пассеровать в нем овощи. Положить туда куски рыбы. Процедить рыбный отвар и $\frac{1}{4}$ л вылить на рыбу. Кастрюлю накрыть и припустить рыбу на слабом огне в течение 15 минут. • Желтки взбить со сливками. Остальному рыбному отвару дать несколько минут сильно прокипеть, затем смешать 2 столовые ложки отвара с яичной смесью. Отвар снять с плиты и залить полученным соусом. Приправить солью и мускатом. • Весь соус вылить на рыбу.



Искушение Янссона

Картофельная запеканка с анчоусами



750 г картофеля
20 анчоусов
400 г репчатого лука
40 г сливочного масла
1/2 ч. ложки молотого белого перца
1 стакан сливок (200 г)
2 ст. ложки панировочных сухарей
1 ст. ложка сливочного масла
Для смазывания формы: сливочное масло

Фирменное блюдо шведской кухни • Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1880 кДж/450 кКал · 7 г белков · 27 г жиров · 43 г углеводов

Время на подготовку: 20 минут
Время запекания: 1 час

Картофель почистить, вымыть и нарезать сначала кружками, затем соломкой; промокнуть лишнюю влагу кухонным бумажным полотенцем. • Анчоусы откинуть на сито. Луковицы почистить, на-

резать тонкими кольцами и пассеровать до прозрачности в масле; затем остудить. • Духовку нагреть до 220 °С. Смазать маслом жаростойкую форму. Наполнить ее наполовину картофелем, посыпать перцем. Сверху выложить анчоусы и кольца лука и накрыть их остальным картофелем. Залить сливками, посыпать перцем и панировочными сухарями, распределить по всей массе кусочки мягкого сливочного масла. • Накрыть фольгой и запекать в духовке на среднем положении в течение 30 минут. Фольгу снять и запекать еще 30 минут, пока не образуется золотистая корочка. • Подать на гарнир листья свежего зеленого салата.

Matelote: рыбное рагу в винном соусе

Еда по-матроски — готовится с вином



На 6 порций:
1 кг различной потрошенной пресноводной рыбы: угря, речного окуня, форели, линя
1 1/2 ч. ложки соли
1/2 ч. ложки черного перца
2 луковицы · 2 лука-шалота
250 г шампиньонов
100 г сливочного масла
2 ст. ложки коньяка
1/2 л сухого белого вина (рислинг)
1 сборный букет из лаврового листа, 6 веточек петрушки и 1 веточки чабера
сок 1 лимона
100 г французского крема-сметаны
1 ст. ложка муки
200 г широкой лапши · 1 ч. ложка соли

Фирменное блюдо французской кухни

В 1 порции примерно 2925 кДж/700 кКал · 36 г белков · 40 г жиров · 33 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Рыбу вымыть, обсушить и нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Очистить репчатый лук и лук-шалот и порубить. Шампиньоны почистить, вымыть, большие шляпки разрезать пополам или на 4 части. • Репчатый лук и шалот пассеровать в 50 г сливочного масла до желтоватого цвета, затем положить куски рыбы и, переворачивая, прожарить в течение 1 минуты. Вылить на рыбу коньяк, дать ему слегка прокипеть, добавить вино и тушить на слабом огне в течение 5 минут. • Добавить к рыбе шампиньоны и пучок пряностей вместе с лимонным соком и кремом-сметаной; припустить все в течение 7—8 минут. Замесить муку с остальным маслом • Лапшу сварить в подсоленной воде, не давая ей развариваться. • Выложить рыбу в глубокое блюдо. Соус соединить с мукой и маслом, дать в течение 3 минут покипеть, приправить по вкусу солью и залить им рыбу.

Самые знаменитые блюда из угря

Очень вкусно, торжественно — одним словом, нечто особенное



Угорь «голубой»

(на фото слева)

1 кг угря
$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
$\frac{1}{4}$ л уксуса
1 луковица
1 л воды
6 горошин черного перца
$\frac{1}{8}$ л сухого белого вина
1 лимон
1 пучок укропа

Требуется времени • Непросто в приготовлении

В 1 порции примерно 3075 кДж/735 кКал · 38 г белков · 61 г жиров · 3 г углеводов

Время на подготовку: 25 минут
Время варки: 20 минут

Угря осторожно выпотрошить и вымыть, следя за тем, чтобы не повредить внешний слизистый слой. Натереть угря изнутри солью. Голову и хвост связать шпагатом. Положить угря в глубокое

блюдо. Уксус нагреть, вылить на угря и дать постоять в течение 5 минут. • Лук очистить. Вскипятить в кастрюле воду. Опустить туда лук, горошины перца и добавить вина. Припускать в этом отваре угря на слабом огне в течение 20 минут, не давая отвару кипеть. • Лимон вымыть, обсушить и нарезать дольками. Укроп вымыть и обсушить. • Осторожно вынуть шумовкой угря из отвара, удалить голову и хвост и нарезать порционными кусками. Подать на подогретом блюде, украсив дольками лимона и веточками укропа. • К этому блюду подойдет голландский соус (см. на стр. 118) или соус с каперсами и отварной картошкой.

Угорь по-фламандски

(на фото справа)

1 кг потрошеного угря
сок 1 лимона
по $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и молотого черного перца
50 г смеси из свежих пряных трав: шавеля, петрушки, кривелия, эстрагона, немного шалфея и базилика
1 ст. ложка сливочного масла
$\frac{3}{4}$ л светлого пива
30 г масла
30 г муки
1 щепотка сахарного песка

Фирменное блюдо бельгийской кухни • Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 3470 кДж/830 кКал · 38 г белков · 70 г жиров · 56 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Угря вымыть, нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и дать несколько минут постоять. Посыпать солью и перцем. • Травы вымыть, промокнуть и мелко порубить. • Растопить в кастрюле сливочное масло, припустить в нем травы и добавить пиво. Пивной отвар довести до кипения и положить в него куски угря; довести до готовности на слабом огне в течение 15 минут. • Вынуть куски угря и поставить в теплое место. Отвар процедить. • Нагреть в кастрюле сливочное масло, пассеровать в нем муку и постепенно вводить, помешивая, пивной отвар. Довести соус до кипения, приправить по вкусу сахаром, возможно, солью. Разогреть в соусе куски угря.

Ризотто из мидий

Вас уже охватывает тяга к дальним странствиям — к южному солнцу и морю



1 луковица
1 зубчик чеснока
4 ст. ложки сливочного масла
250 г круглозернистого риса
$\frac{1}{2}$ л горячего куриного бульона
$\frac{1}{4}$ л сухого белого вина
$\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ л горячей воды
1 лавровый лист
2 сушеных стручка чилийского перца
250 г свежесваренного мяса мидий (примерно 1 $\frac{1}{2}$ кг раковин) или мяса мидий в консервах
50 г свеженатертого сыра пармезан
соль и молотый черный перец на кончике ножа
несколько листьев свежего базилика

Фирменное блюдо итальянской кухни

В 1 порции примерно 1985 кДж/475 кКал · 17 г белков · 18 г жиров · 55 г углеводов

Время приготовления: 50 минут.

Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Масло разогреть в кастрюле и обжарить в нем лук и чеснок до золотистого цвета. Всыпать рис и при постоянном помешивании обжарить до прозрачности, после чего залить бульоном, белым вином и водой. Добавить лавровый лист и стручки чилийского перца, довести до кипения, затем проварить рис на медленном огне в течение 30—40 минут. • С мяса мидий дать стечь воде и ввести их в рис за 5 минут до окончания варки. Вынуть лавровый лист и стручки перца. Замешать в рис сыр, добавить по вкусу соль и перец. Базилик помыть, нарезать полосками и посыпать им ризотто. • Это блюдо подается с листовым салатом и вином, которое использовалось для его приготовления.

Рыбный рулет

Блюдо для особых случаев



800 г савойской капусты
1 ч. ложка соли
4 куска филе морского окуня по 200 г каждый
сок $\frac{1}{2}$ лимона
4 ст. ложки французского крема-сметаны
2 яйца
$\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого белого перца
2 ст. ложки горчицы
$\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного базилика
2 ст. ложки кунжутного масла
$\frac{1}{8}$ л белого вина
$\frac{1}{8}$ л горячего овощного отвара

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Довольно сложен в приготовлении

В 1 порции примерно 1800 кДж/430 кКал · 45 г белков · 20 г жиров · 10 г углеводов

Время на подготовку: 40 минут
Время тушения: 30 минут

Капусту почистить и бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 8—10 минут. Филе рыбы помыть, обсушить, разрезать на мелкие куски и вместе с лимонным соком, французским кремом-сметаной и яйцами, перцем и 1 столовой ложкой горчицы переработать в миксере до пюреобразного состояния. Базилик растереть и замешать в фарш, добавив по вкусу соль. • От вилка капусты разделить 12—16 внешних листов, вырезать твердые прожилки. Разложить друг на друга 3—4 капустных листа и накрыть слоем фарша, после чего сместить листы немного в стороны и закатать в рулет, скрепив ниткой. Обжарить рулеты со всех сторон в 1 столовой ложке масла. Остальную горчицу добавить в белое вино, хорошо перемешать и облить смесью рулеты, после чего накрыть и потушить в течение 30 минут. • Остальную капусту мелко нарезать и проварить в отваре вместе с оставшимся маслом в течение 15 минут, после чего добавить по вкусу соль и перец. Капусту подать в качестве гарнира к рулету.

Clam Chowder (суп из мидий)

Американский вариант сытного, нежного супа с мидиями

500 г свежемороженой мидий или 200 г мяса мидий в консервах
500 г картофеля
1 большая луковица
50 г шпика
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка муки
$\frac{1}{8}$ л горячего молока
примерно $\frac{1}{4}$ л горячей воды
$\frac{1}{8}$ л сливок
1 ст. ложка свежих фисташек
соль и черный перец на кончике ножа

Фирменное блюдо американской кухни

В 1 порции примерно 1985 кДж/
475 кКал · 23 г белков · 26 г жи-
ров · 37 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Свежемороженные мидии ос-
новательно промыть, выло-
жить в кастрюлю, залить 1 чашкой
воды, закрыть кастрюлю крышкой,
проварить на сильном огне в тече-
ние 3—5 минут, пока не раскро-
ются створки раковин. В процес-
се варки кастрюлю следует не-
сколько раз встряхнуть. Получен-
ный отвар процедить через воло-
сяное сито. При использовании
консервов сначала надо дать стечь
соку с мяса и сок оставить для
дальнейшего использования. •
Картофель очистить, мелко наре-
зать и проварить в течение 10 минут
в небольшом количестве воды. •
Лук нарезать мелкими кубиками, а
шпик — полосками; все вместе
поджарить на сливочном масле,
затем добавить муку и, помешивая,
пассеровать до желтоватого цвета,
после чего поочередно подлить
молоко, отвар от мидий и воду. •
Проварить суп в течение 5 минут. •
Картофель слить, из половины
порции сделать пюре, а остальной
нарезать кубиками и вместе с ми-
диями добавить в суп. Суп пова-
рить еще немного и снять с огня.
Заправить сливками и петрушкой,
добавить по вкусу соль и перец.



Буйабесс по-марсельски

У знаменитого во всей Европе рыбного супа имеется масса вариантов



На 8 порций:

800 г уже обработанных кусков жестких рыб, таких, как морская камбала, палтус, морской язык и морской угорь

800 г уже обработанных кусков мягких рыб, таких, как треска, пикша, мерлан и речной усач

750 г рыбных костей и рыбных отходов

3 небольших стебля лука-порей

3 луковицы

2 зубчика чеснока

по 1 ч. ложке свеженарубленных тимьяна, орегано и садового чабера

1 щепотка шафрана (примерно 1 $\frac{1}{2}$ г)

$\frac{1}{8}$ л оливкового масла

1 лавровый лист — 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли

2—3 щепотки молотого черного перца на кончике ножа

1 л воды

3 больших мясистых помидора

Фирменное блюдо французской кухни • Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 1465 кДж/350 кКал · 38 г белков · 18 г жиров · 8 г углеводов

Время приготовления: 1 час 30 минут

Рыбу, кости и отходы основательно вымыть под струей воды. Рыбу обсушить, с костей и отходов дать стечь воде. • Стебли лука разрезать вдоль пополам, срезать концы корней и темно-зеленые части листьев, хорошо промыть, стряхнуть воду и нарезать тонкими полосками. Темно-зеленые части листьев также промыть, нарезать пополам и отложить в сторону. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать. Жесткие и мягкие куски рыбы по отдельности смешать с поделенными пополам чесноком, травами, шафраном и 3 столовыми ложками масла, накрыть и поставить мариноваться. • Кости и отходы вместе с темно-зелеными полосками лука, 1 нарезанной луковицей, лавровым листом, солью и перцем залить водой, накрыть и проварить в течение 35 мин. • Ос-

тавшееся масло нагреть и обжарить в нем в течение 3 минут остальную нарезанный лук и светло-зеленые полоски порея, после чего добавить жесткие куски рыбы с маринадом, процедить на них рыбный отвар и на слабом огне проварить в течение 5 минут. • Помидоры надрезать крест-накрест, наколоть на вилку и окунуть в кипящую воду, вынуть, снять кожицу, разрезать пополам, удалить основание стебля и нарезать крупными кубиками. Мягкие куски рыбы вместе с нарезанными помидорами и маринадом выложить в кастрюлю со сваренной рыбой и все еще раз проварить на слабом огне в течение 8 минут. • В сваренный суп добавить по вкусу соль и перец. К супу подаются гренки из белого хлеба, по желанию намазанные чесночным маслом.

Наш совет: в разных рыбацких поселках юга Франции можно обнаружить различные варианты приготовления буйабесса, причем различия могут быть от самых незначительных до весьма серьезных.

Так, в одних случаях в буйабесс добавляют картофель, в других — в ход идут уже мидии и креветки. Профессиональные кулинары используют апельсиновую цедру в качестве подходящей блюду приправы. Короче, каждый импровизирует как может. Буйабесс может подаваться и как первое и как второе блюдо. Допускается подавать рыбу и бульон отдельно — это уже дело вкуса.

Зубатка, фаршированная шампиньонами

Прекрасная на вкус морская рыба



1 зубатка весом примерно 1 1/2 кг
1/2 ч. ложка белого перца
200 г шампиньонов
2 стебля лука-шалота — 1/2 ч. ложки соли
200 г французского крема-сметаны
белый перец на кончике ножа
200 г зачерствевшего белого хлеба
1 пучок кервеля · 1 яйцо
1 щепотка натертого мускатного ореха · сок 1 лимона
Для смазывания противня: сливочное масло

Знаменитый рецепт

В 1 порции примерно 2740 кДж/655 кКал · 35 г белков · 45 г жиров · 17 г углеводов

Время на подготовку: 40 минут
Время запекания: 35 минут

Очистить рыбу от чешуи, удалить внутренности, хорошо вымыть под струей воды и обсушить. Срезать плавники и жабры.

Снаружи и изнутри побрызгать лимонным соком, а внутри натереть перцем. • Шампиньоны почистить, мелко порубить и хорошо отжать кухонным полотенцем. Лук-шалот почистить, также мелко нарубить и вместе с грибами, солью, 2 столовыми ложками французского крема-сметаны и перцем выпарить без добавления воды и при постоянном помешивании. У хлеба срезать корку, нарезать его мелкими кубиками и вместе с кервелем измельчить в миксере. • Духовку нагреть до 200 °С. Противень обильно смазать сливочным маслом. • В остывшие грибы добавить хлеб, яйцо и мускат и все хорошо перемешать. Начинить рыбу полученной смесью и зашить брюшко ниткой или скрепить деревянными шпажками. Поместить рыбу на противень и запекать внизу духовки примерно 35 минут. • За 15 минут до окончания запекания рыбу следует несколько раз сбрызнуть взбитым кремом-сметаной. Подавать на стол можно с посыпанными укропом огурцами и отварным картофелем.

Запеченный морской окунь

Сочная рыба, запеченная в фольге



1 тушка морского окуня весом примерно в 1 1/2 кг
4 ст. ложки лимонного сока
3 ломтика хлеба для тостов
3 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
1 ч. ложка соли
свежемолотый белый перец на кончике ножа
1 ст. ложка молотой сладкой паприки
6 ст. ложек оливкового масла
1 лимон

Готовится легко

В 1 порции примерно 1630 кДж/390 кКал · 45 г белков · 19 г жиров · 6 г углеводов

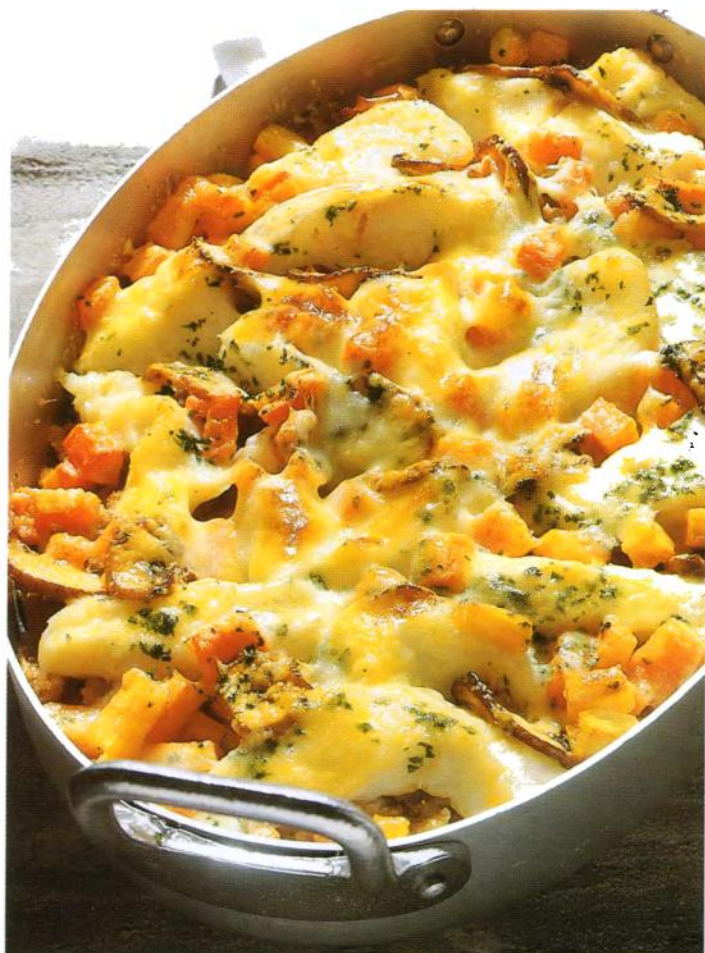
Время приготовления: 20 минут
Время запекания: 40 минут

У рыбы срезать плавники, затем очистить ее от чешуи, промыть изнутри и снаружи, обсушить и сбрызнуть со всех сторон лимонным соком. • У хлеба срезать корку и измельчить его. Чеснок очис-

тить и мелко порубить. Петрушку помыть, стряхнуть с нее воду и смешать с чесноком. • Духовку нагреть до 200 °С. Рыбу натереть изнутри и снаружи солью и перцем. Половиной смеси чеснока и петрушки начинить рыбу и положить ее на фольгу. В остальную петрушку добавить хлеб, паприку и оливковое масло, все смешать и распределить поверх рыбы. • Запекать окуня в середине духовки в течение 40 минут. • Лимон помыть, вытереть, тонко нарезать кружочками и украсить рыбу. Подавать на стол с отварным картофелем, приправленным тимьяном и лавровым листом, и свежим зеленым салатом.

Рыбная запеканка

Лакомая корочка и в то же время — защитный слой



1/2 л воды
2 ч. ложки овощного отвара
200 г пшеницы грубого помола
4 луковицы · 200 г опят
500 г моркови · 100 г сливочного масла
3 ст. ложки мелко нарубленной петрушки
1 ч. ложка морской соли
1/2 ч. ложки белого перца
500 г филе сайды или щуки
1 ст. ложка лимонного сока
200 г сыра «эмменталь»

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 2720 кДж/650 кКал · 60 г белков · 40 г жиров · 2 г углеводов

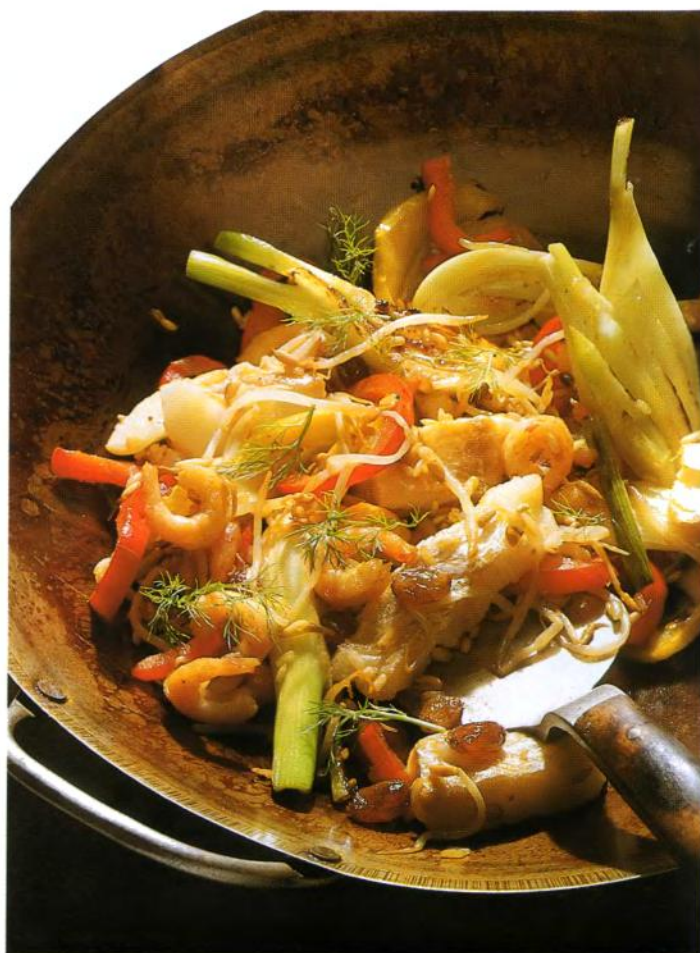
Время приготовления: 1 час

В небольшой кастрюле вскипятить воду с отваром, медленно всыпать при постоянном помешивании пшеницу, накрыть крышкой и потомить кашу под крышкой еще в течение 10 минут. • Лук

очистить и нарезать кубиками. Грибы и морковь почистить, помыть и порубить или нарезать мелкими кубиками. Нарезанный лук слегка обжарить в 50 г сливочного масла, добавить грибы, морковь, половину петрушки, немного соли и перца и все протушить в течение 5 минут. • Рыбу сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, выложить на овощи, накрыть и тушить в течение 8 минут. • Сыр натереть на крупной терке. Форму смазать маслом. Духовку нагреть до 240 °С. • Перемешать кашу и третью часть овощей, намазать смесью форму и выложить на нее куски рыбы. Остальные овощи смешать с сыром и распределить поверх рыбы, сверху положить хлопья масла. • Запекать в духовке в течение 10 минут. Готовую рыбу посыпать оставшейся петрушкой. • Подавать к столу со свежим зеленым салатом.

Рыба с рисом по-китайски

Кто любит все пикантное, должен обязательно попробовать это блюдо



1 большая луковица
400 г фенхеля
1 стручок красной паприки
3 ст. ложки кунжутного масла
150 г риса
1/4 л воды
2 ст. ложки соевого соуса
500 г филе морского окуня
1 ст. ложка лимонного сока
250 г кислых яблок
100 г креветок
50 г изюма
150 г зародышей соевых бобов
1 ч. ложка сушеного укропа

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Фирменное блюдо китайской кухни

В 1 порции примерно 1465 кДж/350 кКал · 14 г белков · 9 г жиров · 55 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Лук очистить и нарезать кубиками. Почистить клубни фенхеля и стручок паприки, помыть и нарезать тонкими полосками. Нарезанный лук обжарить до прозрачности в растительном масле, добавить рис и жарить все вместе, затем добавить нарезанные полосками фенхель и паприку и продолжать жарить на медленном огне при постоянном помешивании в течение 10 минут. Затем залить водой и соевым соусом и проварить в течение 25 минут. • Рыбу разрезать на куски и сбрызнуть лимонным соком. Яблоки разрезать на четыре части, очистить, вынуть сердцевину и нарезать тонкими кружочками. Куски рыбы и нарезанные яблоки выложить на сковородку и потушить в течение 10 минут. • У креветок удалить темные кишки на спинке (если есть), промыть их и дать стечь воде. Изюм промыть в горячей воде, подсушить и вместе с креветками, зародышами соевых бобов и укропом выложить на сковороду. Все аккуратно перемешать, добавить, если необходимо, соль и еще раз довести до кипения.

Треска, запеченная в фольге

Рыба, запеченная в фольге, очень сочная

800 г трески (хвостовая часть)
сок 1 лимона
1 ч. ложка соли
1 щепотка свежемолотого белого перца
1 ч. ложка горчицы умеренной остроты
100 г лука-резанца
100 г лука-порей
100 г моркови
1 пучок петрушки
3 ст. ложки сливочного масла
50 г шпика, нарезанного тонкими кусочками

Недорого • Готовится легко

В 1 порции примерно 1480 кДж/
350 кКал · 38 г белков · 19 г жи-
ров · 7 г углеводов

Время на подготовку: 20 минут
Время запекания: 30 минут

Духовку нагреть до 200 °С. • Рыбу хорошо промыть внутри и снаружи под струей холодной воды и сбрызнуть лимонным соком. Соль и перец смешать и натереть ими рыбу изнутри. Кожу смазать горчицей. • Лук-резанец и лук-порей почистить, промыть и нарезать кольцами. Морковь почистить и нарезать соломкой. Петрушку помыть, стряхнуть воду и порубить. Овощи перемешать. Достаточно большой кусок фольги смазать небольшим количеством сливочного масла и положить на него рыбу. Половиной овощей начинить рыбу, оставшимися овощами вместе с петрушкой обсыпать рыбу сверху, на низ распределить шпик и остальное масло в хлопьях. • Концы фольги аккуратно соединить. Запекать треску в огнеупорной форме в середине духовки в течение примерно 30 минут. • За 10 минут до готовности фольгу раскрыть, сбрызнуть шпик и дать рыбе немного подрумяниться. На стол подавать рыбу в фольге. • Гарниром к этому блюду служит отварной картофель с петрушкой и салат из свежих овощей.



Окунь по-арабски

Уж этим-то восточным блюдом вы наверняка удивите своих гостей



На 6 порций:

1 окунь весом примерно в 1 1/2 кг
3 ч. ложки соли — 1 чашка
оливкового масла
3 луковицы
1 стручок зелёной паприки
50 г очищенных грецких орехов
3 ст. ложки зерен граната или 200 г
винограда
1/2 ч. ложки черного перца
3 зубчика чеснока
100 г кунжутной пасты — 4 ст.
ложки лимонного сока

**Фирменное блюдо • Готовится
не быстро**

В 1 порции примерно 2415 кДж/
575 кКал · 51 г белков · 36 г жи-
ров · 9 г углеводов

Время на подготовку: 30 минут
Время запекания: 50 минут

Рыбу промыть под струей воды и натереть солью (1 чайная ложка). В огнеупорную форму влить половину порции оливкового масла, поместить в нее рыбу и оставить на 15 минут пропитываться. • Духовку нагреть до 200 °С. • Лук очистить и мелко порубить. Стручок паприки разрезать пополам, удалить основание стебля, перегородки и зерна, помыть, вытереть и мелко нарезать. Из формы вылить в сковороду 2 столовые ложки масла, разогреть и поджарить на нем нарезанный лук и паприку. • Зерна грецких орехов крупно порубить, добавить в овощи и прожарить в течение еще 5 минут, после чего подмешать по 2 столовые ложки рубленой петрушки и зерен граната или 100 г винограда и добавить 1 чайную ложку соли и перец. • Начинить окуня смесью и скрепить брюшко деревянными шпажками. Запекать в духовке в течение примерно 50 минут. • Чеснок очистить, раздавить и добавить в смесь из кунжутной пасты, остального оливкового масла, 4 столовых ложек воды, лимонного сока и оставшейся соли. • Рыбу обсыпать остальными зернами граната или виноградом и петрушкой. Подавать с кунжутным соусом и рисом.

Сайда с помидорами

Часто предлагаемая рыба, приготовленная необычным способом



На 6 порций:

1 1/2 кг сайды

1 ст. ложка лимонного сока

1 луковица

8 помидоров

1 большая картофелина

1 ч. ложка соли

2 ст. ложки растительного масла

50 г жирного шпика, нарезанного тонкими кусочками

1/4 л мясного или овощного бульона

1/2 ч. ложки сушеного базилика

1/4 л сметаны

несколько листьев свежего базилика

Недорого • Готовится легко

В 1 порции примерно 1655 кДж/
395 кКал • 50 г белков • 17 г жи-
ров • 10 г углеводов

Время на подготовку: 40 минут
Время запекания: 40 минут

Рыбу снаружи и изнутри хорошо промыть под струей холодной воды и обсушить. Вдоль филейных частей с каждой стороны сделать по два надреза вплоть до кости и натереть рыбу лимонным соком. • Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Помидоры надрезать крест-накрест, опустить примерно на 2 минуты в кипяток, затем дать немного остыть и снять кожицу. Очищенные помидоры разрезать на четыре части и вырезать твердые основания стеблей. • Духовку нагреть до 200 °С. • Картофель очистить и помыть. • Рыбу обсушить и натереть изнутри солью. • Растительное масло нагреть на плите в противне для запекания и обжарить в нем нарезанный кольцами лук, постоянно его мешая. • Рыбу начинить картофелем и выложить на противень для запекания. Поверх рыбы выложить кусочки шпика. Запекать сайду внизу духовки в течение примерно 40 минут. Мясной или овощной бульон нагреть и примерно через 10 минут с начала запекания половиной порции полить рыбу. Остальной буль-

он подливать постепенно в процессе запекания. • Минут через 25 снять с рыбы шпик. Сушеный базилик растереть, смешать со сметаной, полить смесью рыбу и запекать еще в течение 10—25 минут до образования румяной корочки. Кусочки шпика нарезать очень маленькими кубиками. Свежий базилик помыть, обсушить и листочки нарезать тонкими полосками. Готовую рыбу выложить на предварительно подогретое сервировочное блюдо. Соус с противня, на котором запекалась рыба, вместе с луком и помидорами распределить поверх рыбы и при необходимости немного подсолить и посыпать 1 щепоткой белого перца, после чего добавить кусочки шпика и нарезанный полосками базилик. • К сайде подается жареный картофель или картофельное пюре и салат из горошка и кукурузы.

Наш совет: таким же способом можно приготовить треску, но не с луком, а с нарезанным кубиками картофелем. Треску обычно не поливают сметаной, за несколько

минут до готовности ее посыпают смесью из толченых сухарей, мелко нарезанной петрушки и измельченного чеснока, поверх смеси выкладывают хлопья сливочного масла. Если таким способом запекают пикшу, то ее обычно выкладывают на смесь из разных овощей, например, моркови, лука, горошка и цветной капусты, а затем так же, как треску, посыпают смесью из толченых сухарей, петрушки и чеснока, сверху кладут хлопья масла и запекают.





Рыбные блюда для праздничного стола

Деликатесные холодные и горячие
блюда из форели, щуки, карпа,
лосося, судака и др.
для праздничного стола

Праздничные блюда из морских языков

Их всегда сервируют овощами по своему вкусу



Жареные морские языки с изысканным гарниром

(на фото слева)

250 г молодой моркови
· 1 щепотка соли
4 обработанных морских языка
весом по 300 г каждый
3 ст. ложки лимонного сока
· 750 г шпината
250 г шампиньонов
100 г сливочного масла
по 1/2 ч. ложке соли и молотого
белого перца
2 ст. ложки муки
1 лимон
несколько веточек петрушки
2 ст. ложки свежерубленой
петрушки

Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 2340 кДж/
560 кКал · 62 г белков · 26 г жи-
ров · 19 г углеводов

Время приготовления: 1 час
15 минут

Морковь очистить, помыть, на-
резать соломкой и тушить в
течение минут 10 в небольшом ко-
личестве подсоленной воды. •
Морские языки помыть, обсушить,
сбрызнуть 2 столовыми ложками
лимонного сока и немного посо-
лить. • Шпинат перебрать, тща-
тельно промыть, не стряхивая
воду, положить на сковородку и
потомить в течение 5 минут на
среднем огне. • Шампиньоны по-
чистить, помыть, нарезать тонкими
полосками, сбрызнуть оставшимся
лимонным соком и поджарить в
течение 5 минут на сливочном
масле (20 г). • Морковь и шпинат
подсушить, заправить 1 столовой
ложкой масла, солью и перцем. •
Рыбу посыпать небольшим количе-
ством муки и поджарить на осталь-
ном масле в течение 8—10 минут
с каждой стороны. Готовые языки
подают на стол теплыми. Их вык-
ладывают на предварительно под-
огретое блюдо и украшают кру-
жочками лимона и веточками пет-
рушки. Овощи посыпают рубленой
петрушкой.

Рыбное филе «tre verde»

(на фото справа)

150 г лука-порея
250 г цуккини
250 г спаржи
30 г сливочного масла
150 г шелушеного зеленого гороха
пряная соль на кончике ножа
500 г небольших кусочков филе
морского языка или морской
камбалы
2 ст. ложки лимонного сока
по 1/2 ч. ложки морской соли и
молотого белого перца
1 ст. ложка свежего мелко
нарезанного укропа
1—2 лимона

**Рецепт содержит суточный
рацион полноценного питания •
Фирменное блюдо итальянской
кухни**

В 1 порции примерно 965 кДж/
230 кКал · 27 г белков · 8 г жи-
ров · 13 г углеводов

Время приготовления: 25 минут

Лук-порей, цуккини и спаржу
почистить, помыть, лук наре-
зать тонкими полосками, цукки-
ни — тонкими кружочками, а
спаржу кусочками длиной 4—
5 см. • В большой сковороде рас-
топить 20 г сливочного масла и
обжарить в нем сначала лук, затем
цуккини и, наконец, спаржу, посто-
янно переворачивая. В обжарен-
ную овощную смесь добавить го-
рох и 1/8 л воды, посыпать пряной
солью и протушить на медленном
огне в течение 10 минут. • Филе
рыбы помыть, обсушить, побрыз-
гать лимонным соком, посыпать
солью и перцем, после чего выло-
жить на овощи и потушить на
очень медленном огне в течение
5—10 минут, в зависимости от
толщины кусков. • Оставшееся
масло распределить хлопьями на
рыбе и сверху посыпать укропом.
Украсить нарезанным кружочками
лимоном.

Черный палтус, запеченный в фольге

Кульминация праздничного застолья

На 8 порций:

250 г лука-шалота

по 2 желтых, зеленых и красных
стручка паприки

500 г помидоров

1 стебель лука-порей

2 свежие пеперони

5 ст. ложек масла чертополоха

1 ч. ложка соли

2 щепотки молотого белого перца

2 кг черного палтуса

1/2 пучка петрушки

**Приготовление требует
времени**

В 1 порции примерно 1295 кДж/
310 кКал · 53 г белков · 6 г жи-
ров · 10 г углеводов

Время на подготовку: 40 минут

Время запекания: 50 минут

Лук-шалот почистить. Стручки паприки разрезать пополам, очистить от зерен и перегородок, помыть и нарезать полосками. Помидоры опустить в кипяток, вынуть, снять кожицу, вырезать основания стеблей и разрезать на четыре части. У лука-порея срезать темно-зеленые листья, светлую часть помыть и нарезать кружочками. Пеперони помыть, вынуть из них зернышки и нарезать мелкими кубиками. • Духовку нагреть до 200 °С. • Масло разогреть в большой сковороде с крышкой и поджарить в нем лук-шалот до золотистого цвета, после чего добавить остальные подготовленные овощи, посолить, поперчить и потушить в течение примерно 4 минут. На большой кусок фольги положить половину овощей, остальные овощи сохранить теплыми. • Рыбу помыть, обсушить, натереть солью и перцем, выложить на овощи. Концы фольги аккуратно соединить, сверху проколоть несколько дырочек. Рыбу в фольге положить на холодную решетку и разместить ее в середине духовки. Запекать в течение 50 минут. • Рыбу филитировать, выложить на предварительно нагретое блюдо и обложить всеми овощами. Петрушку помыть, мелко нарубить и посыпать сверху.



Благородная рыба со шпиком

Шпик придает нежной рыбе остроту и при запекании служит защитной оболочкой



Полосатая зубатка в «шубе» из шпика (на фото слева)

2 полосатые зубатки весом по 500 г каждая
1 ст. ложка лимонного сока
2 луковицы
4 стручка зеленой паприки
2 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка соли
белый переш на кончике ножа
100 г шпика, нарезанного тонкими кусочками
$\frac{1}{2}$ л сухого белого вина
4 спелых мясистых помидора

Знаменитый рецепт • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 2445 кДж/585 кКал · 44 г белков · 30 г жиров · 15 г углеводов

Время на подготовку: 20 минут
Время запекания: примерно 35 минут

Рыбу помыть изнутри и снаружи, обсушить и с обеих сторон сделать по три надреза наискосок глубиной почти до кости, после чего натереть лимонным соком. • Луковицы очистить и нарезать кольцами. Стручки паприки разрезать пополам, очистить от основания стебля, зерен и пергородок, помыть и нарезать полосками. • Духовку нагреть до 200 °С. • Растительное масло разогреть в большом глубоком противне для запекания и обжарить в нем нарезанные лук и паприку. • Рыбу со всех сторон натереть солью и перцем и выложить поверх овощей. Шпик выложить поверх рыбы в виде веера и полить $\frac{1}{4}$ л белого вина. Запекать рыбу внизу духовки в течение примерно 35 минут. В процессе запекания постепенно подливать оставшееся вино. • Помидоры надрезать крестообразно, наколоть на вилку и опустить в кипяток, вынуть, снять кожицу, вырезать основание стебля и положить на рыбу спустя 25 минут с начала запекания. • На гарнир подать картофельное пюре.

Форель в шпике (на фото справа)

4 обработанные форели весом по 200 г каждая
сок 1 лимона
1 ч. ложка соли · 1 зубец чеснока
4 ч. ложки мелко нарезанного свежего укропа
4 ч. ложки свеженарубленной петрушки
60 г сливочного сыра
2 ст. ложки молока
100 г шпика, нарезанного тонкими кусочками
2 лука-шалота · 1 ст. ложка сливочного масла
$\frac{1}{8}$ л овощного отвара
4 веточки сушеного розмарина

Готовится легко и быстро

В 1 порции примерно 1925 кДж/460 кКал · 43 г белков · 29 г жиров · 3 г углеводов

Время на подготовку: 15 минут
Время запекания: 25 минут

Духовку нагреть до 200 °С. • Форель промыть холодной водой изнутри и снаружи, обсушить, натереть лимонным соком и солью. • Чеснок очистить и мелко нарубить. Сделать смесь из чеснока, укропа, петрушки, сыра и молока и начинить ею рыбу. Обложить кусочками шпика форель и выложить в большую жаростойкую форму. Запекать рыбу в середине духовки в течение 25 минут. • Лук-шалот очистить, нарезать кубиками и пассеровать в сливочном масле. Овощной отвар вместе с розмарином поварить в открытой кастрюле в течение 5 минут, затем залить им обжаренный шалот и за 10 минут до готовности выложить поверх форели. К этому блюду подают нарезанный брусочками белый хлеб и зеленый салат.

Изысканные варианты блюд из скампий

Не так часто можно отведать блюдо из скампий, приготовленное еще неизвестным способом



Скампи во фритюре

(на фото слева)

16 штук скампий без кожицы
$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли · 50 г пищевого крахмала
1 яичный белок
125 г моркови
150 г шелушеного зеленого горошка
2 ст. ложки растительного масла
$\frac{1}{4}$ л томатного кетчупа
1 ст. ложка соевого соуса · 2 ст. ложки уксуса
2 ст. ложки сахара
1 ст. ложка пищевого крахмала
Для фритюра: 1 л растительного масла

Фирменное блюдо китайской кухни • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 3720 кДж/890 кКал · 72 г белков · 50 г жиров · 37 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Удалить кишки со спинок скампий, после чего скампи помыть, посолить и обвалять в крахмале. • Белок слегка взбить и обмакнуть в скампи, затем еще раз обвалять в крахмале. Растительное масло нагреть во фритюрнице до 175 °С и порциями обжаривать в нем скампи в течение 5 минут до образования золотистой корочки. • Выложить готовые скампи на специальную промокательную бумагу, чтобы стекло масло, сохранять их теплыми. Морковь почистить, помыть, нарезать очень тонкой соломкой и обжарить вместе с горошком в растительном масле. Добавить кетчуп, соевый соус, уксус и сахар и проварить в течение нескольких минут. • Крахмал размешать в небольшом количестве холодной воды и добавить в овощной соус. Подать овощи к скампиям.

Скампи с «поджогом»

(на фото справа)

16 скампий в панцире
1 ч. ложка крупнокристаллической соли
30 г сливочного масла
2 водочные рюмки «перно» (анисовая водка)
1 маленький зубчик чеснока
$\frac{1}{4}$ л сливок
соль на кончике ножа
$\frac{1}{2}$ ч. ложка молотого белого перца
по 1 щепотке молотого аниса и сахарного песка
1 ч. ложка лимонного сока
$\frac{1}{2}$ пучка лука-резанца
2 помидора

Фирменное блюдо Французской кухни • Готовится легко

В 1 порции примерно 2550 кДж/610 кКал · 70 г белков · 32 г жиров · 11 г углеводов

Время приготовления: 45 минут

Проварить скампи в кипящей подсоленной воде в течение 3—5 минут, затем очистить от панцирей и удалить кишки. • Обжарить скампи в растопленном сливочном масле, залить «перно», поджечь и дать погореть. Вынуть скампи из сковороды и отложить в сторону. Зубчик чеснока очистить и выжать из него сок в жир от жарения, добавить сливки, соль, перец, анис, сахар и лимонный сок. Сливки предварительно уварить до кремообразной массы. • Лук-резанец почистить, помыть и нарезать колечками. Помидоры облить кипятком, снять кожицу, разрезать на четыре части и нарезать кубиками. Выложить помидоры и лук в соус, довести его до кипения. Добавить скампи и разогреть, не доводя до кипения. • К этому блюду подают свежеспеченный белый хлеб и свежий зеленый салат с разными травами.

Классические варианты блюд из карпа

Кому трудно решиться на что-то новое, лучше выбрать уже знакомые рецепты



Карп по-восточному (на фото слева)

1/2 карпа весом 800 г
(разрезанного вдоль)
1/2 пучка суповой зелени
1 ст. ложка лимонного сока
черный перец на кончике ножа
2 ст. ложки пшеницы грубого помола
4 лука-шалота
2 ст. ложки кунжутного масла
1/4 л сухого белого вина
50 г очищенного миндаля
1 ст. ложка изюма
250 г светлого винограда
молотая гвоздика на кончике ножа
1/2 ч. ложки морской соли
1 ст. ложка зеленого лука, нарезанного кольцами
по 1/2 ч. ложке свежего мелко нарубленного или сушеного базилика и майорана

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания

В 1 порции примерно 2030 кДж/

485 кКал · 40 г белков · 22 г жиров · 20 г углеводов

Время приготовления: 50 минут

Голову и плавники карпа вместе с вымытой суповой зеленью проварить в 1/2 л воды в течение 15 минут, процедить и отмерить 1/8 л. • Рыбу сбрызнуть лимонным соком и посыпать перцем. • Пшеницу обжарить на сухой сковороде. Лук-шалот почистить, нарезать кольцами, слегка обжарить в растительном масле и залить вином. Выложить рыбу поверх лука, накрыть крышкой и потушить на слабом огне в течение 10—15 минут. • Миндаль нарезать, изюм промыть в горячей воде, ягоды винограда разрезать пополам и вынуть из них косточки. • Рыбу поставить в тепло. • Высыпать в сковороду пшеницу, миндаль, изюм и виноград, все перемешать и залить рыбным отваром. • С рыбы снять кожицу, вынуть кости, нарезать ее на куски, добавить пряности и травы. Подавать карпа с яблоками и рисом, приправленным карри.

Карп по-польски (на фото справа)

На 6 порций:
1 обработанный карп весом примерно в 1800 г
6 ст. ложек уксуса · 50 г изюма
1 пучок суповой зелени · 1 луковица
4 ст. ложки сливочного масла · 3/8 л теплой воды
1 лавровый лист · 1/2 ч. ложки соли
черный перец и молотый душистый перец на кончике ножа
3/4 л пива
50 г пряников · 1 ст. ложка муки
1/2 ч. ложки лимонного сока
1 щепотка сахара

Знаменитый рецепт

В 1 порции примерно 2175 кДж/520 кКал · 56 г белков · 21 г жиров · 14 г углеводов

Время выдержки: 30 минут
Время приготовления: 1 час 15 минут

Урыбы отрезать голову и хвост. Разрезать ее пополам, а затем каждую половинку — на 3 порционных куса, хорошо промыть, побрызгать уксусом и дать пропитаться в течение 30 минут. • Изюм промыть и замочить в теплой воде. • Суповую зелень помыть, почистить и мелко нарезать. Лук почистить, нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле в течение 10—15 минут, после чего добавить воду и пряности и потушить еще минут 15, влить половину порции пива и 5 минут дать настояться. Пряники замочить в оставшемся пиве, добавить смесь в овощи и довести до кипения. • Выложить куски карпа вместе с изюмом в соус и дать пропитаться в течение 15—20 минут, а затем положить на предварительно нагретое блюдо и сохранить теплыми. • Муку размешать в холодной воде и добавить в соус, посолить, поперчить, приправить лимонным соком и сахаром.

Рыба в пряном отваре

Щуку и карпа хорошо припускать в отваре



Припущенная щука (на фото слева)

1 кг обработанной щуки
3 л воды
5 ст. ложек винного уксуса
1 луковица
1 стебель кочанного сельдерея
1/2 пучка укропа
1 лавровый лист
1 ч. ложка горчичного семени
2 ч. ложки соли
1/2 ч. ложки зерен белого перца
100 г сливочного масла
1 ч. ложка сока сладкого лимона
2 ст. ложки нарубленной свежей петрушки
1/2 лимона
по 1 пучку укропа и петрушки

Знаменитый рецепт • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 1695 кДж/
405 кКал · 46 г белков · 23 г жи-
ров · 3 г углеводов

Время на подготовку: 20 минут
Время припускания: 35—40 минут

Щуку хорошо промыть изнутри и снаружи холодной водой. • В большой кастрюле для приготовления рыбы вскипятить воду с уксусом. • Луковицу очистить и разрезать на четыре части. Сельдерея помыть, почистить и нарезать кусочками. Овощи вместе с укропом, лавровым листом, горчичным семенем, солью и зернами перца положить в кипящую воду и проварить под крышкой в течение 5 минут. • Щуку выложить в кастрюлю и припустить, не накрывая крышкой, в течение 35—40 минут (вода не должна кипеть). Сливочное масло растопить в небольшой кастрюльке, добавить сок сладкого лимона, петрушку и хорошо размешать. • Выложить щуку на подогретое блюдо и слегка сбрызнуть соусом, оставшийся соус подать отдельно. Лимон нарезать кружочками, украсить щуку лимоном, укропом и петрушкой.

Карп по-китайски (на фото справа)

1 кг обработанного голого или зеркального карпа
1 ч. ложка соли
3 ст. ложки соевого соуса
4 ст. ложки сухого шерри
3 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка сахарного песка
1 ст. ложка нарезанных соломкой клубней свежего имбиря
4 весенние луковицы
1 л рыбного или овощного бульона

Фирменное блюдо • Немного сложно в приготовлении

В 1 порции примерно 1800 кДж/
430 кКал · 46 г белков · 23 г жи-
ров · 6 г углеводов

Время приготовления: 40 минут
Время тушения: 35—40 минут

Промыть рыбу холодной водой изнутри и снаружи, у зеркального карпа снять чешую, обсушить и острым ножом с обеих сторон

сделать косые надрезы глубиной в 1/2 см на расстоянии примерно 2 см. Рыбу посолить и выложить на жаростойкое блюдо. • Смешать соевый соус, шерри, растительное масло и сахар; побрызгать рыбу смесью и посыпать имбирем. Луковицы очистить, помыть и нарезать тонкими полосками длиной 5 см. • Вскипятить в кастрюле рыбный или овощной отвар, разместить над ним дуршлаг и поставить на него блюдо с карпом. Томить рыбу под крышкой в течение 35—40 минут. • Сервировать карпа на блюде. • В качестве гарнира подать китайскую лапшу и свежий салат из овощей.

Нашпигованная щука

Многие гурманы отдают предпочтение блюду из щуки, приготовленной именно этим способом



На 6 порций:

1 щука весом примерно в 1 1/2 кг
сок 1 лимона

по 1/2 ч. ложки соли и молотого
белого перца

100 г жирного шпика

4 продолговатые картофелины

50 г сливочного масла

1/8 л сметаны

5 ст. ложек сухого белого вина

по 1 ч. ложке сливочного масла и
муки

несколько веточек свежего укропа

Для смазывания противня:

сливочное масло

Немного сложно в приготовлении

В 1 порции примерно 2110 кДж/
505 кКал · 48 г белков · 27 г жи-
ров · 14 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Щуку купить в потрошеном виде. Осторожно снять с рыбы чешую, окатить струей холодной воды и промокнуть салфеткой, со всех сторон сбрызнуть лимонным соком и натереть внутри солью и перцем. Шпик нарезать тонкими полосками одинакового размера и иглой для шпигования протянуть их сквозь рыбу, оставляя с каждой стороны кусок полоски длиной примерно 2 см. • Противень слегка смазать маслом. Духовку нагреть до 225 °С. • Картофель почистить и выложить на противень. Рыбу положить на картофель брюшью вниз и сверху полить разогретым маслом. Запекать щуку внизу духовки в течение 25 минут. В процессе запекания поливать рыбу сметаной, чтобы она подрумянилась. Соус от рыбы время от времени разбавлять горячей водой. • Готовую рыбу осторожно выложить на подогретое блюдо из жаростойкого материала и сохранять теплой. В соус от рыбы добавить белое вино и немного воды. Сливочное масло растереть с мукой и ввести в соус, приправить солью и перцем. Готовый соус процедить через сито вокруг рыбы. Украсить веточками укропа. Подать с картофелем.

Золотистый морской окунь по-римски

Эта рыба предлагается не часто и пропустить такой случай непростительно



4 золотистых морских окуня по 300 г каждый
сок 1 лимона
2 луковицы · 1 вилок кочанного салата
1 ч. ложка соли
2 щепотки белого перца
$\frac{1}{4}$ л сухого белого вина
300 г шелушеного зеленого горошка
$\frac{1}{8}$ л сливок
50 г сливочного масла · 2 ст. ложки муки
2 ст. ложки мелко нарезанного укропа
Для смазывания противня: сливочное масло

Фирменное блюдо итальянской кухни

В 1 порции примерно 2800 кДж/670 кКал · 63 г белков · 32 г жиров · 22 г углеводов

Время приготовления: 1 час 15 минут

Очистить окуня от чешуи, если необходимо, вынуть внутренности, промыть изнутри и снаружи под струей холодной воды, обсушить и изнутри побрызгать лимонным соком. • Лук мелко порезать, салат нарезать тонкими полосками. • Духовку нагреть до 180 °С. Противень смазать сливочным маслом, разложить нарезанный лук, на нем распределить полоски салата и все посыпать солью и перцем. Выложить рыбу на овощи и сбрызнуть 2 столовыми ложками белого вина. Запекать внизу духовки в течение примерно 25 минут. • Готовую рыбу положить на предварительно нагретое блюдо и сохранять теплой в выключенной духовке. • Соус от рыбы вместе с салатом перелить в кастрюлю, добавить остальное вино и горошек, накрыть и протушить в течение 5 минут, затем кастрюлю открыть и дать соусу повариться 2 минуты, после чего влить сливки и проварить еще 1 минуту. Заправить соус солью и перцем, полить им окуня, сверху посыпать укропом. К этому блюду подают зеленые макароны.

Зубан по-тоскански

Эта средиземноморская рыба — любимый продукт тосканской кухни



2 обработанных зубана примерно по 500 г каждый
сок 1 лимона
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
500 г мясистых помидоров
1 цуккини · 4 ст. ложки оливкового масла
$\frac{1}{4}$ л белого вина из Тосканы
$\frac{1}{2}$ — 1 ч. ложка соли
крупномолотый черный перец на кончике ножа
100 г черных маслин
1 пучок базилика

Фирменное блюдо • Дорогое удовольствие

В 1 порции примерно 2090 кДж/500 кКал · 36 г белков · 30 г жиров · 13 г углеводов

Время приготовления: 30 минут
Время запекания: 20 минут

Рыбу промыть изнутри и снаружи холодной водой, обсушить и с двух сторон ножом сделать четыре надреза до кости, сбрызнуть

лимонным соком, накрыть и дать постоять. • Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Помидоры очистить и разрезать на четыре части. Цуккини помыть и нарезать кружочками. • Духовку нагреть до 200 °С. Нагреть 3 столовые ложки оливкового масла и слегка обжарить в нем лук и чеснок, влить белое вино и довести до кипения, после чего добавить помидоры и цуккини, накрыть и проварить в течение 5 минут. Соус приправить солью и перцем. • Вылить томатный соус в жаростойкую форму и выложить в него оба зубана, сбрызнуть их остальным оливковым маслом, распределить по краям маслины и запекать в духовке в течение примерно 20 минут. • Перед подачей на стол украсить рыбу листьями базилика.

Припущенная семга с икорным соусе

Особо изысканное блюдо из семги



4 куски свежей семги по 250 г каждый
1 ст. ложка лимонного сока
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
 $\frac{1}{2}$ л воды · 1 ч. ложка соли
1 лавровый лист
1 ч. ложка зерен черного перца
 $\frac{1}{4}$ л сухого белого вина
200 г французского крема-сметаны
2 яичных желтка
2 ст. ложки сухого белого вина
60 г русской икры
2 веточки петрушки

Дорогое удовольствие • Знаменитый рецепт

В 1 порции примерно 3010 кДж/715 кКал · 53 г белков · 42 г жиров · 6 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Семгу промыть под струей холодной воды, обсушить, натереть лимонным соком и солью. Вскипятить воду с солью, лавровым листом и горошками перца,

дать настояться в течение 10 минут и влить вино. • Семгу опустить в полученный отвар и припустить на медленном огне в течение 15 минут. • Куски семги выложить на горячее блюдо, накрыть и поставить в теплое место. • Отвар процедить, отмерить $\frac{1}{8}$ л, смешать с кремом-сметаной и нагреть при помешивании. • Яичные желтки размешать в вине. Горячий сметанный соус тонкой струей ввести в желтки и взбить венчиком, затем добавить в него икру, аккуратно размешать и полить куски рыбы. Украсить петрушкой.

Тефтели из шуки в деликатесном соусе

Для тефтелей лучше всего подходит мясо не молодой шуки



750 г щучьих отходов · 2 луковицы
1 пучок смеси пряных трав
1 лавровый лист
по 1 щепотке соли и молотого белого перца
2 черствые булочки
 $\frac{1}{4}$ л молока · 500 г мяса шуки
1 щепотка натертого мускатного ореха
3 яичных белка
200 г скампи
50 г сливочного масла · 50 г шампиньонов
1 ст. ложка муки · $\frac{1}{8}$ л белого вина
 $\frac{1}{4}$ л сливок · 3 яичных желтка
1 пучок укропа

Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 2635 кДж/630 кКал · 39 г белков · 38 г жиров · 27 г углеводов

Время приготовления: 1 час 30 минут

Время охлаждения: 2 часа

Рыбные отходы вместе с 1 луковицей, травами, лавровым листом, солью и перцем залить водой, накрыть и довести до кипения, затем процедить через сито и отставить в сторону. • У булочек срезать корку и размочить их в молоке. Мясо шуки нарезать кусочками и вместе с отжатым хлебом два раза прокрутить через мясорубку и поставить на 2 часа в холодное место. • Рыбный фарш приправить солью, перцем и мускатом. Добавить яичные белки и еще раз хорошо охладить. • Рыбный отвар вскипятить. • Из фарша сделать тефтели и потопить в отваре в течение 10 минут. Ненадолго опустить в него очищенные скампи. • Остальной лук нарезать мелкими кубиками и потопить в сливочном масле, после чего добавить мелко нарезанные шампиньоны, посыпать мукой и поджарить. Погасить соком от рыбы и белым вином. Проварить соус в течение нескольких минут и смешать со смесью сливок и яичных желтков. Посыпать мелко нарезанным укропом.

Жареный судак

Сливочное масло и французский крем-сметана делают рыбу сочной

1 разделанный судак весом в 1 кг
сок 1/2 лимона
1 ч. ложка соли
молотый белый перец на кончике ножа
1 зубчик чеснока
1 пучок кервеля
4 ст. ложки размягченного сливочного масла
2 картофелины
1/4 л овощного отвара
200 г французского крема-сметаны
1 пучок укропа

Дорогое удовольствие • Знаменитый рецепт

В 1 порции примерно 2320 кДж/
555 кКал · 51 г белков · 31 г жи-
ров · 15 г углеводов

Время на подготовку: 40 минут

Время запекания: 35 минут

Хорошо промыть судак изнутри и снаружи и обсушить. Изнутри натереть лимонным соком, солью и перцем. • Духовку нагреть до 200 °С. Чеснок очистить, мелко нарубить, посыпать солью и раздавить. Кервель помыть, стряхнуть воду и мелко его нарезать. Смешать сливочное масло с чесноком и кервелем. Картофель помыть и очистить. Вскипятить овощной отвар. • Начинить судак картофелем, выложить рыбу на противень брюшком вниз и равномерно смазать ее маслом с кервелем. Запекать внизу духовки в течение примерно 35 минут. Через 10 минут с начала запекания залить пространство вокруг рыбы овощным отваром, а через 25 минут смазать судак французским кремом-сметаной. • Укроп помыть, стряхнуть с него воду, оторвать крупные стебли и мелко нарезать. • Готовый судак выложить на подогретое сервировочное блюдо, полить небольшим количеством соуса, в котором он запекался, и посыпать укропом. • К судак подаётся молодой листовой шпинат и свежий поджаренный хлеб, натертый чесноком.



Судак в «шубе» из соли

Старинный традиционный способ запекания ценной рыбы



На 8 порций:

1 судак весом примерно в 2 кг

2 кг соли

8 яичных белков

60—70 г муки

**Готовится довольно сложно •
Дорогое удовольствие**

В 1 порции примерно 1380 кДж/
330 кКал · 68 г белков · 3 г жи-
ров · 9 г углеводов

Время на подготовку: 10 минут
Время запекания: 1 час

Судак купить уже разделанный. Рыбу ополоснуть под струей холодной воды, натереть изнутри солью и еще раз ополоснуть, затем промокнуть салфеткой. • Белки взболтать, смешать с солью и мукой. Кусок очень плотной алюминиевой фольги по размеру противня смазать соленым тестом, выложить на него судак широкой стороной, тонкие кусочки рыбы убрать внутрь, брюшко закрыть кус-

ком фольги, чтобы в него не попала соль. • Духовку нагреть до 250 °С. Равномерно смазать судак со всех сторон остальной соленой пастой. Запекать рыбу в середине духовки в течение 1 часа. • Готовую рыбу выложить на большое овальное блюдо и отделить от нее соленую корку с помощью ножа с коротким лезвием и маленького молоточка. Филе разложить на подогретые тарелки. • К этому блюду подается голландский соус (см. стр. 118), нежный соус из сливок с травами или чесночно-травянистый крем (на основе французского крема-сметаны), а также поджаренные ломтики белого хлеба и зеленый салат.

Наш совет: судак — самая ценная пресноводная рыба, особенно вкусным он бывает осенью и зимой. Эту рыбу всегда следует готовить свежей и лучше всего способом, указанным в настоящем рецепте. Так называемая «шуба» не пропускает воздух, благодаря чему сохраняет аромат рыбы и делает ее мясо нежным и сочным. Раньше рыбу запекали в «шубе» из глины, которую высушивали на огне в яме. В настоящее время этот рецепт вновь стал популярным. Во Франции, например, в «шубе» из соли запекают цыплят, а в Америке — даже стейки. На стол приготовленную таким способом рыбу обычно подают с двумя разными соусами на выбор (см. стр. 118).

К ней подходит также горчичный соус со сливками, который готовится очень просто из 3 столовых ложек столовой горчицы с мелко нарубленным луком-шалотом и 1 стаканом взбитых сливок. Все это смешивается, по вкусу добавляется соль и молотый белый перец.

Кулебяка с семгой по-русски

Традиционное блюдо давно забытых времен



На 6 порций:

Для начинки:

100 г гречневой крупы

$\frac{1}{4}$ л воды

1 ч. ложка до краев морской соли

$\frac{1}{2}$ стакана сметаны (100 г)

2 луковицы

200 г шампиньонов

50 г сливочного масла

2 щепотки молотого черного перца

1 ст. ложка лимонного сока

2 ст. ложки мелко нарубленной свежей петрушки

200 г копченой семги

4 яйца, сваренных вкрутую

Для теста:

250 г пшеничной муки грубого помола

по $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого тмина и кориандра

50 г соевой муки

морская соль на кончике ножа

$\frac{1}{2}$ кубика дрожжей (20 г)

1 ч. ложка меда

$\frac{1}{4}$ л сливок

30 г сливочного масла

Для смазывания формы:
сливочное масло

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Приготовление требует времени

В 1 порции примерно 2175 кДж/520 кКал · 24 г белков · 26 г жиров · 46 г углеводов

Время на подготовку: 1 час

Время запекания: 35 минут

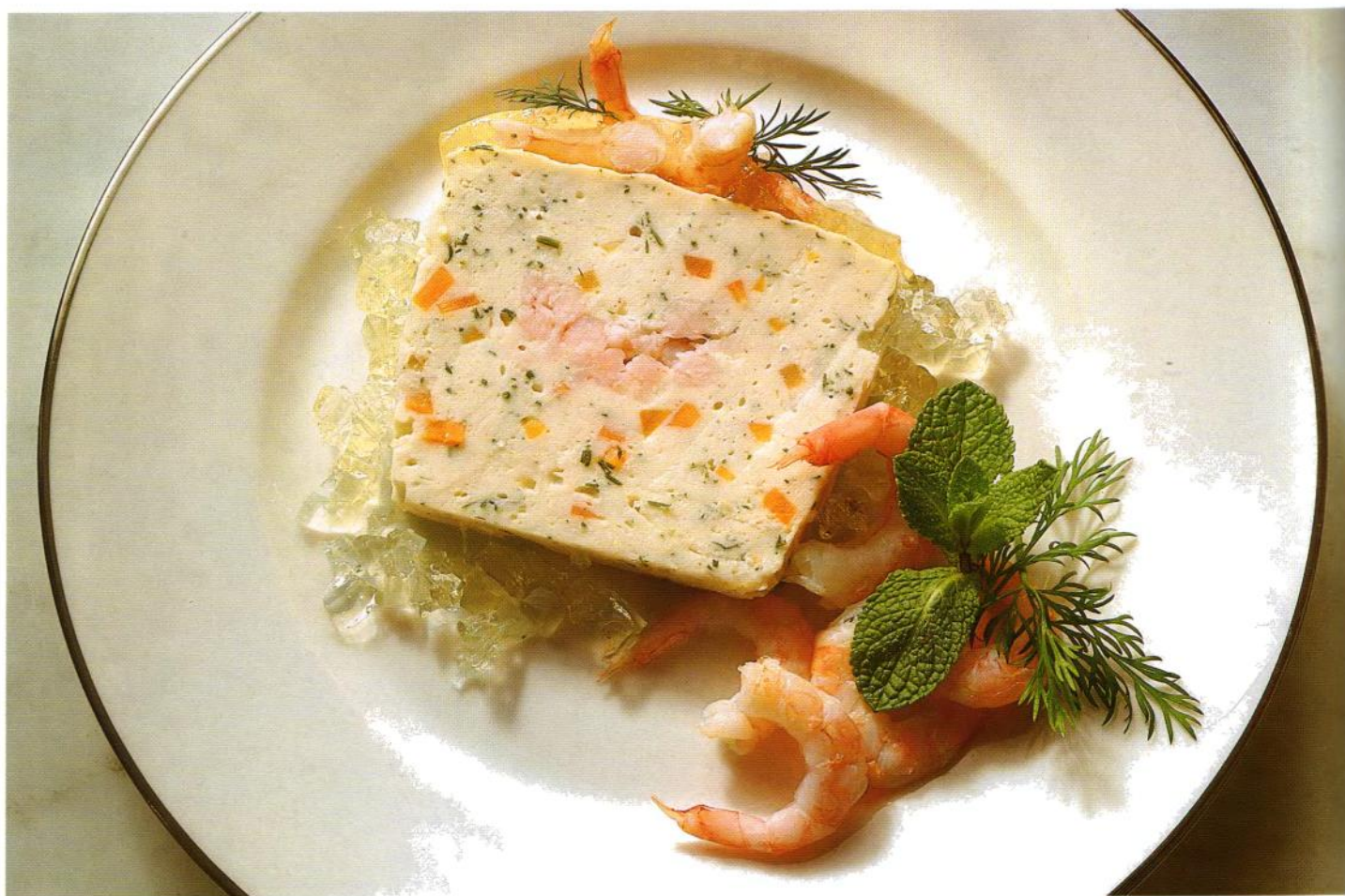
Проварить крупу с водой и 1 чайной ложкой соли на медленном огне в течение 5 минут, затем снять кастрюлю с огня, накрыть и дать крупе набухнуть в течение 30 минут, после чего добавить сметану. • Луковицы очистить и нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны помыть, обсушить и мелко нарезать. • Сливочное масло растопить на сковороде и слегка обжарить в нем лук, после чего добавить грибы, приправить оставшейся солью и перцем, влить лимонный сок, насыпать мелко на-

рубленную петрушку, накрыть крышкой и потушить на медленном огне в течение 10 минут, время от времени помешивая. • Семгу нарезать мелкими кубиками. Поджаренные шампиньоны, нарезанную семгу и остальную петрушку добавить в крупу и хорошо размешать. Яйца очистить от скорлупы. • Для приготовления теста муку смешать с пряностями, соевой мукой и солью, сделать в середине углубление, раскрошить в него дрожжи и добавить мед, подождать 2—3 минуты, пока дрожжи не растворятся, после чего добавить сливки и все замесить в эластичное тесто. • Дрожжевое тесто накрыть, поставить в теплое место и дать подойти в течение 40—50 минут. • Выложить тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность и раскатать пласт толщиной 3 мм. Форму для кулебяки или прямоугольную форму смазать маслом. Из теста вырезать слой по размеру формы и отложить в сторону. Остальное тесто выложить в форму таким образом, чтобы оно закрыло дно и боковые стенки, а выступающее за края тес-

то срезать. Начинку из крупы с шампиньонами разрыхлить немного вилкой и половиной порции заполнить форму, чтобы все дно было закрыто, сверху выложить яйца в ряд и закрыть их остальным фаршем. В отрезанном куске теста вырезать три отверстия диаметром примерно 3 см, накрыть им начинку и края зашпатель. • Поставить кулебяку в середину холодной духовки и установить температуру 200 °С. Выпекать в течение 30 минут, затем дать постоять в течение 5 минут в выключенной духовке. • Кулебяку подают на стол теплой.

Форель в керамической форме

Нежное мясо и тонкий аромат



На 8 порций:

1 лук-шалот

1 ч. ложка сливочного масла

500 г филе форели

1/2 ч. ложки соли

молотый белый перец и натертый мускатный орех на кончике ножа

40 г хлеба из муки грубого помола

1/4 л сливок

100 г молодой моркови

15–20 листиков лимонной мелиссы

100 г креветок

2 яичных белка

Для смазывания формы вместимостью 1 л: сливочное масло

Приготовление требует времени • Довольно сложно

В 1 порции примерно 855 кДж/205 кКал · 16 г белков · 13 г жиров · 5 г углеводов

Время на подготовку: 1 час 30 минут

Время запекания: 50 минут

Лук-шалот очистить и мелко порубить. Сливочное масло растопить и слегка обжарить в нем нарезанный лук-шалот, затем остудить. • Филе форели обмыть под струей холодной воды, обсушить. Нарезать тонкими полосками, посыпать перцем и мускатом и смешать с луком-шалотом. Полученную массу пропустить 2 раза через мясорубку либо обработать в миксере до пюреобразного состояния. Рыбный фарш поставить в холодильник на 20 минут. • Хлеб нарезать кубиками, залить половиной сливок и поставить пропитываться в холодильник. • Морковь почистить, помыть и нарезать очень мелкими кубиками. Лимонную мелиссу помыть и листочки обсушить. У креветок удалить со спинки кишки, помыть, дать обсохнуть и вместе с мелиссой крупно порезать. • Оставшиеся сливки взбить в густую пену. Белки взбить в пену и вместе с размягченным хлебом добавить в охлажденный рыбный фарш и поставить его в миску большего размера с кубиками льда, после чего хорошо проме-

шать, а затем ложками ввести в него взбитые сливки. • Духовку нагреть до 125 °С. Керамическую форму смазать маслом или прямоугольную форму выложить смазанной маслом фольгой. • Смешать с фаршем морковь и креветки с мелиссой, выложить в форму и разровнять. Форму закрыть крышкой или сложенной вдвое фольгой. Противень духовки наполовину заполнить водой, нагретой до 80 °С, поставить форму на водяную баню и запекать в течение 50 минут. Важно, чтобы температура воды постоянно поддерживалась на 80 °С. Лучше всего ее измерять специальным термометром. Готовому блюду дать остыть и перед подачей на стол разрезать на кусочки одинаковой толщины. Одни кусочки можно подавать с желе из белого вина, другие — с креветками и листиками мелиссы. Для приготовления желе смешать в одинаковых пропорциях прозрачный рыбный или овощной бульон с сухим белым вином, нагреть и развести при помешивании размоченные в холодной воде лис-

ты желатина, затем поставить застывать в миске или в тарелке на 3–4 часа в холодильник.

Голец в винном желе

Поистине праздничное угощение — не только красиво, но и необыкновенно вкусно



400 г филе гольца · 1 морковь
2 лука-шалота
1 маленький пучок петрушки
1 маленький стебель лука-порей
1 кочан сельдерея
1 л воды
по 2 щепотки соли и молотого белого перца
1 небольшой лавровый лист
6 листов желатина
1/4 л сухого белого вина
молотая паприка на кончике ножа
200 г креветок
1 ч. ложка лимонного сока
1 пучок укропа · 2 помидора
несколько листов кочанного салата

Приготовление довольно сложно • Требуется времени

В 1 порции примерно 945 кДж/
225 кКал · 30 г белков · 2 г жи-
ров · 12 г углеводов

Время приготовления: 1 час
30 минут
Время застывания: 4 часа

С филе гольца снять кожу, промыть струей воды и промокнуть салфеткой. • Почистить морковь, лук-шалот, корень петрушки, лук-порей и сельдерея. Овощи сварить, мелко нарезать и поварить в воде с 1 щепоткой соли, 1 щепоткой перца и лавровым листом в течение 20 минут на слабом огне. Опустить в бульон рыбное филе и потомить на очень слабом огне в течение 10 минут. Рыбу вынуть и остудить. Желатин растворить в холодной воде. • Рыбно-овощной бульон процедить через волосное сито и, если необходимо, осветлить, для чего бульон нагреть, добавить 2 взболтанных яичных белка и медленно довести до кипения. Бульон процедить через полотенце и отмерить 1/4 л, смешать с вином и приправить оставшейся солью, перцем и молотой паприкой. • Желатин отжать и растворить в горячей смеси. Вылить жидкое желе в стеклянное блюдо и поставить в холодильник. • Со спинки креветок удалить кишки, промыть креветки холодной водой, отряхнуть от воды и побрызгать

лимонным соком. Укроп помыть, подсушить, разделить на маленькие веточки и смешать с креветками. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, разрезать пополам, вынуть зернышки и нарезать одинаковыми дольками. • Рыбное филе разделить на кусочки и выложить на середину блюда. Добавить немного желеобразной смеси и поставить в холодильник. • По кругу разложить нарезанные дольки помидоров, залить желе и поставить застывать в холодильнике. • Внешний край заливного выложить креветками с укропом или так, как показано на рисунке, и все залить остальным желе. • Накрывать алюминиевой фольгой и поставить на 4 часа в холодильник. • Листья салата помыть, обсушить и разложить на блюде. Перед тем как блюдо перевернуть, его надо немного подержать на горячем полотенце.

Наш совет: осветленное винное желе станет золотисто-желтым, если в горячем отваре из рыбы и вина поварить несколько нитей

шафрана. Это блюдо можно готовить также с копченым осетром в сочетании с речными раками. Желе в этом случае делают на основе бульона из рыбных отходов с травами и белым вином. На застывшее желе в порционных формочках выкладывают по 3 очищенных рака и нарезанного кубиками осетра, украшают веточкой укропа и заливают желеобразным отваром.

Муссы из копченой рыбы

Оригинальная закуска с тонким вкусом



Мусс из форели (на фото слева)

5 листов желатина
500 г копченой форели
125 г французского крема-сметаны
1—2 ст. ложки лимонного сока
соль и молотый белый перец на кончике ножа
1 кочан салата
3 ст. ложки винного уксуса из белого вина
1 ч. ложка острой горчицы
3 ст. ложки растительного масла
1 лук-шалот

Приготовление требует времени

В 1 порции 1800 кДж/430 кКал · 43 г белков · 25 г жиров · 7 г углеводов

Время приготовления: 30 минут
Время застывания: не менее 6 часов

Желатин размочить в холодной воде в течение 10 минут. • У форели снять кожу, вынуть кости и мясо обработать в миксере до получения пюреобразной массы, добавить в нее крем-сметану, лимонный сок, соль и перец и все перемешать. Хорошо отжатый желатин растворить на горячей водяной бане, подмешать в него немного массы из форели, затем соединить с остальной массой. Еще раз приправить. Выложить мусс на блюдо, разровнять, накрыть и поставить на 6 часов или на ночь в холодильник. • Салат почистить, разделить листья, помыть и стряхнуть влагу. Уксус смешать с горчицей и растительным маслом. Лук-шалот очистить, очень мелко порубить и добавить в смесь. • 4 порционные тарелки выложить листьями салата и побрызгать маринадом. Из мусса смоченной в горячей воде столовой ложкой сделать клешки и распределить их на салатных листьях.

Мусс из скумбрии (на фото справа)

1 копченая скумбрия
200 г сливочного сыра
2 ст. ложки французского крема-сметаны
1 небольшой стручок паприки
2 лука-шалота
1 пучок зеленого лука
соль и молотый белый перец на кончике ножа
1 щепотка молотой сладкой паприки
сок 1/2 лимона

Готовится легко

В 1 порции примерно 2300 кДж/550 кКал · 38 г белков · 42 г жиров · 4 г углеводов

Время приготовления: 30 минут
Время охлаждения: 4 часа

Срыбы снять кожу, удалить кости и половину мякоти раздать вилкой, другую часть обработать в миксере в пюреобразную

массу. Венчиком хорошо смешать сливочный сыр с крем-сметаной и пюре из скумбрии. Стручок паприки разрезать пополам, вынуть основание стебля, зерна и белую кожицу, помыть, обсушить и вместе с очищенным луком-шалотом нарезать очень маленькими кубиками. Зеленый лук промыть, отряхнуть от воды и мелко нарезать. Оставить несколько кусочков паприки и 1 столовую ложку зеленого лука на украшение. • Остальную паприку, оставшийся зеленый лук и лук-шалот добавить в мусс из скумбрии, хорошо перемешать и приправить солью, перцем, молотой паприкой и лимонным соком. Ввести остальное мясо скумбрии. • Муссом из скумбрии заполнить порционные формочки и поставить их в холодильник на 4 часа. • При подаче на стол посыпать нарезанными паприкой и зеленым луком. • К муссу подается свежий белый хлеб и охлажденное белое вино.

Заливное из рыбы с овощами

Нежная закуска к летнему столу



3 лука-шалота
150 г лука-порей
150 г моркови
2 ст. ложки чертополохового или соевого масла
200 г салатных огурцов
400 г филе морского окуня
2 ст. ложки лимонного сока
1 ст. ложка овощного отвара
4 ст. ложки сухого белого вина
2 ст. ложки мелко нарубленного эстрагона
100 г креветок · 1/8 л воды
3 ст. ложки эстрагонного уксуса по 2 ст. ложки коньяка и соевого соуса
1 ч. ложка агар-агара
1 веточка лимонной мелиссы

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится легко

В 1 порции примерно 1090 кДж/260 кКал · 25 г белков · 9 г жиров · 16 г углеводов

Время приготовления: 30 минут
Время застывания: 2 часа

Лук-шалот очистить и крупно порезать. Лук-порей очистить, промыть и нарезать кружочками. Морковь почистить, помыть, нарезать кружочками и вместе с луком-пореем и шалотом обжарить в растительном масле. Огурцы помыть, нарезать соломкой и добавить в овощи. Филе рыбы разделить на крупные куски, выложить в овощи, полить лимонным соком, овощным отваром и белым вином и посыпать эстрагоном, после чего накрыть и потушить на медленном огне в течение 10—15 минут. • Креветки окатить водой, добавить в смесь, перемешать и выложить в стеклянное блюдо. • Нагреть смесь из воды, уксуса, коньяка и соевого соуса, аккуратно венчиком подмешать агар-агар, снять кастрюлю с огня, накрыть и дать постоять 10 минут, затем залить овощи полученной желеобразной массой и сверху положить листочки мелиссы. • Поставить застывать в холодильник.

Копченая рыба с майонезом из тофу и пряных трав

Хорошая возможность узнать, что такое «тофу»



500 г копченой рыбы (скупбрии, форели, сельди горячего копчения, шпрот или палтуса)
200 г тофу (соевый творог)
1/8 л воды
1 ч. ложка соевого соуса
1 ч. ложка горчицы
2 ч. ложки каперсов
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка соевого или чертополохового масла
2 ч. ложки сгущенного яблочного сока
1 маленький лук-шалот
2 ст. ложки свежих мелко нарубленных пряных трав: укропа, эстрагона, зеленого лука и лимонной мелиссы
молотый черный перец по вкусу
1/2 лимона
1 помидор
несколько веточек пряных трав

Рецепт содержит суточный рацион полноценного питания • Готовится быстро

В 1 порции примерно 1485 кДж/

355 кКал · 30 г белков · 24 г жиров · 6 г углеводов

Время приготовления: 15 минут

Куски рыбы разложить на сервировочном блюде и поставить в холодное место. • Тофу крупно раскрошить и вместе с водой, соевым соусом, горчицей, каперсами, лимонным соком, маслом и сгущенным яблочным соком обработать в миксере в пюреобразную массу. Лук-шалот очистить, очень мелко нарезать и вместе с травами добавить в соус. Тофу-майонез приправить перцем и дать постоять несколько минут. • Половину соуса распределить поверх рыбы, остальную часть подать отдельно. Лимон помыть, обсушить и нарезать кружочками. Помидоры помыть и разрезать на 8 частей. Рыбу на блюде украсить нарезанным лимоном, дольками помидоров и веточками трав. • К этому блюду подают поджаренный хлеб из пшеницы грубого помола.

Мидии в томатном соусе

Мидии тушатся в уже готовом соусе



2 кг мидий
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
1 кг мясистых помидоров
4 ст. ложки оливкового масла
$\frac{3}{8}$ л сухого белого вина
$\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
молотый белый перец на кончике ножа
1 пучок базилика

Немного сложно в приготовлении

В 1 порции примерно 1065 кДж/255 кКал · 14 г белков · 7 г жиров · 17 г углеводов

Время приготовления: 1 час

Мидии промыть щеткой под струей холодной воды и удалить нити раковинного шелка. Мидии с открытыми створками раковин не использовать. • Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Помидоры очистить, разрезать на 4 части и вырезать основания стеблей. Помидоры порезать куби-

ками. • В большой кастрюле нагреть оливковое масло и поджарить нарезанные лук и чеснок на среднем огне при постоянном помешивании. Погасить белым вином и дать немного провариться. В лук добавить помидоры, накрыть крышкой и потушить в течение примерно 20 минут. • Соус приправить солью и перцем и опять довести до кипения. Выложить мидии в соус, закрыть кастрюлю и проварить в течение 8 минут. Кастрюлю время от времени встряхивать, чтобы мидии потушились равномерно. • Базилик промыть, отряхнуть от воды и отщипнуть листочки. • Готовые мидии выложить на предварительно нагретые тарелки и посыпать листиками базилика. • К этому блюду подается свежий обжаренный белый хлеб с чесночным маслом.

Мидии в майонезе с горчицей

Приятная закуска к сухому белому вину



2 кг мидий
1 большая луковица
1 лавровый лист
чуть меньше 1 стакана воды
молотый белый перец на кончике ножа
сок $\frac{1}{2}$ лимона
3 яичных желтка
1 ст. ложка горчицы «дижон»
2 щепотки соли
4 ст. ложки зародышевого масла
2 ст. ложки французского крема-сметаны
по 1 пучку свежего эстрагона и кервеля

Фирменное блюдо французской кухни

В 1 порции примерно 2300 кДж/550 кКал · 62 г белков · 27 г жиров · 15 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Мидии хорошо промыть щеткой под струей холодной воды и удалить нити раковинного шелка. Налить в большую кастрю-

лю воду, положить лавровый лист и очищенный нарезанный кольцами лук и довести до кипения. Опустить в кипящую воду мидии, добавить перец, накрыть кастрюлю крышкой и проварить их в течение примерно 8 минут (кастрюлю время от времени встряхивать). • Сваренным мидиям дать остыть в открытой кастрюле (мидии с нераскрывшимися створками раковин не использовать). Заполненные половинки раковин разложить на блюде и побрызгать лимонным соком. • Яичные желтки смешать с горчицей и солью и слегка взбить. Добавить масло по каплям. Майонез смешать с кремом-сметаной. Пряные травы промыть, отряхнуть от воды, крупно порубить и вместе с горчичным майонезом распределить поверх мидий. • К этому блюду хорошо подать только что испеченный белый хлеб.

Морской гребешок с овощным рагу

Когда хотят чем-то удивить гостей, готовят необычную закуску

32 замороженных морских
гребешка с икрой

1 щепотка соли

сок $\frac{1}{2}$ лимона

по $\frac{1}{2}$ пучка укропа и петрушки

1 зубчик чеснока

2 лука-шалота

по $\frac{1}{2}$ стручка желтой, зеленой
и красной паприки

2 помидора

1 маринованный огурец

1 ст. ложка растительного масла

4 ст. ложки уксуса

по 1 щепотке соли и белого перца

1 водочная рюмка текилы

несколько листов салата эндивия

1 лимон

1 веточка укропа

Фирменное блюдо мексиканской кухни

В 1 порции примерно 2260 кДж/
540 кКал · 49 г белков · 25 г жи-
ров · 24 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Время маринования: 1 час

Неразмороженные гребешки опустить в кипящую подсоленную воду и поварить на медленном огне в течение 8 минут, после чего вынуть и дать стечь воде. • Мясо гребешков выложить в миску и сбрызнуть лимонным соком. Укроп и петрушку помыть, обсушить и мелко нарубить. Чеснок и лук-шалот очистить и тоже мелко нарубить. У стручков паприки вырезать основание стебля, вынуть зерна и перегородки, промыть и нарезать мелкими кубиками. У помидоров снять кожицу, разрезать их пополам и очистить от зерен, а мякоть вместе с маринованным огурцом также нарезать мелкими кубиками. Добавить в гребешки травы с подготовленными овощами, все хорошо перемешать. • Сделать смесь из растительного масла, уксуса, соли и перца, добавить текилу. Вылить соус поверх гребешков и аккуратно перемешать снизу вверх. Дать пропитаться в течение 1 часа. Выложить гребешки с овощами на вымытые листья салата. Украсить кружочками лимона и укропом. • В Мексике пьют текилу со льдом как аперитив и закусывают четвертинками лимона с солью.







Рыбные закуски для компаний и вечеринок

Фондю, гриль и маринады,
а также изысканные и сытные
рыбные салаты

Фаршированные сепии

Очень необычное блюдо, поэтому, приглашая гостей, желательно поинтересоваться, как они его воспринимают



На 8 порций:

16 сепий средней величины по 150 г каждая

1 пучок петрушки

100 г шампиньонов

2 зубчика чеснока

2 луковицы

400 г говяжьего фарша · 1 яйцо

1 маленький лимон

соль и молотый белый перец на кончике ножа

3 ст. ложки оливкового масла

$\frac{1}{8}$ л мясного бульона

$\frac{1}{8}$ л сухого белого вина

1 ст. ложка арроурута

(маррантового крахмала)

1 небольшой стакан каперсов

Фирменное блюдо • Немного сложно в приготовлении

В 1 порции примерно 835 кДж/200 кКал · 18 г белков · 11 г жиров · 4 г углеводов

Время на подготовку: 40 минут

Время тушения: 20 минут

Сепии почистить, помыть и дать воде стечь. Петрушку промыть и мелко порубить. Шампиньоны почистить, нарезать мелкими кубиками. Чеснок и лук очистить и мелко порубить. В мясной фарш добавить четвертую часть всей петрушки, нарезанные шампиньоны, чеснок, половину лука и яйцо и все хорошо перемешать. Лимон вымыть в горячей воде, очистить, натереть цедру и добавить в фарш, после чего приправить солью и перцем. • Сепии начинить мясным фаршем. • Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем сепии, добавить остальной лук, все залить мясным бульоном и вином и потушить на среднем огне в течение примерно 20 минут, после чего выложить сепии на предварительно подогретое блюдо, сохраняя их теплыми. Соус от сепий добавить в разведенный холодной водой маррантовый крахмал, хорошо размешать и довести до кипения, добавить остальную петрушку и каперсы, приправить солью и перцем и полить соусом фаршированные сепии. • Это блюдо подают с нарезанным длинным белым батоном.

Рыбные фондю — развлечения кулинаров

Горячий бульон с фондю — это очень вкусно, особенно хрустящие кусочки рыбы в масле



Рыбное фондю в масле (на фото слева)

На 6 порций:

300 г филе морского окуня

300 г филе лосося

300 г филе щуки

сок 1 лимона

соль на кончике ножа

8 штук гигантских креветок

1 лимон

4 помидора · 1 пучок петрушки

1 л растительного масла

Готовится легко

В 1 порции примерно 1820 кДж/
435 кКал · 42 г белков · 30 г жи-
ров · 1 г углеводов

Время приготовления: 30 минут

Филе рыбы помыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и слегка посолить. Если попадаются кости, их надо вынуть. Поставить филе в низкотемпературную камеру холодильника на несколько минут. У креветок удалить со спинки

кишки, промыть их под струей воды и обсушить. Филе рыбы нарезать кубиками и вместе с креветками выложить на блюдо. • Лимон вымыть и тонко нарезать. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать на 4 части и вырезать основание стебля. Петрушку вымыть и разложить на блюде вместе с нарезанными лимоном и помидорами. • Масло разогреть в чаше для фондю и держать горячим на специальной плитке для подогрева блюд. Для обжаривания куски рыбы наколоть на вилку для фондю и погружать на короткое время в кипящее масло. Поскольку рыба легко распадается на мелкие кусочки, целесообразно пользоваться китайским ситечком в форме ложки. • К этому блюду подаются банановые сливки с добавлением порошка карри, острый соус из паприки, укропный майонез, а также белые длинные батоны или рис с шафраном и салат из свежей зелени.

Рыбное фондю с бульоном из домашней птицы

(на фото справа)

На 6 порций:

500 г филе морского языка

500 г филе трески

сок 1 лимона

2 щепотки соли

8 штук гигантских креветок

1 пучок петрушки

1 лимон

1 $\frac{1}{2}$ л бульона из домашней птицы

$\frac{1}{8}$ л сухого белого вина

молотый белый перец на кончике ножа

Готовится легко

В 1 порции примерно 1110 кДж/
265 кКал · 37 г белков · 3 г жи-
ров · 4 г углеводов

Время приготовления: 40 минут

Филе рыбы промыть под струей холодной воды, обсушить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и разрезать на четыре части. Со спинки креветок удалить кишки, креветки промыть под струей холодной воды и выложить на тарелку вместе с рыбным филе. Петрушку вымыть и обсушить. Лимон тонко нарезать. Куски рыбы и креветки сбрызнуть лимонным соком и украсить веточками петрушки. • Бульон из птицы довести до кипения, добавить в него белое вино и приправить перцем. • На короткое время погружать в кипящий бульон и варить куски рыбы и креветки. Для этой цели лучше всего пользоваться китайским ситечком в форме ложки. • В качестве соусов для фондю используются сливки с хреном, чесночный майонез и майонез с паприкой. • К фондю обычно подают нарезанные белые длинные батоны и то же белое вино, которое добавлялось в бульон.

Рыбно-картофельная запеканка

Нет сомнений, что такое блюдо станет сюрпризом для всех



На 8 порций:

750 г картофеля
5 луковиц · 50 г сливочного масла
по 500 г шампиньонов, помидоров
и салатных огурцов
800 г филе сайды
150 г вымоченного филе соленой
сельди
1 ст. ложка овощного отвара
1 ч. ложка белого перца
500 г сметаны
200 г французского крема-
сметаны
4 яйца · 4 ст. ложки лимонного сока
по 1 ст. ложке мелко нарезанных
свежих веточек укропа
и петрушки

Для смазывания противня:
сливочное масло

**Рецепт содержит суточный
рацион полноценного питания •
Готовится легко**

В 1 порции примерно 2135 кДж/
510 кКал · 34 г белков · 29 г жи-
ров · 30 г углеводов

Время на подготовку: 1 час
Время запекания: 30 мин

Варить картофель «в мундире» в течение 30 минут, затем очистить и нарезать тонкими кружочками. • Лук очистить и нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить в сливочном масле. Шампиньоны почистить, тонко порезать, добавить в лук, накрыть и потушить в течение 5 минут, после чего смешать с нарезанным картофелем. • Помидоры и огурцы вымыть, если необходимо, срезать с огурцов кожицу, все нарезать кубиками и добавить в картофельно-грибную смесь. Филе сайды вымыть и нарезать кубиками размером 1 см, селедку нарезать тонкими полосками. Нарезанную рыбу смешать с овощами, залить бульоном и посыпать перцем. Из сметаны, французского крема-сметаны, яиц, лимонного сока, пряных трав и оставшегося перца приготовить соус. • Духовку нагреть до 180 °С. Противень смазать небольшим количеством масла. • Разложить на противень рыбно-картофельную смесь и залить соусом. Запекать в течение 30 минут.

Рыбный хлеб

Поистине оригинальное блюдо



200 г пшеничного хлеба из муки
грубого помола
1/2 л молока
2 луковицы · 200 г моркови
200 г шампиньонов
50 г сливочного масла · 1 ч. ложка
морской соли
молотый белый перец на кончике
ножа
2 ст. ложки свежей мелко
нарубленной петрушки
500 г филе трески
1 ст. ложка лимонного сока ·
4 яйца

**Рецепт содержит суточный
рацион полноценного питания •
Недорого**

В 1 порции примерно 2340 кДж/
560 кКал · 41 г белков · 22 г жи-
ров · 47 г углеводов

Время на подготовку: 45 минут
Время запекания: 15 минут

Хлеб нарезать кубиками и вы-
ложить в миску. Молоко вскипя-
тить, залить им хлеб, накрыть и

дать пропитаться, время от време-
ни мешая содержимое миски. •
Лук очистить и нарезать кубиками.
Морковь почистить, промыть и
тоже нарезать мелкими кубиками.
Шампиньоны почистить и тонко
порезать. Сливочное масло расто-
пить в сковороде и слегка обжа-
рить в нем лук, добавить морковь
и продолжать жарить, добавить
грибы, посыпать 1 чайной ложкой
соли, перцем и половиной порции
петрушки, накрыть и тушить на
медленном огне в течение 5 ми-
нут. • Рыбу вымыть, обсушить и
нарезать кубиками размером 1 см,
сбрызнуть лимонным соком и по-
сыпать оставшейся солью. • Ду-
ховку нагреть до 200 °С. Проти-
вень выложить бумагой для выпеч-
ки. • Готовые овощи с рыбным
филе и яйцами смешать с хлебной
массой. Полученную смесь выло-
жить на бумагу, поставить проти-
вень в середину духовки и запе-
кать в течение 10—15 минут до
образования румяной корочки. •
Рыбный хлеб посыпать оставшейся
петрушкой и разрезать на порци-
онные куски.

Пирог с сельдью

Один из множества рецептов пирогов такого типа

На 6 порций:

600 г филе сельди

350 г картофеля

1 щепотка соли · 1/2 л рыбного
бульона

100 г длиннозернистого риса

по 250 г сливочного масла и муки

3 яйца, сваренных вкрутую

2 пучка укропа

белый перец на кончике ножа

1 яичный желток

Для смазывания формы:

сливочное масло

Фирменное блюдо финской кухни

В 1 порции примерно 1715 кДж/
410 кКал · 15 г белков · 27 г жи-
ров · 26 г углеводов

Время на подготовку: 1 час

Время запекания: 40 минут

Филе сельди вымочить в воде в течение 30 минут. • Картофель почистить, разрезать на четыре части и 20—30 минут проварить в подсоленной воде. • Мясной бульон довести до кипения, высыпать в него помытый рис и оставить на медленном огне в течение 20 минут. • Сваренный картофель слить и сделать из него пюре, добавить масло в кусочках и муку и замесить эластичное тесто. Поставить тесто в холодное место на 10 минут. • Филе сельди обсушить и нарезать полосками. Яйца очистить, белки мелко нарезать, а желтки подавить. Укроп промыть, обсушить и порубить. • Из картофельного теста на посыпанной мукой поверхности раскатать два пласта, один чуть больше другого. • Духовку нагреть до 175 °С. Форму из огнеупорного материала смазать маслом. • Дно и края формы выложить большим по размеру пластом теста, на нем разложить слоями рис, нарезанную полосками сельдь, рубленый укроп и измельченные яйца, посыпать перцем, накрыть пластом теста меньшего размера, края защипнуть. Пирог смазать взбитым желтком, сверху в нескольких местах проткнуть вилкой и поставить в духовку на 40 минут. • К пирогу подать салат из свежей зелени и растопленное сливочное масло, смешанное с нарубленным укропом.

