

Н. И. БРУННЕК, И. Н. МОРОЗОВА

РЫБНАЯ КУХНЯ



ББК 36.992

'Б 89

УДК 641.5.021

Рецензент чл.-кор. АМН СССР, проф. М. А. Самсонов.

Бруннек Н. И., Морозова И. Н.

В 89 Рыбная кухня. — М.: Агропромиздат, 1985. — 288 с.

В книге, адресованной широкому кругу читателей, представлены рецепты приготовления в домашних условиях разнообразных блюд из океанической рыбы и нерыбных продуктов моря

Б 3404000000—319
035(01)—85 без объявл.

ББК 36.992
6П8.9

© Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1984

© ВО «Агропромиздат», 1985

«Нет сомнения, что постепенно многое из того, что произрастает, таится и живет в морях и океанах, будет использовано в пищу человека, внедрится в наш рацион, заслужит признание популярностью и, конечно, своим вкусом».

Академик Л. А. ЗЕНКЕВИЧ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Трудно поверить, но факт: в начале нашего века одна из петербургских оптовых фирм с огромными трудностями продвигала к покупателю амурскую зернистую кетовую икру. Начинать пришлось с безвозмездной передачи ее третьеразрядным пивным на окраине Петербурга. А через год фирма была уже завалена заказами на икру. Впрочем, «чудили» и в конце тридцатых годов: упорно отказывались покупать консервы из крабов. Не действовали рекламные призывы: «Вы попробуйте хотя бы, как вкусны и нежны крабы!». Было установлено особое вознаграждение (бонус) продавцам за каждую проданную банку крабовых консервов... А какие трудности были в реализации трески, когда она появилась на прилавках?

Говорят, что рыбные продукты не все любят. Думается, что это неверно. Приведенные примеры свидетельствуют о другом: вкусы людей консервативны.

Не так давно впервые читали мы на прилавках магазинов такие названия, как серебристый хек, мерлуза, аргентина, зубатка, угольная рыба и др. С тех пор наши вкусы стали менее консервативными, уже привычны и другие новые названия: луфарь, мероу, терпуг, нототения, сабля-рыба...

Разнообразные рыбные блюда и закуски составляют одну из характерных особенностей русской кухни. В старинной русской кулинарии их рецептуры были рассчитаны главным образом на речную рыбу. Ассортимент морской рыбы в русской кухне был ограничен, и не все кулинары по достоинству оценивали вкусовые и пищевые качества такой, например, популярной рыбы, как треска (голландское название — лабардан).

В современной русской кухне блюда из морской рыбы занимают свое особое место. Наши кулинары научились готовить ее с учетом специфики каждого вида, создали оригинальные рецепты, основанные на традициях отечественной рыбной кухни. Пропаганда этих рецептов среди населения нашей страны имеет сегодня исключительно важное значение.

Десятки видов рыб и морепродуктов предлагает сегодня покупателям фирма «Океан». Названия их необычные, диковинные: путассу, пристипома, эпигонус, макрурус, зубан, каранкс, лемонема, рыба-капитан, меч-рыба, сериола... И на вид они не совсем привычные — одна пучеглазая, у другой тоненький хвостик, словно бы и не рыбий, заостренное рыло, веретенообразной формы тело, массивная голова, толстое туловище...

Вкусно ли? И что вкуснее? Что купить?

Новые виды рыбопродуктов — это и новые вкусы. Социологам удалось установить, что обитатели морских глубин пользуются у нас весьма устойчивым спросом. Однако многих покупателей отпугивают новые названия. А причиной чаще всего бывает недостаточная осведомленность о вкусовых качествах новых видов рыб, о способах кулинарной обработки их. Некоторые покупатели не знают, как готовить блюда из хека, скумбрии, ставриды и других морских рыб.

Разнообразие океанических рыб позволяет значительно расширить традиционный ассортимент рыбной кулинарии, улучшить наше питание.

Но для того чтобы правильно использовать пищевые ресурсы Мирового океана в кулинарных целях, надо знать, в чем состоит их ценность, какими свойствами они обладают, что можно приготовить из них.

Болше всего нуждается потребитель в сведениях о новых видах продукции рыболовного промысла — именно они вызывают часто чувства настороженности, недоверия. Поэтому в этой книге речь пойдет о самых разнообразных и даже необычных блюдах с использованием даров океана, которые рассчитаны на любой вкус. Многие рецепты этих блюд еще не получили широкую известность. Но можно с уверенностью сказать, что любая хозяйка, проверив на практике вкусовые достоинства продукции магазинов фирмы «Океан», изменит свое скептическое отношение к ней, разнообразив тем самым повседневное меню. А это в свою очередь благотворно скажется на здоровье всех членов семьи.

ДАРЫ НЕПТУНА — ДАРЫ ЗДОРОВЬЯ

Рыба и морепродукты — важнейший источник пищевых веществ высокой биологической ценности. В состав мяса рыбы входят белковые вещества, жиры, минеральные и экстрактивные вещества, витамины и вода.

Сравнение химического состава рыб и мяса теплокровных животных показывает, что в рыбе содержится больше белков и минеральных веществ (табл. 1).

Наиболее ценной частью мяса рыбы являются белки. Белки состоят из аминокислот. Часть аминокислот, входящих в состав белка, синтезируется в животном организме и потому относится к заменимым. Аминокислоты, не синтезируемые организмом, называются незаменимыми. Из 20 аминокислот, обнаруженных в природных белках, 8 считаются незаменимыми: триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, фенилаланин и метионин. Отсутствие в белке хотя бы одной из незаменимых аминокислот делает его неполноценным в пищевом отношении. В белках мяса рыбы имеются все незаменимые аминокислоты (табл. 2) с хорошо сбалансированным для потребления соотношением, поэтому рыба является полноценным белковым продуктом.

Как видно из приведенных данных, по общему составу незаменимых аминокислот белки рыбы незначительно отличаются от белков мяса теплокровных животных.

К неполноценным белкам относятся коллаген и эластин (белки соединительных тканей мышц), потому что в их составе нет триптофана и очень мало метионина. Коллаген при нагревании с водой образует клей (желатин). Эластин не размягчается даже при длительной тепловой обработке.

В мясе теплокровных животных содержится значительное количество грубой соединительной ткани, состоящей из структурных белков — коллагена и эластина. В мышечной ткани рыбы соединительной ткани приблизительно в 5 раз меньше, чем у теплокровных животных, а эластин в ней практически отсутствует.

Белки рыбы по сравнению с белками мяса значительно лучше перевариваются ферментами, желудочно-кишечного тракта и хорошо усваиваются. Усвояемость их близка к 98 %.

Т А Б Л И Ц А 1 ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ МЯСА РЫБ И ТЕПЛОКРОВНЫХ ЖИВОТНЫХ

Продукт	Граммы				Минеральные вещества						
	Вода	Белки	Жиры	Зола	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
Судак	78,9	19,0	0,8	1,3	—	187	27	21	—	0,4	
Треска	80,7	17,5	0,6	1,2	78	338	39	23	222	0,6	
Окунь морской	75,4	17,6	5,2	1,4	—	246	36	21	213	0,5	
Сельдь атлантическая жирная	62,7	17,7	19,5	1,1	—	129	102	30	278	0,9	
Палтус черный	70,2	12,8	16,1	0,9	—	500	—	48	—	0,8	
Ставрида океаническая	74,9	18,5	5,0	1,6	—	350	64	20	255	0,5	
Зубан	71,9	20,3	6,5	1,3	—	261	35	36	136	1,6	
Сабля-рыба	75,2	20,3	3,2	1,3	—	—	—	—	—	—	
Целамида океаническая	69,9	22,9	5,9	1,3	—	—	—	—	—	—	
Говядина II категории	71,3	20,2	7,0	1,1	65	334	10	23	210	2,8	
Баранина II категории	69,3	20,8	9,0	0,9	75	345	11	22	215	2,3	
Свинина мясная	51,6	14,6	33,0	0,8	51	242	7	21	164	1,6	

**ТАБЛИЦА 2 СРАВНИТЕЛЬНЫЙ СОСТАВ НЕЗАМЕНИМЫХ
АМИНОКИСЛОТ БЕЛКОВ РЫБЫ И МЯСА ТЕПЛОКРОВНЫХ ЖИВОТНЫХ,
% К ОБЩЕМУ БЕЛКУ**

Аминокислоты	Рыба морская	Говядина	Свинина	Баранина
Валин	4,5	5,7	5,0	5,0
Изолейцин	5,0	5,1	4,9	4,8
Лейцин	6,4	8,4	7,5	7,4
Лизин	8,3	8,4	7,8	7,6
Метионин	3,0	2,3	2,5	2,3
Треонин	4,0	4,0	5,1	4,9
Триптофан	1,1	1,1	1,4	1,3
Фенилаланин	3,5	4,0	4,1	3,9

Белки рыбы характеризуются высокой способностью компенсировать потерю белков организмом, которая происходит в результате постоянного распада в процессе обмена. В состав мяса рыбы входят жиры и жироподобные вещества.

Содержание жира — один из главных показателей пищевой ценности рыбы. По содержанию жира рыб разделяют на три группы: тощие, у которых содержание жира не превышает 4 % (треска, хек, путассу, ледяная рыба); средней жирности, содержащие 4—8 % жира (окунь морской, камбада, скумбрия, пелагида, ставрида), и жирные, содержащие более 8 % жира (сельдевые, угольная рыба, масляная рыба, баттерфиш).

В отличие от жиров теплокровных животных жиры рыбы обладают свойством оставаться жидкими и при очень низких температурах. Легкость усвоения всякого жира во многом зависит от температуры его плавления (чем ближе температура плавления к температуре человеческого тела, тем легче усваивается жир). Именно этим и объясняется тот факт, что легкоплавкий жир рыбы усваивается гораздо лучше, чем более тугоплавкий жир говядины или баранины.

В жирах рыбы содержится около 86 % ненасыщенных жирных кислот. Наибольшей биологической активностью обладают высоконенасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая). В настоящее время эти кислоты причисляются к витамину F, поскольку в организме они не синтезируются. Жиры рыб содержат все названные выше высоконенасыщенные жирные кислоты.

В тканях рыбы присутствуют вещества, предохраняющие жир от окисления (природные антиокислители). К ним относится витамин Е, содержащийся в рыбных жирах в незначительных количествах.

К жироподобным веществам относятся фосфатиды, стерины и стериды. Фосфатиды входят в состав почти всех клеток и тканей рыбы. Среди них широко распространены лецитины.

Рыба является богатым источником разнообразных витаминов. Помимо витамина Е в ней (особенно в жире печени) содержатся в значительном количестве жирорастворимые витамины А и D. Витаминов группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР и пантотеновая кислота) в мясе рыбы примерно столько же, сколько в мясе теплокровных животных.

Рыба — продукт, богатый экстрактивными (растворимыми) веществами. К ним относятся креатин, холин, карнозин, инозит, гликоген, молочная кислота и др. Экстрактивные вещества рыбы обладают сильным сокогонным действием, стимулируют желудочную секрецию, возбуждают аппетит.

Минеральный состав мышечной ткани рыбы в отличие от теплокровных животных исключительно разнообразен. В состав мяса рыбы входят калий, натрий, магний, хлор, сера, фосфор и другие минеральные элементы. Наибольшее количество минеральных веществ содержится в костях рыбы. Важное физиологическое значение имеют входящие в состав мяса рыбы микроэлементы — медь, железо, кобальт, марганец, йод и др. Человеческий организм весьма чувствителен к недостатку и отсутствию необходимых микроэлементов. Железо, медь и

кобальт необходимы для процессов кроветворения. Недостаток железа в организме приводит к малокровию. Марганец, медь, магний входят в состав ряда ферментов.

В теле морских рыб концентрируется больше минеральных элементов, чем в пресноводных рыбах, в частности значительно больше натрия, хлора, йода и фтора.

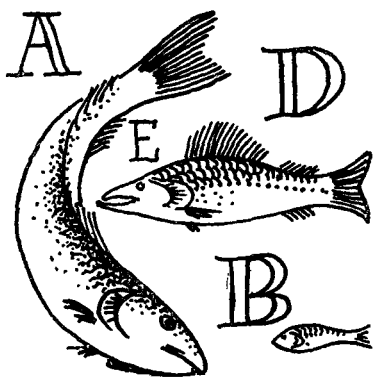


ТАБЛИЦА 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ МЯСА РЫБЫ И ЖИВОТНЫХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА

Продукт	Содержание жира, %	Энергетическая ценность, ккал на 100 г
Окунь морской	5,2	128
Пелагида	5,9	145
Пикша	0,3	74
Филе трески	0,5	85
Филе сельди	15	500
Говядина тощая	10	175
Свинина жирная	25	300

Особенно богата морская рыба йодом. В мясе трески, например, йода содержится в 800—2440 раз больше, чем в говядине.

Минеральные элементы участвуют в формировании тканей организма, особенно костной ткани, в функциях эндокринных и ферментных систем, велика их роль в нормализации водного обмена.

Соли кальция нужны для формирования костей и зубов, способствуют усвоению пищи и нормальному свертыванию крови, улучшают деятельность сердца и нервной системы. Соли кальция, магния и фосфора участвуют в образовании твердой костной ткани.

Кальций и магний очень нужны для обеспечения нормальной деятельности сердечной и других мышц.

Фосфор необходим для построения и питания нервной ткани, соли фосфора регулируют обмен углеводов.

Йод нужен для нормального функционирования щитовидной железы.

Богатейший состав минеральных веществ в мясе морских рыб ставит их в число продуктов, наилучшим образом обеспечивающих обмен веществ в организме человека.

Содержание воды в рыбе достигает 80 %.

Калорийность, или, как теперь говорят, энергетическая ценность, мяса рыбы зависит прежде всего от содержания в нем жира. В табл. 3 приведены сравнительные данные энергетической ценности мяса рыбы и теплокровных животных.

Степень усвояемости рыбы зависит от ее химического состава, а также от способа обработки.

Жирная рыба усваивается труднее, чем тощая, в то же время жирная рыба с нежными тканями усваивается

легче, чем рыба жирная, но более плотная. Посол рыбы снижает ее усвояемость, при этом чем крепче посол (и соответственно сильнее обезвоживание и уплотнение тканей рыбы), тем хуже усвояемость. Свежая рыба отличается высокой усвояемостью, примерно равной усвояемости нежирной говядины, а при сочетании с растительными продуктами даже превышающей ее. Благодаря большому содержанию воды в свежей рыбе (за исключением жирных рыб), а также рыхлости и нежности ее тканей мясо рыбы быстрее переваривается и соответственно меньше находится в желудке (мясо рыбы — 2,5—3,5 ч; мясо теплокровных животных — 3—5 ч). При употреблении рыбы пищеварительные железы выделяют больше сока, обладающего к тому же более высокой переваривающей способностью, чем при употреблении мяса.

На вопрос, что полезнее — мясо или рыба, специалисты отвечают: и то и другое в равной степени необходимо для нормальной жизнедеятельности организма человека. Однако употребление мяса теплокровных животных в избыточном количестве приводит к пересыщению организма экстрактивными веществами, что создает значительную нагрузку на печень, почки и может вызвать неблагоприятные реакции со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем.

Чередование мяса и рыбы разнообразит наш стол и является одним из необходимых условий рационального питания.

Легкая усвояемость многих видов океанической рыбы позволяет рассматривать их как продукты, рекомендуемые для лечебного питания.

Благотворное воздействие на страдающих гипертонической болезнью оказывают содержащиеся в океанической рыбе соли йода и аминокислота метионин.

В пищевом рационе людей, страдающих атеросклерозом, должно быть достаточно высоконенасыщенных жирных кислот. Ненасыщенные рыбные жиры особенно эффективны в качестве средства для снижения уровня холестерина в крови.

Для людей пожилого возраста, у которых уровень секреции пищеварительных органов существенно снижен, океаническая рыба является особенно ценным продуктом, стимулирующим деятельность пищеварительного аппарата, усиливающим секрецию желудочного сока.

Любям тучным или предрасположенным к полноте

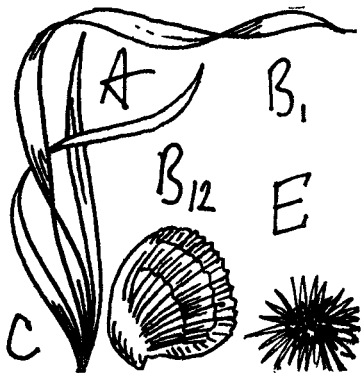
вкусную рыбу можно употреблять в пищу, не боясь прибавить в весе.

Более высокой пищевой ценностью по сравнению с мясом теплокровных животных и рыб отличается мясо беспозвоночных. Если пищевую ценность куриного яйца принять за 100 ед., то пищевая ценность говядины составит 80, мяса трески — 78, мяса кальмара — 86, мускула гребешка — 92, мяса краба, креветки, трепанга — 95, мидии — 98 ед.

Мясо беспозвоночных по химическому составу мало отличается от мяса нежирных рыб, если не считать повышенного содержания гликогена (углевод мышечных тканей) у некоторых видов. Характерным для химического состава беспозвоночных является главным образом низкое содержание жира, а для некоторых моллюсков и иглокожих — небольшое содержание белка. Биологически полноценные белки беспозвоночных содержат все необходимые аминокислоты в требуемых для организма человека соотношениях. Беспозвоночные содержат также значительные количества жироподобного вещества токоферола (витамина Е).

Содержание микроэлементов в мясе мидий и других морских беспозвоночных почти в 10 раз превышает содержание их в мясе рыбы и в 50—70 раз — в мясе наземных животных. Особую биологическую ценность представляют такие элементы, как кобальт, йод, цинк, медь и др. В мясе беспозвоночных содержится значительное количество витаминов группы В, в том числе витамина В₁₂.

Устрицы являются источником важных для организма минеральных веществ. Достаточно сказать, что употребление шести устриц общей массой (без створок) около 100 г удовлетворяет суточную потребность организма человека в железе и меди, а также обеспечивает поступление в организм около половины суточной дозы йода, кальция, фосфора и приблизительно $\frac{1}{10}$ суточной дозы животного белка, а также витаминов В₁, В₂ и РР.



Большой интерес вызывают летучие соединения, присутствующие в мясе беспозвоночных; с наличием их обычно связывают типичный запах этих деликатесных морских продуктов. Из мяса многих беспозвоночных, в том числе устриц, выделен ряд соединений, содержащих серу.

По данным Института питания АМН СССР, продукты из мидий, кальмаров, трепангов и других беспозвоночных оказывают лечебное действие на организм при атеросклерозе. Введение их в рацион питания способствует повышению общего тонуса организма, улучшению обмена веществ.

Пищевая и диетическая ценность морской капусты определяется ее химическим составом. Он отличается от химического состава других морских и наземных растений и подвержен большим колебаниям. В состав органической части слоевища (листовых пластинок водоросли) входят белки (8,5—11 %), углеводы и углеводоподобные вещества (65,3—68 %), жироподобные вещества (1,2—3 %) и минеральные вещества (20—25 %). В белках морской капусты найдено 18 различных аминокислот. В состав азотистых веществ входят йодаминокислоты. Белки морской капусты хорошо перевариваются и усваиваются.

Содержание жироподобных веществ в морской капусте незначительно, и они не оказывают влияния на обменные процессы организма.

Среди углеводов основную массу составляют специфические полисахариды: альгиновая кислота, фукоидин, ламинарин, альгулеза, маннит. Эти углеводистые вещества организмом усваиваются не полностью.

Большой интерес представляют минеральные вещества морской капусты. Она богата калием, кальцием, магнием, железом, йодом, кобальтом, медью, марганцем.

Морская капуста является поливитаминоносителем. Это богатый источник витамина С, содержание которого в ней больше (до 120 мг % в пересчете на сухое вещество), чем в грушах, сливах, дыне и винограде. В ней содержатся значительные количества витаминов А, В, D.

Благоприятное действие морской капусты на некоторые физиологические процессы, протекающие в организме человека, обусловлено присутствием в ней таких веществ, как йодсодержащие азотистые соединения, альгиновая кислота, минеральные вещества и витамины.

Помимо йода и йодсодержащих азотистых веществ в

морской капусте содержится некоторое количество моно- и дийодтирозина — неактивных гормональных веществ, содержащихся в ткани щитовидной железы, поэтому она является профилактическим средством против зоба, базедовой болезни, атеросклероза, а также заболеваний, связанных с нарушением функций щитовидной железы.

Особенно благоприятно действие морской капусты на функцию желудочно-кишечного тракта при запорах. Обволакивающее действие альгиновой кислоты способствует задержке воды в кишечнике, что и приводит к нормализации стула.

Наличие в морской капусте значительного количества разнообразных витаминов служит профилактическим средством в борьбе с гипо- и авитаминозами; весь комплекс веществ, содержащихся в ней, оказывает целебное действие на ослабленный организм, повышая его защитные функции.

СЫРЬЕВЫЕ РЕСУРСЫ МИРОВОГО ОКЕАНА — НА ПРИЛАВКАХ МАГАЗИНОВ

Рыбный рацион сейчас занимает в пище человека не последнее место. Рыба и другие морские животные находятся в балансе белковых продуктов в мире по удельному весу на третьем месте. Первое место прочно удерживает молоко, второе — мясо.

В толще вод океанов и морей обитает огромное количество самых разнообразных живых существ (свыше 150 тыс. видов). Сейчас только небольшая их часть используется человеком.

Многие виды рыб, беспозвоночных, моллюсков, ракообразных, водорослей и других живых обитателей остаются еще малоизученными. В недалеком будущем «житницей» нашей планеты станут и морские водоросли, образующие густые подводные леса и рощи. Царство Нептуна — это огромная корзина со съестными припасами.

Советские рыбаки вылавливают 700—750 видов рыб, среди которых не менее 500 пищевого назначения. Из этого числа около 400 — рыбы морские, а среди них не менее 300 наименований — новые у нас в стране, еще малоизвестные.

Не все из этих рыб одинаково ценны для потребителя. Многих из них ловят совсем мало или берут от слу-

чая к случаю, а некоторых используют в основном для производства консервов, фаршей или других промышленных пищевых изделий.

«О К Е А Н» ... Слово это прочно вошло в наш обиход. И в этом нет ничего удивительного — ведь 37 % всей рыбной продукции страны добывается в океане.

Большинство морских промысловых рыб добывают, обрабатывают и продают под единым товарным наименованием. К примеру, все камбалообразные рыбы имеют 4—5 товарных названий, тогда как только в водах бассейна Тихого океана рыбаки промышленно ловят более 30 видов рыб, которые идут на прилавки под одним названием «камбала дальневосточная» и двумя товарными наименованиями палтуса. Вследствие этого число породно-товарных наименований морских рыб, поступающих в продажу, не так уж велико и приближается к 120.

Ниже будут приведены сведения только о рыбах тех породно-товарных названий, которые составляют не менее 75—80 % общей товарной массы морской рыбы на прилавках магазинов.

Морские рыбы. Треска, пикша, сайда, сайка, навага, хек, мерлуза, налим относятся к тресковым рыбам. Для них характерны небольшая жирность мяса (обычно в пределах до 1 %) и большие запасы жира в печени (до 70 %). Мясо трески белое, плотное, имеет характерный морской запах; в треске нет мелких мышечных костей. Пикша отличается от трески и других тресковых более вкусным мясом, оно и нежнее, чем у трески. Она поступает в продажу (торговлю) под наименованием треска, но ее легко отличить от трески по черной полосе (у трески она белая).

Сайда («черная треска») отличается чешуей с металлическим отливом, отсутствующим у других тресковых. Мясо сайды слегка сероватого тона, своеобразного приятного вкуса, несколько уплотненное, но негрубое, неволокнистое и несухое.

Мясо путассу по вкусовым качествам близко к мясу трески, обладает приятным вкусом, жирность до 2 %.

Минтай от других тресковых рыб отличается сильно удлинненным тонким телом. В мясе его содержится 0,3 % жира. Минтай по вкусу нежнее трески.

Полярная тресочка (сайда) содержит до 2 % жира, мясо ее несколько грубоватое, по вкусу она напоминает дальневосточную навагу.

Навагу делят на северную и тихоокеанскую (дальневосточную). Мясо у нее сочнее и ароматнее, чем у тихоокеанской.

Тихоокеанская навага гораздо крупнее северной (масса ее достигает 1 кг), но она менее ценится потребителем. Мясо тихоокеанской наваги грубее, чем северной, и менее вкусное. Навага содержит до 1 % жира.

Хек и мерлуза — очень близкие между собой рыбы. Известно около 10 видов их. Кожно-чешуйчатые покровы хека и мерлузы имеют окраску от желтовато-серебристых, серых или коричневых до очень темных (почти черных) тонов. Мясо по качеству заметно превосходит тресковое. Оно белое, довольно нежное, обладает хорошими вкусовыми свойствами и несколько жирнее трескового (до 4 % жира).

Морской налим бывает двух основных промысловых видов — белый и красный. Масса белого до 4 кг, красного — до 1 кг. Промышленность и торговля не подразделяют налимов по видам. Когда есть выбор, лучше покупать красного налима, у которого вкус и консистенция мяса лучше. Мясо налима почти лишено жира (0,1 %), консистенция его грубее, чем у трески.

Мольва (морская щука) в промысле встречается массой до 20—25 кг. Иногда поступает в продажу импортное мороженое филе мольвы под наименованием «щучье филе». По качеству это филе имеет большое сходство с тресковым, но оно более волокнистое, грубоватое и суховатое.

Среди камбаловых рыб различают собственно камбал и палтусов. Потребительские свойства их неодинаковы. Лучшими среди дальневосточных камбал являются желтоперая, у которой плавники ярко-желтого цвета, а также темная, желтополосая и японская. Мясо большинства камбаловых вкусное, белое, без мелких костей (исключение составляет звездчатая камбала, у которой по всему телу рассеяны костные образования), нежирное (1—5 % жира); камбалу часто называют морской курицей.

Завоевали заслуженную популярность и северные камбалы — пятнистая, морская и длинная, распространенная в Атлантике камбала-ерш. В мясе североморской камбалы содержится 10—12 % жира.

Среди камбалообразных известно и семейство морских языков (имеют необычное для камбал вытянутое тело). Мясо морских языков очень вкусное.

Тюрбо относится к камбалам с сильно удлинённым телом. Мясо тюрбо очень высоко ценят в странах Европы.

Палтусы — белокорые, синекорые и черные — имеют белое, нежное и вкусное мясо, содержат от 5 до 22 % жира.

Распространенной рыбой Мирового океана является скумбрия. В торговле рыбы семейства скумбриевых реализуются под наименованиями «скумбрия океаническая» (атлантическая), «скумбрия дальневосточная», «скумбрия курильская», «скумбрия азово-черноморская». Мясо скумбриевых рыб, как правило, жирное, нежное и вкусное, без мелких костей.

Ставридовых насчитывается более 200 видов. Собственно ставрида реализуется под названием «ставрида океаническая» (в отличие от азово-черноморской, уловы которой обычно невелики). В мясе ставриды содержится 2—4 % жира.

Еще лучше по вкусовым качествам десятиперая ставрида, которая несколько крупнее обыкновенной.

Запах и вкус ставриды своеобразные (с кислинкой), цвет мяса — сероватый.

Кроме собственно ставриды, из других рыб семейства ставридовых в небольших количествах в продаже бывают каранкс, лихия, вомер (луна-рыба), сериола и др.

В мясе каранкса содержится 0,5 % жира, в мясе вомера 1—2 % жира. Мясо лихии вкуснее и питательнее, содержит 3—5 % жира.

Под товарным названием «морской окунь» поступают в продажу все промысловые рыбы семейства скорпеновых. Основное промысловое значение в Атлантике имеют два вида: обыкновенный окунь и окунь-клюворыл (клювач). Из тихоокеанских морских окуней основное значение имеет красный окунь.

В мясе атлантических морских окуней содержится 6 % жира, в мясе тихоокеанских — 3,3 %; в головах содержится от 8 до 14 % жира. Головы морского окуня очень вкусны и вместе с хребтовой костью представляют ценное кулинарное сырье для приготовления рыбных бульонов.

Зубан, пагрус, скап, рыба-чоп, карась морской, карась кубинский — все это рыбы семейства спаровых. Поступают в торговлю под названием «океанический карась». Мясо этих рыб нежирное (от 0,5 до 2 % жира), нежное, сочное. Исключение составляет скап, в мясе

которого содержится 6,8—10,5 % жира. Эта рыба с белым, сочным, вкусным мясом напоминает сазана.

Очень ценны тунцовые рыбы. В семействе тунцовых различают желтоперого тунца (альбакор), полосатого, пятнистого, длинноперого, большеглазого и др., — все они реализуются под названием «тунец». Мясо тунцов отличается низким содержанием жира (до 2 %).

Рыбы семейства пеламидовых близки к тунцовым и скумбриевым, имеют большое промысловое значение. К ним относятся ваху (королевская макрель), бонито одноцветный, пеламида (индийская королевская макрель), макрель полосатая, макрель испанская, пеламида пятнистая, савара (макрель мелкопятнистая), пеламида одноцветная и др. В мясе этих рыб содержится от 2 до 5 % жира, исключение составляет пеламида одноцветная, имеющая самое жирное мясо (20 % жира). Мясо рыб семейства пеламидовых светлое, плотное, с приятным запахом.

Макрелешука и сайра — важные промысловые рыбы семейства макрелешуковых, мясо их используется в основном для приготовления консервов в масле.

За последние годы в Антарктике освоен рыбный промысел очень вкусной донной рыбы нототении, а также рыб из семейства нототениевых — это клыкач, бычок океанический и сквама. Наиболее жирная рыба этого семейства — клыкач (от 20 до 25 % жира), затем нототения мраморная (8—16 % жира); менее жирная — **сквама** (4—6 %) и нежирная — бычок океанический (0,5 %). Мясо нототениевых белое, ароматное и нежное, плотное, без мелких костей.

В семействе горбылевых насчитывается около 150 видов. В товарных наименованиях горбылевых рыб, поступающих на прилавки магазинов, известны горбыль, рыба-капитан (отолита), умбрина и морская форель. В уловах встречаются рыбы массой от 1 до 10—12 кг, жирность мяса их колеблется от 0,3 до 3,2 %. Мясо не слишком крупных экземпляров нежное и нежесткое, крупных рыб — грубоволокнистое.

Все горбылевые, особенно капитан и умбрина, очень ценные рыбы. Они почти полностью лишены «морского запаха» и вкуса, напоминают по пищевым свойствам мясо традиционных рыб внутренних водоемов страны.

Семейство аргентиновых (серебрянковых), относящееся к подотряду лососевых, включает один род — аргентина. Аргентина (золотая корюшка, серебрянка) содер-

жит от 0,4 до 5,5 % жира. Мясо аргентины белое, нежное, вкусное. Аргентина представляет собой довольно ценную рыбу, широко используемую в кулинарии.

Представители семейства терпуговых — терпуги зубастый (змеезуб), одноперый (северный), южный. Все они поступают в продажу под названием «терпуг». Мясо их содержит от 1,5 до 6 % жира, белое, вкусное.

Парусник — рыба из одноименного семейства. Мясо парусников нежирное (около 0,8 % жира), темно-красное, очень вкусное. В продажу мороженный парусник поступает в виде тушек и филе.

К семейству парусников относятся очень ценные промысловые рыбы — марлины: голубой, полосатый, черный. Лучшим считается мясо голубого марлина: светлое, с хорошими вкусовыми качествами.

Рыбы семейства бельдюговых — бельдюга (французы называют ее «локета») и бельдюга пятнистая. Промысловое значение имеет бельдюга, содержащая 3—6 % жира, имеющая нежное, сочное мясо, с приятным вкусом. В отличие от нее мясо бельдюги пятнистой водянистое, со специфическим привкусом.

Рыбы семейства зубатковых — полосатая, пятнистая (или пестрая), синяя зубатки. В мясе этих рыб содержится от 2 до 9 % жира. Полосатая и пятнистая зубатки — довольно ценные рыбы, пригодные для изготовления кулинарных изделий. Зубатка синяя из-за низкой пищевой ценности в кулинарии не применяется.

Макрурус северный, макрурус (морская крыса) и макрурус малоглазый — рыбы семейства макрурусовых. Мясо макруруса содержит всего 0,9 % жира, нежное, водянистое. Из-за слабой консистенции макрурус не находит широкого использования в кулинарии.

Ледяная рыба — представитель семейства белокровных шук. Мясо ее белое, сочное, нежное, сладковатое, содержит 2 % жира.

Семейство строматевых включает очень много видов рыб, но в продаже встречается два породно-товарных назва-



ния — баттерфиш и масляная рыба. Содержание жира в мясе баттерфиш колеблется от 1 до 18 %, оно обладает высокими вкусовыми достоинствами. В экваториальных водах Атлантики ловят особо ценную, гораздо более крупную и мясистую рыбу, чем баттерфиш, — масляную рыбу. Она отличается исключительно вкусным, красивым на срезе, жирным мясом (от 14 до 22 % жира).

Угольная рыба (аноплопома) семейства угольных по внешнему виду напоминает треску, содержит жира в среднем 12,5 %. Мясо ее белого цвета, нежное, хорошего вкуса.

Рыбы семейства морских сомов — сомик великан, сом малоглазый, сом морской «пильчатый», сом морской «филицепс» и др. Мясо сомов содержит от 1 до 4 % жира, обладает хорошими потребительскими свойствами.

Семейство меч-рыбы включает один вид — меч-рыбу (меченос). Длина ее может достигать 5—6 м, масса 400—500 кг, но чаще всего вылавливаются экземпляры массой около 15 кг. Мясо меч-рыбы темное или светлое. Светлое мясо в вареном виде белое, нежное, сочное, с исключительно хорошим вкусом. Темное мясо обладает специфическим кисловатым привкусом.

Единственный представитель семейства луфаревых — луфарь. Средняя масса рыбы в уловах 3—4 кг. Мясо плотной консистенции, очень вкусное; в нем содержится 1—3 % жира.

В семействе солнечных известны солнечник, солнечники японский и глубоководный. В мясе солнечника содержится от 0,5 до 8 % жира, оно белое, нежное, сочное, несколько напоминающее мясо судака.

Мероу — рыба семейства серрановых. Ее называют еще каменным окунем, иногда морским судаком, морским окунем. Известно более 400 видов серрановых. Рыбы этого семейства реализуются под названиями «мероу» и «окунь каменный». Основной в промысле вид собственно мероу. Мясо у него белое, плотное и малокостистое, содержит 1—4 % жира.

Среди многих видов мероу известен, в частности, гигантский мероу — один из самых крупных видов рыб семейства каменных окуней, его масса может достигать более 100 кг. Мясо гигантского мероу вкусное, подобное другим видам мероу, по плотности консистенции, вкусу и аромату оно приближается к мясу белуги.

Лещ морской и лещ тарактес — рыбы семейства брамовых. Лещ морской — вкусная столовая рыба с белым мясом, содержание жира в нем колеблется от 2 до 21 %.

Семейство морских угрей включает несколько видов угрей, самым распространенным представителем которых является морской угорь. Его обычная масса 16—20 кг. Мясо морского угря гораздо менее ценно, чем речного. Оно бывает от упруго-сочного до грубоволокнистого и содержит мало жира (от 0,1 до 4 %).

Сабля-рыба — из семейства волосохвостовых. Масса ее колеблется от 0,4 до 2,5 кг. Мясо очень вкусное, жира может содержаться в зависимости от района промысла, вида и возраста рыбы от 1 до 22 %.

Представители семейства помадазиновых — рыбы пристипома, ронко, сладкогуб, сколопсис и др. — содержат мало жира (от 0,3 до 2 %). Мясо пристипомы и ронко белое, сочное, сладковатое; сколопсиса — с неприятным привкусом. Сладкогуб — хорошая столовая рыба.

Семейство сельдевых насчитывает около 190 видов рыб. Промысловые виды — сельдь атлантическая, помолбус, шед, менхеден, финта, сардинелла круглая, сардинелла плоская, сардинопс, сардина марокканская, сардинелла мексиканская, сельдь круглая и др.

Основная часть вылавливаемой атлантической сельди подвергается посолу. Мороженая сельдь не пользуется спросом из-за того, что жир сельди легко окисляется и придает ей неприятный вкус.

Сардинеллы в основном служат сырьем для производства консервов таких, например, как «Атлантическая сардина в масле». Сардины также используются для производства консервов в масле, а также слабосоленой продукции.

Семейство анчоусовых включает несколько видов анчоусов, самыми распространенными являются анчоус американский, калифорнийский, японский; масса их 30—50 г. У вареного мяса анчоуса хороший вкус и приятный запах. Однако в этой рыбе много мелких костей. При кулинарном использовании она требует осторожного обращения — рыба очень нежная и при тепловой обработке плохо сохраняет форму.

Акулы в отличие от рыб с костным скелетом имеют хрящевой скелет, подобный тому, что у осетровых. Акулы распространены по всей акватории Мирового океана.

Известно около 290 видов акул, из которых в настоящее время промысловое значение имеют лишь немногие.

Акул используют как для пищевых целей (в Европе, Америке, Африке и Австралии), так и для выработки кормовой муки и жира. Наиболее высокими вкусовыми качествами обладают сельдевая акула, мако, чернопережая, серая, катран.

Мясо многих видов акул белое или слегка розоватое, сочное, приятное на вид. Однако вкус мяса акул резко отличается от вкуса других океанических рыб. Оно имеет неприятный специфический запах и горько-кислый вкус, и без специальной обработки употреблять его в пищу нельзя.

Рыба, добытая в открытом море и океане, в свежем виде поступает в торговую сеть в охлажденном состоянии или мороженой.

Охлажденная рыба должна иметь температуру в толще мяса у позвоночника в пределах от минус 1 до плюс 5 °С.

Купленную в магазине охлажденную рыбу следует без задержки использовать для приготовления пищи; допускается кратковременное хранение ее в домашнем холодильнике, но уже после разделки замораживание не рекомендуется.

Температура в толще мяса во всех частях мороженой рыбы должна быть не выше минус 6 °С.

Свежемороженая рыба поступает в продажу в неразделанном виде (целиком), а также потрошеной, с головой и без нее. Кроме того некоторые виды рыб (треска, окунь морской, сайда и др.) продают разделанными на филе и замороженными в блоках.

Оттаявшая и повторно замороженная рыба может остаться доброкачественной, но вкусовые качества ее при этом значительно снизятся.

Беспозвоночные. Из беспозвоночных первостепенное значение имеют ракообразные (десятиногие раки) — креветки, омары, лангусты, крабы.

Промысловые виды креветок — это креветки пенеус, пандалус, леандера, крангона и др. Съедобной частью в креветке является мясо брюшка (шейка). В продажу поступают креветки сыромороженные или варено-мороженные. Замораживают креветок целыми или только шейки их.

Цвет мороженных креветок розовый или красный, цвет вареных — белый с покраснением на поверхности.

Краб — наиболее крупное ракообразное, масса его иногда достигает 5 кг. Тело краба покрыто твердым панцирем и состоит из головогруды, под которую подогнуто водоизмененное брюшко (абдомен), двух клешней и шести ног. Съедобное мясо, расположенное в конечностях и абдомене, в сыром виде имеет консистенцию студня, цвет его сероватый; после варки оно становится белым и волокнистым.

Почти весь улов крабов в стране используется для выработки натуральных консервов.

В период лова в продажу поступают и варено-мороженые крабы (целиком и отдельно крабовые ножки), а также варено-мороженое мясо крабов в брикетах массой по 250—500 г. Консистенция варено-мороженого крабового мяса после оттаивания должна быть плотной и сочной.

Моллюски характеризуются исключительно большим разнообразием видов. Моллюсков подразделяют на несколько классов, причем моллюски, относящиеся к разным классам, резко отличаются по внешнему виду.

Для двустворчатых моллюсков характерно наличие у раковин двух створок, охватывающих тело животного. Внутри створки соединены мускулом-замыкателем (одним или двумя). Промысловое значение имеют мидии, устрицы, морские гребешки.

Съедобными частями мидии является все тело, заключенное между раковинами, и жидкость, находящаяся между створками.

Тело мидии внутри раковины покрыто мясистой пленкой — мантией. При хранении живые мидии уменьшаются в массе в результате потери жидкости. Свежих мидий следует употреблять в день их покупки.

Мороженое мясо мидий готовится из живых мидий: они обрабатываются паром в течение 15—20 мин — при этом раскрывается раковина, мясо извлекается, промывается, укладывается в брикеты и замораживается. В брикетах мясо мидий должно быть целое, серого или бледно-оранжевого цвета с коричневым оттенком.

Почти во всех странах мира устрицы являются деликатесом. Съедобным у устрицы является тело ее, которое лежит в левой глубокой створке, правая же створка является как бы крышечкой.

В продажу устрицы поступают в живом виде, в виде мороженого мяса, а также натуральных и закусочных

консервов («Устрицы в томате», «Копченые устрицы в масле»).

Условия хранения и способы обработки устриц те же, что и для мидий.

Из двустворчатых моллюсков больше всего ценится морской гребешок. Между двумя створками раковины гребешка помещено тело моллюска (мускул), окутанное желтовато-розовой пленкой — мантией. Почти в центре раковины расположен большой круглый мускул — замыкатель. Съедобными у гребешка являются мускул и мантия. Мускул — особенно деликатесный продукт. Мускул гребешка — это пучок мышечных волокон светло-желтого цвета, плотной консистенции.

В продажу мускул гребешка поступает в мороженом, сушеном, а также консервированном виде.

При неблагоприятных условиях хранения мясо гребешка желтеет.

Съедобным у трубача (брюхоногий моллюск) является его тело, которое находится в раковине. В продажу поступают мороженое мясо трубача бело-кремового цвета и закусочные консервы «Трубач натуральный».

В мировом промысле моллюсков второе место после двустворчатых моллюсков принадлежит головоногим моллюскам. К ним относятся кальмары.

Тело кальмара мягкое, торпедообразной формы. В области спины расположена роговая пластинка. Все жизненно важные органы кальмара расположены в полости тела, образованного мясистой пленкой — мантией. Вот эта мантия и голова со щупальцами (ноги) и являются съедобными частями кальмара.

В среднем масса кальмара составляет 200 г.

В продажу поступают замороженные кальмары двух видов: неразделанные и полуфабрикаты, подготовленные к непосредственному использованию в кулинарных целях. Выпускается промышленностью и сушено-вяленый кальмар в небольших пакетах.

К иглокожим относятся такие промысловые виды, как трепанг, голотурия и кукумария. Более знаменит трепанг. За внешнее сходство с огурцом его нередко называют «морским огурцом».

Тело трепанга покрыто наростами, образовано оно мускульной оболочкой, внутри которой размещены все жизненные органы животного. Освобожденное от внутренностей тело трепанга — очень ценный пищевой продукт.

Трепанг поступает в продажу в варено-мороженом и сушеном виде. Сушеный трепанг очень хорошо сохраняется, поэтому сушка считается лучшим видом его обработки.

Голотурия и кукумария поступают в продажу, как и трепанг, в варено-мороженом и сушеном виде.

Водоросли. Морская капуста — единственный тип водорослей, непосредственно употребляемый в пищу. Из многих видов морской капусты для производства продуктов питания используют ламинарию японскую и сахаристую.

Промышленность выпускает сушеную и замороженную морскую капусту. Сушеная морская капуста почти не теряет своих качеств, очень удобна для перевозки и длительного хранения.

Из купленной в магазине «Океан» морской капусты в домашних условиях можно приготовить вкусные и полезные для здоровья блюда, не совсем обычные на вкус. Кулинарная продукция из морской капусты завоевывает все большую популярность у покупателей.

ПОДГОТОВКА РЫБЫ И НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ МОРЯ К КУЛИНАРНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Охлажденная и мороженная рыба — продукты скоропортящиеся. При равных условиях хранения они портятся значительно быстрее, чем мясо. Ткани рыбы более проницаемы для бактерий.

Прежде чем приступить к обработке мороженной рыбы, ее надо оттаять. Оттаявшая рыба неустойчива в хранении. Признаки порчи у оттаявшей рыбы проявляются раньше, чем у охлажденной, поэтому размораживать рыбу надо непосредственно перед приготовлением.

Оттаивать мороженую рыбу следует постепенно, на воздухе или в холодной воде с добавлением 1 чайной ложки соли на 1 л воды. Совершенно недопустимо оттаивать рыбу в теплой воде температурой 30 °С и выше. Это неизбежно приводит к ухудшению ее консистенции, снижению пищевой ценности. Не следует для ускорения процесса оттаивания разделять рыбу на филе — это вызывает потерю сока.

Рыбное мороженое филе, выпускаемое промышленностью, не рекомендуется оттаивать в воде, при этом оно

теряет много питательных веществ. После размораживания на воздухе филе промывают в холодной воде, просушивают на воздухе 10—15 мин, затем нарезают на порционные или мелкие кусочки — в зависимости от дальнейшего использования.

Подготовка всех видов рыб с костным скелетом для последующей разделки одинакова, она включает очистку рыбы от чешуи, удаление плавников и внутренностей, отделение головы.

У непотрошенной рыбы удаляют чешую. У многих морских рыб чешуя мелкая и неплотно прилегает к каждому покрову. Чтобы чешуя легче снималась, рыбу надо смочить водой. Начинают очищать рыбу с хвоста. При удалении чешуи пользуются ручными скребками или кухонным ножом. Счищая чешую, нельзя сильно надавливать на рыбу, так как можно повредить желчный пузырь.

Плавники лучше всего удалять до очистки, срезая их на уровне кожного покрова.

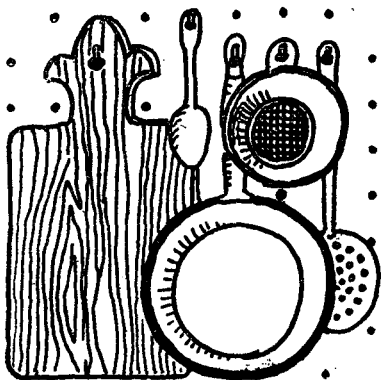
Очищенную от чешуи рыбу промывают в холодной воде и удаляют внутренности и жабры. Для удаления внутренностей разрезают брюшко от головы до анального отверстия, следя при этом за целостностью желчного пузыря, так как разлившаяся желчь придает рыбе сильную горечь. Если же он поврежден и желчь разлилась в брюшной полости, рыбу надо посыпать солью и тщательно промыть.

У некоторых рыб (сабля-рыба, треска, морской налим, хек и др.) необходимо удалить из брюшной полости выстилающую ее черную пленку.

После потрошения рыбу несколько раз тщательно промывают в холодной воде, чтобы полностью удалить кровь. После промывки рыбы отделяют голову. Для этого у краев жаберных крышек тушки делают глубокий надрез мякоти, перерубают позвоночную кость.

Многие виды рыб (треска, пикша, ледяная рыба и др.) поступают в магазины в потрошеном виде с головой или без головы. В этом случае из описанной выше обработки рыбы выпадают соответствующие операции (потрошение, удаление головы).

Рыбу в зависимости от ее вида, размера и кулинарного назначения разделяют несколькими способами. Различают два вида морских (океанических) рыб: костистые и хрящевые (акулы и скаты). В кулинарной практике разделка рыбы с костным скелетом отлична от



разделки рыб с хрящевым скелетом, поэтому ниже эти виды разделки рассматриваются отдельно.

Разделка рыбы с костным скелетом. Предварительно подготовленную рыбу массой до 500 г (барабуля, мойва, навага, ронко, салака, сардина, помолбус, отоперка, окунь бычеглазый, горбыль мелкий и серебряный

язык морской, умбрина мелкая, кабан-рыба, мерланг и др.) можно использовать для тепловой обработки в целом виде без головы или с головой, но без жабр. Разделанную таким способом рыбу применяют для жарения и запекания.

В ряде случаев для приготовления блюд рыбу массой 100—200 г разделяют на филе с кожей без реберных и позвоночных костей или подготавливают тушки без позвоночной и реберных костей. Для получения филе с кожей без реберных и позвоночных костей после очистки чешуи удаляют голову с плечевыми костями, разрезают брюшко до анального отверстия (разрезают не посередине, а таким образом, чтобы брюшные плавники остались на одной из сторон полутушки). Удаляют внутренности, в том числе икру или молоки, черную пленку, сгустки крови (брюшная полость должна быть тщательно зачищена), срезают брюшные плавники. Промывают тушки, просушивают 10—15 мин на воздухе, затем снимают филе с позвоночной кости. Реберные кости снимают одновременно с позвоночной костью или срезают дополнительно. Спинной плавник срезают с позвоночной костью или удаляют с филе, на котором он остался.

Для получения тушки без позвоночной и реберных костей после очистки чешуи удаляют голову с плечевыми костями. Далее разделку производят одним из описанных ниже способов.

Способ первый. Разрезают брюшко до анального отверстия, удаляют внутренности. От места среза головы подрезают мякоть, примыкающую к позвоночной кости,

и осторожно срезают позвоночную кость с двух сторон до хвостового плавника, перерезают ее у соединения с хвостовым плавником. Срезают реберные кости (они могут быть срезаны и при удалении позвоночной кости).

Способ второй. От места удаления головы вдоль спины с двух сторон от спинного плавника делают надрезы. Отрезают хвостовой плавник у позвоночной кости. Позвоночную кость вынимают, удаляют внутренности и срезают с мякоти реберные косточки.

После разделки тушку рыбы тщательно промывают и просушивают на воздухе 10—15 мин.

Рыбу, разделанную на филе с кожей без реберных и позвоночных костей и на тушку без позвоночной и реберных костей, используют для жарения, запекания и фарширования.

Подготовленную рыбу массой от 0,5 до 1,5 кг (умбрина, скумбрия, сабля-рыба, мероу и др.) чаще используют, не разделявая на филе. Тушку рыбы нарезают поперек на куски (с кожей и костями) шириной 4—5 см (нож держат под прямым углом к тушке). Куски рыбы, нарезанные из тушки, используют для жарения, варки и припускания.

Подготовленную рыбу массой до 2 кг разделяют на филе следующим образом: вдоль спинного плавника с двух сторон делают глубокие надрезы мякоти, удаляют спинной плавник, после чего срезают с позвоночной кости филе (мякоть рыбы). Для этого рыбу кладут на разделочную доску и, пользуясь кухонным ножом, от головы до хвостового плавника прорезают мякоть рыбы вместе с реберными костями. В результате получают два филе: одно филе с кожей и реберными костями, а другое — с головой, кожей, позвоночной и реберными костями и хвостом. Голову и хвост отрубают, причем голову можно удалять и до пластования.

При разделке более крупной рыбы с позвоночной кости срезают оба филе. Полученные филе рыбы промывают, обсушивают и нарезают поперек волокон на куски: для варки — прямо, а для жарения — наискось, под углом 30°.

Для приготовления некоторых блюд необходимо разделять рыбу на филе с кожей без костей и на филе без кожи и костей. Для получения филе с кожей без костей его кладут кожей вниз и тонким лезвием ножа срезают реберные косточки сплошным слоем, придерживая их ладонью левой руки.

Для получения филе без кожи и костей рыбу разделяют в иной последовательности. Не очищая от чешуи (оставляют ее, чтобы при отделении филе кожа не порвалась), потрошат и промывают. У тушки с обеих сторон вдоль хребтовой кости и спинного плавника во всю длину от головы до хвостового плавника делают надрез мякоти и срезают вначале одно филе, а потом, повернув на другую сторону оставшуюся с хребтовой костью полутушку, срезают другое филе, после чего срезают реберные кости. У кусков с кожей удаляют плавники и их кости, находящиеся на мякоти, так как при снятии кожи нож, задевая за внутренние кости плавников, изменяет направление, в результате чего можно перерезать мякоть и даже кожу; в таком куске полностью снять мякоть нельзя. Полутушку рыбы кладут на стол кожей вниз и, держа одной рукой за конец ее со стороны хвоста, отступая на 1—1,5 см от края, надрезают мякоть до кожи и, ведя нож вплотную к коже и придерживая левой рукой ее, срезают мякоть.

Филе с кожей без костей используют для варки, припускания или жарения, а также для приготовления котлетной или рубленой массы.

Филе без кожи и костей используют для приготовления кнельной массы, кроме того, для жарения в большом количестве жира. Для жарения в тесте (кляре) филе нарезают поперек на куски длиной примерно 10 см, затем эти куски нарезают брусочками толщиной 1,5—2 см.

Некоторые виды морских рыб (сом, угорь, зубатка пестрая и др.) имеют плотную кожу, обильно покрытую слизью. В процессе тепловой обработки кожа сильно уплотняется, сокращается в объеме, затвердевает. Это приводит к деформации рыбы, ухудшению внешнего вида готовых кусочков. В результате сильного уплотнения кожа становится несъедобной. Вот почему при разделке такой рыбы прежде всего удаляют имеющуюся на ней слизь, а в некоторых случаях полностью удаляют кожу. Для удаления слизи тушку рыбы надо тщательно протереть поваренной солью, а затем промыть. У сома, угря делают надрезы вокруг головы и снимают кожу сплошным слоем («чулком») от головы к хвосту, надламывают позвоночную кость, чтобы хвост остался на снятой коже. Затем рыбу потрошат, разделяют на филе, удаляют голову, плавники и промывают. Рыбы, подобные пестрой зубатке, обрабатывают, как описано выше, т. е. потрошат, пластуют (разделяют на филе), затем счи-

мают кожу. Мороженую навагу рекомендуется обрабатывать, не оттаивая ее. Это объясняется тем, что слизь, покрывающая кожу рыбы, затрудняет обработку.

Обработка палтуса, камбалы дальневосточной, морского языка заключается в следующем. На светлой стороне брюшка счищают чешую, голову удаляют косым срезом так, чтобы одновременно было вскрыто брюшко, удаляют внутренности и тщательно промывают. Затем обрезают боковые плавники, с темной стороны снимают кожу по направлению от головы к хвосту, отрезают хвостовой плавник. Некрупную рыбу нарезают поперек на порционные куски, крупные экземпляры пластуют: с середины тушки, вдоль позвоночника, срезают филе по два с каждой стороны — верхняя хребтовая часть и нижняя брюшная.

Соленую рыбу (треска, пикша, морской окунь, зубатка, палтус, морской ерш и др.) с содержанием соли до 20 % замачивают в воде примерно 1 ч для набухания, очищают от чешуи, разделяют на филе и нарезают на куски. Куски соленой рыбы вымачивают в холодной воде, сменяемой через каждые 2—3 ч. Вымачивание длится 10—12 ч, после чего производят пробную варку и на вкус определяют содержание соли в рыбе. Вымоченная рыба может быть использована для варки, жарения и приготовления котлетной массы.

Приготовление котлетной массы. Для приготовления котлетной массы используют рыбу с небольшим количеством межмышечных костей, такую, как треска, пикша, морской окунь, камбала, зубатка, хек, рыба-капитан, луфарь, мероу, морской угорь, мерланг, аргентина и др.

Для котлетной массы рыбу разделяют на филе без реберных и позвоночной костей, с кожей или без нее, нарезают на небольшие куски и пропускают через мясорубку с редкой решеткой, после чего соединяют с пшеничным хлебом (без корок), предварительно замоченным в холодной воде или молоке. Замачивать хлеб нужно не ранее чем за 15—20 мин до его соединения с рыбой, отжимать хлеб не рекомендуется. Затем в измельченную массу добавляют соль, молотый перец, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку (лучше с частой решеткой). Перед вторичным пропусканием котлетной массы через мясорубку к нежирной рыбе рекомендуется добавлять нарезанный на мелкие кусочки свиной шпик (5—10 % к массе мякоти рыбы). Сливочное масло можно добавить в размягченном виде в готовую котлетную

массу. В процессе приготовления рекомендуется охлаждать котлетную массу, что улучшает ее вкус и предохраняет от порчи летом.

Пшеничный хлеб должен быть черствым (вчерашним) из муки первого или высшего сорта, при использовании хлеба из муки низких сортов вкус изделий ухудшается. Изделия хорошего качества получаются если соотношение рыбы и хлеба 4 : 1. Увеличение содержания хлеба приводит к появлению у готовых изделий мажущейся консистенции и специфического хлебного привкуса. При пониженном содержании хлеба изделия получают недостаточно сочными, плотными. Хлеб в изделиях из котлетной массы поглощает и удерживает влагу, обеспечивая сочность и пористость (пышность) готовых изделий. Молока или воды берется столько, сколько впитывает белый черствый хлеб при его замачивании. Свиной шпик или масло сливочное улучшают вкус и придают изделиям сочность. Котлетную массу после измельчения на мясорубке тщательно вымешивают. Готовая котлетная масса должна быть однородной по консистенции, без комочков, иметь запах свежей рыбы.

Изделия из котлетной массы получают высококачественными лишь при условии строгого соблюдения определенного соотношения мякоти рыбы, хлеба и воды. На 1 кг мякоти рыбы берут 250 г хлеба, 300—350 г воды или молока, 20—25 г соли и 1 г молотого перца. Репчатый лук в котлетную массу добавляют по желанию, его измельчают в мясорубке вместе с филе рыбы. При использовании вымоченной соленой рыбы соль в котлетную массу не добавляют.

Для приготовления котлетной массы используют также мороженные рыбные фарши, которые предварительно размораживают на воздухе при температуре 15—17 °С. Когда консистенция их становится мягкой, соединяют с компонентами, входящими в котлетную массу, и пропускают через мясорубку (лучше с частой решеткой).

Иногда в продажу поступает соленый рыбный фарш. Если из него готовят котлетную массу, предусмотренную рецептурой соль в него не добавляют. Предварительно рекомендуется проверить рыбный фарш на содержание соли, для чего делают из него фрикадельку и отваривают, проверяя на вкус.

Из рыбной котлетной массы готовят котлеты, биточки, тефтели, зразы и рулеты.

Приготовление кнельной массы. Для приготовления кнельной массы филе рыбы без кожи и костей нарезают на мелкие кусочки и пропускают через мясорубку, добавляют набухший в молоке пшеничный хлеб и еще два-три раза пропускают через мясорубку. Затем массу протирают через частое сито, после чего добавляют яичные белки, массу перемешивают и охлаждают. В охлажденную массу постепенно вводят холодное молоко или сливки, тщательно перемешивают и выбивают, а затем вводят соль и перемешивают. Кусочек хорошо выбитой кнельной массы должен плавать на поверхности холодной воды.

На 1 кг подготовленного филе рыбы берут 150 г пшеничного хлеба, 500 г молока или сливок как для замачивания хлеба, так и для последующего добавления, 20 г соли и 4 яичных белка.

Кнельная масса используется для приготовления кнелей под соусом, а также для фарширования. Котлетную и кнельную массу лучше всего готовить непосредственно перед тепловой обработкой. При температуре 6°C в холодильнике котлетная масса сохраняет доброкачественность не дольше 12 ч. Хранить кнельную массу не рекомендуется.

Разделка рыбы с хрящевым скелетом. Рыбу океаническую хрящевую промышленность выпускает потрошеную и обезглавленную в мороженом виде. Ввиду большой массы (50—150 кг) ее рубят на куски при продаже.

При разделке рыб с хрящевым скелетом удаляют спинные жучки, плавники, отрезают хвост и затем пластуют. Для пластования рыбу в целом виде (катран, скат) или куски кладут на разделочную доску и разрезают пополам вдоль по спине так, чтобы нож проходил посередине расположения вязиги в хряще. В результате разделки получают две части, которые называют звеньями. Из мякоти звеньев срезают темное мясо. Сеть кровеносных сосудов бывает особенно густой в слое мышц, поэтому мясо в отдельных местах имеет темно-бурую окраску.

Из мякоти рыбы нарезают кусочки толщиной 2—4 см, вымачивают в холодной воде в течение 2—3 ч, периодически сменяя ее, и затем используют для приготовления кулинарных изделий. Из подготовленного таким образом мяса акул и скатов готовят рубленые изделия (котлеты, зразы и др.), отварные кусочки используют для заливного.

Обработка беспозвоночных. Замороженных креветок предварительно оттаивают при комнатной температуре на воздухе или в воде, затем промывают и сразу подвергают тепловой обработке. Чтобы сварить креветок, их кладут в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды берут $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли). Сырых креветок варят 10—12 мин, считая с момента закипания воды, вареных — 3—5 мин. У вареных креветок отделяют шейку (хвост) и удаляют с нее панцирную оболочку. Выделенный при этом мускул используют целиком или разделяют на отдельные волокна. Вареных креветок можно подавать натуральными, как раков.

Сушеных креветок вначале несколько раз промывают в теплой воде, затем заливают горячей подсоленной водой, доводят до кипения и в той же воде оставляют для размягчения.

Сыромороженных омаров и лангустов закладывают в кипящую соленую воду без предварительного размораживания и варят 7—10 мин, варено-мороженых проваривают 2—3 мин.

Обработка моллюсков включает мойку в проточной воде, вскрытие раковин, отделение мяса от створок, освобождение его от несъедобных частей, промывание от песка.

Устриц в отличие от других двустворчатых моллюсков используют в пищу живыми или подвергают тепловой обработке. При изготовлении горячих закусок устриц после мойки и удаления наростов отваривают, добавляя в воду специи, репчатый лук и ароматические корни, или запекают в жарочном шкафу, положив на противень в один ряд. У живых моллюсков раковины плотно закрыты, при тепловой обработке они раскрываются. Для извлечения сырого мяса моллюсков кладут на разделочную доску плотной стороной вверх, со стороны утолщенного конца (замка) между створками вводят тонкое лезвие ножа и подрезают мякоть у верхней плоской створки. После этого створки раскрывают, извлекают мякоть, промывают ее и используют для приготовления блюд.

Раковины вскрывают перед использованием в пищу, не допуская длительного хранения. Мясо раковин, раскрывшихся самопроизвольно во время хранения, для употребления непригодно.

В зависимости от кулинарного назначения тело

моллюска оставляют на раковине или отделяют и пере-
кладывают в посуду.

Мороженых мидий, предварительно сваренных (без раковин), оттаивают на воздухе, затем их тщательно просматривают, и если в мидии окажется биссус (образование, служащее для прикрепления мидии к дну или другим предметам), то его удаляют, после чего мидии промывают несколько раз в сменяемой воде, чтобы полностью удалить песок.

Мидий в раковинах обрабатывают так: с раковин счищают ножом прилипшие к ним мелкие ракушки, затем выдерживают раковины в холодной воде в течение нескольких часов и хорошо промывают в проточной воде. После этого мидии заливают водой (1:2) и варят при слабом кипении 15—20 мин (до раскрытия створок и сворачивания мяса в комочек). Вареное мясо, прикрепленное к створкам, отделяют, удаляют биссус, промывают в теплой кипяченой воде до тех пор, пока полностью не будет удален песок.

В зависимости от назначения мидий отваривают для супов или припускают для холодных и вторых блюд.

Для отваривания мидий заливают холодной водой, доводят до кипения, добавляют соль, коренья (морковь, петрушку, сельдерей), репчатый лук и варят при слабом кипении 30—40 мин. Для припускания их заливают небольшим количеством воды, добавляют коренья, репчатый лук, душистый перец горошком, лавровый лист. Припускают мидий в посуде с закрытой крышкой в течение 30—40 мин. Бульон, полученный после отваривания и припускания мидий, содержит большое количество экстрактивных веществ, его используют для приготовления супов, соусов.

Сыромороженный мускул морского гребешка перед использованием в пищу оттаивают в холодной воде или на воздухе при комнатной температуре. Оттаявший мускул промывают, а потом варят или в сыром виде используют для жарения. Варят мясо гребешка в подсоленной воде (на 1 л воды берут $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли) с кореньями и специями. Продолжительность варки с момента закипания 15—20 мин. Готовый гребешок до употребления оставляют в отваре. Мускул гребешка используют для приготовления супов и вторых блюд.

Мороженых кальмаров оттаивают в холодной воде (18—20 °C). Соотношение кальмаров и воды 1:3. С раз-

мороженных кальмаров удаляют поверхностную пленку и тщательно промывают их в воде, сменяя ее 2—3 раза.

Обработка кальмаров неразделанных после оттаивания производится одним из описанных ниже способов.

Первый способ. Одной рукой захватывают голову у основания, другой осторожно разрезают связки между мантией (мешочек-туловище) и головной частью. Отделяют голову вместе с внутренностями, затем внутренности отделяют от головы. Из головной части удаляют глаза и челюсти. С внутренней стороны туловища удаляют хитиновую пластинку. При этом способе разделки мантия кальмара остается целой.

Второй способ. Острым ножом разрезают туловище от края мантии до основания плавника, стараясь несильно углублять нож в тело, чтобы не повредить чернильный мешочек. Отгибают стенки мантии и удаляют внутренности и хитиновую пластинку. Брюшную полость зачищают тупой стороной ножа. После этого разрезают голову, удаляют глаза и челюсти.

С разделанного кальмара снимают ножом или вручную наружную пленку и присоски. Для облегчения снятия пленки рекомендуется поместить кальмара в теплую воду (40—50 °C) и, периодически перемешивая ее, выдержать в ней 25—30 мин. За это время поверхностная пленка начинает сходить с тела кальмара. Затем кальмара вынимают из воды и тщательно промывают.

Кальмаров варят в кипящей подсоленной воде (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 1 ст. ложку соли) 3—5 мин, более длительная тепловая обработка делает мясо кальмара жестким. Вареных кальмаров промывают кипяченой водой.

Сушеного трепанга промывают, заливают холодной водой и выдерживают около суток для набухания, меняя воду 2—3 раза. Затем трепанга тщательно промывают от темного налета, разрезают вдоль брюшной части, очищают от кишечника и остатков внутренностей, промывают, заливают холодной водой и варят 3—4 ч при слабом кипении до мягкости. Готовых трепангов оставляют в отваре, в котором они варились. Вареных трепангов используют для приготовления блюд и фарша.

Трепангов варено-мороженных размораживают в теплой воде (40 °C) при соотношении воды и трепангов 2 : 1 в течение 40 мин. Размороженных трепангов разрезают вдоль брюшка, зачищают от остатков внутренностей, песка и промывают. Обработанных трепангов ошпарива-

ют в течение 1—2 мин и используют для приготовления блюд.

Подобным образом обрабатывают голотурию и кумарию.

Мороженое мясо трубача размораживают в воде или на воздухе. Затем отделяют внутренности, роговую пластинку, кусочки раковины, промывают в дуршлаге и варят в подсоленной воде 30—40 мин (соотношение воды и мяса трубача 3 : 1). Охлаждают в бульоне, в котором мясо варилось. Вареное мясо используют для приготовления холодных закусок, тушеных блюд.

Паста «Океан» — готовый к употреблению продукт. Размораживают ее на воздухе при температуре 18—20 °С перед самым употреблением в пищу. Недопустимо повторное замораживание пасты, вкус ее из-за этого значительно ухудшается. Пасту добавляют в разнообразные кулинарные изделия — салаты, пирожки, первые и вторые блюда.

Сушеную морскую капусту (ламинарию) очищают от механических примесей, на 10—12 ч замачивают в холодной воде (соотношение слоевищ и воды 1 : 8) и тщательно промывают. Мороженую капусту размораживают в холодной воде и промывают. Подготовленную таким образом морскую капусту заливают холодной водой, доводят до кипения и варят 15—20 мин. Затем отвар сливают, капусту заливают теплой водой (40—50 °С), доводят до кипения, варят 15—20 мин и опять сливают отвар. Этот процесс повторяют еще раз. Трехкратная варка способствует улучшению вкуса, запаха и цвета капусты и удалению излишнего количества йода и йодистых соединений.

Чтобы определить готовность капусты, надо кусочек охлажденного слоевища надавить пальцами, и, если он легко деформируется, капуста готова. Очень важно не допустить переваривания капусты (в этом случае при надавливании пальцами ткань слоевища растекается).

Вареную капусту используют для приготовления блюд.

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ

Тепловая обработка рыбопродуктов имеет большое физиологическое и санитарно-гигиеническое значение. Размягченные продукты легче разжевываются, приобре-

тают приятные специфические вкус и аромат. Это способствует более сильному выделению желудочного сока во время еды. В результате этого продукты лучше перевариваются.

При тепловой обработке рыбпродуктов уничтожаются микроорганизмы, в том числе болезнетворные для человека. Ниже рассмотрено пять видов тепловой обработки — отваривание, припускание, тушение, жарение, запекание.

Отваривание. Для отваривания используются почти все виды рыб. Наиболее вкусны в отварном виде луган, пикша, морской окунь, морской карась, ставрида, клякач, мерланг, макрель, тунец, камбала, зубан, меч-рыба. Невкусны в отварном виде навага, путассу, рыба-сабля, морской угорь, скумбрия японская. Некоторые рыбы непригодны для варки по другим причинам: мясо после варки плохо сохраняет форму, делается крошливым (терпуг, бельдюга, палтус черный) или становится суховатым (отолита, мероу, кабан).

Рыбу варят в целом виде и порционными кусками с кожей, кожу надрезают в двух-трех местах, чтобы форма кусков не изменилась при варке.

Рыбу, нарезанную на порционные куски с кожей и костями или без костей, кладут в посуду в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой так, чтобы вода была на 0,5—1 см выше поверхности кусков рыбы; на 1 кг рыбы в среднем берется 2 л воды. В воду добавляют соль (1 чайная ложка на 1 л воды), перец горошком, лавровый лист, нарезанный репчатый лук, морковь, петрушку или сельдерей и быстро доводят до кипения. Затем нагрев уменьшают, не позволяя кипеть жидкости. Мелкую рыбу варят 5—10 мин, рыбу средних размеров и порционные куски — 15—20 мин. Готовность рыбы определяют с помощью поварской иглы или вилки: если она входит в толщу рыбы без особого сопротивления, то рыба готова. Мясо переваренной рыбы расслаивается.

Вареную рыбу до подачи на стол следует держать в бульоне, чтобы она не подсохла.

Разновидностью варки являются припускание и тушение.

Припускание. Для припускания продукт заливают жидкостью на $\frac{1}{3}$ его высоты в посуде и нагревают при закрытой крышке. В этом случае в процессе варки часть

продукта варится в воде, другая часть — в атмосфере пара.

Для припускания используют те же породы рыб, что и для отваривания.

Рыбу, нарезанную без кожи и костей, укладывают в посуду в один ряд, причем снизу должна быть сторона, где была кожа, и заливают водой (берут $1\frac{1}{2}$ стакана воды на 1 кг рыбы). В посуду с рыбой кладут соль (вода должна быть слегка соленой), немного специй, репчатый лук, петрушку, сельдерей, можно добавить для улучшения вкуса белое виноградное вино или отвар от шампиньонов, закрывают посуду крышкой и припускают рыбу в течение 10—15 мин.

Для улучшения аромата рыбу желательно припускать в пряном отваре или с добавлением лимонной кислоты, уксуса или огуречного рассола.

Пряный отвар приготавливают так: в воду (1 л) кладут соль ($\frac{1}{2}$ ст. ложки), душистый и горький перец горошком (по 3—4 горошины), морковь и лук репчатый (по $\frac{1}{4}$ шт.), петрушку и сельдерей (по $\frac{1}{4}$ шт.) и небольшое количество тимьяна и имбиря, можно добавить немного огуречного рассола или уксуса. Специи и овощи проваривают при слабом кипении 5—7 мин, а затем этим отваром заливают подготовленные куски рыбы. Припускать в пряном отваре целесообразно рыбу со специфическим морским запахом (морская щука, сабля-рыба, скумбрия, морской язык, морской угорь, ставрида).

Тушение. Тушение отличается тем, что в процессе тепловой обработки добавляют большое количество специй и приправ. Перед тушением порционные куски рыбы чаще всего обжаривают. Подготовленную рыбу кладут в кастрюлю, сотейник и в зависимости от того, какое блюдо готовят, заливают бульоном или соусом, добавляют различные ароматические и пряные овощи, специи и тушат на слабом огне под закрытой крышкой до готовности. Мелкую рыбу перед тушением можно предварительно обжаривать в большом количестве жира (во фритю-



ре). В тушеном виде вкусны лихия, камбала, хек, скумбрия, ставрида, сабля-рыба, сардина.

Жарение. Жарение в отличие от варки является сухим нагревом продукта с добавлением или без добавления жира. К моменту кулинарной готовности на поверхности обжариваемого продукта образуется светло-коричневая корочка. Появление корочки является результатом теплового распада содержащихся в продукте органических веществ и образования новых. Корочка обладает приятным ароматом, свойственным обжаренным продуктам.

Продукты жарят с жиром и без жира, на плите, в жарочных шкафах, а также на открытом огне.

Жир при жарении выполняет роль ограничителя температуры, обеспечивает более равномерный прогрев продукта, одновременно участвуя в формировании вкуса и запаха готового блюда. Лучшая посуда для жарения — чугунные сковороды и жаровни.

В зависимости от способа жарения подготовленные порционные куски или целую рыбу, как правило, панируют в муке, измельченном пшеничном хлебе или панировочных сухарях.

Мучная панировка — это просеянная пшеничная мука. Белая панировка — это измельченный в мелкую крошку черствый мякиш (без корки) пшеничного хлеба. Панировочные сухари в коробках выпускаются промышленностью.

Льезон представляет собой смесь сырых яиц с водой или молоком с добавлением соли. На 1 яйцо берут $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока и 2—4 г соли.

Кляр — это жидкое тесто, приготовленное из муки высшего сорта, молока, яиц и соли. Муку и молоко берут в соотношении 1:1, на каждые 4 чайные ложки муки кладут 1 яйцо. В тесто добавляют желтки. Белки взбивают отдельно и вводят в готовое тесто. Затем тесто ставят на 15—20 мин в холодильник для набухания клейковины.

Для жарения на сковороде с небольшим количеством жира используется любая рыба. Жарят рыбу целиком (навага, сельдь, мойва, ронко, отоперка, салака, путасу северная), а также нарезанной на порционные куски. Порционные куски с кожей и костями или с кожей без костей или без кожи и костей перед жарением посыпают солью, перцем и панируют в муке, а также в смеси муки и белой панировки в соотношении 1:1.

Порционные куски, нарезанные из рыбного филе, вырабатываемого промышленностью, панируют только одной мукой, так как при жарении происходит значительное отделение межклеточного сока, а мука как продукт, имеющий тонкий помол, лучше удерживает этот сок, препятствуя потерям питательных веществ.

На сковороде нагревают жир (растительное масло, кулинарный жир, растительное сало, топленое масло), кладут запанированные куски рыбы и обжаривают с обеих сторон (на каждой из сторон должна образоваться корочка), уменьшают нагрев и доводят рыбу до готовности на плите или в жарочном шкафу, поместив ее туда на 5—7 мин.

Такой способ жарения хорош для многих видов океанической рыбы, таких, как камбала, хек, луфарь, тюрбо, скумбрия и ставрида. Рыбу перед тем, как жарить, можно мариновать. Для этого обработанную рыбу или куски рыбы посыпают душистым перцем, добавляют лавровый лист и гвоздику, слегка сбрызгивают 3 %-ным уксусом, затем хорошо перемешивают и оставляют в маринаде на 30—40 мин. После маринования рыбу подсушивают на воздухе, панируют и обжаривают. Мариновать рыбу можно и перед обжариванием в большом количестве жира (во фритюре). Маринад устраняет привкус рыбьего жира, делает рыбу нежнее и ароматнее.

Для жарения в глубокой посуде в большом количестве жира (во фритюре) — рыба фри — используют навагу, мойву, салаку, сардины, баттерфиш, мерланг целиком или порционные куски рыбы без кожи и костей.

Куски рыбы посыпают солью, панируют в муке, смачивают в льезоне и обваливают в сухарях. Такая панировка предохраняет рыбу от чрезмерного высыхания, она становится сочной и нежной.

Рыба с небольшим содержанием жира (хек, треска, сайда и др.) значительно вкуснее, если ее готовить в кляре. Рыбное филе без кожи и костей нарезают брусочками толщиной около 1—1,5 см и длиной 7—10 см, посыпают солью, перцем, добавляют мелко нарезанную зелень, растительное масло, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, перемешивают и ставят на 20—30 мин в холодильник для маринования. Подготовленную рыбу при помощи вилки окунают в тесто и жарят в раскаленном жире (фритюре). В посуду кладут жир, заполняя ее не выше половины объема, и нагревают.

Жи́ра берут в четыре раза больше, чем обжа́риваемого продукта, чтобы после закладки рыбы в посуду не понижалась резко температура жира. В разогретый жир кладут подготовленные порционные куски рыбы и обжа́ривают их в течение 3—5 мин.

Таким же образом жарят и целую мелкую подготовленную рыбу.

Для жарения на решетке (гриле) используют камбалу, палтуса, сельдь, пристипому, угольную рыбу, нототению, сардину, сардинопса. Рыбу разделявают на мякоть с кожей, нарезают, если она крупная, на порционные куски, надрезают в двух-трех местах кожу и кладут куски на 20—30 мин в растительное масло, смешанное с молотым перцем, солью, зеленью петрушки (можно добавить репчатый лук, нарезанный кольцами).

Решетку, предназначенную для жарения, подогревают, протирают, смазывают шпиком и кладут на раскаленные угли. Когда решетка раскалится, на нее укладывают подготовленные куски рыбы и обжа́ривают их с обеих сторон.

После образования поджаристой корочки куски рыбы можно поставить в жарочный шкаф на 3—5 мин.

При жарении этим способом рыбу можно нанизать на металлический прут (шпажку), затем поместить над горячими углями.

Запекание. Запекают рыбу целиком или нарезают на кусочки. Рыба может быть сырой или предварительно припущенной либо обжа́ренной. Ее запекают с различными гарнирами и соусами на сковородах, в раковинах, на противнях в жарочном шкафу. Запекают до образования румяной корочки. Подают рыбу на сковороде (в раковине), в которой она запекалась, украсив зеленью.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ СПОСОБА КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ РЫБЫ И НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ МОРЯ

Выбор правильного способа кулинарной обработки, который наиболее полно выявил бы достоинства продукта или смягчил его недостатки, — первое условие умелого использования любого продукта, в том числе и рыбы.

Сырье	Кулинарное назначение
Треска Пикша Сайда Путассу Минтай	Для холодных, первых и вторых блюд, рыбомучных изделий Холодные блюда — заливные, под маринадом и др. Вторые блюда, приготовляемые из тресковых рыб, отличаются большим разнообразием: рыба отварная с соусом польским; припущенная с овощами, тушенная с различными соусами; котлеты, тефтели, пудинги и др.
Навага Мерлуза	Лучше всего в жареном виде Для приготовления первых и вторых блюд. Особенно хороша в жареном и тушеном виде
Хек Лемонема Мерланг Морской налим Морская щука	Для тех же блюд, что и треска Для первых и вторых блюд Используется в основном в жареном виде
Камбалы Палтусы (белокорый, синекорый, черный)	Лучше всего в жареном виде Для первых и вторых блюд. Мясо черного палтуса чрезвычайно оводнено (до 84 % влаги), поэтому необходимо строго соблюдать режим тепловой обработки
Палтус стрелозубый	Для приготовления изделий из котлетной массы, фаршей. В жареном виде консистенция мяса рыхлая, расслаивается
Тюрбо	Для вторых блюд. В вареном и жареном виде мясо белое, нежное, вкусное. В вареном виде мясо недостаточно плотное
Морской язык	Для вторых блюд. Лучше всего в жареном виде
Скумбрия атлантическая Скумбрия японская	Для жареных и тушеных блюд Для жарения. В мясе много мелких костей. Бульоны получаются с неприятным кислым привкусом
Скумбрия индийская Ставрида обыкновенная	Для жарения Для первых и вторых блюд. Вкус рыбы кисловатый как в вареном, так и в жареном виде. Бульон лимонного цвета, наваристый и вкусный с приятной кислинкой
Ставрида десятиперая	Для первых и вторых блюд. Вкусовые качества лучше, чем ставриды обыкновенной. Кислый привкус отсутствует

Сырье	Кулинарное назначение
Каранкс динема	Для тушения. Вареное мясо светло-серого цвета, плотное, приятное на вкус, с легкой кислинкой. Бульон зеленовато-желтого цвета, очень кислый. Жареное мясо светлое, суховатое, с легким кислым вкусом
Каранкс арматус	Для первых и вторых блюд. После варки мясо белое, плотное, очень вкусное. Бульон наваристый, с мясным (нерыбным) вкусом и легкой кислинкой. В вареном виде мясо очень вкусное
Лихия	Для первых и вторых блюд. Мясо вареной и жареной рыбы белое, с розовым оттенком, сладковатое, вкусное
Вомер	Для жарения и тушения
Сериола	Для вторых блюд
Сериолелла	Для первых и вторых блюд. Мясо в жареном и вареном виде белое, плотное, с хорошим вкусом
Окунь морской, клюворыл, клявач	Для первых и вторых блюд. Мясо этих рыб вкусное
Зубан	Для первых и вторых блюд. Мясо белое, вкусное
Морской карась	Для первых и вторых блюд. Мясо в вареном и жареном виде белое, нежное, вкусное
Скап (серебристый карась)	Для первых и вторых блюд
Тунцы (австралийский, большеглазый и макрелевый)	Лучшее мясо у большеглазого тунца. После варки оно серое, плотное, с приятным вкусом, напоминающим вкус мяса теплокровных животных. Очень хороший вкус бульона. Используется большеглазый тунец для первых и вторых блюд, для холодных блюд и закусок. Австралийский и макрелевый тунцы — для вторых блюд
Ваху (королевская макрель)	Для первых и вторых блюд. Вареное мясо светлое, плотное, с приятным вкусом
Бонито	
Пеламида	Для холодных, первых и вторых блюд. После варки мясо белое, нежное, сочное, очень вкусное. Бульон наваристый, вкусный. Жареное мясо плотное, вкусное
Макрели полосатая и испанская, пеламида одноцветная	Для холодных, первых и вторых блюд. После варки мясо рыб светлое, плотное, с мясным (нерыбным) вкусом. Бульон лимонного цвета, очень вкусный

Сырье	Кулинарное назначение
Сайра Макрелешука Нототения мраморная	Для тушения Для первых и вторых блюд. Мясо в вареном виде светлое, крупноволокнистое, сочное, вкусное. Бульон жирный, прозрачный, с приятным вкусом и запахом. Особенно вкусна жареная нототения: мясо плотное, сочное, нежное, вкусное
Нототения серая (сквама)	Для жарения. После варки мясо приобретает кремовый или желтоватый оттенок, резинистую консистенцию (у мелкой рыбы — рассыпчатую). Бульон безвкусен. Мясо жареной рыбы белое, плотное, вкусное
Клыкач	Для холодных, первых и вторых блюд, рыбомучных изделий. Мясо в вареном виде белое, нежное, сочное, с хорошим вкусом. Бульон прозрачный, жирный, с приятным вкусом и ароматом
Горбыли (белый, серебристый, большой и малый желтый)	Для первых и вторых блюд. Лучше всего в жареном виде. Мясо нежное, вкусное, напоминает мясо карповых рыб
Горбыль черный	Для первых и вторых блюд. Лучше всего в жареном виде. Мясо в жареном виде кремового цвета с прослойкой темного, мягкое, вкусное.
Умбрина	Для первых и вторых блюд. Лучше всего в жареном виде. Бульон наваристый, приятного вкуса
Рыба-капитан	Для вторых блюд. Лучше всего в жареном виде. Мясо жареное очень вкусное, нежное
Аргентина	Для холодных первых и вторых блюд
Парусник Марлины (голубой и полосатый) Терпуг	Для варки и тушения Для тушения Для вторых блюд. Белое, вкусное, мясо как в вареном, так и жареном виде
Бельдюга Зубатка	Для вторых блюд
Макрурус Макруронус	Для варки и тушения
Ледяная рыба	Для первых и вторых блюд. Мясо вареное и жареное — белое, плотное, сочное, немного сладковатое, очень вкусное

Сырье	Кулинарное назначение
Баттерфиш	Для первых и вторых блюд. Мясо вареной и жареной рыбы белое, жирное, сочное, очень вкусное. Бульон ароматный, жирный, вкусный
Масляная рыба	Для холодных, первых и вторых блюд. Мясо в вареном виде светлое, плотное, вкусное. Бульон желтого цвета, вкусный
Сом морской	Для первых и вторых блюд. Мясо в вареном и жареном виде серое, мягкое, вкусное. Бульон желтый, вкусный
Угольная рыба	Для первых и вторых блюд. Вареное мясо имеет белый цвет, нежную сочную консистенцию и хороший вкус. Лучше вкусовые качества у жареной рыбы
Меч-рыба Солнечник	Для тушения Для холодных, первых и вторых блюд. Мясо в жареном виде светлое, мягкое, сочное, вкусное
Луфарь Мероу	Для первых и вторых блюд Для первых и вторых блюд. Мясо в вареном виде белое, мягкое, с приятным сладковатым вкусом. Бульон наваристый, с мясным (нерыбным) вкусом
Окунь каменистый черный Лещ морской	Для первых и вторых блюд Для первых и вторых блюд. Мясо вареной и жареной рыбы белое. Вкусовые качества тощего леща удовлетворительные, жирного — хорошие (напоминает осетровых рыб)
Угорь морской	Для вторых блюд. Мясо после варки белое, мягкое, имеет много крупных и мелких костей, вкус посредственный. Бульон приятного вкуса. В жареном виде мясо очень вкусное
Карась атлантический (берикс)	Для вторых блюд, лучше в тушеном виде. Мясо нежное и сочное. Бульон ароматный, вкусный
Грантер Снек	Для тех же блюд, что и берикс В жареном виде мясо суховатое, плотной консистенции. Лучше готовить тушеные блюда
Альбула Отоперка	Для первых и вторых блюд Для вторых блюд. Мясо жареной рыбы белое, сочное, вкусное, напоминает вкус речной рыбы
Сабля-рыба	Для вторых блюд. В вареном и жареном виде вкусовые качества рыбы удовлетворительные

Сырье	Кулинарное назначение
Пальцепер	Для первых и вторых блюд. Мясо вареной и жареной рыбы хорошего вкуса. Бульон из голов и костей ароматный, вкусный, образует плотный студень
Пристипома	Для первых и вторых блюд. В вареном виде мясо белое, вкусное, в жареном — несколько суховатое
Ронко	Для вторых блюд. Мясо в вареном и жареном виде белое, сладковатое, несколько костистое. Вкусовые качества удовлетворительные
Сладкогуб	Для холодных, первых и вторых блюд. Мясо в вареном и жареном виде белое, несколько плотноватое, вкусное. Бульон прозрачный, наваристый, вкусный
Мойва	Лучше всего в жареном виде
Сельдь атлантическая	Для вторых блюд, лучше всего в тушеном виде. Мясо после варки и жарения плотное, несколько суховатое, с характерным селёдочным привкусом
Сельдь круглая	Для вторых блюд. Мясо вареное белое, нежное, сочное, вкусное, с небольшой кислинкой, мясо жареное — несколько суховатое
Салака	Для бульонов, жареных и тушеных блюд. В вареном виде мясо этих рыб серовато-белого цвета, суховатое, в жареном — нежное, сочное. Для них характерен легкий кисловатый привкус, свойственный сардинам. Бульон (особенно при отваривании рыбы без голов) наваристый, прозрачный, вкусный
Сардинелла	
Сардинопс	
Сардины плоская и марокканская	
Акулы	Только для тушения
Акула катран	Для вторых блюд. Мясо не имеет специфического запаха, присущего многим видам акул, содержит значительное количество жира
Креветки	Для варки, припускания, горячих закусок (в сметанном, молочном, томатном и других соусах, с грибами) и фаршированных блюд
Омары	
Лангусты	
Крабы	
Мидии	Для припускания, жарения и запекания
Устрицы	
Морской гребешок	Для закусок, вареных, жареных и тушеных блюд
Трубач	Для закусок и тушеных блюд
Кальмар	Для закусок и горячих блюд (вареных, жареных, тушеных)
Осьминог	

Сырье	Кулинарное назначение
Трепанг Голотурья Кукумария Морская капуста	Для закусок и горячих блюд, в том числе для супов — солянок рыбных Отварную и тушеную капусту используют в качестве гарнира, добавляют к овощным фаршам. Может быть компонентом в первых блюдах. Охлажденная вареная морская капуста — для салатов

Учесть в рецептурах все разнообразие мороженой рыбной продукции невозможно, поэтому приводимые здесь рекомендации помогут домашним хозяйкам найти лучший способ использования приобретенного ими продукта.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

К холодным блюдам и закускам относятся бутерброды, салаты, закуски и разнообразные блюда. В качестве закуски используются масляные смеси (смешанное с рыбопродуктами и различными приправами сливочное масло), паштеты и форшмаки.

Для варки, припускания или жарения сырую рыбу подготавливают, как описано в предыдущей главе. Для бутербродов, салатов и заливных блюд рыбу разделяют на филе без позвоночной и реберных костей. После тепловой обработки рыбу охлаждают.

Соленую или пряную сельдь, скумбрию, ставриду и другую рыбу холодного и горячего копчения разделяют следующим образом: отрезают тонкий край брюшка, надрезают кожу на спинке (вдоль спинного плавника) во всю длину и снимают кожу, соскабливают с реберных косточек пленку, выстилающую брюшную полость, отрезают голову и хвост.

Если тушки рыбы небольшие, то, разрезав брюшко, из них удаляют внутренности, а голову и хвостовой плавник не отрезают. При этом из головы обязательно удаляют жабры.

Разделанные тушки без головы нарезают поперек, немного наискось, на небольшие кусочки; рыбу горячего копчения нарезают на более крупные кусочки (2—3 см), держа нож под прямым углом.

Для бутербродов и салатов подготовленные тушки рыбы соленой или холодного копчения пластуют, срезая с позвоночной кости вначале одно филе, а затем, перевернув на другую сторону, другое. С филе срезают реберные косточки.



Картофель, свеклу варят в кожуре целиком, после чего охлаждают и очищают. Морковь варят очищенной целиком.

Помидоры моют и удаляют плодоножку. Если с помидоров нужно снять кожицу, их предварительно опускают на минуту в кипящую воду, после чего кожица легко снимается. Если помидоры предназначены для фарширования, срезают верхнюю часть их (примерно $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{5}$), после чего удаляют семена вместе с соком.

Свежие огурцы моют, очищают от кожуры. У огурцов из теплиц кожуру можно не срезать.

Репчатый лук очищают и промывают. Лучше использовать крупный и сладкий лук. Очищенный и промытый холодной водой зеленый лук нарезают для салатов на кусочки длиной 3—4 см, для гарнира — более мелко.

Зеленый салат перебирают, отбирая здоровые листья, и промывают в холодной воде. Затем салат выкладывают на сито, чтобы стекла вода, а перед использованием обсушивают на салфетке. Подобным же образом подготавливают зелень петрушки.

У салатного сельдерея отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей, кладут его на 1—2 ч в холодную воду, затем два раза промывают.

Крупные соленые огурцы очищают от кожуры.

Консервированные овощи (горошек, морковь, свекла, перец сладкий и др.) не требуют предварительной подготовки. Перед использованием их откидывают на дуршлаг для отделения жидкости. У слив, маслин консервированных удаляют косточки.

Яблоки моют, очищают от кожуры и нарезают, удаляя сердцевину.

Лимоны моют, очищают от кожицы и нарезают, удаляя зерна.

Свежие белые грибы и шампиньоны обрабатывают таким образом: нижнюю часть ножки очищают от земли и отрезают ее на расстоянии 1,5—2 см от шляпки, вырезают испорченные и червивые места, соскабливают ножом кожицу и несколько раз промывают в холодной воде. Чтобы шампиньоны не потемнели, их промывают в воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты. После промывания грибы кладут на дуршлаг или сито и ошпаривают 2—3 раза горячей водой. Подготовленные грибы кладут в кипящую подсоленную воду и отваривают в течение 7—10 мин.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

После соединения продуктов, входящих в состав масляной смеси, массе придают прямоугольную форму или форму колбасного батона и охлаждают.

Перед подачей масляные смеси нарезают на порции нагретым в горячей воде тонким ножом.

Масло селедочное. На филе 1 сельди средней величины — 200 г сливочного масла.

Филе сельди без костей пропустить дважды через мясорубку, соединить со сливочным маслом, предварительно выдержанным при комнатной температуре для размягчения, хорошо размешать и взбить до получения однородной пышной массы.

Селедочное масло можно готовить с добавлением столовой горчицы (1 чайная ложка).

Масло селедочное с яйцом. На филе 1 сельди средней величины — 200 г сливочного масла, 1 яйцо.

Филе сельди без костей пропустить через мясорубку, соединив с рубленным вареным яйцом, вторично пропустить через мясорубку, добавить эту массу к размягченному сливочному маслу, хорошо размешать и взбить до получения однородной пышной массы.

Масло селедочное с луком. На филе 1 сельди средней величины — 200 г сливочного масла, 4—5 ст. ложек мелко нарезанного зеленого или репчатого лука.

Приготавливать так же, как масло селедочное, но с добавлением лука, который вместе с сельдью дважды пропустить через мясорубку.

Масло анчоусовое с яблоками. На 300 г анчоуса пряного посола — 200 г сливочного масла, 1 яблоко.

Мякоть анчоуса дважды пропустить через мясорубку. Яблоко натереть на терке, соединить с анчоусной

массой и размягченным сливочным маслом, хорошо размешать и взбить до получения пышной массы.

Масло с мойвой, яйцом и зеленым луком. На 300 г мойвы пряного посола — 200 г сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука.

Мякоть мойвы пропустить через мясорубку, добавить к этой массе рубленое вареное яйцо и нарезанный зеленый лук, вторично пропустить через мясорубку. Соединив полученную массу с размягченным сливочным маслом, хорошо размешать ее и взбить до получения однородной массы.

Масло сардиновое. На 160 г консервов «Сардины в масле» — 100 г сливочного масла.

Сардины пропустить через мясорубку, соединить с размягченным сливочным маслом, хорошо размешать, добавляя масло из консервов, и взбить до получения однородной пышной массы.

Масло с сайрой и яблоками. На 150 г консервов «Сайра бланшированная в масле» — 100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яблока (лучше антоновка), $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, тертый мускатный орех.

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить с небольшим количеством сливочного масла до размягчения. Яблоко натереть на терке. Сайру и обжаренный репчатый лук пропустить через мясорубку и соединить с яблоком и размягченным сливочным маслом. Добавить щепотку мускатного ореха. Массу хорошо размешать, добавляя масло из консервов, и взбить до получения однородной пышной массы.

Масло с салакой. На 300 г салаки горячего копчения — 200 г сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Мякоть салаки и зелень петрушки дважды пропустить через мясорубку, соединить с размягченным сливочным маслом, хорошо размешать и взбить до получения однородной пышной массы.

Масло с рыбой и печенью трески. На 200 г филе морского окуня — 200 г сливочного масла, 100 г консервов «Печень трески в масле», соль по вкусу.

Филе морского окуня без кожи и костей припустить, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить печень трески и снова пропустить через мясорубку. Массу перемешать, добавив соль, затем соединить с размягченным сливочным маслом и взбить до получения пышной массы.

Масло с печенью трески, шпинатом и сыром. На 200 г консервов «Печень трески в масле» — 200 г сливочного масла, 100 г шпината, 50 г сыра (голландского, пошехонского, степного).

Припущенный шпинат-пюре соединить с размятой печенью трески, размягченным маслом, тертым сыром и все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Масло креветочное. На 100 г пасты «Океан» — 100 г сливочного масла.

Пасту «Океан» пропустить через мясорубку и соединить с размягченным сливочным маслом, затем взбить до получения пышной массы.

Масло томатное. На 100 г сливочного масла — 1 ст. ложка томата-пасты.

Размягченное сливочное масло соединить с томатом-пастой и перемешать до получения однородной массы.

Масло с хреном. На 100 г сливочного масла — 1 ст. ложка готового столового хрена.

Приготовить так же, как масло томатное (см. выше).

Масло зеленое. На 100 г сливочного масла — 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, $\frac{1}{4}$ лимона.

Размягченное сливочное масло соединить с зеленью петрушки или укропа, добавить сок, отжатый из лимона, массу перемешать до однородного состояния.

ПАШТЕТЫ

Приготовленную паштетную массу кладут в формочки, смоченные холодной водой, охлаждают в холодильнике. Перед подачей выкладывают из формочек на тарелки и украшают кружочками или дольками лимона, веточками зелени.

Паштет из салаки. На 1 кг салаки — 200 г сливочного масла, 2 моркови, 3 головки лука, 1 корень петрушки, мускатный орех и соль по вкусу.

Филе салаки без костей припустить и охладить. Морковь, лук, корень петрушки мелко нарезать, обжарить с небольшим количеством сливочного масла и охладить. Затем отварную салаку и обжаренные овощи дважды пропустить через мясорубку. В массу добавить натертый мускатный орех, соль и тщательно вымешать.

Паштет из путассу, лемонемы. На 500 г рыбы — 100 г сливочного масла, 3 яйца, 2 головки репчатого лука,

2 стручка сладкого перца консервированного, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Филе рыбы без кожи и костей припустить и охладить. Лук мелко нарезать, обжарить с небольшим количеством масла и охладить. У сваренных вкрутую яиц отделить желтки и растереть их, затем перемешать с размягченным маслом.

Отварную рыбу, обжаренный лук, перец, белки яиц дважды пропустить через мясорубку, соединить с остальными продуктами, зеленью. В массу добавить соль и тщательно вымешать.

Паштет из пикши. На 300 г филе пикши — 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка томата-пасты, соль.

Филе пикши без кожи и костей припустить, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Размягченное сливочное масло соединить с томатом-пастой и перемешать до получения однородной массы. К этой массе добавить измельченную рыбу, соль и тщательно перемешать.

Паштет из хека. На 400 г филе хека — 100 г сливочного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка томата-пасты, соль.

Филе хека без кожи и костей припустить, охладить и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанные овощи обжарить с небольшим количеством сливочного масла, добавить томат-пасту, жарить еще 1—2 мин, затем охладить. Рыбу вторично пропустить через мясорубку вместе с обжаренными овощами. Добавить в массу размягченное сливочное масло и тщательно перемешать.

Паштет «Молодость». На 100 г пасты «Океан» — 50 г сливочного масла, 50 г брынзы, 1 вареная морковь, 1 головка репчатого лука, 1 вареное яйцо, соль.

Лук мелко нарезать и обжарить с небольшим количеством сливочного масла. Пасту «Океан», брынзу, нарезанную небольшими кусочками, обжаренный лук пропустить через мясорубку, к полученной массе добавить размягченное сливочное масло, рубленое вареное яйцо и тщательно перемешать.

Паштет печеночный с морской капустой. На 250 г говяжьей печени — 150 г мороженой морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3—4 ст. ложки молока или бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, соль, молотый черный перец.

Печень промыть, зачистить, отварить, охладить и пропустить через мясорубку вместе с вареной морской капу-

стой. Массу перемешать с мелко нарезанным луком, обжаренным на растительном масле, бульоном или молоком, солью, перцем, растопленным сливочным маслом. Паштет сформовать в виде бруска и посыпать рубленым вареным яйцом.

ФОРШМАКИ

Приготовленной для форшмака массе придают прямоугольную форму и охлаждают. Перед подачей нарезают на порции, кладут на тарелки и украшают кружочками или дольками лимона, веточками зелени.

Форшмак из сельди с творогом. На филе 1 сельди — 2 стакана творога, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка тертого сыра, соль.

Филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку, добавить к массе сметану и лук и взбить ее. При подаче посыпать сыром.

Форшмак из путассу, каранкса. На 400 г филе рыбы — 4 головки лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 лимон, зелень, соль.

Филе рыбы без кожи и костей припустить и охладить. Мелко нарезанный лук обжарить на растительном масле и охладить. Рыбу и обжаренный лук пропустить через мясорубку, добавить в массу сок, отжатый из лимона, соль и тщательно перемешать. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Форшмак из мойвы. На 300 г мойвы пряного посола — $\frac{1}{2}$ стакана отварного риса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, зелень.

Мякоть мойвы, рис и обжаренный лук пропустить через мясорубку, массу тщательно перемешать. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Форшмак из копченой салаки с морковью. На 10 шт. копченой салаки — 3 ст. ложки натертой моркови, 1 чайная ложка натертого репчатого лука, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Мякоть копченой салаки пропустить через мясорубку, добавить морковь и лук, посолить по вкусу и перемешать. Затем добавить сметану и тщательно перемешать.

Форшмак из консервов «Скумбрия натуральная». На 250 г консервов «Скумбрия натуральная» — 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 5 ст. ложек майонеза.

Скумбрию, яблоки (без сердцевины и кожицы) и лук пропустить через мясорубку, добавить майонез и тщательно перемешать.

Форшмак из консервов «Ставрида натуральная». На 250 г консервов «Ставрида натуральная» — 3 отварных яйца, 1 плавленный сырок, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки майонеза.



Все продукты, предусмотренные рецептурой, кроме майонеза, дважды пропустить через мясорубку, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Форшмак из консервов «Сардины в масле». На 100 г консервов «Сардины в масле» — 250 г нежирного творога, зелень петрушки или укропа.

Сардины и творог пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль и тщательно перемешать.

Форшмак из копченой ставриды. На 300 г копченой ставриды — 2 ст. ложки майонеза, 50 г плавленного сыра.

Мякоть копченой ставриды и плавленный сыр пропустить через мясорубку, добавить майонез и тщательно перемешать.

Форшмак из копченой барабули с яйцом. На 300 г копченой барабули — 3 вареных яйца, 3 ст. ложки майонеза, зелень.

Мякоть копченой барабули и яйцо пропустить через мясорубку, добавить майонез и тщательно перемешать.

ЗАКУСКИ ИЗ РУБЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ

Сельдь рубленая. На 2 средней сельди — 1 ломтик пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 %-ного уксуса, 1—2 г сахарного песка.

Хлеб замочить в воде на 3—5 мин. Филе сельди без костей, сырой лук и размокший хлеб пропустить через мясорубку или мелко порубить. Измельченные продукты тщательно смешать с размягченным сливочным маслом, сахаром, уксусом.

Сельдь рубленая с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками. На 2 средние сельди — 1 лом-

тик пшеничного хлеба, 1 маринованное яблоко, 2 ст. ложки маринованного репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, зелень.

Черствый пшеничный хлеб замочить в кипяченой холодной воде. Филе сельди без костей, размокший хлеб, маринованные репчатый лук и яблоки пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить растительное масло, рубленое вареное яйцо и тщательно перемешать, затем охладить. Массу выложить в селедочницу, придать ей продолговато-овальную форму и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Сельдь рубленая с майонезом и сладким стручковым перцем. На 2 средние сельди — 2 отварные картофелины, 2 яйца, 1 стручок сладкого перца, $\frac{1}{2}$ яблока, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, 3—4 веточки зелени петрушки или сельдерея.

Филе сельди без костей и картофель пропустить через мясорубку, добавить рубленое вареное яйцо, а также измельченные на терке перец и яблоко, добавить майонез, тщательно перемешать и охладить.

Сельдь рубленая по-киевски. На 100 г филе соленой сельди (без костей) — 3 ст. ложки сливочного масла, 30 г сыра (голландского, пошехонского, советского), 1 ломтик пшеничного хлеба, 1 яблоко, 3 ст. ложки молока.

Филе сельди, хлеб, замоченный в молоке, яблоки (без кожицы) пропустить через мясорубку. Соединить эту массу с размягченным сливочным маслом и тертым сыром и тщательно перемешать.

Килька рубленая с зеленым горошком. На 250 г соленых килек — 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 яйцо, 1 яблоко, 1 ст. ложка нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Кильки, яблоко (без сердцевины и кожицы) и зеленый горошек пропустить через мясорубку, добавить масло и тщательно перемешать. Массу выложить в селедочницу, придать ей продолговато-овальную форму и посыпать рубленым вареным яйцом.

Мойва рубленая со свеклой, морковью и творогом. На 250 г мойвы пряного посола — 1 морковь, 1 свекла, 3 ст. ложки творога, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль и сахар.

Мякоть мойвы, вареные морковь и свеклу, творог пропустить через мясорубку, добавить соль и сахар по вкусу, перемешать. При подаче посыпать зеленью.

Салака рубленая с картофелем и яичным желтком. На 300 г салаки пряного посола — 3 отварные картофелины, 2 яйца, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Мякоть салаки и картофель пропустить через мясорубку, добавить 2 ст. ложки майонеза, рубленый желток вареного яйца и тщательно перемешать. Мелко нарубленный белок яйца смешать с майонезом. Массу выложить в селедочницу, придав ей продолговато-овальную форму, сверху распределить тонким слоем массу майонеза с белком яйца и посыпать зеленым луком.

Ставрида рубленая с морской капустой. На 300 г ставриды пряного посола — 3 ломтика пшеничного хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 1 яйцо, 150 г мороженой морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса.

Мякоть ставриды, замоченный в воде хлеб, лук, вареную морскую капусту, очищенное яблоко пропустить через мясорубку, перемешать, заправить маслом и уксусом и охладить. Массу выложить в селедочницу, придав ей овально-продолговатую форму, и посыпать рубленым вареным яйцом.

ЗАКУСКИ ИЗ ИКРЫ И МОЛОК

Икра «Закусочная». На 100 г икры рыбы (минтая, морской щуки, наваги и др.) — $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки 3 %-ного уксуса, соль, молотый черный перец.

Икру положить в сито, ошпарить горячей водой, слегка охладить, удалить пленки. Соединить икру с мелко нарезанным луком, солью, перцем, уксусом, маслом, все перемешать и выдержать в холодильнике 6—8 ч.

Икра наваги. На 200 г икры мороженой наваги — 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Икру положить в сито, ошпарить горячей водой, слегка охладить, удалить пленки. Соединить икру с мелко нарезанным луком, зеленью, уксусом, растительным маслом, солью, все тщательно перемешать и затем выдержать в холодильнике 6—8 ч.

Икра щуки. На 200 г икры мороженой морской щуки — 2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, соль.



Икру промыть холодной водой, удалить пленки, обжарить на растительном масле (1 ст. ложка) до золотистого цвета, размять ложкой, добавить масло, мелко нарезанный лук, уксус, соль и тщательно перемешать. Полученную массу охладить.

Икра из альбулы.

На 400 г икры альбулы — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

Икру промыть холодной водой, удалить пленки и перемешать с мукой, солью. Затем обжарить на сливочном масле и охладить.

Икра из хека. На 100 г икры — 2 яичных желтка, $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, 1 лимон, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1—2 ст. ложки горячей воды.

Размешать икру ложкой, очищая от пленок, добавить мелко нарезанный или натертый лук и желтки. Помешивая икру ложкой, постепенно добавить масло и сок, отжатый из лимона. Взбив массу, добавить горячую воду и снова взбить. Приготовленная таким образом икра должна походить на крем.

Икра селедочная. На 200 г икры соленой сельди — 3 чайные ложки растительного масла, 1 чайная ложка столовой горчицы, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 1 головка репчатого лука.

Икру освободить от пленок, размяв ее вилкой, добавить масло, горчицу, уксус, мелко нарезанный лук. Массу тщательно перемешать и охладить.

Икра селедочная с яйцом. На 200 г икры соленой сельди — 1 яйцо, 1 чайная ложка сливочного масла.

Икру вымочить в холодной воде в течение 2—3 ч, меняя неоднократно воду, удалить пленки. Соединить икру со взбитым сырым яйцом, хорошо перемешать и обжарить массу на сливочном масле, после чего охладить.

Икра из моркови и слабосоленой ставриды. На 4 моркови — 100 г филе слабосоленой ставриды (без костей), 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла.

Морковь отварить в небольшом количестве воды, охладить и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук обжарить, затем соединить с морковной массой и тушить 15—20 мин, помешивая. После тушения массу охладить. Филе ставриды пропустить через мясорубку, добавить в охлажденную овощную массу и хорошо перемешать.

Икра из трепангов. На 50 г сушеных трепангов 1 головка репчатого лука или 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 чайные ложки растительного масла, соль, молотый черный перец.

Вареных охлажденных трепангов мелко порубить и смешать с мелко нарезанным репчатым или зеленым луком, растительным маслом, солью, перцем. В икру можно добавить соус «Московский» (2 чайные ложки).

Икра из морской капусты. На 300 г мороженой морской капусты — 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ ст. ложки томата-пасты, соль, молотый черный перец.

Мелко нарезанный лук обжарить с небольшим количеством масла. Мелко нарезанную морскую капусту отварить, обжарить 15—20 мин, непрерывно помешивая, за 5 мин до конца обжаривания добавить лук, томат-пасту, соль и перец. Обжаренную массу охладить.

Икра грибная с морской капустой. На 25 г сушеных грибов и 150 г мороженой морской капусты 3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, соль, молотый черный перец.

Сушеные грибы замочить в теплой воде, хорошо промыть, затем отварить и охладить. Подготовленные грибы, соленые огурцы и отварную морскую капусту мелко порубить и обжарить на растительном масле с мелко нарезанным луком. После обжаривания заправить солью и перцем, хорошо перемешать.

Молоки маринованные. На 100 г молоко (пальцепера, аргентины, пикши) — $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана 3 %-ного уксуса, соль, 5—6 горошин черного перца.

Молоки поместить в эмалированную посуду, добавить уксус, нарезанный лук, соль, перец и выдержать в холодильнике 6—8 ч. Перед подачей положить в салатницу и украсить дольками лимона, веточками зелени.

Молоки жареные. На 150 г молоко (наваги, хека) — 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 яйцо, соль, молотый черный перец.

Молоки залить холодной водой и выдержать в ней 15—20 мин, затем снять с них пленку. Посыпать молоки солью, перцем, смочить в яйце, предварительно хорошо перемешанном, запанировать в сухарях и обжарить в масле до золотистого цвета. Охладить.

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды могут быть открытыми, закрытыми и на поджаренном хлебе. Для их приготовления используют пшеничный и ржаной хлеб и широкий ассортимент продуктов, в том числе рыбную гастрономию, готовые рыбные и другие кулинарные изделия, яйца, масло и др.

Продукты на бутербродах располагают так, чтобы они не осыпались и вместе с тем имели привлекательный вид, сочетались по вкусу и цвету. Готовят их не ранее чем за 30—40 мин до подачи. Перед подачей желательнее охладить их.

ОТКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Хлеб для открытых бутербродов нарезают ломтиками толщиной примерно 1 см. Батоны пшеничного хлеба нарезают наискось. Ржаной хлеб чаще всего используют для бутербродов с рыбопродуктами солоновато-острого вкуса: мойвой, салакой или другой рыбой пряного посола, рыбой холодного копчения, икрой минтая и пр. Но в каждом отдельном случае учитывают индивидуальные вкусы.

В качестве дополнительных продуктов (гарнира) к основному продукту используют кружочки или дольки лимона, кружочки соленых или маринованных огурцов, помидоров, кольца репчатого лука, сладкого стручкового перца, маслины без косточек, дольки или кружочки сваренного вкрутую яйца, мелко нарезанный зеленый лук, нарезанный кружочками редис, листики зеленого салата, веточки зелени и т. д.

На ломтик хлеба кладут основной продукт в целом или нарезанном виде, сверху — гарнир.

Если готовят смешанный бутерброд со сливочным маслом, то сливочное масло равномерно намазывают на хлеб (холодное, сильно затвердевшее масло нарезают тонкими пластинками, которые кладут на ломтики хлеба), поверх масла кладут продукты. Поверхность хлеба должна быть полностью покрыта продуктами.



Бутерброды с селедочным маслом. На 4 ломтика хлеба — 4 ст. ложки селедочного масла, $\frac{1}{2}$ сваренного вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ свежего огурца, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени укропа или петрушки.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить кружочки яйца и огурца, посыпать зеленью.

Бутерброды с маслом икорным, креветочным или икорно-креветочным. На 4 ломтика хлеба — 4 ст. ложки икорного, креветочного или икорно-креветочного масла.

Ломтики хлеба намазать маслом, украсить веточками зелени.

Бутерброды с сельдью рубленой. На 4 ломтика хлеба — 3 ст. ложки сельди рубленой, 3 чайные ложки тертого сыра, 3 чайные ложки сливочного масла.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху горкой положить сельдь рубленую и посыпать сыром.

Бутерброды с паштетом из сардин. На 4 ломтика хлеба — 4 ст. ложки паштета из сардин, 4 маслины.

Ломтики хлеба намазать паштетом из сардин, сверху положить маслины, предварительно удалив из них косточки.

Бутерброды с морским окунем горячего копчения. На 4 ломтика хлеба — 4 ломтика морского окуня горячего копчения (без костей), 4 чайные ложки сливочного масла.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить ломтики рыбы.

Бутерброды с сайрой консервированной. На 4 ломтика хлеба — 8 кусочков сайры из консервов «Сайра бланшированная в масле», 3 чайные ложки мелко нарезанного зеленого лука.

На ломтики хлеба положить кусочки рыбы и посыпать луком.

Бутерброды с палтусом соленным. На 4 ломтика хлеба — 4 ломтика соленого палтуса (без кожи и костей), 4 чайные ложки сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить ломтики рыбы и кружочки яйца.

Бутерброды с жареной рыбой. На 4 ломтика хлеба — 200 г филе жареной рыбы, 3 чайные ложки готового хрена, веточки зелени петрушки.

Ломтики хлеба намазать хреном, положить на них кусочки рыбы и украсить петрушкой.

Бутерброды с консервами «Треска в томатном соусе». На 4 ломтика хлеба — $\frac{1}{2}$ банки консервов «Треска в томатном соусе», 3 чайные ложки мелко нарезанного зеленого лука.

На ломтики хлеба положить кусочки трески с соусом и посыпать луком.

Бутерброды с рыбным салатом. На 4 ломтика хлеба — 4 небольших консервированных сладких перца, 4 ст. ложки нарезанной отварной трески, 2 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 листика зеленого салата.

Ломтики хлеба намазать маслом, положить листики салата, на который поместить перец, фаршированный салатом.

Салат готовят, смешивая треску, лук и майонез.

Бутерброды с мясом креветок. На 4 ломтика хлеба — $\frac{1}{2}$ банки консервов «Мясо антарктической креветки салатное», 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука или петрушки.

Ломтики хлеба намазать мясом креветки, посыпать зеленью.

Бутербродный торт. На 1 каравай или подовый пшеничный хлеб — 300 г сливочного масла, 4 ст. ложки зеленого лука или зелени петрушки, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г готового хрена, 100 г сметаны, 200 г шпротного паштета, 200 г консервов «Сельдь (или скумбрия) натуральная в желе», 200 г консервов «Хек с овощами в томатном соусе», 2 помидора, $\frac{1}{2}$ огурца, 200 г майонеза.

С пшеничного хлеба круглой формы срезать корки и острым ножом нарезать вдоль по окружности три круга

толщиной 1—1,5 см. Поверхность каждого круга смазать маслом, положить круги один на другой, края обровнять. На масляной поверхности хлеба, начиная от центра к краям, кончиком ножа наметить 5—6 окружностей. В самый маленький центральный круг насыпать зеленый лук или зелень петрушки. На следующий круг положить хрен, смешанный со сметаной и рублеными яйцами. На третий круг положить шпротный паштет, на четвертом поместить рыбу из консервов «Хек с овощами в томатном соусе», пятый круг заполнить рыбой из консервов «Сельдь (или скумбрия) натуральная в желе». По краю торта сделать ободок из майонеза (густой консистенции, т. е. предварительно охладив его), к нему прикрепить кружочки помидоров, огурца.

Приготовленный таким образом торт охладить в холодильнике. Перед подачей нарезать.

БУТЕРБРОДЫ АССОРТИ

Бутерброды ассорти, или, как их иногда называют, столичные, являются разновидностью открытых бутербродов. Обычно для них используют хлеб пшеничный или ржаной. В состав бутербродов ассорти входит несколько продуктов, хорошо сочетающихся по вкусу и цвету.

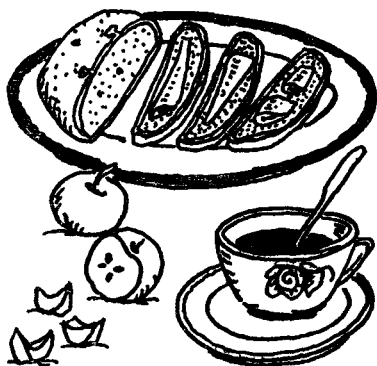
Бутерброды ассорти с соленой морской щукой. На 4 ломтика хлеба — 100 г (4 ломтика) соленой морской щуки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка креветочного масла, 4 кольца сладкого перца, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, на середину выложить ломтики щуки, на которые поместить перец кольцами. По краям украсить зеленым мелко нарезанным луком (кладут горкой) и креветочным маслом (с помощью фигурной выемки).

Бутерброды ассорти со шпротами. На 4 ломтика хлеба — 8 рыбок из консервов «Шпроты в масле», 2 ст. ложки креветочного масла, 4 дольки лимона, 4 веточки зелени петрушки или укропа.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить шпроты, украсить веточками зелени и долькой лимона.

Бутерброды ассорти с кальмарами. На 4 ломтика хлеба — 2 ст. ложки нарезанных кальмаров из консервов «Кальмары в собственном соку», 4 листика зеленого салата, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 дольки сваренного вкрутую яйца.



Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить листик салата, на него — кальмары и дольку яйца.

Бутерброды ассорти со скумбрией холодного копчения. На 4 ломтика хлеба — 8 ломтиков скумбрии холодного копчения (без костей и кожи), 4 кружочка свежего огурца, 4 дольки помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 дольки сваренного вкрутую яйца.

Ломтики хлеба намазать маслом, на середину каждого положить кружочек огурца, на него — ломтики рыбы. По краям бутербродов разместить дольки помидора и яйца.

Бутерброды ассорти с рубленой сельдью. На 4 ломтика хлеба — 2 ст. ложки рубленой сельди, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 кружочка вареной моркови, 4 кольца репчатого лука, 4 веточки зелени петрушки или укропа.

Ломтики хлеба намазать маслом, на середину каждого горкой положить рубленую сельдь. По краям бутербродов разместить морковь и лук, украсить зеленью.

ЗАКУСОЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Закусочные бутерброды, ики канапе, — это маленькие бутерброды с каким-либо гарниром, пряностями, специями, приправами, и т. д., придающими им острый вкус.

Для приготовления закусочных бутербродов используют поджаренный пшеничный или ржаной хлеб — гренки. Лучшим для канапе является специальный хлеб, так называемый тост. Используют для приготовления канапе и столичные батоны, с которых срезают корки и нарезают в виде кружочков, ромбиков, квадратов — ломтиками толщиной 1—1,5 см. Годаются для приготовления канапе и крекеры («Столовый», «Любительский»), и галеты («Арктика»), и бублики, нарезанные поперек толщиной 1,5—2 см.

Из многих способов приготовления закусочных бутербродов наиболее распространены следующие.

Слегка черствый пшеничный или ржаной хлеб очищают от корки, нарезают вдоль батона или буханки на полоски шириной 5—6 см, толщиной 1—1,5 см и обжаривают с обеих сторон на сливочном масле или сливочном маргарине, не допуская засушивания.

Поджаренные полоски охлаждают, слегка смазывают сливочным маслом или маргарином и по всей их длине укладывают рыбные продукты полоской шириной 0,5—1 см, высотой 2—3 мм. Вдоль полоски кладут измельченные белки и желтки сваренных вкрутую яиц, мелко нарезанный зеленый лук или зелень петрушки, рубленый сладкий стручковый перец (свежий или консервированный) и т. д. Между полосками продуктов тонкой ленточкой выпускают из шприца взбитое сливочное масло или маргарин (бутербродный, сливочный, «Эра»), или масляные смеси. Затем полоски хлеба нарезают в виде прямоугольников, треугольников или ромбиков.

Тосты для закусочных бутербродов готовят так: слегка черствый пшеничный хлеб очищают от корки и нарезают кусочки в виде прямоугольников, треугольников или ромбиков, затем обжаривают их в жарочном шкафу, укладывая на решетке, или в тостерах до образования красиво окрашенной корочки. Хлеб для тостов можно нарезать в виде полосок, как описано выше. Обжаренные полоски тостов при нарезании не должны крошиться. Оформляют тосты вышеуказанным способом.

До подачи к столу закусочные бутерброды целесообразно поставить в холодильник, чтобы масло или масляные смеси затвердели и продукты лучше пристали к хлебу.

Канapé и тосты подают в вазах или тарелках, покрытых бумажной или льняной салфеткой. Ниже приведены примерные рецепты закусочных бутербродов. Прочитав их, легко понять, какое безграничное множество комбинаций возможно при приготовлении этих бутербродов.

Канapé с нототенией холодного копчения. На 10 ломтиков ржаного хлеба—200 г (10 ломтиков) нототении холодного копчения (без костей), 50 г томатного масла, 2 ст. ложки рубленого сладкого стручкового перца, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 50 г сливочного масла (для обжаривания хлеба).

Канapé с филе рыбы пряного посола. На 10 ломтиков ржаного хлеба—10 кусочков филе луфаря или пеламиды пряного посола, 50 г масла зеленого (с. 50), 5 редисок, нарезанных кружочками, 10 веточек зелени пет-

рушки или сельдерея, 50 г сливочного масла (для обжаривания хлеба).

Канане с консервами «Терпуг натуральный с добавлением масла». На 10 ломтиков ржаного хлеба — 10 кусочков рыбы из консервов «Терпуг натуральный с добавлением масла», 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 100 г (в том числе 50 г для обжаривания хлеба) сливочного масла.

Канане с икрой минтая. На 10 ломтиков пшеничного хлеба — 100 г икры минтая, 100 г креветочного масла, 10 листиков салата зеленого, 10 маслин, 50 г сливочного масла (для обжаривания хлеба).

Канане с консервами «Филе зубатки натуральное». На 10 ломтиков пшеничного хлеба — 10 кусочков рыбы из консервов «Филе зубатки (или палтуса) натуральное», 2 ст. ложки готового хрена, 1 помидор, нарезанный ломтиками, 100 г (в том числе 50 г для обжаривания хлеба) сливочного масла.

Канане с креветками. На 16—20 крекеров — 16—20 шеек отварных креветок, 2 помидора, нарезанных дольками, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа.

Канане с отварной отолитой. На 16—20 галет — 300 г отварной отолиты, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка молотого красного перца (посыпают сверху на сливочное масло), 3 ст. ложки измельченного укропа.

Канане с соленым палтусом. На 16—20 крекеров — 300 г (16—20 ломтиков) соленого палтуса, 2 лимона, нарезанного кружочками, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка молотого красного перца (посыпают сверху на масло).

Канане с отварным солнечником и яйцом. На $\frac{1}{2}$ столового батона — 10 ст. ложек рубленого отварного солнечника, 4 ст. ложки майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, нарезанных дольками.

Канане с креветочным маслом и сыром. На 2 бублика — 100 г креветочного масла, 60 г сыра, натертого на терке, зелень петрушки.

Канане с паштетом из пикши. На 2 бублика — 150 г паштета пикши, 1 лимон, нарезанный на тонкие ломтики, зеленые листики петрушки.

Тосты с консервами «Сайра в желе». На 10 ломтиков пшеничного хлеба — 10 кусочков рыбы из консервов «Сайра в желе», 100 г масла с хреном, 2 ст. ложки руб-

денного сладкого стручкового перца, 10 веточек зелени петрушки или сельдерея.

Тосты с белковой колбасой. На 10 ломтиков пшеничного хлеба — 150 г белковой колбасы, нарезанной ломтиками, 100 г масла зеленого, 10 консервированных слив, 3 ст. ложки консервированной свеклы (или моркови).

Тосты с консервами «Салака жареная в томате». На 10 ломтиков пшеничного хлеба — 20 рыбок из консервов «Салака жареная в томате», 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или сельдерея, $\frac{1}{2}$ свежего огурца, нарезанного ломтиками.

Тосты с мойвой рубленой, со свеклой, морковью и яичным желтком. На 10 ломтиков ржаного хлеба — 150 г мойвы рубленой со свеклой, морковью и яичным желтком, 1 соленый огурец, нарезанный ломтиками, 50 г сливочного масла, 10 веточек зелени петрушки или сельдерея.

ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Небольшие по размеру закрытые бутерброды носят название сэндвичи. Преимущество сэндвичей перед бутербродами состоит в том, что продукт покрыт хлебом, благодаря чему он медленно высыхает. Сэндвичи можно готовить в несколько слоев, чередуя хлеб с продуктами. Однако высота бутербродов не должна превышать 3 см.

Для приготовления этих бутербродов пшеничный или ржаной хлеб, хранившийся не менее 12 ч с момента выпечки, очищают от корки и нарезают вдоль батона полосками шириной 5—6 см, толщиной около 0,5 см. Полоски хлеба смазывают сливочным маслом или маслом с наполнителями (столовой горчицей, томатом-пюре и др.). Затем на одну полоску кладут нарезанные продукты и накрывают другой полоской хлеба (маслом к продукту). Полоски слегка прижимают, обравнивают и нарезают в виде прямоугольников, ромбов, треугольников. Начинка для сэндвичей может состоять из одного или нескольких продуктов. Ниже приведены примерные рецептуры закрытых бутербродов.

Бутерброды с треской горячего копчения. На 8 ломтиков хлеба — 2 ст. ложки масла с хреном, 300 г трески горячего копчения (без костей).

Бутерброды с паштетом из пикши. На 8 ломтиков хлеба — 200 г паштета из пикши, 1 сваренное вкрутую яйцо, нарезанное кружочками.

Бутерброды с консервами «Сардины в масле». На 8 ломтиков хлеба — 1 плавленый сырок («Дружба», «Новый» и др.) массой 100 г, 160 г консервов «Сардины в масле».

Бутерброды с фаршированным морским окунем и омлетом. На 8 ломтиков хлеба — 200 г (8 ломтиков) фаршированного морского окуня; для омлета — 3 яйца, 2—3 ст. ложки молока или воды, 1 ст. ложка маргарина, соль.

Бутерброды с консервами «Тунец в собственном соку». На 8 ломтиков хлеба — 1 банка консервов «Тунец в собственном соку», 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ соленого огурца.

Бутерброды с жареной сайдой. На 8 ломтиков хлеба — 300 г (8 кусочков) жареной сайды (без костей), 2 ст. ложки масла томатного.

СЛОЕННЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с паштетом из салаки. На 1 батон пшеничного хлеба массой 400 г — 100 г масла с хреном, 100 г паштета из салаки, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или сельдерея.

Ломтики хлеба намазать маслом с одной стороны, паштетом, посыпать рубленным яйцом, смешанным с зеленью. Подготовленные таким образом ломтики (3—4 шт.) наложить один на другой так, чтобы между ними образовались слои продуктов.

Бутерброды с икорным маслом и яйцом. На 1 батон пшеничного хлеба (массой 400 г) — 100 г икорного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или сельдерея.

Ломтики хлеба намазать с одной стороны маслом, положить на них нарезанные кружочками яйца и посыпать зеленью. Подготовленные таким образом ломтики (3—4 шт.) наложить один на другой так, чтобы между ними образовались слои продуктов.

Бутерброды со шпротным паштетом и сыром. На 1 батон пшеничного хлеба массой 400 г — 200 г консервов «Шпротный паштет», 1 плавленый сырок («Дружба», «Волна» или др.) массой 100 г, 2 помидора, 1 свежий огурец.

Ломтики хлеба намазать с одной стороны паштетом, положить на них небольшие ломтики плавленого сыра, затем — кружочки помидоров и огурцов. Подготовлен-

ные таким образом ломтики (3—4 шт.) наложить один на другой так, чтобы между ними образовались слои продуктов.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салат — холодное блюдо из одного вида или смеси различных овощей (сырых, вареных, квашеных, маринованных, быстрозамороженных), грибов, сырых и консервированных фруктов. В салаты добавляют рыбу, рыбопродукты, нерыбные продукты моря, яйца и другие продукты. Винегреты — разновидность салатов, в их состав обязательно входит свекла.

Вкус салатов во многом зависит от вида заправки или соуса. Заправляют салаты заправками, растительным маслом, майонезом, сметаной, смесью майонеза и сметаны.

Отварные и сырые овощи для салатов и винегретов нарезают в виде кубиков, ломтиков, кружочков, соломки.

При приготовлении салатов и винегретов нужно придерживаться следующих основных правил.

Продукты, используемые для салатов, должны быть предварительно охлаждены. Нельзя соединять теплые продукты с охлажденными, так как это вызывает быструю порчу салатов.

Заправлять салаты надо непосредственно перед подачей, чтобы они не потеряли свежий вид и вкус их не ухудшился. Заправка или соус должны быть холодными.

Перемешивать овощи следует осторожно, чтобы они не помялись.

Салаты, заправки и соусы должны храниться в холодильнике. Готовый оформленный салат можно хранить не более 1—1½ ч.

При оформлении салатов для украшения лучше всего использовать в зависимости от сезона различные овощи — помидоры, огурцы, морковь, красный перец, листья салата, зелень петрушки или сельдерея, а также продукты, входящие в состав салата.

Хорошо украшают салат консервированные фрукты и плоды (маринованные сливы, маслины, алыча, виноград), дольки яиц, сваренных вкрутую.

При оформлении салатов стараются показать основные продукты, входящие в салат. Продукты, предназначенные для оформления блюд, не рекомендуется зали-

вать соусом. На поверхность салатов в определенном порядке укладывают кусочки рыбы, крабов, раковые шейки и т. д.

ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

Заправка салатная (так называемая «французская» заправка). 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана 3 %-ного уксуса, сахарный песок, соль, молотый черный перец.

Горчицу размешать с маслом, развести уксусом, по вкусу добавить соль, сахар и перец.

Заправка провансаль. 1 яичный желток, 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки 3 %-ного уксуса, соль.

Сырой яичный желток растереть с солью, добавить горчицу, хорошо размешать, постепенно влить охлажденное масло, тщательно перемешать, чтобы масса загустела, а затем развести уксусом до консистенции сметаны.

Заправка польская. 3 яичных желтка, 1 стакан сметаны, $\frac{1}{4}$ стакана 3 %-ного уксуса, сахарный песок, соль.

Яичные желтки сваренных вкрутую яиц тщательно растереть, смешать с густой сметаной, добавить уксус, соль и сахар по вкусу.

Заправка диетическая. 2 яичных желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, $\frac{1}{4}$ лимона, сахарный песок, соль.

Сырые или сваренные вкрутую яичные желтки растереть, смешать со сливками, добавить сок, отжатый из лимона, соль и сахар по вкусу.

Заправка по-ялтински. 2 яйца, 1 огурец, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка томата-пюре, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Огурец очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Сметану смешать с томатом-пюре, добавить уксус, соль по вкусу и перемешать, добавить огурец и яйца, снова хорошо перемешать.

МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ ДЛЯ САЛАТОВ

Овощи для салатов и винегретов иногда готовят предварительно с добавлением уксуса. Помимо салатов и винегретов маринованные овощи можно употреблять как самостоятельное блюдо или использовать как гарнир к отварной рыбе и другим блюдам.

Лук маринованный.

На 2 головки репчатого лука — 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, соль, лавровый лист, перец душистый горошком, гвоздика или корица.

Для маринования рекомендуется брать острый и несочный лук.

Уксус и масло налить в кастрюлю, туда же положить нарезанный кольцами лук, сахар, соль, специи и, помешивая, нагреть, затем быстро охладить. До использования хранить лук в холодильнике в эмалированной посуде. После маринования лук делается слегка хрустящим и сочным.

Капуста белокочанная, прогретая с уксусом. На 1 кг капусты — по 1 ст. ложке сахарного песка и соли, $\frac{1}{2}$ стакана 3 %-ного уксуса.

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, уксус, нагреть при непрерывном помешивании. Осевшую при нагревании капусту снять, откинуть на дуршлаг, охладить.

Свекла маринованная. На 6 шт. свеклы — $\frac{1}{2}$ стакана 3 %-ного уксуса, корица или гвоздика, лавровый лист, перец душистый горошком, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Свеклу вымыть, положить в кипящую воду и варить до готовности. Охлажденную свеклу очистить от кожицы и нарезать ломтиками, кубиками, брусочками или соломкой. Залить свеклу горячим маринадом так, чтобы он на 1—2 см перекрывал уровень свеклы. После охлаждения свеклу поставить на 1—2 дня в холодильник.

Приготовление маринада. В горячую воду добавить сахар, соль, корицу, гвоздику, лавровый лист, довести до кипения и настаивать в течение 4—5 ч, затем процедить и добавить уксус.

Морская капуста маринованная. На 1 кг мороженой морской капусты, нарезанной соломкой, — маринад из 1 стакана 3 %-ного уксуса, 1 чайной ложки сахарного пес-



ка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, перца душистого горошком, гвоздики или корицы, лаврового листа.

Отварную капусту залить холодным маринадом и выдержать в нем 8—10 ч. Для приготовления маринада в кастрюлю налить уксус, добавить сахар, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и довести до кипения (но не кипятить).

САЛАТЫ

Салат овощной с рыбой. На 300 г филе (без костей) отварной пелагиды—2 картофелины, 1 свежий огурец, 1 головка цветной капусты, 2 свежих помидора, 1 корень сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана зеленого горошка консервированного (без жидкости), 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза.

Рыбу, отварной картофель и овощи нарезать тонкими ломтиками, сельдерей—соломкой; смешать, добавить горошек, заправить.

Салат картофельный с хеком. На 400 г филе (без костей) отварного хека—4 картофелины, 1 морковь, 2 огурца (соленых или маринованных), $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль или польской.

Хек, отварные картофель и морковь, огурцы нарезать ломтиками или кубиками, смешать и заправить.

Салат картофельный с соленой треской. На 300 г филе (без костей) соленой трески—5 картофелин, 1 огурец (солёный или маринованный), 1 яблоко (лучше всего антоновка), 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка нарезанного укропа, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Кусочки трески, отварной картофель, огурец, яблоко, нарезанное ломтиками или кубиками, лук и укроп смешать и заправить.

Салат картофельный с зеленым горошком и сайрой. На 200 г консервов «Сайра бланшированная в масле»—4 картофелины, 2 свежих или соленых огурца, 1 стакан зеленого горошка консервированного (без жидкости), $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль или майонеза, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или сельдерея.

Отварной картофель и огурцы нарезать ломтиками или кубиками, лук мелко нарезать, смешать с овощами и заправить. Такой салат можно приготовить с клюквой или брусникой (2—3 ст. ложки). Сайру положить по краям горки салата, сверху посыпать зеленью.

Салат ассорти со ставридой. На 200 г филе (без костей) ставриды пряного посола 1—3 картофелины, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 стручка консервированного красного перца, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.



Отварные картофель и морковь, огурцы, лук нарезать ломтиками, перец — соломкой; добавить зеленый горошек, все компоненты смешать и заправить. Украсить салат сваренным вкрутую яйцом, нарезанным дольками, по краям салата разместить ставриду кусочками.

Салат летний с копченой скумбрией. На 400 г филе (без костей) копченой скумбрии — 4 картофелины, 2 свежих огурца, 2 помидора, 10 редисок, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 100 г зеленого салата, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Отварной картофель, огурцы, помидоры, редис и скумбрию, нарезанные ломтиками, нарезанные салат и лук смешать и заправить.

Салат из маринованного лука с картофелем и копченой или соленой треской (ставридой). На 200 г филе (без костей) рыбы горячего копчения или соленой — $1\frac{1}{2}$ стакана лука маринованного, 4 картофелины, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла. Для украшения — 5 листиков салата, 1 помидор.

Отварные картофель, морковь, нарезанные ломтиками, смешать с луком и заправить маслом. На горку салата положить кусочки рыбы, кружочки или дольки помидора, по краям — листики салата и посыпать зеленью.

Салат картофельный с грибами, соленой или копченой рыбой. На 200 г филе (без костей) сардинопса соленого или горячего копчения — 3 картофелины, 2—3 ст. ложки нарезанных соленых или маринованных грибов, 1—2 свежих огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Отварной картофель, огурцы, рыбу и лук, нарезанные ломтиками, смешать с грибами и зеленым луком, заправить.

Салат с огурцами и навагой. На 500 г жареной наваги — 2 свежих огурца, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана заправки по-ялтински, польской или майонеза.

Филе наваги отделить от кости и нарезать ломтиками. Огурцы, нарезанные ломтиками, навагу и лук смешать и заправить.

Салат рыбный с сельдереем. На 400 г спинки отварного минтая — 1 соленый огурец, 2 моркови, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 сельдерей (корень и зелень), $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), $\frac{1}{2}$ стакана заправки салатной или диетической.

Отделить филе рыбы от костей и нарезать небольшими кубиками или ломтиками. Вареную морковь, нарезанную кубиками, мелко нарезанный сельдерей и репчатый лук смешать с горошком и рыбой и заправить.

Салат рыбный деликатесный. На 300 г филе (без костей) отварной морской рыбы — $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 2 свежих помидора, 2 консервированных сладких перца, 1 головка цветной капусты, 1 яйцо, 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза.

Рыбу, отварное яйцо, овощи, нарезанные ломтиками, смешать и заправить.

Салат южный со сладкогубом. На 300 г филе (без костей) отварного сладкогуба — 1 головка цветной капусты, 1 малосольный огурец, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Мелко нарезанные кусочки рыбы, отварную капусту и огурец смешать, добавив петрушку и лук, заправить.

Салат капустный с рыбой. На 300 г филе (без костей) отварного морского сома — 1 кочан белокочанной капусты, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука или 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, $\frac{1}{2}$ соленого огурца, $\frac{1}{2}$ стакана заправки салатной, провансаль или майонеза, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Капусту нарезать соломкой и перетереть с солью. Отварную рыбу нарезать ломтиками и смешать с капустой и нарезанными луком и огурцом, затем заправить.

Салат из огурцов, яблок, капусты с рыбой. На 300 г

Филе (без костей) жареного терпуга — 3 маринованных огурца, 3 маринованных яблока, $\frac{1}{4}$ кочана капусты, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль или майонеза.

Огурцы и яблоки (без сердцевины) нарезать небольшими ломтиками, капусту — тонкой соломкой. Яйца, сваренные вкрутую, мелко порубить. Подготовленные продукты смешать с рыбой, нарезанной кубиками, и заправить.

Салат витаминный с макрурусом. На 300 г филе (без костей) отварного макруруса — $\frac{1}{4}$ кочана капусты, 2 моркови, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 сладких стручковых перца, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка (без жидкости), $\frac{1}{2}$ стакана заправки диетической или сметаны.

Капусту и перец нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на терке, лук размять. Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Смешать овощи, рыбу, горошек и заправить.

Салат из вареной моркови с ледяной рыбой. На 300—400 г ледяной рыбы — 8—10 шт. моркови, 1—2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Рыбу припустить, нарезать филе без костей небольшими кусочками и соединить с ломтиками отварной моркови. Заправить уксусом, растительным маслом, посолить. При подаче посыпать зеленью.

Салат балканский с камбалой. На 200 г филе (без костей) камбалы холодного копчения — $\frac{1}{2}$ кочана капусты, 1 морковь, 3 ст. ложки маринованного лука, 2 свежих или консервированных сладких стручковых перца, 1 стакан консервированного зеленого горошка (без жидкости), $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Нарезанную тонкой соломкой капусту прогреть с уксусом и охладить. Перец и морковь также нарезать тонкой соломкой. Нарезанную ломтиками рыбу, овощи, лук, горошек смешать и заправить.

Салат из квашеной капусты с сайдой. На 300 г филе (без костей) отварной сайды — 500 г (3 стакана) квашеной капусты, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука или 1 головка репчатого лука, 1 яблоко или 4 ст. ложки клюквы, 2 дольки чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Яблоко (без сердцевины и кожицы) нарезать ломтиками, зеленый лук размять, чеснок мелко порубить. Сайду нарезать тонкими ломтиками. Все продукты смешать и заправить.

Салат острый с тунцом. На 200 г консервов «Тунец бланшированный в масле» — 2 стакана маринованных слив (без жидкости), 1 стакан маринованного лука, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Сливы нарезать дольками. Все продукты смешать и заправить.

Салат-маринад с салакой. На 300 г салакипряного посола — 2 маринованных или соленых огурца, 2 маринованных яблока или груши, 4 ст. ложки маринованного лука, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Огурцы и яблоки нарезать тонкими ломтиками. Все продукты, кроме салаки, смешать, заправить, положить горкой на блюдо. Вокруг горки салата положить подготовленную кильку.

Салат из моркови с палтусом. На 300 г филе (без костей) жареного палтуса — 6 шт. моркови, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 головка репчатого лука, 1 стакан консервированного зеленого горошка (без жидкости), $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Морковь нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить горячей водой (1 стакан), добавить уксус, сахар и соль по вкусу, закрыть крышкой и варить до мягкости. Жидкость слить, морковь охладить. Рыбу мелко нарезать, смешать с морковью, мелко нарезанным луком, зеленым горошком и заправить.

Салат яичный с рыбой. На 300 г филе (без костей) отварной пикши — 5 сваренных вкрутую яиц, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка хрена, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Яйца и лук нарезать кружочками и положить в салатник, сверху разместить рыбу, нарезанную ломтиками. Огурцы (без кожицы и семян) нарезать небольшими кубиками. Хрен смешать с заправкой или майонезом и полить этой массой приготовленный салат. Поставить в холодильник для охлаждения.

Салат с отварным тунцом. На 500 г филе (без костей) отварного тунца — 2 сваренных вкрутую яйца, 2 свежих или маринованных огурца, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза.

Рыбу, огурцы, яйца, нарезанные ломтиками, смешать с укропом и заправить.

Салат «Загадка». На 500 г филе (без костей) отварного макруруса — 4—5 кусочков (200 г) пшеничного

хлеба, 2 головки репчатого лука или 1 стакан мелко нарезанного зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стакан майонеза или $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, веточки петрушки.

Черствый хлеб натереть на терке. Мелко нарезанные рыбу, яйца, лук, хлеб смешать и заправить майонезом или маслом. Украсить салат зеленью петрушки.

Салат из консервов «Натуральная сельдь иваси». На 250 г консервов «Натуральная сельдь иваси» — 1 стакан консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука, $\frac{1}{2}$ лимона.

Кусочки сельди измельчить, смешать с горошком, мелко нарубленным яйцом, зеленью. Добавить заливку, в которой находилась рыба, смешать. Салат посыпать зеленью, украсить дольками лимона.

Салат из тунца, ставриды или сайры консервированной с яблоками и сельдереем. На 1 банку консервов «Тунец натуральный», «Ставрида натуральная» или «Сайра натуральная» — 2—3 яблока (лучше антоновских), 2 корня сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана очищенных грецких орехов, $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 чайная ложка сахарного песка.

Рыбу разобрать на небольшие куски, крупные разрезать. Яблоки (без сердцевин и кожицы) нарезать ломтиками, сбрызнуть соком, отжатым из лимона. Натереть на крупной терке сельдерей, осторожно смешать с рыбой, яблоками и рублеными орехами, заправить сахаром, майонезом. При подаче на стол положить салат в салатник горкой и украсить веточками зелени петрушки или листьями зеленого салата.

Салат рисовый с копченой рыбой. На 200 г филе (без костей) скумбрии или сельди холодного копчения — 1 стакан отварного риса, 8—10 редисок, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 стакан сметаны или майонеза.

Смешать рис, мелко нарезанную редиску, лук и рыбу, нарезанную небольшими ломтиками, заправить.

Салат рисовый с сельдереем и сельдью. На 300 г филе (без костей) соленой или пряного посола сельди — $1\frac{1}{2}$ стакана рассыпчатого отварного риса, 1 стакан отварного сельдерея, нарезанного кубиками, 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза.

Сельдь, нарезанную небольшими кусочками, смешать с рисом и сельдереем и заправить.

Салат яичный с печенью трески. На 200 г консервов «Печень трески в масле» — 5 сваренных вкрутую яиц, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Кусочки печени трески, яйца, огурцы (без кожи и семян), лук мелко порубить, смешать и заправить.

Салат северный. На 200 г консервов «Печень трески в масле» — 4 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Печень трески и белки яиц мелко порубить. Желтки мелко порубить, размять и смешать с маслом из консервов (2 ст. ложки) и луком. Все смешать. При подаче посыпать луком и укропом.

Салат с омлетом. На 200 г (без костей) отварной морской щуки — 2 картофелины, 1 соленый огурец, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза. Для омлета — 3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 чайная ложка маргарина.

Отварной картофель, огурец и рыбу нарезать кубиками и заправить майонезом. Выпечь омлет толщиной 3—4 см, охладить, положить на него подготовленный салат и свернуть конвертом. Полить оставшимся майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки.

Салат «Новинка». На 300 г филе (без костей) отварного мероу — 3 сваренных вкрутую яйца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки тертого сыра (голландского, ярославского, степного), 5—6 маслин, зелень петрушки, 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза.

Мелко нарезанные рыбу, яйца, лук и сыр смешать и заправить. Украсить салат зеленью петрушки и маслинами.

Салат с плавленым сыром и рыбой. На 300 г филе (без костей) жареной нототении — 2 плавленых сырка («Дружба», «Новый», «Волна») массой по 100 г, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 яйца, сваренных вкрутую, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской, майонеза или сметаны.

Сыр натереть на терке, рыбу нарезать небольшими кубиками. Сыр и рыбу смешать с луком и заправить. Салат украсить дольками яйца, посыпать луком.

Салат любительский. На 300 г филе (без костей) жареного зубана — 2 плавленых сырка («Дружба», «Волна») массой по 100 г, 2 стручка сладкого перца, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жид-

кости), $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Сыр натереть на терке, рыбу нарезать небольшими ломтиками, перец — соломкой. Подготовленные продукты смешать с зеленым горошком и заправить.

Салат рыбный с брынзой. На 500 г филе зубатки — 1 яблоко, 2 лимона, 200 г брынзы, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны для заправки, петрушка, уксус, соль, сахар, перец.

Отварить рыбное филе, добавив в воду немного уксуса, соли, перца. Рыбу охладить, нарезать на кусочки и выложить на блюдо. Яблоко, лук, огурец нарезать кубиками, добавить перец, соль, сок, отжатый из лимонов, и смешать со сметаной. Этой смесью залить рыбу, посыпать тертой брынзой.

Салат осенний. На 2 стакана маринованной морской капусты — 1 огурец или 2 помидора (соленых или маринованных), 1 редька, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла.

Капусту смешать с огурцом или помидорами, нарезанными ломтиками, тертой редькой и заправить маслом.

Салат зимний. На 2 стакана маринованной морской капусты — 1 соленый или маринованный огурец, 1 редька, 1 головка репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Морскую капусту смешать с огурцом, нарезанным ломтиками, тертой редькой, мелко нарезанными луком и яйцами и заправить.

Салат овощной с рыбными колбасками «Полярными». На 2 шт. колбасок — 2 картофелины, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, 4 ст. ложки майонеза.

Рыбные колбаски, отварной картофель, соленые огурцы нарезать ломтиками, репчатый лук полукольцами. Нарезанные продукты заправить майонезом и перемешать.

Салат можно приготовить с рыбными сосисками.

Салат картофельный с морской капустой и рыбой. На 300 г филе (без костей) морского окуня — 4 вареных картофелины, 1 стакан маринованной морской капусты, 2 соленых огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Морскую капусту смешать с нарезанными ломтиками картофеля, огурцами, рыбой и яйцами и заправить. Украсить салат дольками яиц.

Салат из морской капусты диетический. На 2 стакана консервированной морской капусты — $\frac{1}{4}$ кочана белокочанной капусты, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 стручок сладкого перца, $\frac{1}{2}$ свежего огурца, $\frac{1}{2}$ стакана заправки диетической или смеси растительного масла и сахарного песка ($\frac{1}{2}$ чайной ложки).

Белокочанную капусту нашинковать, растереть с солью, слегка отжать. Перец нарезать соломкой. Подготовленные овощи, лук и морскую капусту смешать и заправить. Салат украсить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

Салат овощной с морской капустой. На 1 стакан морской капусты маринованной — 1 соленый или маринованный огурец, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 редька или брюква, 2 картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Капусту смешать с отварным картофелем, огурцами, луком, нарезанными ломтиками, натертой на терке редькой, горошком и заправить.

Салат дальневосточный. На 2 стакана маринованной морской капусты — 1 стакан белокочанной квашеной капусты, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, соль.

Смешать морскую и белокочанную капусту, отварной картофель и лук, нарезанные ломтиками, посолить, заправить маслом и хорошо перемешать.

Салат сахалинский. На 3 стакана маринованной морской капусты — $\frac{1}{2}$ стакана маринованного репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла.

Капусту и лук смешать, заправить маслом.

Салат островной. На 2 стакана маринованной морской капусты — 100 г отварных кальмаров, $\frac{1}{2}$ стакана маринованного репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла.

Смешать капусту с отварными кальмарами, нарезанными соломкой, и маринованным луком и заправить маслом.

Салат картофельный с лангустами. На 200 г лангустов — 4 картофелины, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Кусочки вареных лангустов смешать с рубленным яйцом, сваренным вкрутую, ломтиками или кубиками отварного картофеля, горошком и заправить.

Салат с креветками. На 300 г отварных шеек креветок — 2 стакана отварного риса, 1 сваренное вкрутую

яйцо, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 1 стакан заправки диетической или по-ялтински.

Креветок смешать с рисом, рубленным яйцом, зеленью петрушки и заправить.

Салат весенний с креветками. На 200 г отварных шеек креветок—400 г зеленого салата, 1 свежий огурец, $\frac{1}{2}$ стакана заправки диетической или по-ялтински.



Шейки креветок смешать с салатом и огурцами, нарезанными соломкой или ломтиками, и заправить.

Салат картофельный с креветками. На 250—300 г отварных шеек креветок—4 картофелины, 2 помидора, 150—300 г зеленого салата, 1 стакан консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 соленый огурец, 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза.

Отварной картофель, помидоры, салат, огурец нарезать тонкими ломтиками, смешать, добавить шейки креветок и зеленый горошек, заправить.

Салат с цветной капустой и мясом креветки. На 130 г консервов «Мясо антарктической креветки салатное»—300 г цветной капусты, 3 помидора, 1 свежий огурец, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), $\frac{1}{2}$ стакана заправки салатной, провансаль или майонеза.

Отварную капусту разобрать на мелкие соцветия, помидоры и огурец нарезать тонкими ломтиками. Смешать подготовленные овощи, горошек, мясо креветки и заправить.

Салат рисовый с трепангами. На 100 г сушеных трепангов—2 стакана отварного риса, 3 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль или майонеза.

Морковь и лук нарезать соломкой или ломтиками и обжарить. Смешать овощи, рис и отварных нарезанных ломтиками трепангов и заправить.

Салат овощной с трепангами. На 100 г сушеных трепангов—2 картофелины, 2 моркови, 1 яблоко, 2 ст. ложки мелко нарезанного корня сельдерея или петрушки.

ки, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 соленый огурец, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль или майонеза.

Отварные картофель и морковь, огурец, трепангов, яблоко нарезать ломтиками и смешать, добавив сельдерей и горошек, заправить.

Салат ассорти с трепангами. На 50 г сушеных трепангов — 150—200 г консервов «Салат сахалинский», 2 картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 огурец маринованный, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Отварной картофель и огурцы нарезать ломтиками, смешать с отварными трепангами, также нарезанными ломтиками, горошком, салатом сахалинским и заправить.

Салат с мидиями. На 150 г вареных мидий — 1 стакан отварного риса, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 сваренное вкрутую яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Мелко нарезанных мидий смешать с рисом, зеленым горошком, рубленным яйцом и заправить.

Салат картофельный с мидиями. На 200 г отварных мидий — 4 картофелины, 2 соленых огурца или 2 стакана квашеной капусты, 1 стакан заправки провансаль или майонеза.

Мидий, отварной картофель, огурцы нарезать тонкими ломтиками, смешать и заправить.

Салат из соленых огурцов с мидиями. На 150—200 г отварных мидий — 3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка сахарного песка, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла.

Мидий и огурцы нарезать тонкими ломтиками, лук порубить, все продукты смешать и заправить сахаром и маслом.

Салат с консервированными кальмарами. На 200 г консервов «Кальмары в собственном соку» — 1 стакан маринованного лука, 2 ст. ложки заправки провансаль или майонеза.

Нарезанных соломкой кальмаров смешать с луком и заправить.

Салат картофельный с кальмарами. На 200 г вареных кальмаров — 4 картофелины, 2 соленых огурца, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 стакан заправки провансаль или майонеза.

Кальмаров нарезать соломкой, отварной картофель и огурцы — ломтиками. Смешать все с зеленым горошком и заправить.



Салат из квашеной капусты с кальмарами. На 300 г вареных кальмаров — 2 стакана квашеной капусты, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука или $\frac{1}{2}$ головки репчатого, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, соль по вкусу.

Квашеную капусту, если она кислая, промыть и слегка отжать. Лук мелко нарезать, смешать с капустой, маслом, сахаром, солью. Добавить нарезанных соломкой кальмаров и снова перемешать.

Салат зеленый с трубочом. На 200 г отварного трубоча — 500 г зеленого салата, 1 свежий огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо и 1 помидор (для украшения), $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Салат, огурец, мясо трубоча нарезать ломтиками, смешать и заправить. Яйцо и помидор нарезать дольками и украсить ими салат.

Салат яичный с трубочом. На 200 г отварного трубоча — 4—5 сваренных вкрутую яиц, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Мясо трубоча, яйца, огурцы нарезать ломтиками, смешать, добавив мелко нарезанный лук, и заправить.

Салат рисовый с пастой «Океан». На 300 г пасты «Океан» — 2 стакана отварного риса, 1 стакан консервированного зеленого горошка (без жидкости), 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан заправки провансаль, польской, диетической или майонеза.

Смешать мелко нарезанные яйца, рис, зеленый горошек, пасту и заправить.

ВИНЕГРЕТЫ

Винегрет со ставридой. На 300 г филе (без костей) отварной ставриды — 2 свеклы, 1 морковь, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана консервиро-

ванного зеленого горошка (без жидкости), $\frac{1}{2}$ стакана заправки салатной или растительного масла.

Отварные свеклу, морковь, картофель, нарезанные кубиками или ломтиками, смешать с мелко нарезанным луком, зеленым горошком и заправить. Рыбу, нарезанную небольшими кусочками, выложить вокруг горки винегрета.

Винегрет с соленой сельдью. На 200 г филе (без костей) соленой сельди — 2 свеклы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, $\frac{1}{2}$ стакана заправки салатной или растительного масла, зелень петрушки.

Отварные картофель, свеклу, морковь и огурцы нарезать кубиками, лук — ломтиками. Все смешать и заправить. Сельдь, нарезанную кусочками, выложить вокруг винегрета, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Винегрет картофельный с фасолью и рыбой. На 300 г филе (без костей) отварной умбрины — 2 свеклы, 4 картофелины, 1 стакан отварной зеленой фасоли, 1 соленый огурец, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 3 дольки чеснока, 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза.

Отварные свеклу, картофель, помидоры, огурец, рыбу нарезать ломтиками, салат и чеснок порубить. Все смешать и заправить.

Винегрет с маринованными грибами и путассу. На 300 г филе (без костей) отварного путассу — 2 свеклы, 2 картофелины, $\frac{1}{2}$ моркови, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, $\frac{1}{2}$ стакана нарезанных маринованных грибов, $\frac{1}{2}$ стакана заправки салатной или растительного масла.

Отварные свеклу, картофель, морковь, огурец, лук и рыбу нарезать ломтиками, смешать, добавив грибы, и заправить.

Винегрет со скумбрией горячего копчения. На 300 г филе (без костей) скумбрии горячего копчения — 2 свеклы, 3 картофелины, 2 яблока, 1 соленый огурец, $\frac{1}{2}$ стакана заправки салатной или растительного масла.

Отварные свеклу и картофель, рыбу, яблоки (без кожицы и сердцевин), огурец нарезают ломтиками, смешивают и заправляют.

Винегрет с рыбой-капитан. На 400 г филе (без костей) отварной рыбы-капитан — 1 свекла, 2 моркови, 3 соленых огурца, 3 помидора, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Отварные свеклу, морковь, огурцы, помидоры и рыбу нарезать ломтиками, смешать и заправить.

Винегрет со скумбрией холодного копчения. На 300 г филе (без костей) скумбрии холодного копчения — 2 свеклы, 1 редька, 1 морковь, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки или сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Отварные свеклу, морковь и рыбу нарезать ломтиками, смешать с натертой на терке редькой и заправить.

Винегрет с мойвой пряного посола. На 300 г мойвы пряного посола — 3 свеклы, 2 яблока, 2 дольки чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Отварную свеклу и яблоки (без кожицы и сердцевин) нарезать соломкой или натереть на терке, смешать с рубленым чесноком и заправить. На горку винегрета выложить кусочки мякоти мойвы, отделенной от костей.

Винегрет с угольной рыбой. На 300 г филе (без костей) отварной угольной рыбы — 1 свекла, 1 морковь, 2 картофелины, 2—3 кружка маринованных кабачков или 2 маринованных патиссона, 1 сладкий стручковый консервированный перец, $\frac{1}{2}$ стакана заправки салатной или растительного масла.

Отварные свеклу, картофель, морковь, кабачки и рыбу нарезать ломтиками, перец — соломкой. Смешать все и заправить.

Винегрет с хеком. На 300 г филе (без кожи) отварного хека — 2 свеклы, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ маринованного огурца, 1 чайная ложка тертого хрена, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль или майонеза.

Отварную свеклу и рыбу, яблоко, огурец, лук нарезать ломтиками. Хрен соединить с заправкой или майонезом. Подготовленные продукты смешать.

Винегрет со сквамой. На 300 г (филе без костей) жареной сквамы — 2 свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана отварной фасоли, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана квашеной капусты, 1 ст. ложка тертого хрена, $\frac{1}{2}$ стакана заправки салатной или растительного масла.

Отварную свеклу и яблоки (без кожицы и сердцевин) нарезать соломкой или ломтиками, смешать с капустой, хреном, кусочками рыбы и заправить.

Винегрет-маринад с копченой салакой. На 400 г копченой салаки — 2 стакана маринованной свеклы, 1 стакан маринованной сливы (без косточек), 1 стакан ква-

шеной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, польской или майонеза.

Овощи смешать и заправить. Горку винегрета выложить вокруг филеями салаки.

Винегрет украинский с соленой рыбой. На 300 г филе (без костей) соленой скумбрии или ставриды — 2 свеклы, $\frac{1}{4}$ кочана белокочанной капусты, 4 ст. ложки нарезанного маленькими кубиками шпика, 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза, соль по вкусу.

Отварную свеклу и капусту нарезать соломкой, капусту растереть с солью. Шпик обжарить на сковороде. Смешать овощи, нарезанную ломтиками рыбу, шпик и заправить.

Винегрет с яблоками и соленой рыбой. На 300 г филе (без костей) соленого бесуго — 2 стакана маринованной свеклы, 2 яблока (без кожицы и сердцевины); 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана заправки провансаль, майонеза или сметаны.

Рыбу и яблоки, нарезанные ломтиками, смешать со свеклой и нарезанным луком и заправить.

Винегрет с мидиями и грибами. На 200 г вареных мидий — 1 свекла, 1 стакан соленых грибов, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Вареные свеклу, картофель, морковь, а также мидии, грибы и лук нарезать тонкими ломтиками, смешать и заправить.

Винегрет с кальмарами. На 200 г вареных кальмаров — 2 свеклы, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука или 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Кальмаров и огурцы нарезать соломкой, отварные свеклу и картофель — тонкими ломтиками. Смешать все и заправить.

Винегрет «морской». На 300 г филе (без костей) жареной камбалы — 2 свеклы, 1—2 картофелины, 1 морковь, 1 стакан маринованной морской капусты, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, соль.

Отварные свеклу, картофель и морковь, огурец нарезать соломкой, лук и рыбу — ломтиками. Все смешать с морской капустой, заправить маслом и посолить.

Винегрет с морской капустой. На 200 г маринованной морской капусты — 1 свекла, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ стакана маринованного репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла.

Отварные свеклу и морковь нарезать соломкой. Смешать все с морской капустой и луком и заправить.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ, СОУСЫ, МАРИНАДЫ, ЗАПРАВКИ

Вкусовые качества и ароматические свойства холодных блюд и закусок часто зависят от соусов, маринадов и заправок, применяемых при их изготовлении. Они играют немаловажную роль, разнообразя вкус и внешний вид блюд.

Соусы, маринады и заправки не следует готовить в количествах, превышающих потребность в них. До использования хранят их обязательно в холодильнике.

СОУСЫ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Соус хрен. На 1 стакан тертого (на мелкой терке) корня хрена — 1 стакан 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 чайная ложка соли.

Продукты соединить и хорошо перемешать. Готовый соус хранить в закрытой стеклянной посуде.

Соус хрен красный. На 1 стакан тертого (на мелкой терке) корня хрена — 1 стакан 3 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, 1 чайная ложка соли, 2 чайные ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана свекольного сока.

Хрен соединить с уксусом, добавить сахар, соль, масло, влить свекольный сок и размешать.

Для получения свекольного сока очистить сырую свеклу, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку и отжать сок.

Соус хрен с майонезом. На 400 г готового соуса хрен — $\frac{1}{2}$ стакана майонеза.

Соус хрен смешать с майонезом.

Соус хрен со сметаной. На 1 стакан тертого (на мелкой терке) корня хрена — 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 чайная ложка соли.

В хрен ввести сметану, сахар, соль, уксус. Все хорошо перемешать. Соус можно приготовить без уксуса.

Соус сметанный с помидорами или редисом. На 1—1,5 стакана сметаны — 3 свежих помидора или 20 редисок, 1 ст. ложка мелко измельченного укропа или зеленого лука.

Сметану смешать с зеленью, добавить нарезанные ломтиками помидоры (с твердой мякотью) или кружочки редиса и хорошо перемешать.

Соус майонез с каперсами (острый). На 1 стакан майонеза — 1 ст. ложка мелко нарезанных каперсов, 2 ст. ложки соуса «Южный», 1 ст. ложка мелко нарезанных маринованных или соленых огурцов, $\frac{1}{4}$ лимона.

В майонез положить каперсы, огурцы, добавить соус и сок, отжатый из лимона, и хорошо размешать.

Соус майонез с зеленью. На 1 стакан майонеза — 1 стакан мелко нарезанного укропа, зелени петрушки или зеленого лука, $\frac{1}{4}$ лимона, сахар, соль.

Майонез смешать с зеленью, добавить сок, отжатый из лимона, сахар и соль по вкусу. Хорошо размешать.

Соус майонез с желе. На 1 стакан майонеза — $\frac{1}{2}$ стакана рыбного желе, $\frac{1}{4}$ лимона.

Готовое желе, разогретое до полужидкого состояния, постепенно влить в майонез. Массу хорошо взбить, добавить сок, отжатый из лимона, и перемешать.

Соус майонез с корнишонами. На 1 стакан майонеза — 2 ст. ложки мелко нарезанных маринованных огурцов (корнишонов), 1 чайная ложка мелко нарезанного репчатого лука, $\frac{1}{4}$ лимона.

Хорошо перемешать майонез с корнишонами, луком и соком, отжатым из лимона.

Соус зеленый из шпината. На 1 стакан пюре шпината — $\frac{1}{4}$ лимона, 1 стакан майонеза, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки белого сухого вина, соль.

Приготовленное пюре шпината соединить с майонезом, добавить горчицу, перемешать. Добавить вино, сок, отжатый из лимона, посолить по вкусу.

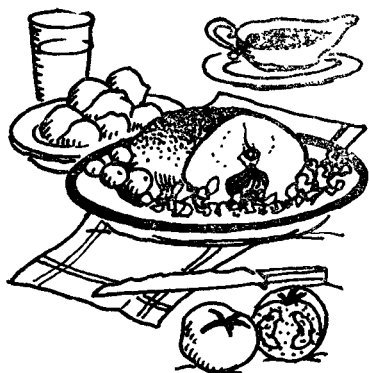
Соус майонез с горчицей. На $\frac{1}{2}$ стакана майонеза — 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, по 1 чайной ложке готовой горчицы и сахарного песка, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 1 щепотка молотого черного перца.

Горчицу смешать с солью, сахаром и перцем, добавить уксус и майонез, тщательно перемешать.

Соус из горчицы и яйца. На 1 ст. ложку готовой горчицы — 2 яйца, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 стакан

взбитых сливок, 1 чайная ложка сахарного песка, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, черный молотый перец, 1 ст. ложка измельченного укропа.

Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков. Желтки размять и смешать с продуктами, предусмотренными в рецептуре. В последнюю очередь добавить сливки, рубленый белок и укроп.



Соус из чеснока. На 6—7 долек чеснока — 2 яичных желтка, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ лимона, соль.

Мелко нарезанный чеснок растереть с солью и сырыми яичными желтками, добавлять понемногу масло и растирать, пока масса не станет густой и однородной. Соус заправить соком, отжатым из лимона, добавить соль по вкусу.

Соус чесночно-ореховый. На 6 долек рубленого чеснока — 2 ст. ложки толченых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, 3 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа.

Все продукты, предусмотренные рецептурой, соединить с толченым чесноком и хорошо перемешать.

Соус томатный (холодный). На $\frac{1}{2}$ стакана томат-пюре — 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, 1 ст. ложка рубленого чеснока, соль, черный молотый перец.

Мелко нарезанный лук обжарить с маслом, добавить томат-пюре и продолжить обжаривание, добавить муку и размешать. Добавив воду, соль, перец, чеснок, варить 10—15 мин при слабом нагреве. Готовый соус охладить.

МАРИНАДЫ

Овощные маринады готовят из корнеплодов (моркови, петрушки и др.) с добавлением большого количества репчатого лука. Маринады готовят на рыбном бульоне с томатом и без томата.

Маринадом заливают жареную или отварную рыбу. Иногда рыбу, залив маринадом, припускают, чтобы она

могла лучше пропитаться маринадным соком. Горячим маринадом рекомендуется заливать рыбу с резким запахом. В этом случае маринад смягчает вкус рыбы, ослабляет ее запах, передает ей аромат обжаренных корней.

Маринад из белых корней. На 2 стакана рыбного бульона — по 1 стакану мелко нарезанных корней петрушки и сельдерея, 4 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана 6 %-ного уксуса, 4 чайные ложки сахарного песка, соль.

Коренья и нарезанный ломтиками лук обжарить на масле, влить бульон, уксус, добавить сахар, соль по вкусу и тушить в закрытой посуде, периодически помешивая, пока коренья не станут мягкими.

Маринад из овощей с томатом. На 3 стакана рыбного бульона — 5 шт. моркови, 4 головки репчатого лука, 2 корня петрушки или 1 корень сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пасты, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана 6 %-ного уксуса, 3 чайные ложки сахарного песка, соль.

Морковь и петрушку нарезать соломкой, лук — полукольцами и обжарить на масле, затем добавить томат-пасту и жарить еще 3—5 мин, после чего добавить бульон, уксус, сахар и тушить в закрытой посуде 15—20 мин, пока коренья не станут мягкими. В конце варки посолить по вкусу.

Подобным же образом готовят маринад из овощей без томата (прозрачный), исключив из рецептуры томат-пасту.

Маринад из овощей со свеклой. На 3 стакана рыбного бульона — 5 шт. свеклы, 3 моркови, 3 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана 6 %-ного уксуса, 1 чайная ложка картофельного крахмала, по 2 чайные ложки сахарного песка и соли, перец черный горошком, лавровый лист.

Свеклу, нарезанную соломкой, слегка обжарить с маслом, добавить бульон, уксус, сахар и отварить. Морковь, нарезанную соломкой, лук, нарезанный полукольцами, обжарить на масле, добавить бульон, перец, лавровый лист и варить 15—20 мин. Соединить свеклу и овощи. В горячий маринад ввести соль, крахмал, предварительно разведенный холодным бульоном. Довести маринад до кипения, но не кипятить.

Маринад из овощей с желе. На $1\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона — 4—5 шт. моркови, 4 головки репчатого лука,

2 корня петрушки или 1 корень сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пасты, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 4 чайные ложки желатина, $\frac{1}{2}$ стакана 6 %-ного уксуса, 3 чайные ложки сахарного песка, соль.

Готовить так же, как и маринад из овощей с томатом (см. выше), только в конце тушения в обжаренные овощи с рыбным бульоном надо ввести желатин, предварительно замоченный в холодной воде (1:7) и разведенный горячим бульоном ($\frac{1}{2}$ стакана). Довести до кипения и охладить.

Маринад луковый. На $1\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона — 10 головок репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 5 ст. ложек томата-пасты, 1 ст. ложка соуса «Южный», соль, черный перец горошком, лавровый лист.

Лук, нарезанный соломкой, обжарить на масле, добавить томат-пасту и продолжить обжаривание еще 3—5 мин, затем влить бульон, добавить специи и проварить. Добавить соус «Южный» и посолить по вкусу.

ЗАПРАВКИ

Заправка из масла и уксуса. На 1— $1\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла — 2—3 ст. ложки 3 %-ного уксуса, сахарный песок, соль, черный молотый перец.

Смешать уксус с сахаром, солью, перцем, добавить масло.

Горчичная заправка. На 1 чайную ложку готовой горчицы — 1 яичный желток, 1 ст. ложка растительного масла, 2—3 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахарного песка, соль по вкусу.

Сырой яичный желток растереть с горчицей и сахаром, добавить масло, уксус, соль и перемешать.

Заправка укропная. На 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа — $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахарного песка, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 1 щепотка черного молотого перца.



Сахар, соль, перец развести уксусом, добавить масло, укроп и размешать.

Заправка с соком лимона. На 1 лимон — 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Сок, отжатый из лимона, смешать с маслом, зеленью петрушки, добавить по вкусу соль и перец.

Желе, взбитое с горчичной заправкой. На 2 чайные ложки желатина — $\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ стакана 3 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, по $\frac{1}{2}$ чайной ложки готовой горчицы и соли, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 щепотка черного молотого перца.

Желатин залить холодной кипяченой водой и поставить на 40—50 мин для набухания, затем подогреть на слабом огне, помешивая, чтобы желатин растворился, и охладить, после чего соединить с горчицей, уксусом, маслом, сахаром, солью, перцем. Все хорошо перемешать. Посуду со смесью поставить в холодильник и охладить до образования желеобразного сгустка, а затем взбить в белую пышную массу.

Для приготовления заливных блюд взбитое желе разогреть на слабом огне до образования жидкой массы, охладить до комнатной температуры, после чего использовать по назначению.

Для использования желе в качестве гарнира желеобразный сгусток после охлаждения в холодильнике, не взбивая, нарезать на небольшие кусочки.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Пристипома с острой заправкой. На 1—2 соленых пристипомы — 2 ст. ложки заправки из масла и уксуса или горчичной, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, ломтики свежих огурцов и помидоров.

Нарезанную кусочками пристипому положить на блюдо, полить заправкой, украсить луком, помидорами, огурцами.

Меч-рыба с чесноком. На 600—700 г меч-рыбы — 2—3 дольки чеснока, соль.

Куски рыбы припустить. При подаче рыбу полить бульоном, посыпать мелко нарезанным чесноком. Гарниром может быть отварной картофель.

Сардинопс под сметанным соусом. На 3—4 рыбыпряного посола (сардинопс, сардинелла, сардина, атланти-

ческая скумбрия) — 1—1,5 стакана соуса сметанного с помидорами или редисом.

Разделанную на филе рыбу нарезать кусочками, положить на блюдо или в селедочницу, полить соусом, украсить листьями салата или веточками зелени.

Скумбрия маринованная. На 2—3 мороженые скумбрии — 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, маринад из $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 2—3 ст. ложек 3 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ — 1 чайной ложки готовой горчицы, $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли и $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахарного песка.

Подготовленную рыбу разделить на филе, положить кожей вниз и, держа нож под углом 30° , срезать тонкие ломтики без кожи. На дно эмалированной кастрюли, чередуя, слоями положить укроп и кусочки рыбы. Продукты для маринада смешать и залить этой смесью рыбу. Поставить подготовленную таким образом рыбу на 3—4 ч в холодильник. Подавать к столу вместе с маринадом, украсив листиками укропа или петрушки.

Ставрида маринованная. На 4—5 мороженых ставрид — 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан соуса майонез с укропом или соуса зеленого из шпината, маринад из 2 стаканов 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложки соли, 5—6 горошин черного перца.

Подготовленную ставриду разделить на филе, залить маринадом (смешать продукты, предназначенные для маринада) и выдержать в нем 2—3 дня. После маринования мясо рыбы становится белым. Нарезать его на кусочки, положить на блюдо или селедочницу, полить соусом, украсить зеленью.

Ставриду маринованную можно приготовить в жареном виде. Филе нарезать кусочками, обвалить в муке и пожарить. Охладив, подать к столу, полив соусом и посыпав зеленью.

Макрурус, маринованный с чесноком. На 600—700 г мороженого макруруса — 2 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки муки, 2—3 дольки чеснока, 1 стакан



3 %-ного уксуса, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца, соль, сахарный песок, $\frac{1}{2}$ стакана соуса хрен.

Подготовленную и нарезанную кусками рыбу посолить, обвалять в муке, пожарить на масле и охладить. Чеснок растереть с солью. В эмалированную кастрюлю влить уксус, добавить в него растертый чеснок, соль, сахар, специи и довести смесь до кипения. После чего охладить и залить ею жареную рыбу. Поставить в холодильник, где выдержать около суток. При подаче украсить рыбу маринованными овощами. Отдельно в соуснике подать соус хрен.

Салака или сардины в чесночном соусе. На 700—800 г мороженой салаки или сардин — 1 стакан 3 %-ного уксуса, 1— $1\frac{1}{2}$ стакана соуса из чеснока.

Подготовленную рыбу положить в слегка подсоленную холодную воду, довести до кипения, припустить при слабом кипении в течение 3—4 мин, осторожно вынуть шумовкой, поместить в неглубокую посуду и после охлаждения залить уксусом. Выдержать в холодильнике $1\frac{1}{2}$ —2 ч. Перед подачей положить рыбу на блюдо, полить соусом и украсить веточками зелени.

Ассорти из соленой рыбы с гарниром. На 4—5 ст. ложек рубленой сельди — 1 филе соленой, 1 филе копченой сельди, 5—6 соленых салак, 1 сваренное вкрутую яйцо, по 1 ст. ложке мелко нарезанных вареных моркови и свеклы, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 головка репчатого лука, по 1 огурцу и помидору, 4—5 листиков салата, 5—6 ст. ложек горчичной заправки.

На середину круглого блюда горкой положить рубленую сельдь и посыпать рубленым яйцом. У основания горки вперемежку поместить кусочки филе сельди и салаку. Между ними — букетики гарнира из овощей. Рыбу и гарнир полить горчичной заправкой.

Сельдь по-украински. На 200—300 г филе соленой сельди — 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 свежий огурец, 2 свежих помидора, по 2 ст. ложки сухого белого вина и растительного масла, лимонная кислота, 3—4 веточки зелени, 4—5 маслин.

На овальное блюдо положить половину нормы филе вымоченной сельди, покрыть его смесью мелко нарезанного репчатого и зеленого лука, сверху положить снова филе сельди. Полить маринадом, приготовленным из

вина, масла, разведенной лимонной кислоты (1—2 щепотки кислоты на 1 ст. ложку воды). Блюдо поставить в холодильник на 6—8 ч. При подаче украсить огурцами, кружочками помидоров, маслинами, зеленью.

Сардинелла с майонезом и сельдереем. На 200 г филе соленой рыбы (сардинеллы, сельди, сардинопса)—5—6 ст. ложек мелко нарезанной зелени сельдерея, 1 яблоко, 1 стакан майонеза.

Сельдерей и мелко нарезанное яблоко (без сердцевин и кожицы) смешать с майонезом, выложить горкой в салатник, вокруг поместить филе рыбы, нарезанное кусочками.

Мойва, салака с укропом. На 500 г мороженой мойвы или салаки—1 ст. ложка соли, 1 чайная ложка сахарного песка, $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарезанной зелени укропа, 1 стакан заправки укропной или горчичной.

Подготовленные рыбки (у салаки удаляют позвоночную кость) положить в стеклянную или эмалированную посуду, пересыпая солью, сахаром и укропом. Сверху положить небольшой гнет и выдержать под ним в холодильнике 6—8 ч. Перед подачей к столу полить укропной заправкой.

Треска копченая с сельдью копченой. На 300 г копченой трески—100 г копченой сельди, 5 ст. ложек майонеза, 2 головки репчатого лука, 1—2 чайные ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

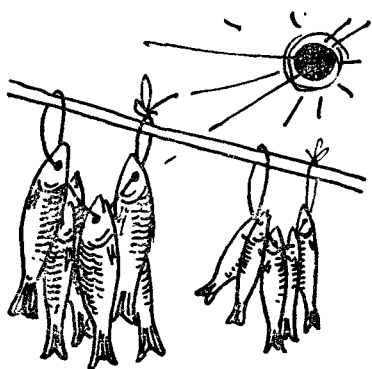
Треску (без кожи и костей) и филе сельди (без костей) перевернуть через мясорубку и заправить майонезом.

Лук, нарезанный кольцами, залить кипятком на 1—2 мин, воду слить, а лук промыть холодной водой, затем смешать с майонезом, слегка посолить. На овальное блюдо горками выложить рыбную массу и гарнир из лука, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыба холодного копчения с редькой и свеклой. На 300 г рыбы холодного копчения—по 2—3 редьки и свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Натертые на крупной терке редьку и сырую свеклу соединить с кусочками рыбы (филе без костей) и заправить салатной заправкой.

Рыба холодного или горячего копчения с морковью и чесноком. На 300 г рыбы холодного (скупбрия) или горячего (треска) копчения—6—7 шт. моркови, 1 чайная ложка мелко нарезанного чеснока, 1 стакан майонеза или сметаны.



Натереть морковь на терке или нарезать соломкой. Соединить ломтики рыбы (филе без костей), морковь, чеснок, заправить майонезом или сметаной и перемешать.

Рыба с морковью и зелеными помидорами. На 400—500 г угольной рыбы — 8—10 шт. моркови, 5—6 зеленых помидоров свежих или соленых, 2 головки репчатого лу-

ка, 2—3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 4 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

На дно кастрюли положить мелко нарезанный лук, зелень, ломтики моркови и кружочки помидоров, посолить, залить растительным маслом и варить при слабом нагреве 10—15 мин, добавить небольшие кусочки рыбы (филе без костей) и продолжать варку 15—20 мин, добавив в конце ее рубленый чеснок. Подать к столу в холодном виде.

Рулетики из спинки палтуса холодного копчения с соусом хрен. На 500 г спинки палтуса холодного копчения — 1 стакан соуса хрен со сметаной, 200—250 г зеленого салата.

Спинку палтуса нарезать тонкими ломтиками, смазать соусом хрен со сметаной, свернуть ломтики рулетиками и обернуть листиками салата. Рулетики положить в глубокое блюдо или салатник плотно один к другому.

«Птичьи гнезда» из рубленой рыбы. На 150 г сельди рубленой или другой рубленой рыбы — 1 свежий огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3—4 листика зеленого салата.

Рубленую рыбу сформовать в виде полушара, положить в центре листьев салата, оформленных цветком.

Белок яйца мелко порубить и посыпать им рубленую массу, в центре массы сделать небольшое углубление и положить в него целый желток. У основания рубленой массы сделать бордюр из ломтиков огурца. Украсить блюдо кольцами репчатого лука.

Ставрида со свеклой и майонезом. На 200 г ставриды или скумбрии пряного посола — 1 свекла, 2 головки репчатого лука, 1 стакан майонеза.

Очищенную вареную свеклу разрезать пополам и каждую половину нарезать тонкими широкими ломтиками. Лук нарезать кольцами. На блюдо положить ломтики свеклы, затем кольца лука, на него — кусочки рыбы без костей. На кусочки рыбы положить ломтики свеклы, затем кольца лука и полить все майонезом.



Яйца под майонезом с соленой сельдью. На 100—150 г филе соленой сельди — 3 яйца, 6 листиков салата, 2—3 ст. ложки майонеза, 3 чайные ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Сваренные вкрутую яйца охладить, разрезать вдоль на две половинки. На блюдо положить листики салата, на каждый листик — широкий ломтик сельди, на сельдь — яйцо желтком вниз и сверху полить майонезом. Посыпать блюдо зеленым луком.

Сельдь закусочная. На 200 г филе (без костей) соленой сельди — 1 сваренное вкрутую яйцо, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана белого соуса, 1 чайная ложка соуса «Южный», 1 стручок сладкого перца, 1 чайная ложка желатина, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука.

Филе вымоченной сельди нарезать крупной соломкой, панировать в муке и обжарить на масле в течение 2—3 мин. К обжаренной сельди добавить рубленое яйцо, обжаренный мелко нарезанный репчатый лук, белый соус (см. приготовление в разделе «Вторые блюда»), соус «Южный», желатин, предварительно замоченный в холодной воде, и перемешать.

Приготовленную горячую массу выложить в форму для заливного и охладить, затем поставить в холодильник на 30—40 мин. Выложив сельдь из формы на блюдо, посыпать ее луком, украсить сладким перцем, нарезанным кружочками.

Сельдь по-татарски. На 300 г филе сельди пряного посола — 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 желток, 7—8 картофеля, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла.

Филе сельди пропустить через мясорубку, добавить растительное масло и тщательно перемешать. Из этой массы сформовать лепешку, положить ее на небольшое круглое блюдо или тарелку, сделать углубление и влить в него желток (аккуратно, чтобы он остался целым). Около лепешки положить мелко нарезанный лук и огурцы, нарезанные кубиками. Отдельно на тарелке или в салатнике подать отварной горячий картофель, полив его маслом.

Скумбрия соленая с жареными грибами. На 200—250 г филе (без костей) соленой скумбрии — 1—2 головки репчатого лука, 10 сушеных белых грибов, 4 ст. ложки растительного масла.

Нарезанную кусочками скумбрию положить в селедочницу. Вареные грибы, нарезанные ломтиками, обжарить на масле, охладить и положить на скумбрию.

Яйца, фаршированные копченой сельдью и маслинами. На 4 сваренных вкрутую яйца — 1 средняя сельдь горячего или холодного копчения, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3 ст. ложки майонеза, 4—5 маслин, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки или сельдерея, 4 листика зеленого салата.

Яйца разрезать поперек на две половинки. Для устойчивости слегка срезать верхушки. Мякоть сельди освободить от костей и мелко порубить. Желтки яиц и лук мелко порубить. Смешать все, заправить майонезом. Фаршем заполнить половинки яиц. Блюдо выложить листиками салата, поставить на них яйца, полить майонезом и посыпать измельченными маслинами и зеленью.

Яйца с соленым палтусом, бесуго. На 5 сваренных вкрутую яиц — 250—300 г филе (без костей) соленой рыбы, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 свежий огурец, 2 помидора, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Филе рыбы нарезать на длинные полоски и положить на них зелень. Каждую полоску свернуть трубочкой. На половинки яиц положить трубочки. Украсить блюдо огурцами, помидорами, полить майонезом.

Яйца, фаршированные молоками сельди. На 4 сваренных вкрутую яйца — молоки от 4 соленых сельдей, 4 ст. ложки холодного кипяченого молока, 2—3 ст. ложки простокваши, 2 ст. ложки майонеза, 1 яблоко, 1 ст. ложка мелко нарезанных маринованных огурцов, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука.

Молоки промыть, освободить от пленок, нарезать и смешать с молоком, простоквашей, мелко нарезанными яблоками, луком и огурцами. Все перемешать.

Яйца разрезать на половинки, отделить желток. Выложить на блюдо наполненные приготовленным фаршем половинки яиц, посыпать их рубленным желтком.

Яйца с рыбой и икрой. На 2 сваренных вкрутую яйца — 1 скумбрия холодного копчения, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 4 ст. ложки консервированной икры минтая или морской щуки.

Яйца разрезать поперек на две половинки. Желток отделить, размять его ложкой, добавить майонез, горчицу и тщательно перемешать. Этим фаршем наполнить половинки яичных белков. Филе рыбы (без костей) нарезать тонкими квадратными ломтиками, свернуть их в виде конуса, вставить острым концом в фаршированные половинки яиц и наполнить каждый конус икрой.

Яйца, фаршированные рыбой и маслом, с помидорами. На 2 сваренных вкрутую яйца — 4 помидора, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 ставрида горячего копчения, 4 чайные ложки сливочного масла, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль, черный молотый перец.

Филе ставриды (без костей) мелко порубить или провернуть через мясорубку. Яйца разрезать вдоль на две половинки, из каждой вынуть желток. Желток размять ложкой, смешать с измельченной рыбой и размягченным маслом. Этим фаршем наполнить половинки яичных белков. Подать с нарезанными половинками помидорами, политыми майонезом и посыпанными зеленью петрушки или укропа.

Яйца с мясом креветки. На 5 сваренных вкрутую яиц — 130 г консервов «Мясо антарктической креветки салатное», 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза.

Яйца разрезать пополам, вынуть желтки. Желтки растереть и смешать с мясом креветки, добавить зелень. Наполнить фаршем белок. Яйца с фаршем полить майонезом, посыпать зеленью.

Макрурус под томатным маринадом. На 600—700 г мороженого макруруса — 2 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки муки, соль, черный молотый перец, $1\frac{1}{2}$ стакана маринада из овощей с томатом.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посыпать солью, перцем и обвалять в муке. Обжарить в масле, ох-

ладить, залить охлажденным маринадом и поставить на 3—4 ч в холодильник. При подаче к столу положить рыбу с маринадом на тарелку или в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Тефтели из сардин в маринаде. На 400—500 г мороженных сардин или салаки — 2—3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 3—4 ломтика пшеничного хлеба, 1 стакан воды или молока (для замачивания хлеба), 1 чайная ложка соли, черный молотый перец, 1½ стакана маринада из овощей с томатом.

Приготовить котлетную массу, сформовать из нее шарики и панировать в муке. Подготовленные тефтели обжарить на жире, довести до готовности в жарочном шкафу, затем охладить. Положить тефтели в салатник, залить овощным маринадом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Фрикадельки в томатном соусе. На 700—800 г мороженого вомера — 3—4 ломтика пшеничного хлеба, 1½ стакана молока или воды (для замачивания хлеба), 1 яйцо, соль, 1 стакан томатного соуса (холодного).

Приготовить котлетную массу, сформовать из нее маленькие шарики, отварить их в подсоленной воде, вынуть шумовкой и охладить. Положить отварные фрикадельки на блюдо или в салатник, залить соусом и посыпать зеленью.

Морской лещ под маринадом из белых кореньев. На 600—700 г мороженого морского леща — 2 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки муки, соль, черный молотый перец, 1½ стакана маринада из белых кореньев.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, обжарить на масле. Охлажденную рыбу положить на блюдо, залить маринадом и украсить зеленью.

Карась атлантический под маринадом из овощей со свеклой. На 600—700 г мороженого карася атлантического — 2 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки муки, соль, черный молотый перец, 1½ стакана маринада из овощей со свеклой.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посыпать солью и перцем, обвалять в муке, обжарить на масле. Охлажденную рыбу положить на блюдо, залить маринадом и украсить зеленью.

Рыба-сабля под прозрачным маринадом. На 600—700 г мороженой рыбы-сабли — 1½ лимона или 2 ст. ложки 3 % -ного уксуса, соль, 1 лавровый лист, 3—4 гороши-

ны черного перца, 1½ стакана маринада без томата (прозрачного).

Подготовленную рыбу нарезать на куски, сбрызнуть соком, отжатым из лимона, или уксусом и дать постоять 15—20 мин. В кипящую воду положить соль и специи, опустить в нее рыбу и припускать 15 мин при слабом нагреве. Отварную рыбу охладить, положить на блюдо, залить маринадом и украсить зеленью.

Морской лещ по-домашнему. На 700—800 г мороженого морского леща — 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки кулинарного жира или сливочного масла, 1 стакан майонеза, соль, молотый черный перец.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, положить в один ряд на смазанную жиром сковороду, залить майонезом и запечь в жарочном шкафу в течение 20—30 мин, затем охладить. Выложить на блюдо и украсить гарниром из свежих, вареных или консервированных овощей.

Лемонема, лихия под соусом с зеленым горошком. На 600—700 г мороженой рыбы — ½ стакана майонеза или сметаны, 1 стакан консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца, соль.

Подготовленную рыбу припустить в подсоленной воде с пряностями, охладить, положить на блюдо и полить соусом. Приготовить соус, смешав майонез или сметану с горошком, рубленым яйцом.

Филе хека под майонезом. На 600 г филе хека — 1 стакан майонеза, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, по 6 ст. ложек мелко нарезанных маринованных грибов и зеленого лука, 1 ст. ложка мелко рубленой зелени укропа, соль, молотый черный перец.

Филе рыбы нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, обжарить на масле и охладить. На блюдо положить кусочки жареной рыбы, на них — ломтики вареных яиц, залить майонезом, смешанным с грибами, посыпать укропом.

Минтай под томатным соусом. На 600—700 г филе мороженого минтая — 2 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки муки, соль, молотый черный перец, 1½ стакана томатного соуса (холодного).

Филе рыбы нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на масле. Охлажденную рыбу положить в салатник, залить соусом и поста-

вить на 3—4 ч в холодильник. При подаче на стол посыпают зеленью.

Треска в соусе с хреном. На 500 г филе трески — 1 морковь, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 лавровых листа, 3—4 горошины душистого или черного перца, 1 л воды. Для соуса — 1 корень хрена, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, сахарный песок, уксус 3 %-ный.

Филе трески нарезать на куски, положить в горячий отвар с кореньями и специями и варить при слабом кипении 30—35 мин, а затем охладить в отваре.

Хрен очистить, промыть, натереть на терке с мелкими отверстиями и влить немного уксуса. Муку перемешать с маслом, развести холодным бульоном, добавить подготовленный хрен, соль, сахар и довести смесь до кипения. Соус охладить и смешать с рублеными яйцами и сметаной.

Охлажденную рыбу вынуть из бульона в дуршлаг, затем положить на блюдо, залить соусом, украсить веточками зелени петрушки или сельдерея.

Пикша любительская. На 400—500 г филе пикши — 4 ст. ложки подсолнечного масла, 3—4 головки репчатого лука, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1—2 лавровых листа.

Филе рыбы нарезать брусочками длиной 5 см, шириной 1,5 см, положить в неглубокую посуду, залить огуречным рассолом так, чтобы он слегка закрывал рыбу, добавить лавровый лист и нарезанный лук и варить 5—10 мин. Откинуть рыбу на дуршлаг. В бульон влить масло, положить горчицу, лавровый лист и охладить. Этим маринадом залить кусочки рыбы и выдержать в нем 2—3 ч. Подать рыбу к столу вместе с маринадом, посыпав зеленью.

Тефтели из свежей сельди с грибами. На 200—300 г (филе без костей) сельди — 1 стакан вареных свежих грибов, 2 ст. ложки муки (в том числе 1 ст. ложка для панирования тефтелей), 3 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 стакан маринада овощного без томата, соль.

Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с обжаренной до светло-желтого цвета мукой, предварительно разведенной грибным бульоном до консистенции густой сметаны, добавить мелко нарезанные и слегка обжаренные лук и грибы, соль. Массу разделить на ша-

рыбки и запанировать в муке. Подготовленные тефтели обжарить на жире, затем поставить для дожаривания в жарочный шкаф, после чего охладить.

В салатник или глубокое блюдо положить тефтели, залить их овощным маринадом и посыпать нарезанным зеленым луком.

Сладкогуб по-матросски. На 300 г мороженого сладкогуба — $\frac{1}{2}$ стакана соуса матросского, $\frac{1}{2}$ стакана шампиньонов или белых грибов, нарезанных небольшими ломтиками, $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука, 8—10 маслин, $\frac{1}{2}$ лимона, 4—5 ломтиков пшеничного хлеба.

Сладкогуба (филе без костей) нарезать на небольшие кусочки и припустить. Пшеничный хлеб в виде треугольников (корочка с хлеба должна быть срезана) подсушить в жарочном шкафу. На блюдо положить кусочки припущенной рыбы, украсить маслинами, отварными грибами, полить соусом, сверху положить кружочки лимона, а по бокам — подсушенный хлеб (крутоны).

Салака, припущенная в масле. На 300—400 г мороженой салаки — 2—3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 головка репчатого лука, соль.

Салаку (тушка без внутренностей) залить маслом и небольшим количеством воды, добавить соль и припускать 10 мин. Рыбу охладить и положить на блюдо, сверху разместить дольки или ломтики лимона, украсить луком, нарезанным кольцами.

Нототения, тунец под чесночно-ореховым соусом. На 600—700 г мороженой нототении, тунца — 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 стакана чесночно-орехового соуса, соль, молотый черный перец.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посыпать солью и перцем, панировать в муке, обжарить на масле, охладить. Положить жареную рыбу на блюдо, залить соусом, украсить кружочками помидоров и зеленью петрушки.

Скумбрия по-весеннему. На 600—700 г мороженой скумбрии — 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 пучок укропа, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{4}$ лимона, соль, 1 стакан соуса хрен со сметаной или красного соуса хрен, или соуса зеленого из шпината, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 помидора.

Подготовить тушки рыб, положить их в горячую воду, добавив уксус, соль, укроп, ломтики лимона, разрезанную пополам головку лука, и варить при слабом кипении до готовности (скумбрия не должна развариваться).

Оставить рыбу в отваре на 6—8 ч, после чего снять с нее кожу, разделить каждую рыбу на две половины, положить на блюдо, залить соусом, посыпать зеленью, украсить дольками яйца и кружочками помидоров.

Галки из пелаиды. На 500—600 г мороженой пелаиды — 2 ст. ложки муки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина или сливочного масла, 3 ст. ложки воды или молока, 1 стакан соуса хрен или красного соуса хрен, соль, молотый черный перец.

Подготовленную пелаиду разделить на филе без костей, пропустить через мясорубку вместе с обжаренным на маргарине луком, добавить к измельченной массе муку, воду, соль, перец и перемешать. Массу разделить на клецки или небольшие шарики, отварить их в кипящей соленой воде, охладить. Положить на блюдо, полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Сайда с овощами. На 1 кг мороженой сайды — $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 2—3 ст. ложки муки, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 корень петрушки, 5 помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 7—8 горошин душистого перца, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука, сахарный песок, соль.

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на масле. Помидоры отварить и протереть, используя для этого сито, добавить в пюре мелко нарезанные отварные морковь и корень петрушки, мелко нарезанные огурец и лук, а также сахар, соль, лавровый лист, перец и уксус. Овощи проварить и охладить.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посолить, обвалять в муке, обжарить на масле и охладить. Положить рыбу на овальное блюдо или в салатник, залить приготовленной смесью овощей.

Мойва в масле. На 500—600 г мороженой мойвы — 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Разделить мойву на тушки без головы и хвоста, хорошо обсушить, положить в неглубокую посуду спинками вверх в 1—2 ряда, сбрызнуть уксусом, залить маслом и тушить при закрытой крышке в жарочном шкафу или на слабом огне в течение 2—3 ч. Охладить. Подать, посыпав зеленью и украсив кружочками помидоров или огурцов или маринованными фруктами.

Сардины, отоперка в томатном соусе. На 700—800 г мороженых сардин, отоперки — 4 ст. ложки растительно-

го масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки 3 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре или 3 ст. ложки томата-пасты, соль, перец, 1—2 лавровых листа, сахарный песок.

Разделать рыбу на тушки без головы и хвоста, положить в неглубокую посуду спинками вверх в 1—2 ряда, залить маслом, уксусом, добавить томат-пюре, соль,



перец, лавровый лист и немного сахара. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить рыбу в жарочном шкафу или при слабом нагреве 1 ч. Охладить и поставить на 1—2 дня в холодильник. Перед подачей к столу рыбу выложить на овальное блюдо, полить соусом, в котором она тушилась, посыпать зеленью. Можно украсить кружочками огурцов.

Баклажаны рубленые с лихией, парусником. На 400—500 г мороженой рыбы — 5—6 баклажанов, 2 стакана отварного риса, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка томата-пасты, соль, молотый черный перец.

Баклажаны очистить от кожицы, сварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем мелко порубить. Полученную массу смешать с рисом, пропущенным через мясорубку филе рыбы, мелко нарезанным луком, перемешанным с сырым яйцом, солью, перцем и зеленью. Все тщательно перемешать, сформовать из этой массы лепешки, положить их в один ряд на противень, смазанный жиром и обжарить в жарочном шкафу до образования румяной корочки, затем залить сметаной, смешанной с томатом-пастой, и тушить 10—15 мин. Перед подачей к столу положить на блюдо, полить соусом, в котором тушились лепешки, и посыпать зеленью.

Таким же способом можно приготовить рубленые кабачки.

Сациви с мероу. На 700—800 г мороженого мероу — соус из 3 ст. ложек сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана толченых грецких орехов, 2 головок репчатого лука, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 яичных желтков, 2 ст. ложек винного ук-

суса, 2 долек чеснока, зелени кинзы, сушеной зелени (хмели сунели), специй (молотая гвоздика, молотый красный перец, шафран). Для отваривания рыбы — $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарезанных овощей (морковь, репчатый лук, петрушка), лавровый лист, соль.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать кусочками, отварить с овощами и специями, охладить в бульоне. Кусочки рыбы положить на блюдо или в салатник и залить соусом.

Приготовление орехового соуса (сациви). Мелкорубленый репчатый лук и чеснок обжарить на сливочном масле. Когда лук и чеснок обжарятся, добавить муку, $\frac{3}{4}$ стакана рыбного бульона и проварить массу.

Грецкие орехи растолочь с чесноком, добавить гвоздику, перец, зелень, настойку шафрана, яичные желтки, уксус, все хорошо растереть до получения густой массы, постепенно соединить с подготовленным соусом и проварить, не доводя до кипения.

Фаршированная морская рыба. На 1 кг рыбного филе (без кожи и костей) — $\frac{1}{2}$ батона пшеничного хлеба, 1 стакан молока или воды (для замачивания хлеба), 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 2 дольки чеснока, 1 морковь, 1 свекла, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1—2 лавровых листа, 3—4 горошины душистого перца, соль, молотый черный перец.

Для фарширования пригодна любая мясистая рыба, не очень жирная, без мелких и жестких межмышечных костей, с белой мякотью, без резкого специфического запаха, а также филе нежирной рыбы промышленного производства, лучше без темной кожи.

Из океанических рыб для фарширования предпочтительны макрурус, морской налим и окунь, рыба-капитан, путассу, сайда, треска, хек, минтай. Мясо хека и минтая иногда бывает сухим, крошливым, и фарш из них плохо формуется. В этом случае их надо сочетать с морским окунем, треской или другой рыбой, с более вязкой мякотью — такой рыбы берут 30—50 % к массе минтая, хека.

Мякоть рыбы с кожей или без кожи (темная кожа с филе обязательно должна быть снята) нарезать на мелкие куски, смешать с небольшими кусочками хлеба, предварительно замоченными в молоке или воде, нарезанным луком и дважды пропустить всю массу через мясорубку. В фарш добавить остатки жидкости, перец молотый, взбитые яйца, растертый с солью чеснок и все хорошо

Перемешать. Готовую массу выложить на смоченные водой листы целлофана или пергамента, закатать в два слоя, придав форму батона и обвязать, если батоны длинные. Толщина батона не должна превышать 10 см.

В посуду, соответствующую форме и размерам батон, положить нарезанные морковь, петрушку, свеклу, лук, кожу и кости рыбы, перец горошком, соль и залить холодной водой так, чтобы слой ее был на 2—3 см выше продуктов. Довести воду до кипения, аккуратно опустить в нее батоны с фаршем рыбы, снова довести до кипения, после чего варить при слабом кипении $1\frac{1}{2}$ —2 ч. Воду доливать по мере ее выкипания — холодную!

Готовую рыбу осторожно вынуть, сделать в 3—4 местах проколы в обертке, охладить, положив сверху разделочную доску с небольшим гнетом. Когда рыба полностью охладится, снять целлофан или пергамент.

Батоны фаршированной рыбы нарезать на куски толщиной 1—1,5 см и положить на блюдо, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки, ломтиками лимона.

Подавать фаршированную рыбу с соусом хрен, с красным соусом хрен, на гарнир — свежие, соленые или маринованные помидоры, огурцы или салат — зеленый, из белокочанной или краснокочанной капусты. Рыбу можно подавать к столу, полив бульоном, в котором она варилась.

Фаршированная рыба с чесноком. На 600 г филе сардин, сайды и др. — 100 г пшеничного хлеба, 2 головки репчатого лука, 4—5 долек чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.

Пропустить через мясорубку филе рыбы, замоченный в молоке хлеб, репчатый лук и чеснок. В фарш добавить сырые яйца, размягченное сливочное масло или маргарин и перемешать. Из фарша сформовать колбаски и, завернув в пергаментную бумагу, отварить. Охладить и нарезать кружочками. При подаче украсить веточками зелени.

Морской окунь, фаршированный кнельной массой. На 4 морских окуня или леща массой $1\frac{1}{2}$ —2 кг — 500 г кнельной массы, 2—3 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ —1 чайная ложка сахарного песка.

Косым срезом удалить голову рыбы, из образовавшегося отверстия вынуть внутренности, срезать плавники и разделать рыбу на куски-кругляши, тщательно промыть их. Из каждого куса вырезать мякоть так, чтобы не по-

вредить кожу, и вынуть хребтовую кость. Из мякоти тщательно удалить косточки, после чего использовать ее для приготовления кнельной массы (приготовление кнельной массы изложено ранее). Кнельной массой заполнить кожу рыбы. Подготовленные кусочки фаршированной рыбы положить в неглубокую посуду в один ряд, залить молоком, добавить масло, сахар и варить при слабом кипении, закрыв кастрюлю крышкой, 30—40 мин. Кусочки фаршированной рыбы охладить, выложить на блюдо и залить молоком, в котором она отваривалась.

Хек фаршированный. На 1 кг мороженого хека — 1 л воды, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 2 ломтика пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды (для замачивания хлеба), 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, перец черный молотый, соль.

Подготовленную рыбу разделить на филе. Филе ($\frac{1}{2}$ часть) пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом, добавить к измельченной массе яйцо, соль и перец. Все тщательно размешать до получения однородной массы.

На лист целлофана или пергамента положить филе (в один слой) кожей вниз, затем рыбный фарш и сверху положить филе кожей вверх.

Фаршированную рыбу закатать в виде батона в два-три слоя целлофана или пергамента, перевязать в нескольких местах шпагатом. Батоны положить в горячую подсоленную воду, добавить лавровый лист и варить около часа при слабом кипении, затем охладить. Перед подачей к столу положить на блюдо, нарезать и посыпать зеленью.

Помидоры, фаршированные масляной рыбой и яблоками. На 8 помидоров — 2—3 тушки масляной рыбы, 2 яблока, 1 маринованный огурец, 2 ст. ложки каперсов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка горчицы (готовой), 1 ст. ложка майонеза, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки, сахарный песок, соль.

Рыбу (филе без костей) припустить, охладить и мелко нарубить. Яблоки (без сердцевины и кожицы) и огурец нарезать маленькими кубиками, смешать с рублеными каперсами, маслом, горчицей, рыбой; сахар и соль положить по вкусу. Этой начинкой фаршировать помидоры, предварительно удалив из них мякоть. Помидоры положить на блюдо, полить майонезом и посыпать зеленью.

Огурцы, фаршированные салатом с маринованной мойвой. На 4 огурца (свежих или соленых) — 250—300 г

маринованной мойвы, 2 картофелины, 6 листиков зеленого салата, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки или сельдерея, 2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка майонеза или сметаны.

Огурцы не должны быть длинными. С обеих сторон срезать концы у огурцов, разрезать их поперек и выпнуть мякоть, придав им форму стаканчиков.

Мякоть мойвы отделить от костей и нарезать мелкими кусочками, смешать с отварным картофелем, предварительно нарезанным мелкими кубиками, измельченной мякотью огурцов, добавить соль, масло и перемешать.

Огурцы фаршировать салатом. На блюдо положить листики салата, на них поставить огурцы, накрыть сверху половинками помидоров. На помидоры нанести точки из майонеза или сметаны и посыпать зеленью.

Перец, фаршированный салатом с морским языком. На 4 стручка консервированного сладкого перца — 250—300 г мороженого морского языка, 2 картофелины, 1 свежий огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан майонеза, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени, соль.

Тушку морского языка припустить, охладить, затем отделить мякоть от костей и мелко порубить.

Нарезанные мелкими кубиками отварной картофель и огурцы соединить с рублеными белками яйца, рыбой, добавить соль, перемешать и заправить майонезом ($\frac{1}{2}$ часть). Приготовленным салатом фаршировать перец, положить его на блюдо, полить майонезом со стороны фарша, посыпать рубленым желтком яйца и зеленью.

Кабачки, фаршированные сайдой. На 500 г кабачков — 300 г мороженого филе сайды, 2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка томата-пасты, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 лимон.

Кабачки, очищенные от кожицы, нарезать кружками толщиной 1— $1\frac{1}{2}$ см, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить на масле в течение 10—15 мин, затем в жарочном шкафу.

Филе сайды припустить до готовности, охладить и мелко порубить. Яйца измельчить, смешать с сайдой и предварительно ошпаренным мелко нарезанным стручковым перцем, заправить майонезом, смешанным с томатом-пастой.

Охлажденные кружки жареных кабачков положить на блюдо, на них — приготовленный салат, сверху украсить кружочками лимона, очищенного от кожицы.

Картофель, фаршированный скапом. На 8 картофелин — 500 г мороженого скапа, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки измельченного укропа, 4 листика зеленого салата.

Очищенный картофель отварить до полуготовности и охладить. Осторожно вырезать углубление для фарша. Филе скапа без кожи и костей припустить и охладить. Яйца и рыбу мелко измельчить и перемешать, заправив майонезом ($\frac{1}{2}$ часть). Картофель фаршировать салатом.

На блюдо положить листики салата, на них — фаршированный картофель, полить его майонезом и посыпать укропом.

Помидоры, фаршированные сардинами горячего копчения. На 250—300 г сардин горячего копчения — 8 помидоров, 2 свежих огурца, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, по 3 ст. ложки майонеза и сметаны, соль.

Мякоть сардин освободить от костей и мелко порубить. Нарезанные мелкими кубиками огурцы, лук и сардины смешать, добавить по вкусу соль и заправить майонезом.

У помидоров срезать верхушки, ложкой осторожно вынуть мякоть из середины и протереть ее, используя для этого сито. Образовавшиеся в помидорах отверстия посолить, заполнить приготовленным из сардин фаршем. Помидоры положить на блюдо и полить сметаной, смешанной с протертой мякотью помидоров, посыпать луком.

Помидоры, фаршированные «Треской в томатном соусе». На 350 г консервов «Треска в томатном соусе» — 8 помидоров, 4 листика зеленого салата, 1 лимон.

С плотных свежих помидоров срезать верхушки, вынуть ложкой мякоть из сердцевины, посолить образовавшиеся отверстия. Мякоть помидоров порубить и смешать с кусочками трески. Заполнить помидоры приготовленным фаршем, положить на блюдо и полить томатным соусом из консервов. Украсить листиками салата и дольками лимона.

Огурцы, фаршированные снеком. На 400—500 г мороженого снека — 2 свежих огурца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стакан майонеза, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, соль, 2—3 веточки зелени петрушки.

Огурцы разрезать вдоль, вынуть сердцевину, образовавшееся отверстие посыпать солью, сбрызнуть уксусом

и поставить огурцы в холодильник на 30—40 мин для маринования.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, припустить в течение 10—15 мин и охладить. Филе мелко нарезать, смешать с рубленным белком, заправить майонезом (2—3 ст. ложки). Фаршем наполнить огурцы, положить их на блюдо, полить майонезом, посыпать рубленным желтком, украсить зеленью.

Рыбный студень. На 1 кг мороженой сабли-рыбы — 5 стаканов воды, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Подготовленную рыбу залить холодной водой, добавить морковь, лук, петрушку, специи, варить 1—1½ ч при слабом нагреве. Когда мякоть будет легко отделяться от костей, бульон слить и процедить. Мякоть рыбы тщательно отделить от костей и нарезать на небольшие кусочки. Так же нарезать отварные морковь и петрушку. Перемешать рыбу с овощами и выложить в форму для заливного. Затем добавить бульон и поставить в холодильник для застывания. К студню отдельно подать в соуснике или салатнике соус хрен.

Заливная рыба. На 1 кг мороженой рыбы — 1 морковь, ½ головки репчатого лука, ½ корня петрушки, 2—3 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 8 чайных ложек (40 г) желатина, 1 лимон или 2 сваренных вкрутую яйца, 10—12 веточек зелени петрушки, лавровый лист, перец душистый горошком, соль.

Для заливного пригодна рыба мясистая, без мелких межмышечных костей, с белой мякотью. Могут быть использованы зубан, морской налим, макрурус, сабля-рыба, хек, треска, морской окунь, нототения.

Крупные экземпляры рыб разделить на филе без костей, рыбу мелкую и имеющую узкое тело (как сабля-рыба) — на тушку или на куски. На кусках рыбы с плотной кожей сделать надрезы во избежание стягивания кожи и деформации кусков.

Пищевые отходы рыбы — кости, головы без жабр, кожу и плавники — залить холодной водой (2—2½ л) и варить при слабом кипении 20—30 мин, затем добавить нарезанные овощи (морковь, корень петрушки, лук), пряности и продолжать варку еще 10—15 мин. Затем нагрев увеличить, в кипящий бульон положить куски рыбы, довести до кипения, нагрев уменьшить и при слабом кипении довести рыбу до готовности примерно в течение 15—

20 мин. За 5—7 мин до окончания варки рыбы бульон посолить.

Нельзя переваривать рыбу, так как куски могут деформироваться, качество рыбы снизится.

Готовую рыбу вынуть шумовкой и разложить в глубоком блюде или эмалированном лотке кожей вверх (предварительно удалить из рыбы кости). На каждый кусок рыбы положить по кружочку моркови, веточке петрушки, ломтику лимона (без кожицы) или яйца и закрепить их, полив небольшим слоем желе и дав ему застыть. Залить рыбу полузастывшим желе. Верхний слой желе должен быть не менее 1—1½ см.

Если заливную рыбу готовят в формочках, то оформляют ее иначе. Для этого на дно формочек надо налить желе (слоем ½ см), дать ему застыть и затем уложить на нем петрушку, морковь, лимон или яйцо и рыбу кожей вниз и залить полуостывшим желе. Залитую рыбу выдержать в холодильнике до полного застывания желе.

Для приготовления желе бульон процедить, добавить в него желатин, предварительно размоченный в холодной воде (1 : 8), уксус и довести до кипения при помешивании (но не кипятить). При использовании для заливного сабли-рыбы указанную норму желатина надо уменьшить в два раза, так как эта рыба дает желирующий бульон.

Чтобы получить более прозрачное рыбное желе (ланспиг), его надо осветлить. В бульон после растворения желатина ввести яичные белки (от 3—4 яиц), тщательно смешанные предварительно с 4—5-кратным количеством холодного бульона (1—1½ стакана). После введения смеси бульон размешать, довести до кипения (но не кипятить), после чего кастрюлю с бульоном убрать с плиты, накрыть крышкой и дать отстояться бульону в течение 15—20 мин, затем процедить через несколько слоев марли.

Заливную рыбу, приготовленную в лотке или блюде, вырезать ножом так, чтобы вокруг кусков был небольшой слой желе. Формочки с заливной рыбой опустить на несколько секунд в горячую воду и, перевернув их, выложить содержимое на блюдо.

К заливной рыбе подать в соуснике соус хрен или соус хрен красный. На блюдо с заливной рыбой можно положить гарнир — соленые или маринованные огурцы, свежие или соленые помидоры, салат из краснокочанной

капусты, перец сладкий или лечо и др. Гарнир дать однородный или сложный — из нескольких видов овощей, подбирая их по цвету. Для украшения можно использовать и соус майонез с желе.

Ледяная рыба заливная с соусом майонез с желе. На 600 г мороженой ледяной рыбы — 2 стакана соуса майонез с желе, 8—10 веточек зелени петрушки или сельдерея.

В форму для заливного налить слегка теплый соус майонез с желе (см. приготовление в начале раздела) слоем 1—1½ см и охладить. На застывший соус положить отварные кусочки (без костей) рыбы и снова залить теплым соусом слоем 1—1½ см, охладить. При подаче на стол украсить заливную рыбу веточками зелени.

Заливное из путассу с овощами. На 700—800 г мороженой путассу — ½ л маринада овощного с желе, 8—10 веточек зелени петрушки или сельдерея.

В форму для заливного налить незастывший маринад (см. приготовление в начале раздела) слоем 1—1½ см и охладить. На застывший маринад положить кусочки (без костей) рыбы и залить незастывшим маринадом слоем 1—1½ см, охладить. При подаче на стол украсить заливную рыбу веточками зелени.

Заливное ассорти. На 400—500 г мороженой рыбы-капитана и 100 г (1 стакан) варено-мороженных креветок — 1½ стакана готового рыбного желе, ½ лимона, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки.

Подготовленную рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать на кусочки, припустить и охладить. Креветки отварить, охладить и отделить шейки. На блюдо налить желе слоем ½ см и охладить. На желе положить кусочки рыбы, чередуя их с кружочками предварительно очищенного от кожицы лимона. На рыбу поместить кружочки яйца и листики зелени, которые нужно смочить в желе, чтобы они прикрепились к рыбе. На кружочки лимона или вокруг них положить шейки креветок, также смоченных в желе. Затем вторично залить желе слоем 1—1½ см (продукты должны быть покрыты слоем желе не более чем на ½ см) и охладить в холодильнике.

Фаршированные пеламида, пальцепер заливные. На 500—600 г пелакиды, пальцепера — 2 ломтика (60 г) пшеничного хлеба, 3—4 ст. ложки молока или воды (для замачивания хлеба), ½ головки репчатого лука, 1 яйцо,

1 долька чеснока, соль, перец черный молотый; $\frac{1}{2}$ л готового рыбного желе, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Приготовить фаршированную рыбу (см. «Фаршированная морская рыба»). Охлажденный рулет нарезать на куски толщиной 1— $1\frac{1}{2}$ см и положить на блюдо, украсить кружочками яйца, залить желе и охладить в холодильнике.

Заливное из хрящевых рыб. На 500 г филе катрана, черноперой акулы или ската — $1\frac{1}{2}$ стакана готового рыбного желе, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки.

Нарезанную кусочками рыбу сварить в кипящей воде с добавлением соли, лаврового листа, перца горького горошком, нарезанных моркови, корня петрушки и репчатого лука. Кусочки рыбы положить в формы для заливного или тарелочки из фольги на небольшой слой ($\frac{1}{2}$ —1 см) застывшего желе, украсить ломтиками очищенного от кожицы лимона, дольками или кружочками яйца, веточками зелени (смочить их в желе) и залить желе слоем 1— $1\frac{1}{2}$ см. Охладить.

Украинские заливные рыбные галушки. На 600 г мороженой трески или пикши — 2 ломтика (60 г) пшеничного хлеба, 3—4 ст. ложки молока или воды (для замачивания хлеба), $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 чайная ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яйца, 1—2 дольки чеснока, соль, молотый черный перец, $\frac{1}{2}$ стакана готового рыбного желе, веточки петрушки или сельдерея.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки и вместе с замоченным в молоке хлебом, луком пропустить через мясорубку. Массу заправить сырым яйцом, маслом, рубленым чесноком, посыпать солью и перцем и тщательно перемешать. Сформовать небольшие шарики или клецки и припустить. Остывшие галушки положить на блюдо или в салатник, украсить веточками зелени, залить желе и охладить.

Рулетки из сардин заливные. На 600 г мороженных сардин — 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа, 1 чайная ложка соли, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого черного перца, $\frac{1}{2}$ л готового рыбного желе.

Из подготовленных сардин удалить хребтовую кость так, чтобы обе половинки филе остались вместе. Внутреннюю полость рыбы посыпать солью, перцем и укропом. Свернуть рыбу рулетиком, начиная с хвоста, закрепить край острой деревянной шпилькой. Выложить рулетки одним слоем в неглубокую посуду и залить

горячим бульоном, добавить 3 %-ный уксус ($\frac{1}{2}$ стакана), припустить в течение 5—8 мин. Вынуть рулетики шумовкой и после охлаждения удалить из них шпильки. Положить рулетики на блюдо, залить незастывшим желе и поставить в холодильник.

Рулет из луфара с яйцом и морской капустой заливной. На 600 г мороженого луфара — 2 ломтика (60 г) пшеничного хлеба, 3—4 ст. ложки молока или воды (для замачивания хлеба), 1 стакан измельченной маринованной морской капусты, $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка маргарина, 1 чайная ложка молотых сухарей, $1\frac{1}{2}$ стакана готового рыбного желе, соль, молотый черный перец.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки и вместе с замоченным в молоке хлебом, луком ($\frac{1}{2}$ луковицы) пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и тщательно перемешать. Оставшийся лук мелко нарезать и обжарить, соединить с рубленым яйцом и морской капустой и перемешать.

Котлетную массу выложить на мокрую салфетку слоем толщиной $1\frac{1}{2}$ —2 см. Вдоль середины слоя положить фарш из морской капусты, который накрыть слоем рыбной массы, приподнимая салфетку, и края защипать. Скатить рулет с салфетки на смазанный жиром противень швом вниз, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром, проколоть ножом в двух-трех местах и запечь в жарочном шкафу.

Готовый рулет охладить и нарезать на кусочки толщиной 1— $1\frac{1}{2}$ см. На блюдо для заливного положить ломтики рулета, залить незастывшим желе и поставить в холодильник.

Сельдь с желе. На 2 соленые сельди — 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 головка репчатого лука, 1 стакан желе, взбитого на горчичной заправке.

Сельдь вымочить в воде в течение 6—8 ч, разделить на филе, нарезать тонкими полосками, посыпать мукой и обжарить на масле. Обжаренную сельдь смешать с рубленым яйцом и обжаренным мелко нарезанным луком, охладить. Приготовленную массу положить в салатник или формочку, залить желе и охладить. При подаче к столу украсить веточками зелени.

Фрикадельки рыбные в желе. На 400—500 г мороженого мерланга — 3—4 ломтика пшеничного хлеба, 1 ста-

кан воды или молока (для замачивания хлеба), соль. Для омлета — 1 яйцо, 3 ст. ложки молока, 1 чайная ложка сливочного масла или маргарина, 1½ стакана готового желе рыбного.

Готовую котлетную массу (приготовление изложено ранее) разделить на шарики, положить в неглубокую посуду, залить теплой водой, добавить соль и припустить, затем охладить фрикадельки в отваре.

Из яиц и молока приготовить омлет: вылить хорошо перемешанную яично-молочную смесь на сковороду с разогретым маслом, охладить его и нарезать кубиками. Фрикадельки и омлет положить в салатник, залить слегка остывшим желе и охладить. Перед подачей формочку на несколько секунд опустить в горячую воду, положить содержимое ее на блюдо и украсить веточками зелени.

Скумбрия (пресервы) в розовом майонезе с желе. На 2 скумбрии из пресервов «Скумбрия атлантическая специального посола обезглавленная» — ½ стакана майонеза, 2—3 чайные ложки желатина, ½ стакана воды (для замачивания желатина), 1 свекла, по 1 огурцу, помидору, моркови и яйцу, 5 листиков зеленого салата.

Скумбрию разделить на филе, нарезать наискось на кусочки, положить на блюдо на расстоянии 1—1,5 см, залить розовым майонезом с желе и поставить в холодильник для застывания майонеза с желе.

Приготовление розового майонеза с желе. Желатин залить кипяченой водой и оставить для набухания на 40—50 мин. Очищенную, вымытую свеклу натереть, залить водой, добавить уксус и нагреть до кипения, дать настояться, затем процедить настой через дуршлаг. Набухший желатин соединить со свекольным настоем (¾ стакана) и при слабом нагреве довести до кипения (но не кипятить!), охладить и соединить с майонезом.

Перед подачей оформить нарезанными кружочками помидоров, огурцов и моркови, дольками вареного яйца и листиками салата.

Креветки или морской гребешок заливные. На 1 стакан мяса вареных креветок или нарезанного небольшими ломтиками вареного морского гребешка — 1½ стакана готового рыбного желе, ¼ лимона, 3—4 веточки зелени петрушки.

Мясо креветок или ломтики морского гребешка разложить в формы, в которых налито немного остывшего желе, оформить ломтиками лимона, очищенного от кожицы, залить оставшимся желе и охладить в холодильнике.

нике. Отдельно к этому блюду подать в соуснике или салатнике соус хрен или майонез.

Мидии под маринадом. На 1 стакан вареных мидий, нарезанных тонкими ломтиками, — 1—1½ стакана маринада овощного с томатом, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука.

Мидии залить маринадом и добавить мидийного бульона (½ стакана). Смесь довести до кипения, варить 5—7 мин, после чего охладить. При подаче посыпать зеленым луком или зеленью.

Устрицы. На 10 устриц — 1 лимон.

Раковины живых устриц вскрыть, плоскую створку отделить и удалить. Мясо устрицы на глубокой створке промыть кипяченой водой, подрезать острием ножа, отделяя его от раковины, и оставить на створке.

Подать устрицы к столу в створках. В вазу положить кусочки пищевого льда, покрыть его полотняной салфеткой, на которой разложить всером раковины с устрицами. В центре поместить лимон со срезанной верхушкой или подать лимон, нарезанный дольками, отдельно на тарелке. Перед употреблением устриц отжимают в раковину немного лимонного сока.

Морской гребешок под майонезом. На 1½ стакана вареного морского гребешка, нарезанного тонкими ломтиками, — 1 стакан майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука.

Морской гребешок положить в салатник, полить майонезом и посыпать зеленью. Отдельно можно подать зеленый салат или салат из маринованного лука с картофелем, заправленные салатной заправкой.

Морской гребешок под маринадом. На 1½ стакана вареного морского гребешка, нарезанного тонкими ломтиками, — 1—1½ стакана маринада из бслых кореньев или маринада лукового.

Морского гребешка положить в салатник, залить маринадом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Морской гребешок с гарниром. На 200—250 г вареного морского гребешка, — 1 морковь, 1—2 картофелины,



$\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана заправки из масла и уксуса, укропной или с соком лимона.

Вареные морковь и картофель нарезать кубиками. Морского гребешка нарезать кружочками и положить на середину блюда. По обе стороны симметрично расположить овощной гарнир горкой. Перед подачей к столу полить заправкой.

Сациви с морским гребешком. На 300—400 г вареного морского гребешка — для соуса: 3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарезанного грецкого ореха, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 дольки чеснока, зелень кинзы, сушеная зелень (хмели-сунели), специи (гвоздика молотая, перец красный молотый, шафран).

Морского гребешка, нарезанного кружочками, положить в салатник и залить соусом сациви (приготовление соуса см. в рецепте «Сациви с мероу»).

Помидоры, фаршированные морским гребешком и грибами. На 1 стакан мелко нарезанного вареного морского гребешка — 8 помидоров, 1 стакан рубленых вареных грибов, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Мускул гребешка, грибы, мелко нарезанный лук смешать, посолить по вкусу и заправить сметаной. Этой начинкой фаршировать помидоры, предварительно удалив из середины мякоть. Помидоры положить на блюдо, полить майонезом и посыпать зеленью.

Помидоры, фаршированные кальмарами. На 250 г консервов «Кальмары натуральные» — 8 помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стручок сладкого перца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

С помидоров срезать верхушки, из середины ложкой осторожно вынуть мякоть и протереть ее, используя для этого сито.

Мелко нарезанных кальмаров, протертую мякоть помидоров, мелко нарезанный перец, обжаренный на масле мелко нарезанный лук смешать, поместить в неглубокую посуду и тушить до готовности, затем охладить. Заправить приготовленную массу майонезом, посолить по вкусу, нафаршировать ею помидоры. При подаче посыпать помидоры зеленью.

Кальмар в чесночно-ореховом соусе. На 200—300 г отварного или консервированного кальмара — 1—1½ стакана чесночно-орехового соуса, ½ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Кальмара, нарезанного поперек волокон лапшой, положить в салатник, полить соусом и посыпать зеленью.

Огурцы, фаршированные трепангами. На 3—4 огурца (свежих или соленых) — 80—100 г сушеных трепангов, 1—2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан майонеза, по 1 ст. ложке муки и маргарина, соль, 1—2 помидора.

Вареных трепангов нарезать мелкими кубиками, посыпать мукой, солью и обжарить на маргарине. Смешать обжаренных трепангов с рублеными яйцами и заправить майонезом.

Огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть из них мякоть (можно использовать для приготовления фарша, мелко порубив ее), срезать тонкий слой с нижней стороны для устойчивости. Отверстия огурцов наполнить фаршем. При подаче посыпать зеленью, украсить кружочками помидоров.

Это блюдо может быть приготовлено с голотурией или кукумарией.

Помидоры, фаршированные трепангами. На 50—80 г сушеных трепангов — 8 помидоров, ½—1 стакан консервированного зеленого горошка (без жидкости), ½—1 стакан майонеза, соль.

Вареных трепангов нарезать небольшими кусочками, смешать с горошком, майонезом, добавить соль. Этой начинкой фаршировать помидоры, предварительно удалив из них мякоть. Помидоры положить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Трубоч под майонезом с корнишонами. На 200—250 г мяса вареного трубоча — 1 стакан соуса майонез с корнишонами.

Вареное мясо трубоча нарезать ломтиками, положить горкой в салатник и полить соусом.

Морская капуста с овощами в томатном соусе. На 200—300 г мороженой морской капусты — 1 морковь, ½ свеклы, ½ стакана готового томатного соуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Подготовленную морскую капусту обжарить на масле, охладить. Овощи измельчить на терке или мелко нарезать, добавить томатный соус, тщательно перемешать, посолить по вкусу.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Горячие закуски отличаются от вторых горячих блюд более острым вкусом, оригинальным оформлением и своеобразной подачей на стол. Подают их в основном без гарниров.

Горячие закуски могут быть поданы в вареном, жареном, тушеном и запеченном видах. Соусы для них используют те же, что и для вторых блюд.

Подают горячие закуски на стол в порционных сковородах из белого металла или нержавеющей стали, на пирожковых и десертных тарелках, а также в фарфоровых чашечках (кокошницах), металлической посуде в виде раковин (кокильницы).

Сельдь с яйцом. На 3 соленые сельди — 1 стакан молока, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей, 6 яиц (для глазуньи), 3 ст. ложки маргарина или кулинарного жира.

Сельдь разделать на филе, залить молоком и выдерживать в течение 5—6 ч. Затем филе обсушить, разрезать пополам, смочить в перемешанных яйцах, обвалить в сухарях и обжарить. При подаче на стол на порционные тарелки положить по два кусочка обжаренной сельди, на них поместить ломтик лимона, затем яичницу-глазунью.

Закуска из скумбрии. На 500 г мороженой скумбрии — 4—5 помидоров, 2 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ лимона, сахарный песок, соль, молотый черный перец.

Филе скумбрии (без костей) нарезать кусочками шириной 4—5 см, посыпать солью, перцем, обжарить на масле до полуготовности. Помидоры нарезать, добавить масло и тушить на слабом огне, закрыв посуду крышкой. Затем помидоры протереть, добавить чеснок, растертый с солью, петрушку, сок, отжатый из лимона, сахар по вкусу, смесь перемешать. Обжаренную рыбу положить на порционные сковородки, залить приготовленной смесью и запечь в жарочном шкафу. При подаче украсить кружочками лимона и веточками зелени петрушки.

Морской налим по-русски. На 300 г мороженого морского налима — $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана томатного соуса, $\frac{1}{2}$ лимона.

Филе налима (без костей) нарезать на кусочки и

припустить. На бульоне, оставшемся после припускания, приготовить томатный соус.

Припущенную рыбу положить на сковороду, полить томатным соусом и довести до кипения. Подать с кружочками лимона.

Зубан, зубатка, нототения в рассоле. На 300 г мороженой рыбы — $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ стакана соуса рассол, $\frac{1}{2}$ соленого огурца, 2—3 ст. ложки шампиньонов или белых грибов, нарезанных ломтиками, $\frac{1}{2}$ лимона.

Филе рыбы (без костей) нарезать небольшими кусочками, припустить с добавлением огуречного рассола. Соленый огурец очистить от кожицы, срезать небольшой слой мякоти с семенами, после чего нарезать небольшими ломтиками и припустить. На порционную сковороду положить припущенную рыбу, грибы, огурцы, залить соусом рассол, довести до кипения и слегка проварить. При подаче украсить рыбу кружочками очищенного лимона.

Макрурус в томатном соусе с грибами. На 300 г мороженого макруруса — 1 стакан шампиньонов или белых грибов, нарезанных ломтиками, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана томатного соуса, $\frac{1}{2}$ лимона.

Филе макруруса (без костей) нарезать на кусочки шириной 4—5 см, положить на порционную сковороду, на рыбу поместить подготовленные грибы и полить томатным соусом. При подаче украсить рыбу кружочками очищенного лимона.

Треска, запеченная с сыром. На 300—400 г филе трески или пикши — $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра (швейцарского, голландского, степного), 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Филе рыбы (без костей), нарезанное на кусочки, и лук дважды пропустить через мясорубку. В измельченную массу добавить сыр, размягченный жир, соль и тщательно перемешать. Выложить массу в смазанную жиром форму и запечь в жарочном шкафу до готовности. Когда форма слегка остынет, перевернуть ее, выложив запеченную рыбу на блюдо. При подаче можно украсить веточками зелени.

Морской окунь, запеченный в раковинах. На 150 г филе мороженого морского окуня — 1 ст. ложка маргарина или кулинарного жира, 2—3 ст. ложки шампиньонов или белых грибов, нарезанных мелкими ломтиками, 2 ст. ложки соуса парового, $\frac{1}{2}$ стакана соуса молочного



средней густоты, 1 чайная ложка тертого сыра, 4—5 маслин.

Филе рыбы нарезать на небольшие кусочки, припустить, добавить отварные грибы, прогретые в паровом соусе. Раковины смазать жиром, налить в них немного молочного соуса, горкой положить припущенную рыбу, затем грибы и снова залить молочным соусом; посыпать сыром, сбрыз-

нуть жиром и запечь. При подаче украсить блюдо маслинами без косточек.

Морской лещ, запеченный с помидорами. На 300 г мороженого морского леща — 2 помидора, 1 чайная ложка муки (для панирования рыбы), $\frac{1}{2}$ стакана соуса томатного с вином, 1 ст. ложка маргарина, 1 чайная ложка тертого сыра.

На сковороду положить обжаренные кусочки леща, нарезанные из филе без костей, обжаренные кружочки помидоров, залить соусом, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным маргарином и запечь в жарочном шкафу.

Палтус, жаренный фри, с зеленым маслом. На 300 г мороженого палтуса — 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ яйца, 1 ст. ложка молока или воды, 1—2 ст. ложки панировочных сухарей, кулинарный жир (для жарения рыбы во фритюре), 2 ст. ложки зеленого масла (с. 50), веточки петрушки.

Филе палтуса без костей нарезать на кусочки, обвалять в муке, смочить в яично-молочной смеси (льезоне), панировать в сухарях и жарить во фритюре. Жареную рыбу положить на блюдо, на нее — по кружочку зеленого масла и украсить веточками зелени.

Ставрида, запеченная с кабачками и зеленью. На 300 г мороженой ставриды — $\frac{1}{2}$ кабачка, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль, молотый черный перец.

Филе ставриды без костей нарезать на кусочки. Кабачок нарезать кружочками, панировать в муке и слег-

ка обжарить. На сковороду положить рыбу, посыпать солью, перцем, зеленью, положить нарезанный кружочками кабачок, посыпать сухарями, полить маслом и запечь в жарочном шкафу до готовности.

Скумбрия, запеченная с баклажанами. На 300 г мороженой скумбрии — 3 баклажана, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль, молотый черный перец.

Филе скумбрии без костей нарезать на кусочки, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить. Баклажаны очистить от плодоножек, нарезать кружочками, посолить и выдержать 10—15 мин, после чего слить выделившийся сок, обвалять в муке и обжарить. На сковороду положить рыбу, затем слой баклажанов, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Креветки в томатном соусе с шампиньонами. На 150—200 г мякоти вареных креветок — $\frac{3}{4}$ стакана шампиньонов, нарезанных ломтиками, $\frac{1}{2}$ стакана соуса томатного с вином, $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченной зелени.

Мясо креветок, припущенные шампиньоны, соус смешать и прогреть при слабом нагреве. Выложить все в салатник или кокотницы и посыпать зеленью.

Креветки под молочным соусом На 150—200 г мякоти вареных креветок — 2 ст. ложки шампиньонов, нарезанных мелкими ломтиками, по 2 ст. ложки соуса парового и соуса молочного, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка тертого сыра.

В раковины (кокильницы), смазанные маслом, налить немного молочного соуса, положить в него прогретое в паровом соусе мясо отварных креветок и припущенные шампиньоны, полить молочным соусом средней густоты, заправить маслом, посыпать сыром и, сбрызнув растопленным маслом, запечь в жарочном шкафу. При подаче раковины положить на порционные тарелки с бумажной салфеткой.

Мидии в молочном соусе. На 12—15 мидий — $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $\frac{3}{4}$ стакана мидийного бульона, 1 стакан молочного соуса, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый красный перец, соль.

Подготовленных мидий положить в неглубокую кастрюлю, добавить бульон, рубленый лук, посолить и припустить при слабом нагреве. Готовых мидий выложить на блюдо. В бульон, оставшийся после припускания, на-

лить молочный соус, выпарить на одну треть, заправить маслом, солью, перцем и полить им мидии.

Кнели из кальмара. На 300 г филе кальмара — 1—2 ломтика пшеничного хлеба, 3—4 ст. ложки молока или сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Филе кальмара промыть и дважды пропустить через мясорубку вместе с хлебом, предварительно замоченном в молоке или сливках. В полученную массу добавить оставшееся молоко или сливки, взбитое яйцо и все хорошо перемешать. Сформировать из массы кнели, сварить их в подсоленной воде в течение 2—3 мин. Готовые кнели вынуть из воды шумовкой. Подать, поливая растопленным сливочным маслом.

Кальмар, трубоч или мидии консервированные, жаренные с луком. На 1 банку консервов «Кальмар натуральный» или «Трубоч натуральный», или «Мидии натуральные» — 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль и перец черный молотый по вкусу.

Кальмары, нарезанные соломкой (трубоч — ломтиками, мидии — целиком), смешать с пассерованным мелко нарезанным луком, посыпать солью, перцем и обжарить при слабом нагреве в течение 5 мин до образования золотистой корочки.

Подать блюдо, положив в салатник, украсив веточкой зелени петрушки.

Морской гребешок, трубоч с грибами. На 200 г вареного морского гребешка или 1 банку консервов «Трубоч натуральный» — 100—150 г шампиньонов или свежих белых грибов, 1 стручок сладкого перца, по 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина и муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока.

Грибы отварить, нарезать и обжарить, добавив нарезанный соломкой перец. Затем в обжариваемые продукты положить муку и, постоянно помешивая, добавить молоко. Довести до кипения и проварить в течение 1—2 мин, положить нарезанных ломтиками морского гребешка или трубоча и еще раз довести до кипения.

Закуску можно подать на стол с гарниром — отварным картофелем или рисом.

Устрицы в соусе «белое вино». На 10—12 мороженных устриц — $\frac{1}{2}$ лимона, 1 чайная ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана шампиньонов, нарезанных небольшими ломтиками, $\frac{3}{4}$ стакана соуса «белое вино».

Мякоть устриц положить в неглубокую кастрюлю, добавить немного воды, масла, сока, отжатого из лимона, и припустить. При подаче горячие устрицы положить в кокотницы, добавить припущенные шампиньоны, залить соусом, посыпать зеленью и подать на тарелке, покрытой салфеткой.

Устрицы запеченные. На 8—10 устриц — 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, зелень.

После вскрытия раковины устрицу оставить на глубокой створке, посыпать солью и сыром, полить растопленным маслом, положить на сковороду и запечь в жарочном шкафу. При подаче раковины с устрицами положить на тарелку, покрытую салфеткой, и украсить веточками зелени.

Устрицы, запеченные с грибами под молочным соусом. На 8—10 устриц — 1 ст. ложка сливочного масла, $\frac{1}{4}$ лимона, 2 ст. ложки шампиньонов или белых грибов, нарезанных небольшими ломтиками, $\frac{3}{4}$ стакана молочного соуса, 1 чайная ложка тертого сыра, соль.

Мякоть устриц положить в неглубокую кастрюлю, добавить масло, сок, отжатый из лимона, соль и припустить. Затем добавить соус, припущенные грибы, довести до кипения, положить в глубокую раковину, залить молочным соусом средней густоты, посыпать сыром, полить растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу. При подаче раковины положить на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.

СУПЫ

Супы готовят в основном на бульонах — рыбном или из пищевых рыбных отходов — или на отваре мидий, или овощных и крупяных отварах.

Бульоны малокалорийны, в них содержатся незначительные количества экстрактивных веществ, жиры, белки и минеральные соли. Экстрактивные вещества придают бульону вкус и аромат. Бульоны — основа, в значительной степени определяющая вкус готового супа.

Наиболее распространенную и разнообразную по ассортименту группу составляют заправочные супы. Входящие в их состав овощи и другие продукты распределены в жидкой части.

Основную часть прозрачных супов составляют бульоны; гарниры к ним готовят и подают отдельно, поэтому для таких супов бульон получают в результате осветления обычного рыбного бульона и насыщения его экстрактивными веществами.

Приготавливая супы, необходимо помнить о том, что нельзя подвергать продукты излишней тепловой обработке, так как при этом снижается их пищевая ценность, ухудшаются вкус и аромат. При длительной варке овощи, картофель и другие продукты теряют форму, превращаясь в пюре, что портит внешний вид супа.

В бульон надо сначала закладывать продукты, которые варятся дольше, а затем — продукты, не требующие длительной тепловой обработки. После того как в бульон заложены продукты, интенсивность его нагревания необходимо усилить, чтобы процесс кипения возобновился быстрее, — это сокращает время варки супа. После закипания нагрев снова уменьшают, не допуская сильного кипения.

Вкус и внешний вид супов зависят и от формы нарезки овощей и других продуктов, правильного применения ароматических корней и специй.

При ароматизации супов специями (лавровый лист и перец) необходимо учитывать влияние последних на вкус супа. Специи не должны заглушать естественного приятного запаха рыбного или мидийного бульона, овощей и т. д.

В супы, приготовляемые из свежих овощей, обладающих приятным запахом, лучше не добавлять специи. В некоторые овощные супы можно вводить специи, но с таким расчетом, чтобы последние, не заглушая, дополняли бы ароматный «букет» супа.

В рецептах супов, предлагаемых ниже, нормы вложения продуктов (за исключением рыбы) предусмотрены без отходов (массой нетто). Нормы на рыбу даны с учетом использования пищевых отходов для приготовления бульона. **Рецептуры рассчитаны на 4 порции. На указанное количество порций берется 1,5—2 л бульона или отвара.**

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Для варки рыбных бульонов годится подавляющее большинство океанических рыб. Не рекомендуется применять для приготовления бульона пеламиду одноцвет-

ную, скумбрию, рыбу-капитан, барабулю, навагу, путасу. Эти виды рыб придают бульону нежелательный привкус, делают его, как правило, мутным.

Для варки рыбных бульонов в основном используют пищевые отходы рыбы — головы, кости, плавники, кожу. У голов предварительно удаляют жабры. Крупные головы и кости рыбы разрубают на 2—4 части и хорошо промывают.

Подготовленные рыбные пищевые отходы закладывают в кастрюлю, заливают холодной водой и закрывают крышкой. Перед закипанием бульона крышку снимают, удаляют пену, добавляют репчатый лук, стебли или корни петрушки и сельдерея, соль и продолжают варку при слабом кипении в течение 50—60 мин. По окончании варки бульону дают отстояться 20—30 мин, а затем снимают жир и бульон процеживают.

Если суп готовят с рыбой, то мелкую рыбу разделяют на тушки без головы и плавников, более крупную — на филе с кожей и нарезают на куски. Подготовленную рыбу кладут в кастрюлю, заливают горячим рыбным бульоном и варят. Бульон от варки рыбы используют для приготовления этого же супа, а рыбу кладут в тарелки с супом при подаче на стол.

Соленую рыбу (треска, пикша, морской окунь) после предварительного вымачивания используют для варки супов. Способ варки бульона из пищевых отходов соленой рыбы такой же, как и из отходов свежей рыбы.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Заправочные супы готовят на рыбном бульоне, овощном или крупяном отварах.

Овощи для заправочных супов нарезают так, чтобы форма их соответствовала другим составным частям гарнира. Свежую капусту для щей и супов нарезают дольками, квадратами (шашками) или соломкой, а остальные овощи — соответственно нарезанной капусте. Например, если капуста нарезана квадратами, то остальным овощам следует придать вид кружочков или ломтиков, а если капуста нарезана соломкой, то остальные овощи должны быть нарезаны так же. В крупяные супы овощи нарезают кубиками.

Овощи, нарезанные на кусочки более или менее одинаковых размера, толщины и формы, придают супу кра-

сивый внешний вид и почти одновременно достигают полной готовности.

Продукты в кипящий бульон или отвар вводят сырыми, тушеными или вареными. Сырыми кладут свежую капусту, картофель, крупы (кроме перловой), тушеными — свеклу и квашеную капусту, предварительно отваренной вводится перловая крупа. Соленые огурцы рекомендуется отваривать до полуготовности.

Квашеную капусту и соленые огурцы закладывают в бульон, когда картофель почти сварился.

Морковь, репчатый лук, а также томат-пюре перед закладкой в супы обязательно пассеруют. Пассерование — это один из способов поджаривания с жиром. Дело в том, что ароматические вещества, содержащиеся в моркови и луке, очень летучи, они легко отделяются с водяными парами во время варки супа. Чтобы избежать потерь ароматических веществ, и производят пассерование. Жир обладает способностью улавливать и прочно удерживать ароматические вещества, поэтому пассерованные овощи придают супам особенно хороший вкус и устойчивый аромат.

Пассерование производится следующим образом: нарезанные овощи кладут в неглубокую кастрюлю с разогретым жиром (15—20 % массы овощей) слоем, не превышающим 3—4 см, и пассеруют при помешивании 10—15 мин. В конце пассерования кореньев и лука добавляют томат-пюре, которое придает жиру еще более интенсивную окраску.

При пассеровании овощи размягчаются, образуется нежная, слегка поджаристая корочка; сохраняются вкус и аромат, а также цвет овощей.

Петрушка и сельдерей при пассеровании теряют значительную часть ароматических веществ, поэтому их кладут в суп сырыми за 10—15 мин до окончания варки. Стручки сладкого перца, нарезанные соломкой, закладывают в суп в пассерованном или сыром виде.

Некоторые супы заправляют пшеничной мукой. Ее поджаривают без жира до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят небольшим количеством холодного бульона или овощного отвара (1 : 4) и размешивают до получения однородной массы, проваривают и заправляют ею суп за 5—10 мин до окончания варки.

Непосредственно перед окончанием варки в суп кладут лавровый лист (1—2 на 4 порции супа) и черный перец горошком. Если бульон не был ранее посолен, то

за 10—15 мин перед окончанием варки кладут соль (1 чайная ложка на 4 порции супа).

Для улучшения вкуса и аромата супы при подаче посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (без крупных стеблей).

Щи из свежей капусты с рыбой. На 500—600 г морожено-



го зубана — 600 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 репа (может быть заменена еще одной морковью), $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре или 2 свежих помидора, 2 ст. ложки маргарина или растительного масла, 4 чайные ложки сметаны, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени, специи.

Коренья и лук нарезать дольками или брусочками и пассеровать с жиром, а через 5—6 мин добавить томат-пюре и продолжить пассерование. Капусту нарезать квадратами. (Некоторые сорта белокочанной капусты придают щам неприятный запах и горьковатый привкус, такую капусту перед закладкой следует поместить в дуршлаг и облить кипятком.)

В кипящий бульон положить капусту и, когда жидкость снова закипит, добавить пассерованные овощи, соль и варить 15—20 мин. За 5 мин до окончания варки положить лавровый лист и черный перец (5—6 горошин). Перед подачей на стол в тарелку со щами положить по кусочку горячей вареной рыбы, сметану и зелень.

Щи из свежей капусты с картофелем и рыбой. 400 г белокочанной капусты, 3 картофелины; остальные продукты те же, что для щей из свежей капусты.

Приготовлять так же, как и щи из свежей капусты. За 15—20 мин до окончания варки кладут картофель, нарезанный ломтиками или кубиками.

Щи донские. На 500—600 г мороженого горбыля — 600 г белокочанной капусты, 4 помидора, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 4 чайные ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени, специи.

Приготавливать так же, как и щи из свежей капусты. За 15—20 мин до окончания варки положить в щи помидоры, нарезанные дольками.

Щи донские можно приготовить с картофелем (норму картофеля и капусты см. в предыдущей рецептуре).

Щи из квашеной капусты с рыбой. На 500—600 г мороженой сабли-рыбы — 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки маргарина или растительного масла, 4 чайные ложки сметаны, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени, специи.

Отжать из капусты сок. Очень кислую капусту предварительно промыть. Крупнорубленую капусту мелко порубить. Подготовленную капусту положить в кастрюлю, добавить томат-пюре (2 ст. ложки), жир и небольшое количество бульона или воды (чтобы капуста не пригорела). Кастрюлю закрыть крышкой и тушить 40—60 мин, изредка помешивая. Чем мягче тушеная капуста, тем вкуснее щи.

Морковь и лук нарезать так же, как капусту (по форме), т. е. соломкой или кубиками, и пассеровать на жире, добавив оставшийся томат-пюре. За 10—15 мин до окончания тушения капусты добавить пассерованные овощи и перемешать.

В кипящий бульон положить тушеную капусту с овощами и варить 15—20 мин, затем добавить лавровый лист, перец, соль, белый соус и продолжать варку еще 5—10 мин. Для улучшения вкуса в щи вместе с белым соусом можно положить мелко нарезанный чеснок (1—2 дольки).

Перед подачей на стол в тарелки со щами положить по кусочку горячей вареной рыбы, сметану и зелень.

Щи из квашеной капусты с трепангами или мидиями. На 200—250 г вареных трепангов или мидий — те же продукты, что и для щей из квашеной капусты с рыбой.

Готовить щи по предыдущему рецепту. Если их готовят с трепангами, то на отваре из трепангов. Подают с отварными трепангами, нарезанными соломкой, со сметаной и зеленью. Если их готовят с мидиями, то используют мидийный бульон. Мидий нарезают соломкой, обжаривают с луком и морковью и закладывают в щи за 15 мин до окончания варки. Подают щи со сметаной, посыпают зеленью.

Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами. На 150—200 г вареных кальмаров — 400 г квашеной

капусты, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1—1½ головки репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки маргарина, соль, специи, 4 чайные ложки сметаны, ½ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Вареных кальмаров нарезать соломкой. Капусту, коренья, томат-пюре приготовить, как указано в рецепте «Щи из квашеной капусты с рыбой». В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный ломтиками, и варить 15—20 мин, после чего добавить подготовленную капусту, коренья и кальмаров, соль, черный перец (5—6 горошин), 1—2 лавровых листа и варить до готовности. Щи можно заправить толченым чесноком (1—2 дольки). Подавать со сметаной, посыпать зеленью.

Щи суточные с рыбой. На 500—600 г мороженого мероу — 100 г ветчинных костей или грудинки, 2 ст. ложки сала свиного топленого, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 1—2 дольки чеснока, 4 чайные ложки сметаны, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени, специи.

В мелко рубленую квашеную капусту положить томат-пюре (50 % нормы), ветчинные кости, немного бульона и жира и тушить, изредка помешивая. В готовую тушеную капусту ввести рыбный бульон и варить щи 40—50 мин. За 15—20 мин до окончания варки добавить пассерованные с томатом-пюре овощи, белый соус или пассерованную без жира муку и варить при слабом кипении, закрыв кастрюлю крышкой. При подаче в каждую тарелку положить кусочки горячей вареной рыбы и грудинки, налить щи, добавить сметану и зелень.

Щи по-уральски с рыбой. На 500—600 г мороженой лихия — 2 ст. ложки геркулеса или 3 ст. ложки крупы перловой, овсяной или пшеничной, 400 г квашеной капусты, 1 морковь, ½ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1—2 дольки чеснока, 2 ст. ложки маргарина или растительного масла, 4 чайные ложки сметаны, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени, специи:

Приготовлять так же, как «Щи из квашеной капусты с рыбой». Крупу положить за 10—15 мин до окончания варки щей, затем добавить специи и растертый чеснок. Перловую крупу предварительно отварить отдельно в бульоне до полуготовности.

Щи по-уральски с морской капустой. На 100—150 г маринованной морской капусты — 200 г квашеной ка-

пусты, 1—1½ моркови, 1 петрушка, 1—1½ головки репчатого лука, 2 ст. ложки перловой крупы или риса, 2—3 ст. ложки маргарина, соль, специи, 1—2 дольки чеснока, 4 чайные ложки сметаны, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени.

Морскую капусту и овощи приготовить так же, как для «Щей из квашеной капусты с рыбой». Промытый рис положить в кипящий рыбный бульон или воду одновременно с тушеными овощами. Перловую крупу предварительно отварить и положить в щи за 10—15 мин до окончания варки, затем добавить специи и растертый чеснок.

Щи по-уральски с мидиями. На 150—200 г вареных мидий — 2 ст. ложки геркулеса или 3 ст. ложки крупы перловой, овсяной или пшеничной, 400 г квашеной капусты, 1 морковь, ½ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки маргарина, соль, специи, 4 чайные ложки сметаны, ½ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Нарезанных соломкой отварных мидий обжарить на жире с добавлением части лука и кореньев, предусмотренных рецептурой. Перловую крупу предварительно отварить до полуготовности. Капусту положить в кастрюлю, добавить томат-пюре, жир, немного бульона и тушить 40—60 мин. Оставшуюся часть кореньев и лука, нарезанных соломкой, обжарить на жире с добавлением томата-пюре. За 10—15 мин до окончания тушения капусты добавить обжаренные корни и лук.

В кипящий бульон положить крупу и за 10—15 мин до окончания варки добавить тушеную капусту и обжаренные мидии, лавровый лист, перец, соль. Подавать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Щи с морской капустой. На 400 г вареной или маринованной морской капусты — 400—500 г свинины, 1 морковь, 1—1½ головки репчатого лука, 4 чайные ложки сметаны, специи.

Мякоть свинины отделить от костей, нарезать кубиками, слегка обжарить, добавить морскую капусту, морковь и лук, нарезанные соломкой, и продолжать обжаривание 5—10 мин. Из костей отварить бульон, добавить в него обжаренные продукты, соль, специи и поварить еще 10—15 мин. При подаче положить в щи сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Щи морские. На 500 г головизны рыб осетровых пород

и 200 г мороженой осетрины или севрюги — 1 морковь, 1—1½ головки репчатого лука, 400 г вареной морской капусты, 4 чайные ложки маргарина или кулинарного жира, 4 чайные ложки сметаны, специй.

Поставить варить бульон из головизны. Через 50—60 мин головизну вынуть, отделить мякоть, а хрящи продолжать варить до мягкости. Готовый бульон процедить. Мякоть и хрящи нарезать, залить небольшим количеством бульона. Рыбу нарезать на куски и отварить. Морковь и лук, нарезанные соломкой, и морскую капусту пассеровать 10—15 мин. Положить в бульон пассерованные продукты, соль, специи и варить 5—10 мин при слабом кипении. В порционные тарелки положить отварную рыбу, мякоть и хрящи головизны, налить щи, добавить сметану.

Щи зеленые с макрурусом. На 500—600 г мороженого макруруса — ½ корня петрушки, ½ головки репчатого лука, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 3—4 картофелины, 400 г шпината, 200 г щавеля, 3—4 ст. ложки маргарина, 2 сваренных вкрутую яйца, 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, 1—1½ чайной ложки соли, 4 чайные ложки сметаны, ½ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Перебранные и промытые щавель и шпинат раздельно припустить при сильном нагреве: шпинат с небольшим количеством жидкости, щавель в собственном соку. После этого щавель и шпинат протереть через сито, добавляя сок. Нарезанные кубиками (5—6 мм) лук и коренья пассеровать на жире. За 2—3 мин до окончания пассерования добавить зеленый лук. В кипящий рыбный бульон положить картофель, нарезанный ломтиками, а через 15—20 мин — протертую зелень, пассерованные овощи и варить 10—15 мин. За 5—10 мин до окончания варки добавить специи и соль.

В порционные тарелки положить кусочки горячей вареной рыбы, дольки яйца, налить щи, заправить сметаной и посыпать зеленью.

Эти щи можно приготовить из одного шпината (без щавеля). В этом случае их нужно заправить лимонной кислотой или соком, отжатым из ½ лимона.

Щи из щавеля с треской. На 500—600 г мороженой трески — 600 г щавеля, ¼ корня петрушки, ½ головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки маргарина, 1 чайная ложка соли, 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин черного

перца, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанного укропа. Для льезона — 1 яйцо, 1 стакан молока.

Перебранный и промытый щавель припустить в собственном соку (часть листков щавеля оставить), затем протереть через сито, добавляя сок. В кипящий рыбный бульон положить кусочки рыбы, протертый щавель, пассерованный мелко нарезанный лук и варить 15—20 мин. За 5—10 мин до окончания варки положить оставшиеся листики щавеля, разрезанные на 2—3 части, соль и специи. Приготовить льезон: в хорошо перемешанное яйцо постепенно при помешивании влить горячее молоко и проварить смесь при слабом нагреве. В порционные тарелки положить сваренное вкрутую яйцо, налить льезон, щи и посыпать зеленью.

Щи зеленые с морской капустой. На 400—500 г вареной или маринованной морской капусты — 400—500 г свинины, 2—3 картофелины, 200—300 г щавеля, 1— $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, специи, 4 чайные ложки сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца.

Мякоть свинины отделить от костей, нарезать кубиками, слегка обжарить, добавить нарезанный соломкой лук, припущенный нарезанный щавель, морскую капусту и тушить 5—10 мин. В кипящий бульон, сваренный из костей, положить нарезанный ломтиками картофель и варить 10—15 мин, затем добавить тушеные продукты, соль, специи, лимонную кислоту по вкусу (если использовали вареную морскую капусту, а не маринованную) и варить до готовности. Подать щи со сметаной и положить дольки яйца.

Борщ с хеком. На 500—600 г мороженого серебрястого хека — 5—6 шт. свеклы, 300—350 г свежей или квашеной белокочанной капусты, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки томат-пюре, 2 ст. ложки маргарина или растительного масла, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 4 чайные ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени, специи.

Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой или ломтиками и тушить в неглубокой кастрюле, добавив сахар, жир и томат-пюре. Для сохранения окраски свеклы добавить уксус. Тушить свеклу 25—30 мин (если молодая, то 10—15 мин), закрыв кастрюлю крышкой, сначала на сильном огне, а когда она хорошо прогреется, — на слабом, изредка перемешивая, чтобы не пригорела, добавить немного бульона или воды. Коренья и

лук пассеровать с жиром и соединить со свеклой за 5—10 мин до окончания ее тушения. В кипящий рыбный бульон положить капусту: когда он снова закипит, добавить тушеную свеклу и варить 25—30 мин. Перед окончанием варки добавить в борщ уксус, лавровый лист, черный перец (5—6 горошин), соль. В порционные тарелки положить по кусочку горячей отварной рыбы, налить борщ, добавить сметану и зелень.

Борщ с морской капустой и минтаем. На 500—600 г мороженого минтая — 400 г вареной или маринованной морской капусты; остальные продукты те же, что и для «Борща с хеком» (вместо белокочанной капусты — морская капуста).

Приготавливать борщ по предыдущему рецепту.

Борщ с мидиями или кальмарами. На 200—250 г вареных мидий или кальмаров — те же продукты, что и для «Борща с хеком».

Приготавливать по рецепту «Борщ с хеком». Отварных мидий или кальмаров нарезать тонкими ломтиками и обжарить на жире с добавлением кореньев и лука. Закладывать их в борщ за 10—15 мин до окончания варки.

Борщ можно приготовить с растертым чесноком (1—2 дольки).

Борщ зеленый с мидиями или кальмарами. На 200—250 г вареных трепангов или мидий — 5—6 шт. свеклы, 4 картофелины, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 50—60 г зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 200 г шпината и 200 г щавеля или 400 г щавеля, 2 ст. ложки маргарина, 1 чайная ложка сахарного песка, специи, 4 чайные ложки сметаны, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанного укропа.

Коренья, нарезанные ломтиками, отварных мидий или кальмаров, нарезанных ломтиками, и лук пассеровать. За 2—3 мин до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный перьями по 2—2,5 см.

Свеклу отварить целыми клубнями, очистить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать ломтиками или дольками. Вымытые крупные листья шпината и щавеля разрезать на 2—3 части.

В кипящий бульон положить свеклу, картофель, пассерованные продукты, соль, специи и варить 20—25 мин. За 5—6 мин до окончания варки в борщ положить сначала шпинат, а потом щавель, заправить сахаром, уксусом по вкусу (если борщ готовят из шпината и щавеля). При подаче положить в каждую тарелку дольку яй-



ца, сваренного вкрутую, налить борщ, заправить его сметаной и укропом.

Борщ с трепангами и уткой. На 60 г сушеных трепангов и 200—250 г утки — те же продукты, что и для «Борща с хеком».

Трепангов отварить и нарезать соломкой. Овощи подготовить так же, как для «Борща с хеком». Утку отварить. В кипя-

щий утиный бульон положить свежую капусту, довести до кипения и варить до полуготовности, затем добавить тушеную свеклу, пассерованные корни, лук и варить 10—15 мин. Заправить борщ сахаром и солью. В порционные тарелки положить трепангов, по кусочку утки, налить борщ, заправить сметаной и посыпать зеленью.

Борщ летний с минтаем. На 500—600 г мороженой спинки минтая — 1 пучок молодой свеклы, 3—4 картофелины, 1 морковь, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени сельдерея, 1—2 помидора, 200 г кабачков, 2—3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1—2 лавровых листа, соль по вкусу, 4 чайные ложки сметаны.

Вымытую свеклу очистить, нарезать соломкой, а стебли — на несколько частей. В кипящий рыбный бульон положить свеклу, нарезанную соломкой, морковь и варить при слабом кипении 10—15 мин. Затем положить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные и нарезанные кабачки, помидоры и картофель, лук, зелень сельдерея, лавровый лист, соль и варить до готовности. В порционные тарелки положить кусочки вареной рыбы, налить борщ, заправить сметаной.

Борщ с фасолью и сайкой. На 500—600 г мороженой сайки — 5—6 шт. свеклы, 200 г свежей белокочанной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, 1 чайная ложка соли, 4 чайные ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить при слабом нагреве в закрытой кастрюле до готовности. Свеклу нарезать ломтиками и тушить, как указано в рецепте «Борщ с хеком». Коренья нарезать ломтиками, лук — соломкой, пассеровать их с жиром, соединить со свеклой за 5—10 мин до окончания ее тушения. В кипящий рыбный бульон положить капусту, нарезанную квадратами (шашками), добавить тушеную капусту с пассерованными овощами, фасоль, соль и специи и варить до готовности. В порционные тарелки положить по кусочку горячей отварной рыбы, налить борщ, заправить сметаной и посыпать зеленью.

Борщ с фасолью и мидиями. На 200—250 г вареных мидий — те же продукты, что и для «Борща с фасолью и сайкой».

Вареных мидий, нарезанных тонкими ломтиками, обжарить на жире с добавлением небольшого количества нарезанных моркови, петрушки и лука. Для варки борща использовать мидийный бульон.

Приготовлять по рецепту «Борщ с фасолью и сайкой». Обжаренных мидий положить в борщ за 10—15 мин до окончания варки его. При подаче заправить борщ сметаной, посыпать зеленью.

Борщ с рыбными фрикадельками. Для борща — 6 шт. свеклы, 200 г свежей или квашеной капусты, 1—2 картофелины, 2—3 ст. ложки фасоли, 1 головка репчатого лука, 1—2 дольки чеснока, 1 морковь, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 чайная ложка соли, специи, 4 чайные ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа. Для фрикаделек — 500 г филе сквамы (без костей), 2 ломтика (100 г) пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, молотый черный перец, соль.

Филе рыбы, нарезанное на небольшие кусочки, куски хлеба, замоченные в воде или молоке, лук дважды пропустить через мясорубку, добавить остатки жидкости, в которой замачивали хлеб, взбитые яйца, перец, соль, все хорошо перемешать, выбить массу и рукой, смоченной в воде, сформовать шарики массой по 30—40 г.

Борщ варить по рецепту «Борщ с фасолью и сайкой». Фрикадельки опустить в кипящий борщ за 10 мин до его готовности. При подаче заправить борщ сметаной и посыпать зеленью.



Свекольник с рыбой.

На 500—600 г мороженого клыкача — 8 шт. свеклы, 2—3 ст. ложки томата-пюре или 2 свежих помидора, 2 картофелины, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, 2 ст. ложки маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка соли, 4 чайные ложки сметаны, 1 яйцо.

Свеклу нарезать соломкой и тушить, как указано в рецепте «Борщ с хеком». В кипящий рыбный бульон положить нарезанный брусочками картофель, а через 10—12 мин — небольшие кусочки рыбы (без костей), тушеную свеклу, специи и варить 12—15 мин. В процессе варки заправить свекольник солью, сахаром и уксусом. Подать со сметаной, сваренным вкрутую яйцом и посыпать зеленью.

Суп свекольный с фрикадельками из кальмаров. Для фрикаделек — 150 г. вареных кальмаров, 100—150 г филе трески, 1 ломтик хлеба, $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука, 1 ст. ложка молока или воды, $\frac{1}{4}$ яйца, 1 чайная ложка муки, молотый черный перец (1—2 щепотки), соль. Для супа — 3 свеклы, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка маргарина, 1 чайная ложка муки, соль, 4 чайные ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени.

Свеклу отварить или запечь до мягкости, очистить и натереть на терке в виде соломки. В кипящий рыбный бульон положить нарезанные соломкой и пассерованные на жире петрушку и лук, затем фрикадельки и варить до готовности. Заправить суп пассерованной мукой, добавить свеклу, довести до кипения.

Приготовление фрикаделек см. в рецепте «Суп картофельный с фрикадельками из кальмаров».

Подать суп, заправив сметаной и посыпав зеленью.

Рассольник с белыми кореньями. На 500—600 г мороженого губана — 4 корня петрушки, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 100 г лука-порея, 100 г щавеля, 100 г шпината или зеленого салата, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки

мелко нарезанной зелени. Для льезона — 1 яйцо, 1 стакан молока.

Коренья и лук нарезать соломкой и пассеровать с маслом. Перебранные листья щавеля и шпината нарезать на части. Огурец очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена, а затем нарезать поперек крупной соломкой. Нарезанные огурцы варить отдельно в бульоне, с которым их добавляют затем в суп. Приготовить льезон: в хорошо перемешанное яйцо постепенно при помешивании влить горячее молоко и проварить смесь при слабом нагреве. В кипящий рыбный бульон положить пассерованные овощи, огурцы, лавровый лист, перец и варить 15—20 мин. За 5—6 мин до окончания варки положить шпинат, щавель или салат, заправить солью и добавить по вкусу огуречный рассол, который предварительно проварить. В порционные тарелки налить рассольник, добавить льезон и посыпать зеленью.

Рассольник с мидиями или трепангами. На 200—250 г вареных мидий или трепангов — те же продукты, что и для «Рассольника с белыми кореньями».

Приготовить по рецепту «Рассольник с белыми кореньями». Отварных трепангов или мидий нарезать соломкой, обжарить в жире с луком и кореньями и заложить в рассольник за 10—15 мин до его готовности.

Рассольник ленинградский с пикшей. На 500—600 г мороженой пикши — $\frac{1}{2}$ стакана перловой крупы, 5—6 картофелин, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки маргарина, 4 чайные ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени, специй.

Перебранную и хорошо промытую перловую крупу залить кипятком (1:3) и отварить при слабом нагреве, закрыв кастрюлю крышкой. Коренья и лук, нарезанные соломкой, пассеровать с жиром. Огурцы нарезать крупной соломкой, предварительно очистив от кожицы и удалив семена. В кипящий рыбный бульон положить крупу и варить при слабом кипении 30—35 мин, за 15—20 мин до окончания варки добавить нарезанный брусочками картофель, пассерованные коренья, а затем огурцы, лавровый лист, перец. В самом конце варки заправить рассольник (по вкусу) прокипяченным огуречным рассолом, солью. В порционные тарелки положить по кусочку горячей вареной рыбы, налить рассольник, добавить сметану и зелень.

Рассольник домашний с аргентиной. На 500—600 г мороженой аргентины — 200 г свежей белокочанной капусты, 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, $\frac{1}{3}$ корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки маргарина, 4 чайные ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени, специй.

Коренья и лук нарезать соломкой и пассеровать с жиром. Огурцы нарезать крупной соломкой, картофель — брусочками или дольками. В кипящий рыбный бульон положить нарезанную капусту, когда бульон вновь закипит, добавить картофель, а через 5—6 мин — пассерованные коренья и огурцы. За 5—6 мин до окончания варки положить лавровый лист, перец, соль и заправить предварительно проваренным огуречным рассолом. Подавать рассольник со сметаной и зеленью.

Рассольник дальневосточный с мерлузой. На 500—600 г мороженой мерлузы — 400 г маринованной морской капусты, 4 картофелины, 1 морковь, $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1— $1\frac{1}{2}$ соленого огурца, 2 ст. ложки маргарина или растительного масла, 4 чайные ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени, специй.

Рассольник приготовить обычным способом. Морскую капусту пассеровать вместе с овощами, положить в кипящий бульон и варить несколько минут до размягчения капусты.

Огуречник с пеламидой. На 500—600 г мороженой пеламиды — 4—5 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, $\frac{1}{3}$ корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, 100 г шпината или зеленого салата, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени, специй.

Коренья, нарезанные дольками или крупной соломкой, и лук, нарезанный соломкой, пассеровать с жиром. В горячий бульон положить картофель, нарезанный брусочками или дольками, коренья, специй, а через 10—12 мин варки — нарезанные крупной соломкой огурцы. В конце варки суп заправить пассерованной без жира мукой или белым соусом, добавить нарезанный шпинат или салат и варить до готовности. Огуречник заправить по вкусу проваренным рассолом и солью.

При подаче в тарелки положить горячую вареную рыбу, заправить огуречник сметаной и зеленью.

Солянка рыбная с нототенией. На 600 г мороженого филе нототении (без костей) — 4 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки

сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки каперсов, $\frac{3}{4}$ стакана маслин, 8—10 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа, соль, $\frac{1}{2}$ лимона, 3 ст. ложки сметаны, зелень.

Филе рыбы нарезать по 2—3 кусочка на порцию. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный соломкой пассерованный лук и томат-пюре, огурцы (предварительно очистить их от кожицы и удалить семена), нарезанные тонкими ломтиками, каперсы с рассолом, перец, лавровый лист, кусочки сырой рыбы и варить при слабом кипении до готовности рыбы. Рыбу можно припустить отдельно и положить в тарелки при подаче. Каперсы можно заменить маринованными сливами, положив их в тарелки при подаче. Солянку заправить сметаной, положить в нее кусочки лимона (кружочки или дольки), маслины, посыпать зеленью петрушки, укропа.

Солянка рыбная с морским карасем и грибами. На 500 г мороженого филе морского карася — 3—4 головки репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре или 2—3 помидора, 2 соленых огурца, 100—150 г свежих, соленых или маринованных грибов, специи, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени, 4 чайные ложки сметаны или $\frac{1}{2}$ лимона.

Лук, нарезанный соломкой, пассеровать на масле, добавить томат-пюре, сырые кусочки рыбного филе, нарезанные тонкими ломтиками огурцы и грибы. В кипящий рыбный бульон положить пассерованные продукты и варить при слабом кипении 15—20 мин. При подаче на стол добавить в солянку зелень и сметану или ломтики лимона без кожицы. Можно добавить также маринованные сливы, каперсы, маслины.

Солянка с морским гребешком и кальмаром. На 200—250 г вареных морского гребешка и кальмара (можно взять один из этих морепродуктов) — те же продукты, что и для солянки рыбной, исключая сметану.

Приготовить по предыдущему рецепту. Морской гребешок и кальмары можно положить в солянку во время варки или при подаче в тарелку, предварительно проварив их в бульоне. Подавать без сметаны.

Солянка по-домашнему с палтусом. На 600 г мороженого филе палтуса — 4 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 3 картофелины, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, специи, 3 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени.

Нарезанный соломкой лук пассеровать с маслом, добавить томат-пюре, соединить с рыбным бульоном, положить нарезанный ломтиками картофель и варить 10—12 мин. Добавить нарезанные ломтиками огурцы, лавровый лист и варить еще 5—10 мин. В конце варки заправить солянку сметаной. В порционные тарелки положить по 2—3 кусочка горячей отварной рыбы, налить солянку и добавить зелень.

Солянка по-ленинградски с морским окунем. На 500 г мороженого филе морского окуня — те же продукты, что и для «Солянки рыбной с нототенией», исключая томат-пюре.

Приготовлять по рецепту «Солянка рыбная с нототенией», но без томата-пюре. В конце варки заправить солянку сметаной.

Суп овощной с морским гребешком или креветками. На 300 г мороженого морского гребешка или 500 г варено-мороженных креветок — 200—250 г белокочанной капусты, 4 картофелины, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 50 г лука-порея, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 стакан свежей стручковой фасоли, 2 помидора, 2 ст. ложки маргарина, специи, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени.

Морского гребешка, креветок отварить. Креветок очистить от панциря и отделить мясо. Морковь, петрушку, репчатый лук, и лук-порей (белую часть) нарезать ломтиками и пассеровать. В кипящий бульон положить нарезанную капусту, а когда бульон закипит, — пассерованные овощи, картофель, нарезанные стручки фасоли. За 5—10 мин до окончания варки добавить в суп нарезанные дольками помидоры, зеленый горошек и посолить по вкусу. В порционные тарелки положить мясо вареных креветок или нарезанного ломтиками морского гребешка, налить суп и посыпать зеленью. Можно добавить сметану.

Суп картофельный с сардинами. На 600 г мороженных сардин — 9 картофелин, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 головки репчатого лука, 60 г лука-порея, 6—8 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа, 1— $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 2—3 чайные ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

В кипящий рыбный бульон положить нарезанные соломкой морковь, лук, петрушку, нарезанный дольками

картофель, довести до кипения, добавить специю, соль и рыбу тушками (без голов), довести до кипения и варить при слабом кипении 15—20 мин до готовности рыбы. В порционные тарелки положить рыбу, налить суп, заправить сливочным маслом и посыпать зеленью.

Овощи для супа можно пассеровать на масле и положить в бульон одновременно с рыбой. В этом случае вкус и аромат проявляются ярче, а запах рыбы скрадывается.

Суп картофельный с рыбными фрикадельками. Для супа — 6 картофелин, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 головки репчатого лука, специю, соль, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа. Для фрикаделек — 500 г филе морского налима (без костей), 2 ломтика (100 г) пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, перец черный молотый, соль.

Приготовлять по рецепту «Суп картофельный с сардинами».

Приготовление фрикаделек см. в рецепте «Борщ с рыбными фрикадельками». Сформованные фрикадельки (шарики по 30—40 г) опустить в кипящий суп за 10 мин до его готовности.

Суп картофельный с фрикадельками из кальмаров и трески. Для фрикаделек — 150 г вареного кальмара, 100—150 г филе трески, 1 ломтик хлеба, $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука, 1 ст. ложка молока или воды, $\frac{1}{4}$ яйца, 1 чайная ложка муки, молотый черный перец (1—2 щепотки), соль; остальные продукты — те же, что и для «Супа картофельного с сардинами».

Приготовлять по рецепту «Суп картофельный с сардинами».

Приготовление фрикаделек. Вареного кальмара и филе трески нарезать на кусочки и вместе с хлебом, замоченным в молоке или воде, и луком пропустить через мясорубку. В массу добавить муку, яйца, соль, перец, хорошо перемешать. Сформовать фрикадельки. Положить их в бульон одновременно с картофелем или варить отдельно. В порционные тарелки положить по 5—7 фрикаделек, налить суп и посыпать зеленью.

Суп картофельный с трепангами и копченой грудинкой. На 30—35 г сушеных трепангов и 100—150 г грудинки свиной копченой — 6 картофелин, 1 морковь, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, 1— $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, соль, специю, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени.

Подготовленных трепангов отварить, нарезать ломтиками, лук и коренья — ломтиками или соломкой и обжарить вместе с грудинкой, нарезанной ломтиками.

В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный ломтиками, и варить при слабом кипении до готовности. За 10—15 мин до окончания варки добавить обжаренных трепангов с овощами, соль, перец черный (4—5 горошин) и лавровый лист. При подаче посыпать суп зеленью.

Суп картофельный с клецками и рыбой. На 500—600 г мороженого берикса или умбрины — 4 картофелины, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 ст. ложки маргарина, соль, специи. Для клецек — 3 ст. ложки манной крупы, по 4 ст. ложки воды и молока, 1 яйцо, 2 чайные ложки сливочного масла.

Суп картофельный сварить обычным способом. Приготовить клецки, сварив густую вязкую кашу на молоке, разбавленном водой; слегка остывшую кашу тщательно смешать с сырым яйцом и растопленным маслом; полученную массу разделить на клецки, которые отварить при слабом кипении в бульоне или подсоленной воде в течение 5—6 мин, затем откинуть на дуршлаг. При подаче в тарелки положить кусочки горячей отварной рыбы, клецки, налить суп.

Суп картофельный со щавелем и скумбрией. На 500—600 г мороженой скумбрии — 250—300 г щавеля, 5 картофелин, 1 морковь, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 4 чайные ложки маргарина, соль, специи, 4 чайные ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Коренья и картофель нарезать кубиками, лук — ломтиками и все вместе, кроме картофеля, пассеровать на жире. Хорошо промыть листики щавеля, разрезать на 2—3 части. В кипящий рыбный бульон положить пассерованные коренья, картофель. Через 10—12 мин положить кусочки рыбы, соль, специи и варить 10—15 мин. За 5—6 мин до окончания варки добавить листики щавеля. При подаче на стол положить в суп сметану и посыпать зеленью.

Суп овощной со ставридой. На 500—600 г мороженой ставриды — 2 моркови, $\frac{1}{2}$ репы или брюквы, 2 головки репчатого лука, 2 картофелины, 150—200 г белокочанной капусты, 100 г шпината, щавеля или салата, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, $1\frac{1}{4}$ л рыбного бульона, 1 стакан молока, 1 чайная лож-

ка соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанного укропа.

Овощи и лук нарезать крупными ломтиками, положить в кипящий рыбный бульон, добавить в доведенный до кипения бульон кусочки рыбы без костей, соль и варить 20—25 мин. За 5—8 мин до окончания варки добавить в суп манную крупу и нарезанную зелень шпината, щавеля или салата. Перед подачей на стол заправить суп молоком, посыпать зеленью.

Суп овощной с морским лещом и огурцами. На 500—600 г мороженого леща — 4 картофелины, 4 свежих огурца, $\frac{3}{4}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 морковь, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 2 свежих помидора, 2 ст. ложки маргарина, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 чайная ложка соли.

В кипящий рыбный бульон положить нарезанный ломтиками картофель и варить до полуготовности, затем добавить кусочки рыбы, нарезанные из филе, за 5—6 мин до окончания варки положить нарезанные ломтиками огурцы, зеленый горошек, соль. В самом конце варки добавить обжаренные кружочки помидоров. Готовый суп заправить смесью молока и яиц.

Суп овощной с фасолью и сериолой. На 500—600 г мороженой сериолы — 300 г цветной капусты, 3 картофелины, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 2—3 ст. ложки маргарина, соль, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Перебранную и хорошо промытую фасоль залить холодной водой (1:3) и варить при слабом кипении до готовности.

Корень петрушки и лук нарезать соломкой и пассеровать с жиром. Картофель нарезать дольками или брусочками, цветную капусту разделить на соцветия (кочешки).

В кипящий рыбный бульон одновременно положить пассерованные корни, картофель, кусочки рыбы, цветную капусту и варить 15—20 мин. За 5—10 мин до окончания варки добавить вареную фасоль вместе с отваром и соль по вкусу. При подаче суп посыпать зеленью.

Суп полевой с рыбой. На 500—600 г мороженой ваху — 4 ст. ложки нарезанного мелкими кубиками шпика, 5—6 картофелин, $\frac{1}{2}$ стакана пшена, 2 головки репчатого лука, 1— $1\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, специй, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Шпик обжарить с мелко нарезанным луком. В кипящий рыбный бульон положить пассерованный лук, хорошо промытое пшено, довести суп до кипения и добавить картофель, нарезанный кубиками, кусочки рыбы без костей, соль и специи и варить 20—25 мин. При подаче посыпать суп-зеленью.

Суп овощной с акулой. На 500 г филе акулы — 2 картофелины, 1 головка репчатого лука, 2 стручка консервированного сладкого перца или 2—3 свежих помидора, 1 стакан консервированной стручковой фасоли или консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки шпика, нарезанного мелкими кубиками, 2 дольки чеснока, 2 лавровых листа, соль по вкусу, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Филе акулы, нарезанное кубиками, тушить с обжаренным на шпике луком и мелко нарезанным стручковым перцем или помидорами. Затем добавить горячую воду (1—1½ л), стручковую фасоль или горошек, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности картофеля. За 3—5 мин до окончания варки добавить лавровый лист, растертый чеснок, соль. При подаче на стол заправить суп сметаной и посыпать зеленью.

Суп из мерланга с морковью и зеленым горошком. На 500—600 г мороженого мерланга — 5 шт. моркови, 1½ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 2 ст. ложки картофельного крахмала, 5—6 яиц, мускатный орех, 1 чайная ложка соли, ½ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

В кипящий рыбный бульон положить нарезанную мелкими кубиками морковь и варить 5—7 мин, затем добавить небольшие кусочки рыбы, нарезанные на филе, зеленый горошек, соль и довести суп до кипения. Крахмал развести в небольшом количестве воды, добавить сырые яйца, тщательно перемешать до получения однородной смеси и влить в слегка кипящий суп при постоянном помешивании. Добавить одну-две щепотки натертого мускатного ореха. При подаче на стол посыпать суп зеленью.

Суп рыбный с молоком. На 500—600 г мороженой бельдюги — 1½ головки репчатого лука, 20 г лука-порея, 1½ моркови, 1½ корня петрушки, 6—7 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ½ л молока, 1¼ л воды, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 2 помидора.

Морковь и лук, нарезанные соломкой, пассеровать на

масле. Картофель нарезать дольками, петрушку — крупной соломкой. Пассерованные овощи, картофель, петрушку и нарезанную кусочками рыбу положить в кипящую воду и варить при слабом кипении до полуготовности рыбы, затем добавить молоко с размешанной в нем мукой и варить еще 10—15 мин. При подаче на стол заправить суп маслом, посыпать зеленью, добавить в него кружочки свежего помидора.



Суп сахалинский с морской капустой. На 150 г вареной или маринованной морской капусты — 300—400 г свинины, 3 картофелины, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, специи, соль, 4 чайные ложки сметаны.

Мякоть свинины отделить от костей, нарезать тонкими брусочками и обжарить, добавить морскую капусту, нарезанные соломкой морковь и лук и обжарить еще 5—10 мин. Из костей сварить бульон, положить в него нарезанный брусочками картофель и варить 15—20 мин, затем добавить обжаренные продукты, соль, специи и продолжать варку до готовности. При подаче на стол заправить суп сметаной.

Суп томатный с рыбой. На 500—600 г мороженой рыбы — 4 помидора, 4—5 картофелин, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки маргарина, соль, специи, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

В кипящий рыбный бульон положить кусочки рыбы, нарезанные дольками картофель, нарезанные соломкой и пассерованные с жиром коренья и лук и варить при слабом кипении до готовности. Нарезанные помидоры, соль, специи добавить в суп за 5—6 мин до окончания варки. При подаче на стол посыпать суп зеленью.

Суп овощной с тыквой и сардинопсом. На 500—600 г мороженого сардинопса — 1 морковь, 1 репа, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 150—200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 200 г тыквы, 1 помидор, 2—3 ст. ложки маргарина, соль, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Овощи нарезать соломкой, картофель и тыкву — брусочками, помидоры — кружочками. Морковь, репу, петрушку и лук пассеровать с жиром. В кипящий рыбный бульон положить капусту, пассерованные овощи, через 10—15 мин варки — картофель и кусочки рыбы, а за 5—6 мин до окончания варки — тыкву и помидоры. При подаче на стол посыпать суп зеленью.

Суп морковный с макрелью. На 500—600 г мороженой макрели — 8—9 шт. моркови, 4—5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1½ ст. ложки муки, $\frac{3}{4}$ стакана сгущенного молока (без сахара) или сливок, 1 чайная ложка соли, $\frac{1}{3}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

В кипящий рыбный бульон положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками морковь, картофель и лук и варить 15—20 мин при слабом кипении. К концу варки суп посолить, влить в него молоко, предварительно разведенное мукой, хорошо перемешать и довести до кипения. При подаче на стол посыпать суп зеленью.

Суп с масляной рыбой и цветной капустой. На 500—600 г мороженой масляной рыбы — 400 г цветной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 картофелины, 50 г шпината или зеленого салата, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 стакан молока, 1¼ л рыбного бульона, 1 чайная ложка соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

В кипящий бульон положить нарезанный брусочками картофель, через 5—7 мин — кусочки рыбы и пассерованные с маслом коренья и лук, нарезанные соломкой. За 5—6 мин до окончания варки положить соцветия (кошечки) сваренной отдельно до полуготовности цветной капусты, нарезанные листики шпината или салата, соль и варить при слабом кипении. В готовый суп влить отдельно вскипяченное горячее молоко. При подаче на стол посыпать суп зеленью.

Суп луковый. На 500—600 г мороженого тюрбо — 2—3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1—1½ чайной ложки соли, по щепотке черного и красного молотого перца, 4 ст. ложки тертого сыра.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать крупной соломкой. Лук, нарезанный соломкой, пассеровать с маслом, добавить муку, специи и продолжать пассерование 3—4 мин. В кипящий рыбный бульон положить пассерованные продукты, рыбу и варить при

слабом кипении 10—15 мин. В порционные тарелки налить суп и посыпать сыром (по 1 ст. ложке на порцию).

Суп лимонный с сайдой. На 500—600 г мороженой сайды — $\frac{3}{4}$ стакана риса, 3—4 лимона, $\frac{1}{2}$ л сметаны, 1— $1\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

В рыбный бульон положить сметану и довести до кипения (но не кипятить!), добавить отдельно сваренный рассыпчатый рис и вареные кусочки рыбы и проварить при слабом кипении в течение 2—3 мин. В порционные тарелки налить суп, добавить ломтики лимона (лимон до нарезки очистить от кожицы) и посыпать зеленью. Отварную горячую рыбу можно класть в тарелки при подаче.

Суп картофельный с мольвой и перловой крупой. На 500—600 г мороженой мольвы — 5 картофелин, 1 морковь, $\frac{1}{3}$ корня петрушки или сельдерея, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана перловой крупы, 1 ст. ложка маргарина, 1— $1\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, специи.

Перловую крупу отварить отдельно (см. рецепт «Рассольник ленинградский с пикшей»). Нарезанные кубиками коренья и лук, нарезанный ломтиками или соломкой, пассеровать с жиром. В кипящий рыбный бульон положить картофель, нарезанный кубиками или дольками, кусочки рыбы, отварную крупу, пассерованные коренья, соль и специи и варить 20—25 мин при слабом кипении. При подаче на стол можно посыпать суп зеленью.

Суп рисовый с рыбой. На 500—600 г мороженого сладкогуба — $\frac{3}{4}$ стакана риса, 2 ст. ложки маргарина, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, специи, соль.

В кипящий рыбный бульон положить промытый рис, пассерованный с жиром мелко нарезанный лук, кусочки рыбы, соль, специи и варить до готовности. Отдельно приготовить льезон из яичного желтка с бульоном (см. рецепт «Рассольник с белыми кореньями»). Перед подачей на стол заправить суп льезоном.

Суп с рисом и рыбными фрикадельками. Для супа — $1\frac{1}{2}$ л рыбного бульона или воды, по $\frac{1}{2}$ моркови и корня петрушки, 3 картофелины, 3 ст. ложки риса, 1 лавровый лист, 5—6 горошин черного перца, 1 чайная ложка соли. Для фрикаделек — 500 г филе луфаря (без костей), 2 ломтика (100 г) пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, молотый черный перец, соль.

В кипящий бульон или воду положить нарезанные кубиками картофель, морковь и корень петрушки, промытый рис и варить 15—20 мин. Приготовление фрикаделек см. в рецепте «Борщ с рыбными фрикадельками». Сформованные фрикадельки опустить в кипящий суп за 10 мин до его готовности.

Суп рисовый с фрикадельками из кальмаров и трески. Для фрикаделек — 150 г вареного кальмара, 100—150 г филе трески, 1 ломтик хлеба, $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука, 1 ст. ложка молока или воды, $\frac{1}{4}$ яйца, 1 чайная ложка муки, перец черный молотый (1—2 щепотки), соль; остальные продукты — те же, что и для «Супа рисового с мидиями».

Фрикадельки приготовить так же, как описано в рецепте «Суп картофельный с фрикадельками из кальмаров и трески». Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и обжарить с жиром. В кипящую воду положить рис и варить при слабом кипении до полуготовности, затем добавить фрикадельки, коренья и лук, соль, специи и варить до готовности. Можно фрикадельки отварить отдельно. В этом случае при подаче в тарелки положить по несколько фрикаделек, налить суп и посыпать зеленью.

Суп рисовый острый на рыбном бульоне. На 500—600 г мороженой аргентины — 1 стакан риса, 3 ст. ложки маргарина, 2 головки репчатого лука, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль.

В кипящий рыбный бульон положить промытый рис, мелко нарезанный лук, пассерованный с жиром, томат-пюре и варить 35—40 мин. За 15—20 мин до окончания варки положить кусочки рыбы без костей, толченый чеснок, соль. При подаче на стол посыпать суп зеленью.

Суп рисовый с помидорами и рыбой. На 500—600 г мороженой ледяной рыбы — 2 помидора, $\frac{1}{2}$ стакана риса, остальные продукты — те же, что и для «Супа картофельного с мольвой и перловой крупой».

Рис положить в кипящую воду на 5—6 мин, затем откинуть на дуршлаг. В кипящий рыбный бульон положить рис, кусочки рыбы без костей, нарезанные кубиками и спассерованные коренья, нарезанный кубиками картофель, соль и варить при слабом кипении до готовности. Нарезанные ломтиками помидоры и специи добавить в суп за 5—6 мин до окончания варки.

Суп рисовый с мидиями. На 150—200 г вареных мидий — 1 стакан риса, 2 моркови, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, соль, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Отварных мидий нарезать тонкими ломтиками. В кипящий бульон из мидий положить промытый в теплой воде рис. Коренья и лук нарезать кубиками, пассеровать на жире и добавить в бульон за 15—20 мин до окончания варки. Одновременно с кореньями положить мидий, соль, черный перец (5—6 горошин).

При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью

Суп рисовый с крабами. На 250—300 г мякоти вареных крабов — $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2—3 помидора, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 чайная ложка соли.

Крупные кусочки вареной мякоти крабов нарезать, удалив содержащиеся в них костные пластинки. Подготовленную мякоть крабов положить в неглубокую посуду, залить небольшим количеством нежирного рыбного бульона, добавить жир и при слабом нагреве довести до кипения. Суп варить обычным способом, добавив мелко нарезанный лук, корень петрушки, нарезанные дольками помидоры.

При подаче положить в тарелки кусочки мякоти крабов, залить супом.

Суп рисовый с помидорами и морским гребешком. На 150—200 г вареного морского гребешка — $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1— $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3—4 помидора, соль, специи, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени.

Вареное мясо морского гребешка нарезать на кусочки. Лук нарезать кубиками и обжарить с жиром. В кипящий бульон, полученный после отваривания морского гребешка, положить промытый рис, через 15—20 мин добавить обжаренный лук, соль, специи и варить суп при слабом кипении до готовности. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать мякоть на дольки и добавить в суп за 5—6 мин до окончания варки. В порционные тарелки положить кусочки вареного мяса морского гребешка, налить суп и посыпать мелко нарезанной зеленью

Суп «Атлантика». На 500—600 г мороженого морского карася — 3 ст. ложки манной крупы, $\frac{1}{2}$ морко-

ви, $\frac{1}{3}$ корня петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана яичных белков, 1— $1\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

В кипящий рыбный бульон положить мелко нарезанные пассерованные коренья, ввести при помешивании манную крупу, добавить соль по вкусу. Кусочки рыбы без костей отварить отдельно. Белки яиц взбить в густую пену. В слабокипящую подсоленную воду опустить ложкой порции взбитых белков и варить несколько минут, пока они не станут пышными, белого цвета. В порционные тарелки положить кусочки горячей вареной рыбы, налить суп, на поверхность его выложить отваренные взбитые белки.

Суп рыбный с клецками. На 1 кг мороженой меч-рыбы — 1— $1\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина. Для клецек — 3 ст. ложки манной крупы, по 4 ст. ложки воды и молока, 1 яйцо, 2 чайные ложки сливочного масла.

Клецки приготовить по рецепту «Суп картофельный с клецками». Овощи нарезать ломтиками и пассеровать с жиром. В кипящий рыбный бульон положить нарезанную кусочками рыбу, пассерованные овощи и варить 15—20 мин. В порционные тарелки положить отваренные клецки и налить суп.

Суп рыбный с фасолью и томатом. На 500—600 г мороженого сардинопса — $1\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки или сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 чайные ложки маргарина, соль, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Фасоль отварить по рецепту «Борщ с фасолью». Коренья нарезать кубиками, лук — ломтиками и все вместе пассеровать с томатом-пюре. Отварную фасоль, пассерованные овощи, кусочки рыбы без костей положить в кипящий рыбный бульон и варить до готовности 15—20 мин. Подать суп, посыпав зеленью.

Суп с фасолью и мидиями. На 150—200 г вареных мидий — 2 стакана фасоли, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки или сельдерея, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла или маргарина, соль, черный перец горошком, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Вареных мидий, нарезанных тонкими ломтиками, обжарить на растительном масле вместе с морковью, пет-

рушкой и луком, также нарезанными ломтиками. Фасоль отварить до готовности. В кипящий бульон из мидий положить обжаренные коренья с мидиями и варить 15—20 мин. За 5—10 мин до окончания варки добавить вареную фасоль вместе с отваром, соль и черный перец. При подаче на стол посыпать суп зеленью.



Суп рыбный с креветками. На 400—500 г мороженой ледяной рыбы, 400—500 г варено-мороженных креветок — 1 стакан сухого белого вина, $1\frac{1}{4}$ л рыбного бульона, 2 яичных желтка, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, соль по вкусу, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанного укропа.

Подготовленные тушки рыбы без головы отварить. В кипящий рыбный бульон влить вино, положить кусочки рыбы без костей и варить при слабом кипении 3—4 мин. Заправить суп хорошо промешанной смесью яичных желтков со сливками. В порционные тарелки положить очищенные шейки креветок, налить суп и посыпать укропом.

Суп рыбный с морской капустой. На 300 г филе трески или морского окуня — 3—4 картофелины, 200—250 г вареной морской капусты, 2 моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, соль, лавровый лист, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени.

Рыбу отварить, морковь, петрушку, лук, нарезанные соломкой, пассеровать на масле. В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель и варить до готовности. За 10—15 мин до окончания варки добавить морскую капусту, пассерованные овощи, соль и лавровый лист. В порционные тарелки положить кусочки рыбы, налить суп и посыпать зеленью.

Похлебка по-славянски. На 400—450 г мороженных сардин и 150 г мороженого филе тихоокеанского хека — 50 г сушеных белых грибов, 5—6 картофелин, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла или мар-

гарина, 4 стакана рыбного бульона, 2 стакана грибного бульона, соль по вкусу.

Сушеные грибы залить водой и оставить в ней на 10—15 мин, чтобы отмокла земля, затем промыть несколько раз, сменяя воду. Тщательно промытые грибы залить холодной водой (1:7), оставить для набухания и затем варить в той же воде до готовности. Полученный бульон процедить, грибы промыть и нарезать соломкой или порубить и добавить в суп за 10—15 мин до окончания варки.

Коренья и лук, нарезанные соломкой, пассеровать с жиром. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный брусочками или дольками картофель и варить 8—10 мин, затем положить пассерованные овощи и отварные нарезанные грибы. В готовый суп добавить растертый чеснок. В порционные тарелки положить горячие отварные кусочки хека без костей, налить суп и посыпать зеленью.

Для приготовления похлебки можно использовать свежие белые грибы или шампиньоны (100 г). Свежие грибы, нарезанные соломкой, кладут в кипящий бульон и варят 30—35 мин.

Бульон сварить из сардин (без голов).

Уха рыбацкая. На 500—600 г мороженой рыбной мелочи (сардины, барабуля, ронко), 500—600 г мороженого морского налима — 1½ л воды, 3 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, соль по вкусу, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Подготовленную рыбную мелочь (тушки без голов), а также кусочки рыбы положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить нарезанный кольцами или соломкой лук и петрушку и довести до кипения, снимая пену. Добавить соль, специи и варить около 15 мин. В готовую уху ввести сливочное масло. При подаче посыпать зеленью.

Уха по-домашнему. На 400—500 г мороженных сардин, 200—250 г мороженого морского окуня или серебристого хека — 3—4 помидора; остальные продукты те же, что и для «Ухи рыбацкой».

Приготавливать по рецепту «Уха рыбацкая». За 5—6 мин до окончания варки ухи положить помидоры, нарезанные дольками или ломтиками.

Уха по-донецки. На 1 кг мороженой камбалы (мор-

ской язык, камбала-ерш, тюрбо или другие)—1½ л воды, 6—7 картофелин, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 чайные ложки сливочного масла, 2 дольки чеснока, 1½ чайной ложки соли, 2 лавровых листа, молотый черный перец (2—3 щепотки), ½ чайной ложки мелко нарезанной зелени, расстегаи.

С подготовленной камбалы снять кожу, с утолщенной части — филе. В кипящую воду положить соль, специи, 1 головку лука, нарезанного кольцами, рыбу и варить 15—20 мин. Когда рыба будет готова, вынуть ее, а бульон снять, дать отстояться 5—6 мин, затем процедить. Процеженный бульон довести до кипения, положить в него нарезанный брусочками картофель, пассерованные томат-пасту и лук, нарезанный соломкой или кольцами, и варить до готовности. В готовую уху добавить растертый чеснок. В порционные тарелки положить кусочки горячей вареной рыбы, налить уху, посыпать зеленью. Отдельно на тарелочках подать расстегаи с рыбным фаршем.

Уха сборная «Атлантика». На 200 г мороженой ставриды, 200 г мороженой скумбрии и 200 г мороженого хека —½ моркови, 3 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, 2 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Из костей рыбы сварить бульон. Мелко нарезанные лук и морковь пассеровать на масле и положить в кипящий бульон. Кусочки рыбы, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, припустить в небольшом количестве бульона. В порционные тарелки положить кусочки отварной рыбы, налить бульон и посыпать зеленью.

Уха любительская. На 600—700 г мороженого луфаря —1½ л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, по 3—4 горошины душистого и черного перца, соль по вкусу.

Из филе рыбы (с кожей и реберными костями) сварить бульон. Морковь нарезать соломкой и пассеровать на масле. В процеженный кипящий бульон положить пассерованную морковь, картофель, лук и петрушку, нарезанные крупной соломкой, и варить до готовности. При подаче на стол в тарелки положить кусочки рыбы, налить уху и посыпать зеленью.

Уха с фрикадельками. На 1 кг мороженных сардин или окуня розового, бычеглазого — 2 головки репчатого лука, по $\frac{1}{2}$ корня петрушки и сельдерея, 2 лавровых листа, 6—7 горошин черного перца, соль по вкусу. Для фрикаделек — 300 г филе морского окуня или сайды, 1 ломтик пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яйца, соль и молотый черный перец по вкусу.

Из подготовленной рыбы без голов сварить бульон (рыба должна полностью развариться). Фрикадельки готовят по рецепту «Борщ с рыбными фрикадельками». В кипящий процеженный бульон положить фрикадельки и варить их 10—12 мин при слабом кипении, тщательно удаляя образующуюся пену. При подаче можно посыпать уху измельченной зеленью петрушки или укропа.

ПЮРЕОБРАЗНЫЕ СУПЫ

Супы-пюре готовят из тех же продуктов, что и заправочные супы. Продукты, предназначенные для супа, варят или припускают до готовности, после чего протирают для получения однородной массы. Приготовленное пюре соединяют с бульоном и заправляют (кроме крупяных супов-пюре) мукой, которую обжаривают на сливочном масле, затем небольшими порциями вливают горячий бульон (овощной или крупяной отвар), непрерывно помешивая (для этих целей применяют деревянную лопаточку-веселку), т. е. готовят белый соус. Для улучшения вкуса и пищевой ценности в супы добавляют сливочное масло, яичный желток, смешанный с молоком, сметаной или сливками, ароматическую зелень. После заправки супы-пюре не кипятят.

В супы-пюре можно добавлять гарнир, приготовленный из продуктов, входящих в суп. Например, в суп-пюре из зеленого горошка хорошо положить немного зеленого горошка, в суп-пюре из моркови — вареной моркови, нарезанной мелкими кубиками.

Супы-пюре подают с гренками. Пшеничный хлеб для гренков нарезают кубиками размером примерно 1 см и высушивают в жарочном шкафу, слегка подрумянивая.

Суп-пюре из рыбы. На 300—400 г филе морского окуня или 700—800 г ледяной рыбы — 1 головка репчатого лука, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца, по 2 ст. ложки

сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока или сливок.

Из пищевых отходов рыбы сварить бульон. Нарезанное кусочками филе залить рыбным бульоном или водой, добавить ароматические корни, лук, соль, перец и лавровый лист и припустить до готовности. Затем рыбу и корни дважды пропустить через мясорубку или протереть и проварить при слабом кипении в течение 3—5 мин. Добавить слегка обжаренную на масле муку, разведенную бульоном, перемешать и посолить по вкусу. Заправить суп молоком или сливками.

Суп-пюре из рыбы и картофеля. На 300—400 г сардин или салаки — 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ моркови, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу без голов отварить, добавив немного моркови, петрушки, лука и соль. Остальные овощи пассеровать с жиром. Очищенный картофель отварить в подсоленной воде почти до готовности, добавить пассерованные овощи и сварить до готовности. Картофель и овощи протереть через сито, добавляя отвар. Отварную рыбу отделить от костей и дважды пропустить через мясорубку. Протертую овощную массу соединить с измельченной рыбой, тщательно перемешивая и добавляя процеженный рыбный бульон, затем добавить слегка обжаренную на масле муку, разведенную бульоном, соль и довести до кипения. Готовый суп заправить яично-молочной смесью и маслом.

Суп-пюре из рыбы и моркови. На 300—400 г скапа — 3 моркови, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Кусочки рыбы, нарезанные из филе без костей, припустить, добавив немного моркови, петрушки, лука и соль. Остальные овощи пассеровать с жиром. Очищенную нарезанную морковь припустить почти до готовности, добавить пассерованные овощи и сварить до готовности. Затем морковь и овощи протереть через сито, добавляя отвар. Отварную рыбу дважды пропустить через мясорубку. Протертую овощную массу соединить с измельченной рыбой, тщательно перемешивая и добавляя бульон, полученный от припускания рыбы, затем добавить слегка обжаренную на масле муку, разведенную бульоном или отваром, соль и довести до кипения. Готовый суп заправить яично-молочной смесью и маслом.

Можно положить также отварной рассыпчатый рис (для отваривания берут 4 ст. ложки риса). Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из рыбы и цветной капусты. На 300—400 г солнечника — 500—600 г цветной капусты, 1 морковь, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яичный желток, соль по вкусу.

От кочанов цветной капусты отделить часть мелких кочешков, положить в кипящую подсоленную воду и припустить до готовности. Оставшуюся цветную капусту разобрать на кочешки, погрузить в кипящую воду, добавить небольшое количество пассерованной моркови и сварить. Готовые овощи вместе с отваром протереть через сито. Далее готовить суп по рецепту «Суп-пюре из рыбы и картофеля». При подаче налить в тарелки суп-пюре, положить в него припущенные кочешки цветной капусты. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из рыбы и стручков фасоли. На 300—400 г сладкогуба — 600—700 г стручков фасоли, 2—3 картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ л бульона или отвара, 2 стакана молока, соль по вкусу.

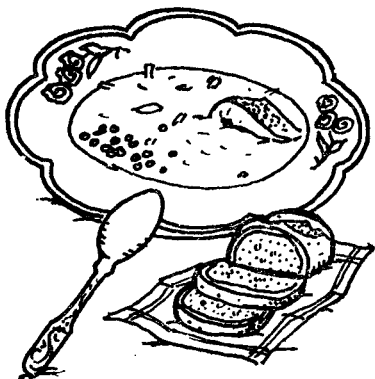
Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить измельченную фасоль, соль, масло, залить 1—2 стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить. Когда картофель будет готов, протереть овощи через сито.

Кусочки рыбы, нарезанные из филе без костей, припустить в подсоленной воде. Отварную рыбу дважды пропустить через мясорубку. Протертую овощную массу соединить с измельченной рыбой, тщательно перемешивая и добавляя бульон, полученный от припускания рыбы. Затем влить горячее молоко, хорошо размешать и заправить маслом. При подаче на стол положить в суп сваренные для гарнира стручки фасоли. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из рыбы и свежих помидоров. На 200—300 г филе палтуса — 7—8 помидоров, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль по вкусу, 4 ст. ложки риса.

Кусочки рыбы, нарезанные из филе без костей, припустить в подсоленной воде. Отварную рыбу дважды

пропустить через мясорубку. Очищенные помидоры нарезать и вместе с пассерованными морковью, петрушкой и луком припустить в подсоленной воде до готовности. Протертую через сито массу соединить с измельченной рыбой, белым соусом, хорошо перемешать, добавить соль и проварить в течение 5—7 мин. При подаче в тарелки положить отварной рассыпчатый рис, налить суп и заправить сметаной. Отдельно подать гренки.



Суп-пюре из рыбы и разных овощей. На 200—300 г филе морского окуня — 200 г свежей белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 репа, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки консервированного зеленого горошка (без жидкости), по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яичный желток яйца, соль по вкусу.

Рыбу приготовить по предыдущему рецепту.

Очищенный нарезанный картофель и нарезанную соломкой капусту отварить по отдельности и протереть через сито. Нарезанную морковь и репу припустить, затем добавить пассерованный лук, довести до готовности и протереть. Протертые овощи соединить с измельченной рыбой и перемешать, соединить с белым соусом, добавить до нужной консистенции рыбный бульон и проварить в течение 5—7 мин. В готовый суп добавить зеленый горошек, заправить яично-молочной смесью и маслом.

Суп-пюре из рыбы и зеленого горошка. На 300—400 г умбрины — 300 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Рыбу для супа приготовить по рецепту «Суп-пюре из рыбы и стручков фасоли». Зеленый горошек и пассерованные овощи припустить, добавив небольшое количество бульона или воды, протереть через сито вместе с отваром. Протертый горошек с овощами соединить с из-

мельченной рыбой и перемешать, соединить с белым соусом, посолить и довести до кипения. Заправить суп яично-молочной смесью и маслом.

Суп-пюре из рыбы и кабачков. На 300—400 г морского леща—500 г кабачков, 1 головка репчатого лука, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ л молока, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Мелко нарезанный лук пассеровать. Кабачки очистить от кожицы, нарезать и припустить с пассерованным луком и небольшим количеством рыбного бульона. Когда кабачки станут мягкими, протереть овощи через сито. В остальном готовить по рецепту «Суп-пюре из рыбы и зеленого горошка».

Суп-пюре из рыбы и салата или шпината. На 200—300 г филе сайды—800 г зеленого салата или шпината, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $1\frac{1}{2}$ л бульона, 2 стакана молока или 2 стакана сливок, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Промытые листья салата на 1—2 мин опустить в кипяток. Листья шпината варить в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку. Филе рыбы нарезать на кусочки и припустить. Отварную рыбу дважды пропустить через мясорубку. Протертый салат или шпинат и измельченную рыбу соединить, добавить бульон и белый соус, пассерованный лук и варить 10—15 мин. По окончании варки суп процедить через сито, протереть лук, затем довести суп до кипения и заправить яично-молочной смесью и маслом.

Для гарнира использовать морковь: нарезать мелкими кубиками, припустить в бульоне или воде, положить в суп при подаче. Отдельно можно подать гренки.

Суп-пюре из рыбы и свежих огурцов. На 300—400 г терпуга—5—6 средних огурцов, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока или сливок, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Рыбу для супа приготовить по рецепту «Суп-пюре из рыбы и стручков фасоли». Огурцы нарезать кружочками, добавить масло (1 чайную ложку) и припустить, закрыв кастрюлю крышкой, в течение 10—15 мин. Готовые огурцы, измельченную рыбу соединить с бульоном и белым соусом и варить 8—10 мин. По окончании варки суп протереть через сито, довести до кипения, заправить яично-молочной смесью (вместо молока можно

использовать сливки) и маслом, размешать до получения однородной массы.

Для гарнира использовать огурцы: нарезать кубиками (1 огурец), припустить в бульоне, положить в тарелки при подаче. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из рыбы и лука. На 300—400 г макруруса — 6 головок репчатого лука, по 1 корню петрушки и сельдерея, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Рыбу для супа приготовить по рецепту «Суп-пюре из рыбы и стручков фасоли». Нарезанные лук и корни пассеровать на масле, добавить небольшое количество рыбного бульона и тушить смесь 5—7 мин, затем протереть. К овощной массе добавить пропущенную через мясорубку вареную рыбу, добавить бульон, белый соус и проварить при слабом нагреве в течение 7 мин. Заправить суп яично-молочной смесью и маслом.

Суп-пюре из рыбы с рисом. На 200—300 г филе трески — 1 стакан риса, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $1\frac{1}{2}$ л бульона, 2 стакана молока, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Рыбу для супа приготовить по рецепту «Суп-пюре из рыбы и стручков фасоли». Рис промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить горячей водой (4 стакана), добавить немного соли и варить 35—40 мин при слабом кипении, после чего рис вместе с отваром протереть через сито. К полученному пюре добавить измельченную рыбу, развести бульоном и горячим молоком, посолить и проварить 2—3 мин. Заправить суп маслом. При подаче можно положить в суп вареный рис — по 1 ст. ложке на тарелку.

Суп-пюре из рыбы и фасоли. На 300—400 г клыкача — $1\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, соль по вкусу.

Рыбу для супа приготовить по рецепту «Суп-пюре из рыбы и стручков фасоли». Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 5—6 ч. Затем положить ее в кастрюлю, залить водой (4—5 стаканов), добавить морковь и лук и варить при слабом кипении 50 мин. Готовые фасоль и овощи протереть через сито, соединить с измельченной рыбой, развести бульоном, добавить белый соус, посолить и довести до кипения. Заправить готовый суп маслом. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из креветок. На 300—400 г варено-мороженных креветок — для варки бульона: 400—500 г сардин, по 1 ст. ложке мелко нарезанных моркови и лука, соль по вкусу; 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, 1½ л рыбного бульона, 2 стакана молока, 1 яичный желток, соль по вкусу.

Подготовленных сардин без голов отварить с добавлением моркови, лука и соли, бульон процедить и использовать для приготовления супа. Креветок очистить от панциря, нарезать на кусочки и обжарить с кореньями и луком. Обжаренных креветок и овощи пропустить через мясорубку, добавить бульон и развести массу до консистенции вязкой каши. Затем протереть ее через сито, добавить бульон и довести до кипения. Перед окончанием варки заправить суп белым соусом и яично-молочной смесью.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Прозрачные супы — концентрированные осветленные бульоны с гарниром.

Прозрачные бульоны готовят так же, как обыкновенные, с той лишь разницей, что в них кладут обжаренные на сухой сковороде ароматические овощи. Эти бульоны по сравнению с обыкновенными содержат больше экстрактивных веществ, они прозрачны и не имеют на поверхности жира. Для получения прозрачного бульона необходимо удалить из обыкновенного бульона взвешенные частицы (белки, жир), которые, несмотря на процеживание, остаются в бульоне, а также обогатить его экстрактивными веществами. Это достигается «оттягиванием» бульона.

Прозрачные бульоны подают в бульонных чашках с расстегаями, кулебяками, пирожками и другими изделиями, выпеченными с рыбными фаршами, или гренками, или в глубоких тарелках с разными гарнирами (рыбные фрикадельки, пельмени с рыбным фаршем и др.).

Рыбный бульон (прозрачный). Для приготовления 1 л бульона — 500—600 г мелкой рыбы (сардины, ледяная рыба, отоперка, ронко, окунь розовый и бычеглазый и др.) или рыбных пищевых отходов, 2—3 яичных белка, ½ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу.

Рыбу, не очищая от чешуи (только потрошат и моют), залить холодной водой ($1\frac{1}{4}$ л), добавить лук и петрушку, предварительно нарезанные на крупные кусочки и обжаренные на сухой сковороде (без жира) до светло-коричневой окраски, и варить 30—40 мин при слабом кипении. Готовый бульон процедить, посолить и осветлить. Для оттяжки бульона ввести в него взбитые яичные белки, снять кастрюлю с плиты, накрыть крышкой и дать отстояться бульону 10—15 мин. Затем снять пену и процедить.

Рыбу для гарнира к бульону разделить на филе с кожей, с реберными костями и без костей, а некоторые виды морской рыбы — на филе без кожи (зубатка пестрая, сом, налим и др.). Куски рыбы (из расчета 1—2 на порцию) варить или припускать в небольшом количестве воды, добавив лук, петрушку, соль и специи.

Рыбный бульон с овощами. На $1\frac{1}{2}$ л прозрачного рыбного бульона — 400 г цветной капусты, 1 морковь, 1 петрушка, 1 ст. ложка сливочного масла.

Приготовить бульон по предыдущему рецепту.

Капусту отварить в подсоленной воде. Морковь и петрушку, нарезанные тонкими брусочками, пассеровать с маслом. В порционные тарелки положить кочешки капусты, пассерованные овощи и налить бульон.

Рыбный бульон с пельменями. На $1\frac{1}{2}$ л прозрачного бульона — продукты для пельменей: $1\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{1}{2}$ яйца, соль, $\frac{1}{4}$ стакана воды (для теста); 550—600 г спинки минтая мороженого или 500 г филе хека, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 3—4 ст. ложки воды, молотый черный перец (2—3 щепотки).

Бульон приготовить по рецепту «Рыбный бульон (прозрачный)».

Муку насыпать на стол или в посуду горкой, в середине горки сделать углубление, в которое налить воду с перемешанными в ней яйцами и солью и замесить крутое тесто.

Для фарша филе рыбы без костей нарезать на кусочки и вместе с луком пропустить через мясорубку. В массу добавить воду, соль и перец и тщательно перемешать.

Тесто раскатать в пласт толщиной $1\frac{1}{2}$ —2 мм, по краю его, отступя на 4—5 см, выложить шарики из приготовленного фарша на расстоянии 2—3 см один от другого. Оставленные свободными края теста приподнять и

закрыть ими шарики фарша, после чего круглой выемкой вырезать пельмени. Таким же образом сформовать остальные пельмени. В кипящую подсоленную воду закладывать сырые пельмени и варить их до тех пор, пока не всплывут. Готовые пельмени до подачи держать в горячем бульоне.

В порционные тарелки положить готовые пельмени, налить прозрачный бульон. Можно посыпать суп мелко нарезанным укропом.

Рыбный бульон с фрикадельками. На $1\frac{1}{2}$ л бульона — продукты для рыбных фрикаделек: 500—550 г филе сайды; 2—3 ломтика пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана воды или молока, 2 яйца, 1— $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, соль, молотый черный перец; или продукты для фрикаделек из пасты «Океан»: 250 г пасты «Океан», 300 г филе трески или морского окуня, 1 яйцо, 2 головки репчатого лука, соль, молотый черный перец.

Бульон приготовить по рецепту «Рыбный бульон (прозрачный)».

Приготовление рыбных фрикаделек описано выше.

Для фрикаделек из пасты «Океан» филе рыбы нарезать на кусочки, соединить с пастой «Океан», нарезанным луком и дважды пропустить через мясорубку; добавить в массу яйцо, соль, перец и тщательно перемешать; сформовать шарики (фрикадельки). Варить фрикадельки в небольшом количестве бульона 10—12 мин при слабом кипении. В порционные тарелки положить фрикадельки и залить бульоном.

Рыбный бульон с кнелями. На $1\frac{1}{2}$ л бульона — продукты для кнелей 500—550 г филе хека или 600—700 г пикши или аргентины, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 стакан молока или сливок (для замачивания хлеба и последующего добавления), 2 яичных белка, 1 чайная ложка соли.

Бульон приготовить по рецепту «Рыбный бульон (прозрачный)».

Приготовление кнельной массы описано выше. Подготовленную массу разделить с помощью двух ложек. Для этого одной ложкой надо брать кнельную массу, а другой снимать ее в виде «орешков» и опускать в горячую подсоленную воду; довести до кипения и снять кастрюлю с плиты. До подачи на стол хранить кнели в бульоне. Для варки их использовать неглубокую посуду.

В порционные тарелки положить кнели и налить бульон.

Рыбный бульон с рисом. На 1½ л бульона — ½ стакана риса.

Бульон приготовить по рецепту «Рыбный бульон (прозрачный)».

В кипящую подсоленную воду всыпать промытый теплой водой рис и варить до готовности, после чего откинуть на дуршлаг.

В порционные тарелки положить отварной рассыпчатый рис и налить бульон.

Бульон-борщок с острыми гренками. На 2 л рыбного бульона — 4 свеклы, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса. Для гренков — 8 ломтиков пшеничного хлеба (батон), 4 чайные ложки тертого сыра (голландский, степной, швейцарский), ½ яйца, 1 ст. ложка томата-пюре, 3—4 чайные ложки сливочного масла.

В осветленный рыбный бульон [приготовить по рецепту «Рыбный бульон (прозрачный)»] положить мелко нарезанную свеклу, добавить уксус, довести до кипения и варить при слабом кипении 5—10 мин, затем процедить.

Из хлеба вырезать прямоугольники размером 4×6 см, толщиной около 0,5 см и слегка обжарить на масле. Сыр смешать с томатом-пюре, яйцом и маслом. Полученную массу намазать на поджаренные ломтики пшеничного хлеба, положить на лист и запечь в жарочном шкафу.

Подавать борщок в бульонных чашках. Отдельно на тарелке подать гренки.

Бульон с курицей и трепангами. На 1 тушку цыпленка массой 400—500 г — по ¼ моркови, корня петрушки и головки репчатого лука, 1 белок яйца (для оттяжки), соль, 100—150 г вареных трепангов, ¼ чайной ложки мелко измельченной зелени.

Тушку цыпленка залить холодной водой, добавить овощи, закрыть крышкой и, медленно нагревая до закипания воды, варить 30—40 мин. Затем с поверхности тщательно снять пену и жир и варить при слабом кипении до готовности цыпленка. Готовый бульон процедить. Если бульон получился недостаточно прозрачным, оттянуть его [способ оттяжки бульона указан в рецепте «Рыбный бульон (прозрачный)», см. с. 160—161].

Вареных трепангов и цыпленка нарезать небольшими ломтиками.

При подаче в тарелки положить кусочки цыпленка и трепангов, налить бульон и посыпать зеленью.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Жидкая часть холодных супов состоит из хлебного кваса или свекольного настоя.

Приготовление хлебного кваса. Для приготовления 5 л кваса: 250 г ржаных сухарей или 200 г сухого кваса, или $\frac{1}{2}$ л экстракта, 300 г сахара, 10 г дрожжей.

Сухари или сухой квас залить кипятком, настаивать 4 ч, процедить, добавить сахар, дрожжи и оставить для брожения в теплом месте на несколько часов. Образующуюся в период брожения на поверхности кваса пену удалить. Выбродивший квас поставить в холодное место.

Приготовление свекольного отвара. Для приготовления 2 л отвара: 4—5 шт. свеклы, 3—4 ст. ложки 3 %-ного уксуса.

Очищенную и нарезанную ломтиками свеклу залить водой, добавить уксус и варить на слабом огне 15—20 мин, затем поставить на несколько часов в теплое место для закисания, после чего процедить. Хранить отвар в холодном месте.

Окрошка овощная с рыбой. На 350 г вареного филе рыбы (треска, морской окунь, хек) — 2 л кваса, 3 картофелины, 1 морковь, 150 г зеленого лука, 4 свежих огурца, 100—120 г редиса, 3 ст. ложки сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка соли, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа.

Белки яиц мелко порубить и соединить с отварной рыбой, огурцами, отварными картофелем, морковью и редисом, нарезанными кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. В сметану положить протертые желтки крутых яиц, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и развести квасом. В приготовленную смесь добавить подготовленные продукты и размешать. При подаче посыпать окрошку укропом.

Окрошка овощная с кальмарами. На 150 г



вареных кальмаров — те же продукты, что и для «Окрошки овощной с рыбой».

Окрошку приготовить так же, как описано в предыдущем рецепте, добавить вареных, нарезанных мелкими кубиками кальмаров. При подаче посыпать окрошку мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Окрошка с рыбой. На 600 г ледяной рыбы или макруруса — $1\frac{1}{2}$ л кваса, 4—5 ст. ложек измельченного зеленого лука, 3 свежих огурца, 3 ст. ложки сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца; соль, сахар, горчица готовая — по рецепту «Окрошка овощная с рыбой».

Белки яиц мелко порубить и соединить с отварной рыбой и очищенными от кожицы огурцами, нарезанными кубиками. Зеленый лук растереть с небольшим количеством соли. В сметану положить протертые желтки крутых яиц, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и развести квасом. В приготовленную смесь добавить подготовленные продукты и размешать.

Рыбная окрошка с хреном или редькой. На 450—500 г филе сайды, трески или морского окуня — $1\frac{1}{2}$ л кваса, 3 картофелины, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 свежих огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ редьки или $\frac{1}{2}$ корня хрена, 2—3 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка мелко нарезанной петрушки.

Филе отварной рыбы нарезать на небольшие кусочки, отварной охлажденный картофель, огурцы — мелкими кубиками, яичные белки порубить. Зеленый лук, тертый хрен, редьку немного посолить и растереть деревянной толкушкой, развести квасом. Подготовленные продукты залить заправленным квасом. При подаче положить в окрошку сметану и посыпать зеленью.

Сельская крошенка с рыбой. На 500 г рыбы холодного копчения (скупбрия, ставрида, сардины, сардинелла) — 2 л кваса, 3 картофелины, 200 г квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка мелко тертого хрена.

В квас добавить мелкие кусочки рыбы без костей, отварной охлажденный картофель, нарезанный кубиками, капусту, рубленый лук, хрен и масло.

Свекольник с рыбой. На 300—350 г филе сайды — 2 л кваса, 4 свеклы, 1 морковь, 4—5 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука, 2 свежих огурца, 3 ст. ложки сметаны, 4 яйца, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

В квас положить отварную рыбу, нарезанные кубиками вареные свеклу, морковь и огурцы, а также лук, уксус, сахар, соль. В тарелки со свекольным положить по половинке яйца, сваренного вкрутую, сметану и посыпать зеленью.

Суп-холодец с рыбой горячего копчения. На 200—250 г рыбы горячего копчения (филейчики скумбрии или ставриды) — $1\frac{1}{2}$ л кваса, 1 кг молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка сахарного песка, 0,5 л свекольного отвара (см. с. 164).

Свеклу с ботвой вымыть, очистить, положить в кастрюлю, залить водой и варить 20—25 мин. За 10 мин до окончания варки добавить листики свеклы. Сваренную свеклу с листиками откинуть на дуршлаг, затем все мелко порубить и положить в кастрюлю. Туда же добавить нарезанные кубиками очищенные огурцы и яйца, лук, сметану, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром. При подаче посыпать зеленью.

Ботвинья с рыбой. На 700 г тунца — $1\frac{1}{2}$ —2 л кваса, 400 г шпината, 200 г щавеля, 4—5 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука, 50 г зеленого салата, 2—3 свежих огурца, 3—4 ст. ложки тертого корня хрена, по 2 чайные ложки сахарного песка и соли, зелень.

Подготовленную рыбу, разделанную на филе без костей, залить водой, добавить соль и варить до готовности при слабом кипении. Рыбу охладить и нарезать на кусочки. Перебранные и промытые шпинат и щавель положить в кастрюлю и припустить в закрытой посуде 10—15 мин с добавлением воды (1 стакан). По готовности откинуть на дуршлаг, протереть и охладить. Салат промыть и мелко нарезать, очищенные огурцы нарезать соломкой. Протертую охлажденную зелень шпината и щавеля развести холодным квасом, добавить огурцы, лук, салат, хрен, заправить сахаром и солью. В порционные тарелки положить по куску вареной рыбы, налить ботвинью и посыпать зеленью.

Ботвинья с креветками. На 200—250 г вареных креветок — те же продукты, что и для «Ботвиньи с рыбой».

Приготовлять по рецепту «Ботвинья с рыбой». В порционные тарелки положить вареных креветок, нарезанных на маленькие кусочки, налить ботвинью и посыпать зеленью.

Борщ холодный с рыбой. На 400 г скапа—2 л свекольного отвара (см. с. 164), 6 шт. свеклы, 1 морковь, 5—6 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука, 2—3 свежих огурца, 5—6 ст. ложек сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, по 1 чайной ложке сахарного песка и соли, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа.

Подготовленную рыбу, разделанную на филе без костей, отварить, охладить и нарезать на кусочки. В свекольный отвар положить отварные, охлажденные и нарезанные соломкой свеклу и морковь, а также огурцы, лук, сахар, соль и уксус. В порционные тарелки положить кусочки вареной рыбы, по половинке яйца, налить борщ, добавить сметану и посыпать зеленью.

Борщ холодный с креветками. На 200—250 г вареных креветок—те же продукты, что и для «Борща холодного с рыбой».

Приготовить по рецепту «Борщ холодный с рыбой». В порционные тарелки положить вареных креветок, по половине яйца, налить борщ, добавить сметану и посыпать зеленью. Так же можно подавать борщ с отварным морским гребешком.

Борщ холодный с яблоками. На 300 г соленой трески или нототении—2 л свекольного отвара (см. с. 164), 1 свекла, 2—3 яблока, 2 свежих огурца, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу, $\frac{1}{2}$ ст. ложки мелко нарезанного укропа.

Предварительно вымоченную рыбу нарезать на небольшие кусочки (без костей). Яблоки очистить, удалив сердцевину, нарезать небольшими дольками. В свекольный отвар положить кусочки рыбы, яблоки, лук, вареную свеклу и очищенные огурцы, нарезанные соломкой, соль. Подать борщ, заправив сметаной.

Суп из щавеля и свекольной ботвы с кальмарами. На 200—250 г вареных кальмаров—1 кг свекольной ботвы, 200 г щавеля, 2 л воды (для варки ботвы и щавеля), 2 свежих огурца, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, $\frac{1}{2}$ ст. ложки мелко нарезанного укропа, 2 яйца, 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Хорошо промытую и нарезанную свекольную ботву варить 10—15 мин, добавить щавель и варить еще 10 мин, зелень откинуть на дуршлаг, протереть через сито или пропустить через мясорубку. Измельченную зелень смешать с охлажденным и процеженным отваром.

Очищенные от кожицы огурцы нарезать соломкой, соединить с луком, укропом, добавить отвар, заправить сметаной, горчицей, посолить. В порционные тарелки положить вареных кальмаров, нарезанных соломкой, по половинке яйца, сваренного вкрутую, налить суп.

Холодник по-белорусски с мойвой. На 400 г соленой мойвы — 700 г щавеля, 1½ свежего огурца, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки сахарного песка, ½ ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль.

Листики щавеля мелко нарезать, положить в кипящую воду и варить 5—7 мин, после чего отвар со щавелем охладить. Лук растереть с небольшим количеством соли до появления сока, добавить очищенные огурцы, нарезанные соломкой, мелко нарезанные яичные белки. Желтки растереть, рыбу разделить, отделяя мякоть от костей, нарезать на небольшие кусочки и все подготовленные продукты соединить с охлажденным отваром щавеля. Заправить солью, сахаром, укропом.

Щи зеленые с яйцом и рыбой. На 400—500 г парусника — по 300 г щавеля и шпината, 2 л воды (для варки шпината и щавеля), 3 картофелины, 1 свежий огурец, 2—3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, ½ стакана сметаны, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 чайная ложка мелко нарезанного укропа, соль.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, припустить, охладить и нарезать на кусочки. Шпинат и щавель перебрать и вымыть. Шпинат варить в кипящей воде (1,75 л), а щавель тушить, добавив воду (1 стакан), в закрытой кастрюле. Затем протереть их через сито. Отварной картофель нарезать мелкими кубиками, так же нарезать очищенные огурцы. Яйца мелко порубить. Протертые шпинат и щавель соединить с оставшимся после их варки отваром, заправить сметаной, солью, сахаром и добавить подготовленные продукты, лук и укроп.

Холодный борщ с капустой и скумбрией. На 300 г филе скумбрии — 5 шт. свеклы, 300 г свежей белокочанной капусты, 1 морковь, 1 помидор, 2 сваренных вкрутую яйца, ½ стакана сметаны, 2—3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, ½ лимона, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, соль и сахарный песок по вкусу.

Филе скумбрии тушить, добавив небольшое количество воды, 1 ст. ложку 3 %-ного уксуса и соль, затем

охладить и нарезать на кусочки. Свеклу вымыть, очистить. Мелкую свеклу отварить целиком, а крупную — разрезанной на половинки. Охлажденную свеклу нарезать соломкой. Отвар, в котором варилась свекла, процедить. Капусту и морковь нарезать соломкой и припустить в небольшом количестве воды, затем добавить наре-



занную свеклу и свекольный отвар, довести до кипения и охладить. Добавить кусочки рыбы, соль, сахар, сметану, сок, отжатый из лимона (если лимона нет, добавить 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса), нарезанный ломтиками помидор, сваренное вкрутую яйцо (нарезанное дольками), лук, укроп. Все размешать и подать.

Холодный суп с овощами и рыбой. На 400 г пеламиды — 5 шт. моркови, 400 г цветной капусты, 200 г консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 стакан сметаны, 2 л воды, соль по вкусу, 2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ ст. ложки мелконарезанной зелени петрушки или укропа.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей и припустить в небольшом количестве воды, добавив соль, затем охладить ее и нарезать на кусочки. В кипящую воду (берут в соответствии с рецептурой) положить морковь, нарезанную кубиками, кочешки цветной капусты и зеленый горошек и варить до готовности. Затем охладить, добавить кусочки рыбы, сметану, сахар, очищенные и нарезанные кубиками огурцы, рубленое яйцо, лук, укроп или петрушку и размешать.

Холодный суп с томатным соком и треской. На 300 г трески (или другой рыбы) горячего копчения — $1\frac{1}{2}$ л томатного сока, 2—3 свеклы, 2 картофелины, 4 свежих огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 стручка сладкого перца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Рыбу горячего копчения разделить, отделив мякоть, и нарезать на небольшие кусочки. Свеклу промыть, очистить, натереть на терке, затем отжать сок. Смешать

свекольный сок с томатным соком, добавить в эту смесь кусочки рыбы, вареный картофель и очищенные огурцы, нарезанные ломтиками, измельченные яйца, нарезанный тонкой соломкой перец (перец можно использовать не сырой, а запеченный). Все это перемешать и заправить сметаной.

Холодник из помидоров с путассу. На 400 г путассу — 1 кг помидоров, 1½ л воды, 1 стакан сметаны, соль и сахар по вкусу.

Рыбу приготовить по рецепту «Холодный суп с овощами и рыбой».

Воду вскипятить и охладить. Помидоры пропустить через мясорубку и протереть через сито. Протертую массу положить в охлажденную воду, добавить рыбу, соль, сахар и заправить сметаной.

При подаче суп можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Для приготовления вторых блюд рыбу подвергают различным приемам тепловой обработки.

Чтобы рыба приобрела приятные вкус и аромат, ее подают с соусами.

Роль соусов в питании огромна. Они улучшают вкус, аромат, а иногда и внешний вид блюд, повышают их калорийность. Ароматические вещества соусов усиливают выделение пищеварительных соков и этим способствуют лучшему усвоению пищи организмом человека.

Соусы используют для поливки рыбы или гарнира, а в ряде случаев рыбу доводят в соусе до готовности. Соус может быть подан к блюду отдельно в соуснике.

Гарниры повышают пищевую ценность блюд, разнообразят их вкус, дают возможность красиво оформить блюдо, т. е. сделать его привлекательным, аппетитным и тем самым повысить усвояемость пищи.

Для приготовления гарниров используют широкий набор продуктов: картофель, овощи, грибы, крупы, бобовые и т. д.

Гарниры могут быть простыми, т. е. состоящими из одного какого-нибудь продукта (картофельное пюре, рассыпчатый рис и др.) и сложными, состоящими обычно из двух-трех видов продуктов.

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ

К горячим соусам, подаваемым к рыбным блюдам, относятся соусы на рыбном бульоне, сметанные, молочные и яично-масляные.

В состав большинства горячих соусов входят жидкая основа, пассерованная мука, заправка, пряности и приправы. Большинство соусов имеют консистенцию сливок.

Основой для рыбных соусов являются рыбный бульон и белая пассеровка. Для приготовления белых рыбных соусов используют, как правило, рыбный бульон, получаемый после варки или припускания рыбы, для которой соус и предназначается, а также из пищевых рыбных отходов (приготовление этого бульона описано в разделе «Супы»).

Белая пассеровка. В неглубокую алюминиевую кастрюлю положить сливочное масло или маргарин, слегка нагреть, всыпать пшеничную муку и обжарить ее, периодически помешивая, до светло-желтого цвета.

Соус белый (основной). На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л рыбного бульона, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука, 1 чайная ложка мелко нарезанного корня петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Белую горячую пассеровку соединить с горячим бульоном, размешать до образования однородной массы, добавить овощи и варить при слабом кипении. Готовый соус процедить.

Соус паровой. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л рыбного бульона, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука, 1 чайная ложка мелко нарезанного корня петрушки или сельдерея, $\frac{1}{4}$ лимона или 1—2 щепотки лимонной кислоты, 1 ст. ложка белого сухого вина, 1 ст. ложка сливочного масла (для заправки соуса), молотый черный перец (1—2 щепотки), соль по вкусу.

В готовый рыбный белый соус положить мелко нарезанные лук и петрушку и все проварить при слабом кипении 10—12 мин. Затем ввести вино, сок, отжатый из лимона, или лимонную кислоту, перец, соль и довести до кипения; процедить, добавить масло, перемешать до полного соединения его с соусом.

Соус «белое вино». На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л рыбного бульона, по 1 ст. ложке муки и маргарина, 1 чайная

ложка мелко нарезанного корня петрушки или сельдерея, $\frac{1}{4}$ головки репчатого лука, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки белого сухого вина, $\frac{1}{4}$ лимона или 1—2 щепотки лимонной кислоты, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

В белый соус положить нарезанные лук и петрушку, варить 7—10 мин, добавить вино и довести до кипения. Прекратив кипение, ввести яичные желтки, проваренные с маслом, соль, сок, отжатый из лимона, и процедить.

Соус белый с рассолом. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л соуса белого (основного), $\frac{1}{4}$ стакана огуречного рассола, $\frac{1}{4}$ лимона или 1—2 щепотки лимонной кислоты, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

В соус белый (основной) добавить прокипяченный рассол и варить 3—5 мин. Затем добавить соль, сок лимона и прокипяченное вино. Соус процедить и заправить маслом.

Соус рассол. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л соуса белого с рассолом. Для гарнира — $\frac{1}{3}$ соленого огурца, 2—3 ст. ложки отварных шампиньонов или белых грибов, нарезанных небольшими ломтиками.

Отварные шампиньоны или белые грибы нарезать ломтиками. Огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать ломтиками и отварить. Грибы, огурцы перед употреблением положить в готовый соус белый с рассолом (см. выше).

Соус белый с укропом. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л белого соуса (основного), 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа.

В приготовленный белый соус добавить укроп и хорошо перемешать.

Соус белый со сливками. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л белого соуса (основного), 4—5 ст. ложек сливок, 2 яичных желтка, $\frac{1}{4}$ лимона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

По окончании варки белого соуса ввести в него смесь сливок, желтков, сока лимона, проваренную при слабом нагреве со сливочным маслом. При подаче в соус положить зелень петрушки.

Соус белый из мидий. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л белого соуса (основного), 100 г вареных мидий, 2 яичных желтка, $\frac{1}{4}$ лимона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

В белый соус (основной), приготовленный на бульоне из мидий, добавить желтки, провернутые через мясо-

рубку мидии, сок лимона. Соус нагреть, но до кипения не доводить. При подаче положить в соус зелень петрушки.

Соус белый с шампиньонами. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л белого соуса (основного), 100 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{4}$ лимона, 3 ст. ложки белого сухого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайная ложка нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

В белый соус, приготовленный на рыбном бульоне с добавлением отвара шампиньонов, положить мелко нарезанный и пассерованный с отварными нарезанными шампиньонами лук, посолить. Все это варить при слабом кипении 5—7 мин. Затем соус протереть через сито, влить в него вино, сок лимона и довести до кипения. Готовый соус заправить маслом и зеленью петрушки.

Соус для запекания рыбных блюд. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л белого соуса (основного), приготовленного на рыбном и грибном бульонах, 1 головка репчатого лука, 4—5 ст. ложек сливок, $\frac{1}{4}$ лимона, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Белый соус (основной) соединить с мелко нарезанным пассерованным луком, добавить соль и варить 10—15 мин, доведя до консистенции густой сметаны. По окончании варки ввести сливки, сок лимона, добавить рубленые яйца и заправить маслом.

Соус белый (для запекания рыбы с картофелем). На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л бульона рыбного, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, соль по вкусу.

Муку, поджаренную на жире, развести бульоном, проварить при слабом кипении 5—7 мин и процедить.

Соус томатный (основной). На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л белого соуса (основного), 2—3 ст. ложки томата-пасты, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $\frac{1}{4}$ корня петрушки или сельдерея, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{4}$ лимона, 1 ст. ложка сливочного маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мелко нарезанный лук и коренья слегка пас-



серовать с жиром, добавить томат-пасту и продолжать жарить 4—5 мин. Влить в эту массу белый соус и варить 10—15 мин. В конце варки добавить сахар, перец, соль, сок лимона. Соус процедить. Коренья протереть и добавить в соус.

Соус томатный с вином. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л томатного соуса (основного), 3 ст. ложки белого сухого вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

В готовый томатный соус влить вино и довести до кипения, затем заправить маслом. При подаче положить в соус зелень петрушки.

Соус матросский. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса (основного), 3 ст. ложки мелко нарезанных вареных шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного маргарина, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, 50 г анчоусов (кильки), 3—4 ст. ложки рыбного бульона, 3 ст. ложки белого или красного сухого вина, 1—2 ст. ложки сливочного масла, молотый красный перец, соль по вкусу.

Нарезанные соломкой коренья и лук обжарить с маргарином, соединить с готовым томатным соусом, варить при слабом кипении 7—10 мин. В конце варки положить шампиньоны, добавить вино. Соус заправить маслом, смешанным с протертыми анчоусами и перцем. Если соус недостаточно посолен, добавить соль.

Соус томатный по-русски. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса (основного), 2—3 ст. ложки вареных белых грибов, нарезанных ломтиками, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, $\frac{1}{2}$ соленого огурца, 1 ст. ложка каперсов, 4—5 оливок, 50 г вареных хрящей осетрины, 1—2 ст. ложки сливочного масла.

Коренья нарезать брусочками и припустить с небольшим количеством воды. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и отварить. Вареные хрящи осетровых рыб (соус можно готовить и без хрящей) нарезать ломтиками. Мякоть оливок освободить от косточек. Все это соединить, добавив грибы и каперсы. При подаче к столу гарнир соединить с томатным соусом и довести до кипения, но не кипятить. Готовый соус заправить маслом.

Соус томатный с овощами. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л томатного соуса (основного), 1 головка репчатого лука, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 ст. ложки сливочного маргарина, 3 ст. ложки белого сухого вина, 1 ст. ложка

сливочного масла, 4—5 горошин черного перца, 1 лавровый лист.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на маргарине, соединить с томатным соусом, добавить перец, лавровый лист, варить при слабом кипении 7—10 мин, влить вино, довести до кипения и заправить маслом.

Соус провансаль. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л томатного соуса (основного), 1 головка репчатого лука, 100 г вареных белых грибов, 1—2 ст. ложки оливкового или подсолнечного масла, 1—2 дольки чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Мелко нарезанный лук обжарить на растительном масле, добавить нарубленные грибы и жарить еще 2—3 мин; соединить с томатным соусом и проварить при слабом кипении 5—7 мин. Добавить толченый чеснок и заправить маслом.

Соус свекольный. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л томатного соуса (основного), 1 вареная свекла, 1 соленый огурец, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка томата-пюре, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка.

Мелко нарезанный лук обжарить на маргарине, добавить свеклу, натертую на мелкой терке, мелко нарезанные огурцы (без кожицы и семян), томат-пюре, сахар (можно добавить гвоздику, душистый перец) и тушить 5—7 мин. Влить готовый томатный соус, перемешать и проварить 4 мин при слабом кипении.

Соус молочный (основной). На $\frac{1}{2}$ л полужидкого соуса — $1\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана воды, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки. На $\frac{1}{2}$ л соуса средней густоты — $1\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана воды, по 3 ст. ложки сливочного масла и муки. На $\frac{1}{2}$ л густого соуса — $1\frac{1}{2}$ стакана молока, по 4 ст. ложки сливочного масла и муки. Для всех видов соусов — $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Молочный соус можно приготовить густой, средней густоты и полужидкий в зависимости от соотношения молока и обжаренной муки. Густой соус можно использовать в качестве начинки (для фарширования), соус средней густоты — для запекания рыбных блюд (приготавливают этот соус перед использованием), жидкий — как подливку к блюдам.

В горячую бслую пассеровку при непрерывном помешивании влить горячее разбавленное водой молоко,

посолить и варить 4—5 мин. Готовый соус процедить.

Соус молочный с луком. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л полужидкого молочного соуса, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, молотый черный перец.

Мелко нарезанный лук слегка обжарить с жиром, соединить с молочным соусом, размешать, варить 5—7 мин, добавить перец и протереть через сито.

Соус молочный с томатом. На $\frac{1}{2}$ л соуса — по 1 стакану полужидкого молочного соуса и томатного соуса (основного), 1 ст. ложка сливочного масла.

Молочный соус соединить с томатным и проварить 2—3 мин. Заправить маслом.

Соус молочный с мускатным орехом. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л молочного соуса средней густоты, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 2—3 щепотки тертого мускатного ореха.

Белки мелко порубить, а желтки растереть с мускатным орехом и соединить с соусом. Готовый соус заправить маслом.

Соус молочный с грибами. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л молочного соуса средней густоты, 50 г свежих белых грибов или шампиньонов, 60—70 г мякоти вареных креветок, 1 ст. ложка сливочного масла.

В молочный соус добавить (не более $\frac{1}{2}$ стакана) отвар от грибов или креветок, положить мелко нарезанные креветки, нарубленные вареные грибы и проварить. Заправить соус маслом.

Соус молочный с белым вином (розовый). На $\frac{1}{2}$ л соуса — 1 стакан густого молочного соуса, 1 стакан молока, 2 ст. ложки томатного соуса (готового), 3 ст. ложки сухого белого вина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, 1 ст. ложка сливочного масла.

Приготовленный молочный соус развести кипяченым молоком, добавить томатный соус, сахар, соль (по вкусу) и проварить 5—7 мин при слабом кипении, непрерывно помешивая. Соус процедить, влить в него вино и довести смесь до кипения, затем заправить маслом.

Соус сметанный (натуральный). На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ кг сметаны, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, молотый черный перец, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Сметану довести до кипения. Затем постепенно влить ее в обжариваемую на масле муку, непрерывно помешивая. Добавить соль и перец, процедить и довести до кипения.

Белый соус со сметаной. На $\frac{1}{2}$ л соуса — по 1 стакану белого соуса (основного) и сметаны, специй, 1 ст. ложка сливочного масла.

В приготовленный белый соус положить сметану, добавить соль и перец, хорошо размешать и довести до кипения. Заправить соус маслом.

Соус сметанный с томатом. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л соуса сметанного (натурального), 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина.

Томат-пюре пассеровать на жире, соединить со сметанным соусом и хорошо перемешать.

Соус сметанный с луком. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л соуса сметанного (натурального), 2 головки репчатого лука, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 1—2 ст. ложки соуса «Южный», специй.

Мелко нарезанный лук пассеровать на масле и соединить со сметанным соусом, затем заправить соусом «Южный», посолить, добавить перец и довести до кипения.

Этот соус можно готовить на белом соусе со сметаной.

Соус сметанный с томатом и луком. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л соуса сметанного (натурального), 1—2 ст. ложки томата-пюре, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, специй.

Мелко нарезанный лук слегка обжарить, добавить томат-пасту и продолжать пассерование еще 2—3 мин, затем соединить со сметанным соусом (горячим), протереть через сито, довести до кипения и добавить соль и перец.

Соус сметанный с хреном. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{2}$ л соуса сметанного (натурального), 1 корень хрена, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса (лучше винного или виноградного), 1 ст. ложка сливочного масла, специй.

В натертый хрен добавить масло и при слабом нагреве прогреть до исчезновения горечи, добавить уксус, соль, перец и варить 2—3 мин. Соединить смесь со сметанным соусом и довести до кипения.

Соус польский. На $\frac{1}{2}$ л соуса — 350 г сливочного масла, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 лимон или 2—3 щепотки лимонной кислоты, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Масло растопить, смешать с мелко нарубленными яйцами и посолить. В готовую смесь добавить зелень

петрушки или укропа, лимонный сок и осторожно перемешать.

Соус польский с белым соусом. На $\frac{1}{2}$ л соуса — $\frac{1}{3}$ л белого соуса (основного), 200 г сливочного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ лимона или 2 щепотки лимонной кислоты, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени петрушки, специй.

В приготовленный белый соус положить рубленые яйца, зелень петрушки, сок лимона, соль, перец, масло и, перемешав, прогреть.

Соус сухарный. На $\frac{1}{2}$ л соуса — 0,4 кг сливочного масла, 150 г пшеничных сухарей, $\frac{1}{4}$ лимона или 2—3 щепотки лимонной кислоты, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

На сковороде обжарить молотые сухари из пшеничного хлеба. Масло нагреть в неглубокой кастрюле до выпаривания из него влаги, добавить поджаренные сухари, соль, сок лимона или лимонную кислоту (2—3 щепотки) и хорошо перемешать.

ОТВАРНЫЕ БЛЮДА

Ставрида или скумбрия отварные. На 800 г ставриды или скумбрии — 1 л воды, $\frac{1}{5}$ головки репчатого лука, по $\frac{1}{4}$ корня петрушки и моркови, 3—5 горошин перца душистого, 1 лавровый лист, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка соли.

Нарезанные овощи, специи залить холодной водой, довести до кипения и проварить 5—6 мин, положить подготовленные тушки рыбы, предварительно сбрызнутые уксусом. Довести до кипения, посолить и варить при слабом кипении (мелкую рыбу — 10—15 мин, более крупную — 15—20 мин). Сваренную рыбу до подачи держать в бульоне. В порционные тарелки положить рыбу, полить растопленным сливочным маслом, сметаной или томатным соусом. На гарнир подать отварной картофель, свежие, соленые, маринованные помидоры или огурцы, зеленый салат, зелень петрушки.

Бельдюга в молочном соусе. На 600 г бельдюги — $\frac{1}{2}$ л молока или воды, $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3—4 горошины душистого перца, соль.

Отварить бельдюгу тушками (без головы и плавников) или разделать на филе с кожей и нарезать на кусочки. Молоко или воду нагреть, не доводя до кипения, положить нарезанный кольцами лук, перец, соль, рыбу

и варить до готовности. Молоко использовать для приготовления соуса.

Рыбу при подаче полить молочным соусом. На гарнир подать картофельное пюре или отварной картофель.

Аргентина, лихия, мероу, мерланг, хек отварные в укропном соусе. На 800 г рыбы — 1 л воды, $\frac{1}{5}$ головки репчатого лука, по $\frac{1}{4}$ корня петрушки и моркови, 3—5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка соли.

Подготовленные тушки рыбы отварить целиком или нарезать поперек на куски (кругляши). В воду положить нарезанные овощи, специи, соль, добавить уксус, довести до кипения и положить рыбу (лучше одним слоем). Довести до кипения и варить 15—20 мин при слабом кипении. Готовую рыбу выложить на тарелку и полить белым соусом с укропом. На гарнир подать отварную цветную капусту или другие отварные овощи.

Зубатка в пряном отваре. На 800 г зубатки — 1 лпряного отвара.

Филе с кожей без костей или с костями (если полосатая зубатка) или филе без кожи и костей (если зубатка пестрая) нарезать на кусочки, положить в посуду кожей вверх в один ряд, залить горячим отваром (см. с. 37) и варить 12—15 мин. Приготовленные куски рыбы вынуть шумовкой, положить на тарелку кожей вверх, рядом положить гарнир — отварные стручки фасоли или зеленый горошек. Полить рыбу растопленным сливочным маслом или томатным соусом.

Рыба-сабля отварная под соусом рассол. На 800 г рыбы-сабли — 1 л воды, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3—5 горошин перца душистого, 1—2 лавровых листа, 1 чайная ложка соли.

Нарезанный лук, специи залить холодной водой, довести до кипения и проварить 2—3 мин, положить куски рыбы, нарезанные под прямым углом (кругляши), довести до кипения, посолить и продолжать варку при слабом кипении 12—15 мин. При подаче полить рыбу



соусом рассол. На гарнир подать отварной картофель.

Тунец отварной по-любительски. На 800 г тунца — те же продукты, что и в предыдущем рецепте. Для соуса — $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 стакан консервированного зеленого горошка (без жидкости), 1 сваренное вкрутую яйцо.

Отварить тунца так же, как и рыбу-саблю (см. выше). Смешать майонез, зеленый горошек, рубленое яйцо. Полученным соусом полить рыбу при подаче. На гарнир подать отварные овощи.

Угорь по-морскому. На 600 г морского угря — 3 яйца, 2 ст. ложки муки, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сухого белого вина, 1 стакан бульона, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 чайная ложка рубленой зеленой петрушки, соль.

Куски угря (без кожи) длиной 7—8 см положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, вино и рыбный бульон, накрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. В растопленное масло всыпать муку, слегка обжарить ее и ввести бульон, в котором варился угорь, кипятить 5—7 мин. Готовый соус заправить сливками, смешанными с желтками, зеленью петрушки и, не процеживая соус, залить им рыбу, выложенную на блюдо или тарелку.

Луфарь отварной под соусом польским. На 800 г луфаря — 1 л воды, $\frac{1}{6}$ головки репчатого лука, по $\frac{1}{4}$ корня петрушки и моркови, 3—5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка соли.

Подготовленную рыбу разделить на филе и нарезать на кусочки. В воду положить нарезанные овощи, специи, соль, довести до кипения и положить рыбу одним сло-

ем, снова довести до кипения и варить при слабом кипении 15—20 мин. Готовую рыбу выложить на тарелку и полить соусом польским. На гарнир подать отварной картофель.

Котлеты (биточки) рыбные паровые. На 400 г филе трески, хека, аргентины или сайды — $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ яйца, 30 г пшеничного хлеба,



2 чайные ложки сливочного масла; 1 стакан молочного соуса.

Филе рыбы пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке и отжатым хлебом, вторично пропустить через мясорубку. В фарш добавить масло, соль, молоко, оставшееся после замачивания хлеба, и яйцо. Массу хорошо выбить и разделить в виде котлет или бигочков, затем отварить их в паровой кастрюле. При подаче к столу полить растопленным маслом и соусом.

Фрикадельки под молочным соусом. На 500 г филе сайды — 2—3 ломтика пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана молока или воды, 2 яйца, $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, молотый черный перец, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $1\frac{1}{2}$ стакана молочного соуса.

Котлетную массу для фрикаделек приготовить, как указано на (с. 135). В кипящую подсоленную воду положить сформованные фрикадельки и варить при слабом кипении. Когда фрикадельки всплывут на поверхность, поварить их еще 1—2 мин. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой.

В порционные тарелки положить по 4—5 фрикаделек, полить горячим молочным соусом. На гарнир подать овощи в молочном соусе или кашу из тыквы.

Кнели рыбные под соусом паровым. На 500 г филе (без кожи и костей) пеламиды — 1—2 ломтика пшеничного хлеба, 1 стакан молока или сливок (как для замачивания хлеба, так и для последующего добавления), 2 яичных белка, 1 чайная ложка соли, $1\frac{1}{2}$ стакана соуса парового.

Приготовить кнельную массу, как указано на с. 31. Разделить ее с помощью ложек: в одну ложку набрать массу, другой ложкой, смоченной в воде, отделить кнели овально-округлой формы. В процессе формирования класть кнели в неглубокую кастрюлю так, чтобы они не соприкасались друг с другом. (Дно кастрюли предварительно смазать сливочным маслом.) Сформованные и уложенные кнели залить горячим рыбным бульоном и варить до готовности. Когда готовые кнели всплывут на поверхность бульона, вынуть их шумовкой и подать, полив соусом паровым.

Вместо соуса парового можно использовать соус «белое вино» или томатный.

Пельмени рыбные. Для теста — $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{3}$ стакана

годы. Для фарша — 500 г филе (без костей) морского окуня, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка соли, 2—3 щепотки молотого черного перца, 2—3 ст. ложки воды.

Филе рыбы и лук нарезать и пропустить через мясорубку. В массу добавить перец, соль и воду и тщательно перемешать.

Приготовить тесто для пельменей, раскатать в пласт толщиной 1½ — 2 мм. На одну половину раскатанного теста чайной ложкой положить рядами фарш и прикрыть его другой частью раскатанного теста. Пельмени вырезать специальной формочкой с заостренными краями. Отварить пельмени в кипящей подсоленной воде. Когда пельмени всплывут на поверхность, варить их еще 2—3 мин. Готовые пельмени вынуть шумовкой. При подаче полить их растопленным сливочным маслом.

Шейки лангустов вареные. На 500 г сыромороженных шеек лангустов — ½ лимона, зелень петрушки или укропа.

Шейки лангустов разморозить, промыть, отрезать ножницами боковые шипы, надрезать панцирь вдоль шеек. В кипящую подсоленную воду, в которую добавлено немного зелени петрушки, укропа или сельдерея, положить шейки лангустов и варить 10—15 мин до готовности, затем откинуть на дуршлаг. Подать с дольками лимона, украсить веточками зелени.

Морской гребешок отварной в соусе. На 700 г мороженого морского гребешка — по ⅓ корня петрушки и моркови, 4—5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 1 л воды, 1 чайная ложка соли.

Морского гребешка отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением корней и специй. При подаче гарнировать, полить соусом томатным или сметанным и посыпать зеленью. На гарнир можно подать отварной картофель, картофельное пюре.

Креветки с рисом. На 600—700 г мороженных креветок — 4 ст. ложки сливочного маргарина, 2 головки репчатого лука, 1 стакан риса, 2 ст. ложки тертого сыра, перец черный или красный молотый, соль, 1 чайная ложка мелко рубленной зелени петрушки, 1 — 1½ стакана соуса.

Вареных креветок очистить от панциря и нарезать на кусочки, смешать с рубленным обжаренным луком, добавить соль, перец. Приготовить рассыпчатый рис и смешать его с тертым сыром. При подаче в тарелку по-

ложить рис, сверху положить креветки, полить томатным соусом и посыпать зеленью.

Креветки в соусе. На 1,2—1,5 кг мороженных креветок — 1—1½ стакана соуса.

Креветок отварить, очистить от панциря, нарезать на куски и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. На гарнир подать отварные овощи или отварной картофель. Полить креветки томатным или молочным соусом.

Кальмары в соусе. На 700 г мороженных кальмаров — 1½ стакана соуса.

Подготовленных кальмаров отварить, нарезать поперек волокон в виде лапши, положить в неглубокую кастрюлю, залить сметанным или томатным соусом и кипятить в течение нескольких минут. На гарнир подать отварной или жареный картофель, кашу или отварные макароны.

Трепанги по-дальневосточному. На 60—90 г сушеных трепангов — 200 г свинины, 1 ст. ложка маргарина, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1½ стакана сметанного соуса, 2 чайные ложки соуса «Южный».

Трепангов отварить и нарезать брусочками, так же нарезать свинину. Свинину пожарить на сковороде почти до готовности, добавить обжаренный лук, сметанный соус, томат-пюре, соус «Южный», трепангов и тушить 3—5 мин. На гарнир подать картофель, жаренный брусочками.

Пельмени с мидиями. Для теста — 1½ стакана пшеничной муки, ½ яйца, ½ чайной ложки соли, ⅓ стакана воды. Для фарша — 500 г отварных мидий, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, ½ чайной ложки соли, молотый черный перец.

Вареных мидий мелко порубить и обжарить вместе с пассерованным репчатым луком. Добавить соль и перец. Фарш охладить.

Приготовить пельмени по рецепту «Пельмени рыбные».

Морская капуста отварная с маслом. На 200—300 г мороженной морской капусты — 400 г белокочанной капусты, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Белокочанную и морскую капусту отварить (см. с. 35), нарезать соломкой, добавить соль, масло, хорошо перемешать и прогреть на слабом огне.

ПРИПУЩЕННЫЕ И ТУШЕННЫЕ БЛЮДА

Макрель, припущенная в рассоле. На 800 г макрели — $\frac{1}{5}$ головки репчатого лука, по $\frac{1}{4}$ корня петрушки и моркови, 1 лавровый лист, 5—6 горошин душистого перца, 1 стакан огуречного рассола.

Разделить рыбу на тушки без головы, припустить целиком или нарезав на кусочки. Нарезанные овощи и специи залить водой и кипятить 5—7 мин, добавить процеженный рассол, положить рыбу и припустить ее до готовности. (Рассол должен быть хорошего качества, неперекисший. Вместо рассола можно добавить соленые огурцы и подкислить воду лимонной или уксусной кислотой.) Подать рыбу с отварным картофелем или овощами, полить соусом рассол.

Ставрида, тушенная в масле. На 1 кг ставриды — 2 головки репчатого лука, 3—4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, по 3 горошины черного и душистого перца, соль по вкусу.

Рыбу разделить на тушки без головы, нарезать на кусочки, положить в неглубокую кастрюлю, добавить измельченный лук, масло, уксус, перец, соль, закрыть крышкой, тушить при слабом нагреве 40 мин. На гарнир можно подать огурцы и салат, припущенные в сметане, икру из моркови.

Пристипома, тушенная в молоке. На 800 г пристипомы — 1 стакан молока, 3—4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Рыбу разделить на тушки без головы, нарезать на кусочки, положить в кастрюлю, залить молоком, добавить масло ($\frac{1}{2}$ нормы) и тушить, закрыв крышкой, на слабом огне 30—40 мин. Подать с овощами в молочном соусе. Полить рыбу растопленным маслом.

Мерлуза, тушенная с картофелем. На 800 г мерлузы — 100 г шпика, 2 головки репчатого лука, 6 картофелин, 1 стакан рыбного бульона, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, молотый черный перец, соль, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Рыбу разделить на тушки без головы, нарезать на кусочки. Шпик нарезать ломтиками, поджарить до получения светлых прозрачных шкварок, добавить кружочки репчатого лука, нарезанный кружочками сырой картофель, посолить, добавить зеленый лук, рыбный бульон и тушить, закрыв крышкой, 10 мин. Затем поло-

жить подготовленную рыбу, посыпав ее перцем и солью и продолжать тушить еще 15—20 мин. При подаче посыпать блюдо зеленью.

Минтай, тушеный с копченой грудинкой. На 800 г спинки минтая — 150 г грудинки (корейки) копченой, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ л молока, 1 ст. ложка муки, молотый черный перец, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Тушки рыбы посыпать перцем, солью, зеленью укропа. Копченую грудинку нарезать кубиками, обжарить, добавить нарезанный репчатый лук и слегка обжарить. В жаровню положить поджаренную с луком грудинку, рыбу, сверху — оставшуюся грудинку с луком и залить молоком, в котором размешана мука, добавить зеленый лук и тушить, закрыв жаровню крышкой, при слабом нагреве или в жарочном шкафу 20—30 мин. Подать, посыпав зеленью, с отварным картофелем, овощами, рассыпчатым рисом. Можно добавить свежие или соленые помидоры, огурцы, украсить зеленым салатом.

Пикша, припущенная в томатном соусе. На 700—800 г пикши — $1\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса, 1 лавровый лист, по 3—4 горошины душистого и черного перца, соль по вкусу.

Кусочки рыбы с кожей без костей припустить с добавлением специй при слабом кипении в течение 12—15 мин. При подаче рыбу положить на тарелку, полить горячим соусом. На гарнир подать отварные грибы, украсить блюдо кружочками очищенного лимона и веточками зелени.

Суфле из цветной капусты и рыбы. На 1 кг цветной капусты — 1 стакан молока, 250 г филе трески или морского окуня, 2 ст. ложки муки, 3 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла.

Филе рыбы припустить и мелко нарезать. Очищенную цветную капусту разделить на отдельные кочешки, хорошо промыть и отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и протереть через сито. В готовый слегка нагретый молочный соус средней густоты ввести сырые яичные желтки и перемешать. Полученную смесь соединить с капустным пюре, добавить взбитый яичный белок и осторожно перемешать. Готовую массу уложить в формочки, смазанные сливочным маслом, и припустить на пару до готовности. При подаче полить растопленным маслом.



Серебристый хек, тушеный с хреном. На 800 г хека — 1 корень хрена, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 4 ст. ложки сметаны, молотый черный перец, $\frac{1}{2}$ л рыбного бульона, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, соль по вкусу.

Куски рыбы с кожей без костей положить в смазанную жиром неглубокую кастрюлю, посыпать тонко натертым хреном,

залить бульоном, добавить уксус, соль и тушить 30—40 мин. За 10 мин до окончания тушения слить часть бульона, добавить перец и сметану и продолжать тушение. При подаче рыбу полить соусом, в котором она тушилась. На гарнир подать отварной картофель.

Аргентина, тушенная с овощами. На 500—600 г филе аргентины без костей — 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Кусочки рыбы, нарезанные из филе, положить в кастрюлю в два-три ряда, чередуя со слоями овощей, нарезанных соломкой, добавить масло и тушить при слабом нагреве, закрыв крышкой, 50—60 мин.

Налим, тушенный с помидорами. На 700—800 г морского налима — 5—6 свежих помидоров, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1—2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

Филе рыбы без костей нарезать на кусочки, посыпать солью, панировать в муке, обжарить основным способом в масле, добавляя в конце жарения нарезанные помидоры, лук и зелень. Положить рыбу и овощи в кастрюлю, добавить бульон или воду (1 стакан) и тушить при слабом нагреве 15—20 мин. Подать рыбу с тушеными овощами, на гарнир — отварные овощи.

Скумбрия в сметанно-овощном соусе. На 800 г скумбрии — 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1—2 ст. ложки муки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ л сметанного соуса, соль по вкусу.

Рыбу разделать на тушки без головы, нарезать на кусочки, посолить, панировать в муке и слегка обжарить. Отдельно обжарить нарезанные овощи. Рыбу и овощи положить в кастрюлю, залить соусом и тушить на слабом огне 20—30 мин. При подаче полить соусом, в котором рыба тушилась, на гарнир подать отварной картофель, картофельное пюре, рассыпчатый рис или кашу из пшеничной крупы.

Камбала с яблоками и луком. На 600 г филе камбалы без костей — 4 яблока, 2 головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки белого сухого вина, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или 2—3 ложки сливочного масла, соль по вкусу.

В неглубокую кастрюлю, смазанную жиром, положить антоновские яблоки (без кожицы и семян), нарезанный кольцами лук, на них — кусочки рыбы; налить бульон или воду (1 стакан), добавить немного лимонной кислоты и припустить. Готовую рыбу вынуть шумовкой, а отвар уварить, добавить сметану или масло, соль. При подаче рыбу полить соусом с яблоками и луком.

Рагу из овощей с рыбой. На 600—700 г сладкого баба — 4 картофелины, $\frac{1}{4}$ кочана свежей капусты, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томата-пюре, соль, зелень.

Нарезанные дольками или кубиками картофель, морковь и петрушку слегка обжарить, лук пассеровать. Капусту нарезать квадратами, припустить. Картофель и овощи (кроме капусты) соединить с томатом-пюре и тушить 10—15 мин. Добавить капусту, небольшие кусочки рыбы, нарезанные из филе без костей, и продолжать тушить 15—20 мин. В конце тушения положить растертый чеснок. При подаче посыпать рагу зеленью.

Палтус, тушенный с луком и сладким перцем. На 800 г палтуса черного — 2 ст. ложки муки, 1—2 головки репчатого лука, 2—3 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 помидора, 0,4 л рыбного бульона, 1—2 дольки чеснока, соль по вкусу.

Филе палтуса без кожи и костей (или с костями) нарезать на кусочки, посыпать солью, панировать в муке и обжарить на масле. Лук нарезать соломкой и обжарить на масле, добавить нарезанный соломкой перец и обжарить все вместе в течение 5—7 мин. В неглубокую посуду положить обжаренные овощи, дольки свежих помидоров, добавить бульон и довести до кипения. После этого положить обжаренные кусочки рыбы, добавить чес-

нок, растертый с солью и тушить при слабом кипении. При подаче полить рыбу соусом, в котором она тушилась, на гарнир подать отварной картофель или рассыпчатый рис.

Лещ морской, тушеный с айвой. На 600 г морского леща — 1 айва, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки и обжарить. Нарезанный ломтиками лук пассеровать на маргарине. Айву, очищенную от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. Все продукты положить в неглубокую посуду, посолить, залить рыбным бульоном или водой (1—1½ стакана) и тушить до готовности рыбы. Тушеную рыбу при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, гарнировать огурцами, зеленым салатом или свежими помидорами, нарезанными кружочками.

Окунь, тушеный с баклажанами и овощами. На 500—600 г филе морского окуня — 3—4 баклажана, 1 головка репчатого лука, 1—2 стручка сладкого перца, 4 помидора, 4 ст. ложки подсолнечного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью, оставить на 10—15 мин и, не панируя, пожарить на масле. Нарезанный кольцами лук пассеровать на масле, в конце пассерования добавить нарезанный соломкой перец. В неглубокую посуду положить обжаренные баклажаны, небольшие кусочки рыбы, свежие помидоры, нарезанные кружочками, пассерованные лук и перец, посыпать каждый слой солью и перцем, тушить в жарочном шкафу 15—20 мин. При подаче положить на тарелку рыбу с овощами и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Пелагида в молочном соусе. На 700—800 г пелагиды — 3 ст. ложки белого сухого вина, лимонная кислота, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1½ стакана молочного соуса средней густоты, 100 г белых грибов или шампиньонов, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу, 4—5 горошин душистого перца.

Рыбу нарезать на куски с кожей и костями, припустить в бульоне с добавлением лимонной кислоты, вина, соли, перца и зелени петрушки. Полученный после припускания бульон соединить с молочным соусом, добавить соль, проварить, процедить и заправить маслом. При подаче рыбу полить соусом, на гарнир подать отварной

картофель, отварные грибы и также полить соусом.

Тунец по-русски. На 700—800 г тунца — по $\frac{1}{2}$ корня петрушки и моркови, 1 соленый огурец, 80—100 г свежих белых грибов или шампиньонов, 2 ст. ложки каперсов, 8—10 маслин или оливок, $\frac{1}{2}$ лимона, 2—3 ст. ложки сухого белого вина, $\frac{1}{2}$ л соуса томатного, соль по вкусу.



Филе рыбы нарезать на кусочки и положить в неглубокую кастрюлю, добавив бульон или воду, вино, отвар от грибов, соль. Закрывать посуду крышкой и припускать рыбу до готовности. Припустить нарезанные морковь, петрушку, грибы, огурцы (без кожи и семян). Каперсы, оливки или маслины (без косточек) прогреть в томатном соусе. При подаче рыбу полить соусом. Сверху положить кусочек лимона (без кожицы) и посыпать зеленью; рядом поместить гарнир — отварной картофель.

Терпуг по-матроски. На 700—800 г терпуга — 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 10 оливок, 70—80 г килекпряного посола, 2—3 ст. ложки сухого белого вина, $1\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Нарезанный соломкой лук пассеровать на масле, влить вино и тушить. Филе рыбы, нарезанное на кусочки, припустить. В бульон, полученный после припускания рыбы, добавить томатный соус, довести до кипения и процедить. Положить туда же пассерованный лук, отварные, нарезанные ломтиками грибы, оливки (без косточек), вскипятить и заправить маслом, смешанным с протертым филе кильки. При подаче рыбу полить приготовленным соусом и положить лимон. На гарнир подать отварные картофель или фасоль, картофельное пюре.

Сайда, тушенная по-белорусски. На 500 г филе сайды — $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 соленый огурец, 60—80 г маринованных грибов, $1\frac{1}{2}$ томатного соуса, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1—2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Морковь и огурец, очищенный от кожицы, нарезать кубиками и припустить. Мелко нарезанный лук пассеровать, грибы нарезать ломтиками. Нарезать филе рыбы на кусочки, посолить, панировать в муке и слегка обжарить. Положить обжаренную рыбу в кастрюлю, на нее — подготовленные овощи, грибы залить соусом и тушить при слабом нагреве 15 мин. При подаче полить рыбу соусом и положить овощи, посыпать зеленью, на гарнир подать жареный картофель.

Зубан, тушеный с квашеной капустой и маслинами. На 700—800 г зубана — 1 кг квашеной капусты, 3 ст. ложки подсолнечного масла, $\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, 5—6 маслин, молотый красный перец, 2 луковицы.

Мелко нарезанный лук слегка обжарить на масле, добавить капусту и продолжать жарение. Когда капуста подрумянится, переложить ее в кастрюлю. Туда же положить филе рыбы без костей, нарезанное небольшими кусочками, добавить бульон, перец и тушить до готовности. Перед окончанием тушения положить маслины без косточек. При подаче посыпать блюдо зеленью.

Сериолелла, тушенная с луком. На 800 г сериолеллы — 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки маргарина, 4 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина, $1\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Кусочки нарезанного филе рыбы посолить, поперчить и панировать в муке, затем обжарить на масле. Обжаренную рыбу положить в неглубокую посуду, добавить нарезанный пассерованный лук, бульон, вино и тушить 10—15 мин. Подать блюдо с отварным картофелем, украсить веточками зелени петрушки.

Рулетки из макруруса фаршированные. На 500—600 г филе макруруса — 2 стручка сладкого перца, 2 дольки чеснока, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. ложки маргарина, соль по вкусу.

На филе рыбы положить фарш из мелко нарезанного перца, лука, чеснока и петрушки, свернуть рулетом и скрепить деревянной шпилькой. Пожарить рулетки на маргарине, положить в кастрюлю, залить бульоном и тушить до готовности. Подать рулетки с жареной цветной капустой или фасолью в томате.

Фаршированная котлета из зубатки. На 700 г филе зубатки — для фарша: 1 яйцо, 3—4 сушеных белых гриба, 2 ст. ложки густого молочного соуса, 1 ст. ложка

мелко нарезанной зелени петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина; 0,3 л томатного соуса.

Из филе зубатки (без кожи и костей) нарезать продолговатые куски, отбить их, на середину каждого положить фарш и завернуть, придавая изделию форму котлеты (изделия можно нетуго перевязать ниткой). Мякоть рыбы (100—150 г) отварить и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук пассеровать с маргарином. Сушеные грибы, яйца отварить и мелко порубить. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, перец, зелень петрушки, густой молочный соус и все тщательно перемешать. Подготовленные котлеты положить в кастрюлю, смазанную жиром, залить бульоном и припустить. Снять с них нитку, положить на тарелку, полить томатным соусом; на гарнир подать отварной картофель, украсить веточками зелени петрушки.

Сельдь в томате с огурцами. На 800 г мороженой сельди — 1½ огурца, 3 ст. ложки томата-пюре, 0,4 л рыбного бульона, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Рыбу разделать на тушки без головы, нарезать на куски, положить в кастрюлю, смазанную жиром, добавить огурцы (без кожи и семян), нарезанные тонкими ломтиками, томат-пюре, залить бульоном и, закрыв крышкой, припустить при слабом нагреве 15 мин. Готовую рыбу вынуть, а бульон процедить, добавить в него муку, смешанную с маслом или маргарином, и проварить до загустения, после чего процедить.

Припущенные кусочки сельди положить на тарелку, сверху поместить огурцы, припущенные вместе с рыбой, полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа; на гарнир подать отварной картофель или тыкву отварную.

Салака, припущенная с морковью. На 700—800 г салаки — 6—7 шт. моркови, ½ головки репчатого лука, ½ корня петрушки или сельдерея, 3—4 ст. ложки подсолнечного масла, 1—2 ст. ложки томата-пюре, 1 стакан воды, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке и пассеровать с жиром, добавив измельченные лук, петрушку или сельдерей. Когда морковь станет полумягкой, добавить подготовленные тушки рыбы, томат-пюре, воду (½ стакана) и припустить до готовности. Заправить поджаренной мукой, разведенной холодной водой, и проварить 3—5 мин. При подаче положить в тарелку готовую рыбу с овоща-

ми, на гарнир подать отварной картофель или рассыпчатый рис.

Умбрина паровая. На 800 г умбрины — 0,4 л соуса парового, 60—80 г шампиньонов, $\frac{1}{2}$ лимона; для припускания рыбы: 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, по $\frac{1}{4}$ корня петрушки и моркови, 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин душистого перца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Рыбу, разделанную на тушку без головы, или филе нарезать на куски. Положить куски рыбы в один ряд кожей вниз в кастрюлю, смазанную жиром, влить воду, добавить нарезанные овощи, специи, соль, закрыть крышкой и припускать при слабом кипении 15—20 мин. Затем рыбу вынуть, положить в неглубокую кастрюлю, залить соусом паровым и проварить при слабом кипении в течение 1—2 мин. При подаче полить рыбу соусом, в котором она варилась, положить кружочек лимона (без кожицы) и отварные грибы, нарезанные ломтиками.

Скат, тушеный с пивом и пряностями. На 700 г ската — 1 стакан 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки изюма, $1\frac{1}{2}$ стакана пива, цедра (кожица) с одного лимона, молотый черный и душистый перец, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Куски подготовленного ската (без кожи) посыпать солью, перцем, положить в посуду, залить уксусом и поставить в холодильник на 40—50 мин (мариновать). В неглубокую кастрюлю налить пиво, довести его до кипения, положить масло, куски рыбы вместе с маринадом, изюм без косточек (кишмиш), тертую лимонную цедру и тушить при слабом нагреве 60 мин. При подаче куски рыбы положить в тарелку и залить пивом, в котором она тушилась. Отдельно можно подать отварной картофель, маринованные или соленые овощи.

Морской лещ, тушеный в сливках. На 800 г леща — 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 8 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посолить, положить в один ряд в кастрюлю, добавить нарезанные овощи, лавровый лист, перец, залить бульоном или водой (2 стакана) и тушить. В конце тушения влить горячие сливки, в которые добавить масло, и проварить 1—2 мин. При подаче полить рыбу бульоном с овощами, в котором она тушилась, на гарнир подать отварной картофель или овощи.

Акула в горчичном соусе. На 700 г мако или другой акулы — 1 стакан 3 %-ного уксуса, молотый черный и душистый перец, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 2 лавровых листа. Для соуса — по 1 ст. ложке маргарина и муки, $\frac{1}{2}$ л рыбного бульона или воды; 3 ст. ложки готовой горчицы, 1 ст. ложка сахарного песка.

Куски подготовленной акулы (без кожи) посыпать солью и перцем, положить в посуду, залить уксусом, добавить мелко нарезанный лук, лавровый лист и поставить в холодильник на 40—50 мин (мариновать). В неглубокую кастрюлю положить куски акулы вместе с маринадом, залить водой и тушить на слабом огне до готовности. Затем куски акулы вынуть, поместить в другую кастрюлю и, залив горчичным соусом, проварить 2—3 мин при слабом нагреве.

Приготовить горчичный соус: в кастрюлю положить маргарин, нагреть на слабом огне, ввести муку и слегка обжарить, затем развести бульоном или водой (ввести постепенно, непрерывно помешивая), проварить при слабом кипении, заправить горчицей, добавить сахар, хорошо размешать и довести до кипения. При подаче куски тушеной акулы полить горчичным соусом, в котором ее варили; на гарнир отдельно подать отварной картофель, салат острый.

Клыкач, тушеный в пиве. На 800 г клыкача — $1\frac{1}{2}$ стакана пива, $\frac{1}{2}$ стакана 3 %-ного уксуса, 1 стакан сушеных яблок, 5—6 шт. гвоздики, 1 стакан протертого черствого пшеничного хлеба, 6 горошин черного перца, соль по вкусу, 1 ст. ложка сливочного масла.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посыпать солью и перцем, положить в посуду, залить уксусом и поставить на 25—30 мин в холодильник для маринования. В кастрюлю налить пиво, довести до кипения, положить в него масло, куски рыбы вместе с маринадом, гвоздику, хлеб и тушить при слабом нагреве 40 мин. Затем добавить мелко нарезанные сушеные яблоки. При подаче положить тушеные куски рыбы в тарелку и залить пивом, в котором рыба тушилась. На гарнир подать фасоль в томате, салат острый или маринад.

«Гнездышки» из марлина, парусника. На 500—600 г филе марлина или парусника — 4—5 сваренных вкрутую яиц, 2 ст. ложки маргарина, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{4}$ корня петрушки, $1\frac{1}{2}$ —2 стакана бульона или воды, соль.

Филе рыбы (без костей) слегка отбить, посыпать солью, нарезать на кусочки так, чтобы можно было завернуть в них яйцо. Рулетик перевязать ниткой и обжарить. Положить в неглубокую кастрюлю, залить бульоном или водой, добавить измельченные овощи и тушить при слабом кипении до готовности рыбы. Готовые рулетики вынуть шумовкой, слегка охладить, снять нитки. При подаче нарезать поперек на половинки, полить соусом белым со сметаной или молочным с луком. Гарниром могут быть отварные овощи.

Филе рыбы фаршированное. На 500—600 г филе трески или морского окуня — для фарша: 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки отварных мелко нарезанных белых грибов или шампиньонов, $\frac{1}{2}$ стакана густого молочного соуса, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный или душистый перец, соль по вкусу.

Куски филе с кожей нарезать так, чтобы в них можно было завернуть фарш, и придать изделию форму голубца (завернуть в виде конверта) или свернуть трубочкой (рулетом). Для приготовления фарша срезать с кусков рыбы часть мякоти и пропустить через мясорубку. Затем добавить пассерованный лук, рубленое яйцо, грибы, соль, перец, зелень петрушки и все соединить с густым молочным соусом. Сформованные изделия положить в смазанную жиром неглубокую кастрюлю, налить небольшое количество бульона и, закрыв крышкой, припустить. При подаче блюдо полить томатным или сметанным с томатом соусом. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Треска фаршированная. На 0,8—1 кг трески (неразделанной) — для фарша: 1 ломтик пшеничного хлеба, 1— $\frac{1}{2}$ ст. ложки молока или воды, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ яйца, 1—2 дольки чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу.

У трески отрезать голову и через образовавшееся отверстие удалить внутренности, затем промыть. Подготовленную рыбу нарезать на куски-кругляши поперек, держа нож под прямым углом, не разрезая брюшка; из каждого куса вырезают мякоть, не повреждая кожи и оставляя позвоночную кость.

Для приготовления фарша мякоть рыбы, пассерованный лук, чеснок, хлеб, замоченный в молоке или воде, пропустить 2—3 раза через мясорубку, соединить с мас-

лом, яйцом, солью, перцем и тщательно размешать.

Подготовленные куски рыбы наполнить фаршем, положить в неглубокую посуду, смазанную жиром, и залить холодной водой так, чтобы рыба была покрыта ею полностью. Припускать рыбу 1½—2 ч при очень слабом кипении, закрыв кастрюлю крышкой. При подаче полить рыбу томатным или сметанным соусом, гарнировать отварным картофелем, овощами в молочном соусе или картофельным пюре.



Рулет из камбалы. На 800 г камбалы — 2 ломтика хлеба, ⅓ стакана молока или воды, 2 головки репчатого лука, 1—2 дольки чеснока, ½ яйца, молотый черный перец, соль по вкусу, 0,5—0,6 л воды, 1½ стакана соуса провансаль.

Филе камбалы (без кожи и костей) нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку. В измельченную массу добавить замоченный в молоке или воде хлеб, пассерованный на маргарине (1 ст. ложка) нарезанный лук, чеснок и вторично пропустить через мясорубку. Положить в эту массу яйца, соль, перец, хорошо перемешать, затем выбить массу. Из фарша сформовать колбасный батон, завернуть его в целлофан, перевязать шпагатом и варить 20—25 мин в рыбном бульоне при слабом кипении.

Слегка охладив, нарезать и подать. Полить соусом провансаль. На гарнир к блюду — отварные или тушеные овощи.

Жаркое с рыбными фрикадельками. На 600—700 г путассу — 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 1 ломтик пшеничного хлеба, 2—3 ст. ложки молока или воды, 5—6 картофелин, 2—3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 1—2 ст. ложки муки, молотый черный перец, соль по вкусу, 1½ стакана томатного соуса.

Картофель нарезать кубиками или дольками и слегка обжарить. Отдельно пассеровать нарезанный лук и помидоры или томат-пюре.

Филе рыбы, нарезанное на кусочки, пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в воде или молоке хлебом, нарезанным луком ($\frac{1}{2}$ головки) и еще раз пропустить через мясорубку, к массе добавить соль, перец, все перемешать. Сформовать шарики (фрикадельки), панировать их в муке и обжарить. В жаровню положить обжаренный картофель, на него — обжаренные лук и помидоры, сверху — обжаренные фрикадельки; залить все томатным соусом и тушить до готовности. При подаче жаркое посыпать зеленью петрушки или укропа.

Макрурус, тушеный в свекольном соусе. На 700—800 г макруруса — $\frac{1}{2}$ л свекольного соуса.

Подготовленную рыбу разделить на филе, нарезать на кусочки. В неглубокую посуду налить соус, положить кусочки рыбы и тушить при слабом нагреве 25 мин. При подаче полить рыбу соусом, в котором она тушилась. На гарнир подать кашу гречневую.

Китовое мясо тушеное. На 600—700 г китового мяса — 3 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки томата-пюре, 10—12 сушеных плодов чернослива, 6—7 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа, 0,4—0,5 л рыбного бульона или воды, соль по вкусу.

Подготовленное мясо нарезать на куски и обжарить основным способом до образования корочки. Положить в глубокую кастрюлю, залить бульоном или водой, добавить пассерованный на маргарине нарезанный соломкой лук, томат-пюре, специи. Тушить мясо в кастрюле, закрыв крышкой, при слабом кипении 2—2 $\frac{1}{2}$ ч. По мере выкипания жидкости доливать бульон или воду. В конце тушения положить промытый чернослив.

При подаче тушеное китовое мясо положить на тарелку, рядом положить гарнир — картофель отварной или жареный, картофельное пюре, кашу гречневую или тушеную капусту. Мясо полить соусом, в котором тушилось.

Биточки рыбные, фаршированные по-грузински. На 400 г филе (без костей) луфаря — 250—300 г свежей белокочанной капусты, по 2 ст. ложки риса и маргарина, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, соль по вкусу, 0,5 л соуса сметанного с томатом.

Филе рыбы и капусту нарезать и пропустить через мясорубку. К этой массе добавить рис, сваренный до полуготовности, пассерованный мелко нарезанный лук, сырое яйцо, соль. Все тщательно перемешать, сформовать из массы изделия овальной формы, панировать в муке и

обжарить с обеих сторон. Обжаренные биточки залить сметанным соусом с томатом и тушить до готовности. При подаче полить соусом, полученным при тушении, и посыпать зеленью петрушки или укропа. На гарнир можно подать отварные или тушеные овощи.

Кнели из лихий, грантера под соусом «белое вино». На 500 г филе (без кожи и костей) рыбы — 1—2 ломтика пшеничного хлеба, 1 стакан молока или сливок (как для замачивания хлеба, так и для последующего добавления), 1 яичный белок, 1 чайная ложка соли, 0,5—0,6 л соуса сметанного с белым вином.

Приготовление кнельной массы см. на с. 31, приготовление кнелей — в рецепте «Кнели с соусом паровым». Сформованные кнели положить в неглубокую посуду, налить немного бульона и припустить их до готовности. Кнели выложить на тарелку и полить соусом сметанным с белым вином, на гарнир подать отварные грибы, украсить блюдо долькой лимона.

Мидии, тушенные с капустой. На 250—300 г вареных мидий — 3 ст. ложки растительного масла, 1 кг свежей или квашеной капусты, 2 ст. ложки томата-пюре, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ моркови, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, по 1 ст. ложке сахарного песка и муки, 5—6 горошин черного перца, соль по вкусу, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Мидий после припускания нарезать соломкой и обжарить на жире вместе с нарезанным соломкой луком. Свежую капусту нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить воду ($\frac{1}{2}$ стакана), уксус, томат-пюре, специи и нарезанные соломкой предварительно обжаренные морковь и лук и тушить до готовности. Затем положить соль, сахар, слегка обжаренную муку, разведенную водой, хорошо перемешать и довести до готовности. За 10—15 мин до окончания тушения добавить жареных мидий, соль, перец, сахар. При подаче посыпать блюдо зеленью.

Если использовать квашеную капусту, то ее надо промыть, отжать и тушить без добавления уксуса.

Жаркое с мидиями. На 300 г вареных мидий — 9 картофеля, 1 головка репчатого лука, $1\frac{1}{2}$ моркови, 3 ст. ложки томата-пюре, 1—2 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана бульона, полученного после отваривания мидий, соль по вкусу.

Нарезанные морковь и лук пассеровать на масле. Мидии и картофель, нарезанный кубиками или дольками,

обжарить отдельно. Все соединить, добавить бульон и тушить до готовности. В конце тушения добавить измельченный чеснок. При подаче посыпать жаркое измельченной зеленью.

Плов с мидиями по-домашнему. На 300 г вареных мидий — 1 стакан риса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки томата-пюре, соль по вкусу.

Нарезанных тонкими ломтиками мидий обжарить на масле вместе с луком и морковью, нарезанными соломкой. Обжаренные продукты положить в кастрюлю, залить бульоном, полученным после варки мидий (2—2½ стакана), добавить томат-пюре, соль и тушить 15—20 мин. Затем положить рис, предварительно промытый, проваренный в течение 10 мин в кипящей воде, и откинуть на дуршлаг для обсушивания. Все перемешать, кастрюлю закрыть крышкой и тушить содержимое 30 мин при слабом нагреве. Подать плов, посыпав его мелко нарезанной измельченной зеленью петрушки или укропа.

Плов с мидиями по-любительски. На 300 г вареных мидий — 1 стакан риса, 1—1½ головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленных мидий отварить (см. с. 33). Рис припустить. Нарезанный ломтиками лук пассеровать на масле вместе с отварными мидиями, нарезанными тонкими ломтиками. Все смешать, добавить соль, перец и еще раз перемешать. Этой массой наполнить створки мидий, положить их в кастрюлю, залить небольшим количеством подсолненного бульона, полученного при варке мидий, и варить до готовности. Подать блюдо, положив створки с пловом на тарелку, рядом положить зеленый лук, нарезанный на кусочки по 2,5—3 см.

Креветки в белом соусе из мидий. На 300 г вареного мяса креветок — 0,5 л соуса белого из мидий.

Отварных креветок, очищенных от панциря, нарезать на кусочки, залить соусом и тушить при слабом нагреве 15 мин. Подавать блюдо с отварными овощами или отварным картофелем.

Морская капуста тушеная. На 1 кг отварной морской капусты — 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3—4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, по 1 ст. ложке муки и сахарного песка, 5—6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу, 1—1½ стакана бульона или воды.

Отварную морскую капусту, морковь и лук, нарезанные соломкой, обжарить в течение 5—10 мин, затем добавить бульон или воду, томат-пюре, уксус, соль, специи, сахар и тушить до готовности. В конце тушения ввести поджаренную муку, разведенную бульоном или водой. Тушеную капусту подать как самостоятельное блюдо или как гарнир к рыбным блюдам.



Морская капуста, тушенная с белыми грибами. На 300—400 г морской капусты тушеной — 4—5 свежих белых грибов, 3—4 картофелины, 2—3 ст. ложки растительного масла.

Подготовленные картофель и грибы, нарезанные ломтиками, обжарить по отдельности. Смешать все вместе — тушеную морскую капусту (см. выше), обжаренный картофель и грибы — и тушить 5—7 мин. При подаче посыпать готовое блюдо мелко нарезанной зеленью.

Рагу овощное с морской капустой. На 100—150 г отварной капусты — 3—4 картофелины, 5 шт. моркови, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1—2 дольки чеснока, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Картофель, нарезанный ломтиками, обжарить, положить в кастрюлю, добавить морковь, петрушку, лук, нарезанные ломтиками и обжаренные на масле, томат-пюре, влить бульон или воду (1 стакан) и тушить 15 мин при слабом нагреве. В конце тушения в рагу положить горошек, нарезанную морскую капусту, соль, перец, лавровый лист и растертый чеснок. При подаче посыпать рагу измельченной зеленью петрушки.

Свинина, тушенная с морской капустой. На 300—400 г свинины — 100—150 г отварной морской капусты, 150—200 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 головки репчатого лука, 1—2 моркови, 3—4 ст. ложки маргарина, по 1 ст. ложке 3 %-ного уксуса и сахарного

песка, 4—5 горошин черного перца, соль по вкусу, 1 стакан бульона или воды.

Нарезанные соломкой морскую и белокочанную капусту, морковь и лук обжарить на жире, затем добавить нарезанную мелкими кубиками обжаренную свинину, томат-пюре, бульон или воду, соль, специи и тушить до готовности. В конце тушения заправить сахаром и уксусом. Это блюдо можно готовить с ветчиной или колбасой. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

Пеламида жареная. На 800 г пелакиды — 1 ст. ложка муки, 3—4 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленные тушки рыбы без головы и плавников нарезать на кусочки (кругляши) или разделить на филе с кожей и реберными костями, а затем нарезать на кусочки. Кусочки рыбы посыпать солью, перцем, панировать в муке, положить на сковороду с хорошо разогретым маслом и жарить с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Крупные куски довести до полной готовности в жарочном шкафу в течение 5—7 мин.

При подаче кусочки жареной рыбы положить на тарелку, рядом поместить гарнир (жареный или отварной картофель, гречневую кашу и др.). Рыбу полить растопленным сливочным маслом и украсить веточками зелени, сверху на нее можно положить дольку или кружочек лимона.

Салака или мойва жареные. На 500 г салаки или мойвы — 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла.

Подготовленных целых рыбок перед самым жарением посолить, панировать в муке и жарить основным способом на масле с обеих сторон. Готовую рыбу положить на тарелку, рядом поместить гарнир — отварной или жареный картофель — и украсить зеленью.

Треска фаршированная жареная. На 800 г трески (неразделанной) — для фарша: 1 ломтик пшеничного хлеба, 1—1½ ст. ложки молока или воды, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, ½ яйца, 1—2 дольки чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла.

Приготовить фаршированную рыбу по рецепту «Треска фаршированная». Подготовленные куски фарширо-

ванной рыбы посыпать солью, молотым черным перцем, панировать в муке и жарить основным способом с обеих сторон до образования поджаристой корочки, после чего довести до готовности в жарочном шкафу. При подаче обжаренные куски рыбы положить на тарелку, рядом поместить горячий отварной или жареный картофель, полить растопленным сливочным маслом и украсить зеленью.

Рыба-капитан, жаренная фри. На 800 г рыбы-капитан — 1 ст. ложка муки, $1\frac{1}{2}$ яйца, 2—3 ст. ложки панировочных сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло или кулинарный жир (для жарения во фритюре).

Филе рыбы с кожей (или без кожи и костей) нарезать на кусочки, посыпать солью, перцем, панировать в муке, смочить в яйце и вторично панировать в сухарях. Жарить рыбу во фритюре, т. е. опускать в разогретый жир и жарить 5—7 мин до образования поджаристой корочки. При подаче жареную рыбу положить на тарелку, рядом поместить жареный картофель (из отварного или картофель фри), а сверху — дольку или ломтик лимона. Украсить зеленью фри. Отдельно в соуснике подать горячий томатный соус или холодный соус майонез с корнишонами.

Скап, жаренный с зеленым маслом. На 800 г скапа — те же продукты, что в рецепте «Рыба-капитан, жаренная фри».

Приготовить рыбу по рецепту «Рыба-капитан, жаренная фри» (см. выше). При подаче положить рыбу на тарелку, рядом поместить гарнир — жареный картофель (из отварного или картофель фри), на рыбу положить кружок зеленого масла (см. с. 50), рядом — ломтик лимона. Отдельно в соуснике подать горячий соус томатный или холодный соус майонез с корнишонами.

Палтус, жаренный фри. На 500 г филе палтуса — 3—4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка муки, жир для жарения во фритюре, перец черный молотый, соль.

Филе палтуса (без кожи и костей) нарезать на куски, положить в посуду, залить молоком; через 10—15 мин вынуть, посыпать солью, перцем, панировать в муке и жарить во фритюре. После этого рыбу можно поставить на несколько минут в жарочный шкаф. При подаче положить жареную рыбу на тарелку, рядом поместить жареный картофель, полить растопленным сливочным мас-



лом, украсить кружочками или долькой лимона и посыпать зеленью петрушки.

Мерлуза, жаренная с картофелем фри по-мончегорски. На 800 г мерлузы обыкновенной или трески — 1 ст. ложка муки, 6—7 картофелин, соль по вкусу, масло растительное для жарения во фритюре, 3 ст. ложки лука

фри, 0,3—0,4 л соуса молочного средней густоты.

Подготовленную рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать на кусочки, посолить, панировать в муке и обжарить во фритюре. Картофель, нарезанный кружочками, пожарить во фритюре, посыпать солью. На середину тарелки горкой положить жареный картофель, на него поместить 3—4 кусочка рыбы, полить молочным соусом, положить лук фри.

Сардины жареные. На 700 г сардин — 1 стакан молока, по 1 ст. ложке 3 %-ного уксуса и муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Подготовленные сардины — тушки без голов — посолить, сбрызнуть уксусом, замочить в молоке и поставить на 2 ч в холодильник. Затем вынуть рыбу, дать стечь молоку, панировать в муке и жарить основным способом с обеих сторон до образования поджаристой корочки. При подаче жареные сардины положить на тарелку, рядом — несколько листиков зеленого салата и маринованных или консервированных овощей или фруктов.

Рулетики по-домашнему. На 800 г тюрбо — по 2 ст. ложки панировочных сухарей и мелко тертого сыра, $\frac{1}{2}$ яйца, жир для жарения во фритюре, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать, держа нож под косым углом, на кусочки 30×30 мм и толщиной 4—5 мм, посолить, свернуть в виде рулета. Затем смочить в яйце и панировать в сухарях, смешанных с тертым сыром. Обжарить изделия во фритюре. Подать с жареным картофелем, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленого лука.

Котлета деликатесная. На 500—600 г филе нототении — для фарша: 3 ст. ложки мелко нарезанного зеле-

ного лука, 100—150 г вареных шеек креветок, 1—2 чайные ложки панировочных сухарей, 1—2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{4}$ лимона; 1—2 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки измельченного в мелкую крошку черствого мякиша пшеничного хлеба (белая панировка), $\frac{1}{2}$ яйца, жир для жарения во фритюре.

Филе нототении (без кожи и костей) нарезать на куски и отбить до толщины 5—6 мм. На отбитые куски положить фарш и завернуть их в виде трубочек. Панировать в муке, смочить в яйце, панировать в белой панировке и жарить в большом количестве жира.

Для фарша обжарить шейки креветок и зеленый лук, добавить панировочные сухари, рубленое яйцо и сок, отжатый из лимона, все хорошо перемешать.

При подаче полить котлету растопленным сливочным маслом, на гарнир подать картофель жареный или овощи припущенные.

Рыбные трубочки «Приморье». На 500—600 г филе лугара — для фарша: 3 яйца (в том числе 1 яйцо на льезон), 1 ст. ложка сметаны, по 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука и зелени петрушки; 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, жир для жарения во фритюре, молотый черный перец, соль по вкусу.

Филе лугара (без костей) отбить так, чтобы получился ровный пласт толщиной 3—4 мм, и нарезать на куски.

Для фарша смешать рубленое сваренное вкрутую яйцо, лук и петрушку, добавить сметану, перец, соль и перемешать. Фарш класть на середину кусочков рыбного филе и заворачивать, придав форму трубочки. Трубочки посолить, панировать в муке, смочить в яйце (льезоне), а затем панировать в сухарях. Изделия жарить во фритюре 3—5 мин. Подать готовые трубочки с жареным картофелем или зеленым горошком, поливая растопленным сливочным маслом.

Зразы донские. На 500—600 г филе морского окуня — для фарша: 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 2 яйца, 1—2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки; 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки белой панировки, $\frac{1}{2}$ яйца, жир для жарения во фритюре, соль по вкусу.

Филе рыбы без костей нарезать широкими пластами толщиной 5—6 мм, слегка отбить, положить на каждый пласт фарш и завернуть, придавая форму огурца. Панировать в муке, смочить в яйце, панировать в белой пани-

ровке. Жарить в большом количестве жира. При подаче полить котлету растопленным сливочным маслом. На гарнир подать картофель отварной, жареный или овощи припущенные.

Бифштекс по-матроски. На 700 г мако или другой акулы — 300 г сырокопченой грудинки, $\frac{1}{2}$ лимона, 2—3 дольки чеснока, молотый черный перец, тертый мускатный орех, соль по вкусу, кулинарный жир «Украинский» или сало свиное топленое для жарения во фритюре.

Куски подготовленной акулы (без кожи) отбить, нарезать полосками толщиной 2—2,5 см, посыпать перцем, мускатным орехом, тертым с солью чесноком, сбрызнуть соком, отжатым из лимона. Каждый кусок акулы обернуть тонкой и длинной полоской грудинки, проколоть деревянной лучинкой (шпилькой), поставить на 20—30 мин в холодильник, а затем обжарить в большом количестве жира.

Перед подачей шпильку вынуть, бифштекс положить на тарелку, украсить кружочками лимона и розочкой из сливочного масла, посыпать молотым красным перцем. К бифштексу подать жареные или отварные овощи.

Камбала, жаренная с грибами и корнионами. На 800 г камбалы — для фарша: 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 маринованный огурец (корнишон), 150 г шампиньонов или свежих белых грибов; 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки подсолнечного масла, соль, перец черный молотый по вкусу.

Куски камбалы с белой кожей и костями (или без кожи) посыпать солью, перцем, панировать в муке и жарить основным способом до образования поджаристой корочки. Лук мелко порубить и пассеровать на маргарине. Шампиньоны или белые грибы мелко нарезать, обжарить и смешать с нарезанными соломкой корнионами, добавить сливочное масло и прогреть на слабом огне. Подготовленные продукты смешать. При подаче на тарелки положить по куску жареной камбалы, на него поместить готовый фарш и посыпать зеленью петрушки; на гарнир подать жареные или отварные овощи.

Скумбрия с сыром, жаренная фри. На 800 г скумбрии — 100 г сыра (советский, пошехонский, степной), 1 лимон, 1 ст. ложка муки, растительное масло для жарения во фритюре.

Подготовленные тушки скумбрии без головы разделить на филе с кожей и реберными костями. Каждое филе нарезать на два кусочка, сбрызнуть соком лимона, между кусочками положить ломтики сыра, панировать в муке, затем обжарить в большом количестве жира. Подать рыбу с картофелем фри. В соуснике подать соус белый со сливками или соус белый с укропом.

Ставрида по-кавказски. На 800 г ставриды — 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, лимонная кислота (2—3 щепотки), 2 ст. ложки белого сухого вина, соль, молотый черный перец, 2 ст. ложки растительного масла.

Подготовленные тушки ставриды без головы разделить на филе с кожей и реберными костями. Филе посыпать солью, перцем, зеленью петрушки, полить раствором лимонной кислоты, вином и поставить в холодильник для маринования на 2—3 ч. Затем обжарить рыбу основным способом. При подаче жареное филе полить растопленным сливочным маслом, на гарнир подать фасоль в томате, баклажаны жареные с луком или помидоры жареные.

Мойва, жаренная фри. На 600—700 г мойвы — 1 ст. ложка муки, растительное масло для жарения во фритюре, соль по вкусу.

Подготовленную мойву посыпать солью, панировать в муке и пожарить в большом количестве жира. Жареную целиком мойву выложить на тарелку, рядом поместить жареный картофель с кружочком лимона.

Тунец в тесте жареный. На 800 г тунца — для маринования: 2—3 щепотки лимонной кислоты, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу; для теста — 1½ стакана муки, 5 яиц, 1 стакан молока или воды, жир для жарения во фритюре.

Подготовленного тунца разделить на филе без кожи и костей, не размораживая полностью, нарезать брусочками длиной 7—10 см и толщиной 1—1,5 см, посыпать солью, перцем, добавить зелень петрушки, масло, раствор лимонной кислоты, перемешать и поставить на 20—30 мин в холодильник для маринования.

Муку развести теплым молоком или водой, размешать до исчезновения комков, добавить немного растительного масла, соль и выдержать 15—20 мин для набухания муки. Перед жарением в тесто ввести взбитые яйца и размешать.

Подготовленную рыбу вилкой окунать в тесто и жарить в большом количестве жира. Подавать рыбу в тесте с долькой лимона, украсить веточкой зелени петрушки или сельдерея. Отдельно в соуснике можно подать майонез с корнишонами.

Поджарка из палтуса. На 800 г палтуса — 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1—2 головки репчатого лука, 2—3 дольки чеснока, 5—6 помидоров, 4—5 картофелин, соль, молотый черный перец по вкусу.

Подготовленного палтуса разделить на филе, нарезать брусочками, посыпать солью, перцем, панировать в пшеничной муке и обжарить. Отварной картофель нарезать ломтиками и обжарить, репчатый лук нарезать кольцами и также обжарить. Свежие помидоры нарезать ломтиками, панировать в пшеничной муке и обжарить.

На блюдо положить ломтики жареного картофеля, на него — ломтики палтуса, мелко нарезанный чеснок, жареный лук и жареные помидоры. Оформить зеленью петрушки или укропа.

Сайда, жаренная с луком и шпиком. На 500 г филе сайды — 100 г шпика, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, перец черный молотый, соль.

Филе рыбы нарезать небольшими кубиками, посыпать перцем, солью и панировать в муке. Нарезанный лук обжарить на шпике, нарезанном мелкими кубиками, добавить подготовленную рыбу, обжарить, довести до готовности в жарочном шкафу. Подать блюдо с картофельным пюре, солеными или маринованными огурцами.

Рисовые шарики с рыбой. На 500 г пагруса, бельдюги — 1 стакан риса, 1—2 луковицы, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, соль.

Рыбу (филе без кости) пропустить через мясорубку и соединить с отварным рисом и мелко нарезанным пассерованным луком. В массу добавить сырое яйцо, соль, тщательно перемешать, сформовать из нее шарики, смочить в яйце, запанировать в муке и обжарить в большом количестве жира. При подаче полить рисовые шарики молочным или белым со сметаной соусом.

Картофельные крокеты с рыбой и зеленым салатом. На 10—12 картофелин — 200—250 г филе трески, морского окуня или хека, 250 г салата, 1 яйцо, по 2 ст. ложки сметаны и панировочных сухарей. Для соуса — 2 чайные ложки муки, 2 ст. ложки сметаны.

Филе рыбы припустить и мелко нарезать. Хорошо промытые листья салата измельчить, добавить сметану и припустить в кастрюле, закрыв крышкой, при слабом нагреве. Очищенный картофель отварить до готовности и в горячем состоянии протереть. В теплое картофельное пюре положить припущенный салат, подготовленную рыбу, сырые яйца и все хорошо перемешать. Полученную массу разделить в виде шариков, запанировать в сухарях, положить на сковороду, смазанную жиром, облить сметанным соусом и запечь в жарочном шкафу.

Бефстроганов из хека. На 500 г филе хека (без костей) — 1 ст. ложка муки, 150 г отварных шампиньонов, 1½ головки репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, 0,4—0,5 л соуса сметанного с томатом, молотый черный перец, соль по вкусу.

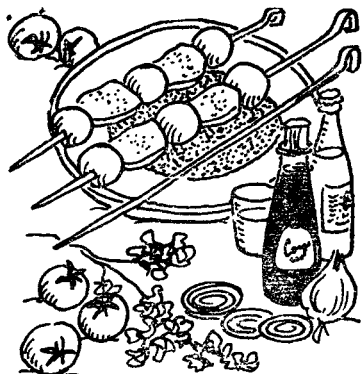
Филе нарезать крупной соломкой, посыпать солью, перцем, мукой и обжарить на жире. Лук нарезать ломтиками и пассеровать. Отварные шампиньоны нарезать ломтиками. Подготовленные продукты положить на глубокую сковороду, залить соусом и тушить 3—5 мин. Подать блюдо с жареным или отварным картофелем.

Бефстроганов из китового мяса. На 500 г китового мяса — 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка соуса «Южный», ½ головки репчатого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленное китовое мясо нарезать кусками толщиной 1—1½ см; отбить и нарезать крупной соломкой длиной 3—4 см. Подготовленное мясо положить на сковороду с разогретым жиром и жарить 3—5 мин при сильном нагреве, периодически перемешивая, после чего добавить мелко нарезанный пассерованный лук и перемешать. Затем посыпать мукой, добавить сметану, соус «Южный», посыпать солью и перцем и прогреть на слабом огне 2—3 мин. Подавать бефстроганов с жареным картофелем.

Клыкач, жаренный на гриле. На 800 г клыкача — 1 ст. ложка растительного масла, ½ лимона или 2—3 щепотки лимонной кислоты, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, посыпать солью, перцем, добавить зелень петрушки, масло, сок лимона или раствор лимонной кислоты, перемешать и поставить на 20—30 мин в холодильник для маринования. Подготовленные куски рыбы жарить на открытом огне.



Для этого над раскаленными древесными углями положить на выступы устройства для жарения шашлыков металлическую решетку, прогреть ее и смазать свиным шпиком, после чего уложить на нее маринованные куски рыбы и пожарить с обеих сторон до готовности. На поверхности жареного куска рыбы должны появиться полосы от решетки. При подаче жареную рыбу положить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом. Отдельно в соуснике подать горячий томатный соус или холодный соус майонез с корнишонами.

Котлеты рыбные. На 500 г филе (без костей) морского налима — 200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока или воды, молотый черный перец, соль по вкусу, 2—3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла или кулинарного жира.

Для котлетной массы кусочки мякоти рыбы, хлеб, замоченный в молоке или воде, дважды пропустить через мясорубку, добавить остатки жидкости, соль, перец, все хорошо перемешать и взбить.

Котлетную массу разделить на котлеты (овально-приплюснутая форма) или биточки (круглая приплюснутая форма), панировать в сухарях и жарить основным способом до образования поджаристой корочки с обеих сторон.

Котлеты положить на тарелку, полить маслом или томатным соусом. На гарнир к блюду подать жареный картофель или различные отварные овощи.

Зразы из хека. На 500 г филе (без костей) хека — 200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока или воды, перец черный молотый, соль. Для фарша — 3 головки реп-

чатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки; 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла или кулинарного жира.

Приготовить котлетную массу. Из котлетной массы сформовать лепешки толщиной 1 см, на середину каждой положить фарш и края соединить. Изделия панировать в сухарях, придавая им овальную форму. Сформованные изделия жарить основным способом до готовности.

Фарш готовят следующим образом: измельченный пассерованный лук, нарезанную зелень и мелко нарезанное яйцо соединить, добавить сухари, соль и все тщательно перемешать. Подать готовые зразы с картофелем отварным, жареным или картофельным пюре, полить соусом — томатным или сметанным с томатом.

Котлеты рыбные с рисом и морковью. На 400 г готового рыбного фарша (промышленного производства) — $\frac{1}{2}$ стакана отварного риса, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 морковь, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла или кулинарного жира (для жарения котлет), молотый черный перец, соль по вкусу.

Рыбный фарш вместе с измельченными пассерованными луком и морковью пропустить через мясорубку, добавить отварной рассыпчатый рис, перец, соль и все тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, панировать их в сухарях. Жарить котлеты на разогретой с жиром сковородке основным способом до готовности.

Подать с картофелем отварным или жареным, картофельным пюре или овощами отварными. Полить соусом — сметанным или сметанным с томатом.

Тельное. На 500 г филе (без костей) марлина голубого или сквамы — 200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока или воды, молотый черный перец, соль по вкусу. Для фарша — 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г отварных белых грибов, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа; 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, жир для жарения во фритюре.

Приготовить котлетную массу, сформовать из нее шарики, уложить их на мокрую салфетку и сформовать из

них лепешки толщиной 1 см. На каждую лепешку положить фарш и края лепешек соединить с помощью салфетки, придавая им форму полумесяца. Сформованные изделия смочить во взбитых яйцах, панировать в сухарях и жарить во фритюре.

Фарш приготовить следующим образом: измельченный пассерованный лук, нарезанные ломтиками отварные грибы, нарезанную зелень укропа и мелко нарубленные яйца соединить, добавить сухари, соль, перец и все тщательно перемешать. При подаче полить тельное растопленным сливочным маслом. На гарнир подать картофель жареный, зеленый горошек отварной, салат зеленый или салат из свежей капусты.

Биточки донские. На 600—700 г спинки минтая или 500 г филе (без костей) морского окуня — 200 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока или воды, молотый черный перец. Для фарша — 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2—3 ст. ложки растительного масла или кулинарного жира.

Спинку минтая предварительно разделать на филе без костей.

Приготовить котлетную массу, сформовать из нее лепешки толщиной 1 см, на середину каждой положить фарш и края соединить. Изделия панировать в сухарях, придавая им овальную форму. Сформованные изделия жарить основным способом до готовности.

Фарш приготовить так: измельченные лук и петрушку, рубленое яйцо соединить, добавить сметану, соль и тщательно перемешать. Подать, как указано в рецепте «Зразы из хека».

Зразы по-архангельски. На 700 г трески — для фарша: 200—250 г свежих белых грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленную треску разделать на филе без костей, пропустить через мясорубку, заправить массу солью, перцем, тщательно перемешать и разделать на лепешки.

Для приготовления фарша грибы, нарезанные ломтиками, поджарить на масле, перемешать с зеленым луком, рубленым яйцом. Охлажденный фарш положить на под-

готовленные лепешки, сформовать зразы, панировать их в сухарях. Жарить основным способом до готовности. Подать зразы с тушеной капустой, полить их растопленным сливочным маслом.

Котлеты по-капитански. На 700 г пелаиды одноцветной — 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 100 г пшеничного хлеба, жир для жарения во фритюре, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку. Массу заправить солью, перемешать и разделить на лепешки. На середину каждой лепешки положить по кусочку охлажденного сливочного масла (приблизительно по 1 чайной ложке) и сформовать котлеты. Панировать их в муке, смочить в яйце и вторично панировать в черстве пшеничного хлеба, нарезанном соломкой. Обжарить в большом количестве жира. Подать котлеты с жареным картофелем, дополнительно можно подать свежие или соленые помидоры или огурцы.

Тефтели по-прибалтийски. На 500 г филе сайды — $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $1\frac{1}{2}$ соленых огурца, $\frac{1}{2}$ головки лука для фарша, 1 ст. ложка маргарина, 2 яйца, 100 г пшеничного хлеба, жир для жарения во фритюре, соль, молотый черный перец.

Филе рыбы без костей нарезать на кусочки, вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, тщательно перемешать массу, разделить на лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш и сформовать тефтели.

Приготовить фарш: огурцы мелко нарезать, добавить мелко нарезанный лук и обжарить на маргарине. Яйцо взбить и залить им обжаренные овощи. Подготовленные тефтели смочить в яйце и панировать в черстве пшеничного хлеба, нарезанном соломкой. Обжарить в большом количестве жира. Подать тефтели с картофельным пюре, жареной цветной капустой или шницелем из капусты.

Зразы по-рыбацки. На 8—10 картофелин — 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла или маргарина. Для фарша — 300 г филе (без костей) скумбрии, 1 головка репчатого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка маргарина, молотый черный перец, соль.

Отварить очищенный картофель, приготовить пюре, смешать с яйцом. Филе рыбы пропустить, нарезать мел-

кими кубиками. Яйцо мелко порубить. Лук измельчить и пассеровать на маргарине. Смешать рыбу, яйцо и лук, добавить перец, соль и хорошо перемешать.

Из картофельной массы сформовать лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш, завернуть края лепешек, придать изделиям форму котлет, панировать в сухарях. Жарить основным способом до образования поджаристой корочки с обеих сторон. Подать зразы с отварным зеленым горошком, отварным или жареным картофелем.

Пончики картофельные с рыбой. На 8—10 картофелин — $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 1 яйцо; для фарша — 500 г лихих полосатой, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки маргарина, соль; 2 ст. ложки муки, жир для жарения во фритюре.

Отварить очищенный картофель, приготовить пюре, добавить манную крупу, яйцо, тщательно перемешать. Полученную массу разделить на лепешки, на середину каждой положить фарш из предварительно обжаренного и пропущенного через мясорубку филе (без костей) рыбы, смешанного с мелко нарезанным и пассерованным на маргарине луком. Лепешкам с фаршем придать форму шариков, панировать их в муке. Жарить в большом количестве жира. При подаче полить пончики растопленным сливочным маслом или подать отдельно сметану.

Зразы из манной крупы с рыбой. На 1 стакан манной крупы — 4 стакана воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 яйцо; для фарша — 300—350 г филе (без костей) морского окуня или трески, $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, $\frac{1}{2}$ моркови, соль, 1—2 ст. ложки муки; 2—3 ст. ложки маргарина (для жарения).

В кипящую подсоленную воду всыпать при постоянном помешивании манную крупу и варить при слабом нагреве 12 мин. Снять кастрюлю с огня, слегка охладить кашу, положить в нее взбитое яйцо и хорошо перемешать. Приготовленную массу разделить на лепешки толщиной 1 см, на середину каждой положить фарш, края лепешек соединить, изделиям придать форму котлет, панировать в муке. Жарить основным способом с обеих сторон до образования поджаристой корочки.

Для приготовления фарша филе рыбы обжарить и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанные лук и морковь пассеровать на маргарине и соединить с массой из рыбы. Посолить и перемешать.

При подаче зразы полить сметаной или растопленным сливочным маслом.

Омлет, фаршированный рыбой. На 4 яйца — по $\frac{1}{2}$ стакана молока и муки, 2 ст. ложки маргарина (для жарения омлета). Для фарша — 500 г парусника, 2 ст. ложки маргарина, 1 головка репчатого лука, соль, молотый черный перец.

Яйца тщательно смешать с молоком, добавить муку, перемешать. Подготовленную массу вылить на горячую сковороду с жиром. Как только яичная масса загустеет, на середину ее положить фарш, края омлета загнуть с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка.

Для фарша подготовленную рыбу разделить на филе (без костей), нарезать на куски, обжарить основным способом, пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарезанным и пассерованным на маргарине луком, добавить соль, перец и тщательно перемешать.

При подаче омлет положить на тарелку швом вниз, полить растопленным сливочным маслом.

Омлет с рыбными колбасками «Полярными». На 2 шт. колбасок — 4 яйца, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки молока, соль по вкусу.

Яйца тщательно размешать с молоком, добавить соль по вкусу. Рыбные колбаски нарезать поперек кружочками и слегка обжарить на сковороде с растопленным маргарином, затем залить омлетной смесью и довести до готовности в жарочном шкафу. Готовый омлет слегка охладить, нарезать на порции. К омлету можно подать соус хрен.

Рыбные колбаски «Полярные», жаренные в сухарях. На 2 шт. колбасок — 1 ст. ложка муки, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей, жир для жарения во фритюре.

Рыбные колбаски панировать в муке, смочить во взбитых яйцах, затем панировать в сухарях и жарить во фритюре.

Подавать колбаски с картофелем, нарезанным соломкой и жаренным во фритюре, и соусом майонез с корнишонами.

Биточки из китового мяса. На 250 г китового мяса — 100 г мякоти говядины, 3—4 дольки чеснока, $\frac{1}{4}$ яйца, 1—2 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки свиного топленого сала, соль.

Подготовленное китовое мясо и говядину нарезать на кусочки, дважды пропустить через мясорубку,

добавить мелко нарезанный чеснок, взбитое яйцо, соль и тщательно перемешать. Из подготовленной массы сформовать биточки (круглой приплюснутой формы), панировать их в муке. Жарить основным способом до готовности. Подавать с тушеной капустой, можно полить томатным соусом.

Зразы рубленые с китовым мясом. На 200—250 г китового мяса — 150 г мякоти свинины, 60—70 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока. Для фарша — 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки свиного топленого сала или кулинарного жира, соль.

Приготовить фарш. соединить мелко нарезанное яйцо, мелко нарезанный и пассерованный лук, посолить массу и перемешать.

Подготовленное китовое мясо и свинину нарезать на кусочки, вместе с замоченным в молоке хлебом дважды пропустить через мясорубку, посолить и хорошо перемешать. Сформовать из массы лепешки, положить на каждую фарш, края лепешек соединить, придав изделиям форму котлет. Жарить основным способом до готовности.

Подать зразы с жареным картофелем, тушеной капустой или фасолью в томате.

Бифштекс «Казахстан». На 400 г мякоти говядины, 400 г филе (без костей) морского окуня, нототении или сайды — 3—4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3—4 дольки чеснока, 2 ст. ложки муки, молотый черный перец, 3—4 ст. ложки столового маргарина или кулинарного жира, 100—150 г сыра.

Кусочки мяса и рыбы по отдельности пропустить через мясорубку. В рыбный фарш положить масло или маргарин и рубленый чеснок, перец, соль и хорошо перемешать массу. В мясной фарш добавить сырое яйцо, немного воды, перец, соль и массу тщательно перемешать. Из каждого вида фарша приготовить тонкие продолговатые биточки. Сложить вместе по одному мясному и одному рыбному биточку, панировать в муке и обжарить (сначала обжарить «рыбную» сторону, затем «мясную»). Сыр нарезать ломтиками и слегка обжарить. При подаче положить на порционные тарелки жареный картофель, на него — бифштекс, на бифштекс — ломтик жареного сыра.

Зразы картофельные с пастой «Океан». На 8—10 картофелин — 1 яйцо; для фарша — 150 г пасты «Океан», 1½ головки репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль; 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки маргарина или кулинарного жира.

Приготовить фарш: мелко нарезанный пассерованный лук смешать с рубленным яйцом, посолить и перемешать с пастой «Океан».

Приготовить картофельное пюре, слегка охладить его и смешать с сырым яйцом. Картофельную массу разделать на лепешки, на середину каждой положить фарш, завернуть края лепешек, придав изделиям форму котлет, панировать в сухарях и обжарить основным способом с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Перед подачей на стол полить зразы сметаной.

Морской гребешок, жаренный фри. На 400—500 г морского гребешка — 1 ст. ложка муки, ½ яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, жир для жарения во фритюре, молотый черный перец, соль.

Морского гребешка нарезать на кружочки, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, смочить, в яйцо, вторично обвалять в сухарях. Жарить в большом количестве жира до образования поджаристой корочки. При подаче жареные кусочки морского гребешка положить на тарелки, гарнировать жареным картофелем, полить растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью.

Морской гребешок, жаренный в тесте На 300 г морского гребешка — 2—3 щепотки лимонной кислоты, по 1 ст. ложке растительного масла и мелко нарезанной зелени петрушки; для теста — по ½ стакана муки и молока, 1½ яйца, жир для жарения во фритюре, молотый черный перец, соль.

Морского гребешка нарезать кружочками, положить в посуду с растительным маслом, добавить раствор лимонной кислоты, перец, соль, зелень петрушки и поставить в холодильник на 15—20 мин для маринования. Приготовить жидкое тесто (см. рецепт «Тунец, жаренный в тесте»). Маринованные кружочки морского гребешка окунать в тесто и жарить во фритюре. При подаче кружочки жареного морского гребешка положить на тарелку в виде пирамиды. Соус (томатный или майонез) подать отдельно в соуснике.

Котлеты рубленые из морского гребешка. На 400 г морского гребешка — 80 г пшеничного хлеба, ⅓ стакана



воды, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки панировочных сухарей, 2—3 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль.

Морского гребешка промыть, нарезать на кружочки поперек волокон, положить в подсоленную холодную воду, выдержать в ней 5—7 мин, после чего пропустить через мясорубку с редкой решеткой. Из-

мельченную массу соединить с замоченным в воде хлебом, добавить нарезанный лук и вторично пропустить через мясорубку с частой решеткой. Добавить в массу перец, соль, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку с частой решеткой. Из готовой котлетной массы сформовать котлеты, панировать в сухарях, обжарить основным способом до готовности. При подаче полить котлеты растопленным сливочным маслом. На гарнир подать жареный картофель либо отварные или жареные овощи.

Креветки, жаренные фри. На 800 г варено-мороженой креветок — 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ яйца, 2—3 ст. ложки панировочных сухарей, соль, жир для жарения во фритюре.

Вареных креветок очистить от панциря, посыпать солью, обвалять в муке, смочить в яйце, вторично обвалять в сухарях и обжарить в большом количестве жира в течение 4—5 мин. На гарнир к креветкам подать жареный картофель и отварной зеленый горошек, полить растопленным сливочным маслом.

Креветки, жаренные в тесте. На 800 г варено-мороженой креветок — 2—3 щепотки лимонной кислоты, по 1 ст. ложке растительного масла и мелко нарезанной зелени петрушки; для теста — по $\frac{1}{2}$ стакана муки и молока, 1 яйцо, жир для жарения во фритюре, молотый черный перец, соль.

Из муки, яиц и молока приготовить жидкое тесто. Вареных очищенных креветок мариновать, как указано в рецепте «Морской гребешок, жаренный в тесте».

Подготовленных креветок обмакнуть в тесто, затем

пожарить в большом количестве жира 4—5 мин и вынуть шумовкой.

На гарнир к креветкам подать жареный картофель и дольки лимона. Отдельно в соуснике подать майонез.

Мидии, жаренные в тесте. На 300 г мидий — те же продукты, что и для креветок, жаренных в тесте.

Припущенных мидий откинуть на дуршлаг и охладить. В остальном готовить так же, как указано в предыдущем рецепте. При подаче положить жареных мидий горкой на тарелку, отдельно подать соус майонез или томатный.

Котлеты с мидиями. На 400 г вареной мякоти мидий — 80 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{3}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ яйца, $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла или маргарина, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, молотый черный перец.

Вареных мидий нарезать, смешать с хлебом, замоченным в воде, и пропустить через мясорубку. В измельченную массу добавить яйцо, мелко нарезанный пассерованный лук, соль, перец и тщательно перемешать. Полученную массу разделить на котлеты, панировать в сухарях и обжарить на масле или маргарине. При подаче посыпать котлеты мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварные овощи.

Зразы картофельные с мидиями или кальмарами. На 8—10 картофелин — 1 яйцо; для фарша — 100 г вареной мякоти мидий или 100 г отварных кальмаров, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина; 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, соль.

Приготовить картофельное пюре, слегка охладить его и перемешать с сырым яйцом. Картофельную массу разделить на лепешки, на середину каждой положить фарш, завернуть края лепешек, придав изделиям форму котлет, панировать в сухарях и обжарить основным способом с обеих сторон до образования поджаристой корочки.

Фарш приготовить из обжаренных мидий, мелко нарезанного пассерованного лука и рубленого яйца (посолить и перемешать). Если готовить фарш из кальмаров, то после отваривания их надо нарезать на куски, пропустить через мясорубку и обжарить с мелко нарезанным луком.

При подаче полить зразы растопленным сливочным маслом, сметанным соусом или сметаной.

Котлеты из рыбы и кальмаров. На 150—200 г отварных кальмаров — 200 г филе (без костей) морского окуня, 80 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{3}$ стакана молока или воды, по 2 ст. ложки панировочных сухарей и растительного масла или маргарина, соль, молотый черный перец.

Вареных кальмаров нарезать, пропустить через мясорубку вместе с кусочками филе рыбы (без костей) луком и хлебом, замоченным в молоке или воде, добавить яйцо, соль, перец и все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и пожарить на жире основным способом.

На гарнир к котлетам подать отварной и жареный картофель, тушеную капусту или отварной зеленый горошек, полить растопленным сливочным маслом, томатным или луковым соусом.

Котлеты рыбные с морской капустой. На 500 г протипомы — 100 г отварной морской капусты, 50 г пшеничного хлеба, 3 ст. ложки молока или воды, соль, молотый черный перец, по 2 ст. ложки панировочных сухарей и маргарина или кулинарного жира.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки и вместе с хлебом, замоченным в молоке или воде, и морской капустой пропустить через мясорубку, добавить перец, соль и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, панировать их в сухарях и пожарить основным способом. Подать с картофельным пюре, жареным картофелем или рассыпчатой рисовой кашей, полить томатным соусом.

Омлет с морской капустой. На 8 яиц — $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 60 г отварной морской капусты, 1— $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 4 ст. ложки маргарина (в том числе 2 ст. ложки для жарения омлета), соль.

Отварную морскую капусту, нарезанную соломкой, и мелко нарезанный лук обжарить на маргарине, посолить, в остальном готовить, как указано в рецепте «Омлет, фаршированный рыбой». При подаче полить омлет растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленого лука.

ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛЮДА

Сайда, запеченная с картофелем. На 600 г филе сайды — 6 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 яйца, молотый черный перец, соль.

Филе рыбы с кожей без костей сбрызнуть лимонным соком ($\frac{1}{2}$ лимона) или уксусом, положить на смазанную жиром сковороду, посыпать солью и перцем; на рыбу и по краям ее поместить кружочки или ломтики очищенного вареного картофеля. Сырые яйца взбить с молоком, залить ими рыбу с картофелем, сверху положить масло или маргарин и запечь в жарочном шкафу в течение 15—20 мин. Подать рыбу, полив растопленным сливочным маслом и посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа.

Сом морской, запеченный по-русски. На 800 г морского сома — 6 картофелин, $\frac{1}{2}$ л соуса парового, 1 ст. ложка панировочных сухарей или мелкотертого сыра, 3—4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, молотый черный перец, соль.

Подготовленную рыбу разделать на филе без кожи и костей, нарезать на куски. На смазанную жиром сковороду положить куски рыбы, посыпать солью и перцем, вокруг положить кружочки или ломтики очищенного вареного картофеля, полить соусом, посыпать сухарями или сыром, сбрызнуть растопленным маргарином или маслом и запечь. При подаче полить изделия маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Палтус, запеченный с картофелем и луком. На 600 г филе палтуса — $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 6 картофелин, $\frac{1}{2}$ л соуса белого (основного), 1 ст. ложка панировочных сухарей, 3—4 ст. ложки сливочного масла или маргарина.

Филе палтуса нарезать на куски без кожи (белую кожу можно оставить). На смазанную жиром сковороду положить куски рыбы, сверху — пассерованный лук, нарезанный ломтиками или полукольцами, а на рыбу и вокруг — ломтики вареного картофеля. Все это залить соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу.

Пестрая зубатка, запеченная в сметанном соусе. На 600 г филе пестрой зубатки — 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, молотый черный перец, соль, $\frac{1}{2}$ л сметанного соуса, 1 ст. ложка мелкотертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать на куски, посыпать солью, перцем, панировать в муке и обжарить. Подготовленную рыбу положить на смазанную жиром сковороду, сбоку положить гарнир, полить соусом, по-

сыпать сыром, сбрызнуть растопленным жиром и запечь. В качестве гарнира при запекании рыбы можно использовать отварной картофель (нарезать ломтиками) или гречневую кашу.

Морской окунь, запеченный в сметанном соусе с грибами. На 600 г филе морского окуня — 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 1—2 сваренных вкрутую яйца, 1—2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ л соуса сметанного, 1 ст. ложка мелко тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, зелень.

На сковороду налить сметанный соус, положить кусочки жареной рыбы (перед обжариванием кусочки посолить, панировать в муке), на нее — поджаренные лук, грибы и дольки вареного яйца, вокруг рыбы положить ломтики жареного картофеля. Залить все сметанным соусом, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным жиром и запечь. При подаче полить растопленным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Сладкогуб, запеченный с помидорами. На 800 г сладкогуба — 6—7 свежих помидоров, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль, $\frac{1}{2}$ л соуса томатного или томатного с овощами, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, зелень.

Помидоры ошпарить, снять с них кожицу, разрезать пополам, удалить семена, посыпать помидоры и поджарить. Рыбу, разделанную на филе без костей, нарезать на куски, посыпать солью, перцем, панировать в муке и обжарить. На сковороду налить соус, положить поджаренные кусочки рыбы, на нее — поджаренные помидоры, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным жиром и запечь. При подаче полить растопленным жиром и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Скап, запеченный под молочным соусом. На 800 г скапа — 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке маргарина и тертого сыра, $\frac{1}{2}$ л молочного соуса.

На смазанную жиром сковороду положить отварной картофель, нарезанный ломтиками, или картофельное пюре, а сверху — припущенные в прямом отваре кусочки рыбы. В молочный соус добавить мелко нарезанный пассерованный лук, довести до кипения и залить им подготовленную рыбу. Посыпать сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. На гарнир к рыбе подать картофельное пюре.

Луфарь, запеченный со шпинатом. На 700 г луфара — 600 г шпината, 3—4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ л соуса молочного средней густоты, 2 ст. ложки тертого сыра.

Подготовленный шпинат положить в кастрюлю, залить водой (1 стакан) и припустить на сильном огне, закрыв кастрюлю крышкой. Готовый шпинат протереть через сито, добавить масло или маргарин, соль, молотый перец и прогреть при помешивании. На сковороду, смазанную жиром, положить пюре шпината, на него — припущенные куски рыбы без кожи и костей, залить соусом, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу. Подать на порционной сковороде.

Пеламида, запеченная с макаронами. На 700—800 г пелакиды — 500—600 г отварных макарон, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 60—70 г шампиньонов или свежих белых грибов, $\frac{1}{2}$ л молочного соуса средней густоты, 1—2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина.

Кусочки рыбы без кожи и костей припустить в бульоне или воде. Отварные макароны заправить маслом и положить на смазанную жиром сковороду, на макароны положить припущенные кусочки рыбы, на них — нарезанные отварные шампиньоны или белые грибы. Все это залить горячим соусом, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу. Подать на порционной сковороде.

Клыкач, запеченный в сметане с гречневой кашей. На 700—800 г клыкача — 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ л соуса сметанного.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки, посыпать солью, панировать в муке и обжарить. На смазанную жиром сковороду положить рассыпчатую гречневую кашу, заправленную маслом, на нее — обжаренную рыбу, залить



все соусом, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подать на порционной сковороде.

Сельдь, запеченная с яйцом и сметаной. На 700 г мороженой сельди — 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 3—4 яйца, 3—4 ст. ложки сметаны, 1—2 головки репчатого лука, соль, зелень.

Сырые яйца смешать со сметаной и рубленным или нарезанным соломкой луком, добавить соль и перемешать. На сковороду, смазанную жиром, положить жареный кусок сельди без костей, залить приготовленной смесью и запечь. Подать на порционной сковороде, посыпать измельченной зеленью.

Мероу, запеченный с кабачками в сметанном соусе. На 700 г мероу — 1 ст. ложка муки, 1 кабачок, 2 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, $\frac{1}{2}$ л соуса сметанного, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень.

Кабачки очистить от кожицы (молодые кабачки не очищать), нарезать кружочками, удалить сердцевину (семена), обжарить. На сковороду, смазанную жиром, положить жареный кусочек рыбы без костей, сверху по краям его — поджаренные кабачки. Все это залить соусом, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. При подаче полить маслом и украсить зеленью.

Сардины запеченные. На 600 г сардин — 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки готовой горчицы, по 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа, панировочных сухарей и сливочного масла или маргарина.

Тушки сардин распластать, не разрезая спинки, удалить позвоночные и реберные кости. Внутреннюю сторону филе посолить, смазать горчицей, посыпать укропом и сложить филе, восстановив форму целой тушки. Сковороду смазать маслом, положить на нее сардины спинками вверх, залить сметаной, посыпать сухарями и запечь. Подать с отварным картофелем, свежими помидорами, огурцами.

Сметаны можно взять меньше — $\frac{1}{2}$ стакана, но при этом надо в $\frac{1}{2}$ стакана молока развести 1 ст. ложку муки и добавить к сметане.

Так же можно приготовить ставриду, аргентину.

Скумбрия, запеченная в алюминиевой фольге. На 600 г филе мелкой скумбрии — $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1—2 головки репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Половину нормы филе скумбрии целиком положить

кожей вниз на лист алюминиевой фольги, сбрызнуть лимонным соком, посолить, посыпать рублеными яйцами, укропом, ломтиками лука и полить растопленным маслом. Затем накрыть их оставшимися филе рыбы кожей вверх, плотно завернуть в фольгу, положить на противень или сковороду и запечь в течение 25—30 мин в жарочном шкафу. Подать в фольге с отварным картофелем, сметаной или сливочным маслом.

Пристипома запеченная. На 800 г пристипомы — 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Рыбу, разделанную на тушку без головы, посолить, положить на противень, смазанный маслом, и запечь в жарочном шкафу: в первые 15—20 мин запекать при 100—120 °С, чтобы рыба подсушилась, а затем усилить нагрев жарочного шкафа и запекать рыбу до готовности. При подаче украсить зеленью и долькой лимона.

Аргентина, запеченная в пергаменте. На 700—800 г аргентины — 3 ст. ложки сливочного масла, 4—5 ст. ложек мелко нарезанной зелени петрушки, 3—4 ст. ложки рубленого зеленого лука, $\frac{1}{2}$ лимона или 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, соль.

У рыбы вдоль позвоночной кости сделать разрез, удалить спинные плавники, позвоночную кость и внутренности. Затем рыбу вымыть и обсушить. Внутреннюю часть рыбы посыпать солью и наполнить фаршем. Фарш приготовить из слегка растопленного масла, смешанного с петрушкой, луком, лимонным соком или уксусом. Каждую фаршированную рыбу положить на смазанный растительным маслом лист пергаментной бумаги и тщательно завернуть. Положить на противень, смазанный жиром, и запечь в горячем жарочном шкафу в течение 25—30 мин. Вынув рыбу из пергамента, положить ее на тарелку, подать с отварным картофелем и дольками лимона.

Бельдюга, запеченная в сухарном соусе с зеленым луком. На 700—800 г бельдюги — 1 стакан сухарного соуса, 5—6 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на небольшие кусочки, положить в 2—3 слоя в неглубокую кастрюлю, смазанную жиром. При этом на каждый слой рыбы положить сухарный соус, посыпать зеленым луком, посолить, полить растопленным маслом и сметаной и запечь в течение 20—25 мин. Подать гото-

вую рыбу с отварной цветной капустой или зеленой фасолью, запавленной маслом.

Акула, запеченная с овощами под грибным соусом. На 700—800 г мако или другой акулы — 1—2 ст. ложки муки, молотый черный перец, соль, 2—3 ст. ложки нарезанного маленькими кубиками шпика, 1—2 стручка сладкого перца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, 6 картофелин, $\frac{1}{2}$ л соуса белого с шампиньонами или соуса молочного с грибами, зелень.

Подготовленные куски акулы посыпать солью, перцем, панировать в муке и обжарить на маргарине. Перец стручковый и лук нарезать кольцами и обжарить на шпике. Отварной картофель нарезать кружочками, положить на смазанную жиром сковороду, на него — обжаренные куски акулы, затем — стручковый перец и лук, залить соусом и запечь в жарочном шкафу. При подаче посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Мерлуза, запеченная с тыквой. На 700—800 г мерлузы — 600—700 г тыквы, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль, зелень.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на куски, посолить, панировать в муке и обжарить на масле. Тыкву нарезать ломтиками и также обжарить. Рыбу и тыкву положить на смазанную жиром сковороду, полить сметаной и запечь. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Минтай, запеченный со свеклой. На 500—600 г спинки минтая — 3 свеклы, 2—3 головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки маргарина или сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, соль, зелень.

Минтая разделить на филе, нарезать на кусочки, положить на сковороду, смазанную жиром, на рыбу положить лук, нарезанный кольцами, ломтики вареной свеклы. Все это полить растопленным маргарином или сметаной, посыпать сыром и запечь в жарочном шкафу в течение 10—15 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Терпуг, запеченный с рисом. На 600 г терпуга — 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 стакан отварного рассыпчатого риса, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, по 1 ст. ложке панировочных сухарей и тертого сыра, соль.

На смазанную жиром сковороду положить слой вареного риса, сверху — обжаренный лук и разделанную на филе рыбу, затем снова слой риса. Все это залить яично-молочной смесью (добавить в нее соль), сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать сыром и запечь. Подать блюдо на порционной сковороде.



Шницель из рыбы-капитан, запеченный с овощами. На 700—800 г рыбы-капитан — 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки маргарина или кулинарного жира, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 4 картофелины, 250 г консервированного зеленого горошка (без жидкости), соль, молотый черный перец.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на крупные куски, отбить, посыпать солью, перцем, панировать в муке и слегка обжарить с обеих сторон. Шницель положить на сковороду, смазанную жиром, вокруг уложить вареный картофель, нарезанный кружочками. Яйца смешать с молоком и зеленым горошком, залить этой смесью шницель и картофель и запечь. При подаче можно посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Суфле из пикши и лука. На 500 г филе пикши — 4—5 головок репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, 3—4 ст. ложки муки (для заправки), $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 яйца, соль, молотый черный перец, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, по 2 ст. ложки тертого сыра и панировочных сухарей.

Нарезанный лук залить небольшим количеством воды, добавить соль и варить, положить масло и варить при слабом нагреве до полного выпаривания жидкости. Вареный лук протереть, посыпать перцем, добавить сахарный песок и перемешать.

Филе рыбы без костей припустить в небольшом количестве воды и пропустить через мясорубку.

В растопленное масло добавить муку, перемешать, добавить подготовленные лук и рыбу. Поставить массу на огонь, влить в нее молоко, перемешать, довести до ки-

пения. Немного охладить массу, ввести в нее хорошо перемешанные желтки, следя за тем, чтобы они не свернулись. Снять с огня, слегка охладить, добавить взбитые белки и осторожно перемешать. Выложить массу в посуду (с толстым дном), смазав ее маслом, посыпать сухарями, тертым сыром и запечь в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Запеканка из манной крупы с макрурусом. На 1 стакан манной крупы — 4 стакана воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 яйцо; для фарша — 500—600 г макруруса, 1—2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ моркови, 3 ст. ложки маргарина, соль, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1—2 ст. ложки панировочных сухарей.

В кипящую подсоленную воду всыпать при постоянном помешивании манную крупу и варить при слабом нагреве 12 мин. Снять кастрюлю с огня, слегка охладить содержимое и положить в него взбитое яйцо, хорошо перемешав.

Для приготовления фарша подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки, обжарить на маргарине и пропустить через мясорубку, добавив пассерованные нарезанные лук и морковь, соль и перец, хорошо перемешать.

Часть манной каши выложить слоем $1\frac{1}{2}$ —2 см на сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, хорошо разровнять, положить фарш, затем опять слой манной каши; поверхность разровнять, смазать сметаной. Запечь в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку чуть охладить (5—7 мин), затем нарезать на порции. При подаче полить сметаной.

Помидоры, фаршированные карасем и рисом. На 8 помидоров — 500 г атлантического карася, $\frac{1}{4}$ стакана риса, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка тертого сыра, зелень.

Помидоры вымыть, срезать верхушки, осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целостности помидоров. Подготовленные помидоры посыпать солью и перцем, наполнить фаршем.

Для приготовления фарша подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки, припустить с небольшим количеством воды и, охладив, пропустить через мясорубку; добавить сваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный пассерованный лук, соль и перец.

Наполненные фаршем помидоры положить на смазанную жиром сковороду, посыпать тертым сыром и за-

печь в жарочном шкафу в течение 15—20 мин. Готовые помидоры положить на тарелку, полить сметанным соусом или сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Помидоры, фаршированные треской и яблоками. На 10 помидоров — 200—300 г филе трески, 2 яблока, 1 маринованный огурец, 2 ст. ложки каперсов, по 1 ст. ложке растительного масла, готовой горчицы, сметаны и мелко нарезанной зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, соль, по 1 ст. ложке маргарина и тертого сыра.

Подготовить помидоры, как указано в предыдущем рецепте. Филе трески нарезать на кусочки, припустить с небольшим количеством воды, после чего охладить и пропустить через мясорубку. Яблоки (без кожицы и семян) и огурец нарезать маленькими кубиками, смешать с рублеными каперсами и соединить с тщательно перемешанным маслом, горчицей, сметаной, сахарным песком, солью; в последнюю очередь добавить петрушку. Соединить эту массу с подготовленными ранее продуктами.

Готовить и подавать фаршированные помидоры, как указано в предыдущем рецепте.

Помидоры, фаршированные сериолеллой и шпиком. На 10 помидоров—500 г сериолеллы, 150 г шпика, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль, по 1 ст. ложке маргарина и тертого сыра.

Подготавливать, запекать и подавать помидоры, как указано в рецепте «Помидоры, фаршированные карасем и рисом».

Для приготовления фарша подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки, припустить с небольшим количеством воды и, охладив, пропустить вместе с кусочками шпика через мясорубку. Эту массу соединить с укропом, мелко рублеными яйцами, посолить и тщательно перемешать.

Перец, фаршированный рыбным фаршем и рисом. На 9—10 стручков сладкого перца — 200 г рыбного фарша промышленного производства, 2 ст. ложки риса, $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3 ст. ложки маргарина, 300 г соуса сметанного или белого со сметаной, соль, зелень.

У стручков перца срезать плодоножку и удалить семена, не нарушая целостности стручка, затем стручки залить горячей водой и варить 1—2 мин, после чего откинуть на дуршлаг.

Подготовленные стручки перца заполнить фаршем, положить в глубокую сковороду, залить соусом и запечь в жарочном шкафу в течение 15—20 мин.

Для приготовления фарша рыбный фарш пропустить через мясорубку, слегка обжарить, смешать с отварным рассыпчатым рисом, пассерованным мелко нарезанным луком, посолить и хорошо перемешать.

Подать перец с соусом, в котором он запекался, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Голубцы с рыбным фаршем. На 700—800 г белокочанной капусты — 450—500 г фарша рыбного промышленного производства или филе морского окуня, 2 ст. ложки риса, 2 головки репчатого лука, соль, 2 ст. ложки маргарина, $\frac{1}{2}$ л соуса сметанного с томатом и луком.

Кочан капусты с удаленной кочерыжкой положить в подсоленную горячую воду, сварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, разобрать на листья, черенки которых слегка отбить. На подготовленные листья положить фарш и завернуть, придавая изделиям прямоугольную форму. Голубцы обжарить на маргарине основным способом, после чего залить соусом и запечь в жарочном шкафу в течение 8—10 мин.

Для приготовления фарша кусочки филе окуня или рыбный фарш пропустить через мясорубку, слегка обжарить на маргарине, смешать с отварным рассыпчатым рисом, мелко нарезанным пассерованным луком, посолить и хорошо перемешать.

Подать голубцы с соусом, в котором они тушились.

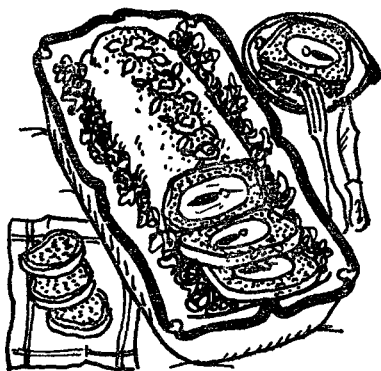
Слоеный капустный пирог с рыбой. На 700 г белокочанной капусты—500 г филе морского окуня, сайды или палтуса, 2 ст. ложки риса, 1—2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 2 яйца, молотый черный перец, соль, 1 ст. ложка панировочных сухарей.

Кочан капусты (без кочерыжки) отварить в подсоленной воде в течение 15—20 мин. Вынуть из воды и, когда вода стечет, разобрать на листья; утолщенные стебли слегка отбить. Подготовленные листья смочить во взбитых яйцах, положить в смазанную жиром глубокую сковороду слоем 3—5 см; на листья положить слой фарша.

Фарш приготовить следующим образом: соединить жареную рыбу, пропущенную через мясорубку, отварной рассыпчатый рис, пассерованный лук, добавить перец, соль и хорошо перемешать. Чередовать слои капусты (их должно быть три) и фарша. Верхний слой капусты смочить взбитыми яйцами, посыпать сухарями. Запечь

в жарочном шкафу. Подать пирог, разрезав на кусочки и полив растопленным сливочным маслом.

Рулет рыбный запеченный. На 500 г филе хека — 100 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, соль, 2 головки репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка панировочных сухарей; $\frac{1}{2}$ яйца, по 1 ст. ложке панировочных сухарей и маргарина.



Приготовить котлетную массу (см. «Котлеты рыбные»).

Для приготовления фарша лук мелко нарезать и пассеровать на маргарине, соединить с рублеными яйцами, добавить сухари, соль, перец и перемешать. На влажную салфетку выложить котлетную массу слоем $1\frac{1}{2}$ —2 см, посередине положить приготовленный фарш и соединить края массы, придав изделию форму батона. Переложить его швом вниз на смазанный жиром противень, поверхность смазать яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маргарином, проколоть в двух-трех местах. Запечь рулет в жарочном шкафу в течение 20—25 мин до образования румяной корочки. На гарнир к кусочкам рулета подать овощи, припущенные с маслом, или гречневую кашу.

Рулет рыбный с капустой. На 500 г филе сайды — 100 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 150 г капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль.

Приготовить фарш, капусту мелко порубить, выложить ее слоем не более 3 см на сковороду, смазанную жиром, и, помешивая, пожарить. Затем охладить ее, добавить рубленое яйцо, пассерованный мелко нарезанный лук, соль, сухари и перемешать.

В остальном способ приготовления аналогичен указанному в предыдущем рецепте.

При подаче нарезать рулет на кусочки, положить на тарелку, гарнировать, сбоку на тарелку подлить соус. Можно подавать рулет и без гарнира. Гарниром могут

быть картофель отварной, картофельное пюре, соус — сметанный с томатом и луком или сметанный.

Тефтели из зубана в соусе. На 700 г зубана — 100 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 1 головка репчатого лука, соль, 1—2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки маргарина, 400 г соуса сметанного или сметанного с томатом и луком.

Подготовленную рыбу разделить на филе, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку вместе с хлебом, замоченным в молоке или воде, и луком, добавить соль и хорошо перемешать массу. Из приготовленной котлетной массы сформовать шарики, панировать в муке, положить на сковороду или противень, смазанный жиром, и запечь в жарочном шкафу до готовности; залить горячим соусом и на 5—10 мин вновь поставить в жарочный шкаф.

Подать тефтели в соусе, в котором они запекались, с гарниром. Гарниром может быть рассыпчатая рисовая или гречневая каша.

Тефтели из горбыля с рисом. На 700 г горбыля — 4 ст. ложки риса, $1\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3 ст. ложки маргарина, 1—2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль, молотый черный перец, 400 г соуса сметанного с томатом и луком или соуса белого со сметаной.

Рис отварить. Мякоть рыбы без костей пропустить через мясорубку, смешать с охлажденным рассыпчатым рисом, мелко нарезанным и пассерованным луком. Все перемешать, добавив перец и соль. Приготовленную массу разделить на шарики, панировать в муке, положить на смазанную жиром и сухарями сковороду и запечь в жарочном шкафу до готовности, залить горячим соусом и на 5—10 мин снова поставить в жарочный шкаф.

Подать тефтели с соусом, в котором они запекались. На гарнир можно дать отварной картофель или картофельное пюре.

Картофельные пирожки с рыбой. На 9 картофелин — 1 яйцо, 1 ст. ложка муки; для фарша — 700 г угольной рыбы, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 2—3 ст. ложки густого молочного соуса, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец, 1 ст. ложка маргарина или кулинарного жира, $\frac{1}{2}$ яйца.

Из горячего отварного картофеля приготовить карто-

фельное пюре, добавить яйца, муку и все хорошо перемешать.

Филе рыбы (без кожи и костей) нарезать на куски и припустить, порубить, смешать с пассерованным мелко нарезанным луком, белым соусом, перцем, солью, зеленью (хорошо перемешать).

Картофельную массу разделить на лепешки, на каждую положить приготовленный фарш и сформовать пирожки. Положить на смазанный жиром лист и смазать яйцом. Выпечь в жарочном шкафу. Подать со сметаной или соусом сметанным.

Колобки рыбные по-московски. На 700—800 г пеламиды — 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 200 г консервированного лечо, 400 г брынзы, соль, зелень петрушки.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку. Соединить массу со взбитым яйцом (1 шт.), добавить соль, хорошо перемешать, сформовать из нее шарики и припустить в небольшом количестве воды. Брынзу мелко нарезать, смешать со взбитым сырым яйцом.

На сковороду, смазанную жиром, положить лечо, на него — колобки (шарики), сверху поместить массу из брынзы со взбитыми яйцами. Запечь колобки в жарочном шкафу до образования румяной корочки. При подаче полить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Шницель рыбный под шубой. На 700—800 г саблирыбы — 50 г шпика, соль, молотый черный перец, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 400 г соуса молочного густого, 1 ст. ложка тертого сыра.

Мякоть рыбы и шпик дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать шницель (овально-приплюснутой формы), панировать в муке и обжарить основным способом. Шницель положить на порционную сковороду, залить соусом, посыпать сыром и запечь в жарочном шкафу. Подать шницель на порционных сковородах, полив растопленным сливочным маслом и посыпав зеленью петрушки.

Солянка из рыбы на сковороде. На 800 г нототении — 600 г готовой тушеной капусты, 2½ соленых огурца, 8—10 маслин или оливок, 2—3 ст. ложки каперсов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложке панировочных сухарей и тертого сыра, зелень петрушки.

Подготовленную нототению, разделанную на филе без костей, нарезать на небольшие куски. Очищенные от кожицы и семян и нарезанные тонкими ломтиками огурцы, пассерованный лук, каперсы и маслины или оливки без косточек перемешать. На порционную сковороду, смазанную жиром, положить слой готовой тушеной капусты, на нее — кусочки припущенной рыбы, на рыбу — перемешанные овощи и сверху поместить второй слой тушеной капусты. Поверхность выровнять, посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями. Запечь солянку в жарочном шкафу в течение 15—20 мин. При подаче украсить маслинами, кружочками лимона и зеленью петрушки.

Рулет капустный с рыбой. На 800—900 г белокочанной капусты — $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина; для фарша — 400 г филе хека, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 2—3 ст. ложки густого молочного соуса, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль, молотый черный перец, $\frac{1}{2}$ яйца, 1 ст. ложка панировочных сухарей.

Капусту мелко порубить, залить молоком, добавить масло или маргарин и варить до мягкости. Всыпать манную крупу и, помешивая, варить до загустения. Затем слегка охладить, добавить сырое яйцо и тщательно перемешать.

Фарш для рулета приготовить по рецепту «Картофельные пирожки с рыбой».

Капустную массу выложить слоем толщиной 1—1 $\frac{1}{2}$ см на смоченную салфетку или полотенце. Посередине капустной массы положить рыбный фарш. Края салфетки завернуть так, чтобы капустная масса покрыла фарш и получился батон с фаршем внутри. Положить его швом вниз на противень, смазанный жиром, поверхность смазать яйцом, посыпать сухарями, сделать два-три прокола. Запечь рулет в жарочном шкафу. При подаче полить сметаной или сметанным соусом.

Запеканка из пикши. На 800 г пикши — 100 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона или воды, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2—3 щепотки мускатного ореха, соль.

Кусочки мякоти рыбы без костей вместе с хлебом, замоченным в бульоне или молоке, пропустить через мясорубку. В фарш добавить мускатный орех, соль, сметану и хорошо размешать. Массу выложить в форму и запечь

в течение 35—40 мин. Подать запеканку с белым соусом и отварным картофелем.

Запеканка картофельная или рулет с рыбными консервами в собственном соку. На 7—8 картофелин — 1 банка консервов «Скумбрия натуральная», «Тунец натуральный» или «Сельдь иваси натуральная», 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 1—2 ст. ложки панировочных сухарей.

Приготовить фарш, для чего мелко нарезанный лук пассеровать, смешать с измельченной рыбой и прогреть на слабом огне.

Приготовление и подачу см. в рецептах «Запеканка картофельная с кальмарами или трепангами» и «Картофельный рулет с мидиями».

Запеканка рисовая с рыбными консервами в собственном соку. На 1 стакан риса — 1 банка консервов «Тунец натуральный» и др., 1 головка репчатого лука, 1—2 ст. ложки маргарина, 2 яйца, по 1—2 ст. ложки панировочных сухарей и сметаны.

Сварить рисовую рассыпчатую кашу, слегка охладить, добавить сырые яйца и перемешать. На сковороду, смазанную маргарином и ровным слоем посыпанную сухарями, положить половину охлажденной каши. На нее положить ровным слоем фарш, на него — слой оставшейся каши. Поверхность смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу.

Приготовить фарш, для чего мелко нарезанный лук пассеровать, смешать с измельченной рыбой и прогреть на слабом огне. При подаче кусочки запеканки положить на тарелки и полить растопленным сливочным маслом.

Картофель, фаршированный рыбой горячего копчения. На 8 картофелин — 500 г рыбы горячего копчения (треска и др.), 1—2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка маргарина.

Картофель сварить до полуготовности, очистить, срезать верхушки и вырезать сердцевину. Мякоть картофеля, вынутую из середины, пропустить с рыбой (филе без костей) и луком через мясорубку, добавить сырое яйцо. Массу перемешать и слегка взбить. Фаршем наполнить картофель, положить его на сковороду, смазанную маргарином, полить сметаной и запечь в жарочном шкафу.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Солянка из морского гребешка на сковороде. На 800 г морского гребешка — 600 г готовой тушеной капусты,

2—3 соленых огурца, 8—10 маслин или оливок, 2—3 ст. ложки каперсов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложке панировочных сухарей и тертого сыра, 3 ст. ложки маргарина (для жарения).

Морского гребешка нарезать ломтиками и обжарить до готовности. Приготовить солянку и подать по рецепту «Солянка из рыбы на сковороде».

Голубцы с морским гребешком. На 700—800 г белокочанной капусты — 800 г морского гребешка, 2 ст. ложки риса, 2 головки репчатого лука, соль, 2 ст. ложки маргарина, $\frac{1}{2}$ л соуса сметанного с томатом и луком или сметанного.

Мясо морского гребешка отварить, охладить и пропустить через мясорубку, затем добавить пассерованный мелко нарезанный лук и все вместе слегка обжарить. В подготовленный фарш добавить отварной рассыпчатый рис, соль, перец и хорошо перемешать.

Приготовлять и подавать голубцы, как указано в рецепте «Голубцы с рыбным фаршем».

Креветки, запеченные под сметанным соусом. На 1 кг варено-мороженных креветок — 500—600 г сметанного соуса, по 1 ст. ложке маргарина и тертого сыра.

Вареных креветок очистить от панциря и нарезать. На середину порционной сковороды положить кусочки креветок, вокруг — ломтики жареного картофеля. Можно вначале положить картофель, а на него креветки. Все это залить соусом, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным маргарином и запечь. Вместо сметанного соуса можно использовать молочный.

Голубцы с мидиями. На 700—800 г белокочанной капусты — 600 г мидий, 2 ст. ложки риса, 2 головки репчатого лука, соль, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 500 г соуса сметанного с томатом или сметанного.

Припущенных мидий мелко порубить, обжарить вместе с мелко нарезанным луком, добавить отварной рассыпчатый рис, соль, перец, зелень и все перемешать.

Затем приготовить голубцы, как указано в рецепте «Голубцы с рыбным фаршем».

Перец, фаршированный мидиями. На 8—10 стручков сладкого перца — 600 г мидий, 2 ст. ложки риса, 2 головки репчатого лука, соль, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 500 г соуса сметанного или белого со сметаной.

Фарш приготовить так же, как для голубцов с мидиями.

Фаршировать и подавать перец, как указано в рецепте «Перец, фаршированный рыбным фаршем и рисом».

Солянка из мидий на сковороде. На 600 г мидий — те же продукты, что и для солянки из морского гребешка.

Припущенных мидий разрезать каждую пополам и обжарить на жире с мелко нарезанным луком. Далее готовить и подавать солянку так же, как «Солянку из рыбы на сковороде».

Вместо мидий для приготовления солянки можно использовать трепангов (берут 50—60 г сушеных трепангов): отварить их и нарезать соломкой. В остальном готовить солянку, как изложено ранее.

Мидии, запеченные под томатным соусом. На 400 г мидий — 8 картофелин, 2 головки репчатого лука, 3—4 ст. ложки растительного масла, 300 г томатного соуса, 1 ст. ложка тертого сыра, зелень.

Припущенных мидий разрезать пополам, обжарить вместе с мелко нарезанным луком, положить на сковороду, рядом с ними уложить ломтики вареного картофеля, полить соусом, посыпать сыром и запечь в жарочном шкафу. При подаче полить мидии растопленным сливочным маслом и посыпать зеленью.

Лапшевник с мидиями. На 400 г мидий — 300 г лапши или вермишели, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль.

Мидий после припускания нарезать в виде лапши и обжарить на масле с луком. Лапшу или вермишель отварить, заправить жиром и перемешать с обжаренными мидиями. Лапшу с мидиями положить на сковороду, смазанную жиром, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маргарином и запечь в жарочном шкафу в течение 5—10 мин.

Картофельный рулет с мидиями. На 9—10 картофелин — 400 г мидий, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, молотый черный перец, соль, 2 ст. ложки сметаны.

Приготовить фарш, в пассерованный лук добавить измельченных вареных мидий и продолжать пассерование 3—5 мин. Фарш охладить, добавить рубленые яйца, соль, перец и перемешать.

Из горячего отварного картофеля приготовить карто-

фельное пюре, выложить его на смоченную салфетку. На середину массы положить фарш.

Края картофельной массы соединить, придав изделию форму батона, переложить его швом вниз на смазанный жиром противень, поверхность смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маргарином и запечь рулет. При подаче полить сметаной и посыпать зеленью.

Запеканка картофельная с кальмарами или трепангами. На 9—10 картофелин — для фарша: 600—700 г кальмаров или 60—80 г сушеных трепангов, 2 головки репчатого лука, 3—4 ст. ложки маргарина, молотый черный перец, соль, 1—2 ст. ложки панировочных сухарей.

Вареных кальмаров нарезать на куски, пропустить через мясорубку и обжарить на жире вместе с мелко нарезанным луком; добавить соль и перец по вкусу и все перемешать. Из горячего отварного картофеля приготовить картофельное пюре. Картофельную массу положить на смазанную жиром сковороду слоем 2 см, затем равномерно распределить фарш и покрыть оставшейся картофельной массой. Поверхность смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маргарином, запечь в жарочном шкафу.

При подаче нарезать на куски и полить соусом томатным или сметанным или сметаной.

Рулет мясной с яйцом и морской капустой. На 400—500 г мякоти говядины, 100 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды — 300 г мороженой морской капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, молотый черный перец, 1 яйцо для смазки рулета, 1 ст. ложка сухарей.

Рулет приготовить по рецепту «Рулет рыбный запеченный».

Для приготовления фарша рубленое крутое яйцо смешать с отварной морской капустой, нарезанной соломкой, и мелко нарезанным пассерованным луком, посолить и хорошо перемешать.

Готовый рулет нарезать на кусочки, при подаче полить его растопленным сливочным маслом, на гарнир подать отварные макароны или гречневую кашу.

Запеканка из морской капусты. На 150 г мороженой морской капусты — 300—400 г белокочанной капусты, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, по 2 ст. ложки тертого сыра и панировочных сухарей, 1 ст. ложка маргарина.

Отварную морскую капусту нарезать соломкой. Белокочанную капусту также нарезать соломкой и припустить.

Морскую и белокочанную капусту положить в кастрюлю, добавить манную крупу, размешать и поставить на слабый огонь на 8—10 мин. Полученную массу слегка охладить, добавить в нее сырое яйцо, перемешать и выложить ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Посыпать сыром, смешанным с сухарями, сбрызнуть растопленным маргарином и запечь в жарочном шкафу. Готовую запеканку нарезать на кусочки и при подаче полить сметаной.

Картофельная запеканка с мясом и морской капустой. На 8—9 картофелин — 400 г мякоти говядины, 50—60 г мороженой морской капусты, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка панировочных сухарей, молотый черный перец, соль.

Запеканку приготовить, как указано в рецепте «Запеканка картофельная с кальмарами или трепангами».

Приготовить фарш: мякоть говядины нарезать на кусочки, обжарить с нарезанным луком, добавить немного воды и тушить до готовности. Пропустить через мясорубку вместе с вареной морской капустой, добавить соль, перец и все хорошо перемешать. При подаче нарезанную на кусочки запеканку полить растопленным сливочным маслом или сметанным соусом.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Приготовление блинов из дрожжевого теста. На 5 стаканов муки — 5 стаканов молока, 3—4 яйца, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 чайная ложка соли, 50 г дрожжей, 150—200 г маргарина, 20 г шпика (для смазки сковороды).

В двух стаканах теплого молока развести дрожжи и три стакана муки. Тесто хорошо перемешать и поставить в теплое место на 30—40 мин. Когда объем его увеличится вдвое, положить сахар, соль, растертые яичные желтки, маргарин. Все перемешать и всыпать остальную муку, затем вымесить до однородности и постепенно развести теплым молоком. Вторично поставить в теплое место до подъема и увеличения в два раза. Поднявшееся тесто снова сбить и дать ему еще раз подняться.

После этого добавить в тесто взбитые белки и оставить его на 15—20 мин, чтобы оно поднялось. Как только тесто поднимется, приступить к выпечке блинов.

Блины лучше выпекать на толстых сковородах небольшого размера. Тесто следует наливать на хорошо разогретую сковороду, смазанную жиром. После каждого испеченного блина сковороду смазывать жиром или куском шпика, насаженного на вилку. Тесто налить на сковороду и, наклоняя ее, разлить по всей сковороде.

Приготовление блинов на соде. На 3 стакана муки — 3 стакана воды, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 чайная ложка соли, $\frac{1}{3}$ чайной ложки лимонной кислоты.

В яйца, растертые с сахаром, постепенно влить воду и всыпать соль и раствор соды. Приготовленную смесь смешать с мукой. Тесто размешать до исчезновения мучных комочков. В приготовленное тесто добавить разведенную в воде ($\frac{1}{2}$ стакана) лимонную кислоту. Все хорошо размешать и сразу же приступить к выпечке блинов обычным способом.

Можно выпекать блины с добавлением рыбы или рыбопродуктов — соленой, предварительно вымоченной рыбы (треска, сельдь, нототения). Сырую подготовленную рыбу разделить на филе, нарезать на кусочки (по 5—10 г); обжарить с жиром, залить тестом и пожарить блины обычным способом. При использовании соленой рыбы нарезать ее ломтиками, затем обжарить и выпекать блины, как и с сырой рыбой.

Подавать блины горячими. Готовые блины положить на круглое блюдо стопкой, накрыв салфеткой. Отдельно к ним подать разогретое сливочное масло. Кроме того, к ним можно подать филе соленой сельди, скумбрии, ставриды, нарезанное кусочками, или рыбу пряного посола — салаку, мойву и др., или закуски из икры и молок.

Блины с рыбой по-океански. Продукты для теста те же, что и для блинов на дрожжах или блинов на соде; для фарша: 500 г филе минтая, 200 г шампиньонов или свежих белых грибов, 2 ст. ложки маргарина, 1 стакан соуса сметанного с томатом и луком.

Рыбу нарезать кубиками, посолить и обжарить, добавить отварные мелко нарезанные шампиньоны и обжарить еще 5—10 мин, затем добавить соус и хорошо перемешать.

Тесто готовить так же, как и для блинов на дрожжах или на соде, обжарить с обеих сторон. Готовый блин по-

ложить на тарелку, свернув пополам, внутрь (между его половинками) положить подготовленную рыбу с соусом.

Приготовление блинчиков. На 2 стакана муки — 2 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка сахарного песка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Яйца смешать с сахаром и солью, развести одним стаканом молока, всыпать муку, вымешать тесто до однородности, затем развести тесто остальным молоком, размешать и выпекать блинчики на сковороде среднего размера. Если блинчики предполагается заворачивать с фаршем, то при выпечке их не переворачивают.

Блинчики с рыбным фаршем. Продукты для теста все те же, что и для блинчиков (см. предыдущий рецепт); для фарша: 500 г филе морского окуня, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, по 1 ст. ложке мелко нарезанного зеленого лука и зелени петрушки, соль; 1—2 ст. ложки маргарина (для обжаривания блинчиков с фаршем).

Тесто приготовить так же, как и для блинчиков. Блинчики выпекать, не переворачивая. На охлажденные блинчики положить фарш (на обжаренную сторону блинчика), завернуть в виде прямоугольных плоских пирожков. Приготовленные таким образом блинчики поджарить на маргарине с обеих сторон до образования поджаристой корочки.

Для фарша филе рыбы пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить немного бульона или воды, соль и припустить до готовности. Массу поджарить и пропустить еще раз через мясорубку, положить зеленый лук и петрушку, перец и соль и хорошо перемешать.

При подаче блинчики полить растопленным сливочным маслом.

Блинчики с мидиями. Для теста — те же продукты, что и для блинчиков; для фарша — 800 г мидий, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль; 1—2 ст. ложки маргарина (для обжаривания блинчиков с фаршем),



Приготовить тесто и блинчики так же, как изложено в предыдущих рецептах.

Приготовить фарш: мидий тщательно промыть, отварить, мелко порубить и обжарить вместе с пассерованным мелко нарезанным луком. Добавить соль, перец, перемешать и охладить.

При подаче полить блинчики растопленным сливочным маслом.

Блинчатые пирожки с рыбным фаршем. Для теста — те же продукты, что и для блинчиков, для фарша — те же продукты, что и для «Блинчиков с рыбным фаршем»; 1 яйцо, 1—2 ст. ложки панировочных сухарей, жир для жарения пирожков во фритюре.

Выпечь блинчики (сначала с одной стороны, затем с другой). Края готовых блинчиков, уложенных стопкой, обравнять ножом так, чтобы стопка блинчиков имела четырехугольную форму, по краям смазать яйцом. На каждый блинчик положить фарш так, чтобы он сплошь до краев покрывал блинчик. Фарш следует помещать тонким слоем, иначе блинчик плохо завернется. После этого блинчик скатать в трубочку. Блинчики, свернутые трубочкой, смазать яйцом, панировать в сухарях и обжарить в большом количестве жира (фритюре) до образования поджаристой корочки.

Блинчатые пирожки можно подавать с прозрачным рыбным бульоном.

Налистники с рыбным фаршем. Для теста — те же продукты, что и для блинчиков, для фарша — те же продукты, что и для «Блинчиков с рыбным фаршем»; $\frac{1}{2}$ яйца, 1—2 ст. ложки панировочных сухарей, 1—2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки тертого сыра.

Выпечь тонкие блинчики, на каждый блинчик положить рыбный фарш и свернуть их трубочкой. Концы налистников смазать яйцом, панировать в сухарях и обжарить. При подаче посыпать налистники тертым сыром.

Приготовление дрожжевого теста. На 4 стакана муки, 6 ст. ложек сливочного масла или маргарина, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 яйца, 1 чайная ложка соли, 40 г дрожжей.

Тесто приготовить опарным или безопарным способом.

При замесе теста опарным способом в подогретом молоке развести дрожжи с 2 стаканами муки и сахаром-песком (1 ст. ложка). Замешанную таким образом опару

поставить в теплое место на 40—50 мин до увеличения в объеме в 2—3 раза и до появления на поверхности теста мелких пузырьков. Как только опара начнет оседать, добавить в нее яйца, оставшуюся муку, сахар, соль и масло (предварительно слегка размягчить его при слабом нагреве). Все это вымесить до получения однородной массы. Положить тесто обратно в кастрюлю, плотно покрыть салфеткой или полотенцем и поставить в теплое место на 25—30 мин для брожения. За время брожения один или два раза обмять тесто.

При замесе теста безопасным способом в подогретом молоке развести дрожжи и добавить остальные продукты, предусмотренные рецептурой. Хорошо промешанное тесто поставить в теплое место для брожения на 40—60 мин, после чего сделать обминку и вновь поставить в теплое место на 25—30 мин.

Кулебяка с рыбным фаршем. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление дрожжевого теста»; 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки кулебяк), 1 ст. ложка маргарина или кулинарного жира (для смазки противня); для фарша — 500 г филе сайды или скумбрии, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, по 1 ст. ложке мелко нарезанного зеленого лука и зелени петрушки, соль.

Дрожжевое тесто для кулебяк готовить опарным способом. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 1 см и разрезать на продольные полосы шириной 18—20 см. На середину полосы по всей ее длине положить фарш (приготовление фарша изложено в рецепте «Блинчики с рыбным фаршем»). Края теста соединить и защипать. Сформованную кулебяку переложить на смазанный жиром противень швом вниз и оставить для расстойки. Перед выпечкой смазать ее яйцом, проколоть в 2—3 местах, выпечь кулебяку в жарочном шкафу.

Можно приготовить кулебяку с фаршем из мидий. Продукты, необходимые для приготовления фарша, и технология приготовления его изложены в рецепте «Блинчики с мидиями».

Перед подачей на стол разрезать кулебяку на кусочки. Подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Пирог с рыбой. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление дрожжевого теста», 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки пирога), 1 ст. ложка маргарина (для смазки противня); для фарша — 750 г терпуга или мерлузы, 1—2 головки

репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 1—2 сваренных вкрутую яйца, соль, молотый черный перец.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, нарезать на небольшие кусочки, посыпать солью и перцем, обжарить на маргарине, добавить пассерованный нарезанный ломтиками лук и мелкорубленые яйца и хорошо перемешать.

Готовое дрожжевое тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, поместить на смазанный жиром противень. На пласт, равномерно распределяя, выложить фарш. Покрыть фарш другим пластом теста толщиной 0,5—0,7 см. Края верхнего пласта прижать к краям нижнего. Сверху пирог смазать яйцом, дать расстояться, затем сделать несколько проколов на верхнем пласте пирога. Выпечь пирог в жарочном шкафу, охладить и перед подачей нарезать на порции.

Пирог сибирский с рыбой и крупой. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление дрожжевого теста», 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки пирога), 1 ст. ложка маргарина (для смазки противня); для фарша — 800 г палтуса, макруруса или нототении, 4 ст. ложки риса или пшена, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль.

Приготовленное тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, поместить на смазанный жиром противень. На пласт, равномерно распределяя, положить слой рассычатого вареного риса, смешанного с обжаренным на масле нарезанным луком, затем нарезанное кусочками филе (без костей) рыбы, полить растопленным маслом, посыпать солью и опять положить слой каши. Покрыть фарш другим пластом теста толщиной 0,5—0,7 см, края верхнего пласта прижать к краям нижнего. Смазать пирог яйцом, украсить фигурками из теста в виде листиков, ромбиков, дать расстояться, вновь смазать яйцом, затем сделать несколько проколов на верхнем пласте пирога. Выпечь в жарочном шкафу, охладить, нарезать порции перед подачей на стол.

Пирог крестьянский с рыбой. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление дрожжевого теста», 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки пирога), 1 ст. ложка маргарина (для смазки противня); для фарша — 500 г филе трески, морского окуня или сайды, 2 головки репчатого лука, 4—5 ст. ложек ра-

стительного масла, 3—4 щепотки молотого черного перца, 2—3 лавровых листа, соль.

Готовить пирог также, как «Пирог сибирский с рыбой и крупой». Наполнить пирог фаршем следующим образом: на пласт теста, положенный на противень, поместить кусочки сырой рыбы, посыпать солью, перцем, сверху положить кольца репчатого лука, лавровый лист и полить маслом.

Пирог с фрикадельками из рыбы или из кальмаров. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление дрожжевого теста», 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки пирога), 1 ст. ложка маргарина (для смазки противня); для фрикаделек из рыбы — 500 г филе (без костей) мерлузы, пикши или терпуга, 100 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, молотый черный перец, соль; для фрикаделек из кальмаров — 150 г вареных кальмаров, 150—200 г филе трески, 50 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки молока или воды, $\frac{1}{4}$ яйца, 1 чайная ложка муки, перец, соль.

Способ приготовления фрикаделек из рыбы изложен на с. 141, фрикаделек из кальмаров — в рецепте «Суп картофельный с фрикадельками из кальмаров».

Готовить пирог так же, как и «Пирог сибирский с рыбой и крупой». Фрикадельки выложить ровными рядами на пласт теста, положенный на смазанный жиром противень.

Пирог с рыбным фаршем и грибами. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление дрожжевого теста», 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки пирога), 1 ст. ложка маргарина (для смазки противня); для фарша — 500 г филе хека, трески или морского окуня, 200 г шампиньонов или свежих белых грибов, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ — 1 ст. ложка муки, соль.

Филе рыбы без костей припустить и мелко порубить. Подготовленные грибы отварить, нарезать ломтиками и обжарить, добавив пассерованный мелко нарезанный лук, соль, соус, приготовленный на грибном бульоне (1 стакан), рубленую рыбу и хорошо перемешать.

Дрожжевое тесто для пирога приготовить опарным способом.

Готовить пирог так же, как и «Пирог сибирский с рыбой и крупой».

Рыба жареная, запеченная в тесте. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление дрожжевого теста», 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки изделий), 1 ст. ложка маргарина (для смазки противня); 700—800 г терпуга или луфаря, 1 ст. ложка муки, 1—2 ст. ложки маргарина.

Подготовленную рыбу, разделанную на филе без костей, нарезать на кусочки, панировать и обжарить. Приготовить дрожжевое тесто. Тесто для пирожков разделить на шарики, дать на расстойку 5—10 мин, после чего раскатать их в круглые лепешки. На середину каждой лепешки положить кусочки жареной рыбы, соединить края теста, сделав шов у пирожков сверху. Перед запеканием смазать изделия яйцом. Запечь в жарочном шкафу.

Рыбные сосиски, запеченные в тесте. Продукты для теста — те же, что в рецепте «Приготовление дрожжевого теста», 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки изделий), 1 ст. ложка маргарина (для смазки противня), 8—10 рыбных сосисок.

Из дрожжевого теста сформовать шарики, дать им расстояться 5—10 мин и раскатать в овальные лепешки. На середину каждой лепешки положить сосиску, края теста защипать. На смазанный жиром противень положить изделия швом вниз, сверху смазать яйцом и запечь в жарочном шкафу.

Расстегаи закусочные. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление дрожжевого теста», 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки расстегаев), 1 ст. ложка маргарина (для смазки противня); для фарша — 500 г филе тунца, 40 г сушеной визиги, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки маргарина, молотый черный перец, соль.

Приготовить фарш: визигу предварительно замочить на 2—3 ч, затем сварить до полного размягчения в подсоленной воде; готовую визигу откинуть, пропустить через мясорубку. Филе рыбы без костей мелко порубить и обжарить на маргарине до готовности, добавив в конце жарения подготовленную визигу. Лук мелко нарезать и пассеровать. Все это смешать, добавить перец, соль и хорошо перемешать.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом.

Для расстегаев тесто разделить на шарики, дать на расстойку 5—10 мин, после чего раскатать в круглые лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш,

края защищать так, чтобы середина пирожка осталась открытой, положить изделия на противень, смазанный жиром, дать расстояться, смазать яйцом, выпечь в жарочном шкафу.

Беляши (ватрушки с рыбой). Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление дрожжевого теста», 2—3 ст. ложки муки (для разделки теста), $\frac{1}{2}$ стакана столового маргарина или кулинарного жира (для жарения беляшей); для фарша — 600 г филе (без костей) аргентины, луфаря или морского окуня, 1—2 головки репчатого лука, молотый черный перец, соль.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом.

Тесто для беляшей разделить на шарики, раскатать в круглые лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш. Для его приготовления филе рыбы нарезать на кусочки, пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить соль, перец и хорошо перемешать массу. Края теста защищать внутрь, придав изделиям форму ватрушек. Дать расстояться 15—20 мин.

Жарить беляши в хорошо нагретом жире: сначала положить на сковороду фаршем вниз, а затем, перевернув, обжарить с другой стороны.

Приготовление слоеного пресного теста. На 3 стакана муки — 400 г сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 2 яйца, по $\frac{1}{3}$ чайной ложки 3 %-ного уксуса или раствора лимонной кислоты и соли.

Муку ($2\frac{1}{2}$ стакана) высыпать на стол, замесить тесто на воде и яйцах с добавлением уксуса или раствора лимонной кислоты и соли. Тесто, покрыв салфеткой, оставить на 10—15 мин для расстойки, после чего раскатать в пласт толщиной 1— $1\frac{1}{2}$ см. На середину теста положить размятое с мукой ($\frac{1}{2}$ стакана) сливочное масло, разровнять его на середине пласта. Тесто защипывают так, чтобы масло получилось как бы в конверте. Конверт осторожно раскатать скалкой в ровную полосу шириной 20—25 см, толщиной 1 см, затем аккуратно сложить вчетверо на доску, подпыленную мукой, и положить в холодильник на 30—40 мин. Охлажденное тесто вновь раскатать таким же образом, сложить вчетверо и вновь поместить в холодильник. Повторить это и в третий раз, после чего использовать тесто для приготовления требуемых изделий.

Пирожки из слоеного теста с рыбным фаршем. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление слоеного пресного теста», $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки пирож-

ков); для фарша — 500 г филе сайды или зубана, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука и зелени петрушки, соль.

Слоеное тесто приготовить по предыдущему рецепту.

Способ приготовления рыбного фарша изложен в рецепте «Блинчики с рыбным фаршем».

Из раскатанного пласта слоеного теста толщиной $\frac{1}{2}$ см нарезать выемкой или стаканом кружочки, слегка смочить их водой. На середину каждого кружочка положить фарш, прикрыть вторым вырезанным кружочком теста, края пирожка придавить так, чтобы они соединились. Сформованные пирожки выложить на противень, слегка смоченный водой, и смазать взбитым яйцом, после чего немедленно ставить в хорошо разогретый жарочный шкаф. Выпечь в течение 10—15 мин.

Кулебяка слоеная с рыбой и визигой. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление слоеного пресного теста», $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки кулебяки); для фарша — 500 г филе трески или скумбрии, 40 г сушеной визиги, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки маргарина, перец черный молотый, соль.

Приготовить слоеное тесто.

Способ приготовления фарша дан в рецепте «Расстегаи закусочные».

Слоеное тесто раскатать в большой пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см и разрезать на две неравные части: одну шириной примерно 10—12 см, другую — 20—22 см. Узкую часть теста положить на противень, смоченный водой, на нее положить ранее испеченные блинчики, чтобы корочка кулебяки не отсырела от фарша. Вдоль середины на блинчики положить фарш. Поверх фарша снова положить блинчики, края которых смазать яйцом и соединить с нижними блинчиками. Смазать яйцом края нижнего и верхнего пластов теста и защипать их кругом.

Поверхность кулебяки смазать яйцом, проколоть в нескольких местах. Выпечь в жарочном шкафу. Перед подачей разрезать кулебяку на порции. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Шпроты, запеченные в слоеном тесте. Продукты для теста — те же, что в рецепте «Приготовление слоеного пресного теста», $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки теста), 200—250 г шпрот (без масла).

Шпроты выложить из банки и дать маслу стечь. Приготовленное слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 0,4—0,5 см, нарезать его на длинные полоски шириной

9—10 см, смазать яйцом. Положить шпроты на полоску теста и накрыть другой полоской, затем нарезать, не повредив рыбок. Изделия положить на противень, смоченный водой, сверху смазать яйцом и выпечь.

Запеченные шпроты положить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, и украсить веточками зелени петрушки.

Волованы с креветками под майонезом. Для теста — продукты, указанные в рецепте «Приготовление слоеного пресного теста», $\frac{1}{2}$ яйца (для смазки волованов).

Приготовить слоеное тесто, раскатать в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см и с помощью гофрированной или круглой выемки вырезать из него лепешки. Половину лепешек положить на противень, смоченный водой, и смазать яйцом; у оставшихся лепешек вырезать середину выемкой меньшего размера. Полученные кольца уложить на лепешки так, чтобы края совпали, прижать их, смазать яйцом. Выпечь волованы в жарочном шкафу в течение 25—30 мин.

Выпеченные волованы наполнить креветками или трубачном под майонезом (см. рецепты в разделе «Холодные блюда и закуски»). Подать волованы на тарелке, покрытой бумажной салфеткой.

МОРСКИЕ СОКРОВИЩА В КУХНЕ НАРОДОВ МИРА

Рыбная кухня каждого народа имеет свои особенности.

● В Голландии и Бельгии морскую рыбу сильно сдабривают специями — гвоздикой, перцем, корицей, купырем (растение семейства зонтичных), зеленью.

Сельдь по-голландски. На 8 сельдей — 1 лимон, 3 ст. ложки жира для жарения, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа, петрушки или зеленого лука, 1 чайная ложка сливочного масла для фарширования.

Подготовленную сельдь (тушки) поливают лимонным соком, солят, перчат и обжаривают с обеих сторон. Делают надрез со стороны спины и начиняют зеленью, смешанной с маслом. Подают в горячем виде с рассыпчатым рисом.

Угорь на шпажке. На 700 г морского угря — 2 свежих огурца, жир для жарения, 2 ст. ложки муки, соль, перец, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла.

Подготовленного угря со снятой кожей нарезают на кусочки длиной 2 см. Огурцы очищают, разрезают пополам, освобождают от семян, нарезают на кусочки длиной 2 см и заливают горячим бульо-

ном. Чередуя кусочки угря и огурца, нанизывают на шпажку, солят, перчат, обваливают в муке и обжаривают в большом количестве жира. Подают с жареным картофелем и маслом, растертым с зеленью.

Скумбрия по-фламандски. На 500 г скумбрии — 5 головок репчатого лука, по 1 ст. ложке мелко нарезанного купыря и эстрагона, 1 ст. ложка масла, соль, перец, щепотка мускатного ореха, 1 лимон.

Мелко нарезанный лук, купырь, эстрагон и прочие специи хорошо перемешивают и начиняют этой массой подготовленную тушку скумбрии, затем поливают ее лимонным соком.

Обертывают каждую рыбу хорошо промасленной пергаментной бумагой и, положив на сковороду, запекают в жарочном шкафу при умеренной температуре.

Готовую рыбу освобождают от пергамента, поливают лимонным соком и подают в горячем виде с картофельным пюре, с картофельным или зеленым салатом.

Угорь по-фламандски. На 700 г морского угря — 3 ст. ложки масла, 5 ст. ложек мелко нарезанной зелени (шавель, укроп, зеленый лук, петрушка, шпинат, шалфей, купырь, эстрагон), 1 головка репчатого лука, 1 стакан белого вина, 1 лавровый лист, 3 яичных желтка, 1 лимон, щепотка тмина, соль, перец, 1 чайная ложка крахмала, 4 ст. ложки сливок.

Подготовленного угря со снятой кожей нарезают на кусочки. Мелко нарезанные лук и зелень тушат, добавив масло и 1 ст. ложку сока, отжатого из $\frac{1}{2}$ лимона. Кладут на тушеные овощи угря, посыпают солью, перцем, тмином, кладут лавровый лист, добавляют вино и тушат, закрыв крышкой, в течение 15—20 мин. Кладут куски угря на блюдо. Хорошо перемешивают желтки, сливки и крахмал, добавляют оставшийся лимонный сок, взбивают венчиком. Массу доводят до кипения, но не кипятят! Соусом поливают кусочки угря, украшают дольками или ломтиками лимона ($\frac{1}{2}$ лимона) и посыпают зеленью петрушки. Подают в холодном виде.

● В Испании каталонцы в шутку называют суповую кастрюлю аквариумом, так как в ней, по их мнению, должны плавать рыбы и прочие морские обитатели, а кроме того, разные мясные продукты. Для испанской кухни характерно «мешать все вместе».

Любимым праздничным блюдом является паэлья — приправленный шафраном рис с рыбой и мясом. Блюдо это имеет различные варианты, поэтому трудно представить здесь единый рецепт. Но, пожалуй, вкуснее всего паэлья с лангустами и морской рыбой.

Паэлья. На 250 г зубана — 2 стакана риса, 4 стакана бульона, $\frac{1}{2}$ курицы, 200 г мяса лангуста, 200 г свинины или телятины, 80 г шпика, 2 головки репчатого лука, 3 стручка сладкого перца, 2 помидора, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, 1 ст. ложка мелко нарезанного эстрагона, 300 г телячьих или говяжьих костей, пучок зелени, $\frac{1}{4}$ лимона.

В кастрюлю кладут телячьи кости и рыбные отходы (голову, кости, кожу), заливают 1 л подсоленной воды, добавляют зелень и варят на слабом огне. В жаровню кладут мелко нарезанный шпик и 2 ст. ложки растительного масла и, нагревая, растапливают шпик. Курицу, нарезанную на небольшие кусочки, солят и обжаривают, до-

бавляют небольшое количество воды и тушат курицу до готовности. Затем таким же образом приготавливают мясо свинины или телятины. Оставшийся шпик растапливают на сковороде и обжаривают в нем нарезанные кольцами лук и стручковый перец. Рис промывают, обсушивают, смешивают с луком и перцем и, добавив половину процеженного бульона, соль и перец, тушат на очень слабом огне в течение 5 мин. Когда рис набухнет, добавляют оставшуюся часть бульона, очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, куски рыбы, сбрызнутые соком, отжатым из лимона, мясо лангустов, оставшееся растительное масло и тушеные курицу и мясо. Тушат 10 мин, добавляют зеленый горошек, мелко нарезанную зелень. Кастрюлю со всем содержимым ставят на 5 мин в жарочный шкаф, после чего сразу же подают на стол.

Рыба по-астурийски. На 500 г трески или умбрины — $\frac{1}{2}$ стакана белого вина, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки масла или маргарина, 1 чайная ложка тертого шоколада, 150—200 г шампиньонов, 1 ст. ложка муки, щепотка молотой гвоздики и корицы, соль, перец.

Мелкорубленный лук обжаривают вместе с мукой на масле ($\frac{1}{2}$ указанного в рецептуре количества). Затем постепенно вливают $\frac{1}{4}$ л воды, хорошо перемешивая, чтобы в соусе не было комочков. Добавляют вино, шоколад, гвоздику, корицу, соль и перец. В жаровню кладут жир и нагревают, затем кладут рыбу, заливают соусом и тушат на слабом огне.

Грибы очищают, мелко нарезают и обжаривают с маслом, затем добавляют в жаровню и тушат 5—10 мин. Подают рыбу с отварным рисом.

Рыбный пудинг по-мадридски. На 800 г тюрбо — 2 ст. ложки растительного масла, 4—5 помидоров, 3 яйца, соль, перец, панировочные сухари, 1—2 ст. ложки сливочного масла или маргарина.

Рыбу отваривают в небольшом количестве воды, отделяют мякоть от костей. Помидоры ошпаривают кипятком, снимают кожицу и тушат их в растительном масле. Затем помидоры соединяют с мякотью рыбы, добавляют яйца, соль и перец. В форму для пудинга, хорошо смазанную маслом и посыпанную сухарями, кладут подготовленную массу. Доводят до готовности пудинг на паровой бане. Время варки—1 ч. Подают пудинг в горячем виде, полив его растопленным сливочным маслом. Гарниром может служить отварной картофель.

Треска, запеченная по-испански. На 700 г филе трески—150—200 г черствого ржаного хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 1 долька чеснока, 1 апельсин, соль, перец.

Хлеб измельчают на терке. Кладут на разогретую сковороду масло, мелко нарезанный чеснок и измельченную на терке корку апельсина, затем филе рыбы, предварительно посыпанное солью, перцем. Сверху филе посыпают хлебной крошкой и поливают соком, отжатым из апельсина. Запекают в жарочном шкафу в течение 20—30 мин. Подают с отварным картофелем, украшая зеленью.

Это блюдо можно приготавливать, используя вместо трески, хека, пикшу, сайду или мольву.

Ставрида по-испански. На 600 г филе ставриды — $\frac{1}{2}$ лимона или 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка каперсов, $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина, соль, 1 ст. ложка муки, паприка, черный молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченного миндаля.

Филе нарезают на 6 порционных кусочков, поливают соком, отжатым из лимона, или уксусом и солят. Лук нарезают кубиками, обжаривают в масле, добавляют муку и продолжают жарение, вливают небольшими порциями вино и непрерывно размешивают, вводят паприку, молотый перец, миндаль, каперсы. Кусочки рыбы панируют в муке и обжаривают, после чего кладут ее в посуду, заливают горячим соусом и доводят до кипения. Подают с зеленым салатом

● **Народ Португалии широко использует в питании рыбу, которую так щедро дарит ему природа.**

Запеканка по-португальски. На 500 г морского языка, пелаמידы, трески или другой рыбы — 3 ст. ложки растительного масла, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени (укроп, петрушка, майоран, эстрагон), 2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец.

В форме для пудинга разогревают масло, кладут в нее подготовленное филе рыбы, нарезанное ломтиками, солят. Между кусочками рыбы кладут половинки помидоров, кружочки лука и ломтики моркови

Затем форму ставят в жарочный шкаф на 20 мин для запекания. Приготавливают соус: растапливают масло, кладут муку и слегка прожаривают, постепенно добавляют рыбный бульон (около $\frac{1}{2}$ л) или воду и непрерывно размешивают, вводят зелень, соль, перец. Полученный соус выливают на рыбу, посыпают сверху тертым сыром и запекают еще 10 мин. Подают с зеленым или картофельным салатом.

Рыба с рисом по-португальски. На 750 г атлантического тунца — 1 стакан риса, 4 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 долька чеснока, 5 помидоров или 4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки белого сухого вина, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 чайная ложка соли, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого перца, майоран и тимьян (свежий, мелко нарубленный или в сушеном виде).

В кипящую подсоленную воду (3 л воды, соль по рецептуре) кладут промытый рис и отваривают до размягчения, откидывают на дуршлаг. Лук мелко рубят и слегка обжаривают в масле, добавляют растолченный чеснок, петрушку, нарезанные дольками помидоры или томат-пасту и продолжают жарение в течение 5 мин. В жаровню кладут подготовленный рис, обжаренные овощи, вино, перец, майоран и тимьян. Сверху кладут рыбу, нарезанную кубиками, и тушат 20 мин закрыв жаровню крышкой, до готовности.

Перец, фаршированный сардинами и рисом. На 8 стручков сладкого перца — 1 банка консервов «Сардины в масле», 2 стакана вареного риса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец.

Стручки перца промывают и очищают от семян. Отварной рис соединяют с сардинами и маслом (из банки) и рубленным яйцом, добавляют петрушку, соль, перец и наполняют этой массой стручки перца. В жаровню кладут масло и нагревают его, укладывают фаршированные стручки перца, добавляют $\frac{1}{2}$ стакана воды и тушат, закрыв жаровню крышкой, на слабом огне в течение 15 мин. Подают в горячем виде.

Креольский соус к рыбе. На 5 помидоров — 3 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 3—4 мелко нарубленные маслины, 3 ст. ложки белого сухого вина, соль, молотый перец.



Помидоры ошпаривают кипятком, снимают с них кожицу, тушат на слабом огне непродолжительное время, затем протирают через сито. В нагретое масло кладут мелко нарубленный лук, перец стручковый и слегка обжаривают на слабом огне, добавляя протертую массу помидоров, маслины, вино, соль, перец и тушат на слабом огне, закрыв кастрюлю крышкой, в течение 10—15 мин.

● **Макароны** — любимое блюдо итальянской национальной кухни.

Макароны, которые в Италии выпускаются очень длинными, свернутыми в жгуты, варят целиком.

Чтобы макароны могли свободно кипеть, их варят в больших кастрюлях. Макароны погружают в крутой подсоленный кипяток и варят до мягкости, не переваривая. Снимают с огня, дают немного постоять в воде, затем откидывают на дуршлаг, складывают в кастрюлю и очень недолго держат на огне, чтобы выпарить из них оставшуюся воду. После этого, пока макароны горячие, их выкладывают в огнеупорную или эмалированную посуду, смазанную оливковым или сливочным маслом, и хорошо перемешивают. Приготовленные таким образом макароны не слипаются, имеют красивый вид.

К отварным макаронам подают оливковое масло, уксус, сыр, натертый на терке, и соусы — итальянский из оливкового масла с чесноком, с шампиньонами, с мясным соусом «Марио» или с соусом из консервированной рыбы.

Соус с консервированной рыбой к макаронам. К $\frac{1}{2}$ банки консервов рыбы в масле — 400 г шампиньонов, 8 помидоров, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка мелко измельченной зелени петрушки, соль, базилик, молотый перец.

Оливковое масло прогревают с дольками чеснока, а затем растирают нарезанный чеснок деревянной ложкой. Промытые и очищенные от кожицы шляпки шампиньонов нарезают дольками, кладут в горячее масло и обжаривают в течение 3—4 мин. Добавляют помидоры, очищенные от кожицы и зерен и нарезанные мелкими кусочками, солят, добавляют перец, базилик и при слабом нагреве доводят до готовности.

Консервированную рыбу (скумбрия, тунец и т. д.) вынимают из банки, дают маслу стечь, мясо рыбы разделяют на тонкие волокна, кладут в соус и проваривают около 10 мин. Отварные макароны заливают соусом (не перемешивают!), посыпают зеленью петрушки и перцем.

❶ **Итальянская народная мудрость гласит:** салат должны готовить четыре повара. Первый повар должен быть скупым — он заправляет салат уксусом. Повар-философ должен добавить соль. Повар-мот заправляет салат маслом. А повар-художник оформляет его. Это, конечно, шутка, но «салат по-милански» — любимое блюдо итальянцев — готовится с соблюдением перечисленных выше кулинарных нюансов и непременно с добавлением копченой рыбы (скумбрии, ставриды и др.).

Салат по-милански. На 200 г копченой ставриды — 150 г макаронных изделий (рожек или ракушек) 2 яблока, 1 стакан нарезанного кубиками корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 стакан майонеза, соль, красный перец.

Отваренные макаронные изделия охлаждают. Яблоки очищают, удаляют сердцевину и нарезают мелкими кубиками. Из рыбы удаляют кости. Добавив сельдерей, все компоненты перемешивают. Майонез смешивают с мелко измельченным луком и этой смесью заправляют салат. Затем кладут в него соль и перец по вкусу.

Римский салат из сельди. На 4 соленые сельди — 5 помидоров, 300 г шампиньонов, 300 г белых грибов или лисичек, 2 головки репчатого лука, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла

Сельдь вымачивают, отделяют кости и нарезают кубиками. Грибы, нарезанные кубиками или ломтиками, обжаривают с маслом. Помидоры нарезают ломтиками или дольками, лук тщательно измельчают. Майонез соединяют с творогом и тщательно перемешивают. Затем все компоненты смешивают. Если в сельди есть молоки, то их вымачивают с сельдью, мелко измельчают, добавляют в смесь майонеза с творогом.

Тунец по-итальянски. На 500 г филе тунца — 2 яйца, 1 ст. ложка белого сухого вина, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ лимона или 2 ст. ложки уксуса 3 %-ного, жир для жарения, соль.

Филе рыбы, нарезанное порционными кусочками, поливают соком, отжатым из лимона, или уксусом и ставят в холодильник на 10—15 мин. Яйца, вино, муку, растительное масло и соль соединяют и хорошо перемешивают. Кусочки рыбы обмакивают в приготовленной смеси и жарят в большом количестве жира.

Пелаида по-флорентийски. На 500 г филе пелаиды — 700 г шпината, 3 ст. ложки маргарина, 150 г шампиньонов, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ лимона или 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, щепотка измельченного мускатного ореха, соль, молотый черный перец.

Мелко измельченный шпинат тушат на слабом огне с маргарином (1 ст. ложка) 5—10 мин, затем добавляют грибы, нарезанные ломтиками, соль, перец и тушат в течение 20—25 мин. Филе рыбы, нарезанное порционными кусочками, обжаривают. В жаровню, смазанную жиром, кладут шпинат, тушеный с грибами, рыбу, предварительно политую соком, отжатым из лимона, или уксусом. Яйца,

сметану, мускатный орех и соль тщательно перемешивают, этой смесью заливают рыбу и запекают в жарочном шкафу.

Камбала, запеченная по-сицилийски. На 600 г филе камбалы — 2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 3 помидора, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка мелко измельченной зелени петрушки и 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени сельдерея.

Мелко нарезанный лук, дольки помидоров тушат с маслом (1 ст. ложка) 5—10 мин, пока масса не загустеет, в конце тушения добавляют каперсы, петрушку, сельдерей и соль. Филе рыбы, нарезанное на порционные кусочки, кладут на сковороду с предварительно нагретым маслом, сверху на рыбу помещают тушеные овощи и запекают в течение 20—25 мин в жарочном шкафу.

● **Итальянский город Салерно** славился медициной. Помимо своего ремесла древние медики знали толк и в рыбе. Так, в «Салернском кодексе здоровья» (XIV в.) Арнольда Виларнова записано: «Мягкие рыбы всегда и размера берутся большого, плотные рыбы, напротив, питательнее, если поменьше...». Имеются рекомендации по употреблению рыбы с растительной пищей, которая помогает лучшему ее усвоению.

Рецепты приготовления рыбы по-гречески, пожалуй, одни из самых древних рецептов, известных миру. Как в Италии, так и в Греции поклонялись богам морей: только в Италии — Нептуну, в Греции — Посейдону. Как Италия, так и Греция омываются морями, обе эти страны имеют множество островов, а там, где много воды, там умеют готовить рыбу.

Суп рыбный по-гречески. На 1 кг луфаря—1 головка репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки или сельдерея, 1 лавровый лист, 5—6 горошин черного перца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки маргарина, 1 долька чеснока, 2 помидора или 1 ст. ложка томата-пюре, 6 ст. ложек сливок, соль, перец.

Подготовленную рыбу разделяют на филе. Отходы рыбы (голова, кости) заливают водой (1½ л), кладут нарезанные лук и зелень, перец горошком, лавровый лист и варят в течение 30 мин.

Затем приготовленный бульон процеживают. Для заправки супа на сковороде растапливают маргарин, всыпают муку и разводят при помешивании бульоном. В бульон кладут порционные куски рыбы и варят на слабом кипении до готовности рыбы, кладут приготовленную заправку, добавляют томат-пюре или помидоры, толченый чеснок, сливки, соль и перец. Суп доводят до кипения и, сняв с огня, дают ему настояться 5—10 мин.

Филе рыбы по-гречески (саламис). На 500 г филе скумбрии — ½ лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки рубленой зелени, 2 свежих огурца, 3 помидора, 2 стручка сладкого перца, соль, черный перец.

Филе рыбы сбрызгивают соком, отжатым из лимона, и посыпают солью. На сковороду кладут 1 ст. ложку масла и нагревают, затем помещают мелко нарезанный лук и чеснок и обжаривают, кладут порционные куски рыбы, поливают вином и посыпают зеленью

и тушат 10—15 мин, закрыв сковороду крышкой. Нарезают кольцами стручки сладкого перца и обжаривают в оставшемся масле, через 5—10 мин добавляют очищенные от кожицы и нарезанные дольками огурцы и помидоры, посыпают солью и перцем. Когда овощи будут готовы, кладут их на рыбу и продолжают тушить еще 5 мин под крышкой на небольшом огне. Подают в горячем виде с отварным картофелем.

Тушеная рыба (гофериа пиака). На 500 г ставриды — 2 ст. ложки растительного масла, 6 головок репчатого лука, соль, перец, 2 дольки чеснока, $\frac{1}{2}$ лимона, 4 помидора.

Обжаривают мелкорубленные лук и чеснок, дольки помидоров, взяв для этого 1 ст. ложку масла, в конце жарения посыпают солью, перцем. Филе рыбы, нарезанное на порционные куски, сбрызгивают соком, отжатым из лимона, и посыпают солью. Кладут кусочки рыбы на сковороду с предварительно разогретым маслом, добавляют 3 ст. ложки воды, обжаренные лук и помидоры и тушат на слабом огне 30 мин.

● Арабы предпочитают использовать в питании мясные блюда — из баранины и домашней птицы, но питаются и рыбой.

Морской сом по-египетски. На 1 кг морского сома — 1 стакан растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана очищенного миндаля, 3 ст. ложки изюма, 5 помидоров, соль, перец, томатный соус.

Подготовленную рыбу кладут на сковороду с разогретым маслом и обжаривают, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу (периодически сбрызгивают маслом). Орехи и изюм обжаривают в масле. Помидоры, нарезанные дольками, тушат, пока они не размягчатся, затем протирают через сито, массу прогревают до загустения. Рыбу кладут на блюдо, сверху кладут орехи с изюмом, поливают томатным соусом.

● Знаменитая французская кухня имеет в своем арсенале немало рыбных блюд.

Скумбрия в соусе с шампиньонами. На 2 скумбрии—1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки сливок, 1 яичный желток, 150 г шампиньонов, $\frac{1}{2}$ лимона, соль, перец.

Подготовленную скумбрию поливают соком, отжатым из лимона, солят и кладут на сковороду с разогретым жиром, затем обжаривают. Приготавливают соус, для чего в разогретый жир вводят муку, слегка обжаривают ее и постепенно при помешивании добавляют небольшое количество воды и проваривают, затем добавляют сок лимона, соль, перец и желток. Все хорошо перемешивают. Шампиньоны тушат со сливками и маслом. Рыбу поливают соусом и подают с тушеными шампиньонами.



Фрикадельки из шуки. На 1 кг морской шуки — 1 головка репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки или сельдерея, черный и красный молотый перец, $\frac{1}{4}$ л белого сухого вина, 3 яичных белка, $\frac{1}{2}$ л сливок; для соуса бешамель—3 ст. ложки муки, $\frac{1}{4}$ л молока, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яичных желтка, соль.

Подготовленную рыбу разделяют на филе без костей и кожи. Кладут в кастрюлю голову, кожу, кости, нарезанные лук и зелень и заливают водой (1 л), кладут соль и варят около 1 ч.

Мякоть рыбы пропускают через мясорубку. В фарш кладут соль, красный и черный перец, а также 2 взбитых белка. Полученную массу хорошо перемешивают и ставят в холодильник на 2 ч. Затем к массе добавляют небольшими порциями охлажденные сливки. В процеженный рыбный бульон добавляют вино и доводят до кипения. В бульон, пользуясь для формирования ложкой, смачиваемой в холодной воде, кладут фрикадельки и варят их при очень слабом кипении 15—20 мин. Готовые фрикадельки кладут на сковороду с разогретым жиром (1 ст. ложка жира), заливают соусом бешамель и запекают в жарочном шкафу. Подают в горячем виде.

Приготовление соуса бешамель: слегка обжаривают с маслом муку, разводят молоком, непрерывно помешивая, проваривают на слабом огне в течение 5—7 мин, заправляют солью, вводят 2 желтка и тщательно размешивают.

Морской налим в вине по-французски. На 500 г налима—1 головка репчатого лука, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ л сухого красного вина, по 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина и муки, соль, перец черный молотый.

В кастрюлю кладут масло, нагревают, кладут мелко нарезанные лук и морковь и обжаривают на слабом огне, вводят муку, слегка обжаривают, помешивая. Кладут рыбу, вливают вино, добавляют по вкусу соль, перец и тушат на слабом огне до готовности. При подаче рыбу кладут на блюдо и поливают соусом, в котором тушилась рыба.

Хек с горчичным соусом по-французски. На 1 кг хека—2 шт. лука-порея, 1 ст. ложка готовой горчицы, 4 ст. ложки сухого белого вина, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка мелко нарезанных корней и зелени петрушки, соль, перец черный молотый.

Подготовленную рыбу кладут на смазанный маслом (1 ст. ложка) противень, посыпают солью, перцем, петрушкой (корень), поливают смесью вина с горчицей и запекают в жарочном шкафу. Запеченную рыбу кладут на блюдо. Массу, оставшуюся на противне, сливают в посуду, добавляют к ней лимонный сок и прогревают 2—3 мин, непрерывно помешивая, затем соединяют с маслом и зеленью петрушки. Полученную массу кладут на рыбу, украшают блюдо веточками зелени петрушки.

Мольва по-бургундски. На 1 кг мольвы — 1 л красного сухого вина, 5 ст. ложек масла, 2 шт. лука-порея, 1 морковь, 1 ст. ложка мелко нарезанного корня петрушки, соль, перец.

Уваривают наполовину вино, добавляют в него нарезанные лук-порей, морковь и петрушку, соль, перец и 2 ст. ложки масла, после проваривания в течение нескольких минут добавляют остальное масло и кладут рыбу, нарезанную порциями, затем тушат при слабом кипении 20—25 мин. Подают с тушеными грибами (белые или шампиньоны).

● Французы рекомендуют подавать к рыбе такое же вино, в каком она приготавливалась (общее правило).

● Во всех скандинавских странах горячие блюда едят один раз в день — во время обеда. В остальное время едят бутерброды и разнообразные холодные закуски. Выбор бутербродов поражает многообразием. Большим спросом у датчан пользуются открытые бутерброды (сморреброд) с рыбой. Хлеб для бутербродов нарезают ломтиками толщиной 1—1½ см, намазывают на него взбитое сливочное масло (5—10 г на порцию). Масло может быть и с такими добавками: горчицей, соусом типа «Южный» (10—20 г на 100 масла), тертым чесноком (1 долька на 100 г масла), мелко нарезанной зеленью петрушки (1—2 чайные ложки на 100 г масла). На бутерброд кладут листики свежего салата-латука, ломтики сырых и вареных овощей (морковь, огурцы, помидоры), лимонов, яблок, сливок. На листики салата или ломтики овощей кладут мелкую рыбку целиком или кусочками.

А вот как еще готовят рыбу в Дании.

Копенгагенский салат. На 250 г путассу—1 соленый огурец, 2 помидора; 1 головка репчатого лука, 2 яблока, ½ стакана майонеза, соль, перец, 1 чайная ложка готовой столовой горчицы.

Рыбу отваривают в небольшом количестве воды, удаляют кости и нарезают на небольшие кусочки. Огурец, очищенный от кожицы, нарезают кубиками, лук мелко рубят, яблоки очищают от кожицы, удаляют из них сердцевину и нарезают кубиками, помидоры нарезают ломтиками.

Нарезанные продукты соединяют с рыбой, добавляют соль, перец, горчицу и смешивают с майонезом.

Сельдь в кисло-сладком соусе. На 4 соленые сельди — 1 стакан уксуса 3 %-ного, 1 стакан сахарного песка, 2 головки репчатого лука, ½ чайной ложки измельченного хрена, ½ чайной ложки порошка горчицы, ½ лаврового листа.

Сельдь хорошо вымачивают и разделяют на филе. Приготавливают маринад, смешивая уксус, сахар, хрен, нарезанный кольцами лук, горчицу и лавровый лист. Сельдь нарезают на кусочки длиной 2—3 см и выдерживают в маринаде в течение 2 дней.

Сельдь жареная. На 8 сельдей — 100 г шпика, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки панировочных сухарей, уксус, готовая столовая горчица.

Подготовленную сельдь разделяют на филе, слегка солят, сбрызгивают уксусом и смазывают с обеих сторон горчицей, панируют сначала в муке, затем в сухарях. Шпик нарезают кубиками и нагревают. На вытопившемся жире жарят сельдь. Подают с картофельным салатом или картофельным пюре.

Зубатка по-датски. На 800 г филе зубатки — 5 помидоров, 2 яйца, ¼ л сметаны, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ лимона или 1 ст. ложка уксуса 3 %-ного, соль, петрушка, сухари панировочные.

Филе, сбрызнутое соком, отжатым из лимона, нарезанные кружочками помидоры укладывают слоями (каждый слой посыпают солью) в смазанную жиром и посыпанную сухарями жаровню. Яй-

ца, сметану, мелкорубленный лук и муку тщательно перемешивают и выливают эту смесь на верхний слой рыбы. Сверху кладут кусочки сливочного масла и запекают в жарочном шкафу. Подают, посыпав блюдо рубленой зеленью петрушки.

Хек по-скандинавски. На 800 г филе хека—1 кочан цветной капусты, 1 головка репчатого лука или 1 стебель лука-порея, 2 моркови, 5 картофелин, 1 стакан соуса томатного острого, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка маргарина, $\frac{1}{2}$ лимона или 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Овощи и картофель, нарезанные крупными кубиками, тушат, добавив маргарин, в кастрюле с закрытой крышкой при слабом нагреве. Филе рыбы, нарезанное кубиками, солят, сбрызгивают соком, отжатым из лимона, или уксусом и кладут поверх овощей, добавляют $\frac{1}{2}$ стакана воды и тушат. Готовую рыбу перемешивают с томатным соусом и сыром. Подают с яичницей-глазуньей, солеными огурцами или зеленым салатом.

● **Клопс** — национальное норвежское блюдо. Готовят его чаще всего из рыбы. Рыбный клопс подают обычно в сметанном соусе с большим количеством зелени. В одной из пословиц говорится, что рыба любит плавать и в желудке. Поэтому, как правило, к этому блюду подают пиво.

Рыбный клопс (фискеболлар). На 500 г морского окуня —25 г шпика, 1 ст. ложка маргарина, 1 головка репчатого лука, 1 ломтик пшеничного хлеба, 2 ст. ложки сгущенного молока, соль, красный перец, зелень петрушки. Для соуса—1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 чайная ложка муки, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана простокваши, 1 чайная ложка каперсов, $\frac{1}{2}$ лимона, соль.

Филе рыбы измельчают на мясорубке. Шпик, нарезанный кубиками, обжаривают на сковороде, добавляют маргарин, и мелкорубленный лук и слегка обжаривают его. Ломтик хлеба замачивают в размянутом. Все компоненты смешивают, добавляют соль, красный перец и зелень петрушки. Формуют небольшие клецки и варят в небольшом количестве слегка кипящей воды 10 мин. Затем клецки вынимают из воды. Масло растапливают, кладут муку, вливают молоко, хорошо перемешивая, простоквашу, сок лимона и добавляют каперсы. Рыбные клецки заливают соусом и проваривают при слабом кипении. Подают клецки с отварным картофелем.

Сельдь, запеченная в тесте. На 1 кг сельди (мелкой)—4 ст. ложки муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, соль, жир для жарения.

Подготовленную сельдь разделяют на филе без костей. Из муки, воды или молока, яйца с добавлением щепотки соли замешивают жидкое тесто. Тесто ставят в холодильник на 15—20 мин. В охлажденном тесте обмакивают филе сельди и обжаривают в большом количестве жира.

● Рыба играет важную роль в рационе питания финнов. В сельской местности пользуются популярностью калалаатикко и майтокалакейто.

Картофель с сельдью (калалаатикко). На 2 сельди — 7 картофелин, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 ст. ложка муки, соль.

В кастрюлю кладут масло, нагревают его, затем закладывают картофель, нарезанный ломтиками. На картофель помещают подго-

товленную рыбу, нарезанную кусочками, мелкорубленый лук, посыпают солью, мукой и перемешивают, затем поливают маслом. Ставят на слабый огонь и тушат продукты до готовности, закрыв кастрюлю крышкой. Молоко и яйца взбивают и заливают этой смесью готовую рыбу, затем ставят в жарочный шкаф для запекания на непродолжительное время (крышка кастрюли должна быть закрыта).

Ставрида, тушенная в молоке (майтокалакейто). На 1 кг ставриды — $\frac{1}{4}$ л молока, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Подготовленную рыбу разделяют на филе и нарезают на кусочки длиной 3—4 см, кладут на смазанную жиром сковороду, заливают молоком, посыпают слегка солью и ставят для тушения в жарочный шкаф. Перед подачей поливают маслом, предварительно нагретым до светло-коричневой окраски.

● Нужно быть истинным поляком, чтобы по-настоящему любить сельдку. В Польше любят закуску из сельди и с сельдью. Популярны здесь и другие рыбные блюда.

Салат с сельдью. На 200 г филе соленой сельди — 2 картофелины, 2 яблока, 1 соленый огурец, 1 свекла, 1 яйцо, 4 чайные ложки горчичной заправки, 2 чайные ложки мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука.

Вареные картофель и свеклу, яблоки (предварительно удаляют сердцевину), огурец нарезают кубиками и заправляют горчичной заправкой. Подготовленные продукты оформляют в салатнике горкой, вокруг кладут кусочки нарезанного филе сельди. Сверху посыпают мелкорубленым вареным яйцом, кладут лук, нарезанный кольцами, и посыпают зеленью.

Закуска из сельди. На 4 сельди — $\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 ст. ложки белого сухого вина, 2 ст. ложки винного или столового 3 %-ного уксуса, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого красного перца, 6 горошин черного перца.

Подготовленную сельдь разделяют на филе и замачивают в молоке в течение 1—2 ч. Приготовляют маринад — смешивают вино, уксус, добавляют нарезанные лук и чеснок, перец горошком и соль, доводят до кипения. Сельдь заливают маринадом, добавляют немного горячей воды, чтобы она покрывала сельдь, и проваривают при слабом кипении 5—7 мин. Сливают всю оставшуюся жидкость с рыбы, охлаждают ее и смешивают с желтками, сметаной, горчицей и красным перцем. Полученную смесь кладут на сельдь. Подают в холодном виде.

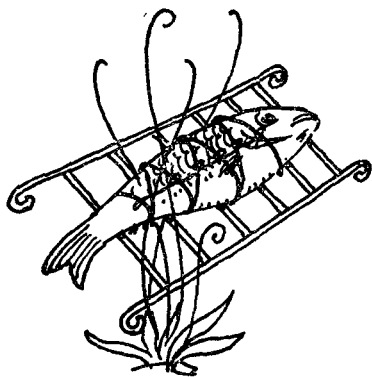
Суп «Меса». На 800 г филе мольвы — 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложек сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ яйца, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 стакан сметаны, соль, молотый красный и черный перец; 400 г филе сайды, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина.

Филе мольвы отваривают в рыбном бульоне (1,5 л), вареное филе протирают и вновь соединяют с бульоном. Муку обжаривают на масле, добавляют томат-пасту, вливают бульон с протертой рыбой, вводят специи и сметану, смешанную с сырым яйцом, и доводят до кипения (но не кипятят). Филе сайды обжаривают. При подаче кладут жареное филе сайды в суп.

Суп по-щещински. На 800 г филе хека — 250 г грудинки копченой, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанного шпика, 2 стручка сладкого перца, 1 ст. ложка томата-пасты, 1 чайная

ложка муки, 6—7 долек чеснока, соль, молотый черный перец, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Филе хека отваривают. Грудинку обжаривают с мелко нарезанным луком на шпике. Муку также обжаривают на шпике вместе с томатопастой, вводят бульон (1 стакан), размешивают и проваривают. Стручковый перец нарезают, соединяют с подготовленными продуктами, разводят бульоном (1½ л) и добавляют соус, кладут соль, перец. При подаче в суп кладут растертый чеснок и посыпают зеленью.



Суп по-слупски (палоклевес). На 800 г морского сома — 2 стручка сладкого перца, 1 ст. ложка мелко нарезанного шпика, 200 г консервированной стручковой фасоли, 1 картофелина, ⅔ стакана сметаны, 1 лавровый лист, 2 дольки чеснока, тмин, соль, зелень петрушки.

Мелко нарезанный лук обжаривают с нарезанным шпиком и перцем, затем кладут рыбу, нарезанную кубиками, наливают воду (1 стакан) и тушат. В горячую воду (1 л) кладут картофель, нарезанный кубиками, через 3—5 мин добавляют фасоль. Соединяют обе части — тушеные продукты и вареные овощи с отваром. В суп добавляют сметану, растертый чеснок и специи, варят при слабом кипении 2—3 мин. При подаче суп посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Жаркое по-охотничьи. На 600 г филе скумбрии — 4 головки репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанного шпика, соль, чеснок, майоран, перец черный молотый, ягоды можжевельника, тмин, эстрагон, базилик.

Филе рыбы нарезают на кусочки, посыпают специями, мелкорубленным чесноком, добавляют лук, обжаренный на шпике, и запекают (добавляют немного воды) в жарочном шкафу. Подают с отварным картофелем.

Рулет по-матросски. На 300 г филе путассу — ½ стакана воды, 2 кусочка пшеничного хлеба, ½ стакана изюма или кишмиш, 2 яйца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, соль.

Яйца отваривают, изюм замачивают в воде, хлеб также замачивают в воде, нарезанные лук и морковь обжаривают на маргарине. Рыбное филе вместе с отжатым от воды хлебом пропускают через мясорубку, затем измельчают лук и морковь. Полученную массу солят, добавляют изюм, после чего тщательно перемешивают.

На пергаментную бумагу или мокрую салфетку выкладывают рыбную массу, придают форму батона. Сверху посыпают рубленым яйцом и заворачивают так, чтобы он не развернулся при варке. Рулет отваривают в кипящей подсоленной воде, затем его охлаждают, не извлекая из бумаги, после чего нарезают на порции. Подают с соусом майонез с корнисонами.

● В немецкой кухне насчитывается много национальных популярных блюд: свиные ножки с тушеной капустой

той, картофельный рулет со шкварками, колбасные клецки и др. К ним можно причислить и такие рыбные блюда, как гамбургский суп из угря, рыба по-мюнхенски, рыба в масле и др.

Гамбургский суп из угря. На 500 г морского угря — 500 г говяжьих костей, 125 г копченого мяса, 2 пучка зелени петрушки или сельдерея, 1 стакан сушеного чернослива, $\frac{1}{3}$ стакана свежего зеленого горошка, соль, перец, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, 1 стакан мелко нарезанного укропа.

Кости и копченое мясо заливают $1\frac{1}{2}$ л воды и варят при слабом кипении 2—3 ч. Бульон процеживают и кладут в него подготовленную зелень, зеленый горошек и чернослив (для размягчения предварительно на 1—2 ч замачивают) и варят при слабом кипении 10 мин, затем кладут подготовленные кусочки угря, соль, перец и сахар, в конце варки — зелень укропа.

Тунец, жаренный по-гамбургски. На 600 г тунца — 5 варсных картофелин, 1 пучок зелени петрушки или сельдерея, 1 головка репчатого лука, смесь приправ, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, соль, перец.

Подготовленную рыбу нарезают на порционные кусочки и опускают в кипящую воду, кладут нарезанную зелень и лук, приправы и варят. У сваренной рыбы отделяют мякоть от костей. Нагревают жир, кладут в него муку и обжаривают ее при слабом нагреве, добавляют рыбный бульон ($\frac{1}{2}$ л), размешивают и проваривают, солят, перчат. Вареный картофель нарезают ломтиками, кладут на него рыбу, заливают соусом и дают блюду настояться.

Пикша в соусе. На 1 кг пикши — 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, перец горошком, смесь приправ, 1 пучок зелени петрушки или сельдерея, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, $\frac{1}{3}$ стакана сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, $\frac{1}{2}$ ст. ложки хрена, 2 желтка, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, щепотка сахара, перец, соль.

Луковицу, разрезанную пополам, зелень петрушки, приправы, уксус, соль заливают водой ($\frac{1}{2}$ л) и проваривают. Подготовленную рыбу нарезают на порционные кусочки и кладут в отвар и варят на слабом огне 15—20 мин. Нагревают жир, кладут в него муку и обжаривают ее при слабом нагреве, разводят при помешивании отваром, в котором варилась рыба, добавляют сметану и укроп, сахар, перец, уксус, хрен, доводят до кипения и вводят яичный желток и петрушку. Приготовленным густым соусом заливают рыбу. Подают с отварным картофелем.

Камбала по-мюнхенски. На 1 кг камбалы — 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана пива, $\frac{1}{2}$ лимона или 3 ст. ложки 3 %-ного уксуса, сахар, соль.

Подготовленную рыбу нарезают на порционные кусочки и отваривают в подсоленной воде. В разогретом жире обжаривают муку, добавляют немного рыбного бульона, пиво, проваривают, заправляют соком, отжатым из лимона, или уксусом, солью и сахаром. Подают отварную рыбу, полив ее соусом.

Морской налим по-бранденбургски. На 750 г филе морского налима — 250 г мясного фарша, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки томата-пасты, 2 ст. ложки сливок, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ лимона или 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, соль, тмин.

Филе рыбы нарезают полосками, солят и сбрызгивают соком, отжатым из лимона. В разогретый жир кладут тмин и мясной фарш, обжаривают его, сверху помещают рыбу, накрывают крышкой и тушат при слабом нагреве. Соединяют томат-пасту, сливки и мелко измельченный лук, заливают этой смесью рыбу и тушат при слабом нагреве 10—15 мин.

Рыба-капитан по-немецки. На 750 г рыбы-капитан (отолита) — 3 ст. ложки готовой горчицы или томата-пасты, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 200 г сырокопченой ветчины или шпика, соль, 2 ст. ложки папировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла.

Подготовленную рыбу разделяют на филе без костей, нарезают на небольшие кусочки. Горчицу, соль, яйца и сметану смешивают и этой смесью заливают рыбу. В форму (или жаровню), смазанную жиром, распределяют слоями: рыбу, затем нарезанную полосками ветчину, накрывают оставшейся рыбной массой и посыпают сухарями, кладут масло и запекают в жарочном шкафу примерно в течение 40 мин.

● Большой популярностью пользуются в Югославии блюда Охридского побережья (на самом юге страны).

Камбала в горшочке по-охридски. На 500 г камбалы — 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла или маргарина, 3 картофелины, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки сливок, щепотка красного молотого перца, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 стакан воды.

Мелко измельченный лук обжаривают. В керамический горшочек (или жаровню) кладут жареный лук, красный перец, воду и сырой картофель, нарезанный ломтиками или кружочками, и тушат на слабом огне. Когда картофель станет мягким (при необходимости влить еще воды), добавляют томат-пасту, а затем нарезанные ломтиками огурцы и нарезанную кубиками рыбу, солят, вливают сливки и, закрыв крышкой горшок, тушат. Подают, посыпав зеленым луком.

Сардинелла по-охридски. На 500 г сардинеллы круглой или плоской — 4 ст. ложки мелко измельченной зелени петрушки, 2 дольки чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, немного уксуса, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ лимона, соль, перец.

Подготовленную рыбу фаршируют черносливом (для размягчения предварительно на 1—2 ч замачивают), затем заливают горячей водой ($\frac{1}{2}$ стакана), кладут 2 ложки зелени петрушки, мелкорубленый чеснок (1 долька), масло, уксус, соль и перец и тушат 20—30 мин. Яйца взбивают, осторожно смешивают с мелкорубленым чесноком (1 долька), оставшейся петрушкой и соком, отжатым из лимона. Эту массу выливают на сковороду, где тушилась рыба, осторожно помешивают, пока она не загустеет. На блюдо кладут тушеную рыбу, сверху помещают яичную массу.

● Не последнее место занимает рыба в рационе питания американцев.

Бостонский рыбный суп. На 800 г трески — 2 головки репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, 1 чайная ложка измельченного сельдерея, 2 ст. ложки рубленого кубиками шпика, $\frac{1}{2}$ л молока, 4 картофелины, 1 пучок зелени, $\frac{1}{2}$ л мясного бульона, 2 ст. ложки сливок, соль, перец.

Подготовленную рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают на порционные куски. Кожу и кости отваривают в $\frac{1}{2}$ л воды в течение 30 мин, добавив сельдерей. Обжаривают на шпике,

лук и сладкий перец, нарезанные кольцами, затем заливают эти овощи рыбным бульоном и молоком. Картофель, нарезанный кубиками, отваривают, положив в отвар пучок промытой зелени, через 10 мин добавляют рыбу и варят до готовности. Соединяют овощи с рыбным бульоном и молоком, картофелем и рыбой и добавляют мясной бульон, солят, перчат и доводят до кипения, заправляют суп сливками. Сливки можно не добавлять. При подаче суп посыпают зеленью.

Скап фаршированный. На 2—3 скапа — 3 ломтика шпика, нарезанного кубиками, 2 ст. ложки жира для жарения, 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки муки. Для фарширования — 250 г шампиньонов или белых грибов, 3 чайные ложки рубленого репчатого лука, 2 ст. ложки масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей, 1 веточка сельдерея, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец.

Рыбу подготавливают для фарширования (очищают, отрезают голову и плавники, осторожно удаляют кости, промывают и обсушивают). Приготавливают фарш: лук слегка обжаривают, добавляют мелко нарезанные грибы и сельдерей и жарят на слабом огне, затем кладут сухари и петрушку. Массу солят, перчат и фаршируют ею предварительно посоленную внутри рыбу. Фаршированную рыбу зашивают, солят, перчат и кладут на смазанную жиром сковороду. Сверху кладут шпик и запекают в жарочном шкафу. Через 10 мин поливают рыбу растопленным жиром и продолжают запекание в течение 30 мин. Сливают выделившийся сок, смешивают его со сливками и мукой, слегка проваривают эту смесь и, полив им рыбу, подают ее к столу. К фаршированной рыбе подают отварной картофель.

Палтус «Олимп». На 250 г филе палтуса — 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 3 стакана молока, по $\frac{1}{2}$ ст. ложки мелко нарезанных репчатого лука и петрушки, 2 стручка сладкого перца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонной цедры, 2 яйца, 3 ст. ложки вина (херес или мадера), 1 ст. ложка панировочных сухарей.

Для приготовления соуса растапливают 2 ст. ложки масла и добавляют муку, соль, все прогревают, постепенно разводят молоком и проваривают при помешивании до получения густой однородной массы. Добавляют в соус цедру, лук, петрушку, стручковый перец, нарезанный соломкой, затем взбитые яйца и все осторожно перемешивают.

В эту массу добавляют нарезанную кубиками рыбу и вливают вино. Формочки для запекания смазывают маслом и кладут массу с рыбой для запекания. Сверху на нее кладут смесь растительного масла с сухарями. Запекают в жарочном шкафу в течение 10—15 мин.

«Фаршированные» блины по-американски. На 350 г зубатки пятнистой — 2 чайные ложки лимонного сока, 2 ст. ложки воды, 2 ст. ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ стакана блинной муки, 1 стакан сметаны, 4 соленых огурца (корнишона), 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, соль, молотый черный перец.

Подготовленную рыбу солят, перчат, кладут на смазанный маслом противень или сковороду, поливают лимонным соком, водой и сбрызгивают маслом, накрывают крышкой, запекают в жарочном шкафу в течение 20 мин.

Из блинной муки выпекают блины. Огурцы и запеченную рыбу, нарезанные кубиками, петрушку смешивают и заправляют сметаной.

Укладывают блины горкой на блюдо, перекладывая каждый ряд приготовленной рыбной смесью, украшают веточками зелени петрушки.

● Население Карибских островов любит рыбу, которой изобилует море. В меню кубинцев можно не увидеть привычной для нас последовательности блюд. Очень часто в обеде отсутствует суп, так как основным блюдом является второе, которое обычно бывает очень обильным.

Рыбный суп протертый. На 500 г. карася кубинского — 2 л воды, 1 головка репчатого лука, черный перец горошком, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки муки, 1 стакан зеленого горошка, 2 стакана нарезанной кубиками моркови, 1 стакан нарезанного кубиками картофеля, соль, перец, 2 стакана молока.

Подготовленную рыбу нарезают небольшими кусками и варят 20—25 мин, добавив очищенную, мелко нарезанную зелень, разрезанную пополам луковицу, лавровый лист и перец горошком. Затем из рыбы удаляют кости и протирают ее. Масло растапливают, добавляют муку, слегка прожаривают, добавляют протертую рыбу и рыбный бульон, тщательно перемешивают. Затем кладут зеленый горошек, нарезанные кубиками морковь и картофель, солят, перчат. Когда овощи станут мягкими, вливают молоко и продолжают варить суп еще 5 мин.

Фрикадельки по-кубински. На 500 г. филе мероу — 3 помидора, 3 стручка сладкого перца, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 50 г пшеничного хлеба, 1 ст. ложка муки, соль, перец черный молотый.

Филе рыбы, предварительно замоченный хлеб, чеснок, лук, петрушку, предварительно подготовленный сладкий перец и помидоры пропускают через мясорубку, солят, перчат, все тщательно перемешивают. Из полученного фарша формируют фрикадельки, обваливают их в муке. Приготавливают на рыбном бульоне томатный соус. Соус нагревают и, когда он закипит, осторожно опускают в него фрикадельки, закрывают кастрюлю крышкой и варят соус в течение 20 мин. Подают фрикадельки с отварным рисом.

● Жители г. Валли (о-в Ангилья из группы Наветренных островов) предпочитают рыбу в запеченном виде.

Запеченный тунец по-валлийски. На 600 г тунца — 3 шт. лука-порей, 3 ст. ложки масла, 1 лимон, 3 ст. ложки мелкорубленых грецких орехов, 2 ст. ложки измельченной петрушки, соль, перец.

Мелко нарезанный лук обжаривают в масле, кладут рыбу, солят, перчат, поливают соком, отжатым из лимона, посыпают грецкими орехами и петрушкой. Накрывают промасленной бумагой и запекают в жарочном шкафу до готовности рыбы. Подают рыбу, поливая растопленным маслом.

● В Южной Америке блюда из рыбы также в большом почете.

Суп из морского угря — гордость чилийцев. Знаменитый чилийский поэт Пабло Неруда воспел его в своих стихах. «В бушующем море, у берегов Чили обитает розовый угорь, угорь — гигант, мясо которого белоснеж-

ное и нежное. В котлах чилийских поваров из него готовят прекрасный крепкий суп, который знаменит на весь мир».

Чилийский суп из угря. На 500 г угря — 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 стручка сладкого перца, $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла, 2 чайные ложки томата-пасты, $\frac{1}{4}$ л терпкого вина, $\frac{1}{4}$ л воды, по 1 пучку укропа и петрушки, связанных вместе, 1 чайная ложка соли, перец.

Подготовленного угря нарезают на куски длиной 5 см. Мелкорубленный лук и растертый чеснок, нарезанные кольцами стручки сладкого перца обжаривают в масле, добавляют томат-пасту, вино, зелень и доводят до кипения. В приготовленные таким образом овощи добавляют воду, кладут рыбу, солят, перчат и варят в течение 30 мин при слабом нагреве. При подаче на стол удаляют из супа пучки зелени.

Бонито маринованная по-бразильски. На 500 г филе бонито одноцветной — 4 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, по щепотке черного и красного перца, 1 лавровый лист, 2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка томата-пюре, 1 чайная ложка сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана очищенного миндаля, соль.

Филе рыбы нарезают на ломтики и варят в подсоленной воде. Готовят маринад: соединяют уксус, масло, соль, перец, лавровый лист и томат-пюре, кладут в него отварную рыбу, сверху помещают лук, нарезанный кольцами. На следующий день рыбу кладут на блюдо, украшают кольцами лука и слегка обжаренным на масле миндалем. К рыбе подают отварной картофель или зеленый салат.

Зубатка по-креольски. На 300 г филе зубатки — 1 стакан белого сухого вина, 10 стручков сладкого перца, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки (коренья и зелень), 3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3 помидора, 1 стакан риса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки масла, 1 долька чеснока, соль, молотый черный перец.

На растительном масле обжаривают лук, нарезанные дольками помидоры и рубленный чеснок, солят, перчат. Жаренье производят до полного выпаривания из помидоров жидкости. Затем смешивают эту массу с хорошо промытым рисом, взбитым яйцом, петрушкой и пропущенной через мясорубку рыбой.

Освобожденный от семян стручковый перец слегка обжаривают и наполняют приготовленным фаршем.

Кладут фаршированный перец в жаровню, смазанную маслом, сверху помещают морковь и лук, обжаренные в масле, и поливают вином. Закрывают жаровню крышкой и ставят ее в жарочный шкаф. Тушат перец в течение 30—40 мин. Подают на блюдо, предварительно полив его соусом, в котором тушился.

● **Африканцы для приготовления рыбных блюд используют живую и сушеную рыбу. Вкус этих блюд, как правило, острый.**

Рыбный суп по-гански. На 500 г макрели — 1 консервная банка лосося, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ л воды, $\frac{1}{2}$ л томатного сока или 500 г пассерованных помидоров, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка молотого красного перца, $\frac{1}{4}$ лимона, 1 лавровый лист.

Подготовленную рыбу (без головы и хвоста) нарезают на куски, кладут ее в воду и варят 5—7 мин, добавив мелкорубленный лук,

лавровый лист и дольки лимона. Затем добавляют томатный сок и лосося натурального, солят, перчат и доводят до кипения.

Рыба маринованная. На 500 г умбрины — 3 ст. ложки муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, черный молотый перец, $1\frac{1}{2}$ стакана винного уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 лавровый лист, 1 головка репчатого лука $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого черного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка кэрри (пряный порошок из куркумы) или смесь различных пряностей, жир.

Подготовленную рыбу нарезают на куски толщиной 2 см, солят, обваливают в муке и обжаривают в сильно разогретом жире. В винный уксус кладут перец горошком, лавровый лист, нарезанный кольцами лук, и кипятят до тех пор, пока лук не размягчится. Муку смешивают с порошком кэрри или пряностями, добавляют $\frac{1}{2}$ ст. ложки уксуса, снова смешивают, а затем соединяют с остальным количеством уксуса. Эту смесь кипятят 2—3 мин. Заливают рыбу смесью и ставят ее на 2 дня на холод.

● В Японии очень любят рыбу. Главное место в меню всегда занимают рыбные блюда. Рыбу здесь варят редко, чаще жарят и по возможности целиком.

Ставрида по-японски. На филе 3 ставриды — $\frac{1}{4}$ лимона, соль, перец, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, пучок зелени петрушки или укропа, 1 апельсин или мандарин, 1 ст. ложка тертого сыра.

Филе рыбы сбрызгивают соком, отжатым из лимона. Зелень нарезают и слегка обжаривают с маслом. Рыбу солят, перчат и кладут в кастрюлю на обжаренную зелень, поливают сметаной, кладут дольки апельсина, посыпают сыром и запекают в жарочном шкафу в течение 15—20 мин. Подают с отварным рисом.

Японские рыбные лепешки. На 500 г филе пеламиды — 1 ст. ложка кукурузной муки, пучок зелени петрушки или укропа, 1 чайная ложка растительного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка десертного вина, щепотка сахара, соль, перец, 1 ст. ложка растительного масла.

Из рыбного филе удаляют косточки и пропускают его через мясорубку. В рыбную массу кладут муку, яичный желток, растительное масло, мелко рубленную зелень, соль, перец и десертное вино, все хорошо перемешивают. Взбивают белок с сахаром и добавляют в рыбную массу. Формуют лепешки толщиной 1 см и обжаривают их с обеих сторон до образования светло-золотистой корочки. При подаче украшают зеленым салатом.

Темпура. На 500 г филе камбалы японской — 1 ст. ложка рисовой или кукурузной муки, 3 ст. ложки пшеничной муки, 3 яичных белка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки десертного вина, 1 головка репчатого лука, 2 стручка сладкого перца, корень сельдерея, жир для жарения. Для соуса — 4 ст. ложки десертного вина, немного маринованного имбиря, 3 ст. ложки соевого соуса, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 1 редька средней величины.

Рыбное филе нарезают полосками толщиной 1 см. Приготавливают довольно густое тесто из рисовой и пшеничной муки, добавляют белок, предварительно смешанный с водой и охлажденный, вино. Лук нарезают кольцами, перец — полосками, а сельдерей — мелкими кубиками. Полоски рыбы, нарезанные лук, перец, сельдерей помещают в тесто, затем обжаривают на сковороде.

Для соуса имбирь мелко рубят и отваривают в небольшом количестве воды. Добавляют вино и зелень, снимают с огня, охлаждают и смешивают с предварительно натертой на крупной терке редь-

кой Обжаренную рыбу и овощи едят, обмакивая в приготовленный соус

● Единой индийской кухни как таковой не существует. Климат и религиозные предписания вносят большие различия в кулинарию народов Индии.

Многие индийцы — строгие вегетарианцы, некоторые совсем не употребляют в пищу яйца и рыбу. Тем не менее рыбу в Индии любят. На западе Индии на стол часто подают рыбный соус.

Рыбный соус. На $\frac{1}{4}$ л рыбного бульона — 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки порошка кэрри или смеси пряностей, 1 яйцо, соль, $\frac{1}{4}$ лимона.

Лук и чеснок мелко рубят и слегка обжаривают в разогретом масле, добавляют кэрри и тушат на медленном огне 3—4 мин. Яйцо взбивают, смешивают с рыбным бульоном и медленно при постоянном помешивании вливают в соус, пока он не загустеет. Заправляют соус солью и соком, отжатым из лимона.

На востоке Индии любят марлина по-бенгальски.

Марлин по-бенгальски. На 1 кг марлина — 4 стакана пахты, 1 ст. ложка молотого красного перца, 1 чайная ложка кэрри, $\frac{3}{4}$ чайной ложки сока лимона, 3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Подготовленную рыбу натирают порошком кэрри, отваривают в пахте и ставят в теплос место. Затем кладут рыбу в кастрюлю, сбрызгивают соком лимона, вливают воду, посыпают тмином, красным или черным перцем и тушат 10 мин. На блюдо кладут рыбу, соус солят, перчат и добавляют сок лимона. Соус помещают на рыбу, а сверху поливают растопленным маслом.

● Для китайской кухни типичны разнообразные блюда из риса, соевых бобов, овощей, рыбы, моллюсков, трепангов и морской капусты с острыми и солеными приправами. Китайцы любят соединять, казалось бы, несоединимое. Они могут сварить бульон из говядины, птицы и рыбы одновременно, любят добавлять изюм в мясные блюда, сахар — в рыбные блюда.

Терпуг в кисло-сладком соусе. На 300 г филе трески — 1 яйцо, 2 ст. ложки кукурузной муки, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки свиного сала Для соуса — 1 чайная ложка растительного масла, 2 ст. ложки мелкорубленных пикулей (мариннованные огурцы, лук репчатый, морковь и др.), 1 ст. ложка мелкорубленного имбиря или $\frac{1}{2}$ чайной ложки имбиря в порошке, $\frac{1}{2}$ чайной ложки уксуса, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка томатного соуса, 2 чайные ложки кукурузной муки, 2 чайные ложки коньяка.

Филе рыбы нарезают тонкими узкими полосками Яйцо взбивают, смачивают в нем кусочки рыбы, обваливают их в муке и жарят их в разогретом жире в течение 4 мин, добавляют кисло-сладкий соус и тушат 2—3 мин.

Кисло-сладкий соус готовят так нагревают растительное масло, добавляют в него пикули и имбирь и жарят в течение 5 мин. Муку смешивают с сахаром, уксусом, томатным соусом, добавляют коньяк и все хорошо перемешивают до получения однородной массы.

При необходимости добавляют немного воды. Эту массу кладут на пикули и варят в течение 5 мин до загустения соуса.

Тань су ю — кисло-сладкая засахаренная рыба. На 500 г скумбрии индийской — $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, щепотка имбиря, 200 г лука-порея, 1 стакан свежих грибов или 50 г сушеных, 3 картофелины, уксус, соль.

Подготовленную рыбу (с головой или без головы), не разрезая, жарят с обеих сторон в масле до появления хрустящей корочки. Нагревают сахар до коричневой окраски. В кастрюлю наливают 1 ст. ложку 3 %-ного уксуса, кладут соль, зелень, имбирь, тонко порезанные листья лука-порея, грибы, нарезанные тонкими ломтиками (сушеные грибы предварительно замачивают на 2 ч), сырые ломтики картофеля и тушат. Когда овощи станут мягкими, добавляют жженный сахар. Тушеные овощи и грибы выкладывают на рыбу. Подают блюдо горячим.

● Знатоки утверждают, что индонезийская кухня носит черты индийской и китайской кухни, сохраняя, однако, присущее ей одной своеобразие. Представление об индонезийской кухне неразрывно связано с блюдами из риса. Большой популярностью пользуется у индонезийцев наси — жареный рис, приготовленный со всякими тонкостями, и зажаренные на бамбуковых палочках куски рыбы.

Парусник по-индонезийски. На 400 г филе парусника — 1 стакан риса, $\frac{1}{2}$ стакана куриного бульона, 3 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ лимона, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки муки, жир для жарения, соль, 1 банан, томатный соус кетчуп.

Рис отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, затем смешивают его с луковой заправкой. Луковую заправку готовят таким образом: 1 луковицу нарезают, обжаривают до светло-золотистого цвета и, добавив куриный бульон, слегка проваривают. Филе рыбы нарезают на 10 порций, сбрызгивают соком, отжатым из лимона, охлаждают полчаса, затем куски рыбы солят, обмакивают в сливках, обваливают в муке и жарят в большом количестве жира до образования золотисто-коричневой корочки. Рыбу подают с соусом кетчуп и рисом, который украшают половинками жареных бананов и кольцами лука.

● В Японии и Китае широко используются в питании акулы. Оригинальное блюдо японской кухни — суп из акульего плавника. Для приготовления используют плавники белоперой, серой, короткохвостой и ковровой акул. Сушеные плавники продаются в виде полуфабриката. Приготавливая суп, плавники кладут в кастрюлю, добавляют на одну часть сушеных плавников две части воды и варят 2 ч, приправив в конце варки солью, черным перцем, лавровым листом. Экономные в отношении пищи японцы едят мясо этих рыб и получают из печени акулы много витаминных препаратов.

Иные деликатесы из плавника акулы готовят китайцы: плавники акулы паровые, плавники акулы в корич-

невом соусе, плавники акулы, тушенные с ветчиной, с курицей, с грибами. Есть в их кулинарии даже губы акулы, тушенные с трепангами и курицей.

● Насколько вкусны осьминоги, кальмары и другие головоногие моллюски? Здесь мнения расходятся. Одни говорят, что это «резина с привкусом рыбы» или даже просто «какая-то требуха», другие, однако, утверждают, что осьминог — «чудесное кушанье», что он «вкуснее устриц». Конечно, если осьминог приготовлен неправильно, он действительно похож на резину. Для того чтобы приготовить осьминога (в вареном, жареном или тушеном виде), необходимо твердо помнить одно: этих моллюсков, за исключением самых мелких, нужно долго отбивать, пока мускульная ткань не превратится в мягкую массу.

В Испании считается деликатесом фаршированный осьминог, приправленный шоколадом. На столе испанцев можно видеть каракатицу, запеченную крендельком и сбрызнутую лимонным соком (подают ее с зеленым салатом), а также крокеты из мяса с лангустами. В Португалии осьминогов и каракатиц варят в их собственной чернильной жидкости, готовят из них консервы. В Японии и Китае уже сотни лет едят кальмаров и осьминогов сырыми и вареными. Их также жарят, маринуют, сушат. В Италии кальмаров нарезают ломтиками и кладут в суп. В странах Дальнего Востока осьминогов тушат в сливочном масле и заливают острым соусом. Гурманы считают, что такое жаркое по вкусу напоминает омара.

С давних пор трепанг является неизменным блюдом на торжественных обстадах в Японии, на Филиппинах и в Китае.

Во времена Чарльза Диккенса устрицы были пищей лондонских бедняков, богачи их не ели. Теперь же в странах Запада их едят богачи, а бедным они недоступны. Мясо устрицы особенно приятно на вкус в охлажденном виде, поэтому перед употреблением его опускают ненадолго в холодную, слегка подсоленную воду. Гурманы рекомендуют, прежде чем вынуть мясо устриц из раковины, сбрызнуть его лимонным соком.

Традиционное блюдо африканцев в праздничный день — это не индейка, а гигантские улитки. Каждая из них весит около 200 г и столь же аппетитна, как абалон, калифорнийский моллюск, — дорогое блюдо американской кухни. Из двустворчатых моллюсков больше всего

ценится морской гребешок. Из его мяса готовят вкусные блюда.

Японцы, усердно ищущие источники питания для своего увеличивающегося населения, уже нашли применение многим видам морских водорослей. В Японии из водорослей готовят сотни разных блюд — супы, салаты, соусы, бисквиты, пирожные, мороженое. Только из морской капусты готовят более 300 вкусных блюд. Популярны у японцев «кукурузные палочки» зеленого цвета с запахом йода, черный «хрустящий картофель» с солью. Эти заменители из морских водорослей вкусны и питательны. В Китае из морской капусты готовят различные блюда. В Норвегии, Исландии, Ирландии из нее готовят салаты, икру, напоминающую баклажанную, цукаты, пастилу, джем. На Британских островах большой популярностью пользуются черенки бурых водорослей — ламинарии сахарной, по вкусу напоминающие земляной орех.

Ниже приводится несколько зарубежных рецептов приготовления блюд из беспозвоночных.

Лангусты по-французски. На 8 мороженных шеек лангуста — 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, молотый перец, жир для жарения.

Шейки очищают от панциря (на конце оставляют хвостик) и разрезают пополам вдоль. Яйцо смешивают с молоком, добавив соль, перец, а муку — с сухарями. Шейки смачивают сначала в яично-молочной смеси, затем в смеси муки с сухарями, после чего жарят в большом количестве жира в течение 3 мин. При подаче кладут на бумажные салфетки, предварительно положенные на блюдо, украшают листьями салата.

Клецки из лангуста по-испански. На 250 г мяса лангуста — 6 ст. ложек растительного масла, 5 ст. ложек муки, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, $\frac{1}{4}$ л молока, перец, соль, мускатный орех, 50 г ветчины, 2 яйца, 1 ст. ложка панировочных сухарей, масло для жарения клецек.

Лук слегка обжаривают в хорошо разогретом растительном масле, добавляют ветчину, нарезанную кубиками, муку и осторожно наливают молоко, непрерывно помешивая, чтобы не получилось комочков. Мясо лангуста мелко рубят и кладут в соус, затем тушат при очень слабом нагреве, добавив соль, мускатный орех и перец. Тушеную массу охлаждают, формируют из нее небольшие шарики, обваливают их в хорошо перемешанном яйце и сухарях и жарят в большом количестве масла до образования золотисто-коричневой хрустящей корочки.

Аррос кон камаронес (кубинское блюдо). На 400 г мяса лангуста — 1 стакан риса, 100 г хвостов крабов, 1 стручок сладкого перца, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки порошка кэрри или смеси разных пряностей, 1 ст. ложка муки, соль, черный и красный перец, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 2 дольки чеснока.

Рис отваривают в большом количестве воды, промывают теплой водой, откидывают на дуршлаг, перекладывают в хорошо смазанную жиром форму для запекания и плотно закрывают крышкой. Запекают рис в жарочном шкафу. Мелко нарубленный лук, петрушку и чеснок слегка обжаривают в растительном масле, добавляют мелко нарезанный сладкий перец, хорошо перемешивают и обжаривают еще 5 мин при небольшом огне. Смешивают порошок кэрри и муку, кладут к обжаренным овощам, вливают воду, добавляют сок лимона. Соус варят на слабом огне 10 мин, в конце варки солят, перчат. Лангуста очищают, заливают 1—1½ л подсоленной горячей воды, добавляют зелень петрушки и варят 20—30 мин. Затем отделяют вареное мясо лангуста. Это мясо, хвосты крабов кладут в соус и тушат несколько минут. Рисовую запеканку вынимают из формы и выкладывают на блюдо, на ее поверхности распределяют мясо лангуста, хвосты крабов и поливают соусом.

Суп из креветок и камбалы. На 200 г очищенных креветок — 200 г филе камбалы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 стручок красного или зеленого перца, 2 картофелины, 200 г брюссельской капусты, 1½ стакана бульона (рыбного или куриного), соль, перец.

Лук, стручок перца нарезают кружочками, картофель — кубиками. Креветки промывают, филе камбалы промывают и нарезают на порции (2—3 шт.). В нагретое масло кладут лук, перец и обжаривают на слабом огне 10—15 мин, затем добавляют бульон, доводят до кипения, кладут картофель, капусту и снова доводят до кипения. Добавляют креветки и кусочки рыбы, варят до готовности.

Тушеный морской гребешок. На 250 г морского гребешка (мороженого) — 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка муки, ½ чайной ложки мелко нарезанного стручкового красного перца, ¼ чайной ложки сельдерея, 1 стакан молока, ½ головки репчатого лука, соль, молотый черный перец.

В растопленный маргарин всыпают муку, добавляют нарезанный кольцами лук, сельдерей, стручковый перец и обжаривают, помешивая, 5—6 мин, добавляют молоко и, помешивая, доводят до кипения. Кладут подготовленные морские гребешки, соль, перец и доводят до готовности. Подают блюдо с дольками чеснока или нарезанным кольцами репчатым луком.

Креветки по-строгановски. На 700 г очищенных креветок — 5 ст. ложек сливочного масла или маргарина, 1 стакан нарезанных свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка муки, 1 стакан куриного бульона (или ¼ стакана сухого белого вина и ¾ стакана воды), 1 чайная ложка соуса кетчуп, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль, молотый перец.

В растительное масло кладут подготовленные креветки (они должны быть без прожилок) и жарят их 3—5 мин. Креветки вынимают из жира и сохраняют теплыми. В той же посуде растапливают оставшееся масло, добавляют грибы и жарят их 2—3 мин, кладут измельченные лук, чеснок и жарят до готовности. Во время жарения продукты необходимо помешивать, не допуская их подгорания. Помешивая, всыпают муку, вливают бульон и, продолжая помешивать, варят до тех пор, пока масса не загустеет. Добавляют соус кетчуп, сметану, перемешивают и доводят до кипения, солят, перчат.

Подают блюдо с отварным рисом, посыпают мелко нарезанным укропом.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Акула 20, 21, 31, 45
— бифштекс 204
— заливная 112
— запеченная 224
— суп 144
Альбула 44
— икра 56
Аноплонома см. Угольная рыба
Анчоус 20
— масляная смесь 48
Аргентина 17, 18, 29, 43
— запеченная 223
— кнели 162
— котлеты паровые 180
— начинка для беляшей 245
— стварная 179
— рассольник 138
— суп 148
— тушеная 186, 193
Барабуля 26
Баттерфиш 19, 39, 44
— копченая, форшмак 53
— уха 152
Бельдюга 18, 43
— жареная, рисовые шарики 206
— запеченная 223
— отварная 178
— суп 144
Берикс см. Карась атлантический
Бесуго соленый.
— винегрет 84
— холодная закуска 96
Бонито 17, 18
— маринованная 264
Бычок океанический 17
Ваху 17, 42
— суп 143
Вомер 16, 42
— холодная закуска 98
Голотурия 35, 46
Горбыль 17, 26, 43
— запеченный 230
— щи 127
Грантер 44
— кнели 197
Губан, рассольник 136
Ерш морской 29
Зубан 6, 16, 36
— заливной 109
— начинка для пирожков 245, 246
— припущенный 118
— салат 76
— тефтели 230
— тушеный 190, 248
— щи 127
Зубатка 18, 28, 29, 43
— запеченная 219, 256, 262
— отварная 179
— припущенная 119
— салат 77
— фаршированная котлета 190
— фаршированный перец 264
Кабан-рыба 26
Кальмар 11, 12, 23, 33, 34, 45
— борщ 133
— винегрет 84
— запеченный 236
— котлеты 218
— окрошка 164
— отварной 183
— салат 80, 81
— солянка 139
— суп 136, 141, 148, 149, 167
— фрикадельки для пирога 243
— холодная закуска 116, 117, 122
— щи 128
Камбала 15, 29, 36, 38, 39, 40, 41
— винегрет 84
— жареная 204, 265
— запеченная 253
— отварная 260
— припущенная 187
— рулет 195
— салат 73
— суп 270
— тушеная 261
Каранкс 16, 42
— масляная смесь 52
Карась атлантический:
— запеченный 226
— суп 142
— холодная закуска 98
Карась морской 16, 36, 42
— солянка 139
Катран 31
— заливной 112
Килька рубленая 54
Китовое мясо:
— биточки 213
— жареное 207
— зразы 214
— тушеное 196
Клыкач 17, 36, 43
— жареный 207
— запеченный 221
— свекольник 136
— суп 159
— тушеный 193
Клювач 42
Клюворыл 42
Крабы 22, 45
— суп 149
Креветки 21, 32, 45
— борщ 167
— ботвинья 166
— горячая закуска 121
— жареные 216, 270
— запеченные 234
— масляная смесь 50
— отварные 182, 183
— салат 78, 79
— суп 140, 151, 160, 270
— тушеные 198
— холодная закуска 114
Кукумария 35, 46
Лангусты 32, 45
— жареные 269
— запеченные 249
— клецки 269
— отварные 182
— салат 78
— тушеные 248, 269
Ледяная рыба 18, 43

- бульон 160
- заливная 111
- окрошка 165
- салат 73
- суп 148, 151, 154
- Лемонема 41
- холодная закуска 99
- Лещ морской 19, 44
- запеченный 120
- суп 143, 158
- тушеный 188, 192
- холодная закуска 98, 99
- Лихня 16, 38, 42
- жареная 212
- кнели 197
- отварная 179
- холодная закуска 99, 103
- щи 129
- Луфарь 19, 29, 36, 39, 44
- биточки 196
- жареный 203
- — запеченный 244
- запеченный 221
- начинка для беляшей 245
- отварной 180
- суп 147, 253
- уха 153
- холодная закуска 113

- Макрелешука 17, 43
- Макрель 17, 36, 42
- припущенная 184
- суп 146, 264
- Макруронус 43
- салат 74
- Макрурус 18, 43
- горячая закуска 119
- заливной 109
- запеченный 226
- маринованный 91
- начинка для пирога 242
- окрошка 165
- под маринадом 97
- салат 73
- суп 159
- тушеный 190, 196
- щи 131
- Марлин 18, 43
- жареный, тельное 209
- тушеный 193, 266
- Масляная рыба 19, 44
- суп 146
- холодная закуска 106
- Менхеден 20
- Мерлянг 26, 29, 36, 39, 41
- отварной 179
- суп 144
- холодная закуска 113
- Мерлуза 14, 15, 41
- жареная 202
- запеченная 224
- начинка для пирога 241
- рассольник 138
- тушеная 184
- фрикадельки для пирога 243
- Мероу 19, 27, 29, 44
- запеченный 222
- отварной 179
- салат 76
- фрикадельки 263
- холодная закуска 103
- щи 129
- Меч-рыба 19, 36, 44
- суп 150
- с чесноком 90

- Мидии 11, 22, 33, 45
- блинчики 238, 239
- борщ 133, 135
- винегрет 84
- голубцы 234
- горячая закуска 121
- жареные 217
- запеченные 234, 235
- зразы 217
- котлеты 217
- пельмени 183
- под маринадом 115
- рассольник 137
- салат 80
- суп 149, 150
- тушеные 197, 198
- фаршированный перец 234
- щи 128, 130
- Минтай 41
- биточки 210
- борщ 133, 134
- запеченный 224
- икра 55
- пельмени 161
- тушеный 185
- холодная закуска 99
- Мойва 26, 38, 39, 44
- жареная 200, 205
- пряного посола:
 - — винегрет 83
 - — масляная смесь 49
 - — рубленая 54
- соленая, холодник 168
- холодная закуска 102
- Мольва 15, 37, 41
- запеченная 249
- икра 55
- салат 76
- суп 147, 258
- тушеная 255
- фрикадельки 255
- Морская капуста 12, 13, 24, 35, 46
- борщ 133
- жареная 218
- запеченная 236, 237
- икра 57
- маринованная:
 - — винегрет 85
 - — салат 77, 78
- отварная 183
- суп 145, 151
- тушеная 198, 199
- холодная закуска 117
- щи 130, 132
- Морской гребешок 23, 33, 45
- голубцы 234
- горячая закуска 122
- жареный 215
- запеченный 233
- котлеты 215
- отварной 182
- солянка 139
- суп 140, 149
- холодная закуска 114, 115, 116
- Морской язык 15, 29, 37, 41
- запеченный 250
- уха 153
- холодная закуска 107
- Навага 14, 15, 26, 29, 38, 39, 41
- икра 55
- салат 72
- Налим морской 14, 15, 41
- горячая закуска 118
- заливной 109

- котлеты 208
- суп 141
- тушеный 186, 255
- Нототения 17, 40, 43
- бифштекс 214
- борщ 167
- жареная 202
- заливная 109
- запеченная 231
- начинка для пирога 242
- припущенная 118
- салат 76
- солянка 138
- холодная закуска 101

- Окунь каменный см. Мероу
- Окунь морской 16, 26, 29, 36, 42
- биточки 210
- бифштекс 214
- бульон 160
- заливной 109
- запеченный 220, 228
- зразы 203, 212
- клецки 257
- котлеты 218
- крокеты 206
- масляная смесь 49
- начинка для пирога и беяшей 242, 243, 245
- окрошка 164, 165
- пельмени 182
- солянка 140
- суп 152, 154, 157
- суфле 185
- тушеный 188
- уха 154
- фаршированный 194
- Омары 32, 45
- Осьминог 45
- Отперка 26, 44
- бульон 160
- Холодная закуска 102

- Палтус 16
- Палтус 6, 15, 16, 29, 40, 41
- жареный 201, 206
- фри 120
- запеченный 219, 228, 262
- начинка для пирога 242
- салат 74
- соленый, холодная закуска 96
- солянка 139
- суп 156
- тушеный 187
- холодного копчения, холодная закуска 94
- Пальцепер 45
- заливной 111
- Парусник 18, 43
- жареный 213, 267
- тушеный 193
- холодная закуска 103
- щи 168
- Паста «Океан» 35
- зразы 215
- паштет 51
- салат 81
- Пелагида 6, 17
- жареная 200
- запеченная 252
- заливная 111
- запеченная 221, 231, 250
- кнели 181
- котлеты, 211
- припущенная 188

- рыбные лепешки 265
- салат 70
- суп 138, 169
- холодная закуска 102
- Пикша 14, 29, 36, 41
- запеченная 249
- суфле 225, 232
- кнели 162
- отварная 260
- паштет 51
- припущенная 185
- рассольник 137
- салат 74
- салат 74
- фрикадельки для пирога 242
- холодная закуска 100, 112
- Помолобус 20, 26
- Пристипома 20, 40, 45
- запеченная 223
- котлеты 218
- с острой заправкой 90
- тушеная 184
- Путассу 14, 41
- винегрет 82
- заливная 111
- паштет 51
- рулет 259
- салат 256
- форшмак 52
- фрикадельки 195
- холодник 170
- Ронко 20, 26, 45
- бульон 160
- уха 152
- Рыба-капитан 17, 29, 43
- винегрет 82
- жареная 201
- заливная 111
- запеченная 225
- Рыбные колбаски жареные 213
- Сабля-рыба 6, 20, 27, 37, 38, 44
- заливная 109
- запеченная 231
- отварная 179
- холодная закуска 98, 109
- щи 128
- Сайда 14, 39, 41
- бифштекс 214
- в кулебяке 241
- жареная 206
- запеченная 218, 228, 229, 249
- котлеты паровые 180
- начинка для пирогов 242, 216
- окрошка 165
- салат 73
- свекольник 165
- суп 147, 158, 258
- тефтели 211
- тушеная 189
- фрикадельки 162, 181
- холодная закуска 102, 103, 107
- Сайка 14
- борщ 134
- Сайра 17, 43
- масляная смесь 49
- Салака 26, 38, 39, 45
- в чесночном соусе 92
- жареная 200
- копченая, форшмак 52
- масляная смесь 49
- паштет 50
- припущенная 191
- пряного посола рубленая 55

- салат-маринад 74
- с укропом 93
- суп 155
- холодная закуска 98, 101
- Сардинелла 20, 45
- соленая с майонезом 93
- тушеная 261
- Сардинопс 20, 40, 45
- под сметанным соусом 90
- соленый холодного копчения, салат 71
- суп 145, 150
- Сардины 26, 38, 39, 40, 45
- бульон 160
- в чесночном соусе 92
- жареные 202
- запеченные 222
- масляная смесь 49
- суп 140, 151, 152, 155
- уха 154
- холодная закуска 98, 102, 105, 108, 112
- Сельдь 6, 20, 40, 45
- винегрет 82
- в маринаде 256
- горячая закуска 118
- жареная 247, 256
- — запеченная 25.
- закусочная 95
- запеченная 222
- икра 56
- масляная смесь 48
- по-татарски 95
- по-украински 92
- припущенная 191
- рубленая 53, 54
- салат 75, 252, 258
- с желе 113
- тефтели 100
- тушеная запеченная 257
- форшмак 52
- холодная закуска 258
- Серебрянка см. Аргентина
- Сериола 16, 42
- суп 143
- Сериолелла 42
- запеченная 227
- тушеная 190
- Скап 16, 42
- борщ 167
- жареный 201
- запеченный 220
- суп 155
- фаршированный 262
- Скат 31
- заливной 112
- тушеный 192
- Сквама 17
- борщ 135
- винегрет 83
- тельное 209
- Сколопис 20
- Скумбрия 16, 27, 37, 38, 39, 41
- борщ 168
- горячая закуска 101
- горячего копчения, суп 166
- жареная 204, 267
- запеченная 121, 222, 248, 259
- зразы 211
- копченая:
 - — винегрет 82, 83
 - — салат 71, 75
 - — холодная закуска 93, 97
- маринованная 91
- начинка для кулебяки 24, 246
- отварная 178
- соленая:
 - — винегрет 84
 - — холодная закуска 96
- тушеная 186, 253, 254
- холодная закуска 118
- Сладкогуб 20, 45
- запеченный 220
- салат 72
- суп 147, 156
- тушеный 187
- холодная закуска 101
- Снек 44
- холодная закуска 108
- Солнечник 19, 44
- суп 156
- Сом морской 19, 28, 44
- жареный запеченный 254
- запеченный 218
- салат 72
- суп 259
- Ставрида 6, 16, 36, 37, 38, 39, 41
- винегрет 81
- горячего копчения, суп 166
- жареная 205, 249
- запеченная 120, 265
- копченая:
 - — салат 252
 - — форшмак 53
 - — холодная закуска 97
- маринованная 91
- отварная 178
- пряного посола, холодная закуска 94
- рубленая 55
- салат 71, 75
- соленая, винегрет 84
- суп 142
- тушеная 184, 254, 258
- уха 153
- Терпуг 18, 43
- жареный запеченный 244
- запеченный 224
- начинка для пирога 241
- припущенный 189
- салат 73
- суп 158
- фрикадельки для пирога 243
- Трепанги 11, 12, 23, 24, 34, 46
- борщ 134
- запеченные 236
- икра 57
- отварные 183
- рассольник 137
- салат 79
- суп 141, 163
- холодная закуска 117
- щи 128
- Треска 6, 9, 14, 29, 39, 41
- борщ 167
- горячая закуска 119
- горячего копчения, суп 169
- запеченная 227, 250
- зразы 210, 212
- котлеты паровые 180
- крокеты 206
- начинка для пирога, кулебяки 242, 243, 246
- окрошка 164, 165
- соленая:
 - — борщ 167
 - — салат 70, 71
- суп 141, 148, 159, 261
- суфле 185

- тушеная 249
- фаршированная 194, 200
- щи 131
- Трубач 35, 45
- горячая закуска 122
- салат 81
- холодная закуска 117
- Тунец 17
- ботвинья 166
- жареный 205, 252, 260
- отварной 180
- начинка для растегаев 244
- припущенный 189
- салат 74, 79, 80
- тушеный 250
- холодная закуска 101
- Тюрбо 39, 41
- жареный 202
- пудинг паровой 249
- суп 146
- уха 153
- Угольная рыба 19, 40, 44
- запеченная 230
- холодная закуска 94
- Угорь морской 20, 28, 29, 37, 44
- жареный 247
- отварной 180
- суп 260, 264
- тушеный 248
- Умбрина 17, 26, 27, 43
- винегрет 82
- маринованная 265
- паровая 192
- суп 142, 157

- тушеная 249
- Усгрицы 11, 12, 23, 32, 45
- в соусе «белое вино» 122
- в створках 115
- запеченные 123

Финта 20
Форель морская 17

Хек 14, 15, 29, 38, 39, 41

- борщ 132
- винегрет 83
- жареный 207
- заливной 109
- запеченный 229, 232, 249, 255
- икра 56
- зразы 208
- кнели 162
- котлеты паровые 180
- крокеты 206
- начинка для пирога 243
- окрошка 164
- отварной 179
- паштет 51
- пельмени 161
- салат 70
- суп 151, 253
- тушеный 186, 257
- уха 152
- холодная закуска 99, 106

Шед 20

Щука морская см. Мольва

ПРЕДИСЛОВИЕ	3	Форшмак из мойвы	52
ДАРЫ НЕПТУНА—ДАРЫ ЗДОРОВЬЯ	5	Форшмак из копченой салаки с морковью	52
СЫРЬЕВЫЕ РЕСУРСЫ МИРОВОГО ОКЕАНА — НА ПРИЛАВКАХ МАГАЗИНОВ	13	Форшмак из консервов «Скумбрия натуральная»	52
ПОДГОТОВКА РЫБЫ И НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ МОРЯ К КУЛИНАРНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ	24	Форшмак из консервов «Ставрида натуральная»	53
ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ	35	Форшмак из консервов «Сардины в масле»	53
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ СПОСОБА КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ РЫБЫ И НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ МОРЯ	40	Форшмак из копченой ставриды	53
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ	46	Форшмак из копченой барабули с яйцом	53
Масляные смеси	48	Закуски из рубленых продуктов	53
Масло селедочное	48	Сельдь рубленая	53
Масло селедочное с яйцом	48	Сельдь рубленая с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками	53
Масло селедочное с луком	48	Сельдь рубленая с майонезом и сладким стручковым перцем	54
Масло анчоусовое с яблоками	48	Сельдь рубленая по-киевски	54
Масло с мойвой, яйцом и зеленым луком	49	Килька рубленая с зеленым горошком	54
Масло сардиновое	49	Мойва рубленая со свеклой, морковью и творогом	54
Масло с сайрой и яблоками	49	Салака рубленая с картофелем и яичным желтком	55
Масло с салакой	49	Ставрида рубленая с морской капустой	55
Масло с рыбой и печенью трески	49	Закуски из икры и молока	55
Масло с печенью трески, шпинатом и сыром	50	Икра «Закусочная»	55
Масло креветочное	50	Икра наваги	55
Масло томатное	50	Икра щуки	56
Масло с хреном	50	Икра из альбулы	56
Масло зеленое	50	Икра из хека	56
Паштеты	50	Икра селедочная	56
Паштет из салаки	50	Икра селедочная с яйцом	56
Паштет из путассу, лемонемы	51	Икра из моркови и слабосоленой ставриды	56
Паштет из пикши	51	Икра из трепангов	57
Паштет из хека	51	Икра из морской капусты	57
Паштет «Молодость»	51	Икра грибная с морской капустой	57
Паштет печеночный с морской капустой	51	Молоки маринованные	57
Форшмаки	52	Молоки жареные	57
Форшмак из сельди с творогом	52		
Форшмак из путассу, каранкса	52		

Бутерброды	58	Канapé с соленым палтусом	64
Открытые бутерброды .	58	Канapé с отварным сол- нечником и яйцом . . .	64
Бутерброды с селедочным маслом	59	Канapé с креветочным маслом и сыром . . .	64
Бутерброды с маслом икорным, креветочным или икорно креветочным . .	59	Канapé с паштетом из пикши	64
Бутерброды с сельдью рубленной	59	Тосты с консервами «Сай- ра в желе»	64
Бутерброды с паштетом из сардин	59	Тосты с белковой колбасой	65
Бутерброды с морским окуном горячего копче- ния	59	Тосты с консервами «Са- лака жареная в томате»	65
Бутерброды с сайрой кон- сервированной	59	Тосты с мойвой рубленной, со свеклой, морковью и яичным желтком . . .	65
Бутерброды с палтусом соленым	60	Закрытые бутерброды .	65
Бутерброды с жареной рыбой	60	Бутерброды с треской го- рячего копчения . . .	65
Бутерброды с консервами «Треска в томатном соусе»	60	Бутерброды с паштетом из пикши	65
Бутерброды с рыбным са- латом	60	Бутерброды с консервами «Сардины в масле» . . .	66
Бутерброды с мясом кре- веток	60	Бутерброды с фарширо- ванным морским окуном и омлетом	66
Бутербродный торт . . .	60	Бутерброды с консервами «Тунец в собственном соку»	66
Бутерброды ассорти . .	61	Бутерброды с жареной сайдой	66
Бутерброды ассорти с со- леной морской щукой . .	61	Слоеные бутерброды . .	66
Бутерброды ассорти со шпротами	61	Бутерброды с паштетом из салаки	66
Бутерброды ассорти с кальмарами	61	Бутерброды с икорным маслом и яйцом	66
Бутерброды ассорти со скумбрий холодной коп- чения	62	Бутерброды со шпрот- ным паштетом и сыром	66
Бутерброды ассорти с рубленной сельдью . . .	62	Салаты и винегреты . .	67
Закусочные бутерброды	62	Заправки для салатов .	68
Канapé с нототенией хо- лодного копчения . . .	63	Заправка салатная . . .	68
Канapé с филе рыбы пря- ного посола	63	Заправка провансаль . .	68
Канapé с консервами «Терпуг натуральный с до- бавлением масла» . . .	64	Заправка польская . . .	68
Канapé с икрой минтая	64	Заправка диетическая . .	68
Канapé с консервами «Филе зубатки натураль- ное»	64	Заправка по-ялтински . .	68
Канapé с креветками . .	64	Маринованные овощи для салатов	68
Канapé с отварной отоли- той	64	Лук маринованный . . .	69
		Капуста белокочанная, прогретая с уксусом . .	69
		Свекла маринованная . .	69
		Морская капуста мари- нованная	69

Салаты	70	Салат яичный с печенью трески	76
Салат овощной с рыбой	70	Салат северный	76
Салат картофельный с хеком	70	Салат с омлетом	76
Салат картофельный с соленой треской	70	Салат «Новинка»	76
Салат картофельный с зеленым горошком и сайрой	70	Салат с плавленым сыром и рыбой	76
Салат ассорти со ставридой	71	Салат любительский	76
Салат летний с копченой скумбрией	71	Салат рыбный с брынзой	77
Салат из маринованного лука с картофелем и копченой или соленой треской (ставридой)	71	Салат осенний	77
Салат картофельный с грибами, с соленой или копченой рыбой	71	Салат зимний	77
Салат с огурцами и навагой	72	Салат овощной с рыбными колбасками «Полярными»	77
Салат рыбный с сельдереем	72	Салат картофельный с морской капустой и рыбой	77
Салат рыбный деликатесный	72	Салат из морской капусты диетический	78
Салат южный со сладкогубом	72	Салат овощной с морской капустой	78
Салат капустный с рыбой	72	Салат дальневосточный	78
Салат из огурцов, яблок, капусты с рыбой	72	Салат сахалинский	78
Салат витаминный с макрурусом	73	Салат островной	78
Салат из вареной моркови с ледяной рыбой	73	Салат картофельный с лангустами	78
Салат балканский с камбалой	73	Салат с креветками	78
Салат из квашеной капусты с сайдой	73	Салат весенний с креветками	79
Салат острый с тунцом	74	Салат картофельный с креветками	79
Салат-маринад с салакой	74	Салат с цветной капустой и мясом креветки	79
Салат из моркови с палтусом	74	Салат рисовый с трепангами	79
Салат яичный с рыбой	74	Салат овощной с трепангами	79
Салат с отварным тунцом	74	Салат ассорти с трепангами	80
Салат «Загадка»	74	Салат с мидиями	80
Салат из консервов «Натуральная сельдь иваси»	75	Салат картофельный с мидиями	80
Салат из тунца, ставриды или сайры консервированной с яблоками и сельдереем	75	Салат из соленых огурцов с мидиями	80
Салат рисовый с копченой рыбой	75	Салат с консервированными кальмарами	80
Салат рисовый с сельдереем и сельдью	75	Салат картофельный с кальмарами	80
		Салат из квашеной капусты с кальмарами	81
		Салат зеленый с трубочом	81
		Салат яичный с трубочом	81
		Салат рисовый с пастой «Океан»	81

Винегреты	81	Маринад из овощей с то-	
Винегрет со ставридой	81	матом	88
Винегрет с соленой		Маринад из овощей со	
сельдью	82	свеклой	88
Винегрет картофельный		Маринад из овощей с же-	
с фасолью и рыбой . . .	82	ле	88
Винегрет с маринован-		Маринад луковый . . .	89
ными грибами и путассу	82		
Винегрет со скумбрией		Заправки	89
горячего копчения . . .	82	Заправка из масла и ук-	
Винегрет с рыбой-капитан	82	суса	89
Винегрет со скумбрией		Горчицная заправка . .	89
холодного копчения . . .	83	Заправка укропная . .	89
Винегрет с мойвой пря-		Заправка с соком лимона	90
ного посола	83	Желе, взбитое с горчи-	
Винегрет с угольной ры-		ной заправкой	90
бой	83		
Винегрет с хеком	83	Холодные закуски . . .	90
Винегрет со сквамой . .	83	Пристиптома с острой за-	
Винегрет-маринад с коп-		правкой	90
ченной салакой	83	Меч-рыба с чесноком . .	90
Винегрет украинский с		Сардинопс под сметан-	
соленой рыбой	84	ным соусом	90
Винегрет с яблоками и		Скумбрия маринованная	91
соленой рыбой	84	Ставрида маринованная	91
Винегрет с мидиями и		Макрурус, маринованный	
грибами	84	с чесноком	91
Винегрет с кальмарами	84	Салака или сардины в	
Винегрет «морской» . .	84	чесночном соусе	92
Винегрет с морской капу-		Ассорти из соленой рыбы	
стой	85	с гарниром	92
Холодные закуски, соусы,		Сельдь по-украински . .	92
маринады, заправки . . .	85	Сардинелла с майонезом	
Соусы для холодных блюд	85	и сельдереем	93
Соус хрен	85	Мойва, салака с укропом	93
Соус хрен красный . . .	85	Треска копченая с сель-	
Соус хрен с майонезом	85	дью копченной	93
Соус хрен со сметаной	85	Рыба холодного копчения	
Соус сметанный с поми-		с редькой и свеклой . .	93
дорами или редисом . . .	86	Рыба холодного или го-	
Соус майонез с капер-		рячего копчения с мор-	
сами (острый)	86	ковью и чесноком . . .	93
Соус майонез с зеленью	86	Рыба с морковью и зеле-	
Соус майонез с желе . .	86	ными помидорами . . .	94
Соус майонез с корни-		Рулетки из спинки палту-	
шонами	86	са холодного копчения с	
Соус зеленый из шпината	86	соусом хрен	94
Соус майонез с горчицей	86	«Птичь гнезда» из руб-	
Соус из горчицы и яйца	86	ленной рыбы	94
Соус из чеснока	87	Ставрида со свеклой и	
Соус чесночно-ореховый	87	майонезом	94
Соус томатный (холод-		Яйца под майонезом с со-	
ный)	87	леной сельдью	95
Маринады	87	Сельдь закусочная . . .	95
Маринад из белых ко-		Сельдь по-татарски . . .	95
реньев	88	Скумбрия соленая с жа-	
		ренными грибами	96

Яйца, фаршированные копченой сельдью и мас- линами	96	Морской окунь, фарши- рованный кнельной массой	105
Яйца, с соленым палту- сом, бесуго	96	Хек фаршированный	106
Яйца, фаршированные молоками сельди	96	Помидоры, фарширован- ные масляной рыбой и яб- локами	106
Яйца с рыбой и икрой	97	Огурцы, фаршированные салатом и маринованной мойвой	106
Яйца, фаршированные ры- бой и маслом, с помидо- рами	97	Перец, фаршированный салатом с морским язы- ком	107
Яйца с мясом креветки	97	Кабачки, фаршированные сайдой	107
Макрурус под томатным маринадом	97	Картофель, фарширован- ный скапом	108
Тефтели из сардин в ма- ринаде	98	Помидоры, фарширован- ные сардинами горячего копчения	108
Фрикадельки в томатном соусе	98	Помидоры, фарширован- ные «Треской в томатном соусе»	108
Морской лещ под мари- надом из белых корнейев	98	Огурцы, фаршированные снеком	108
Карась атлантический под маринадом из ово- шей со свеклой	98	Рыбный студень	109
Рыба-сабля под прозрач- ным маринадом	98	Заливная рыба	109
Морской лещ по-домаш- нему	99	Ледяная рыба заливная с соусом майонез с желе	111
Лемонема, лихия под соусом с зеленым горош- ком	99	Заливное из путассу с овощами	111
Филе хека под майонезом	99	Заливное ассорти	111
Минтай под томатным соусом	99	Фаршированные пслами- да, пальцепер заливные	111
Треска в соусе с хреном	100	Заливное из хрящевых рыб	112
Пикша любительская	100	Украинские заливные рыбные галушки	112
Тефтели из свежей сельди с грибами	100	Рулетки из сардин за- ливные	112
Сладкогуб по-матросски	101	Рулет из луфаря с яйцом и морской капустой за- ливной	113
Салака, припущенная в масле	101	Сельдь с желе	113
Нототения, тунец под чесночно-ореховым соу- сом	101	Фрикадельки рыбные в желе	113
Скумбрия по-весеннему	101	Скумбрия (пресервы) в розовом майонезе с желе	114
Галки из пеламиды	102	Креветки или морской гребешок заливные	114
Сайда с овощами	102	Мидии под маринадом	115
Мойва в масле	102	Устрицы	115
Сардины, отоперка в то- матном соусе	102	Морской гребешок под майонезом	115
Баклажаны рубленые с лихией, парусником	103	Морской гребешок под маринадом	115
Сациви с мероу	103		
Фаршированная морская рыба	104		
Фаршированная рыба с чесноком	105		

Морской гребешок с гарниром	115	супы	123
Сациви с морским гребешком	116	Рыбный бульон	124
Помидоры, фаршированные морским гребешком и грибами	116	Заправочные супы	125
Помидоры, фаршированные кальмарами	116	Щи из свежей капусты с рыбой	127
Кальмар в чесночно-ореховом соусе	117	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбой	127
Огурцы, фаршированные трепангами	117	Щи донские	127
Помидоры, фаршированные трепангами	117	Щи из квашеной капусты с рыбой	128
Трубоч под майонезом с корнишонами	117	Щи из квашеной капусты с трепангами или мидиями	128
Морская капуста с овощами в томатном соусе	117	Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами	128
Горячие закуски	118	Щи суточные с рыбой	129
Сельдь с яйцом	118	Щи по-уральски с рыбой	129
Закуска из скумбрии	118	Щи по-уральски с морской капустой	129
Морской налим по-русски	118	Щи по-уральски с мидиями	130
Зубан, зубатка, нототения в рассоле	119	Щи с морской капустой	130
Макрурус в томатном соусе с грибами	119	Щи морские	130
Треска, запеченная с сыром	119	Щи зеленые с макрурусом	131
Морской окунь, запеченный в раковинах	119	Щи из щавеля с треской	131
Морской лещ, запеченный с помидорами	120	Щи зеленые с морской капустой	132
Палтус, жаренный фри, с зеленым маслом	120	Борщ с хеком	132
Ставрида, запеченная с кабачками и зеленью	120	Борщ с морской капустой и миптаем	133
Скумбрия, запеченная с баклажанами	121	Борщ с мидиями или кальмарами	133
Креветки в томатном соусе с шампиньонами	121	Борщ зеленый с мидиями или кальмарами	133
Креветки под молочным соусом	121	Борщ с трепангами и уткой	134
Мидии в молочном соусе	121	Борщ летний с миптаем	134
Кнели из кальмара	122	Борщ с фасолью и сайкой	134
Кальмар, трубоч или мидии консервированные, жаренные с луком	122	Борщ с фасолью и мидиями	135
Морской гребешок, трубоч с грибами	122	Борщ с рыбными фрикадельками	135
Устрицы в соусе «белое вино»	122	Свекольник с рыбой	136
Устрицы запеченные	123	Суп свекольный с фрикадельками из кальмаров	136
Устрицы, запеченные с грибами под молочным соусом	123	Рассольник с белыми кореньями	136
		Рассольник с мидиями или трепангами	137
		Рассольник ленинградский с пикшей	137

Рассольник домашний с аргентиной	138	мольвой и перловой кру-пой	147
Рассольник дальневосточ-точный с мерлузой	138	Суп рисовый с рыбой	147
Огуречник с пеламидой	138	Суп с рисом и рыбными фрикадельками	147
Солянка рыбная с нототе-нией	138	Суп рисовый с фрикадель-ками из кальмаров и трески	148
Солянка рыбная с мор-ским карасем и грибами	139	Суп рисовый острый на рыбном бульоне	148
Солянка с морским гре-бешком и кальмаром	139	Суп рисовый с помидора-ми и рыбой	148
Солянка по-домашнему с палтусом	139	Суп рисовый с мидиями	149
Солянка по-ленинградски с морским окунем	140	Суп рисовый с крабами	149
Суп овощной с морским гребешком или кревет-ками	140	Суп рисовый с помидо-рами и морским гребеш-ком	149
Суп картофельный с сар-динами	140	Суп «Атлантика»	149
Суп картофельный с рыб-ными фрикадельками	141	Суп рыбный с клецками	150
Суп картофельный с фри-кадельками из кальмаров и трески	141	Суп рыбный с фасолью и томатом	150
Суп картофельный с тре-пангами и копченой гру-динкой	141	Суп с фасолью и мидиями	150
Суп картофельный с клец-ками и рыбой	142	Суп рыбный с креветками	151
Суп картофельный со ща-велем и скумбрией	142	Суп рыбный с морской ка-пустой	151
Суп овощной со ставридой	142	Похлебка по-славянски	151
Суп овощной с морским лещом и огурцами	143	Уха рыбацкая	152
Суп овощной с фасолью и сериолой	143	Уха по-домашнему	152
Суп полевой с рыбой	143	Уха по-донецки	152
Суп овощной с акулой	144	Уха сборная «Атлантика»	153
Суп из мерланга с мор-ковью и зеленым горош-ком	144	Уха любительская	153
Суп рыбный с молоком	144	Уха с фрикадельками	154
Суп сахалинский с мор-ской капустой	145	Пюреобразные супы	154
Суп томатный с рыбой	145	Суп-пюре из рыбы	154
Суп овощной с тыквой и сардинопсом	145	Суп-пюре из рыбы и кар-тофеля	155
Суп морковный с мак-релью	146	Суп-пюре из рыбы и мор-кови	155
Суп с масляной рыбой и цветной капустой	146	Суп-пюре из рыбы и цвет-ной капусты	156
Суп луковый	146	Суп-пюре из рыбы и струч-ков фасоли	156
Суп лимонный с сайдой	147	Суп-пюре из рыбы и све-жих помидоров	156
Суп картофельный с		Суп-пюре из рыбы и раз-ных овощей	157
		Суп пюре из рыбы и зе-леного горошка	157
		Суп-пюре из рыбы и ка-бачков	158
		Суп-пюре из рыбы и са-лата или шпината	158
		Суп-пюре из рыбы и све-жих огурцов	158
		Суп-пюре из рыбы и лука	159

Суп пюре из рыбы с рисом	159	Холодник из помидоров с путассу	170
Суп-пюре из рыбы и фасоли	159	ВТОРЫЕ БЛЮДА	170
Суп-пюре из креветок	160	Горячие соусы	171
Прозрачные супы	160	Белая пассеровка	171
Рыбный бульон (прозрачный)	160	Соус белый (основной)	171
Рыбный бульон с овощами	161	Соус паровой	171
Рыбный бульон с сельменями	161	Соус «белое вино»	171
Рыбный бульон с фрикадельками	162	Соус белый с рассолом	172
Рыбный бульон с клецками	162	Соус рассол	172
Рыбный бульон с рисом	163	Соус белый с укропом	172
Бульон-борщок с острыми гренками	163	Соус белый со сливками	172
Бульон с курицей и трепангами	163	Соус белый с шампиньонами	173
Холодные супы	164	Соус для запекания рыбных блюд	173
Приготовление хлебного кваса	164	Соус белый (для запекания рыбы с картофелем)	173
Приготовление свекольного отвара	164	Соус томатный (основной)	173
Окрошка овощная с рыбой	164	Соус томатный с вином	174
Окрошка овощная с кальмарами	164	Соус матросский	174
Окрошка с рыбой	165	Соус томатный по-русски	174
Рыбная окрошка с хреном или редькой	165	Соус томатный с овощами	174
Сельская крошенка с рыбой	165	Соус провансаль	175
Свекольник с рыбой	165	Соус свекольный	175
Суп-холодец с рыбой горячего копчения	166	Соус молочный (основной)	175
Ботвинья с рыбой	166	Соус молочный с луком	176
Ботвинья с креветками	166	Соус молочный с томатом	176
Борщ холодный с рыбой	167	Соус молочный с мускатным орехом	176
Борщ холодный с креветками	167	Соус молочный с грибами	176
Борщ холодный с яблоками	167	Соус молочный с белым вином (розовый)	176
Суп из шавеля и свекольной ботвы с кальмарами	167	Соус сметанный (натуральный)	176
Холодник по-белорусски с мойвой	168	Белый соус со сметаной	177
Щи зеленые с яйцом и рыбой	168	Соус сметанный с томатом	177
Холодный борщ с капустой и скумбрией	168	Соус сметанный с луком	177
Холодный суп с овощами и рыбой	169	Соус сметанный с томатом и луком	177
Холодный суп с томатным соком и треской	169	Соус сметанный с хреном	177
		Соус польский	177
		Соус польский с белым соусом	178
		Соус сухарный	178
		Отварные блюда	178
		Ставрида или скумбрия отварные	178

Бельдюга в молочном соусе	178	Камбала с яблоками и луком	187
Аргентина, лихия, мсроу, мерланг, хек отварные в укропном соусе	179	Рагу из овощей с рыбой	187
Зубатка в пряном отваре	179	Палтус, тушеный с луком и сладким перцем	187
Рыба-сабля отварная под соусом рассол	179	Лещ морской, тушеный с айвой	188
Тунец отварной по-любительски	180	Окунь, тушеный с баклажанами и овощами	188
Угорь по-морскому	180	Пелагида в молочном соусе	188
Луфарь отварной под соусом польским	180	Тунец по-русски	189
Котлеты (биточки) рыбные паровые	180	Терпуг по-матросски	189
Фрикадельки под молочным соусом	181	Сайда, тушенная по-белорусски	189
Кнели рыбные под соусом паровым	181	Зубан, тушеный с квашеной капустой и маслинами	190
Пельмени рыбные	181	Сериолелла, тушенная с луком	190
Шейки лангустов вареные	182	Рулетки из макруруса фаршированные	190
Морской гребешок отварной в соусе	182	Фаршированная котлета из зубатки	190
Креветки с рисом	182	Сельдь в томате с огурцами	191
Креветки в соусе	183	Салака, припущенная с морковью	191
Кальмары в соусе	183	Умбрина паровая	192
Трепанги по-дальневосточному	183	Скат, тушенный с пивом и пряностями	192
Пельмени с мидиями	183	Морской лещ, тушеный в сливках	192
Морская капуста отварная с маслом	183	Акула в горчичном соусе	193
Припущенные и тушеные блюда	184	Клыкач, тушенный в пиве «Гнездышки» из марлина, парусника	193
Макрель, припущенная в рассоле	184	Филе рыбы фаршированное	194
Ставрида, тушенная в масле	184	Треска фаршированная	194
Пристипома, тушенная в молоке	184	Рулет из камбалы	195
Мерлуза, тушенная с картофелем	184	Жаркое с рыбными фрикадельками	195
Минтай, тушенный с копченой грудинкой	185	Макрурус, тушенный в свекольном соусе	196
Пикша, припущенная в томатном соусе	185	Китовое мясо тушеное	196
Суфле из цветной капусты и рыбы	185	Биточки рыбные, фаршированные по-грузински	196
Серебристый хек, тушенный с хреном	186	Кнели из лихия, грантера под соусом «белое вино»	197
Аргентина, тушенная с овощами	186	Мидии, тушенные с капустой	197
Налим, тушенный с помидорами	186	Жаркое с мидиями	197
Скумбрия в сметанно-овощном соусе	186	Плов с мидиями по-домашнему	198

Плов с мидиями по-лю- бительски	198	Биточки донские	210
Креветки в белом соусе из мидий	198	Зразы по-архангельски	210
Морская капуста туше- ная	198	Котлеты по-капитански	211
Морская капуста, тушен- ная с белыми грибами	199	Тефтели по-прибалтийски	211
Рагу овощное с морской капустой	199	Зразы по-рыбацки	211
Свинина, тушенная с мор- ской капустой	199	Пончики картофельные с рыбой	212
Жареные блюда	200	Зразы из манной крупы с рыбой	212
Пелагида жареная	200	Омлет, фаршированный рыбой	213
Салака или мойва жаре- ные	200	Омлет с рыбными колбас- ками «Полярными»	213
Треска фаршированная жареная	200	Рыбные колбаски «Поляр- ные», жаренные в суха- рях	213
Рыба-капитан, жаренная фри	201	Биточки из китового мяса	214
Скап, жаренный с зеле- ным маслом	201	Зразы рубленые с кито- вым мясом	214
Палтус, жаренный фри	201	Биштекс «Казахстан»	214
Мерлуза, жаренная с кар- тофелем фри по-монче- горски	202	Зразы картофельные с пастой «Океан»	215
Сардины жареные	202	Морской гребешок, жарен- ный фри	215
Рулетки по-домашнему	202	Морской гребешок, жа- ренный в тесте	215
Котлета деликатесная	202	Котлеты рубленые из мор- ского гребешка	215
Рыбные трубочки «При- морье»	203	Креветки, жаренные фри	216
Зразы донские	203	Креветки, жаренные в тес- те	216
Биштекс по-матросски	204	Мидии, жаренные в тесте	217
Камбала, жаренная с гри- бами и корнизоном	204	Котлеты с мидиями	217
Скумбрия с сыром, жа- ренная фри	204	Зразы картофельные с мидиями или кальмарами	217
Ставрида по-кавказски	205	Котлеты из рыбы и каль- маров	218
Мойва, жаренная фри	205	Котлеты рыбные с мор- ской капустой	218
Тунец в тесте жареный	205	Омлет с морской капуст- той	218
Поджарка из палтуса	206	Запеченные блюда	218
Сайда, жаренная с луком и шпиком	206	Сайда, запеченная с кар- тофелем	218
Рисовые шарики с рыбой	206	Сом морской, запеченный по-русски	219
Картофельные крокеты с рыбой и зеленым сала- том	206	Палтус, запеченный с кар- тофелем и луком	219
Бефстроганов из хека	207	Пестрая зубатка, запечен- ная в сметанном соусе	219
Бефстроганов из китово- го мяса	207	Морской окунь, запечен- ный в сметанном соусе с грибами	220
Клыкач, жаренный на гриле	207	Сладкогуб, запеченный с помидорами	220
Котлеты рыбные	208	Скап, запеченный под мо- лочным соусом	220
Зразы из хека	208		
Котлеты рыбные с рисом и морковью	209		
Тельное	209		

Луфарь, запеченный со шпинатом	221	Картофельные пирожки с рыбой	230
Пелагида, запеченная с макаронами	221	Колобки рыбные по-московски	231
Клыкач запеченный в сметане с гречневой кашей	221	Шницель рыбный под шубой	231
Сельдь, запеченная с яйцом и сметаной	222	Солянка из рыбы на сковороде	231
Мероу, запеченный с кабачками в сметанном соусе	222	Рулет капустный с рыбой	232
Сардины запеченные	222	Запеканка из пикши	232
Скумбрия, запеченная в алюминиевой фольге	222	Запеканка картофельная или рулет с рыбными консервами в собственном соку	233
Пристипома запеченная	223	Запеканка рисовая с рыбными консервами в собственном соку	233
Аргентина, запеченная в пергаменте	223	Картофель, фаршированный рыбой горячего копчения	233
Бельдюга, запеченная в сухарном соусе с зеленым луком	223	Солянка из морского гребешка на сковороде	233
Акула, запеченная с овощами под грибным соусом	224	Голубцы с морским гребешком	234
Мерлуза, запеченная с тыквой	224	Креветки, запеченные под сметанным соусом	234
Минтай, запеченный со свеклой	224	Голубцы с мидиями	234
Терпуг, запеченный с рисом	224	Перец, фаршированный мидиями	234
Шницель из рыбы-капитан, запеченный с овощами	225	Солянка из мидий на сковороде	235
Суфле из пикши и лука	225	Мидии, запеченные под томатным соусом	235
Запеканка из манной крупы с макрурусом	226	Лавашевник с мидиями	235
Помидоры, фаршированные карасем и рисом	226	Картофельный рулет с мидиями	235
Помидоры, фаршированные треской и яблоками	227	Запеканка картофельная с кальмарами или трепангами	236
Помидоры, фаршированные сериолеллой и шпинатом	227	Рулет мясной с яйцом и морской капустой	236
Перец, фаршированный рыбным фаршем и рисом	227	Запеканка из морской капусты	236
Голубцы с рыбным фаршем	228	Картофельная запеканка с мясом и морской капустой	237
Слоеный капустный пирог с рыбой	228	мучные изделия	237
Рулет рыбный запеченный	229	Приготовление блинов из дрожжевого теста	237
Рулет рыбный с капустой	229	Приготовление блинов на соде	238
Тефтели из зубана в соусе	230	Блины с рыбой по-океански	238
Тефтели из горбыля с рисом	230	Приготовление блинчиков	239
		Блинчики с рыбным фаршем	239

Блинчики с мидиями	239	Соус с консервированной рыбой к макаронам	251
Блинчатые пирожки с рыбным фаршем	240	Салат по-милански	252
Налистники с рыбным фаршем	240	Римский салат из сельди	252
Приготовление дрожжевого теста	240	Тунец по-итальянски	252
Кулебяка с рыбным фаршем	241	Пелагида по-флорентийски	252
Пирог с рыбой	241	Камбала, запеченная по-сицилийски	253
Пирог сибирский с рыбой и крупой	242	Суп рыбный по-гречески	253
Пирог крестьянский с рыбой	242	Филе рыбы по-гречески (саламис)	253
Пирог с фрикадельками из рыбы или из кальмаров	243	Тушеная рыба (гоферия пиака)	254
Пирог с рыбным фаршем и грибами	243	Морской сом по-египетски	254
Рыба жареная, запеченная в тесте	244	Скумбрия в соусе с шампиньонами	254
Рыбные сосиски, запеченные в тесте	244	Фрикадельки из щуки	255
Расстегаи закусочные	244	Морской налим в вине по-французски	255
Беляши (ватрушки с рыбой)	245	Хек с горчичным соусом по-французски	255
Приготовление слоеного пресного теста	245	Мольва по-бургундски	255
Пирожки из слоеного теста с рыбным фаршем	245	Копенгагенский салат	256
Кулебяка слоеная с рыбой и визигой	246	Сельдь в кисло-сладком соусе	256
Шпроты, запеченные в слоеном тесте	246	Сельдь жареная	256
Волованы с креветками под майонезом	247	Зубатка по-датски	256
МОРСКИЕ СОКРОВИЩА В КУХНЕ НАРОДОВ МИРА	247	Хек по-скандинавски	257
Сельдь по-голландски	247	Рыбный клопс (фискеболлар)	257
Угорь на шпажке	247	Сельдь, запеченная в тесте	257
Скумбрия по-фламандски	248	Картофель с сельдью (калалаатикко)	257
Угорь по-фламандски	248	Ставрида, тушенная в молоке (майтокалакейто)	258
Паэлья	248	Салат с сельдью	258
Рыба по-астурийски	249	Закуска из сельди	258
Рыбный пудинг по-мадридски	249	Суп «меса»	258
Треска, запеченная по-испански	249	Суп по-слупски (палоклевес)	259
Ставрида по-испански	249	Жаркое по-охотничьи	259
Запеканка по-португальски	250	Рулет по-матросски	259
Рыба с рисом по-португальски	250	Гамбургский суп из угря	260
Перец, фаршированный сардинами и рисом	250	Тунец, жаренный по-гамбургски	260
Креольский соус к рыбе	251	Пикша в соусе	260
		Камбала по-мюнхенски	260
		Морской налим по-бранденбургски	260
		Рыба-капитан по-немецки	261
		Камбала в горшочке по-охридски	261
		Сардинелла по-охридски	261
		Бостонский рыбный суп	261

Скап фаршированный	262	Марлин по-бенгальски	266
Палтус «Олимп»	262	Терпуг в кисло-сладком соусе	266
«Фаршированные» блины по-американски	262	Тань су ю—кисло-сладкая засахаренная рыба	267
Рыбный суп протертый	263	Парусник по-индонезийски	267
Фрикадельки по-кубински	263	Лангусты по-французски	269
Запеченный тунец по-валлийски	263	Клецки из лангуста по испански	269
Чилийский суп из угря	264	Аррос кон камаронес (кубинское блюдо)	269
Бонито маринованная по-бразильски	264	Суп из креветок и камбалы	270
Зубатка по-креольски	264	Тушеный морской гребешок	270
Рыбный суп по-гански	264	Креветки по-строгановски	270
Рыба маринованная	265	Предметный указатель	271
Ставрида по-японски	265		
Японские рыбные лепешки	265		
Темпура	265		
Рыбный соус	266		

НИНЕЛЬ ИВАНОВНА БРУННЕК
ИРИНА НИКОЛАЕВНА МОРОЗОВА

РЫБНАЯ КУХНЯ

Редактор Л. И. Воробьева
Художник М. В. Носов
Художественный редактор В. А. Чуракова
Технический редактор Г. А. Алавина
Корректоры В. Д. Четверикова, О. И. Галанова
ИБ № 375

Сдано в набор 26.10.83 г. Подписано в печать 10.05.84 г. Формат 84×108^{1/32}. Бумага типографская № 2. Литературная гарнитура. Высокая печать. Объем 9,0 п. л. Усл. п. л. 15,12. Усл. кр.-отт. 15,44. Уч.-изд. л. 17,31. Доп. тираж 150 000 экз. Заказ 6916. Цена 1 р. 50 к.

Ордена Трудового Красного Знамени ВО «Агропромиздат», 107807, ГСП, Москва, Б-53, ул. Садовая-Спасская, 18. Отпечатано с матриц в областной типографии управления издательств, полиграфии и книжной торговли Ивановского облисполкома, 153628, г. Иваново, ул. Типографская, 6.



Учение - свет, а неученье - тьма
народная мудрость.

Да будет Свет! - сказал Господь
божественная мудрость

NataHaus - Знание без границ:
Скромное воплощение народной и божественной мудрости.:~)

[библиотека](#)
[форум](#)
[каталог](#)
