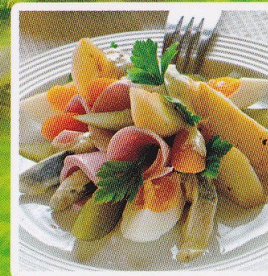
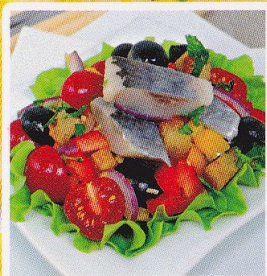
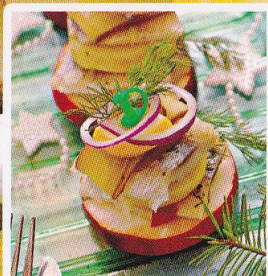
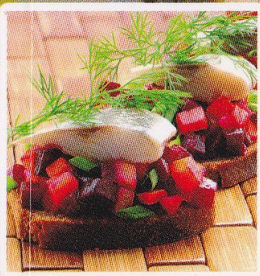


# Селедка

## Салаты, соусы, маринады









# *Селедка. Салаты. Соусы. Маринады*



Харьков



2013





## Сельдь по-домашнему

### Ингредиенты:

- филе сельди — 4 шт.;
- красный репчатый лук — 1 шт.;
- яблоко — 1 шт.;
- соленые огурцы — 3 шт.;
- сливки 10 % — 125 г;
- йогурт — 100 г;
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- сахар — ½ ч. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Сельдь вымыть, обсушить, нарезать кусочками шириной 2 см.

Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Соленые огурцы нарезать кружочками.

Для маринада смешать сливки с йогуртом, лимонным соком, посолить, поперчить, добавить сахар.

Перемешать репчатый лук, яблоко и соленые огурцы. Добавить в маринад сельдь, дать настояться 4—6 часов.

❗ Не следует вымачивать в воде слабосоленую и копченую сельдь.

❗ Чтобы вымочить 1 кг сельди, ее погружают в 3 л холодной воды и меняют воду через каждые 3—4 часа.



# Салат селёдочный

## Ингредиенты:

- филе сельди — 200 г;
- картофель — 3—4 шт.;
- огурцы соленые — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- яблоко — 1 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- уксус — ½ ч. ложки;
- сахар — 1 ч. ложка;
- яйцо — 1 шт.;
- соль, черный перец, зелень — по вкусу.

Картофель отварить в «мундире», очистить и нарезать мелкими ломтиками. Филе сельди так же нарезать. Огурцы очистить от семян и кожицы, нарезать кружочками. Репчатый лук нарезать кольцами. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать дольками. Все смешать, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник. Перед подачей к столу украсить кусочками сельди, ломтиками яблок, кольцами лука, листьями свежего салата и сваренными вкрутую рублеными яйцами.

❖ Яблоки лучше хранить отдельно от других фруктов и овощей, потому что они выделяют газ, который ускоряет созревание. Но этот же газ иногда может быть очень полезным. Долька яблока размягчит затвердевший коричневый сахар за ночь. Также дольки яблока не дадут прорасти картофелю.





## Винегрет с сельдью



### Ингредиенты:

- картофель — 3 шт.;
- сельдь — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- свекла — 1 шт.;
- соленые огурцы — 2 шт.;
- майонез — 150 г;
- вареное яйцо — 1 шт.;
- листья зеленого салата — для украшения;
- соль, черный перец — по вкусу.

Сельдь вымочить в холодной кипяченой воде в течение 5—6 часов. Затем выпотрошить, удалить хвост и голову, очистить от кожи и нарезать небольшими кусочками.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или маленькими кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом или майонезом. Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.



# Салат по-итальянски

## Ингредиенты:

- отварной картофель — 5 шт.;
- яблоки — 2 шт.;
- ветчина — 200 г;
- маринованные огурцы — 2 шт.;
- сельдь — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- рубленая зелень укропа и петрушки — 1 ч. ложка.

## Для соуса:

- яичный желток — 1 шт.;
- уксус — 1 ст. ложка;
- горчица — 1 ч. ложка;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- кефир — 2 ст. ложки;
- соль, черный перец, сахар — по вкусу.

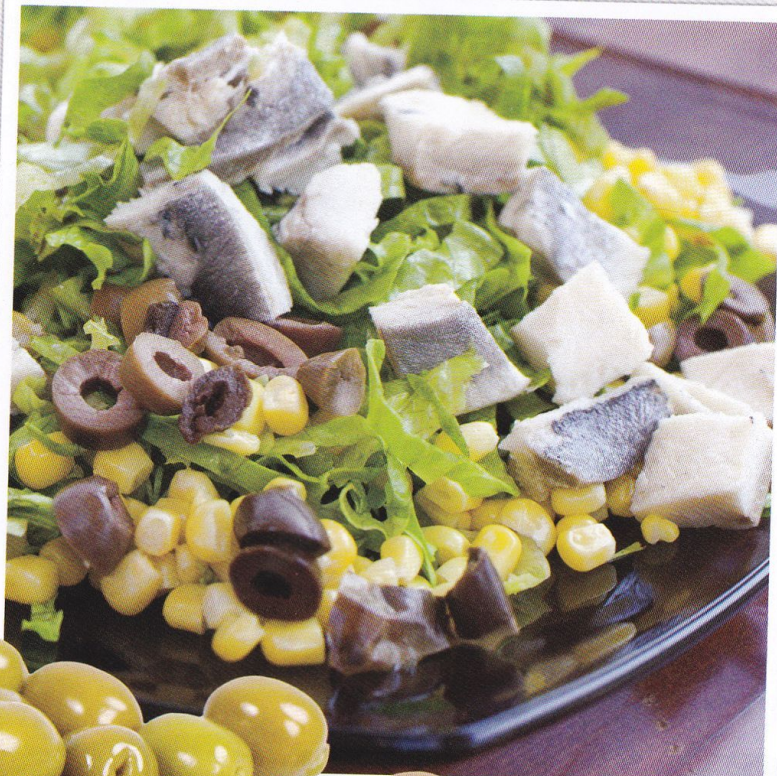
Картофель очистить. Яблоки помыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Яблоки, картофель, ветчину, огурцы нарезать тонкими полосками. Сельдь помыть, почистить и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Все продукты перемешать, добавив рубленую зелень укропа и петрушки. Для приготовления соуса: взбить яичный желток, уксус, горчицу, соль, сахар до образования густой массы. Добавить растительное масло и взбить. Затем постепенно ввести кефир.

Смешать соус с салатом. Перед подачей к столу украсить веточками укропа.





# Салат из сельди с кукурузой



## Ингредиенты:

- соленая сельдь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- яблоко — 1 шт.;
- отварной картофель — 3 шт.;
- консервированная кукуруза — 100 г;
- измельченные грецкие орехи — 50 г;
- уксус —  $\frac{3}{4}$  ложки;
- оливки — 10 шт.;
- майонез — 200 г.

Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Отварной картофель очистить и нарезать соломкой. Яблоко помыть, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Оливки нарезать колечками. Выложить все в салатницу и взбрызнуть уксусом. Добавить помытую, очищенную и нарезанную кусочками сельдь. Положить консервированную кукурузу. Салат заправить майонезом, добавить грецкие орехи, перемешать, охладить и подать к столу.

☞ При варке ухи рыбу необходимо класть в холодную воду, а для придания пикантного вкуса — добавлять свежее яблоко.

☞ Яблочная кожура снимется легко, если перед очисткой опустить яблоки в холодную воду.



# Салат из сельди и свеклы

## Ингредиенты:

- сельдь соленая — 1 шт.;
- свекла — 1 шт.;
- картофель — 2 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- яйцо — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- майонез — 200 г;
- зелень укропа и петрушки — 0,5 пучка;
- соль, черный перец — по вкусу;
- кириш — 1 ст. ложка.

Сельдь очистить, отделить мякоть от костей и нарезать небольшими кусочками. Выложить сельдь ровным слоем в селедочницу и смазать майонезом. Репчатый лук очистить, мелко нарубить и выложить на слой рыбы. Полить его растительным маслом. Картофель вымыть и отварить в «мундире». Остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Выложить на репчатый лук и смазать майонезом. Свеклу и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Выложить на картофельный слой морковь, смазать майонезом, затем выложить свеклу и смазать майонезом. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками. Готовый салат украсить веточками укропа и петрушки, кружочками вареного яйца.





## Сельдь с гарниром



### Ингредиенты:

- сельдь — 1 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки.

### Для гарнира:

- картофель отварной — 1 шт.;
- морковь отварная — 1 шт.;
- свекла отварная — 1 шт.;
- огурец — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- вареные яйца — 2 шт.;
- маслины — 10 шт.;
- листья салата — 5 шт.;
- зелень петрушки, салата — для украшения.

Сельдь предварительно вымочить в молоке, разделить на филе и нарезать тонкими ломтиками.

Для гарнира картофель, морковь, свеклу очистить и нарезать кубиками, огурцы — кружками; репчатый лук — кольцами; зеленый лук измельчить. Сваренные яйца нарубить, добавить майонез и все смешать.

На тарелку уложить горкой часть гарнира, сверху выложить филе сельди. Вокруг сельди уложить оставшийся гарнир, полить растительным маслом.



# Салат «Пирамида»

## Ингредиенты:

- филе сельди — 150 г;
- картофель — 4 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- зелёный горошек — 100 г;
- солёный огурец — 2 шт.;
- свежий огурец — 1 шт.;
- зелёный лук — 10 г;
- майонез — 100 г;
- листья салата, маслины, красная икра — для украшения;
- соль, чёрный перец — по вкусу.

Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать кубиками. Солёные огурцы очистить от кожуры, нарезать маленькими ломтиками, свежие огурцы помыть и нарезать мелкой соломкой. Все овощи соединить, добавить зелёный горошек, майонез, перемешать и уложить на блюдо в виде пирамиды. Украсить верхушку пирамиды красной икрой. Вокруг пирамиды на блюде разложить листья зелёного салата и перья зелёного лука.

☞ Морковь и картофель не следует варить в одной кастрюле со свеклой — они теряют свой вкус и цвет.

☞ Чтобы уменьшить потерю витаминов, овощи следует класть в кипящую воду и варить в закрытой посуде.





# Салат с сельдью «Эралаи»



## Ингредиенты:

- филе сельди — 500 г;
- лимонный сок — 1 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- помидоры черри — 10 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- листья салата — 5 шт.

## Для заправки:

- йогурт — 200 г;
- горчица — 2 ст. ложки;
- кетчуп — 2 ст. ложки;
- сок лайма — 1 ст. ложка;
- карри — 1 ст. ложка;
- смородиновое желе — 3 ст. ложки;
- яблочный уксус — 1 ч. ложка.

Филе сельди нарезать соломкой и полить лимонным соком. Морковь вымыть, очистить и нашинковать соломкой. Помидоры вымыть и разрезать пополам. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Листья салата вымыть, обсушить и порвать руками на средние кусочки.

Подготовленные ингредиенты выложить, чередуя, в прозрачные бокалы. Из перечисленных ингредиентов приготовить заправку для салата и заправить салат.

❧ Если филе сельди оказалось немного соленым, нужно вымочить его, подержав немного в молоке.



# Салат «Сельдь над шубой»

## Ингредиенты:

- сельдь — 1 шт.;
- свекла — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- яблоки — 1 шт.;
- яйца — 2 шт.;
- соль, черный перец, майонез — по вкусу.

Сельдь выпотрошить, очистить от кожицы и нарезать нетолстыми ломтиками. Овощи — свеклу, морковь и картофель — отварить. Все овощи почистить и натереть на крупной терке. Яблоко помыть и натереть на крупной терке. Яйца отварить, очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Собрать салат в такой последовательности (каждый слой обильно смазать майонезом): 1-й слой — свекла; 2-й слой — морковь; 3-й слой — картофель; 4-й слой — репчатый лук; 5-й слой — яблоко; 6-й слой — яйцо; 7-й слой — сельдь. Дать хорошо пропитаться, поставив в холодильник, и подавать к столу.

☞ Морковь, свекла, огурцы надолго сохраняют свежесть, если будут храниться в закрытом полиэтиленовом мешке в холодильнике.

☞ Нарезанную для салатов свеклу следует хранить отдельно от других овощей, заправив ее уксусом, растительным маслом.





## Салат из сельди с яблоком



### Ингредиенты:

- филе сельди — 150 г;
- картофель — 2 шт.;
- соленые огурцы — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- яблоко — 1 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- уксус — ½ ч. ложки;
- сахар — 1 ч. ложка;
- яйцо — 1 шт.;
- соль, черный перец, зелень — по вкусу.

Картофель помыть, отварить в «мундире», очистить и нарезать маленькими ломтиками. Филе сельди нарезать небольшими длинными полосками. Очищенные от семян и кожицы огурцы нарезать соломкой. Репчатый лук обдать кипятком и мелко нарезать. Яблоки помыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Все смешать, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник. Украсить кусочками сельди, дольками яблок, кольцами лука, листьями свежего салата, сваренными вкрутую рублеными яйцами.

❧ Овощи нужно мыть только холодной водой.

❧ Запах и вкус сырого репчатого лука в салате станет мягче, если луковицу мелко нарезать и слегка обдать кипятком.



# Салат-коктейль «Таспачо»

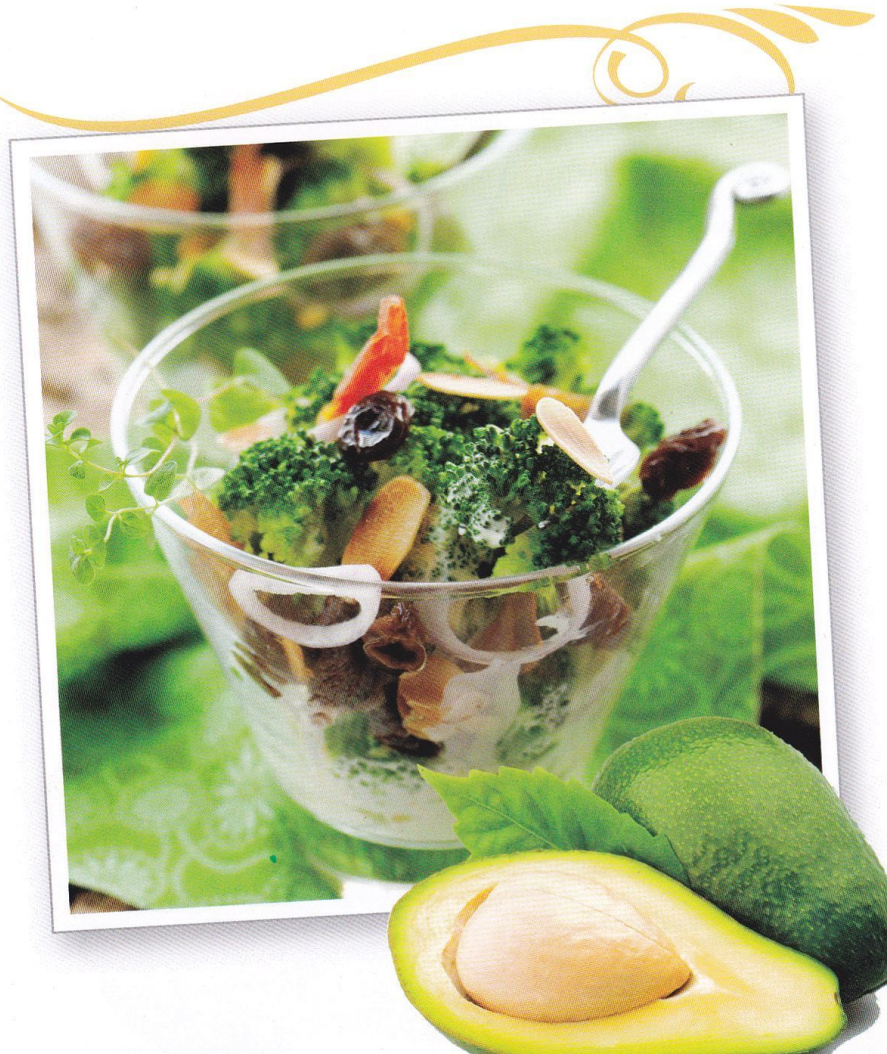
## Ингредиенты:

- сельдь — 250 г;
- сладкий перец — 1 шт.;
- помидоры — 1 шт.;
- маслины — 100 г;
- авокадо — 0,5 шт.;
- овощной сок — 200 г;
- стрелки зеленого лука — 5 шт.;
- лимон — 1 шт.;
- измельченная кинза — 2 ст. ложки;
- лимонный сок — 3 ст. ложки;
- сметана — 50 г;
- листики кинзы — для украшения.

Авокадо помыть, удалить косточку и нарезать кубиками. Сладкий перец и помидор нарезать кубиками. Сельдь очистить и мелко нарезать. Соединить сельдь, сладкий перец, помидоры, маслины, авокадо, овощной сок, измельченные стрелки зеленого лука, накрыть и поставить в холодильник на 1 час. При подаче разложить салат в стеклянные креманки, положить немного сметаны, украсить ломтиком лимона и зеленью.

❗ *Мороженую рыбу никогда не заливайте горячей водой, иначе она потеряет свой вкус.*

❗ *От запаха лука и чеснока можно избавиться, если обильно натереть руки солью и вымыть их теплой водой.*





# Закуска из сельди с яблоками



## Ингредиенты:

- сельдь — 2 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- зеленый лук — 1 пучок;
- горчица — 2 ст. ложки;
- яблоки — 2 шт.;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- уксус — 1 ч. ложка.

Сельдь выпотрошить, снять кожицу и разделить на филе. Репчатый лук очистить, одну луковицу нарезать толстыми полукольцами. На дно стеклянной формы выложить ровным слоем половину нарезанного лука, сверху разложить филе сельди. Сельдь сверху намазать горчицей. Поверх горчицы распределить оставшуюся половину нарезанного репчатого лука. Для заправки смешать уксус и растительное масло. Полученным соусом полить сельдь с луком, закрыть форму пленкой и оставить на 1 час. Яблоко помыть, удалить сердцевину и нарезать дольками. Оставшуюся луковицу нарезать тонкими полукольцами и обжарить в растительном масле, добавить дольки яблок. Замаринованную сельдь освободить от лука и нарезать кусочками.

На каждую дольку яблока положить немного обжаренного лука, сверху — кусочек сельди. Скрепить получившиеся канапе шпажками и украсить зеленым луком.



## «Сельдь под шубой» по-новому

### Ингредиенты:

- вареная свекла — 2 шт.;
- вареная морковь — 1 шт.;
- вареный картофель — 2 шт.;
- сыр — 100 г;
- майонез — 150 г;
- сельдь — 1 шт.;
- желатин — 5 г;
- вода —  $\frac{1}{4}$  стакана.

Желатин замочить в холодной воде, дать набухнуть и распустить его на водяной бане. Остудить и перемешать с майонезом. Свеклу, морковь и картофель натереть на терке; сельдь порезать кусочками. Разложить пищевую пленку в несколько слоев. К свекле добавить 4 ложки майонезной смеси, перемешать и выложить слоем на пленку. К сыру добавить 3 ст. ложки смеси и выложить следующим слоем. Каждый последующий слой продуктов должен быть меньше по площади. К картофелю добавить 3 ст. ложки смеси и выложить слоем. Затем — морковь с добавленной смесью (2 ложки). Сверху морковного слоя положить кусочки филе сельди (уложить длинной полоской). Аккуратно свернуть рулетом. Края пленки завернуть.

Завернуть рулет в фольгу и убрать на 6 часов в холодильник. Затем рулет нарезать на кусочки.





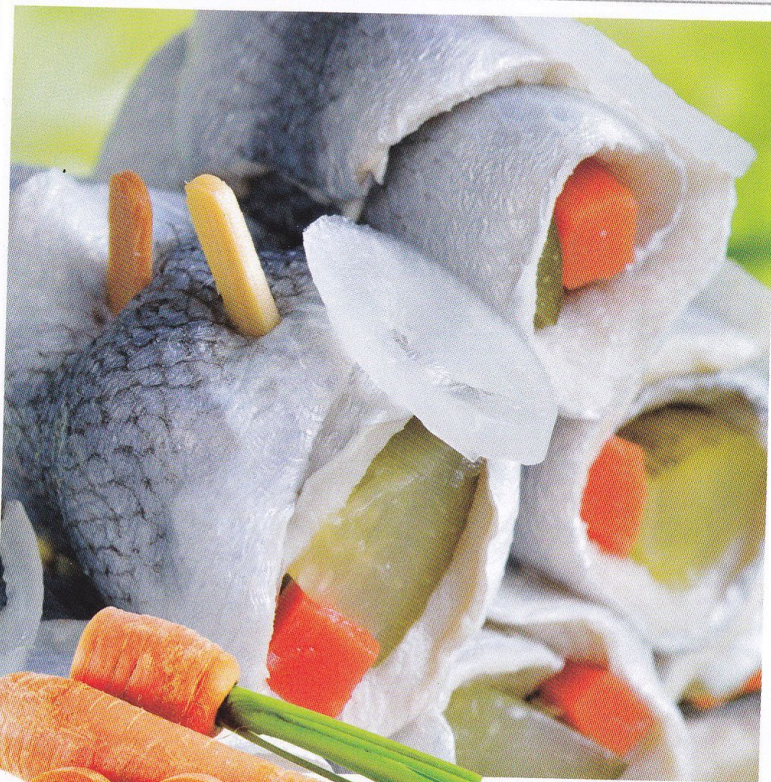
# Роллы с соленым огурцом и морковью

## Ингредиенты:

- филе сельди — 8 шт.;
- репчатый лук — 3 шт.;
- соленые огурцы — 3 шт.;
- морковь — 2 шт.;
- горчица — 2 ст. ложки.

## Для маринада:

- вода — 1 стакан;
- гвоздика — 2 шт.;
- лавровый лист — 2 шт.;
- черный перец (горошек) — 7 шт.;
- яблочный уксус — 1 стакан;
- душистый перец (горошек) — 3 шт.



Маринад: в кастрюлю влить воду и яблочный уксус, положить гвоздику, душистый и черный перец, лавровый лист. Довести до кипения и варить на медленном огне 5—7 минут. Остудить. Филе сельди с внутренней стороны намазать горчицей. Огурцы и морковь помыть (морковь очистить), нарезать соломкой и выложить на край каждого филе. Завернуть рулетом и скотить зубочистками. Репчатый лук очистить, нарезать колечками. Селедочные рулетики тесно уложить в посуду, перекладывая колечками репчатого лука. Влить маринад, накрыть пищевой пленкой и поставить на одну неделю в холодильник.

❗ Нельзя соединять в салате горячие и холодные продукты — салат быстро испортится.



# Сельдь с горчичной заправкой

## Ингредиенты:

- филе сельди — 2 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- рубленый зеленый лук — 5 ст. ложек.

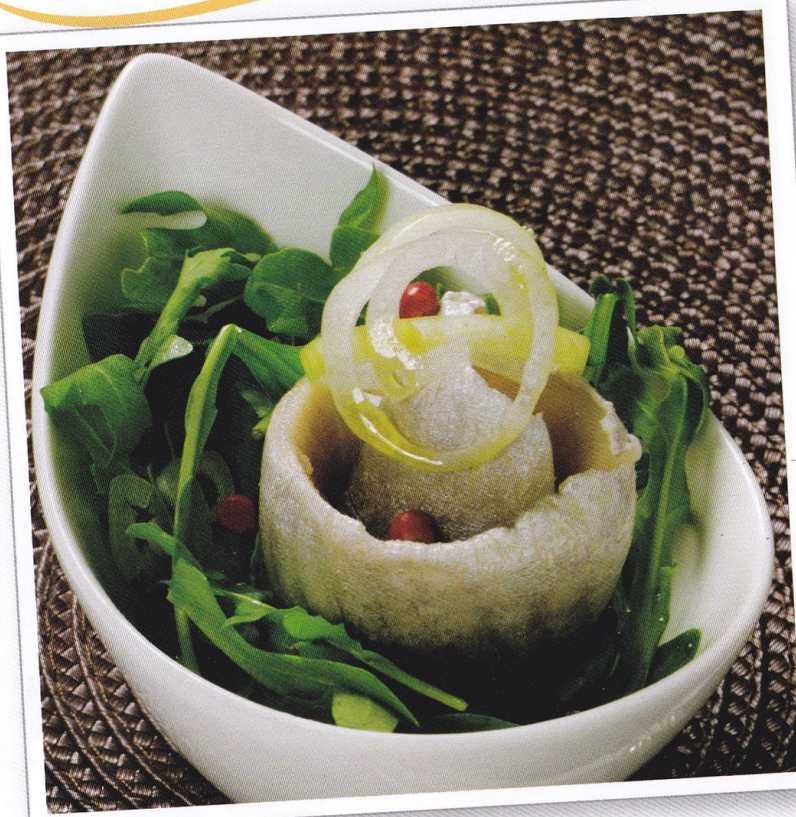
## Для горчичной заправки:

- растительное масло — 2 ст. ложки;
- горчица — 1 ч. ложка;
- уксус — 1 ст. ложка;
- соль, черный перец, сахар — по вкусу.

Репчатый лук очистить и нарезать тонкой соломкой, опустить на несколько секунд в кипящую воду. Затем быстро смешать с мелко нарезанным зеленым луком. Для заправки все ингредиенты взбить до полного растворения сахара. Филе сельди разрезать вдоль пополам, выложить ровным слоем репчатый лук. Свернуть филе рулетиками, плотно уложить в посуду, залить горчичной заправкой и дать настояться в холодильнике 10—12 часов. При подаче к столу полить сельдь этой же заправкой и украсить зеленью.

☞ Зелень укропа и петрушки дольше сохранит свежесть, если поместить ее в стеклянную банку с небольшим количеством воды и закрыть крышкой, хранить в холодильнике.

☞ Салат заправляют растительным маслом после того, как его посолили, поперчили и добавили уксус.





# Бутерброды со свекольным песто



## Ингредиенты:

- ломтики черного хлеба — 10 шт.;
- сельдь — 1 шт.;
- свекла — 3 шт.;
- чеснок — 3 зубчика;
- грецкие орехи — 100 г;
- зелень укропа и петрушки — 1 пучок;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- сахар — 1 ч. ложка;
- лимон — 0,5 шт.;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Сельдь очистить, удалить кожицу, разобрать на филе и нарезать кусочками. Свеклу отварить, охладить. Затем свеклу очистить, нарезать небольшими кубиками. Грецкие орехи обжарить на раскаленной сковороде 3—4 минуты. Зелень укропа и петрушки, чеснок измельчить. В чашу блендера положить свеклу, грецкие орехи, зелень с чесноком и измельчить. Добавить лимонный сок, растительное масло, сахар, соль и перец. Все тщательно перемешать. Ломтики черного хлеба обжарить. На каждый кусочек черного хлеба положить свекольное песто, сверху уложить по одному ломтику филе сельди. Перед подачей к столу выложить на блюдо и украсить долькой лимона и зеленью.



# Бутерброды с сельдью и соленым огурцом

## Ингредиенты:

- ломтики черного хлеба — 10 шт.;
- сельдь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- яйца — 2 шт.;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- сметана — 2 ст. ложки;
- горчица — 1 ст. ложка;
- яблоко — 1 шт.;
- соленые огурцы — 2 шт.;
- зеленый лук — 10 г;
- зелень укропа и петрушки — 0,5 пучка.

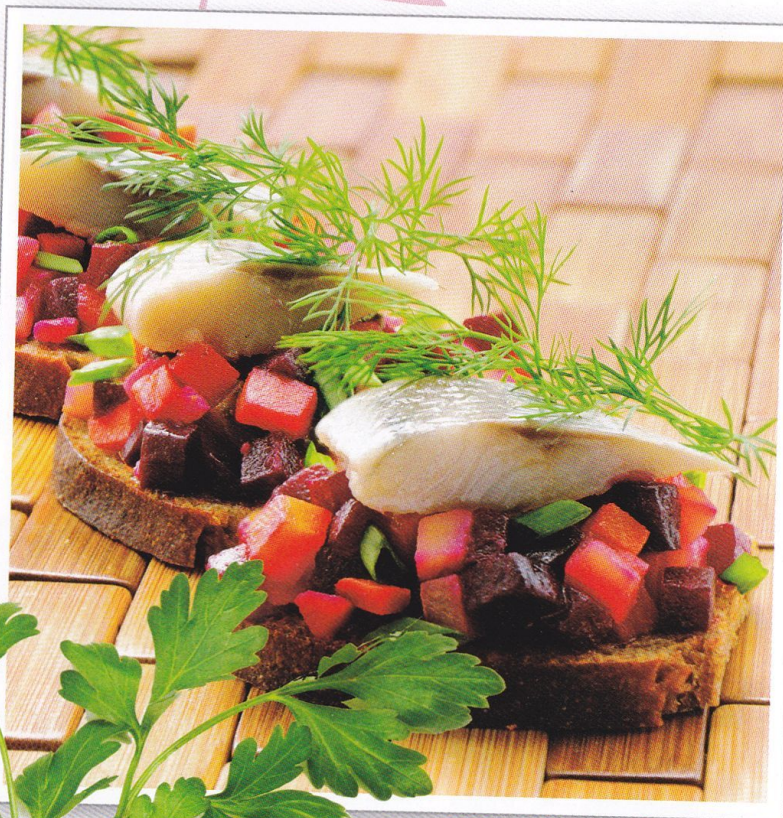
Филе сельди очистить от костей и кожицы, нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Сваренные вкрутую яйца очистить и измельчить. Яблоко помыть, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками. Все подготовленные ингредиенты соединить, добавить сметану, поперчить. Добавить горчицу, лимонный сок и все тщательно перемешать. Ломтики черного хлеба слегка поджарить на сковороде. Выложить на них толстым слоем салатную смесь. Украсить кружками яйца, репчатого лука, рубленным зеленым луком и измельченной зеленью укропа и петрушки.

❧ Сырые овощи лучше резать на пластмассовой доске, поскольку деревянная впитывает сок.





# Бутерброды с винегретом и сельдью



## Ингредиенты:

- ломтики черного хлеба — 10 шт.;
- филе сельди — 300 г;
- свекла — 3 шт.;
- картофель — 2—3 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- соленый огурец — 2 шт.;
- яблоко — 1 шт.;
- зелень укропа — 1 пучок;
- уксус — 2 ст. ложки;
- соль, черный перец — по вкусу.

Половину порции сельди мелко нарезать, выложить в миску. Остальную сельдь нарезать на крупные куски.

Картофель и свеклу отварить, остудить, снять кожуру и нарезать мелкими кубиками. Яблоки помыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук и огурцы мелко нарезать.

Добавить все в миску с сельдью. Смешать 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа с уксусом, солью и перцем. Этой смесью залить овощи с сельдью и перемешать. Добавить растительное масло.

Перемешать и поставить в холодильник не менее чем на 2 часа.

Ломтики черного хлеба слегка поджарить, выложить на хлеб толстый слой салата, сверху выложить крупные куски сельди и украсить веточками зелени укропа.



# Бутерброды с укропным маслом

## Ингредиенты:

- ломтики черного хлеба — 10 шт.;
- филе сельди — 250 г;
- яблоко — 1 шт.;
- лимон — 0,5 шт.;
- водка — 2 ст. ложки;
- сахар — ¼ ч. ложки;
- свежемолотый черный перец — по вкусу.

## Для укропного масла:

- сливочное масло — 100 г;
- кориандр — 1 ч. ложка;
- укроп — 0,5 пучка.

Филе сельди нарезать крупными кусками. Смешать водку, сахар и перец, сбрызнуть этой смесью сельдь, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 3—4 часа. Размягчить масло при комнатной температуре. Нарезать очень мелко зелень укропа. Насыпать кориандр на сухую сковороду, обжарить на небольшом огне, периодически помешивая 2—3 минуты. Затем кориандр растереть в ступке. Смешать все ингредиенты со сливочным маслом. Яблоко помыть, удалить сердцевину и разрезать на восемь частей. Каждую часть нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. Ломтики черного хлеба разрезать на 4 части. Смазать хлеб маслом, сверху уложить сельдь, на нее — несколько ломтиков яблока, приправить перцем и подать к столу.





# Бутерброды со свеклольным салатом



## Ингредиенты:

- ломтики черного хлеба — 10 шт.;
- сельдь — 1 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- яйца — 4 шт.;
- свекла — 2 шт.;
- лимонный сок — 3 ст. ложки;
- йогурт — 200 г;
- сахар — 2 ч. ложки.

Свеклу и яйца отварить до готовности. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и замочить в лимонном соке. Сельдь выпотрошить, удалить кожицу, отделить филе от костей и нарезать его тонкими длинными кусочками. Готовую свеклу и яйца охладить. Свеклу очистить и нарезать соломкой. Яйца очистить от скорлупы и отделить белки от желтков. Белки нарезать соломкой.

Соединить все подготовленные компоненты салата и перемешать, заправив соусом.

Для соуса желтки растереть с йогуртом, добавив сахар.

Каждый ломтик хлеба разрезать на четвертинки. На хлеб выложить немного салата и украсить кусочками сельди.

☞ Чтобы картофель сварился быстрее, нужно добавить в воду немного сливочного масла или маргарина.



# Бутерброд с сельдью

## Ингредиенты:

- ломтики черного хлеба — 10 шт.;
- филе сельди — 1 шт.;
- сливочное масло — 100 г;
- красный репчатый лук — 1 шт.;
- оливки — 10 шт.;
- измельченная зелень петрушки — 1 ст. ложка;
- измельченная зелень укропа — 1 ст. ложка;
- лимонная кислота — ¼ ч. ложки;
- соль — по вкусу.

Сливочное масло размягчить. Красный репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Измельченную зелень петрушки и укропа соединить с маслом, лимонной кислотой и солью и тщательно перемешать.

Полученной смесью намазать поджаренные ломтики хлеба. Сверху выложить кусочки сельди, колечко репчатого красного лука, оливку, закрепить шпажкой.

❧ Плоды оливы называются оливками, а маслины — это те же оливки, только более зрелые и отличаются по процентному содержанию масла.





# Канане «Парус»



## Ингредиенты:

- ломтики черного хлеба — 8 шт.;
- филе сельди — 200 г;
- оливки — 100 г;
- помидоры — 2 шт.;
- огурец — 2 шт.;
- зелень петрушки и укропа — 10 г;
- сливочное масло — 50 г;
- майонез — 100 г.

Филе сельди нарезать длинными маленькими кусочками. Помидоры — круглыми дольками. Огурец очистить от кожуры и нарезать тонкими длинными полосками. Из ломтиков хлеба вырезать круглые заготовки для канане. Бока каждой заготовки смазать сливочным маслом и плотно посыпать рубленой зеленью. Сверху ломтики хлеба смазать майонезом, положить на каждую заготовку кружочек помидора и филе сельди. Полоску огурца проткнуть с двух концов шпажкой, слегка выгнуть по форме паруса, закрепить оливкой и установить на каждом канане.

☞ Чтобы соленые огурцы не плесневели, положите в посуду холщовый мешочек с зернами черного перца (5 г на 1 л рассола).

☞ Черствый пирог, кекс, хлеб станут свежее, если их завернуть в фольгу и поместить на 5 минут в разогретую духовку.



# Рулеты из маринованной сельди с морковью

## Ингредиенты:

- сельдь — 3 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- листья салата — 1 пучок;
- красный репчатый лук — 1 шт.;
- лавровый лист — 3 шт.;
- гвоздика — 2 шт.;
- вода — 1 стакан;
- душистый перец горошком — 4 шт.;
- уксус, сахар — по вкусу.

Сельдь замочить в холодной воде на 2—3 часа. Затем сельдь очистить, удалить все косточки. Филе свернуть в рулеты и скрепить шпажками. Морковь и красный репчатый лук вымыть, очистить и нарезать: лук — полукольцами, морковь — кубиками. Для маринада душистый перец и лавровый лист залить водой, добавить сахар и уксус по вкусу. Маринад кипятить 2—3 минуты. Добавить нарезанные морковь и репчатый лук, довести еще раз до кипения и снять с огня. Дать маринаду немного остыть и залить филе сельди. Поставить в холодильник на сутки. Блюдо выстлать листьями зеленого салата и выложить на них готовые рулеты. Перед подачей на стол украсить кубиками моркови и кольцами лука.

☞ Морковь долго не портится, если ее уложить слоями, перекладывая каждый слой сухой шелухой от репчатого лука.





# Рулеты с маринованными огурцами



## Ингредиенты:

- сельдь — 2 шт.;
- маринованные огурцы — 2 шт.

## Для украшения:

- сладкий перец — 1 шт.;
- маслины без косточек — 4—5 шт.;
- листья салата.

Сельдь выпотрошить, очистить от кожицы, разделить на филе, удалив кости, и замариновать. Филе сельди и маринованные огурцы нарезать небольшими кусочками.

На середину каждого кусочка сельди положить кусочек огурца и свернуть рулетом. Сладкий перец нарезать небольшими прямоугольными кусочками.

Маслины разрезать на 4 части.

Перед подачей к столу выстлать блюдо листьями салата и сверху выложить рулеты.

❗ Салат, укроп и зеленый лук дольше не завянут, если держать их в холодной соленой воде.

❗ Промыв зелень в большом количестве воды, не сливайте воду, а выньте зелень, тогда песок останется не на ней, а на дне посуды.



# Рольмонс с овощами

27

## Ингредиенты:

- филе сельди — 1 кг;
- огурцы — 3 шт.;
- корнишоны — 150 г;
- сладкий перец — 3 шт.;
- зеленый лук — 10 г;
- мята — 5 г;
- листья салата — для украшения.

## Для маринада:

- уксус — 0,5 стакана;
- сахар — 1 ст. ложка;
- соль —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки;
- морковь — 1 шт.;
- перец (горошек) — 8–10 шт.;
- лавровый лист — 2 шт.;
- гвоздика — 3 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.

Сельдь разделить на филе и замариновать. Для этого морковь разрезать на 5 частей, лук — на 2 части. Вылить уксус в кастрюлю, добавить лук, морковь, соль, сахар, пряности. Довести до кипения, снять с огня и дать настояться 4–5 часов, затем процедить. Залить маринадом и поставить в холод на 12 часов. Нарезать зеленый лук. Морковь нарезать пластинами и протушить 1–2 минуты. Огурцы и сладкий перец нарезать полосками. Мята порвать целыми листочками. Завернуть овощи в филе сельди и сколоть шпажками. Подавать к столу, украсив листочками мяты.





# Рольмонс из норвежской сельди



## Ингредиенты:

- филе сельди — 1 кг;
- лук репчатый — 600 г;
- морковь — 5 шт.;
- корнишоны — 100 г;
- сладкий перец — 2 шт.;
- опята маринованные — 50 г;
- укроп — 5 г.

## Для маринада:

- уксус — 60 г;
- сахар — 1 ст. ложка;
- соль — 0,5 ч. ложки;
- перец (горошек) — 10 шт.;
- лавровый лист — 4 шт.;
- гвоздика — 5 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.

Нарезать и ошпарить лук кольцами, морковь нарезать пластинами и припустить в течение 2 минут. Корнишоны и сладкий перец нарезать брусочками. Завернуть овощи и грибы в филе сельди и сколоть «шпалками». Залить маринадом и поставить в холод на 12 часов. Подавая к столу, выложить на блюдо и украсить укропом. Маринад: морковь разрезать на 5 частей. Лук вымыть и разрезать пополам. Вылить уксус в кастрюлю, добавить лук, морковь, соль, сахар, пряности.

Довести до кипения, снять с огня, дать настояться 4 часа, затем процедить.



# Рулетики из сельди и грибов

## Ингредиенты:

- филе сельди — 300 г;
- репчатый лук — 3 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- сушеные грибы — 50 г;
- соленый огурец — 1 шт.;
- перец, зелень петрушки — по вкусу.

Грибы промыть, очистить от грязи и отварить в чуть подсоленной воде. Репчатый лук спассеровать на растительном масле, добавить нарезанные соломкой грибы, слегка обжарить их с репчатым луком, поперчить и перемешать. На филе сельди выложить половину обжаренных с репчатым луком грибов, свернуть их рулетиками, разрезать каждый пополам и уложить на ломтики соленого огурца. Оставшиеся обжаренные грибы с репчатым луком выложить на рулетики. Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки.

☞ Кости, мясо, рыбу или грибы следует заливать только холодной водой.

☞ Сухие грибы нужно замочить на 2—3 часа перед варкой.

☞ Мелко нарезанные соленые и маринованные грибы лучше подавать с отварной рыбой.





# Рулетики с начинкой из яблок



## Ингредиенты:

- сельдь — 2 шт.;
- яблоки — 3—4 шт.;
- молоко — 1 стакан;
- сыр плавленый — 200 г;
- рубленая зелень укропа — 2 ч. ложки;
- лимонный сок — 3 ст. ложки;
- перец кайенский молотый — 1 щепотка;
- икра красная — для украшения.

Сельдь выпотрошить, очистить от кожицы, разделать на филе, удалив кости. Затем филе вымочить в молоке и обсушить. Подготовленное филе разрезать поперек на две части. Яблоки помыть, удалить сердцевину. Половину яблок нарезать кружочками, сбрызнуть частью лимонного сока. Оставшиеся яблоки и плавленый сыр измельчить блендером в пюре, добавить оставшийся лимонный сок, рубленую зелень укропа и перемешать до получения однородной массы. Филе нафаршировать начинкой, свернуть в рулет, уложить на блюдо, застеленное листьями салата. Украсить кружочками яблок и красной икрой.

❧ Репчатый лук и хрен — отличный гарнир ко многим рыбным блюдам.

❧ Хранить замороженные грибы в морозильной камере можно 10—12 месяцев.



# Салат из сельди с маслинами

## Ингредиенты:

- сельдь — 1 шт.;
- маслины без косточки — 150 г;
- масло растительное — 2 ст. ложки;
- лимон — 1 шт.

Сельдь выпотрошить, очистить от кожицы, разделить на филе, удалив кости. Затем порезать на мелкие кусочки. С маслин слить воду и порезать их тоненькими колечками. Лимон помыть и обдать кипятком. Лимон вместе с цедрой разрезать на 4 части, удалить семечки и порезать на тонкие дольки. Все ингредиенты соединить, аккуратно перемешать, добавить растительное масло и дать салату настояться.

☞ Нежную и мягкую соленую сельдь лучше замачивать не в воде, а в крепком холодном настое чая. В воде она размякнет, а в чае как бы уплотнится.

☞ Места среза не использованной полностью луковицы смажьте любым жиром — лук сохранит свежесть и питательные свойства.

☞ Несколько капель лимонного сока, добавленного к замороженным овощам, придадут им свежесть и сочность.

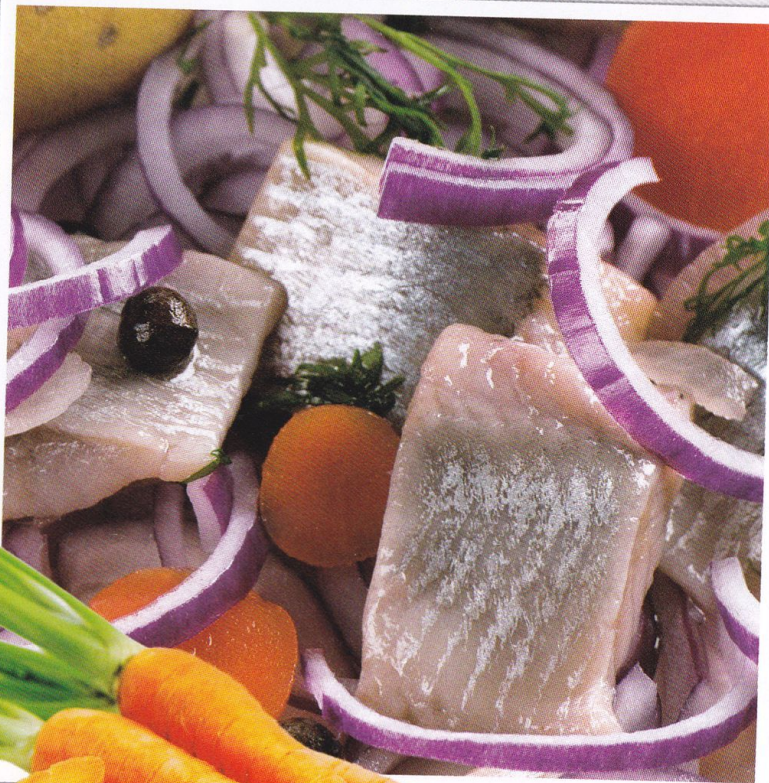




# Салат из сельди с растительным маслом

## Ингредиенты:

- сельдь — 1 шт.;
- растительное масло —  $\frac{1}{2}$  стакана;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- горчица — 1 ст. ложка;
- измельченная зелень укропа — 1 ч. ложка.



Сельдь выпотрошить, очистить от кожицы, разделить на филе, удалив кости, и смазать с обеих сторон горчицей.

Морковь помыть, очистить и нарезать небольшими кружочками.

Филе туго свернуть рулетом, плотно уложить в банку, залить растительным маслом так, чтобы оно полностью покрыло рыбу, добавить морковь и поставить в холодильник на сутки. После этого сельдь нарезать небольшими кусочками, уложить их в салатницу.

Репчатый лук очистить, помыть, нарезать тонкими кольцами, выложить его на рыбу, добавить морковь и полить растительным маслом. Перед подачей к столу готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

☞ Растительное масло дольше сохранится, если держать его в холодном, сухом и темном помещении.



# Филе с луком и зеленью

## Ингредиенты:

- сельдь — 1 кг;
- яблочный уксус — 100 мл;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- зелень петрушки — 50 г;
- зелень укропа — 50 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- лавровый лист — 2 шт.

Сельдь выпотрошить, очистить от кожицы, разделить на филе, удалив кости, и замариновать. Зелень укропа и петрушки промыть и мелко нарезать. Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Филе сельди посыпать зеленью укропа и петрушки, свернуть рулетиком и плотно уложить в банку. Добавить репчатый лук и лавровый лист, залить яблочным уксусом.

Добавить растительное масло, накрыть банку крышкой и поставить в холодильник. Мариновать в течение 3 дней.

☞ Соленые и маринованные огурцы и фрукты, каперсы и маслины придадут рыбе пикантный вкус.

☞ Иногда для украшения блюда нужна сельдочная голова, для этого ее нужно отрезать и удалить жабры.





# Сельдь, маринованная по-русски



## Ингредиенты:

- сельдь — 1 шт.;
- сахар — 1 ст. ложка;
- сметана — 2 ст. ложки;
- горчица — 2 ст. ложки;
- уксус — 3 ст. ложки;
- маринованные грибы — 50 г;
- огурец — 2 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- соль — ½ ч. ложки.

Вымоченную в холодной воде или молоке сельдь промыть, выпотрошить, очистить от кожицы, разделить на филе, удалив кости, замариновать и уложить в стеклянную банку. Сделать подливу. Для этого молоки, тщательно растертые с горчицей, сахаром и уксусом, соединить со сметаной. Огурцы помыть. Репчатый лук очистить.

Молоки протереть сквозь сито, добавить маринованные грибы, соль, нарезанные кружками огурцы, измельченный репчатый лук и все тщательно вымешать.

Залить подливой сельдь, уложенную в банке, закрыть крышкой и поставить в холодильник на 5—7 часов.

❗ При очистке свежих грибов отрезайте только нижнюю, загрязненную часть ножки. У маслят и сыроежек снимайте кожицу со шляпок.



# Сельдь, маринованная по-норвежски

## Ингредиенты:

- свежая сельдь — 1 кг;
- репчатый лук — 4 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- хрен — 30 г;
- лавровый лист — 3—4 шт.;
- перец черный горошком — 5—6 шт.;
- горчица (порошок) — 0,5 ч. ложки;
- уксус — 0,5 л;
- сахар — 220 г.

Сельдь вымочить в холодной воде в течение суток, периодически меняя воду. Затем выпотрошить, очистить от кожицы, разделить на филе, удалив кости, и нарезать небольшими кусочками. Нарезанную сельдь положить в стеклянную банку, добавить очищенный и нарезанный ломтиками репчатый лук, очищенную и нарезанную кружочками морковь, несколько кусочков хрена очищенного, лавровый лист, черный перец горошком и горчицу. Уксус смешать с сахаром и нагреть до кипения, немного посолить и залить рыбу. Поставить под гнет и выдержать в течение 7 суток в холодном месте.

❧ Пропускать хрен через мясорубку следует, используя мелкую сетку и закрыв отверстие мясорубки на выходе полиэтиленовым мешком.





## Соус «Цацки»

### Ингредиенты:

- йогурт — 1 л;
- огурец — 1 шт.;
- соль — 0,5 ст. ложки;
- чеснок — 2–3 зубчика;
- белый перец — 1 г;
- резаная мята — 2 ст. ложки;
- зелень петрушки — 30 г;
- растительное масло — 1 ст. ложка.



Огурец помыть, очистить и натереть на крупной терке. Посыпать солью и оставить на 15 минут, затем выжать из него весь сок. Перемешать йогурт с огурцом. Приправить измельченным чесноком и перцем. Добавить порванную листиками мяту, измельченную зелень петрушки и растительное масло. Поставить соус на 1,5 часа в холодильник.

☞ Идеальный способ сохранить витамины в овощах — варить их на пару.

☞ Укроп и зелень петрушки для более длительного хранения следует тщательно высушить (лучше сушить не на солнце, а в проветриваемом сухом помещении, чтобы зелень не потеряла цвет), мелко истолочь и хранить в закрытых стеклянных банках в холодильнике или другом холодном месте.



## Соус из шпината

### Ингредиенты:

- шпинат — 250 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- сметана — 3 ст. ложки;
- чеснок — 3—4 зубчика;
- мука — 1 ст. ложка;
- масло растительное — 2 ст. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Свежий или мороженный шпинат проварить 2—3 минуты. Выложить на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем шпинат измельчить в блендере в пюре. Репчатый лук очистить и нарезать очень мелко. Спассеровать репчатый лук на растительном масле до мягкости и прозрачности. Сметану смешать с мукой и измельченным чесноком. К репчатому луку добавить шпинатное пюре, сметану, смешанную с мукой, посолить, добавить специи по вкусу, потомить, постоянно помешивая, на сковороде 8—10 минут.

❧ Иногда при хранении соль размокает. Чтобы этого избежать, необходимо перемешать ее с картофельным крахмалом (1 часть крахмала на 10 частей соли). При этом соль не меняет ни вкуса, ни цвета. Также можно положить в соль несколько зернышек риса, это предохранит ее от размокания.





## Селедочный соус



### Ингредиенты:

- сельдь слабосоленая — 2 шт.;
- киви — 1 шт.;
- укроп — 0,5 пучка;
- зеленый лук — 0,5 пучка;
- лимонный сок — 1 ч. ложка;
- сметана — 200 г;
- лимонный сок — 1 ч. ложка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Сельдь выпотрошить, очистить от кожицы, разделить на филе, удалив кости, замариновать, затем нарезать кусочками.

Зеленый лук и укроп мелко нарезать. Киви очистить и нарезать дольками.

Все продукты сложить в посуду и измельчить с помощью блендера, добавить сметану, снова взбить, посолить, поперчить по вкусу, добавить лимонный сок и поставить в холодильник на пару часов.

☞ Селедочный соус идеально подходит как заправка к свекольному салату.

☞ Лимоны можно хранить, нарезав кружочками и засыпав сахаром, в стеклянной банке. Можно засыпать сахаром и целые лимоны, если заранее снять с них кожицу.



# Соус песто

## Ингредиенты:

- твердый сыр — 100 г;
- базилик — 2 пучка;
- зелень петрушки — 1 пучок;
- семена подсолнуха — 2 ст. ложки;
- чеснок — 4—5 зубчиков;
- растительное масло — 150 мл;
- соль — по вкусу.

Листья базилика помыть, измельчить с очищенным чесноком и семенами подсолнуха в кухонном комбайне. Добавить соль и натертый на терке сыр. Немного разбавить подсолнечным маслом.

☞ Блюда из морской рыбы хороши с соусом. Для жирной рыбы (палтуса, камбалы) рекомендуется кисловатые соусы. Соусы к такой рыбе, как треска, хек, макрурус, скумбрия и ставрида, должны содержать сметану, масло, яйца. Можно использовать майонез.

☞ Мелкую рыбку трудно очистить от чешуи, она выскальзывает из рук. Острыми концами ножиц пригвоздите хвост к разделочной доске, тогда она не выскользнет.

☞ Жидкой основой для соусов служат рыбные отвары. Чем крепче отвар, тем вкуснее соус.





## Рыбная паста

### Ингредиенты:

- филе сельди — 400 г;
- молоко — 2 стакана;
- плавленый сыр — 200 г;
- сваренные вкрутую яйца — 3 шт.;
- сливочное масло — 100 г;
- майонез — 2 ст. ложки.



Яйца очистить. Филе сельди вымочить в молоке. Филе сельди, яйца и плавленый сыр пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло и майонез и тщательно перемешать. Полученную рыбную пасту выложить в форму и поставить в холодильник на 1—1,5 часа, затем подать к столу.

☞ Для жирных рыб рекомендуется применять соусы, обладающие кисловатым привкусом, смягчающие вкус жира (с уксусом, лимонным соком, вином).

☞ Среднесоленую сельдь можно залить молоком, предварительно не замачивая. На 1 кг филе расходуется примерно 1 стакан молока. Хранить сельдь (соленую и маринованную) рекомендуется в темном, холодном месте. Жир сельди под действием воздуха, света и влаги легко окисляется и приобретает прогорклый вкус.



# Розовый соус для сельди

## Ингредиенты:

- сметана — 3 ст. ложки;
- майонез — 3 ст. ложки;
- кетчуп — 1 ст. ложка;
- чеснок — 3—4 зубчика;
- грецкие орехи — 50 г;
- зелень петрушки и укропа — 0,5 пучка;
- яблоко — 1 шт.

Зубчики чеснока очистить и пропустить через пресс. Яблоко помыть, очистить и натереть на мелкой терке. В кетчуп добавить рубленые грецкие орехи, чеснок, мелко нарубленную зелень петрушки и укропа, соль и перец — по вкусу.

❧ При разделке сельди в первую очередь нужно выпотрошить тушку, удалить все внутренности. Затем снять кожу. Чтобы это было удобнее сделать, сначала острым ножом сделать 2 разреза: поперечный у головы и продольный вдоль спинки. Затем снять кожу, начиная с головы.

❧ Хранить сельдь (соленую, маринованную) рекомендуется в темном, холодном месте. Под воздействием света, воздуха и влаги жир сельди приобретает прогорклый вкус, она «ржавеет».





## Содержание

Сельдь по-домашнему .....	2
Салат селечный.....	3
Винегрет с сельдью .....	4
Салат по-итальянски.....	5
Салат из сельди с кукурузой .....	6
Салат из сельди и свеклы.....	7
Сельдь с гарниром.....	8
Салат «Пирамида».....	9
Салат с сельдью «Ералаш».....	10
Салат «Сельдь над шубой» .....	11
Салат из сельди с яблоком.....	12
Салат-коктейль «Гаспачо» .....	13
Закуска из сельди с яблоками .....	14
«Сельдь под шубой» по-новому.....	15
Рольмопс с соленым огурцом и морковью .....	16
Сельдь с горчичной заправкой .....	17
Бутерброды со свекольным песто.....	18
Бутерброды с сельдью и соленым огурцом .....	19
Бутерброды с винегретом и сельдью .....	20
Бутерброды с укропным маслом .....	21



Бутерброды со свекольным салатом .....	22
Бутерброд с сельдью .....	23
Канапе «Парус» .....	24
Рулеты из маринованной сельди с морковью .....	25
Рулеты с маринованными огурцами .....	26
Рольмопс с овощами .....	27
Рольмопс из норвежской сельди .....	28
Рулетики из сельди и грибов .....	29
Рулетики с начинкой из яблок .....	30
Салат из сельди с маслинами .....	31
Салат из сельди с растительным маслом .....	32
Филе с луком и зеленью .....	33
Сельдь, маринованная по-русски .....	34
Сельдь, маринованная по-норвежски .....	35
Соус «Цацики» .....	36
Соус из шпината .....	37
Селедочный соус .....	38
Соус песто .....	39
Рыбная паста .....	40
Розовый соус для сельди .....	41



Практичне видання  
Серія «Смачного»  
САНІНА Ірина Леонідівна  
**Оселедець. Салати. Соуси. Маринади**  
(Російською мовою)

Випускаючий редактор *Кратенко Л.О.*  
Художній редактор *Кандиба О.С.*  
Макет і верстка *Цибань І.О.*  
Коректор *Охріменко Н. Ф.*  
Дизайн обкладинки *Кривошей С.О.*

Підписано до друку 22.10.2012 р.  
Формат 90х70/16. Папір крейдований.  
Гарнітура Calibri. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 3,22. Наклад 5000. Зам. №  
Видано за ліцензією ТОВ «Видавництво "Аргумент Принт"»  
Свідоцтво ДК 4066 від 17.05.2011.

Придбати книжки за видавничими цінами та подивитися детальну інформацію про інші видання  
можна на сайтах [www.knigap.com](http://www.knigap.com), [www.argprint.com.ua](http://www.argprint.com.ua).  
Замовити книгу можна листом: поштова адреса: 61005, м. Харків, пл. Повстання 7/8.  
e-mail: [knigap@ukr.net](mailto:knigap@ukr.net)

З питань оптових поставок звертатися: тел: (057) 7-149-173, 7-149-358, 7-149-386.  
Поштова адреса: 61005, м. Харків, пл. Повстання 7/8.  
e-mail: [zakaz@argprint.com.ua](mailto:zakaz@argprint.com.ua)

Віддруковано з готового оригінал-макету у ТОВ «Перша експериментальна друкарня»  
61001, м. Харків, вул. Маршала Конєва, 21, (057)759-99-60, [www.exp-print.com.ua](http://www.exp-print.com.ua)

Саніна І. Л.

**С 18** Оселедець. Салати. Соуси. Маринади. — Х.: Аргумент Принт, 2013. — 44 с. — (Смачного).  
**ISBN 978-617-594-518-6**  
**ISBN 978-617-570-459-2 (серія)**

Страви із оселедця смачні, поживні та доступні за ціною. Яка ж господиня встоїть перед такою спокусою? Адже з рецептами, що ввійшли до нашої книги, і родина буде нагодована, і сімейний бюджет заощаджений. До того ж звичний оселедець під шубою вже трохи приївся, а за нашими рецептами ви зможете приготувати нові страви, які не лише сподобаються близьким та рідним, а можливо, навіть стануть вашими коронними.

УДК 641.55/56  
ББК 36.997







## Серия «Приятного аппетита»

*Всенародная любимица — селедка. С маслом, с маринованным лучком, под «шубой» из овощей, она украшает любой стол и в будни, и в праздники. Но иногда так хочется что-то поменять, найти новый рецепт, необычно подать привычную еду. В таком случае Вам пригодится эта книга, в ней — все разнообразие потрясающе вкусных блюд из селедки, которые вы с легкостью сможете приготовить самостоятельно. Посмотрите по-новому на кулинарные традиции.*

