

Рыба и морепродукты



80
— ЛЕТ —
«КНИГЕ О ВКУСНОЙ
И ЗДОРОВОЙ
ПИЩЕ»

• ЗАКУСКИ • СУПЫ • ОСНОВНЫЕ БЛЮДА • СОУСЫ •

Рыба и морепродукты. Закуски, супы, основные блюда и соусы

В коллаже на обложке использованы фотографии:

LUMIKK555, YARUNIV Studio, nadianb / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

marco mayer, Sentelia, minadezhda, Livfriis-larsen, A. Zhuravleva,
Chudovska, neil langan, minadezhda/Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Вступление

Среди блюд первой подачи на пирах в Древней Руси обычно была кислая капуста с сельдями. Рядом в качестве закусок ставилась икра в разных видах: белая, то есть свежесоленая, красная – мало просоленная, черная – крепкого посола. Наибольшее распространение имела икра осетровая, белужья, севрюжья, стерляжья, щучья, линевая. Подавали икру с перцем и нарубленным луком, сдабривая по вкусу уксусом и прованским маслом.

Икру дополняли балыки, которые в старину у нас назывались «спинками», и провесная рыба: лососина, белорыбица, осетрина, белужина и др. К этой рыбе подавали ботвинью.

Затем следовала паровая рыба, а за ней жареная.

От этого изобилия закусок переходили к ухе. Каких только видов ухи не знает русская кухня: щучья, стерляжья, карасевая, окуневая, лещевая, язевая, судачья, сборная и пр. Наряду с ухой подавали кальи: из лосося с лимонами, из белорыбицы со сливами, из стерляди с огурцами. К каждой ухе следовало свое тельное, то есть тесто из рыбной мякоти с приправой, испеченное в форме различных фигурок (кружков, полумесяцев, «скоромных соблазнов» – поросенка, гуся, утки и т. п.). Обязательными были также пироги и пирожки с начинками из рубленой рыбы – вязиги, сельди, сига...

Однако это не все. После ухи лакомились присольным – свежей и соленой рыбой в рассоле (огуречном, сливовом, лимонном, свекольном) и всегда «под зваром» – так называли истинно русские соусы с хреном, чесноком, горчицей. К этим блюдам также полагались пироги, только уже не подовые, а пряженые. Откушав все эти блюда, баловались вареными раками.

В целом русская рыбная кухня очень самобытна.

Многие русские кушанья из рыбы не имеют аналогов у других народов.

Готовить рыбу и просто, и сложно. Просто, потому что она легко поддается любому виду кулинарной обработки. Ее можно варить, жарить, запекать и т. д. При этом нежное мясо рыбы значительно быстрее доходит до кулинарной готовности, чем многие другие продукты.

Сложность же заключается в том, что без определенных навыков и знания особенностей обработки того или иного вида рыбы трудно приготовить что-либо путное. Даже чистить рыбу нужно умеючи. Именно поэтому некоторые хозяйки не особо балуют себя и близких кушаньями из рыбы, мол, с ней возни много. И поступают так совершенно напрасно, ведь по вкусовым и пищевым качествам рыба – ценнейший продукт питания.

Прежде чем перейти к рецептам блюд из рыбы, хотя бы кратко остановимся на особенностях ее приготовления.

Наиболее привычна для нас мороженная рыба. Многие виды замороженной рыбы являются полуфабрикатом – потрошенные, без голов, чешуи и плавников, либо филе, то есть без костей. Из филе (трески, морского окуня) можно быстро без особых хлопот приготовить любое кушанье.

Хорошо промороженная рыба тверда, без повреждений и пятен. Мясо ее после размораживания не должно иметь посторонних запахов и отставать от костей.

Если замороженная рыба не идет сразу на готовку, ее следует положить на хранение в морозильное отделение холодильника. Нельзя допускать многократного оттаивания и замораживания рыбы – это значительно ухудшает ее вкусовые качества и снижает пищевую ценность.

Оттаивают замороженную рыбу в воде или на воздухе. На 1 кг рыбы берут примерно 2 л холодной воды. Время оттаивания зависит от размеров рыбы и качества воды. Обычно на это уходит 2–3 ч. Чтобы в рыбе максимально сохранить минеральные вещества, в воду добавляют немного соли (1 чайная ложка на 1 л воды для речной и 2 чайные ложки для морской рыбы).

При покупке живой и охлажденной рыбы нужно особое внимание обратить на ее доброкачественность.

Тело ее должно быть плотным, слизь – прозрачной, жабры – красными, а глаза – выпуклыми. Спинка хорошей живой рыбы мясистая, обязательно округлая.

Явно испорченная рыба имеет неприятный, отталкивающий запах.

Охлажденная рыба, если она не испорчена, тонет в воде и при надавливании пальцем на ее теле либо вовсе не образуется ямка, либо она быстро исчезает.

Соленая рыба (сельдь, скумбрия, лососевые) в кулинарии используется обычно без дополнительной тепловой обработки. Она практически уже готова к употреблению в пищу. Однако крепкосоленую рыбу предварительно вымачивают в воде или молоке. Делать это лучше с перерывами на 2–4 ч., чтобы соль вновь успела перераспределиться в тканях рыбы и не нарушилась их структура.

Вымачивают рыбу в зависимости от крепости посола в течение 4–6 ч., меняя воду через 1,5–2 ч. Для вымачивания сельди достаточно 3–4 ч.

При правильном вымачивании той же сельди она не будет дряблой.

Наиболее ответственным и трудоемким процессом обработки рыбы является ее разделка.

Чешуйчатую рыбу чистят в направлении от хвоста к голове. Если чешуя отделяется плохо, рыбу нужно подержать в кипятке с минуту, затем вынуть и обдать холодной водой из-под крана. Это облегчит отставание чешуи.

Обычно во время чистки рыбы ножом чешуя летит в разные стороны. Чтобы этого избежать, чистить следует в глубоком тазу с водой.

Не следует во время разделки рыбы сильно изгибать и сдавливать ее тушку, так как это ухудшает качество готового кушанья из нее. Плавники у рыбы удобнее срезать ножницами.

Очищенную рыбу перед потрошением моют в холодной воде. При потрошении брюшко рыбы разрезают от головы до анального отверстия. Вначале вынимают печень с желчным пузырем. Здесь важно не повредить желчный пузырь, иначе из него вытечет желчь, которая сделает рыбу горькой. Если же желчь все-таки залила рыбу, то залитое место необходимо срезать, присыпать солью и промыть.

Затем удаляют остальные внутренности, жабры и пленку, покрывающую позвоночную кость, а у некоторых рыб и черную пленку. После этого рыбу тщательно промывают в холодной воде.

Если рыба мелкая, то на этом ее разделка заканчивается. В таком виде она пригодна для жарки, варки, запекания. Более крупную рыбу с костистым скелетом (практически все виды рыбы, кроме осетровых, имеют хрящевой скелет) от 200 г до 1,5 кг разделяют особым способом. Здесь все зависит от того, какой полуфабрикат вы собираетесь из нее получить.

Допустим, необходимо нарезать рыбу кругляшами с кожей и костью. Это наиболее часто применяемый способ разделки. У подготовленной тушки рыбы ножом надрезают мякоть по краям жаберных крышек с обеих сторон, перерубают позвоночную кость и отделяют голову. И через образовавшееся отверстие потрошат рыбу. Обрубив хвост и плавники, рыбу промывают и нарезают поперек на куски-кругляши. Используют кругляши для варки, жарки, фарширования.

При разделке частиковых пород рыб часто используют такой способ, как пластование. В этом случае получают филе с кожей и костями либо без них. Для пластования потрошеную рыбу с разрезанным брюшком кладут на стол и ножом от хвоста или головы прорезают мякоть до позвоночной кости. Затем, направляя нож вдоль этой кости, срезают мякоть вместе с реберными костями. Таким образом получают два филе: одно с кожей и реберными костями, а другое с позвоночной костью, головой и хвостом. Голову и хвост обрубаят, а филе нарезают кусками. Если вы готовите жареную рыбу, то куски лучше нарезать под небольшим углом.

Иногда необходимо получить куски без кожи и костей, то есть филе из одной мякоти. В этом случае чешую лучше у рыбы не очищать, иначе при отделении мякоти может порваться кожа, что затруднит разделку рыбы. Филе с головой, позвоночником и реберными костями кладут на стол кожей вверх. Потом, как описано выше, срезают мякоть. Полученное филе кладут на стол кожей вниз и, начиная со стороны спинки, ножом срезают реберные кости, удаляют плавники. Затем, немного отступив от края филе, придерживая кожу, срезают филе.

А теперь буквально несколько слов об особенностях разделки некоторых видов рыб.

У камбалы обязательно нужно срезать темную кожу, иначе при тепловой обработке она будет дурно пахнуть.

Лучше удалить кожу и у наваги, так как она неприятна и на вкус, и на вид. Отрезают нижнюю челюсть рыбы, кожу надрезают вдоль спины и снимают «чулком» от головы к хвосту. При этом лучше разделывать рыбу в мороженном виде.

Не полностью при разделке следует оттаивать также треску и пикшу.

Чешую и слизь у линя снять гораздо легче, если на мгновение опустить рыбу в кипятки, а потом в холодную воду. Чистить эту рыбу лучше тупой стороной лезвия ножа.

И еще несколько советов. Чтобы рыба была более вкусная, ее подкисляют перед тепловой обработкой уксусом, лимонным соком или сухим вином. После этого рыбу необходимо положить в закрытую посуду и некоторое время выдержать в холодильнике. Мясо рыбы станет сочным, запах приятным. Чтобы избавиться от специфического запаха камбалы, при ее чистке следует удалить кожу с темной стороны.

Отваривают рыбу в небольшом количестве воды, используя прежде всего ее собственный сок. При этом нельзя допускать сильного кипения воды.

Более вкусной получается рыба, отваренная целиком либо крупными кусками. Целыми тушками варят судака, лосося, форель, кефаль, нельму, стерлядь, пристипому, мелкого морского окуня, карасей.

Осетра, севрюгу, белугу разделявают на звенья. Однако здесь необходимо следить, чтобы на них не оставалось кровоподтеков. Звенья ошпаривают, после чего удаляют костные пластинки, так называемые жучки. Подготовленные тушки рыбы перед варкой лучше перевязать шпагатом, иначе они потеряют форму. Конечно же, лучше варить рыбу в специальном рыбном котле. На его решетку рыбу укладывают брюшком вниз, а звенья осетровых – кожей вниз. Если рыбного котла нет, то рыбу варят крупными кусками. Их укладывают в посуду в один ряд кожей вверх. Чтобы в процессе варки куски не деформировались, в двух-трех местах на них делают небольшие надрезы.

Следующий способ тепловой обработки рыбы – припускание. По существу, это разновидность варки, только воды в этом случае берут намного меньше. Перед припусканием рыбу ошпаривают кипятком, белки при этом сворачиваются, и все питательные вещества рыбы лучше сохраняются. В посуду, где припускают рыбу, обычно добавляют ароматные корни, специи, лук. Иногда для улучшения вкуса в бульон доливают немного сухого белого вина или отвар из свежих грибов.

Мелкую костистую и соленую рыбу лучше тушить. Соленую рыбу предварительно вымачивают в холодной воде. Следует запомнить, что ни один способ так не улучшает вкуса соленой рыбы, как тушение с овощами. Она становится очень сочной, мягкой и ароматной.

Современные хозяйки, пожалуй, чаще всего рыбу жарят. Для жарки можно использовать практически любую рыбу. Ее солят, перчат и панируют. Вкус рыбы значительно улучшается, если перед панировкой ее выдержать в холодном молоке или смазать сметаной. Иногда делают и так: выдержанные в молоке куски рыбы

последовательно обваливают в муке, во взбитых яйцах, панировочных сухарях. При такой панировке рыба получается сочной и ароматной. Чтобы во время жарки рыбы масло не разбрызгивалось, сковороду нужно накрыть дуршлагом. В домашней практике чаще всего используют растительное масло.

Для жарки во фритюре лучше использовать более стойкие жиры: кулинарный, жировые смеси из растительного масла и животного жира.

Очень вкусной получается рыба, жаренная в кляре. Для приготовления кляра просеянную муку разводят теплым (80–40 °С) молоком, тщательно размешивают, добавляют растительное масло, соль и оставляют на 15–20 мин. для набухания клейковины. Перед жаркой в тесто вводят взбитые белки и массу осторожно перемешивают. Можно приготовить кляр и другим способом: взять 1 банку майонеза, добавить 2 взбитых яйца, соль, перец. Затем смесь размешать с мукой до густоты сметаны. Перед тем как окунуть кусочек рыбы в тесто, его следует обваливать в муке. Эта нехитрая операция способствует более плотному приставанию теста к рыбе.

Рыбные блюда готовят и подают с разными соусами. Как их приготовить, читайте в конце этой главы.

Гарниры к рыбным блюдам

Использование гарниров к рыбным блюдам в значительной степени обеспечивает более полное и легкое усвоение организмом человека рыбы и других морепродуктов. При этом повышается калорийность рыбного блюда, в основном за счет того, что при приготовлении гарниров используется дополнительное количество жиров.

Выбор того или иного гарнира к холодным или горячим блюдам в основном зависит от правильного, гармоничного сочетания основного и дополнительных продуктов.

В течение длительного времени сложилось много популярных сочетаний блюд и закусок с гарнирами. Это происходило либо благодаря сходным вкусовым особенностям, как, например, при использовании картофельного пюре к отварной рыбе; либо от свойства гарнира смягчать излишнюю солоноватость или остроту вкуса, как, например, при сочетании килек или другой рыбы пряного посола с крутыми яйцами.

Сложилось также устойчивое мнение, что гарниры, обладающие выраженным кисловатым вкусом, хорошо подходят к рыбе, содержащей большое количество жира. Вот почему так часто используется лимон для гарнирования лососины, семги, икры, сардин, шпрот. Ко многим блюдам и закускам из жирной рыбы подходят также маринованные плоды и овощи.

Некоторые гарниры способны придать рыбному блюду выразительность, остроту и пикантность. Так, например, соленые и маринованные огурцы, помидоры, каперсы, маслины обогащают вкус пресноватых кушаний. Таким образом, основное назначение каждого гарнира, кроме повышения питательной ценности, улучшать вкус и аромат рыбных изделий.

Искусство кулинарии заключается в том, чтобы гарнир гармонизировал с основным компонентом. Не подходящий по вкусу и

аромату гарнир может значительно снизить качество основного компонента, уменьшить его аппетитность и даже пищевую ценность.

Например, квашеная капуста – это отличный гарнир ко многим рыбным блюдам, но к некоторым она не подходит. Если вы подадите квашеную капусту к отварной или паровой стерляди, вы безнадежно испортите это блюдо.

Благодаря своим высоким пищевым, вкусовым и ароматическим достоинствам особую популярность в качестве гарниров к рыбным блюдам приобрели овощи. Овощи не только снабжают организм необходимыми для жизнедеятельности веществами (углеводами, органическими кислотами, минеральными солями, витаминами, ароматическими веществами), но и способствуют более полному и легкому усвоению белков и жиров, содержащихся в рыбе.

В ассортимент овощей для гарниров к рыбным блюдам входят: картофель и капуста, морковь и свекла, лук репчатый, зеленый и порей, корни и зелень петрушки и сельдерея, репа, брюква, огурцы и помидоры, стручковый сладкий перец, баклажаны, кабачки, щавель и шпинат, зеленый горошек и стручковая фасоль, хрен, маслины и другие овощи. Для приготовления салатов из рыбы используются также и сырые овощи.

К рыбным блюдам чаще всего готовят отварные или жареные овощи.

Отваривать овощи для гарниров рекомендуется в небольшом количестве жидкости, которую в дальнейшем можно и нужно добавлять в супы или использовать для соусов.

Прекрасным вкусом отличаются гарниры, приготовленные из жареных овощей. Овощи жарят либо на сковороде с небольшим количеством жира, либо погружая в большое количество сильно разогретого жира (во фритюре). Кстати, наилучшими для жарения во фритюре являются: топленое свиное сало, растительное масло или смесь этих жиров, а также столовый маргарин. Лучшей посудой для жарения овощей является глубокая посуда с толстыми стенками и дном.

К некоторым рыбным блюдам подходят овощи тушеные, которые следует тушить в небольшом количестве воды, с добавлением жиров и специй.

Среди всех овощей, пригодных для гарниров к рыбным блюдам, особое место занимает картофель, вкусовые качества которого особенно хорошо сочетаются с вкусовыми особенностями многих рыбных блюд, рыбных продуктов. К тому же картофель относится к тем продуктам, которые даже при частом употреблении при нашем повседневном питании не приедаются. Кроме того, картофель, правильно приготовленный, содержит много полезных для организма веществ, в частности витамина С.

Способы тепловой обработки картофеля разнообразны. Его можно отваривать, жарить, тушить, запекать, готовить в виде пюре.

Исходя из вкусовых сочетаний основного продукта и гарнира, в кулинарии принято использовать к жареной рыбе преимущественно жареный картофель, к отварным рыбным блюдам – картофель отварной. К рыбным кушаньям, приготовленным под соусом, также подходит отварной картофель. Картофельное пюре хорошо сочетается по вкусу с рыбными котлетами и биточками.

Хорошим гарниром к рыбным блюдам являются изделия из моркови. Вообще все огородные овощи, которые столетиями употребляются в пищу россиянами, подходят ко многим рыбным блюдам.

Гораздо реже к рыбным блюдам готовят гарниры из круп и макаронных изделий. При этом наиболее частое применение в рецептуре рыбных блюд находят гречка и рис. Из этих круп готовят гарниры, начинки для фарширования и запекания. Крупяные гарниры чаще всего сдабривают маслом. В фарши с содержанием круп кладут в зависимости от рецептуры слегка обжаренный репчатый лук, крутые яйца и другие компоненты, ну и, конечно, жир.

Чаще всего готовят из круп рассыпчатые каши.

Еще реже, чем крупы, для гарниров к рыбным блюдам готовят гарниры из макаронных изделий. Чаще всего используются сами

макароны. Их опускают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности, а затем откидывают на дуршлаг, дают стечь жидкости и в зависимости от рецептуры заправляют жиром. Некоторые промывают макароны, но надо учитывать, что при этом смывается много полезных веществ.

Морепродукты

Мидии

Одной из многочисленных групп, обитающих в царстве Нептуна, являются мидии.

Это наиболее распространенный двустворчатый морской моллюск, вес которого невелик – около 30 г.

В состав мяса мидий входят высокоценные белки, жиры, углеводы, все необходимые для человека минеральные вещества, витамины. Съедобными частями мидии считаются мускул с мантией и внутренности, в которых содержится столько же белков, как и в мясе домашних животных и рыб. Но по содержанию таких аминокислот, как метионин, тирозин и триптофан, белки мидии превосходят белки мяса. Жир же мидий отличается исключительно высоким содержанием незаменимых пол и ненасыщенных кислот, особенно арахидоновой, которые обязательны в рационе человека.

Из минеральных веществ в мясе мидии обнаружены соли натрия, кальция, магния, марганца, йода, кобальта и других. Кобальта, например, в мясе мидии содержится в 10 раз больше, чем в свиной, говяжьей и куриной печени. А кобальт, как известно, является составной частью витамина B₁₂, существенно необходимого для нормального функционирования многих систем и органов человеческого организма.

Жители прибрежных районов морей и океанов едят мидии сырыми, но чаще всего их тушат, запекают или жарят. Входят мидии и в состав других блюд, особенно состоящих из разных даров моря.

В продажу у нас мидии поступают живыми (в раковинах), варено-морожеными (в брикетах) и консервированными (в банках).

В первом случае раковины сначала очищают ножом от всего, что к ним прилипло, кладут на несколько часов в холодную воду, после чего хорошо промывают. Потом заливают холодной же водой и варят 10–15 мин. Сварившееся мясо отделяют от раковин и ополаскивают в теплой кипяченой воде.

Варено-мороженые мидии нужно сначала оттаять в холодной воде или на воздухе, а затем перебрать и промыть.

Морской гребешок

Ценным продуктом здорового питания является морской гребешок. Мясо (мускул) гребешка содержит около 15 % белка, в состав которого входят все незаменимые аминокислоты, все важные минеральные вещества (соли калия, кальция, магния, железа, фосфора, цинка, йода), важные витамины группы В (В₁, В₃, В₁₂).

Из мяса морского гребешка можно приготовить множество кушаний, в том числе и очень ценных с точки зрения рационального питания, если в состав таких кушаний входят и другие продукты, способствующие поддержанию здоровья на высоком уровне. Особенно полезны в этом плане разные салаты из гребешка с фруктами, овощами, дикорастущими растениями. Весьма ценными здоровыми кушаньями являются вторые блюда из гребешка с соответствующими гарнирами. Хорошо включать мясо гребешка и в разного рода вкусные ассорти.

Кальмар

Мясо кальмаров имеет сходный с белками человека аминокислотный состав: при употреблении оно почти полностью усваивается организмом человека. Кроме того, в мясе кальмара имеются витамины группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂), витамин РР, минеральные вещества: соли железа, фосфора, кальция, йода и другие.

Съедобными частями являются туловище, щупальца и голова.

Мясо кальмара хорошо сочетается с овощами, картофелем, рыбой, крупами. Мясо кальмара можно также жарить и тушить, из него можно приготовить разнообразные фаршевые кушанья.

Размораживают кальмаров на воздухе либо в воде. Лучшее соотношение воды и продукта при размораживании 3:1. Вода при этом должна быть холодной. От горячей воды мякоть кальмаров темнеет.

Варят кальмаров в воде и на пару. На 1 кг кальмаров берут примерно 2 л воды и 1 ст. ложку соли. Мясо кладут в кипящую воду и после ее закипания варят не более 3–5 мин. При более длительной варке мясо становится жестким и сухим.

Если варить кальмаров на пару, то мясо их получается более сочным и вкусным. Время такой варки 10–12 мин.

Можно кальмаров и припускать. В этом случае на 1 кг мяса берут 0,3–0,5 л воды. Время припускания – 5 мин.

Креветки

Мясо креветок богато многими веществами, играющими первостепенную роль в поддержании хорошего здоровья. В нем содержится около 20 % белка, в котором имеются все незаменимые аминокислоты; около 1,5 % жира, до 5 % углеводов, много минеральных веществ, в частности, солей кальция, фосфора, магния, железа, йода и др. В мясе креветок имеются витамины группы В: В₁, В₂, В₆, В₁₂, витамины А и С, пантотеновая кислота.

Основным способом приготовления креветок является варка, а после варки креветки могут быть использованы для приготовления различных кушаний, в том числе салатов, жареных блюд, запекания в тесте и др.

Обычно их продают замороженными или консервированными. Консервированные креветки готовы к употреблению. Что же касается замороженных, то их слегка оттаивают на воздухе, чтобы отделились друг от друга, промывают в холодной воде и отваривают. Время варки примерно 8-10 мин. с момента закипания воды. Сваренные креветки должны всплыть на поверхность. Если креветки были заморожены отварными, то их достаточно поварить не более 3 мин. Иначе мясо их утратит сочность.

При очистке у креветок отделяют шейку от брюшка, снимают панцирь.

Морское ушко

Разновидность одностворчатых моллюсков. Этот моллюск имеет плоскую серо-коричневую раковину с широким раструбом. Мясо морского моллюска не только вкусное, но и очень полезное. Оно используется в сушеном, консервированном и свежем виде для приготовления холодных закусок, горячих блюд и бульонов.

Консервированное морское ушко промывают, срезают пленку, нарезают кружочками и до использования хранят в холодном месте.

Трепанги

Мясо трепанга пользуется большой популярностью у жителей стран Дальнего Востока. В пищу используется мускульная оболочка трепанга, внутренности удаляются. В мясе трепанга содержится около 15–20 % белка, имеются витамины группы В, минеральные вещества: соли кальция, железа, фосфора, магния, йода. Все это делает мясо трепанга очень полезным для рационального питания.

Морские водоросли

Многие виды водорослей являются источником полноценного белка. В пересчете на сухой вес количество белка в различных видах водорослей колеблется от 5 до 50 (!)%. Количество углеводов колеблется от 40 до 70 %, жиров – от 1 до 8 %. Усвояемость содержащихся в водорослях белков достигает 60–80 %. Причем белки содержат относительно большое количество незаменимых аминокислот, а жиры – это ненасыщенные жирные кислоты. В водорослях есть важные для здорового питания минеральные вещества и витамины: группы В, витамины С, D, К, РР, каротин.

Особое место в рациональном питании занимает голубовато-зеленая морская водоросль спирулина. Она содержит много хлорофилла, богата пигментами (в частности, ксантофиллом), витаминами группы В, витаминами А и Е, а также провитамином А – каротином. В водоросли много минеральных веществ, в том числе таких, как железо, кальций, многие другие микроэлементы.

Спирулина является богатым источником высокоценного натурального белка.

Спирулина применяется для снижения веса при ожирении. Механизм похудения таков: спирулина принимается за час до еды. Попад в желудок, она обволакивает его стенки и создает впечатление наполненности желудка. В такой ситуации сложно съесть много.

Ламинария, известная в быту под названием морской капусты, обладает целебными свойствами: она применяется при лечении и профилактике эндемического зоба и базедовой болезни, атеросклероза, при лечении кожных заболеваний, расстройства нервной системы, желудочно-кишечных и гинекологических заболеваний, ревматизма, туберкулеза, при расстройствах мочеполовой сферы.

Секрет столь разностороннего целебного действия заключается в исключительно богатом содержании биологически активных химических веществ. Особенно богат состав минеральных веществ: в водоросли имеются соли йода, калия, фосфора, магния, цинка, кобальта, брома. В 100 г продукта содержится 240 мг фосфора, 760 мг магния. Морская капуста богата также углеводами (около 70 %), белковыми веществами (около 9 %), витаминами группы В, каротином, витаминами С, D, Е.

В морской капусте выявлены также гормональные препараты – стероиды, а также антибиотики с широким антибактериальным спектром действия.

Морская капуста хорошо сочетается с мясом кальмаров, крабов, креветок, с разными овощами, картофелем и др.

Закуски

Сельдь с отварным картофелем

1 средних размеров сельдь, 5–7 клубней молодого картофеля, сливочное масло, зелень петрушки.

Сельдь отделить от кожи и костей, нарезать на 8-10 кусочков и с головой и хвостом уложить ее на селёдочницу, придав вид целой рыбы. Украсить зеленью петрушки. Картофель очистить, отварить и подать отдельно к сельди. На розетке подать красиво оформленное сливочное масло.

В отношении пищи рыба, кормящаяся хорошей травой и корнями хороших растений, лучше той, что питается нечистотами, выбрасываемыми в населенных местах в стоячие пруды, или корнями плохих растений, даже если рыба сама по себе весьма хороша.

Фаршированный батон

1 банка любых рыбных консервов в масле, 2–3 вареных яйца, 1 небольшая луковица, 100 г сливочного масла, 1 батон пшеничного хлеба, зелень петрушки, укропа, перец черный молотый.

Батон хлеба обрезать с обеих сторон, вырезать мякиш, чтобы получилась трубка. Смешать хлебный мякиш с рыбными консервами (натуральными или с добавлением масла), измельченными яйцами, пассерованным луком, размягченным сливочным маслом, мелко нарезанной зеленью, перцем. Полученной массой очень плотно начинить батон и положить его в холодильник на 1–2 ч. Перед подачей батон нарезать ломтиками и на каждый из них положить веточку петрушки или укропа.

Сельдь рубленая с гарниром

2 сельди, 1 ломтик пшеничного хлеба, ½ луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ ч. ложки 3 %-ного уксуса, сахар по вкусу. Для гарнира: 3 сваренных вкрутую яйца, зеленый лук, 2 свежих огурца, 1 помидор, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, 1 яблоко.

Приготовить рубленую сельдь: хлеб замочить в воде на 2–3 мин и вместе с филе сельди (без костей) и репчатым луком пропустить через мясорубку. В фарш добавить сливочное масло, сахар, уксус и хорошо перемешать.

Приготовить гарнир: огурцы и помидор нарезать кружочками, белки яиц отделить от желтков и мелко нарубить, желтки растереть и смешать с измельченным зеленым луком. Из яблок удалить сердцевину и нарезать полукружками.

Рубленую сельдь (вместе с хвостом и головой) уложить на блюдо, придав ей форму целой сельди. В виде хребтовых плавников разместить на сельди ломтики яблок. Гарнир красиво уложить вокруг сельди, украсить зеленью и маслом.

Злоупотребления в пище составляют далеко не последнюю причину как физического, так и нравственного упадка человека.

(Прессавен)

Сельдь со свежими огурцами

Очищенную от кожи и костей сельдь разрезать на кусочки и красиво (кусочек к кусочку) уложить в селедочницу. Между кусочками сельди вставить ломтики свежих огурцов. Кроме того, огурцами выложить обод селедочницы. Сельдь и огурцы аккуратно облить сметаной (растительным маслом) и обсыпать укропом.

Заготовки из рыбы

Вяление рыбы – это самый лучший способ сохранить рыбу на длительное время. Мелкую рыбу – воблу, красноперку, окуня, леща мелкого – вялят целиком. Крупную – сома, леща и других – режут вдоль брюшка или вдоль спины от головы до хвоста.

Рыбный коктейль

300 г филе тушеной рыбы, сок ½ лимона, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кефира, листья салата, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени (укропа или петрушки), соль и молотый перец по вкусу.

Рыбу разрезать на мелкие кусочки, сбрызнуть лимонным соком и уложить на листья салата. Майонез и кефир соединить, добавить соль и перец, хорошо перемешать и залить рыбу. Украсить зеленью укропа или петрушки. В качестве гарнира можно подать дольки апельсина или грейпфрута, очищенные от пленок.

Бутерброд с селедкой

2–3 селедки, ½ стакана молока, 2 средней величины помидора, 3 яйца, 1 ст. ложка масла сливочного, 1 ст. ложка масла растительного, 4–6 ломтиков белого хлеба, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Сельдь разделить (отделить филе) и вымочить ее в молоке. Ломтики хлеба слегка поджарить на растительном масле. Из яиц поджарить яичницу-болтуню. Затем на ломтики хлеба уложить филе селедки, предварительно намазав хлеб сливочным маслом. Сверху на селедку уложить ломтики помидоров и ломтики яичницы, посыпать нарезанным луком.

Селедочный салат

Филе от 2–3 селедок, ½ стакана молока, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка яблочного уксуса, сок от ½ лимона, 1 соленый огурец, 1 ч. ложка сахарного песка, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 большое яблоко.

Филе селедки очистить от кожи и костей, нарезать крупными кусочками, вымочить в молоке. В сметану добавить уксус, сахарный песок и можно добавить молока, протертые через сито, все хорошенько перемешать. На неглубокое блюдо уложить ломтики очищенного от кожуры яблока, сбрызнуть их лимонным соком, уложить небольшие дольки очищенного соленого огурца, сверху уложить филе селедки и залить сметанным соусом. По краям блюда уложить 4 дольки разрезанных пополам яиц.

Рыба заливная под майонезом

1 кг рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 морковь, 2 луковицы, лавровый лист, 5–6 зерен черного перца, 1 ст. ложка желатина, 1 банка майонеза, соль по вкусу, ½ лимона, зелень укропа или петрушки.

Подготовленную рыбу промыть, снять филе без костей и кожи, нарезать мелкими кусками, посолить и поставить на 1 час в холодильник. Головы, кости, кожу, плавники сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить соль, корни и специи. Варить на слабом огне около часа, чтобы выпарить воду почти наполовину. Бульон процедить.

Подготовленные куски филе сложить в сотейник или кастрюлю с толстым дном, залить до половины объема бульоном и варить с закрытой крышкой до готовности рыбы, то есть около 15–20 мин. Готовую рыбу осторожно вынуть из бульона и переложить на блюдо.

В отвар добавить предварительно замоченный в теплой воде желатин, довести до кипения. Охладить до комнатной температуры, добавить майонез и взбить до появления на поверхности пены, после чего залить этим соусом рыбу и поставить на холод. Украсить ломтиками лимона и зеленью.

Филе рыбное с травами под майонезом

Филе из рыб (каждое 150 г), пряный отвар, петрушка, зеленый лук, 200 г майонеза, кочанный салат, лимонные дольки.

Подготовленное филе варить в течение 10 мин. в пряном бульоне, вынуть и дать остыть. Мелко порубить петрушку, лук и смешать с майонезом. Уложить на тарелку листья кочанного салата, покрыть слоем майонеза с зеленью и сверху положить филе. Украсить лимонными дольками.

Палтус с персиками

4 кусочка палтуса (около 250–300 г каждый), пряный отвар, 2 ст. ложки сладких сливок, 200 г майонеза, кочанный салат, 8 долек персиков (из консервов).

Отварить палтус в пряном бульоне и дать остыть. Сливки смешать с майонезом. Выложить тарелку листьями салата, распределить майонез и положить сверху кусочки палтуса. На каждом кусочке рыбы расположить по 2 половинки персика.

Потрошат, тщательно вычищают кровь, вынимают жабры и делают надрез вдоль хребта. Кожа рыбы не должна быть повреждена, чешуя не чистится.

Пудинг из рыбы

400 г филе рыбы, 3 ломтика пшеничного хлеба, ½ стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка масла сливочного, соль по вкусу

Филе рыбы без кожи и костей, замоченный в молоке хлеб дважды пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, желтки яиц, соль, массу хорошо перемешать и осторожно соединить со взбитыми белками. Посуду смазать маслом, заполнить подготовленной массой и сварить на пару в течение 20–25 мин. Подать с маслом или соусом (томатным, сметанным или сметанным с томатом).

Массу для пудинга можно запечь в жарочном шкафу, можно приготовить из вареной рыбы, паровой или запеченной.

Сроки вяления рыбы колеблются от 5 до 15 дней. Это зависит не только от размера рыб (вобла, плотва вялятся быстрее лещей и жерехов), но и от влажности воздуха. Рыба вялится постепенно. Сначала вы увидите, как на голове, возле жабер, проступают кристаллики соли, затем начнет твердеть спина. Хорошо провяленная на сквознячке, становится упругой, если ее согнуть от головы к хвосту – расправляется, если нет – не спешите ее собирать. Хранить готовую вяленую рыбу лучше всего в жестяных банках, укупорив банки крышками. Крупных лещей и другую рыбу можно хранить, завернув в пергамент, но ни в коем случае не в полиэтиленовый пакет, где рыба будет находиться без доступа воздуха. При правильном хранении рыба, например вобла, не теряет своих пищевых качеств до 4–5 месяцев.

Винегрет рыбный

100 г вареной рыбы, 2 картофелины, 1–2 моркови, 1 свекла, 2 соленых огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{2}{3}$ стакана майонеза, соль, молотый перец по вкусу, листья зеленого салата, зелень петрушки или укропа.

Рыбу нарезать тонкими ломтиками, картофель, морковь и свеклу отварить, нарезать мелкими кубиками, огурцы и яйцо измельчить. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки или укропа, украсить листьями салата, цветком из яйца.

Винегрет «Зимний»

200–300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, $\frac{2}{3}$ стакана майонеза, 2 ст. ложки острого соуса, специи, соль по вкусу.

Рыбу отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, смешать с рыбой, посолить, заправить майонезом и соусом.

Винегрет с сельдью

1 сельдь, 2–3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2–3 соленых огурца, 1 сваренное вкрутую яйцо, $\frac{2}{3}$ стакана майонеза, уксус, соль по вкусу, листья зеленого салата.

Сельдь вымочить, отделить филе от костей, нарезать кусочками. Свеклу, картофель и морковь отварить, охладить, нарезать кубиками. Огурцы измельчить. Все перемешать, заправить майонезом и уксусом, посолить, украсить кусочками сельди, листьями зеленого салата и цветком из яйца.

Маринованная рыба

Почти все виды рыбы можно мариновать, причем маринуют как свежую, так и соленую рыбу, как пресноводную, так и морскую. Свежую рыбу солят для маринования лишь слегка, как для еды. Соленую же предварительно вымачивают в воде или молоке, немножко обессоливают.

Для маринада: на 5 л воды – 60 г сахара, 3 г душистого перца, 2 г гвоздики, 3 г кориандра, 100 г яблочного или 6 %-ного уксуса и 40 г соли. Воду вместе с пряностями, завязанными в марлевый мешок, кипятят около получаса и остужают. Затем кладут туда приготовленную рыбу и выдерживают в течение 3–4 часов, маринад отцеживают, а рыбу укладывают в банки, добавляя лавровый лист, и вновь заливают маринадом. Банки укупоривают и хранят в погребе. Это один из самых надежных способов заготовки рыбы: уксусная кислота хорошо предохраняет от порчи. Хранится маринованная рыба 3–4 месяца, при слишком длительном хранении качество ее снижается.

Форшмак из хлеба и сельди

200 г пшеничного или ржаного хлеба, 2 сельди, 1–2 луковицы, 3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус по вкусу, яблоко, зелень, вареные яйца, перец по желанию.

Филе вымоченной сельди пропустить через мясорубку с репчатым луком, намоченным в воде хлебом и – по желанию – яблоком. Массу хорошо перемешать, заправить уксусом и подсолнечным маслом. Сверху можно посыпать мелко нарезанной зеленью, рублеными яйцами или перцем.

Салат из сельди горячего копчения

300 г сельди (около 3 шт.), 50 г копченого шпика, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 50 г растительного масла, соль.

Разделать сельдь, нарезать мелкими кубиками шпик и огурец, мелко порубить лук. Все осторожно полить маслом и посолить.

Салат рыбный под маринадом

400 г отварного рыбного филе, 2 соленых огурца, 1 чашка маринада.

Нарезать филе рыбы и огурцы мелкими кубиками. Перемешать. Из 2 частей растительного масла, 1 части разбавленного уксуса, перца и соли приготовить маринад и полить им смесь. Дать постоять салату 2–3 ч.

Салат рыбный под майонезом

300 г отварного рыбного филе, 1 луковица, 1 соленый огурец, 100 г майонеза, вустерский соус, соль.

Разделать и порезать рыбное филе, мелко порубить лук, мелко нарезать огурец. Все компоненты перемешать с майонезом, заправить вустерским соусом и посолить.

Салат рыбный с фруктами

300 г вареного рыбного филе, 1 персик, 1 яблоко, 1 чашка йогурта, соль.

Разделать и порезать рыбное филе, нарезать кусочками персик и яблоко, осторожно перемешать и соединить с йогуртом, салат слегка подсолить.

Сельдь рубленая со шпиком

300 г соленой сельди (около 3 шт.), 100 г копченого шпика, 1 маленький соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 5–6 зерен душистого перца.

Сельдь вымочить, снять кожу, удалить кости и филе порезать. Шпик и огурец также нарезать мелкими кубиками, лук мелко порубить. Все осторожно перемешать и заправить маслом. При желании посыпать крупно молотым душистым перцем и оставить на 2–3 ч.

Салат из сельди

200 г соленой сельди (около 2 шт.), 100 г консервированной красной свеклы, 1 соленый огурец, 50 г майонеза, 1 ст. ложка малинового или смородинового сока.

Сельдь вымочить, освободить от костей, очистить. Затем филе, свеклу и огурец нарезать кубиками. Майонез смешать с соком и осторожно подмешать в салат.

Салат из сельди холодного копчения

300 г сельди (около 3 шт.), 1 маринованный огурец, 1 луковица, 50 г майонеза.

Из сельди удалить кости и очистить ее. Филе и огурец нарезать мелкими кубиками. Лук мелко порубить.

Все заправить майонезом.

Блюдо с селедкой

2 соленые селедки, 100 г густой сметаны, 1–2 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 кислое яблоко, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 соленый огурец, 2 сваренных вкрутую яйца.

Вымоченную селедку очистить от кожи и костей. Сметану смешать с уксусом и сахаром; по желанию добавить молоко, протертое через сито. Очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть их лимонным соком и разложить вместе с нарезанным мелкими кубиками огурцом на неглубоком блюде. Поверх них положить филе селедки, и все залить приправленной пряностями сметаной. Гарнировать дольками разрезанного на 4 части яйца и подавать с ржаным хлебом.

Салат из крапивы с рыбой

1 стакан рубленых листьев крапивы, 200 г филе рыбы, 30 г сыра твердого, 1 морковь, 4 грецких ореха, 1 помидор, 3 ст. ложки зелени петрушки, соль по вкусу, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны.

Листья крапивы тщательно промыть и мелко порубить. Филе рыбы отварить и охладить. Сыр потереть на крупной терке. Помидор нарезать кубиками, морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке, грецкие орехи мелко порубить.

Подготовленные компоненты смешать, добавить соль и заправить майонезом со сметаной. Готовый салат украсить зеленью петрушки.

Икра частиковых рыб

Икру осторожно отделяют от внутренностей и засаливают. На 1 стеклянную литровую банку икры берут 1 ст. ложку соли без верха. Образовавшийся рассол сливают, причем делать это следует несколько раз, пока икра не приобретет приятный красновато-коричневый цвет. После чего укладывают ее, утрамбовывая, в банки и заливают растительным маслом – оно должно покрыть икру полностью. В плотно закупоренных банках икра может храниться 3–4 месяца.

Салат с консервами «Сардины в масле» или «Иваси в масле»

На 4 порции: 1 банка консервов, 1 стакан отварного рассыпчатого риса, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1–2 ст. ложки майонеза.

Рис соединяют с рубленым белком яйца и репчатым луком. Добавляют консервы вместе с маслом и перемешивают. Салат выкладывают горкой в салатницу, поливают сверху майонезом и посыпают тертым желтком яйца.

Рыбно-чесночный салат

1 пучок молодого чеснока, 1 мерлуза (средней величины), 3 ст. ложки муки, 5 ст. ложек растительного масла, ½ пучка укропа, 3 ст. ложки уксуса, 1 стакан воды, ½ ч. ложки сахара и соль по вкусу.

Подготовленную рыбу очистить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке и обжарить в разогретом жире. Уксус с водой, солью и сахаром довести до кипения.

Очищенный и промытый молодой чеснок нарезать кусками длиной 2–3 см и опустить в кипящий маринад. Снова довести до кипения, затем снять с огня и охладить. В холодный маринад положить мелко нарезанную зелень укропа и куски жареной рыбы.

Сандвич слоеный с рыбными консервами и сыром

300 г пшеничного хлеба (12 кусков), 1 банка консервов тунца или лосося, 100 г сыра, 1 банка майонеза, 2 яйца, ½ стакана молока, 1–2 ч. ложки готовой (столовой) горчицы, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука.

Мякиш пшеничного хлеба разрезать на 12 кусков, 6 кусков уложить в форму, покрыв их ломтиками сыра. Растереть вилкой рыбные консервы (тунец или лосось) с майонезом и покрыть этой массой ломтики сыра, сверху покрыть остальными кусочками хлеба. Яйцо взбить с молоком, посолить, добавить столовую горчицу, 1 ст. ложку муки, мелко нарезанный зеленый лук и этой смесью залить содержимое формы. Запечь в духовке на небольшом огне до светло-коричневой окраски.

Сельдь по-домашнему

100 г филе сельди, 5 г уксуса, 2–3 лавровых листа, 25 г лука, 20 г растительного масла, 25 г горчицы, перец.

Сельдь вымочить в холодной воде. Если очень соленая, ее вымачивают в крепком чае или холодном молоке 30–60 мин. Из вымоченной сельди приготовить филе, нарезать кусками шириной 2 см, добавить уксус, черный молотый перец, лавровый лист, мелко нашинкованный репчатый лук, растительное масло. Все хорошо перемешать, положить готовую горчицу, еще раз перемешать и поставить на холод на 1 час. Приготовленную таким образом сельдь укладывают горкой в селечницу. Отдельно можно подать холодный отварной картофель.

Салат картофельный с хеком

400 г отварного филе хека, 4 отварные картофелины, 1 вареная морковь, 2 соленых огурца, ½ стакана заправки провансаль.

Хек, морковь, картофель, огурцы нарезать ломтиками или кубиками, добавить заправку провансаль и хорошо перемешать.

Малосоленная форель

Для соления форель подготавливают так же, как и лосось или таймень. Соль и сахар берут в одинаковых пропорциях (1:1) или на 2 части соли 1 часть сахара. Своеобразный вкус форели придает рубленый укроп, который следует обильно разложить между кусочками филе рыбы.

Салат с огурцами и навагой

500 г жареной наваги, 2 свежих огурца, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, ½ стакана салатной заправки или майонеза.

Филе наваги нарезать ломтиками, огурцы мелко нарезать, смешать все это с луком и заправкой для салатов.

Салат из моркови и ледяной рыбы

300–400 г филе ледяной рыбы, 5–6 вареных морковок, 1–2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Рыбу припустить, нарезать кусочками, смешать с кружочками отварной моркови, заправить уксусом, растительным маслом, посолить и посыпать зеленью.

Салат «Загадка»

500 г филе отварного макруруса, 4–5 ломтиков черствого пшеничного хлеба, 2 луковицы, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стакан майонеза или ½ стакана растительного масла, зелень петрушки.

Хлеб натереть на терке и смешать с мелко нарезанными рыбой, яйцом, луком. Смесь заправить майонезом или растительным маслом. Украсить зеленью петрушки.

Салат рисовый с сельдью

300 г соленой или пряного посола сельди, ½ стакана рассыпчатого отварного риса, 1 стакан отварного сельдерея, нарезанного кубиками, 1 стакан заправки провансаль.

Смешать сельдь, нарезанную маленькими кусочками, с рисом, сельдереем и заправкой провансаль.

Салат «Северный»

1 банка (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 тоже мелко порубить, размять, смешать с маслом из консервов (2 ст. ложки) и луком. Все компоненты смешать и положить в салатник. При подаче посыпать луком.

Лососевая икра

Залить икру кипятком, помешать, пока не отделится пленка, откинуть на сито, чтобы стекла лишняя вода. Затем икру переложить в стеклянную посуду и посолить (из расчета 5 г соли на 100 г икры). Икра может быть готова на следующий день. К икре вместе с солью можно добавить молотый перец, уксус, 1 ст. ложку растительного масла и 20 г рубленого репчатого лука.

Малосольная треска

На 1 кг трески берут 2–3 ст. ложки соли, 1 ч. ложку смеси молотых специй (черный и душистый перец, кориандр, мускатный орех, гвоздика), 1–2 ст. ложки «Рижского черного бальзама». Филе посыпать солью и специями и поместить под груз. Через 6 часов рыбу побрызгать «Рижским черным бальзамом» и снова придавить грузом. Через 4 часа треску можно нарезать и подавать к столу.

Супы

Высушенные листья лаврового дерева – лавровый лист – очень ароматная и приятная пряность. Лавровый лист употребляется для рыбной ухи, мясных борщей, солянок, для картофельных супов, для маринадов, а также в тушеные овощи и мясо.

Рыбный бульон

1 кг рыбных очистков и костей, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль, перец по вкусу, зелень петрушки или укропа.

Головы, кости и плавники рыбы хорошо промыть, уложить в кастрюлю, залить холодной водой и на слабом огне довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 1 ч. Готовый бульон процедить. Затем положить овощи и довести до готовности, заправить солью и перцем. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рыбный бульон с пирожками

Для пирожков: готовое дрожжевое тесто, 600 г рыбы, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, перец, соль по вкусу, 1 яйцо.

Для бульона: 1 кг рыбных костей и очистков, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица. 1 ч. ложка нарезанной зелени, перец, соль по вкусу.

Готовое дрожжевое тесто разделить на круглые лепешки, раскатать толщиной 0,5–1 см, на середину каждой положить фарш и защипать края. Подготовленные пирожки положить на смазанный маслом лист и дать постоять 20–25 мин. Смазать яйцом и через 5-10 мин. поставить запекать в нагретую духовку.

Для фарша филе рыбы без костей мелко порубить, добавить обжаренный на сливочном масле лук, соль, перец и хорошо перемешать.

Для приготовления бульона головы, кости и плавники рыбы залить холодной водой и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить на слабом огне один час. Положить подготовленные овощи и довести до готовности. Готовый бульон процедить, заправить солью, перцем, посыпать зеленью.

Пирожки подать на стол к рыбному бульону горячими.

Щи с рыбной головизной

500–600 г головизны, 500 г квашеной капусты, 2 средние морковки, 2 корешка петрушки, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки кулинарного жира, 1 ст. ложка пшеничной муки, пучок зелени петрушки или укропа, 100 г сметаны, 2 л воды.

У голов рыб осетровых пород удалить жабры, глаза и разрубить на 4 части. Ошпарить кипятком, промыть, залить холодной водой и довести до кипения, убавив огонь, варить в течение 1 ч. Образующуюся на поверхности бульона пену удалять, каждый раз добавляя 1 ложку холодной воды. После окончания варки куски головизны осторожно вынуть, отделить мякоть от хрящей, хрящи вновь залить водой и варить до размягчения. Полученный бульон процедить.

Далее щи варить так же, как и мясные щи из квашеной капусты. В тарелку положить кусочки вареной головизны, хрящи, залить их щами, добавить сметану, зелень петрушки или укропа.

Щи зеленые с рыбой

1 кг рыбы, по 300 г щавеля и шпината, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 2 моркови, 1 лавровый лист, 1 лук-порей, 3–5 горошин перца, 50 г зеленого лука, по 1 ст. ложки муки и масла, 100 г сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, перец молотый.

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделить на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить отвар, добавив специй и корней. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с отваром. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить и за 2 мин. до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить отвар, в котором варились рыбные отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и поварить все вместе 10–12 мин. В тарелку с щами положить сметану и половинку вареного яйца.

Рахмановские щи

600–700 г свежей осетрины, 25 ершей, по 1 корню петрушки, сельдерея и пастернака, 100 г шпината, 300 г щавеля, 3 ст. ложки муки пшеничной, 75 г масла сливочного, 1 стакан сметаны, 5 яиц, соль по вкусу.

Поставить вариться бульон из ершей и свежей осетрины. После снятия пены положить белые корни, соль. Щавель, шпинат перебирают, промывают и варят в большом количестве крутого соленого кипятка до мягкости. Щавель, шпинат откидывают на дуршлаг, обдают холодной водой и протирают сквозь сито. Белые корни спассеровать на сливочном масле, добавить муку и еще пассеровать 5–7 мин. Готовый процеженный бульон из ершей и осетрины смешивают с протертыми щавелем и шпинатом, добавляют пассерованные овощи, и щи кипятят.

С отварной осетрины снимают хрящи, кожу и нарезают осетрину на куски. В тарелку кладут осетрину, сваренные вкрутую яйца, сметану и заливают щами.

Примечание: набор продуктов указан на 5 персон. Емкость одной тарелки – 400–450 г. Пассерование – процесс нагревания белых корней (петрушки, сельдерея, пастернака) с жиром (сливочное масло) в течение 10–15 мин. при постоянном помешивании овощей.

Так как ароматические вещества корней очень летучи, для их сохранения в русской кулинарии принято обжаривать корни в жире. Процесс этот называют пассерованием. Жир обладает способностью улавливать и удерживать ароматические вещества и каротин. Именно поэтому пассерованные овощи придают супам особый вкус, аромат и привлекательный внешний вид.

Борщ с жареными карасями

400 г рыбной мелочи, 600 г карасей, 2 средние свеклы, 2 луковицы, 250–300 г свежей капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан пшеничной муки, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, пучок укропа, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.

Нашинковать свеклу, капусту, лук и обжарить с растительным маслом до размягчения. За 10 мин. до окончания пассеровки развести 1 ст. ложку муки с 3 ст. ложками горячей воды и смешать с овощной смесью. Из мелкой рыбы (ершей, окуней, красноперок или другой) сварить бульон. Процедить через марлю, рыбу выбросить. Бульон довести до кипения и выложить в него пассерованные овощи. Далее варить как борщ домашний.

Карасей очистить, если они крупные, нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить на растительном масле. Жареных карасей опустить в борщ за 5 мин. до окончания варки, влить ложку уксуса, посолить.

Картофель нельзя класть в кастрюлю с бульоном после квашеной капусты, соленых огурцов или щавеля, так как в кислой среде он плохо разваривается и становится жестким.

В тарелку с борщом положить сметану и зелень.

При желании этот борщ можно дополнить сельдью. Для этого сельдь вымачивают в хлебном квасе или молоке, обваливают в муке, поджаривают на сливочном масле. Обжаренную сельдь опускают в кипящий борщ вместе с карасями. Этот борщ на любителя.

Рассольник новотроицкий

15 ершей, 400 г судака, 400 г свежей (свежемороженой) осетрины, 400 г соленой рыбы (севрюга, осетрина, белуга), 10–15 раков, 4 корня петрушки, 5 соленых огурцов, 2 ст. ложки муки, огуречный рассол, соль, перец по вкусу, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 пучок укропа.

Ершей сложить в марлю, завязать ее в узелок и опустить в кастрюлю с водой. Добавить корень петрушки, соль и сварить уху. Когда уха сварится, удалить из нее марлю с ершами и процедить, затем сварить в ней порционные куски крупной рыбы. Сваренную рыбу переложить в холодную подсоленную воду. Соленую рыбу варить отдельно.

В разогретой кастрюле обжарить муку, развести ее горячим огуречным рассолом, довести до кипения, добавить рыбный бульон и еще раз вскипятить. Затем положить в кастрюлю гарнир: куски отваренной рыбы, припущенные с томатом до мягкости огурцы, вареные раковые шейки.

В тарелки с рассольником положить укроп.

Солянка московская

200 г свежей семги, 200 г свежего судака, 200 г свежей (или соленой) осетрины, 500 г оливок, 2 ст. ложки томата-пюре, 3–4 белых маринованных гриба, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ½ лимона, 15–16 маслин, 1 стакан огуречного рассола, 1 ст. ложка каперсов, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу, пучок укропа или петрушки, 2 л рыбного бульона.

Мелко нарубленный лук положить в кастрюлю и обжарить на масле. Всыпать в эту же кастрюлю муку, влить бульон и огуречный рассол, хорошенько перемешать и довести до кипения. Затем добавить нашинкованные грибы, каперсы, оливки (без косточек), лавровый лист, перец и снова довести до кипения. Положить в кастрюлю ошпаренные куски подготовленной рыбы, припущенные с томатом-пюре и сливочным маслом огурцы и варить до готовности рыбы на слабом огне.

Солянка должна иметь светлый, слегка красноватый бульон, острый вкус, запах рыбы и пряностей. В тарелки раскладывают по куску каждого вида рыбы, заливают их супом, добавляют кружок лимона и рубленую зелень укропа или петрушки, маслины. К солянке хорошо подать расстегаи с рыбой.

Солянка донская

250–300 г осетрины, 300–350 г головизны, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка каперсов, 10–12 маслин, 2–3 свежих помидора, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1½–2 л рыбного бульона, соль, перец по вкусу, ½ лимона, пучок петрушки или укропа.

Сварить из головизны концентрированный рыбный бульон и процедить. Морковь нарезать кружочками, а лук – кольцами и обжарить на сливочном масле, добавив в конце томат-пюре. В кипящий бульон положить подготовленные овощи, корень петрушки, ошпаренные порционные куски осетрины, припущенные соленые огурцы, каперсы и варить до готовности рыбы. За 5–10 мин. до окончания варки опустить в солянку нарезанные кружочками свежие помидоры, соль, перец. В тарелку кладут куски осетрины, нарезанную головизну, маслины, кружочек лимона и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Уха рыбацкая

400 г рыбной мелочи (ерши, окуни и др.), 200–250 г судака, 200–250 г налима, 5–6 мелких картофелин, 2–3 мелкие луковицы, 1 корень петрушки, 10–12 горошин перца, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль по вкусу, 2 л воды.

Мелкую рыбу выпотрошить, положить в марлю, которую завязать узлом. Залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить нарезанную петрушку, лук (целиком), соль, перец, лавровый лист и продолжать варить примерно 1 час при слабом нагреве.

Затем марлю с рыбой вынуть, а в кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель и варить до полной его готовности. За 15 мин. до окончания варки в котелок с ухой опустить подготовленные порционные куски рыбы.

В миску с ухой положить мелко рубленную зелень петрушки или укропа.

Уха из налима

1 налим (500–600 г) желательно с молокой, 2–4 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 луковицы, 5–7 горошин перца, лавровый лист, 1 морковка, 1 корень петрушки, перец молотый, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка сливочного масла, 10 маслин, ½ лимона, 1½ л воды, соль.

Рыбу выпотрошить, отложив молоку и печень, вымочить и осторожно снять с нее кожу. С костей соскоблить мякоть и положить ее в тарелку. Голову, кости, хвост и плавники налима положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить 15–20 мин. с целой луковицей, лавровым листом, перцем, мелко нарезанными кореньями моркови и петрушки. Затем бульон хорошо процедить в другую кастрюлю. Мякоть налима пропустить через мясорубку, смешать с мукой, сырым яйцом, посолить, поперчить. Должна получиться густая пластичная масса. Скатать из этой массы валик толщиной 3 см и опустить его на 5 мин. в кипящий бульон. Вынуть шумовкой и дать ему остыть и нарезать кружочками. В бульон опустить молоку и печень налима и сварить их. За 3 мин. до готовности положить в кастрюлю кружки из рыбной мякоти, ложку каперсов, маслины и сливочное масло.

Уха макарьевская приказчиця

1 налим, 2 стерляди, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 луковицы, корица, гвоздика по вкусу, ½ стакана мадеры, соль по вкусу, 2 л воды, несколько ломтиков пшеничного хлеба, 1 лимон.

Луковицы нашпиговать корицей и гвоздикой, корни петрушки и сельдерея мелко нарезать, уложить в кастрюлю и залить холодной водой. Воду довести до кипения и опустить в нее куски стерляди и налима, посолить. Хорошо проварить до готовности рыбы и снять с огня. Влить в кастрюлю ½ стакана мадеры (можно меньше, по вкусу), искрошить пшеничный хлеб и нарезанный кружками лимон. В прежние времена в кастрюлю, где варилась эта уха, ставили бутылку мадеры, которая прогревалась таким образом в течение всего процесса приготовления. На стол уху подавали вместе с мадерой.

Уха ростовская

200 г судака, 400 г рыбной мелочи, 4–5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 большая луковица, 3–4 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль, перец горошком по вкусу, 2 л воды.

Из рыбной мелочи в марле сварить рыбный бульон, как для ухи рыбацкой. В кипящий бульон положить картофель, корень петрушки и лук, нарезанные дольками. За 10–15 мин. до окончания варки опустить в кастрюлю куски судака, затем нарезанные дольками помидоры и специи. Перед подачей уху заправить сливочным маслом, мелко рубленой зеленью петрушки или укропа.

Уха деликатесная

1 кг осетровой рыбы, 800–1000 г рыбной «мелочи», по 1 корню сельдерея и петрушки, лука-порея, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, 1½ лимона, соль.

Сварить пряный отвар, добавив в него мелкую, хорошо промытую и обезглавленную рыбу. Процедить через чистую ткань. Охладить. Подготовить и нарезать рыбу. Опустить в охлажденный отвар, довести до кипения, тщательно удалить пену, варить 20–25 мин. на несильном огне. Готовую рыбу осторожно вынуть из отвара, положить по 1 куску в тарелку, добавив несколько ломтиков лимона, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью. Эта уха хороша для праздничного стола. Ей можно придать отличный вкус, добавив в самом конце варки 1 стакан несладкого шампанского.

Уха раковая

2 л крепкого рыбного бульона, 8 раков. Для фарша: 200–300 г рыбного филе, 3–4 ломтика пшеничного хлеба, ½ стакана сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец молотый по вкусу, 2 ложки ракового масла, пучок петрушки или укропа.

Раков сварить в соленой воде, вынуть мякоть из раковых шеек и клешней, панцири очистить, промыть в воде и отложить в сторону. Рыбное филе и мясо из клешней рака пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках хлебом, добавить сливочное масло, соль, перец по вкусу, вылить сырые яйца и хорошо перемешать до образования однородной густой массы.

Панцири раков наполнить рыбным фаршем, положить в кастрюлю, залить бульоном и проварить в течение нескольких минут. Затем снять с огня, добавить в кастрюлю раковые шейки и раковое масло, дать немного настояться. В тарелку положить фаршированные раковые панцири и раковые шейки, залить бульоном, добавить зелень.

Правильно приготовленный раковый суп имеет прозрачный бульон, вкус рыбной ухи и запах раков.

Уха из ершей

700 г ершей, 1 луковица, 2–3 вареные картофелины, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 100 г белых корней, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу, 2 л воды.

Ершей вымыть в проточной воде, выпотрошить, посолить, снова вымыть и снять слизь. Уложить их в кастрюлю, добавить нашинкованный и слегка обжаренный лук, измельченные корни (петрушки, сельдерея, моркови), перец и лавровый лист. Поставить кастрюлю на огонь и варить до тех пор, пока рыба полностью не разварится. Затем вынуть ее, откинуть на сито, сок из нее отжать в кастрюлю с ухой. Уху процедить и размешать с яичным желтком, растертым со сметаной. Затем заправить мучной пассеровкой, разведенной бульоном. Опустить в кастрюлю нарезанный ломтиками вареный картофель, довести уху до кипения и снять с плиты.

Уха из речной рыбы

Рыба мелкая речная (карась, ерш, пескарь) 100 г, рыба крупная 125 г, лук репчатый 35 г, лист лавровый, перец, соль.

Мелкую речную рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, промыть, залить водой и варить до готовности, затем ее размять, бульон процедить и снова поставить на огонь. В кипящий бульон положить куски крупной речной рыбы, лук (целые головки). Незадолго до готовности добавить соль, черный перец, лавровый лист.

Калья

Готовят ее почти так же, как и уху, но в рыбный бульон добавляют огуречный рассол, огурцы, иногда свеклу, лимон (лимонный сок). В старинных кальях обязательным компонентом была икра.

Суп с креветками

200 г вареного мяса креветок, 1 морковь, 500 г цветной капусты, 1 корень петрушки, 1 ложка сливочного масла, небольшая луковица, пучок укропа или петрушки, соль по вкусу, 1½ л воды.

Нарезанные морковь, петрушку, лук слегка обжарить на масле. В кипящую воду положить пассерованные овощи и варить 10–15 мин. Добавить подготовленные мелкие соцветия капусты и варить до готовности.

Перед окончанием варки суп посолить и опустить в него вареное мясо креветок. В тарелку с супом положить мелко рубленную зелень петрушки или укропа.

Рыбная окрошка по-сибирски

400–500 г рыбы или 300 г рыбного филе, 300 г свежих огурцов, 1,5 л кваса, 150 г свежего зеленого лука, 1 стакан сметаны, 3 сваренных вкрутую яйца, соль, сахарный песок и горчица по вкусу, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 морковь, лавровый лист, 4–5 зерен душистого перца.

Подготовленную рыбу отварить вместе с кореньями, лавровым листом и перцем горошком (в небольшом количестве воды). Вынуть из бульона и охладить.

Очистить от кожицы огурцы и нарезать их мелкими кубиками. Нашинковать зеленый лук, посыпать солью и слегка размять. Изрубить яйца.

Влить в суповую миску или в кастрюлю сметану, разбавить ее квасом (примерно 1,5 л), а затем положить огурцы, зеленый лук, яйца. Заправить готовой горчицей, солью, сахаром.

Вареную рыбу нарезать крупными порционными или мелкими кусками (по желанию), положить в тарелки и залить окрошкой. Посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для рыбной окрошки можно использовать любую мясистую рыбу. Конечно, самой вкусной будет окрошка с осетровой рыбой: осетриной, севрюгой, белугой.

Ботвинья

500–600 г свежей рыбы (семга, лососина, форель, судак, осетр и др.), 100–150 г ботвы молодой свеклы, 100 г шпината, 100 г щавеля, 100 г свежего корня хрена, 3 яйца, 4 свежих огурца, 100–180 г зеленого лука, 1 стакан раковых шеек, пучок укропа, 1 лимон, соль, перец, сахар по вкусу, 0,5 л хлебного кваса, 0,5 л яблочного кваса.

Сварить крупные куски рыбы до готовности, но не разваривая. Вынуть из бульона и остудить. Щавель, ботву свеклы и шпинат промыть и отварить до полного размягчения, откинуть на сито, протереть через него в миску, где будет готовиться ботвинья. Лук мелко нарезать, хрен натереть на мелкой терке, огурцы очистить от кожицы и измельчить, яйца сварить вкрутую, измельчить и выложить в ту же миску. Третью измельченных продуктов отложить, а в миску влить хлебный и яблочный квас, добавить соль, перец, сахар по вкусу и хорошо, но осторожно, перемешать. Острым ножом нарезать рыбу тонкими ломтиками и красиво уложить посередине овального блюда (ломтик к ломтику). Сверху на рыбу положить кружки лимона, веточку укропа. Кучками вокруг рыбы красиво уложить оставшиеся лук, яйца, огурцы, раковые шейки, хрен. При желании можно добавить сваренный «в мундире» охлажденный и нарезанный дольками молодой картофель. Разлить ботвинью в тарелки, положить в каждую из них кружки лимона и укроп, посреди стола поставить блюдо с рыбой.

Можно обойтись и без яблочного кваса, но тогда в пюре из ботвы, шпината и щавеля добавить цедру лимона. Огурцы для гарнира можно нарезать соломкой. Кроме вареной рыбы, на блюдо положить кусок белорыбьего балыка, нарезанный ломтиками.

В отдельной посуде подать пищевой лед, кроме того, положить лед в блюдо с рыбой.

Ботвинья с травами

600 г рыбы, 400 г овощных листьев, 4 картофелины, 1 морковь, 150 г томатного соуса, пучок петрушки, 2 ст.л. масла, сметана или майонез, 1 луковица, соль по вкусу.

Листья свеклы, капусты, лебеду, шпинат мелко нашинковать и отварить в подсоленной воде вместе с нашинкованным репчатым луком и натертой на крупной терке морковью. В конце варки добавить нарезанный небольшими кусочками картофель, рыбу, томатный соус, нашинкованную зелень петрушки, остудить. При подаче заправить сливочным маслом, добавить сметану или майонез.

Рыбный суп

500 г хека, 3–5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, ½ петрушки (корень и зелень), 1 ст. ложка сливочного масла, по 3 горошины черного душистого перца, 1 лавровый лист; соль – по вкусу.

Приготовить рыбный бульон: промытые головы (без жабер), позвоночник и прихвостовые части, полученные при разделке хека на филе, сложить в посуду, залить одним литром холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить 15–30 мин. Готовый бульон процедить.

В кипящий бульон заложить очищенные и нарезанные кубиками картофель, морковь, измельченный лук, корень петрушки и варить 15–30 мин. на слабом огне, затем добавить кусочки рыбы, пряности и соль. Продолжать варить еще 15–20 мин.

Подавая к столу, положить в суп растопленное сливочное масло и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп рыбный с овощами

На 600–800 г рыбы – по 1 свекле, моркови, 3–5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 3–4 горошины черного душистого перца, 1 лавровый лист, зелень петрушки, соль и сливочное масло по вкусу.

Рыбу очистить, нарезать кусочками, посолить.

Приготовить пряный отвар (вместе с кожей и головой рыбы), процедить. Нарезанные кубиками свеклу, морковь, корень петрушки и целую луковицу опустить в отвар. Вместе с картофелем и кусками рыбы варить до готовности. Луковицу удалить. Подать, заправив сливочным маслом и посыпав зеленью петрушки.

Суп-пюре с салакой

1 кг рыбы, 1 л воды, 5 картофелин, 2 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки пшеничной муки, 4 яичных желтка, 2 стакана молока, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Салаку разделить на филе. В кипящую воду положить нарезанные кубиками картофель, морковь и лук, перец, соль и варить до полуготовности. Затем добавить филе салаки, нарезанное кусочками и продолжать варить до готовности.

Готовую рыбу, картофель, морковь протереть через сито.

Отдельно поджарить пшеничную муку, залить горячим молоком или водой, довести до кипения, добавить протертый картофель с рыбой и морковью и варить 10-15 мин. Готовый суп заправить яичными желтками, смешанными с молоком. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропом.

Горячие блюда из рыбы

Вареные окуни

500–600 г речного окуня, 1 морковь, 1 луковица, ½ стакана 3 %-ного уксуса, 1–2 корня петрушки, лавровый лист, соль, перец горошком по вкусу, 1 лимон, ½ стакана сливочного масла, несколько картофелин, 2 пучка петрушки.

Вскипятить воду вместе с нарезанными морковью, луком, петрушкой, перцем и лавровым листом. Окуней очистить, выпотрошить, вымыть, положить в подготовленный бульон, добавить уксус, соль и варить 10–15 мин. до готовности. Осторожно вынуть рыбу из бульона, очистить от кожи и уложить в заранее нагретое блюдо, обрызгать соком лимона. Обложить окуней зеленью петрушки и дольками лимона. В соуснике подать растопленное сливочное масло, на отдельной тарелке – отварной горячий картофель, обсыпанный мелко рубленной зеленью петрушки.

Отварная ставрида

800 г ставриды (скупбрии), ½ луковицы, по 1 корню петрушки и моркови, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу, 1 л воды, 1 стакан сметаны, зелень укропа.

Лук, петрушку, морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, добавить специи (без соли) и залить водой. Поставить кастрюлю на огонь и, когда вода закипит, положить очищенные и промытые куски рыбы, предварительно сбрызнутые уксусом. Довести воду до кипения, посолить и варить на медленном огне от 10 до 20 мин. в зависимости от величины кусков рыбы.

Сваренную рыбу разложить в тарелки и полить сметаной. Сверху блюдо обсыпать зеленью укропа.

В качестве гарнира к этому блюду хорошо подать разварной картофель, свежие огурцы.

Судак в рассоле

400–500 г филе судака, 1 луковица, 1–2 корня петрушки, 2–3 соленых огурца, 5–6 свежих белых грибов (можно шампиньоны), 2 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, сок ½ лимона, зелень укропа или петрушки, картофель для гарнира, 1 л рыбного бульона или воды, 1 стакан огуречного рассола, соль, специи по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Куски рыбы положить в кастрюлю, залить рыбным бульоном или водой, добавить процеженный огуречный рассол, огурцы, грибы, нарезанные лук, корни петрушки, специи, закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности рыбы и грибов.

Приготовить соус: на сковороде растопить 25 г сливочного масла и спассеровать на нем муку (не допуская изменения ее цвета). В слегка охлажденную муку влить ½ стакана процеженного бульона с рассолом, хорошо размешать и варить 5-10 мин. По окончании варки добавить соль, сок половины лимона и масло.

Куски горячей рыбы выложить на тарелку, сверху уложить вареные грибы, огурцы и полить соусом.

Рядом уложить отварной картофель, зелень укропа или петрушки.

Камбала в огуречном рассоле с зеленым маслом

500 г рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1½ стакана огуречного рассола, 1½ стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки и укропа, 1 лимон, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.

Для зеленого масла: по 2 ст. ложки сливочного масла и смеси зелени укропа и петрушки, 1 лимон.

Рыбу выпотрошить, срезать кожу с темной стороны, нарезать кусками и посолить.

Нашинкованную зелень петрушки и укропа хорошо смешать с размягченным маслом и поставить в холодильник.

Коренья и лук нарезать дольками и залить рассолом, смешанным пополам с водой (3 стакана жидкости). Проварить в течение 10 мин., добавить специи и посолить. Затем этот отвар снова довести до кипения, положить в него рыбу и отварить ее до готовности.

Когда рыба сварится, выложить ее на блюдо, облить процеженным бульоном, в котором она варилась, и украсить кружками лимона. На каждый кусок рыбы положить шарик из зеленого масла.

Как только рыба попала на кухню, ее не должно касаться железо.

Караси в сметане

400–500 г карасей, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, картофель для гарнира, 2–3 стакана воды, 1 стакан сметанного соуса, соль по вкусу, пучок зелени петрушки.

Карасей очистить, выпотрошить, посыпать солью и оставить в холодильнике примерно на 1 ч. Уложить рыбу в кастрюлю, добавить нарезанные дольками лук, морковь, петрушку, залить водой (2–3 стакана) и варить до готовности (15–20 мин.). Рыбу вынуть из бульона, уложить на блюдо, полить сметанным соусом, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки, гарнировать кружками отварного картофеля.

Щучьи головы

6–8 щучьих голов, 2 морковки, 1 луковица, 1–2 корня петрушки, головка чеснока, соль, специи по вкусу, картофель для гарнира.

Из щучьих голов удалить жабры и глаза. Затем головы ошпарить, промыть, залить холодной водой, добавить соль, специи, нарезанные дольками лук, морковь, петрушку и варить до готовности. Снять кастрюлю с огня, положить в нее мелко рубленый чеснок и дать настояться в течение 5–7 мин.

Сваренные головы красиво выложить на круглое блюдо, между ними уложить отварной картофель. Головы полить бульоном с мелко рубленным чесноком и овощами, которые варились вместе с рыбой.

Паровая рыба

700–800 г рыбы (судак, щука, карп, окунь морской, хек и др.), 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, специи, соль, перец по вкусу, картофель для гарнира, 1 стакан томатного соуса, 1 стакан воды или бульона, пучок петрушки или укропа.

Рыбное филе нарезать на куски, уложить на решетку рыбного котла кожей вниз, в один ряд, подлить горячую воду или бульон, посолить, добавить специи, нарезанные дольками лук, коренья, петрушку, плотно накрыть крышкой и варить на пару 10–15 мин. Огонь при этом должен быть слабый. Бульон, полученный от припускания, использовать для приготовления соуса. Уложить рыбу на блюдо, рядом выложить отварной картофель. Рыбу полить соусом, сверху посыпать зеленью петрушки или укропа.

Карп в пиве

1 карп (около 1 кг), 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, 2 морковки, 1 чайная ложка меда, соль, специи по вкусу, ½ стакана светлого легкого пива, пучок петрушки или укропа.

Подготовленного карпа нарезать средними кусками, удалив из него как можно больше костей. В неглубокую кастрюлю, дно и стенки которой смазаны маслом, уложить куски рыбы, произвольно нарезанные овощи, добавить специи и разведенный в воде мед. Все это залить пивом. Довести смесь до кипения и варить до готовности рыбы. Готовую рыбу уложить на блюдо, гарнировать вареными овощами (картофель, морковь), украсить зеленью.

Бульон, в котором варилась рыба, процедить и подать как соус.

Отварной карп со сметаной

1 крупный (1–1,5 кг) или 2 средних карпа, 2 луковицы, 150 г сметаны, 2 яичных желтка, 100 г корней (петрушки, сельдерея, моркови), ½ лимона, 100 г белого вина, 50 г сливочного масла, 5–7 горошин перца, соль по вкусу, зелень петрушки.

Очищенные овощи нарезать, положить в кастрюлю, добавить ломтики лимона, перец, залить подсоленной водой и варить 25–30 мин. Затем бульон процедить, добавить вино, довести до кипения и уложить в кипящую смесь кусочки предварительно посоленного карпа. Варить при слабом кипении 15–20 мин. Потом кусочки карпа осторожно вынуть, в часть бульона влить сметану, растертые желтки, масло и быстро прокипятить. Порции карпа залить полученным сметанным соусом. Подать с отварным картофелем. Перед подачей посыпать рубленой зеленью петрушки.

Карп, запеченный с яйцами и сыром

1 кг карпа, 2 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, 4 яйца, 50 г твердого сыра, тмин, соль по вкусу, зелень петрушки или укропа.

Приготовленные порции карпа посолить, посыпать мукой, уложить в растопленное масло, посыпать толченым тмином и обжаривать на небольшом огне 7-10 мин. Затем тертый сыр смешать со взбитыми яйцами, этой смесью залить куски рыбы и запечь в хорошо нагретой духовке.

Подать с отварным или жареным картофелем, посыпав зеленью. К рыбе можно подать овощной салат.

Треска, отваренная в молоке

1 стакан молока, 150 г филе, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 шт. лаврового листа, зелень укропа, соль, перец по вкусу.

Тресковое филе промыть, нарезать порционными кусками. Морковь промыть, натереть на крупной терке, лук репчатый мелко нашинковать. Рыбу положить в кастрюлю, залить подсоленной холодной водой, довести до кипения, слить воду. Рыбу вынуть шумовкой, а на дно кастрюли положить морковь, лук, на овощную подушку – куски филе, добавить перец, соль, лавровый лист, залить горячим молоком и варить после закипания 5–8 мин. Подавать на стол с отварным картофелем, посыпав блюдо рубленым укропом.

Стерлядь паровая

1 кг филе стерляди, по 1 корню петрушки и морковки, 1 луковица, 1 стакан белого вина, ½ стакана бульона или воды, соль по вкусу, картофель для гарнира, пучок зелени укропа или петрушки.

Филе стерляди уложить кожей вниз на решетку рыбного котла, влить белое вино, добавить ½ стакана воды или бульона, положить произвольно нарезанные лук, морковь, петрушку, посолить и припускать под крышкой на слабом огне. Готовую рыбу уложить на блюдо. Разместить вокруг отварной картофель и все полить соусом, в котором рыба варилась. Сверху посыпать зеленью укропа или петрушки.

Стерлядь можно заменить судаком, форелью, треской, морским окунем, хеком и др.

Морской окунь, варенный в молоке

500 г рыбы, 2 стакана молока, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей из белого хлеба, соль, зелень по вкусу.

Нарезанное на порционные куски филе рыбы посолить. В кастрюле распустить масло, всыпать туда же сухари и влить молоко. Поставить кастрюлю на огонь и, когда жидкость закипит, опустить в нее рыбу и варить до готовности. Зелень мелко нарезать и добавить в кастрюлю незадолго до окончания варки рыбы.

Сваренную рыбу вынуть из кастрюли и уложить на блюдо. Затем облить молочным соусом. Если соус получился недостаточно густой, его следует поварить еще.

Блюдо для ленивых

1 банка рыбных консервов в томате (лучше горбуша), 100 г сметаны, зелень по вкусу.

Содержимое банки выложить в кастрюлю, добавить сметану и разогреть. Затем выложить в тарелку, гарнировать разварным картофелем или макаронами. Посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

Рыба, отваренная в «шубе»

500 г рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 50 г сливочного масла, соль, зелень по вкусу.

Подготовленную рыбу (филе без костей) нарезать кусками, посолить, подкислить и примерно на 1 час оставить в холодильнике. Пергаментную бумагу или металлическую фольгу нарезать квадратами. Смазать квадраты с одной стороны маслом и положить на них по куску рыбного филе. Обсыпать рыбу смесью из тонко нашинкованных овощей и зелени. Завернуть фольгу или бумагу конвертом и перевязать нитками, чтобы не разворачивалась.

Опустить конверты в кипящую воду и, когда она вновь закипит, уменьшить нагрев. Рыба сварится через 15–20 мин. Вынуть ее из кастрюли, развернуть конверты.

Готовую рыбу уложить на блюдо и облить сливочным маслом или каким-либо соусом.

Рыба на хлебе

1 кг рыбного филе, 5–6 свежих белых грибов, по 1 корню петрушки и морковки, 1 луковица, 1 стакан белого сухого вина, лимон, 10 ломтиков пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, картофель для гарнира, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Рыбу сварить, как указано как указано в рецепте «Стерлядь паровая», но с грибами. Придать ломтикам хлеба форму порционного куска рыбы и обжарить их на сливочном масле. На каждый гренек уложить кусок рыбы, на него ломтики грибов, полить соусом, в котором варилась рыба. Украсить лимоном, зеленью. Сбоку расположить отварной картофель.

Без картофеля это блюдо можно подать в качестве горячей закуски.

Рыба, припущенная в рассоле

1 кг рыбы (любой, кроме мелкой), 1½ стакана огуречного рассола, 4–5 соленых огурцов, картофель для гарнира, зелень петрушки или укропа.

Филе рыбы с кожей припустить с добавлением огуречного рассола и нарезанных кружочками огурцов. Готовую рыбу уложить на блюдо, обложить ее солеными огурцами с картофелем, полить соусом, приготовленным на бульоне, в котором рыба припускалась, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Рыба, припущенная в молоке

1 кг рыбы (сазан, треска, бельдюга, окунь морской и др.), 3 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1½ стакана молока, 1 стакан молочного соуса с луком, картофель для гарнира.

Репчатый лук очистить, нашинковать и обжарить в масле. Куски рыбы уложить в кастрюлю, чередуя с репчатым луком, залить горячим молоком и припустить в течение 20–25 мин. Затем добавить молочный соус с луком и довести до кипения. Готовую рыбу уложить на блюдо, полить молочным соусом с луком, рядом уложить отварной картофель.

Щука с сельдью

1 кг филе щуки, 2 луковицы, 300 г филе сельди без костей, 2 стакана сметаны или сливок, 1 стакан воды, 1 лимон, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Сельдь и лук нарезать как можно мельче и перемешать. Рыбное филе уложить в кастрюлю, добавить сельдь с луком, сливочное масло, панировочные сухари, сливки или сметану, кипяток, соль, перец, дольки лимона по вкусу и припустить до готовности рыбы. Готовую рыбу выложить на блюдо и полить соусом, в котором она припускалась.

Рыба, припущенная по-русски

1 кг рыбы (филе щуки, трески, зубатки, хека и др.), 1 стакан белого сухого вина, 1 стакан воды, соль, специи, 1 стакан соуса «Русский», отварной картофель для гарнира.

Порционные куски рыбы уложить наклонно в кастрюлю, залить вином, добавить кипятка, специи, посолить и припустить до готовности на слабом огне. На рыбном бульоне приготовить соус «Русский» (см. стр. 79). Готовую рыбу уложить на блюдо, рядом – отварной картофель и полить соусом «Русский».

Если вы не желаете использовать вино, то замените его сильно разведенным водой 3 %-ным уксусом. Вкус рыбы при этом, безусловно, проиграет.

Отварной судак

Очистив и нарезав на куски судака, его на несколько минут кладут в соленую воду или в соль, чтобы при варке судак не так разварился.

Нарезав 3–4 луковицы, варят их в небольшом количестве воды, прибавив черный перец зернами и лавровый лист. Когда лук будет уже мягким, в бульон кладут судака. Воды должно быть немного, чтобы она едва покрывала судака. Чтобы воды было как можно меньше, берут небольшую посуду. При этих условиях варить судака можно долго и он не разварится, но зато приобретет прекрасный вкус, а запах сырости, характерный для отварной рыбы, совершенно исчезнет. Варят судака на слабом огне около получаса.

К горячему судаку хорошо подать горячее распущенное сливочное масло, смешанное с вареными вкрутую и изрубленными яйцами, с добавлением рубленой зелени петрушки или сельдерея.

Подают судака иногда и холодным, с хреном или уксусом. В таком случае остывать судака следует оставлять в том же бульоне, в котором он варился.

Отварного судака можно подать и заливным. Для этого, еще до варки, судака нарезают тонкими ломтиками, а сварив, укладывают в глубокий противень и заливают бульоном, в котором судак варился. В бульон можно добавить немного желатина. Противень ставят в холодное место.

Лещ фаршированный

2 леща (по 800 г каждый), 2 луковицы, 2 яйца, рассыпчатая гречневая каша из 200 г крупы, 100 г растительного масла, 200 г сметаны, 2 стакана бульона, 1 ст. ложка растертой с маслом муки, соль и перец по вкусу.

Лещей очищают от чешуи, потрошат. Для этого осторожно делают продольный разрез на брюшке и удаляют печень с желчные пузырем, а затем остальные внутренности, вырезают плавники и промывают тушку под струей воды. После этого лещей фаршируют гречневой кашей, приготовленной с луком и яйцами, зашивают брюшки рыб нитками, натирают маслом и мукой и укладывают на сковородку, обильно смазанную растительным маслом. Когда с обеих сторон образуется румяная корочка, нитки удаляют, рыбу перекладывают на блюдо, поливают сметанным соусом и посыпают свежей зеленью (петрушки, укропа или сельдерея).

Камбала отварная

1,5 кг рыбы, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, ½ репы, 1 морковь, 5–6 шт. отварного картофеля, пучок зеленого лука, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана молока, перец, корица, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Подготовленную рыбу нарезают на куски, варят в небольшом количестве воды до готовности, добавив коренья. Затем куски рыбы укладывают в керамические горшочки, перекладывая ломтиками нарезанного отварного картофеля, зеленым луком, заливают смесью молока, сливочного масла и яиц с добавлением перца, корицы и соли и запекают в духовке.

Перед подачей на стол в горшочках сверху рыбу посыпают рубленой зеленью петрушки.

Карп в вине

1 кг карпа, 2 стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сока сельдерея, коренья: 1 морковка, ½ репы, 2 луковицы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 0,5 л сухого белого или красного вина, перец, корица, соль по вкусу, зелень петрушки или укропа.

Подготовленную рыбу нарезают крупными кусками и помещают в посуду с молоком. Коренья и лук нарезают средней величины кусочками, укладывают в сотейник, добавляют немного растительного масла и слегка обжаривают. Когда овощи станут мягкими, в сотейник наливают вино, кладут перец, соль, корицу, все хорошо перемешивают и в овощную массу кладут куски нарезанной рыбы. Варят на слабом огне до готовности. Готовую рыбу осторожно выкладывают на блюдо, вокруг рыбы укладывают овощи. В винный бульон, оставшийся после варки рыбы, добавляют 1 ст. ложку поджаренной на масле муки, 1 ст. ложку лимонного сока и 1 ст. ложку сока сельдерея, все перемешивают, немного подогревают и заливают рыбу с овощами. Сверху рыбу и овощи можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, а также уложить тонкими дольками лимона или киви.

Камбала в соке сельдерея

1 кг рыбы, 1 луковица, по 1 корню петрушки и сельдерея, ½ стакана зелени сельдерея, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу, 3 ст. ложки сока сельдерея, 1 ч. ложка корицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка меда, жареный картофель для гарнира, зелень укропа.

Луковицу, корни петрушки и сельдерея, зелень сельдерея заливают 0,7 л воды, добавляют перец, соль и лавровый лист и кипятят на слабом огне 10–15 мин. Затем в кипящую воду кладут рыбу и варят 10–12 мин. Готовую рыбу осторожно выкладывают на блюдо, вокруг обкладывают жареной картошкой.

Сок сельдерея смешивают с корицей, растительным маслом и медом, нагревают почти до кипения и полученным соусом поливают рыбу. Картофель посыпают зеленью укропа.

Рыба по-гамбургски

600 г рыбы, 500 г отварного картофеля, 1 пучок зелени для супа, 1 луковица, пряности, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, соль, перец.

Зелень для супа очистить, крупно порезать, добавить пряности и лук, залить небольшим количеством воды и поставить варить.

Подготовить рыбу: очистить, разделить на части, опустить в кипящую воду и варить. Когда рыба сварится, тщательно очистить ее от костей. Из жира и муки приготовить светлую подливку, добавить в нее немного рыбного бульона, приправить солью и перцем. Сваренный картофель нарезать ломтиками, выложить на него рыбу, залить подливкой и дать блюду настояться.

Щука, тушенная с вином

1 кг филе щуки, 1 репа, 2 морковки, 1 корень петрушки (или сельдерея), 1 луковица, 2 лимона, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка меда, 2 стакана белого вина, специи, соль, перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать на куски, натереть солью и на 1 ч. оставить в холодильнике. Репу, морковь, корень петрушки, лук нарезать, уложить в кастрюлю, добавить сливочное масло и слегка обжарить. На пассерованные овощи уложить рыбу, добавить мякоть лимона, перец, влить вино, мед, положить специи. Кастрюлю закрыть крышкой и обмазать для плотности тестом. Хорошо разогреть духовку, поместить в нее кастрюлю и тушить около часа. Куски рыбы вынуть из кастрюли, уложить на блюдо и залить соусом с овощами, в котором тушилась рыба.

Рыба, тушенная с горчицей

600 г рыбы, 1 ст. ложка горчицы, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, ½ стакана воды, лимонный сок, соль по вкусу.

Куски рыбы (треска, пикша, морской окунь и др.) посолить и обмазать с обеих сторон горчицей. В глубокой сковороде раскалить масло и обжарить на нем рыбу до полуготовности. Рыбу выложить на тарелку, а на сковороде слегка обжарить репчатый лук, затем обсыпать его мукой и подрумянить. В сковороду влить горячую воду, довести ее до кипения, добавить лимонный сок, соль, уложить куски рыбы и тушить под крышкой на очень слабом огне.

Готовую рыбу разложить по тарелкам и облить соусом, в котором она тушилась.

Подкислить соус можно также уксусом или лимонной кислотой.

Морской окунь, тушеный в огуречном рассоле

600 г рыбы, по 2 корня сельдерея, петрушки, лука-порея, 2 стакана огуречного рассола, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ½ стакана столового вина, соль, перец по вкусу.

Рыбу нарезать на куски, посолить и поперчить. Коренья и лук нашинковать тонкой соломкой. В смазанную маслом глубокую сковороду слоем уложить овощи, а на них куски рыбы. Залить продукты рассолом. Сковороду поставить на огонь, когда соус закипит, уменьшить огонь и продолжать тушить под крышкой.

Через полчаса отвар слить, заправить его мукой, растертой со сливочным маслом, вином. Снова добавить этот соус в сковороду с рыбой, довести до кипения и снять с огня.

Готовую рыбу разложить по тарелкам и вместе с гарниром облить соусом.

Треска, тушенная со шпиком

500 г рыбы, 200 г несоленого сала-шпик, 2 луковицы, ½ стакана муки, 4 ст. ложки маргарина, соль, перец по вкусу, пучок зелени петрушки или укропа, несколько листочков зеленого салата.

Филе рыбы нарезать на кусочки, посолить, поперчить. Свиной шпик нарезать тонкими широкими ломтиками. Каждый кусочек рыбы завернуть в ломтик шпика и, чтобы не разворачивался, перевязать нитками.

Подготовленные изделия посолить, поперчить и обвалять в муке. Затем обжарить на раскаленной сковороде с маргарином до румяности. Выложить изделие на тарелку, а на сковороде в том же жире обжарить нашинкованный полукольцами репчатый лук. На лук уложить рыбу со шпиком, добавить несколько ст. ложек горячей воды или бульона и тушить под крышкой до готовности рыбы.

На тарелки разложить листочки салата, на них рыбу со шпиком (предварительно удалив нитки), сверху посыпать луком и рубленой подсоленной зеленью, облить соком, в котором тушилась рыба.

Для пикантности в сок, оставшийся после тушения, можно добавить 2 дольки растертого с солью чеснока.

Минтай, тушеный с копченой корейкой

800 г спинки минтая, 150 г копченой корейки, 2 луковицы, 2 стакана молока, 1 ст. ложка муки, соль, перец по вкусу, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, 4 помидора.

Рыбу посолить, поперчить и обвалять в мелко рубленной зелени петрушки и укропа.

Корейку нарезать мелкими кубиками и обжарить на сковороде. Лук нашинковать полукольцами и обжарить до золотистого цвета вместе с корейкой. Затем в эту же сковороду положить нарезанные дольками помидоры, посолить их и потушить. Половину смеси выложить из сковороды, а оставшуюся разровнять. Уложить на нее рыбу, сверху снова слой овощей и корейки. Залить все молоком с разболтанной в нем мукой, обсыпать зеленью и тушить под крышкой в течение получаса.

Солянка из рыбных консервов

1 банка консервов, 500 г капусты, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки маргарина, 1 ч. ложка муки, 25–30 г сливочного масла, 1 соленый огурец, соль и сахар по вкусу, ½ стакана сухарей, пучок зелени петрушки или укропа.

Нашинковать соломкой белокочанную капусту и слегка ее отжать, предварительно обсыпав солью. Выложить капусту в сковороду с разогретым жиром, накрыть сковороду крышкой и тушить до размягчения капусты. Затем влить в сковороду 5–6 ст. ложек бульона или воды, размешанные с 2 ст. ложками томата-пюре.

Лук нашинковать тонкими полукольцами и слегка обжарить на масле. Затем обсыпать его мукой и зарумянить. Выложить в сковороду с луком рыбные консервы с соком или соусом, добавить томат-пюре (1 ст. ложку), очень мелко рубленые соленые огурцы и все хорошо прогреть.

Если консервы уже содержали томатный соус, то томат-пюре не добавляют.

Из сковороды, где тушилась капуста, выложить половину, остальную половину разровнять. Уложить на нее рыбу с луком, а сверху снова слой капусты. Облить изделие растопленным сливочным маслом, обсыпать сухарями и запечь в духовке.

Вместо свежей можно вполне использовать и квашеную капусту. Готовое блюдо украсить зеленью.

Треска по-домашнему

1 кг филе трески, 1 стакан воды, 1 стакан молока, соус молочный, картофель для гарнира, соль по вкусу, пучок зелени укропа.

Подготовленную треску разрезать на куски, посолить, уложить в кастрюлю, залить небольшим количеством (1 стакан) холодной соленой воды, добавить молоко и тушить под крышкой на слабом огне 50 мин. Готовую рыбу уложить на блюдо вместе с разварным картофелем, залить молочным соусом, приготовленным на водно-молочной смеси, в которой тушилась рыба, украсить зеленью укропа.

Рыба, тушенная по-волжски

1 кг филе рыбы (крупный окунь, сом, судак), 2 луковицы, 5–6 яблок, 1 лимон, 1½ стакана белого сухого вина, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень укропа.

Подготовленное рыбное филе нарезать на куски, обсушить, посолить. Натереть на терке цедру лимона, отжать сок лимона на рыбное филе. Лук, яблоки мелко нарезать и слегка обжарить на масле. В посуду, где обжаривались лук и яблоки, влить вино и дать немного настояться. Смесь выложить в смазанную маслом форму, поперчить, посолить, обсыпать тертой цедрой лимона, сверху уложить на нее рыбу.

Накрыть форму (кастрюлю) крышкой и поставить в разогретую духовку на 25–30 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо, облить смесью, в которой она тушилась, украсить зеленью укропа.

Рыба, тушенная с луком

1 кг рыбного филе, ½ стакана муки, 3–4 ст. ложки растительного масла, 4–5 луковиц, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 стакана молока, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу, зелень петрушки или укропа, отварной картофель для гарнира.

Рыбу нарезать кусками, посолить, окропить лимонным соком, обвалять в муке и обжарить до образования румяной корочки. Лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Уложить куски рыбы, чередуя слоями лука, в порционные глиняные горшочки, залить молоком, добавить лавровый лист, перец. Тушить в хорошо прогретой духовке 15–20 мин. Отдельно подать отварной картофель, зелень петрушки или укропа.

Гесиод о мясе карпа писал, что это – «редкий деликатес». Царь Персии Ксеркс так любил мясо карпа, что за выдающиеся заслуги дарил богатые карпами места. Так, афинскому полководцу Фемистоклу (525–461 гг. до н. э.) он подарил г. Миунт, водоемы которого были богаты карпами.

Рыба, тушенная в горшочке

1 кг рыбного филе, ½ стакана муки, 1 стакан сметаны, 1 стакан бульона, 7–8 картофелин, 3–4 луковицы, ⅓ стакана растительного масла, 4–5 вареных белых грибов, 50 г топленого масла, 1 головка чеснока, зелень петрушки или укропа, соль, перец по вкусу.

Рыбу разрезать на куски, посолить и, обваляв в муке, поджарить на растительном масле. Репчатый лук нашинковать и обжарить с мелко рубленными грибами на топленом масле. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в порционные горшочки, добавить туда пассерованный лук с грибами. Сверху уложить куски рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить бульоном, затем сметаной и тушить под крышкой в хорошо прогретой духовке до готовности. Подавать в горшочках. Готовое блюдо украсить зеленью укропа или петрушки.

Во время тушения горшочки рекомендуется периодически встряхивать.

Пищей белуге служат моллюски, рачки, мелкая рыба; при случае она пожирает даже птиц, новорожденных тюленей.

Солянка рыбная на сковороде

600 г рыбного филе, 500 г квашеной капусты, ½ стакана растительного масла, 5 соленых огурцов, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, ½ стакана воды или рыбного бульона, специи, соль, сахар по вкусу.

Лук мелко нашинковать, смешать с квашеной капустой, добавить специи, соль, сахар и обжарить слегка на растительном масле. Нарезать ломтиками огурцы, развести водой или бульоном муку и все добавить в сковороду с капустой и хорошо прогреть.

В глубокую, смазанную растительным маслом сковороду уложить часть овощной смеси, на нее слой кусков рыбы. Сверху рыбу покрыть овощной смесью.

Залить рыбу с овощами оставшимся растительным маслом и поставить в хорошо прогретую духовку, где тушить без крышки 30–40 мин.

Раньше для приготовления «знатных» кулебяк использовалась вязига (визига) – так называемая спинная струна (хорда) красной рыбы. Использовалась она и для приготовления начинки для пирогов.

Минтай, запеченный со свеклой

500 г рыбы, 3 свеклы, 2 луковицы, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, 50 г маргарина, соль, перец по вкусу, пучок зелени петрушки.

Филе спинки минтая нарезать на кусочки, поперчить и посолить, лук нашинковать полукольцами, свеклу сварить и нарезать кубиками. Лук обжарить на маргарине до золотистого цвета. В сковороду, смазанную маргарином, положить кусочки рыбы, на них лук и свеклу, полить сметаной, обсыпать сыром и запечь в духовке в течение 15 мин. При подаче блюдо обсыпать измельченной зеленью петрушки.

Запеканка из макруруса

1 стакан манной крупы, 4 стакана воды, ½ ч. ложки соли, 1 яйцо. Для фарша: 500 г рыбы, 2 луковицы, 1 небольшая морковь, 3 ст. ложки маргарина, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки толченых сухарей, соль, перец по вкусу, пучок зелени петрушки.

В кипящую подсоленную воду всыпать при постоянном помешивании манную крупу и варить на медленном огне 12 мин. Когда каша сварится, ее слегка охладить. Желток сырого яйца отделить от белка. Растереть желток с солью, а белок взбить до густоты. Смешать желток и белок с кашей.

Приготовить фарш. Филе рыбы (без костей) нарезать на небольшие кусочки и обжарить на маргарине вместе с луком и морковью. Всю эту смесь пропустить через мясорубку, посолить, поперчить.

В глубокую сковороду, смазанную маргарином и обсыпанную сухарями, выложить ровным слоем половину манной каши. На нее положить слой фарша и снова манную кашу. Сверху кашу облить сметаной, обсыпать сухарями. Сковороду поставить в духовку. Когда образуется румяная корочка, запеканку вынуть из духовки и, слегка охладив, разрезать на куски. Каждый кусок облить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Запеканка картофельная с рыбными консервами

1 банка консервов, 8 картофелин, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка толченых сухарей, соль, перец по вкусу, пучок зелени укропа.

Приготовить картофельное пюре и смешать его с жареным луком (1 луковица). Консервы (лучше без томата) смешать с жареным луком, поперчить и прогреть на сковороде. Половину пюре выложить на смазанную маргарином и обсыпанную сухарями сковороду. На него уложить рыбу с луком, сверху еще слой пюре. Смазать сметаной и запечь в духовке, чтобы зарумянилось. При подаче обсыпать рубленой зеленью. Отдельно подать сметану.

Пеламида, запеченная с макаронами

700–800 г пелакиды, 600 г отварных макарон, 5 ст. ложек сливочного масла, 60–70 г шампиньонов или свежих белых грибов, 2 стакана молочного соуса средней густоты, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец по вкусу.

Кусочки рыбы без кожи и костей припустить в бульоне или воде. Отварные макароны заправить маслом и положить на смазанную жиром сковороду, на макароны выложить припущенные кусочки рыбы, на них – нарезанные отварные грибы.

Все продукты залить горячим соусом, посолить, поперчить, обсыпать сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Вместо пелакиды для приготовления этого блюда можно использовать тунца, скумбрию и другую рыбу.

Скумбрия в фольге

600 г филе мелкой скумбрии, ½ лимона, 2 ст. ложки измельченного укропа, 2 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Половину подготовленной рыбы уложить кожей вниз на лист фольги для кулинарных целей. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, посолить, обсыпать рублеными яйцами, укропом, обложить ломтиками лука и полить растопленным сливочным маслом. Затем оставшееся филе рыбы кожей вверх уложить на все эти продукты.

Фольгу плотно завернуть, не допуская разрывов и щелей, положить на противень в разогретую духовку. Через 25–30 мин. кушанье готово.

Этим способом можно запекать не только скумбрию, но и другую рыбу.

Рыбный завтрак

300–400 г рыбы, 7 луковица, $\frac{3}{4}$ стакана вареного риса, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 3 ст. ложки тертого сыра, соль, зелень петрушки по вкусу.

На смазанную жиром сковороду выложить слой вареного риса, на него уложить куски обжаренной рыбы, нарезанный кольцами обжаренный лук, затем снова рис. Размешать яйца с подсоленным молоком, залить этой смесью рис, обсыпать молотыми сухарями, тертым сыром и запечь в духовке. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Рыба при жарении выделяет часть своей воды, и в большом количестве жира это выделение идет энергичнее. Если продукт жарится в малом количестве жира, он начинает гореть и обугливаться: портится и сам продукт и жир, в котором он жарится (дурной запах и плохой вкус).

Рыба, фаршированная кашей

2 тушки рыбы (750–800 г), 1 стакан рассыпчатой гречневой каши, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла или маргарина, соль, перец, зелень по вкусу.

У целой тушки рыбы отрезать голову и удалить внутренности, не разрывая брюшка. Рыбу хорошо промыть, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и рублеными вареными яйцами. Сверху рыбу поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле (маргарине) до образования корочки. Затем рыбу в этой же сковороде запечь в духовке, периодически поливая образовавшимся соусом. За 5-10 мин. до окончания запекания залить рыбу сметаной. Время запекания зависит от размера рыбы и температуры в духовке.

Готовую рыбу посыпать зеленью.

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потереть уксусом и оставить так на некоторое время.

Чешуя лучше сходит, если до очистки рыбы ее окунуть в горячую воду или чистить в просторной посуде, наполненной водой.

Рыбное филе, жаренное с картофелем

500 г рыбного филе (пикши, трески, судака), 3 луковицы, 600–700 г отварного картофеля, 5–6 яиц, 50 г сливочного масла, ½ стакана сметаны, 50 г твердого тертого сыра, соль и перец по вкусу, зеленый лук, зелень петрушки или укропа, щепотка молотой корицы.

Филе рыбы нарезать небольшими ломтиками, слегка посолить, посыпать перцем и обжарить с пассерованным луком. Минут за 10 до готовности добавить к рыбе нарезанный кубиками отварной картофель, полить жиром и слегка запечь в духовке. Затем залить взбитыми со сметаной и нарезанным зеленым луком яйцами и оставить на 5–7 мин. в духовке, а затем посыпать тертым сыром, корицей и запечь до золотисто-коричневого цвета.

К рыбе можно подать соленые огурцы, маринованные грибы и зелень петрушки или (и) укропа.

Для жаренья рыбы масла нужно больше, чем при жареньи мяса.

Жарится рыба на не очень сильном огне от 15 до 20 мин.

Лещ жареный с луком

1 лещ (на 700–800 г), 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу целиком или нарезанную порционными кусками посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, уложить на хорошо разогретую с жиром сковороду и обжарить с обеих сторон. Лук мелко нашинковать и обжарить до образования золотистого цвета. Готовую рыбу переложить на горячее блюдо, обсыпать жареным луком, полить растопленным сливочным маслом, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Вокруг рыбы уложить тушеную квашеную капусту.

Недоваренная и недожаренная рыба очень вредна для здоровья.

При жарении крупной рыбы ее разрезают на куски-порции и в толстых кусках делают прорезы.

Караси, жаренные в сметане

1 кг карасей, ½ стакана растительного масла, 2 луковицы, 3 яйца, 2 стакана сметаны, панировочные сухари, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Карасей очистить, выпотрошить, посолить и досуха вытереть. Лук мелко нашинковать и обжарить на масле. Яйца взбить и смешать с луком. Рыбу обваливать в яично-луковой смеси, затем в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде с обеих сторон. Всю поджаренную рыбу выложить на сковороду, залить сметаной и дать ей 2 раза закипеть, но не кипятить. Жареных карасей разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Рыбная поджарка

1 кг рыбы, ½ стакана растительного масла, ⅓ стакана муки, 3–4 луковицы, жареный картофель для гарнира, соль по вкусу, зелень петрушки.

Рыбу нарезать кусками, посолить, обвалить в муке и поджарить в масле на раскаленной сковороде. Лук мелко нашинковать и обжарить до образования золотистого цвета. Жареную рыбу выложить на тарелку, обильно обсыпать жареным луком. Рядом выложить картофель.

Чтобы рыба, жаренная на сале, не отдавала салом, перед подачей на стол ее надо положить на 2–3 мин. на пропускную бумагу, салфетку или решето, чтобы она обсохла.

Судак, жаренный в тесте

500–600 г филе судака, соль, перец по вкусу, 2 стакана растительного масла для фритюра.

Для теста: 1½ стакана муки, 2 яйца, 1½ стакана молока, соль по вкусу.

Приготовить тесто: из муки, молока и яичных желтков с солью замесить тесто, хорошо его размешать, чтобы не было комочков, и аккуратно ввести взбитые яичные белки. Рыбное филе нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и подпылить мукой.

В глубокую сковороду или фритюрницу вылить масло, хорошо его разогреть. Куски рыбы накалывать вилкой и, обмакнув в тесто, опускать в кипящее масло. По мере готовности вынимать и выкладывать на сито, чтобы стекал жир. Обжаренные кусочки рыбы уложить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, и так подавать.

Вместо судака можно использовать любую другую рыбу. Если рыба мелкая, то ее обмакивают в тесто и жарят целиком.

Рыба, жаренная с клюквой

1 кг мелкой рыбы (пескари, караси), 600 г клюквы, 300 г меда, 7 стакан муки.

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и поджарить на раскаленной сковороде. Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и упарить почти наполовину.

Жареную рыбу уложить в тарелку и облить клюквенным соком с медом.

Зразы донские

1 кг рыбного филе, ½ лимона, 3–4 луковицы, 1 стакан панировочных сухарей, 2–3 кусочка пшеничного хлеба, ⅓ стакана молока, 50 г сливочного масла, 3 яйца, ½ стакана муки, зелень петрушки, 2 стакана растительного масла (для фритюра), соль, перец молотый по вкусу.

Филе рыбы нарезать на широкие ломтики, отбить их тупой до толщины 0,5 см, посолить, обрызгать лимонным соком и оставить в холодильнике, пока готовится фарш. Приготовить фарш: лук нашинковать, спассеровать, 2 яйца, сваренные вкрутую, нарубить, хлеб размочить в воде или в молоке, все смешать с мелко рубленой зеленью петрушки, солью и перцем. Фарш завернуть в кусочки рыбы, обвалять в муке, яичном лезоне и в сухарях. В глубокую сковороду налить растительное масло и обжарить в нем зразы.

Зразы по-архангельски

700–800 г филе трески, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, соль, молотый перец по вкусу. Для фарша: 200–250 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 6 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного лука (зеленого), 2 сваренных вкрутую яйца, соль по вкусу.

Филе трески пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем, перемешать и разделить на лепешки. Приготовить фарш: грибы нарезать ломтиками, поджарить на масле, перемешать с солью, зеленым луком, рубленым яйцом. Фарш уложить на лепешки, сформовать зразы, запанировать в сухарях и поджарить обычным способом.

Подать с тушеной капустой, полить растопленным сливочным маслом.

Тельное

500 г филе любой рыбы, 100–125 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 3–4 луковицы, 3 яйца, 20 г сушеных грибов, ½ стакана растительного масла, ½ стакана молотых сухарей, перец, соль, зелень петрушки.

Хлеб замочить в молоке, отжать и, смешав с кусочками рыбы, дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать и выбить. Приготовить начинку. Для этого вареные грибы, яйца измельчить и смешать с обжаренным измельченным луком, мелко нарезанной зеленью петрушки, смесь посолить, поперчить и снова все перемешать.

Из рыбного фарша сформовать шарики величиной с яйцо. Шарик выложить на влажную полотняную салфетку и придать ему форму лепешки. На лепешку положить начинку и с помощью салфетки согнуть лепешку пополам. Края лепешки плотно соединить и придать ей форму полумесяца. Таким образом приготовить остальные изделия.

При выборе мороженой рыбы лучше всего брать убитую, а затем замороженную рыбу, чем уснувшую и затем замороженную рыбу. Первая всегда бывает лучше на вкус, в особенности в отваренном виде, и, кроме того, всегда бывает свежая, тогда как уснувшая и затем замороженная рыба портится гораздо скорее.

Тельное обваливать в яйце, затем в сухарях и обжарить в глубокой сковороде на растительном масле. Обжаренные изделия довести до готовности в духовке.

К тельному хорошо подать жареный картофель.

Скумбрия, жаренная со сладким перцем

800 г рыбы, 4–5 стручков сладкого перца, 3 луковицы, 1½ ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, ½ стакана муки.

Стручки перца (лучше зеленого цвета) испечь в духовке без жира. Лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Перец нашинковать и обжарить вместе с луком и томатом-пюре. Затем добавить в сковороду 2–3 ст. ложки воды и припустить овощи под крышкой в течение 5–7 мин.

Рыбу, нарезанную кругляшами, посолить, поперчить и обвалить в муке. Обжарить ее на сильно раскаленной сковороде с маслом. Когда рыба зарумянится с одной стороны, перевернуть ее на другую сторону и на каждый кусок разложить припущенные овощи и жарить до готовности.

Таким же способом можно приготовить ставриду.

Треска, жаренная с помидорами

700 г рыбы, ½ стакана муки, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, соль, перец по вкусу, 4–5 помидоров.

Филе трески посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Свежие красные помидоры обдать кипятком, осторожно снять с них кожицу, разрезать пополам, посолить и обжарить на сковороде с маслом. Лук нашинковать полукольцами и обжарить до золотистого цвета.

На каждый кусок рыбы положить ст. ложку лука, сверху половинку помидора.

Не следует варить рыбу в большом количестве воды, потому что от этого рыба теряет свой вкус. Целую рыбу нужно ставить вариться в холодной воде, а не в горячей для того, чтобы она постепенно проваривалась, сохраняя свою форму, и не имела сырого вкуса, который обыкновенно бывает, когда ее варят в кипятке.

Навага, жаренная во фритюре

800 г рыбы, 4 ст. ложки муки, 2 яйца, ½ стакана молотых сухарей, 200 г жира для фритюра, ½ лимона, соль по вкусу.

Выпотрошенную рыбу посолить, обвалять в муке, яйцах и сухарях. Фритюр сильно разогреть и обжарить в нем рыбу. Затем выложить ее на блюдо и украсить кружками лимона.

Бефстроганов из хека

500 г рыбы, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 30 г маргарина, 3–4 ст. ложки отварных грибов, 1½ стакана сметанного соуса, 1 ст. ложка томата-пюре, перец и соль по вкусу.

Филе (без костей) хека нарезать крупной соломкой, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маргарином. Лук нарезать полукольцами и обжарить с измельченными грибами. Рыбу, грибы и лук сложить в одну сковороду и залить сметанным соусом с томатом. Когда соус закипит, блюдо готово.

Скумбрия, жаренная в сыре

500 г рыбы, 250 г сыра (пошехонский, голландский и др.), 1 лимон, 4 ст. ложки растительного масла, 30 г сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, пучок зелени петрушки, соль по вкусу, 2 помидора.

Скумбрию разделить на филе с кожей и смочить лимонным соком. Каждое филе разрезать на 3 кусочка, посолить и жарить на растительном масле. Сыр нарезать ломтиками по величине кусочков рыбы. Каждый ломтик сыра обвалять в муке, смочить в яйце и снова обвалять в муке. Обжарить с обеих сторон на сливочном масле так, чтобы кусочки слегка размягчились. Затем на ломтики сыра положить ломтики жареной рыбы, которую сверху накрыть сыром. Уложить эти «бутерброды» на смазанную сливочным маслом сковороду и прогреть, чтобы сыр расплавился и обволок рыбу.

Готовые изделия разложить на тарелки, сверху на каждое положить кружки обжаренных помидоров и обсыпать зеленью.

Лещ жареный

1 лещ (300–400 г), 1½–2 ст. ложки масла или жира, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу, зелень петрушки или укропа.

Предварительно подготовленную рыбу (в виде порционных кусков) посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон, уложить на одной стороне подогретого блюда, а на другой – разложить гарнир: жаренный брусочками картофель или картофельное пюре; полить растопленным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Сом жареный

500 г мякоти сома, 2–2½ ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, перец и соль по вкусу.

Выпотрошенного, промытого, нарезанного на порционные куски (вместе с кожей) сома посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на чугунной сковороде с растопленным жиром. Когда куски сома зарумянятся, сковороду накрыть крышкой, поставить в духовой шкаф на 5–6 мин. На гарнир приготовить жареный картофель с луком. Готовую рыбу положить на подогретое блюдо вместе с гарниром, полить рыбу жиром, в котором она жарилась. Отдельно подать салат из краснокочанной капусты.

Лещ, жаренный в сметане

300–450 г леща, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, ½ стакана сметаны, 3 картофелины, 1 небольшой пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Обработать леща так же, как судака. Подготовленные порционные куски рыбы (без костей) посолить, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с растопленным жиром или маслом. На середину сковороды положить мелко нарезанный картофель, на него обжаренные порции леща, вокруг которого уложить кружки вареного картофеля, посолить, посыпать мукой, залить сметаной, сверху посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и поставить сковороду в духовой шкаф на 10 мин. Подать на стол в этой же сковороде, посыпав сверху рубленой зеленью петрушки.

У крупных рыб разрезать реберные косточки имеющимися в хозяйстве ножами не всегда легко, поэтому в таких случаях мясо срезают с позвоночника до ребер, начиная от хвоста, а затем отделяют косточки так, чтобы они остались на позвоночнике.

Сазан жареный

1 сазан (700–800 г), 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Способ обработки такой же. Подготовленные порционные куски сазана запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на чугунной сковороде с растопленным маслом или жиром. Готовые куски переложить на подогретое блюдо, перед подачей на стол полить маслом. На гарнир приготовить жареный картофель или гречневую кашу. Отдельно подать салат из капусты или соленые огурцы.

Обработка мороженой рыбы и филе

Чтобы очистить ее от чешуи и подготовить, мороженой рыбе или рыбному филе надо дать оттаять. Филе специальным ножом-пилой разрезают на порции, споласкивают под краном, подкисляют, солят и перерабатывают в зависимости от желаемого вида приготовления.

Карп жареный с гречневой кашей

1 карп (600 г), 1½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1 стакан гречневой крупы, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.

Способ обработки такой же. Подготовленные порционные куски карпа посолить, посыпать перцем, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на чугунной сковороде с растопленным маслом или жиром. После этого поставить на 5–6 мин. в духовой шкаф. Готовые куски карпа переложить на подогретое блюдо. На гарнир приготовить рассыпчатую гречневую кашу, смешанную со сваренными вкрутую рублеными яйцами и заправленную маслом.

Карп под сметанным соусом

1 карп (600 г), 2 ст. ложки масла, . стакана сметаны, 1½ ст. ложки муки, пучок зелени петрушки, 2 ст. ложки толченых сухарей, соль по вкусу.

Способ холодной обработки карпа и жарки его такой же. Обжаренные порционные куски карпа залить сметаной, смешанной с мукой, посыпать толчеными сухарями, слегка полить растопленным сливочным маслом и поставить для запекания в духовой шкаф на 10 мин. На стол подать в этой же сковороде, посыпав рубленой зеленью.

Караси в сметане

400–500 г карасей, 3 картофелины, 2 ст. ложки масла, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 2 ст. ложки толченых сухарей, 30 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления такой же, как и карпа. Небольших карасей жарить и запекать в целом виде.

Линь, жаренный в сметане

Линя окунуть в кипящую воду, очистить, выпотрошить, удалить жабры, промыть, посолить, запанировать в муке и обжарить на горячей сковороде с растопленным жиром или маслом. Вокруг рыбы на сковороду уложить нарезанный кружками вареный картофель, залить сметаной, посыпать толчеными сухарями. Поставить в духовой шкаф на 10 мин. Как только рыба сверху зарумянится, сковороду вынуть из духового шкафа, посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол.

Треска жареная

Способ обработки и приготовления трески такой же, как линя. При подаче на стол готовые порционные куски рыбы полить жиром, в котором они жарились. На гарнир приготовить жареный картофель. Отдельно подать соленые огурцы или салат из капусты.

Соусы к рыбным блюдам

Белый соус с каперсами

2 стакана рыбного бульона, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ¼ луковицы, 1 ч. ложка мелко нарезанного корня петрушки, 2 ст. ложки каперсов, соль по вкусу, перец горошком, лавровый лист.

Муку обжарить на сливочном масле, помешивая, влить в нее бульон, размешать до получения однородной массы, посолить. Добавить измельченные овощи и каперсы, варить при слабом кипении 30–35 мин. В конце добавить перец, лавровый лист. Готовый соус процедить, овощи протереть через сито и хорошо перемешать с соусом.

Наслаждение столом присуще всем возрастам, всем состояниям, всем странам и всем временам; оно мирится со всеми другими наслаждениями и остается до конца, чтобы утешить нас в потере остальных.

(Брилья-Саварен)

Соус-хрен

1 стакан воды или рыбного бульона, 150 г хрена, 1 ст. ложка сахара, ½ стакана 9 %-ного уксуса, соль по вкусу, ½ стакана сметаны.

Очищенный и хорошо промытый в холодной воде корень хрена натереть на терке, заварить кипятком или рыбным бульоном, добавить соль, сахар, уксус. Смесь хорошо размешать, охладить до комнатной температуры и смешать со сметаной.

Соус сметанный

½ стакана сметаны, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, соль, перец по вкусу.

Сметану довести до кипения, постепенно влить ее в обжариваемую на сливочном масле муку (непрерывно помешивая). Добавить соль, перец и довести до кипения.

Томатный соус

2 стакана белого соуса, 2–3 ст. ложки томата-пасты, ½ луковицы, корень петрушки, ½ морковки, ½ лимона, 1 ст. ложка сливочного масла, сахар, перец, соль по вкусу.

Лук и корни измельчить, обжарить с жиром, добавить томат-пасту и продолжать жарить еще 5 мин. Влить в эту массу белый соус и варить 10–15 мин. В конце варки добавить сахар, соль, перец, сок лимона. Соус процедить, корни протереть и смешать с соусом.

Соус-рассол

2 стакана белого соуса, $\frac{1}{3}$ стакана огуречного рассола, $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ соленого огурца, 2–3 ст. ложки вареных грибов, соль, перец по вкусу, $\frac{1}{3}$ стакана белого вина.

В белый соус добавить прокипяченный рассол и варить 3–5 мин. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок, $\frac{1}{3}$ стакана сухого белого прокипяченного вина. Грибы и огурцы нарезать ломтиками, отварить, измельчить, положить в соус и хорошо перемешать.

Соус молочный с луком

1½ стакана молока, ½ стакана воды, по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, 2 луковицы, соль, перец по вкусу.

В горячую мучную пассеровку при непрерывном помешивании влить горячее разбавленное водой молоко и варить 4–5 мин. Мелко нарезанный лук слегка обжарить в масле, добавить в молочный соус и варить 5–7 мин. Добавить соль, перец, охладить и протереть через сито.

Открытие нового блюда для человечества важнее открытия новой звезды.

(Брилья-Саварен)

Соус «Русский»

½ стакана томатного соуса, 2–3 ст. ложки вареных грибов, ½ морковки, корень петрушки, ½ 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 в небольшом количестве воды. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, оливки освободить от косточек. Смешать все продукты, добавить хрящи осетрины, грибы и каперсы, соединить с томатным соусом и довести до кипения. Готовый соус заправить маслом.

Человек копает себе могилу ножом и вилкой.

(Поговорка)

Соус паровой

2 стакана белого соуса, ¼ луковицы, 1 ч. ложка мелко нарезанного корня петрушки, ½ лимона, 1 ст. ложка белого сухого вина, 1 ст. ложка сливочного масла для заправки, соль, перец по вкусу.

В белый соус положить мелко нарезанные лук, петрушку и поварить при слабом кипении 10–12 мин. Добавить вино, сок лимона, соль, перец и довести до кипения. Процедить, добавить масло и мешать до полного соединения его с соусом.

Морепродукты

Солянка с морским гребешком

600 г мяса морского гребешка, 1 кг тушеной капусты, 3–4 соленых огурца, 2 луковицы, 2 ст. ложки каперсов, 3 ст. ложки кулинарного жира, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки тертого сыра, 10 маслин, ½ лимона, соль, перец по вкусу, маринованные фрукты.

Мясо морского гребешка разморозить до такого состояния, чтобы можно было нарезать его кусочками по 25–30 г. Посолить, поперчить. Обжарить их до готовности. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими дольками.

Лук нашинковать и обжарить с томатом-пюре.

Припустить огурцы в небольшом количестве воды до мягкости слить жидкость, добавить лук, каперсы и тушить под крышкой 10 мин.

В глубокую сковороду с жиром уложить слоями тушеную капусту, мясо гребешка, огурцы с луком. Верхний слой должен состоять из капусты. Обсыпать ее тертым сыром, сбрызнуть жиром и запечь в духовке, чтобы сыр зарумянился.

При подаче солянку украсить маслинами, дольками лимона, маринованными фруктами.

Котлеты из морского гребешка

500 г морского гребешка, 2 ломтика пшеничного хлеба, ½ стакана молока, 1 яйцо, ½ стакана молотых сухарей, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Не совсем оттаявший гребешок промыть, дать стечь воде и пропустить через мясорубку. Добавить в фарш размоченный в молоке отжатый хлеб, хорошо размешать и снова пропустить через мясорубку. Фарш посолить и смешать со взбитым яйцом.

Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и зажарить.

В фарш можно добавить репчатый лук, вкус котлет от этого только выиграет.

Креветки под соусом

1 кг варено-мороженных креветок, 200 г жареного картофеля, 2 стакана сметанного соуса, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра.

Вареные креветки очистить от панциря и нарезать кусочками. На середину сковороды положить креветки, вокруг них ломтики жареного картофеля. Залить все сметанным соусом, добавить сливочное масло, обсыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Креветки с рисом

300 г вареного мяса шеек креветок, 3 стакана вареного рассыпчатого риса, 3 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, пучок зелени укропа или петрушки.

Шейки креветок измельчить, лук обжарить до румяности. Все продукты выложить в сковороду вместе с рисом, добавить томат-пюре и прогреть, постоянно перемешивая. При подаче посыпать зеленью.

Вместо томата-пюре можно использовать $\frac{1}{2}$ стакана сметаны. Дополнительно добавить тертый сыр (2 ст. ложки).

Рулет с морской капустой

200 г морской капусты, 7 картофелин, 1 морковь, 300 г творога, 3 яйца, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 стакан сметаны, соль по вкусу, пучок зелени петрушки.

Сварить картофель и морковь. Пропустить их через мясорубку вместе с консервированной морской капустой и творогом. Добавить муку, яйца, посолить и перемешать.

Полученную массу выложить на мокрое полотенце и с его помощью сформовать рулет. Обвалять рулет в панировочных сухарях и выложить его на смазанную маслом сковороду, облить сметаной, проколоть в нескольких местах ножом и запечь в духовке до румяности.

Перед подачей нарезать рулет на порции, облить сметаной и обсыпать рубленой зеленью.

Сырники с морской капустой

150 г морской капусты, 800 г творога, по 4 ст. ложки сахара и сахарной пудры, 7 стакан пшеничной муки, 2 яйца, масло для жарки, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.

Протертый творог посолить, смешать с консервированной морской капустой, сахаром, яйцами и мукой. Разделить смесь на сырники и зажарить их на масле. Готовые изделия обсыпать сахарной пудрой и подать со сметаной.

Сырники только выиграют, если в них добавить припущенную тертую морковь и яблоки.

Лапшевник с морской капустой

300 г домашней лапши, 1 л молока, 2 стакана воды, 150 г вареной морской капусты, 400 г творога, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу.

Воду посолить, поставить на огонь, а когда она закипит, бросить в нее лапшу. Разварить лапшу до полуготовности, добавить в кастрюлю молоко и, часто помешивая, варить лапшу до тех пор, пока она не превратится в вязкую массу.

Морскую капусту пропустить через мясорубку, творог протереть и смешать с капустой, добавить яичные желтки, растертые с сахаром. Смесь соединить с капустой и творогом, хорошо взбить лопаткой и осторожно ввести взбитые яичные белки.

Лапшу выложить на смазанную маслом глубокую сковороду, сверху уложить смесь капусты с творогом, обсыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Пшенная каша с морской капустой

300 г пшена, 150 г консервированной морской капусты, 500 г мякоти тыквы, 1 л молока, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Мякоть тыквы мелко нарезать, положить в кипящее молоко и варить в течение 15 мин. Добавить пшено, соль, сахар и сварить кашу. Когда каша сварится, добавить в нее прокрученную на мясорубке морскую капусту, соль, сахар и поставить кастрюлю на 20 мин. в разогретую духовку. Чтобы каша не пригорела, кастрюлю необходимо поставить на противень с горячей водой.

Кальмары в молоке

300 г мяса вареных кальмаров, 1 стакан молока, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка меда.

Морковь натереть на терке и варить в небольшом количестве молока 3–4 мин. Лук мелко нашинковать и варить в молоке 3–4 мин. Кальмары нарезать соломкой, уложить в кастрюлю, добавить лук и морковь, влить молоко и мед, все хорошенько размешать и тушить на слабом огне в течение 5 мин.

Кальмар, тушенный с тыквой и морковью

300 г вареного мяса кальмара, ½ стакана натертой на терке моркови, 2⅓ стакана натертой на терке тыквы, ½ стакана рубленой зелени петрушки, 1 ч. ложка корицы, ½ стакана сметаны или 3 ст. ложки майонеза, ½ стакана молока.

Морковь и тыкву припустить в ½ стакана молока. Кальмара нарезать соломкой, соединить с припущенными овощами, добавить сметану или майонез, корицу, все хорошо перемешать и тушить на слабом огне 3–5 мин. При подаче посыпать зеленью.

Рис, тушенный с кальмарами

300 г рассыпчатой рисовой каши, 200 г вареного мяса кальмара, ½ стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу, зелень укропа или сельдерея.

К рису добавляют нарезанные соломкой кальмары, молоко, размягченное сливочное масло, соль по вкусу, все хорошенько перемешать и тушить около 5 мин.

При подаче можно посыпать рубленой зеленью укропа или сельдерея.

Кальмары фаршированные

3 тушки кальмара, 1 морковка, 1 яблоко, ½ стакана мелко нарезанной зелени сельдерея, 1 луковица, 1 корень сельдерея, ½ стакана нарезанного зеленого лука, соль и перец по вкусу, ½ стакана молока, 3 ст. ложки растительного масла.

Тушки кальмаров обработать, удалить пленки, промыть в холодной воде. Морковь и корень сельдерея нарезать мелкими кубиками и припустить в молоке. Яблоки нарезать кубиками, смешать с морковью, добавить мелко нарезанные репчатый лук и зелень сельдерея, посолить, поперчить, все перемешать и смесью наполнить тушки кальмара, уложить их в кастрюлю или на сковородку, смазанную маслом, посуду накрыть крышкой и запечь в духовке 15–20 мин. При подаче посыпать рубленым зеленым луком.

Креветки с рисом

200 г отварного мяса креветок, 2 стакана рассыпчатого отварного риса, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана тертого сыра, 7 луковица, соль по вкусу, ½ стакана рубленой зелени укропа.

Лук нарезать и поджарить на масле, добавить рис, перемешать и слегка поджарить. Мясо креветок мелко нарезать и ровным слоем уложить на рис, поджарить 2–3 мин., а затем посыпать тертым сыром и зеленью укропа.

Креветки, запеченные в сметане

300 г вареного мяса креветок, готовое картофельное пюре, ½ стакана тертого твердого сыра, 2⅓ стакана сметаны, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана мелко нарезанной зелени сельдерея или петрушки, соль и молотый перец по вкусу.

В смазанную маслом сковороду уложить ровным слоем картофельное пюре, на него выложить мелко нарезанное мясо креветок, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и залить сметаной. Сковороду поставить в духовку и запекать около 5–7 мин. Затем сверху посыпать панировочными сухарями и еще запекать 4–5 мин.

При подаче посыпать зеленью.

Креветки, запеченные с капустой

200 г вареного мяса креветок, 2 стакана нашинкованной капусты, 1 луковица, ½ стакана мелко нарезанной моркови, 2 помидора, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу, ½ стакана мелко нарезанной зелени укропа, 1 ст. ложка горчицы, ½ стакана тертого сыра.

Капусту, мелко нарезанный лук, морковь положить в смазанную растительным маслом сковороду и тушить в течение 15 мин. Массу разделить на 2 равные части, одну из них уложить на дно смазанной маслом кастрюли, затем выложить мелко нарезанное мясо креветок, сверху положить вторую часть овощей и залить смесью из протертых через сито помидоров, растертой горчицы, яичного желтка, перца и соли. Кастрюлю поместить в духовку и запекать 12–15 мин.

Перед подачей посыпать тертым сыром и зеленью.

Омлет с креветками

200 г отварного мяса креветок, 1 морковь, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, соль и перец по вкусу, зелень укропа.

Морковь нарезать дольками и припустить в небольшом количестве воды, затем протирают через сито. Луковицы мелко нарезать и поджарить до золотистого цвета на растительном масле. Креветки нарезать соломкой и уложить в смазанную маслом посуду. Яйца смешать с морковью, луком, солью, перцем, молоком и полученную массу вылить на креветки и запечь в духовке. Подавать со сливочным маслом и посыпать зеленью.

Морской гребешок с овощами

200 г отварного мяса морского гребешка, 1 морковь, 1 корень сельдерея, ½ репы, 2–3 помидора, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, ⅓ стакана рубленой зелени укропа, ½ стакана молока.

Морковь, корень сельдерея, репу и лук мелко нарезать и припустить в небольшом количестве молока. К овощам добавить растительное масло, перец, соль, оставшееся молоко, нарезанное ломтиками мясо морского гребешка, все перемешать и тушить в духовке (предварительно разогретой) около 10 мин. За 3 мин. до конца тушения добавить помидоры.

При подаче посыпать зеленью укропа.

Морской гребешок с рисом

200 г отварного мяса морского гребешка, 1 стакан рассыпчатого отварного риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 яблоко, соль и перец по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла, 1 помидор, 3 ст. ложки сока сельдерея, ½ стакана рубленой зелени укропа, ½ стакана молока.

Морковь и лук мелко нарезать и припустить в молоке. Яблоко нарезать кубиками. Помидор очистить от кожицы и протереть через сито. К нарезанному дольками мясу гребешка добавить все остальные компоненты (кроме сока сельдерея и зелени укропа), перемешать, уложить в смазанную маслом посуду и тушить в предварительно разогретой духовке 15 мин.

При подаче полить соком сельдерея и посыпать зеленью укропа.

Морской гребешок с пряностями

200 г мяса отварного морского гребешка, 1 морковь, ½ репы, 1 луковица, по щепотке аниса, ванили, гвоздики, корицы и семян укропа, ⅓ стакана сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мятного сиропа, щепотку черного перца, зелень сельдерея.

Лук, репу и морковь припустить в воде и протереть через сито. Пряности растолочь в деревянной ступке, смешивать с растительным маслом, мятным сиропом и сметаной и кипятить на слабом огне 5–7 мин. К нарезанному мясу добавить протертые овощи и пряный сироп и, хорошенько перемешав, запекать в духовке 10 мин.

При подаче посыпать зеленью сельдерея.

Морская капуста с овощами

200 г вареной морской капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, ½ стакана зеленого горошка, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, ½ стакана молока, 2 ст. ложки муки пшеничной, перец и соль по вкусу, рубленая зелень укропа, 1 ст. ложка муки.

Картофель, морковь, лук, корень петрушки мелко нарезать и слегка обжарить, влить молоко и тушить 10 мин. Затем добавить нарезанную соломкой морскую капусту, зеленый горошек, разведенную в молоке муку, соль и перец по вкусу, все перемешать и тушить около 10 мин.

При подаче посыпать зеленью укропа.

Морская капуста тушеная

200 г морской капусты, 1 морковка, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 3 ст. ложки масла растительного, 2 свежих помидора, 1 ст. ложка муки пшеничной, 4 ст. ложки сметаны, ½ стакана молока, ½ стакана нарезанного зеленого лука, соль и перец по вкусу, ½ лимона.

Морковь, лук, корень сельдерея мелко нарезать и припустить на растительном масле. Затем добавить молоко и тушить 15 мин. Свежие помидоры очистить от кожуры и протереть через сито, смешать со сметаной, добавить подсушенную муку. Полученным соусом залить овощи, добавить нарезанные соломкой морские водоросли (капусту), все перемешать и тушить в духовке 10–15 мин. При подаче в тарелку положить дольку лимона и посыпать зеленью.

Крабовый салат-коктейль

1 банка крабов или креветок, 2 яйца, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка кетчупа или томатной пасты, ¼ стакана сливок, сок ½ лимона, листья салата, перец по вкусу.

Яйца сварить вкрутую и нарезать кубиками. Майонез, кетчуп, сливки смешать, поперчить. Крабы и яйца разложить на листья салата, залить приготовленным соусом и сбрызнуть соком лимона.

Бутерброды с крабами

1 банка крабов, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 1 огурец, 4–6 больших ломтиков белого хлеба, сок ¼ лимона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа или петрушки, 1 ст. ложка растительного масла.

Ломтики хлеба поджарить на растительном масле и намазать сливочным маслом. Огурец очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Ломтики огурца уложить на хлеб. Сверху уложить крабы и дольки сваренных вкрутую разрезанных яиц. Бутерброд сбрызнуть лимонным соком, сверху залить майонезом и посыпать зеленью.

Салат картофельный с кальмаром

500 г филе кальмара отварить в воде, добавив лавровый лист и несколько горошин черного перца. Затем кальмары нарезать соломкой. Вареное яйцо, 300 г картофеля (отварного), свежий огурец, 1 яблоко нарезать мелкими кубиками, все компоненты перемешать и заправить сметаной или майонезом. Салат украсить зеленью петрушки или укропа.

Морское ушко тушеное

400 г морского ушка консервированного, 300 г цветной капусты, 40 г рисовой или «Русской» водки, 40 г крахмала, 100 г свиного сала, рыбный бульон, соль и перец по вкусу.

Цветную капусту зачистить, отрезать кочерыжку, разобрать на кочешки, промыть в холодной воде, ошпарить кипятком, нарезать ломтиками.

На глубокую сковороду налить $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона, влить водку, соль и перец, смесь довести до кипения. После удаления с жидкости пены на сковороду положить нарезанное кружочками морское ушко, цветную капусту и, когда жидкость закипит, вращая сковородку, влить крахмал, разведенный холодной водой в пропорции 1:2, а затем растопленное свиное сало.

Морское ушко фаршированное

300 г консервированного морского ушка, 500 г филе курицы, 4 яйца, 40 г рисовой или «Русской» водки, 25–30 г имбиря, 30 г кунжутного или соевого масла, 30 г соевого соуса, 3 ст. ложки муки, крахмала, 3 луковицы, соль и перец по вкусу, щепотка корицы.

Филе сырой курицы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить яичный белок, кунжутное или соевое масло, соевый соус, водку, мелко рубленый свежий имбирь (или 4 г имбирного порошка), мелко нарезанный репчатый лук, соль и перец, молотую корицу, все тщательно перемешать.

Морское ушко нарезать тонкими кружочками и разложить попарно. На кружочек, смазанный приготовленным фаршем, положить другой кружочек морского ушка. После чего осторожно обвалять в муке и, смочив в смеси яйца с крахмалом, разведенным холодной водой (1:1), выложить на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира и обжарить с двух сторон.

При подаче посыпать нарезанным свежим зеленым луком.

Иллюстрации



Сельдь с отварным картофелем



Салат «Северный»



Капуста «Провансаль»



Уха рыбацкая



Караси в сметане



Креветки с рисом

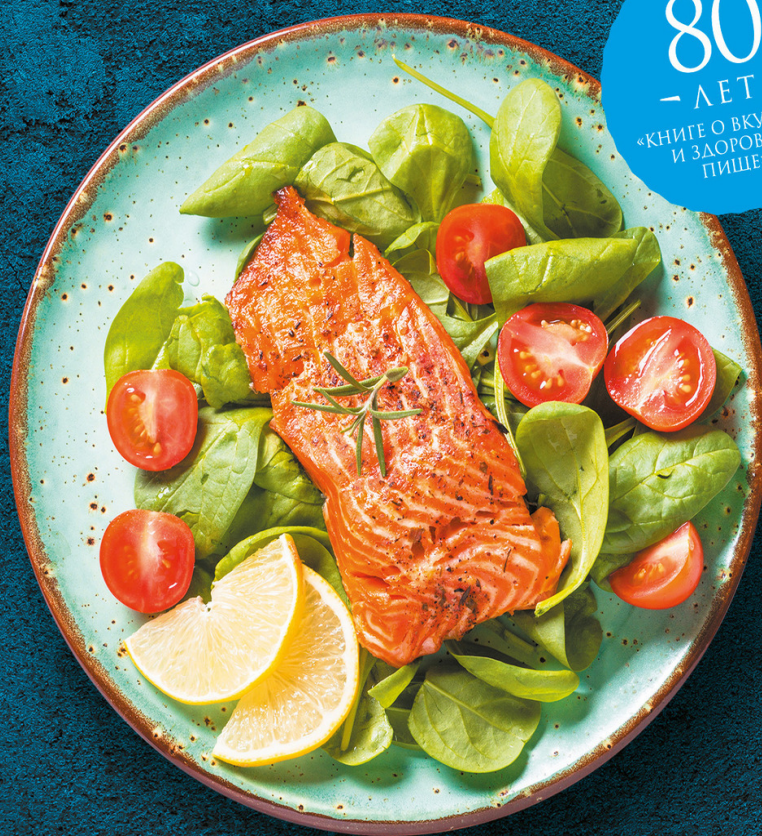


Морской гребешок с овощами



Крабовый салат-коктейль

Рыба и морепродукты



80

— ЛЕТ —

«КНИГЕ О ВКУСНОЙ
И ЗДОРОВОЙ
ПИЩЕ»

• ЗАКУСКИ • СУПЫ • ОСНОВНЫЕ БЛЮДА • СОУСЫ •

