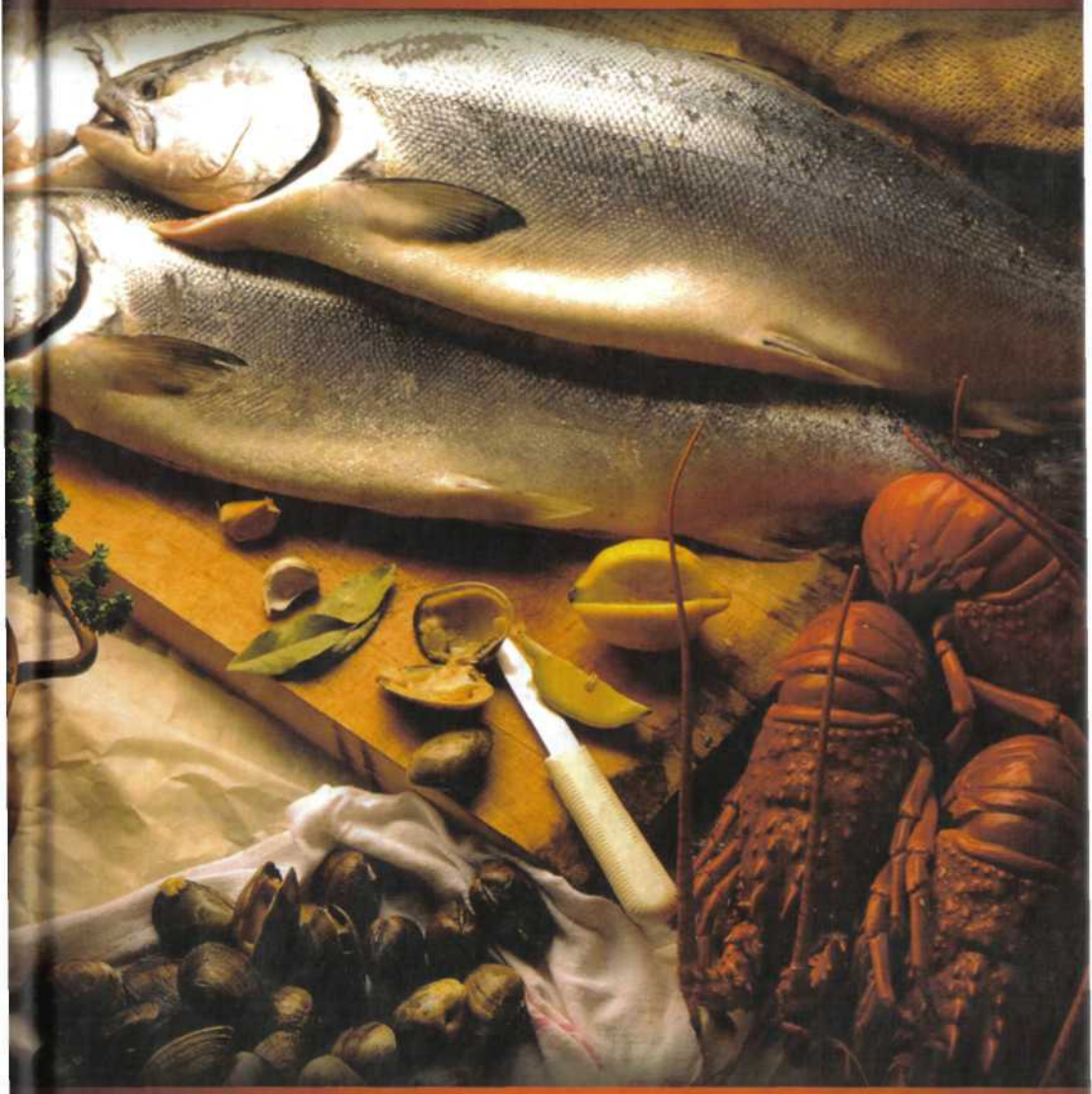
КУЛИНАРИЯ ОТ А ДО Я



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ РЫБЫ

Высокая пищевая ценность и вкусовые особенности рыбы определили ее большое значение в нашем питании. Рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании. Рыба — ценный пищевой продукт. По своим вкусовым и питательным качествам она соперничает с лучшими сортами мяса.

Обитатели глубин содержат необходимые нашему организму витамины (особенно А и D), жиры, белки (мясо рыб содержит 18% белков). Белки мяса рыб легче усваиваются организмом человека, чем белки мяса животных. Ценной составной частью рыб, особенно океанических, является жир. Рыбий жир характеризуется высоким содержанием непредельных жирных кислот. Также в мясе рыб содержатся водорастворимые витамины: в небольших количествах витамин С, а также комплекс витаминов группы В — B_1, B_2, B_6, B_{12}, B_c, витамины Н и РР.

В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера, хлор, и это далеко не полный перечень полезных микроэлементов, содержащихся в мясе рыб.

Рыба прекрасно поддается различным видам кулинарной обработки, ее можно употреблять в холодном и горячем виде, она хорошо сочетается с различными гарнирами.

Огромный ассортимент блюд из рыбы и морепродуктов способен удовлетворить вкус самых изысканных гурманов.

ТАБЛИЦА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ: РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ

Продукты, 100 г	Калорийность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Горбуша отварная	168,00	22,90	7,80	0,00
Зубатка отварная	114,00	15,50	5,80	0,00
Камбала отварная	103,00	18,30	3,30	0,00
Карась отварной	102,00	20,70	2,10	0,00
Карп отварной	125,00	19,40	5,30	0,00
Лещ отварной	126,00	20,90	4,70	0,00
Макрель отварная	124,00	22,80	3,60	0,00
Минтай отварной	79,00	17,60	1,00	0,00
Налим отварной	92,00	21,40	0,70	0,00
Окунь морской отварной	112,00	19,90	3,60	0,00
Путассу отварная	81,00	17,90	1,00	0,00
Салака отварная	153,00	22,00	7,20	0,00
Сардина отварная	178,00	20,10	10,80	0,00
Ставрида отварная	133,00	20,60	5,60	0,00
Судак отварной	97,00	21,30	1,30	0,00
Треска отварная	78,00	17,80	0,70	0,00
Хек отварной	95,00	18,50	2,30	0,00
Щука отварная	97,00	21,30	1,30	0,00
Скумбрия отварная	211,00	19,60	14,70	0,00
Сом отварной	196,00	18,40	13,60	0,00
Палтус отварной	216,00	14,00	17,80	0,00
Кальмары	110,00	18,00	4,20	0,00
Креветки	95,00	18,90	2,20	0,00

Продукты, 100г	Калорий-ность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Криль	98,00	20,60	1,70	0,00
Крабы	96,00	16,00	3,60	0,00
Мидии	50,00	9,10	1,50	0,00
Рыбные консервы				
Белуга бланшированная	234,00	23,30	15,60	0,00
Горбуша	136,00	20,90	5,80	0,00
Кета	129,00	21,50	4,80	0,00
Креветки	81,00	17,80	1,10	0,00
Крабы	85,00	18,70	1,10	0,10
Нерка	170,00	18,80	10,50	0,00
Осетр	163,00	16,40	10,60	0,60
Тунец	96,00	22,50	0,70	0,00
Килька пряного посола	154,00	14,80	10,50	0,00
Печень трески	613,00	4,20	65,70	1,20
Скумбрия	258,00	16,40	21,40	0,00
Камбала, обжаренная в масле	249,00	14,40	21,30	0,00
Сардины (ломтики) в масле	249,00	17,90	19,70	0,00
Сайра, бланширован-ная в масле	283,00	18,30	23,30	0,00
Скумбрия в масле	278,00	13,10	25,10	0,00
Ставрида, обжаренная в масле	309,00	15,60	27,40	0,00
Тунец в масле	231,00	22,00	15,90	0,00
Шпроты	563,00	17,40	32,40	0,40
Горбуша в томатном соусе	132,00	14,50	5,10	6,90

Продукты, 100г	Калорий-ность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Камбала в томатном соусе	125,00	12,60	5,40	6,30
Лещ в томатном соусе	138,00	15,30	7,40	2,60
Осетр в томатном соусе	181,00	14,70	12,00	3,40
Сазан в томатном соусе	145,00	12,40	8,70	4,10
Салака в томатном соусе	118,00	17,00	4,00	3,40
Севрюга в томатном соусе	179,00	16,10	11,50	2,80
Сом в томатном соусе	126,00	12,90	6,30	4,30
Ставрида в томатном соусе	110,00	14,80	2,30	7,30
Судак в томатном соусе	119,00	14,00	5,30	3,70
Щука в томатном соусе	108,00	14,20	4,00	3,60
Рыба соленая, копченая, маринованная				
Горбуша соленая	169,00	22,10	9,00	0,00
Кета соленая	184,00	24,30	9,60	0,00
Килька балтийская соленая	137,00	17,10	7,60	0,00
Лосось соленый	269,00	21,00	20,50	0,00
Сельдь атлантическая соленая	145,00	17,00	8,50	0,00
Сельдь иваси соленая	173,00	17,50	11,40	0,00
Семга соленая	203,00	22,50	12,50	0,00
Треска соленая	98,00	23,10	0,60	0,00
Тюлька соленая	225,00	19,80	16,20	0,00

Продукты, 100 г	Калорий-ность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Хамса соленая	166,00	21,20	9,00	0,00
Икра белужья зернистая	237,00	27,20	14,20	0,00
Икра горбуши зернистая	230,00	31,20	11,70	0,00
Икра кеты зернистая	251,00	31,60	13,80	0,00
Икра минтая пробойная	131,00	28,40	1,90	0,00
Икра осетровая зернистая	203,00	28,90	9,70	0,00
Икра осетровая паюсная	236,00	36,00	10,20	0,00
Икра севрюжья зернистая	221,00	28,40	11,90	0,00
Камбала горячего копчения	192,00	22,00	11,60	0,00
Килька горячего копчения	162,00	21,30	8,50	0,00
Окунь морской горячего копчения	175,00	23,50	9,00	0,00
Лещ горячего копчения	172,00	32,80	4,50	0,00
Салака горячего копчения	152,00	25,40	5,60	0,00
Треска горячего копчения	115,00	26,00	1,20	0,00
Вобла холодного копчения	181,00	31,10	6,30	0,00
Лещ холодного копчения	160,00	29,70	4,60	0,00
Окунь морской (балык)	199,00	26,40	10,40	0,00

Продукты, 100 г	Калорий-ность, ккал	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Сельдь тихоокеанская жирная холодного копчения	225,00	20,30	16,00	0,00
Скумбрия холодного копчения	150,00	23,40	6,40	0,00
Ставрида холодного копчения	94,00	17,10	2,80	0,00
Балык осетровый	194,00	20,40	12,50	0,00
Вобла вяленая	235,00	46,40	5,50	0,00
Лещ вяленый	221,00	42,00	5,90	0,00
Снеток полесский	264,00	46,30	8,80	0,00

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗДЕЛКЕ И ПОДГОТОВКЕ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ РЫБЫ

Живую рыбу следует оглушить, а затем обескровить (острым кончиком ножа сделать глубокий разрез между плавниками и дать стечь крови). **Чешую** рыбы снять ножом или специальной теркой. Рыбу с плотно сидящей чешуей следует предварительно ошпарить, т. е. на несколько секунд погрузить в кипяток, а затем соскоблить чешую тупой стороной ножа. Затем ножницами или ножом удалить **плавники.** У рыб, не имеющих чешуи, перед разделкой следует тщательно удалить слизь. Для этого тушку рыбы протереть солью. Очищенную рыбу хорошо вымыть холодной водой, а затем **выпотрошить,** либо через разрезанное брюшко, либо через надрез у головы, можно че-

рез спинку. Но чаще всего потрошат через брюшко. На брюшке рыбы, начиная с головы, до анального отверстия сделать разрез. Через него осторожно, чтобы не повредить желчный пузырь, вынуть внутренности, удалить почки и темную пленку, выстилающую брюшко, удалить жабры.

У камбалы и палтуса при разделке снять кожу с темной стороны (там, где глаза), но предварительно наискось отделить голову, одновременно вскрывая брюшко для удаления внутренностей. Затем соскоблить чешую со светлой стороны и обрезать плавники.

У рыб без чешуи, но с толстой кожей (налим, сом, угорь) иногда при разделке удаляют кожу. Для этого нужно надрезать кожу вокруг головы, затем, захватив ее пальцами, снять. После этого разрезать брюшко, удалить внутренности и отрезать голову.

Рекомендуется удалять кожу и с наваги. Для этого надрезать кожу вдоль спинки, отрезать нижнюю челюсть рыбы с частью брюшка (для удаления внутренностей), а затем снять кожу так, как описано выше.

Через надрез у головы рыбу потрошат в том случае, если ее готовят для фаршировки или хотят приготовить в неразрезанном виде.

Через прорезанную спинку рыбу потрошат тогда, когда ее подготавливают для рулета или фаршировки.

Мелкую рыбу и рыбу средних размеров потрошат, не вскрывая брюшка. Для этого отделяют голову и с ней вынимают внутренности, а через образовавшееся отверстие зачищают брюшную полость.

Если из рыбы готовят рубленые изделия, то ее сначала потрошат, не снимая чешуи, потом разделывают на филе. С каждого кусочка филе удаляют кожу вместе с чешуей.

Необходимо помнить, что при любом способе разделки рыбы жабры обязательно нужно удалить, так как они придают блюду горьковатый привкус.

Разделанную рыбу тщательно промывают холодной водой, стараясь не мять и не сгибать.

Вымытую рыбу нарезают порционными кусками. Крупную рыбу следует разрезать вдоль позвоночника на две половины, а затем каждую часть нарезать поперек кусками нужного размера. Мелкую рыбу не разрезают, а готовят целиком.

ПОДГОТОВКА РЫБЫ ДЛЯ ВАРКИ И ЖАРЕНЬЯ. Мороженой рыбе перед разделкой нужно дать оттаять, а соленую следует вымочить.

ОТТАИВАНИЕ МОРОЖЕНОЙ РЫБЫ. Крупную мороженую рыбу обычно оттаивают в воде комнатной температуры, добавив 10 г поваренной соли на 1 л воды. Длится оттаивание от 1 до 4 ч, в зависимости от размера рыбы и температуры воды. Рыбу средних размеров и филе лучше оттаивать на воздухе. Мелкую мороженую рыбу рекомендуется разделывать в мороженом виде.

ВЫМАЧИВАНИЕ СОЛЕНОЙ РЫБЫ. Сначала целую рыбу на 1 ч заливают холодной водой. После этого ее разделывают: снимают чешую, отрезают голову, плавники, удаляют внутренности. Крупную рыбу можно нарезать кусками. Затем рыбу заливают холодной водой (2 л воды на 1 кг рыбы). Длится вымачивание от 6 до 10 ч, воду следует 3—4 раза поменять. Слишком долго вымачивать рыбу не следует, при этом теряется ее пищевая ценность.

ДЛЯ ЖАРЕНЬЯ рыбу нарезают порционными кусками (либо с кожей и костями, либо с кожей и без костей, либо разделывают на филейные порции, без кожи и без костей). Нарезать рыбу следует поперек, начиная от головы, нож нужно держать под прямым углом. Филе рыбы, предназначенное для обжаривания, режут, держа нож под углом 30—40°, начиная с хвостовой части. Если филе рыбы го-

товят в кляре, то ее нарезают небольшими кусками толщиной 1,5—2 см.

ДЛЯ ВАРКИ рыбу делят на куски вместе с кожей и позвоночной костью, а филе — на куски с кожей и реберными костями, нож при этом держат под прямым углом. Кожу следует слегка надсечь в нескольких местах, чтобы куски рыбы не теряли формы.

МОЮТ рыбу в чистой проточной воде очень быстро, при длительном контакте с водой мясо рыбы теряет свои полезные вещества.

КАК ПРАВИЛЬНО СОЛИТЬ РЫБУ? Рыбу, которую будут варить, предварительно не солят, соль добавляют в воду. Рыбу, предназначенную для жаренья, солят или выдерживают в насыщенном солевом растворе от 5 до 10 минут.

ПАНИРОВКА. Перед обжариванием порционные куски рыбы обваливают в муке или панировочных сухарях. Вместо муки и сухарей можно использовать для панировки жидкое тесто — кляр. Панировка оказывает большое влияние на внешний вид, вкус и аромат обжаренной рыбы, предохраняет куски рыбы при жаренье от излишней потери влаги и ценных питательных веществ, а также, что немаловажно, придает рыбе приятную золотистую окраску.

РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ

ОТВАРНАЯ РЫБА

Отварная рыба очень полезна. Лучше всего варить рыбу целиком, чтобы сохранить ее вкусовые качества и питательные вещества. Воды в посуду нужно налить столько, чтобы лишь покрыть рыбу, соли положить 15—20 г на 1 л воды. В бульон можно добавить черный перец, укроп, лук. Температуру воды поддерживают немного ниже точки кипения — примерно 90 °С. Варка на сильном огне продолжается из расчета 2 мин. на 1 кг рыбы, после чего ее варят до готовности на слабом огне, плотно прикрыв посуду крышкой. Рыба готова, если легко отделяется ее спинной плавник. Крупная отварная рыба легко разваливается. Но можно сохранить ее целой, заполнив брюшко мокрой пергаментной бумагой и обвязав рыбу бечевкой.

ОТВАРНАЯ РЫБА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ И ОХЛАЖДАЮЩЕЙСЯ ВОДЕ

При таком способе приготовления хорошо сохраняются вкусовые качества рыбы. Разделанную рыбу надо взвесить. Воды требуется в три раза больше, чем весит рыба. Если посуда широкая, а рыба мелкая, все равно воды нужно налить столько, чтобы полностью покрыть рыбу. Воду с солью и пряностями предварительно прокипятить. Потом рыбу положить в посуду спинками вверх, залить кипящей водой, плотно закрыть крышкой и поставить на деревянную подставку. На холодной плите бульон будет быстро остывать, на деревянной подставке он сохранит температуру до полной готовности рыбы. Рыба готова, если вилкой легко отделяется мясо от позвоночника. Перед подачей на стол с рыбы нужно снять чешую.

При варке необходимо иметь в виду:

- ***рыба доходит до готовности при температуре воды 65—70 °С (так что воду кипятить не обязательно);***
- ***время варки рыбы больше зависит от ее толщины, чем от веса;***
- ***в пареной рыбе вкусовые качества сохраняются лучше, чем в отварной;***
- ***чешуя рыбы препятствует растворению питательных веществ в бульоне.***

ТУШЕНИЕ ОБЖАРЕННОЙ РЫБЫ

Это один из особых способов приготовления рыбы. Рыбу сначала обжаривают на медленном огне в небольшом количестве жира или растительного масла и затем тушат в соусе. Для тушения подходят щука, окунь, налим, камбала. Тушат рыбу целиком, а рыбное филе — кусками. У щуки и камбалы для тушения обычно используют филе. С крупного окуня и налима снимают кожу, с маленьких окуней — только чешую. Тушат рыбу следующим образом: сначала варят рыбный бульон; рыбу, предназначенную для тушения, потрошат, снимают кожу, нарезают кусками, панируют в муке и некоторое время обжаривают в кастрюле с толстым дном на слабом огне; затем заливают куски рыбы горячим бульоном, добавляют пряности и ставят тушить на медленный огонь.

ЖАРЕНЬЕ РЫБЫ ВО ФРИТЮРЕ

При жаренье рыбы в большом количестве масла на ней образуется золотистая хрустящая корочка, сохраняющая мясо сочным. Для жаренья во фритюре годятся треска, щука, камбала, окунь и другие виды рыбы. Многие хозяйки предпочитают обжаривать филе, нарезанное небольшими кусками. Мелких окуней можно жарить целиком. Перед

обжариванием мясо рыбы тщательно натирают специями, но не солят, пока рыба не будет готова. Рыбу перед жареньем можно сбрызнуть лимонным соком или уксусом и выдержать некоторое время в холодном месте. Перед тем как начать жарить рыбу, ее следует обвалять в панировочных сухарях или муке, обмакнуть во взбитое с молоком яйцо и еще раз обвалять в сухарях или муке.

Рыбу жарят в большом количестве растительного масла в специальной емкости для фритюра или сковороде с толстым дном и высокими бортиками. Жир нагревают до 180 °С. Температуру нагревания можно определить с помощью кусочка белого хлеба — при такой температуре кусочек хлеба становится румяным примерно за 30 с. Нельзя сразу опускать в посуду слишком много рыбы, чтобы резко не падала температура жира. Готовые куски жаренной во фритюре рыбы вынимают из сковороды специальной лопаткой с отверстиями, дают стечь маслу и выкладывают на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.

ЖАРЕНЬЕ РЫБЫ на СКОВОРОДЕ

Это самый обычный способ приготовления рыбы. Для него пригодны почти все виды рыбы. Сковорода должна быть толстой и обязательно чистой. Сначала рыбу обжаривают на сильном огне, чтобы образовалась корочка приятного золотистого цвета. После того как рыба подрумянилась, ее дожаривают на медленном огне. Предварительно рыбу можно обвалять в муке или панировать в жидком тесте.

Жарят рыбу целой, нарезанной на куски или филе. Мелкую рыбу, такую как салака, жарят целиком. Целыми можно также жарить мелких окуней, язей, подлещиков.

Рыбу, предназначенную для жаренья целиком, обычно обваливают в муке. В кляре готовить ее не рекомендуется, поскольку время приготовления значительно увеличивается.

Филе крупной рыбы жарят целым или нарезанным кусками. Филе судака, сига, щуки и семги желательно жарить целиком. Лососевые и сиг, поджаренные с кожей, вкуснее.

ЖАРЕНЬЕ РЫБЫ НА МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ РЕШЕТКЕ

Рыбу можно жарить на металлической решетке, сетке или металлическом листе со щелями. Приготовленная таким способом рыба — вкусное блюдо и здоровая пища. Для жаренья на открытом огне берут обычно жирную рыбу: салаку, леща, лосося, мелкого сига. С леща и сига нужно снять чешую. Рыбу, предназначенную для жаренья целиком, посыпают крупной солью за 1—2 ч до приготовления. Перед самым жареньем рыбу обсушивают, посыпают специями, например красным и черным перцем, сбрызгивают лимонным соком и смазывают растительным или сливочным маслом. Температуру сетки можно проверить с помощью кусочка рыбы: он пристанет к поверхности недостаточно горячего металла, а на перегретом — подгорит.

Перед жареньем сетку, решетку или железный лист нужно очистить и смазать маслом. Во время жаренья мелкую рыбу и небольшие куски рыбы посыпают солью мелкого помола и жарят до готовности. Толстые куски филе и крупная рыба требуют доведения до готовности в духовом шкафу. Чтобы рыба была сочной, нельзя ее сбрызгивать жидкостью, а нужно поливать жиром. Самая вкусная рыба — только что поджаренная на решетке.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБЫ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ

Рыбу можно приготовить на открытом огне с помощью минимальных средств, получив при этом очень вкусное и аппетитное блюдо.

Очень вкусной получается рыба, приготовленная на углях костра. Костер разводят заблаговременно, жгут в нем достаточно толстые сучья или поленья, чтобы получились крупные угли. Начинать жарить рыбу нужно в тот момент, когда угли выделяют больше жара.

Если вы собираетесь жарить рыбу на костре, не рекомендуется сжигать в нем древесину хвойных деревьев, которая может придать неприятный привкус рыбе, лучше использовать древесину лиственных деревьев, особенно ольхи.

ЖАРЕНЬЕ РЫБЫ НА ШПАЖКАХ (ВЕРТЕЛЕ)

Приготовить рыбу на шпажках просто и удобно. На шпажках можно жарить окуня, щуку, лососевых и другую рыбу. Перед приготовлением рыбу потрошат и солят, не очищая чешуи и не отделяя голову, затем целиком насаживают на вертел или шпажку. Есть два способа такого обжаривания: можно закрепить или просто держать шпажку с насаженной рыбой над горящими углями или же воткнуть ее в землю, наклонив поближе к углям (рыба должна быть на определенном расстоянии от углей), время от времени шпажку следует поворачивать, чтобы рыба не подгорала, а равномерно зажаривалась.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБЫ НАДОСКЕ ВБЛИЗИ КОСТРА

При этом старинном способе жаренья рыбы получается поистине деликатесное блюдо.

Рыбу потрошат, отделяют голову, затем разрезают рыбу вдоль спины до хвоста, но брюшко при этом не вспарывают. В развернутом виде рыбу укладывают кожей вниз на широкую доску, прикрепляя края рыбы заостренными деревянными колышками, для которых в доске при помощи ножа предварительно проделывают отверстия. Жар от пламени и раскаленных углей костра должен быть достаточно сильным. Доску с рыбой устанавливают возле костра, слегка наклонив ее. Но доска должна находиться

на таком расстоянии от костра, чтобы рыба жарилась как можно медленнее. К примеру, в старину крупного лосося весом в 15 кг жарили таким способом до готовности не менее 6 ч. По старым правилам, при таком способе жаренья рыбы рекомендуется жечь костер ольховыми дровами и ставить доску с рыбой от огня на расстоянии двух топорищ. Во время жаренья рыбу следует периодически сбрызгивать рассолом. Несмотря на длительность приготовления, все же стоит хотя бы раз попробовать приготовить рыбу таким способом — результат оправдывает труды.

ЖАРЕНЬЕ РЫБЫ НА УГЛЯХ

Этот простой походный способ приготовления рыбы дает хорошие результаты. Так часто готовят щуку и крупного окуня. Сначала рыбу потрошат и солят. Внутрь рыбы можно положить по вкусу специи, масло и свежую зелень. Подготовленную таким образом рыбу заворачивают в пергаментную бумагу, а затем в несколько слоев газетной бумаги. Некоторые знатоки специально смачивают бумагу водой. Сверток кладут на раскаленные угли. Когда бумага полностью обуглится, рыбу достают из углей, очищают ее поверхность, и она готова к употреблению.

ЖАРЕНЬЕ РЫБЫ НАД ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ

Жаренная над открытым огнем рыба — поистине здоровая пища. Лучшие вкусовые качества рыбы можно сохранить, поджарив ее на костре из ольховых дров. Мелкая рыба быстро и равномерно прожаривается до готовности. Крупная рыба поджаривается лишь сверху, а до готовности ее доводят в духовом шкафу.

Для жаренья над открытым огнем надо иметь закрывающуюся двойную решетку с ручкой. Покупные решетки подходят только для жаренья не очень крупной рыбы. Для более крупной рыбы рекомендуется изготовить решетку самим. Для этой цели вполне подойдет металлическая сетка.

Решетку смазывают жиром, на нее укладывают рыбу, затем верхней частью решетки зажимают ее. Решетку закрывают и ставят на огонь. Постоянно надо следить за костром и соответственно двигать решетку. После поджаривания рыбы с одной стороны решетку поворачивают и поджаривают рыбу с другой стороны, до готовности.

Для жаренья над открытым огнем пригодны прежде всего жирные породы рыб: салака, лосось, сиг, лещ, язь. Сначала рыбу следует выпотрошить и посолить. С леща, сига и язя рекомендуется снять чешую. Не забывайте, что крупную рыбу солят за несколько часов до приготовления, а мелкую — непосредственно перед ним. Проверить готовность рыбы достаточно легко: у готовой рыбы легко отделяется спинной плавник.

ТУШЕНИЕ РЫБЫ В ДУХОВОМ ШКАФУ

Процесс тушения можно считать наполовину жареньем и наполовину варкой. Рыбу можно тушить двумя способами: сначала обжарить на плите, а потом тушить до готовности в духовом шкафу или все тушение полностью производить в духовом шкафу. Для тушения потребуется глубокая огнеупорная посуда.

Тушить можно почти все виды рыбы, например щуку, треску, леща, сига, салаку. Рыбу можно тушить с разными овощами.

Перед началом приготовления рыбу потрошат, на филе ее разделывать не обязательно. На дно кастрюли кладут нарезанные овощи: морковь, сельдерей, репчатый лук и лук-порей. Рыбу выкладывают сверху, посыпают ее солью и по вкусу — перцем. Затем в кастрюлю добавляют воду, рыбный бульон или белое вино в таком количестве, чтобы уровень жидкости на несколько сантиметров не доходил до поверхности рыбы. Кастрюлю накрывают крышкой и ставят в духовой шкаф, разогретый до 175 °С. Рыбу тушат до тех пор, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Рыбу можно тушить также со спаржей, капустой брокколи, помидорами или грибами.

ЖАРЕНЬЕ РЫБЫ В ДУХОВОМ ШКАФУ

Для жаренья в духовом шкафу годятся, например, лещ, язь, щука, салака, а также некрупные лососевые рыбы. Рыбу предварительно потрошат, очищают от чешуи и выкладывают в глубокую сковороду, можно посыпать мелкими панировочными сухарями. Рыба жарится в духовом шкафу при температуре 220 °С. Когда образуется коричневатая корочка, рыбу следует сбрызнуть рыбным бульоном. При желании рыбу можно затем потушить в сметане. Постную рыбу при жаренье в духовом шкафу можно начинить овощами или грибами, тогда она получится более сочной. Избежать пересушивания рыбы в духовом шкафу можно, завернув ее в фольгу. Рыба, запеченная в фольге, — это очень удобный и легкий способ приготовления пикантного блюда. Перед тем как завернуть подготовленную и сдобренную специями рыбу в фольгу, не забудьте положить в брюшко свежую зелень, а саму рыбу хорошо сбрызнуть лимонным соком.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ РЫБЫ

В последнее время стало популярно консервирование рыбы в домашних условиях. Для этой цели пригодны многие виды рыбы. Вкусные консервы можно сделать даже из мелких рыбешек. Процесс консервирования заключается в следующем. Рыбу потрошат, очищают от чешуи, нарезают кусками или разделывают на филе, кладут в банки и заливают отваром с пряностями. Банки закатывают машинкой для консервирования. Пастеризацию проводят обычным способом. Но

все же, если вы решили заняться домашним консервированием рыбы, не стоит забывать очень важный момент: консервирование рыбы имеет свои негативные стороны. Если банки недостаточно тщательно пастеризованы, то в них могут образоваться микроорганизмы, способствующие порче консервов. Иногда в испорченных консервах могут появиться очень опасные для жизни человека яды, ведь не зря рыбное отравление считается одним из наиболее опасных.

МАРИНОВАНИЕ РЫБЫ

Маринуют рыбу в уксусном рассоле с добавлением сахара и пряностей. Это старинный способ приготовления сельди и салаки. Вкусны в маринованном виде и другие виды рыбы, например окунь и плотва. Для маринования подходит как свежая, так и замороженная или соленая рыба. Возможность довольно длительного хранения маринованной рыбы основана на действии уксуса и соли, замедляющих и предотвращающих развитие бактерий. Но поскольку содержание уксусной кислоты и соли нельзя увеличивать без потерь вкусовых качеств маринованной рыбы, то ее нельзя в полной мере считать консервированной. Хранить маринованную рыбу можно лишь несколько месяцев, и обязательно в холодном месте.

Существуют различные способы маринования. Вкусной получается **отварная маринованная рыба.** Рыбу варят до готовности в воде с добавлением уксуса, соли и пряностей. Затем ее кладут в желе, приправленное уксусом. **Жареная маринованная рыба** имеет свой неповторимый вкусовой оттенок. Рыбу жарят на растительном масле, а затем помещают в охлажденный маринад. Но одним из самых распространенных способов, безусловно, является **холодное маринование сырой рыбы.**

Перед маринованием рыбу потрошат или нарезают из нее филе. Рыба должна быть свежей. Затем нужно приготовить **маринад** из 0,5 л винного уксуса (10-процентного), 100 г крупной соли, 200 г сахара, 2 луковиц, 1 пучка укропа, 5—10 горошин душистого перца, 2 лавровых листов, 1 ст. л. горчицы и воды. Для **приготовления маринада** соль растворить в кипящей воде, добавить сахар и остудить воду. Залить уксус и добавить столько воды, чтобы получить 1 л маринада. Затем в раствор опустить пряности и размешать. Рыбу положить в посуду, предназначенную для маринования, и залить приготовленным маринадом. Количество маринада по весу должно равняться весу рыбы, для чего предварительно рыбу рекомендуется взвесить. Рыбу в маринаде следует ежедневно переворачивать. К употреблению она будет готова через 3—5 суток при температуре маринования 10—12 °С. Готовую рыбу вынуть из маринада и переложить в посуду для хранения (в стеклянные или пластмассовые банки). Затем рыбу залить маринадом, в котором она мариновалась, банки плотно закрыть крышками и перенести в прохладное место, где хранить при 2—10 °С. Лучше всего хранить маринованную рыбу в холодильнике. Максимальный срок хранения 3—6 месяцев.

СОЛЕНИЕ РЫБЫ

Соление — способ длительного сохранения рыбы. В настоящее время с этой целью часто солят салаку. Для засолки лучше всего подходит жирная рыба: салака, сиг, лосось. В небольших количествах солят плотву и язя, а некоторые любители используют в пищу соленую щуку, налима и окуня.

МАЛОСОЛЬНАЯ РЫБА

Для такого вида соления пригодны лосось, сиг, форель, крупная салака, камбала.

Предварительно рыбу разделывают на филе. Чешую при этом снимать не обязательно. Для приготовления малосольной рыбы потребуется крупная соль из расчета 50—200 г на 1 кг рыбы. Рыбу надо немного посыпать сахаром (он придает рыбе приятный, мягкий вкус и частично препятствует высушивающему воздействию соли). Первый слой филе положить на дно емкости, выложенной пергаментной бумагой, кожей вниз, сверху положить укроп и, при желании, посыпать молотым перцем. Затем положить второй слой филе, мясом вниз, после чего все завернуть в пергаментную бумагу. Засоленную рыбу хранят в прохладном месте под небольшим гнетом.

Лосось и сиг готовы к употреблению на следующий день, а салаку можно есть уже через несколько часов после засолки. Перед подачей на стол рыбу рекомендуется немного поперчить.

РЫБНАЯ ИКРА

Икра любой рыбы считается деликатесным продуктом. Икра рыб таких видов, как, например, щука или окунь, по вкусу не уступает икре минтая. Икру можно приготовить в домашних условиях. При потрошении рыбы извлечь мешочки с икрой, разорвать оболочку и выжать икру, промыть ее в ситечке, удаляя кровь и прочие примеси. Затем посолить, добавить рубленый зеленый лук, лимонный сок, немного перца, и икра готова к употреблению.

Икру окуня или других видов рыб можно отварить в воде с добавлением соли и перца. Из бульона, при охлаждении, получится заливное. Заливное из икры, выложив на тарелку, подают со сметаной и хреном.

Икру крупных рыб, предварительно промыв и запанировав в муке, просто обжаривают на растительном масле.

РЕЦЕПТЫ *РЫБНЫХ* БЛЮД

БЛЮДА № ОТВАРНОЙ РЫБЫ

ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ, ОТВАРЕННОЕ в МОЛОКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе морского окуня, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ½ ст. л. панировочных сухарей, 1—1 ½ стакана молока, укроп или зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбное филе нарезать порционными кусками и посолить. Растопить в кастрюле сливочное масло, всыпать сухари, добавить молоко. Поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и варить до готовности. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с отваром. На гарнир подать отварной картофель, отдельно — сливочное масло. Если соус недостаточно густой, нужно прокипятить его, после того как рыба вынута.

отварная щука с ГАРНИРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе щуки, 4—5 яиц, 100—150 г сыра, 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца, 5—6 зубчиков чеснока, укроп или зелень петрушки, майонез, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить филе щуки в подсоленной воде с горошинами черного перца и лавровым листом. Выложить на блюдо, посыпать мелко рубленым чесноком и нарезанной зеленью. Вареные яйца разрезать пополам, нафаршировать их и разложить на блюде вокруг рыбы. Для приготовления начинки растереть тертый сыр, яичные желтки, мелко нарубленный чеснок и майонез.

щука, сом, СУДАК, нааим ПО-РУССКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г рыбы, 5 свежих грибов, 1 лавровый лист, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 2—3 ст. л. томатного соуса, 1 ½ ст. л. каперсов, ¼ лимона, 100 г маслин или оливок, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Это блюдо можно приготовить для праздничного стола. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, залить горячей водой (3 стакана), добавить свежие грибы, соль и лавровый лист. Отварить рыбу до готовности. Петрушку и морковь, нарезанные кусочками, отварить в небольшом количестве воды. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и отварить. Вынуть из рыбного бульона готовые грибы и тоже нарезать тонкими ломтиками. Смешать овощи и грибы, добавить в них томатный соус, каперсы и 1 стакан процеженного бульона. Заправить по вкусу солью и сахаром. Подогреть. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом. Украсить ломтиками лимона, веточками зелени петрушки, маслинами или оливками.

КАМБАЛА, ПАЛТУС, ЗУБАТКИ в томатном СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 кг картофеля, 3 свежих помидора или 50—60 г томат-пюре, 1 ст. л. муки, 1 ½ ст. л. сливочного масла, укроп или зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу или рыбное филе посолить, поперчить, положить в сотейник, посыпать мелко нарезанными луком и петрушкой, влить 1 ½ стакана горячей воды или рыбного бульона, сваренного из пищевых отходов рыбы. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на слабый огонь и

варить рыбу до готовности. На отваре рыбы приготовить томатный соус. Перед подачей на стол выложить рыбу вместе с овощами на блюдо, залить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать горячий отварной картофель.

Намыта, палтус, отпяченные в молоке, с луковым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы, 2 ½ стакана молока, 4 луковицы, 1 ½ ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками. Вскипятить молоко и отварить в нем рыбу. Испечь на сковороде без жира лук. Горячий лук протереть через мелкое сито. Заправить луковое пюре сливочным маслом, растертым с пассерованной мукой, влить немного кипятка и проварить до загустения, после чего заправить по вкусу лимонным соком, солью и сахаром. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной картофель. Соус должен иметь приятный кисло-сладкий вкус. Вместо лимонного сока можно использовать разведенную по вкусу лимонную кислоту.

Судак отварной с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг судака, 1 морковь, 1 луковица, 1 кг картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, ½ стакана молока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить судака и нарезать порционными кусками. Очищенные и вымытые морковь и лук нарезать тонкими кружками, а картофель — крупными

дольками. Положить на дно кастрюли морковь, лук, а потом картофель, добавить 1 ½ стакана воды и соль. Куски рыбы посолить и разложить поверх овощей. Прибавить перец и лавровый лист. Залить холодной водой. Варить под крышкой на слабом огне 1 ч, не перемешивая (желательно встряхивать кастрюлю через каждые 10 мин., чтобы овощи не пригорели). Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 15—20 мин. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть сок, полить им рыбу и оставить в закрытой посуде до подачи на стол.

Тунец в сметанном соусе с горчицей

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г тунца, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1—2 лавровых листа, 1 луковица, укроп или зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса: 1 ч. л. готовой горчицы, 1—2 ст. л. уксуса, 100—150 г сметаны, соль и сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, отварить в пряном отваре. Растереть горчицу с уксусом, солью и сахаром, добавить сметану, хорошо перемешать. Выложить готовую рыбу на блюдо, залить соусом, вокруг разложить отварной картофель, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Если рыбу обрабатывают на деревянной доске, доску нужно предварительно сбрызнуть лимонным соком или уксусом: поры древесины закроются и запах рыбы не проникнет в дерево.

СТАВРИДА в томатном МАРИНАДЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг ставриды, 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 маленькая луковица, 1 маленькая морковь, 1 маленький корень петрушки, 1 ломтик корня сельдерея, 4—5 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа.

Для томатного маринада: 1—2 моркови, 1/2 корня петрушки, 1 ломтик сельдерея, 2 луковицы, 1 1/2—2 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана томат-пюре (или 2 ст. л. томатной пасты), 1—2 лавровых листа, 3—4 горошины перца, 1 стакан рыбного бульона или воды, 1/2 стакана разведенного уксуса, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У рыбы удалить внутренности и жабры (голову и чешую можно оставить), хорошо вымыть и целиком положить в подсоленную кипящую воду. Довести до кипения, снять пену и добавить все ингредиенты, указанные в рецепте. Рекомендуется добавить также 1 ч. л. 3-процентного уксуса. Варить рыбу на слабом огне 15—20 мин. (плавники должны легко отделяться). Готовую рыбу вынуть из бульона, удалить голову, кожу, плавники и кости. Мякоть (куски или филе) залить горячим томатным маринадом, смягчающим специфический привкус рыбы. Для приготовления томатного маринада овощи нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить растительным маслом и прогревать 10—15 мин. Затем положить томат-пюре или томатную пасту, пряности и влить в посуду горячий рыбный бульон или воду. Тушить 15—20 мин. под крышкой, после чего влить разведенный уксус, смешанный по вкусу с солью и сахаром.

ОТВАРНЫЕ РЫБНЫЕ ШАРИКИ ПОД СОУСОМ «ТАРТАР»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе любой рыбы, 2—3 ломтика черствого пшеничного хлеба, 1/2—3/4 стакана молока или воды, 2 яйца, 1 луковица, молотый черный перец по вкусу, 1/2 ч. л. соли, 1 1/2 стакана соуса «Тартар».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы (без кожи и костей), нарезанное небольшими кусочками, куски хлеба, предварительно замоченные в воде или молоке и отжатые, и лук дважды пропустить через мясорубку, добавить немного жидкости, оставшейся от замачивания хлеба, взбитые яйца, перец, соль, хорошо перемешать и затем рукой, смоченной в воде, или при помощи глубокой чайной ложки округлой формы сформовать шарики массой 30—40 г. Рыбные шарики опустить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении. Когда они всплывут на поверхность, проварить еще 1—2 мин. Готовые рыбные шарики вынуть шумовкой, разложить в порционные тарелки по 4—5 шт., полить соусом «Тартар». На гарнир подать отварной картофель.

РУЛЕТЫ ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ, ОТВОРЕННЫЕ С УКРОПОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг рыбы или 700 г мороженого филе, 2 ст. л. рубленого укропа, 1,5 л воды, 1 ч. л. 3-процентного уксуса, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Это блюдо можно приготовить из филе трески, морского окуня, морского налима, сардин, рыбы-капитана, скумбрии. Подготовленные тушки рыб разделать на филе без кожи. Филе мелкой рыбы оставить целым, более крупной рыбы — нарезать наискось ломтиками толщиной 1 см и длиной 15 см. Посыпать мелкой солью и рубленым укропом, свернуть рулетами, края закрепить деревянными шпильками. Рулеты положить в заправленную солью и уксусом кипящую воду с большим количеством укропа. Варить на слабом огне 15—20 мин., затем вынуть из отвара, удалить шпильки. До подачи на стол держать рулеты в тепле. Отвар процедить и приготовить из него белый соус с укропом. При

подаче на стол рулеты выложить на середину глубокого блюда, посыпать рубленой зеленью, вокруг положить овощи — ломтики помидоров, консервированный зеленый горошек, отварную морковь и др. Отдельно подать отварной картофель и соус с укропом.

СКУМБРИЯ ОТВАРНАЯ СМАРИНОВАННЫМ СЛАДКИМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—800 г скумбрии, 150 г маринованного красного сладкого перца, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ½ ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поперчить (мелкую рыбу использовать целиком). Вынуть из банки маринованный перец, ошпарить, снять с него кожицу и нарезать соломкой. Так же нарезать петрушку и луковицу. Выложить овощи в сотейник, залить водой, довести до кипения, добавить соль и положить рыбу. Варить до готовности. Осторожно слить отвар (если его много, выпарить с таким расчетом, чтобы осталось не более 2 стаканов), заправить пассерованной мукой, растертой со сливочным маслом. Проварить 10 мин. Снять с огня, заправить по вкусу солью и сливочным маслом. Выложить рыбу на блюдо. Залить соусом, украсить веточками зелени и полосками маринованного красного перца. На гарнир подать отварную стручковую фасоль.

ТРЕСКА, КАМБАЛА, ПАЛТУС ЙБЕЙОМСОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы, 1 кг картофеля, 100 г лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, лимонный сок, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить немного бульона из пищевых отходов рыбы (голов, хвостов, плавников, кожи, костей). Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками (без костей), поперчить, посолить и выложить в сотейник на слой мелко нарезанных лука-порея и корня сельдерея. Влить 2 стакана рыбного бульона. Закрыть посуду крышкой, поставить на слабый огонь и варить рыбу до готовности. Осторожно слить отвар и заправить его слегка обжаренной на масле мукой (1 ст. л. масла на 1 ст. л. муки), разведенной теплым рыбным бульоном; прокипятить, снять с огня, добавить, помешивая, кусочки сливочного масла и лимонный сок. Горячую рыбу выложить на блюдо вместе с овощами, залить соусом.

ТРЕСКА ОТЙЙРНЙЯС ЯЙЦАМИ И МАСЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г трески (или 500 г филе), по 1 моркови, корню петрушки, небольшому корню сельдерея, 1 луковица, 1—2 лавровых листа, 4—5 горошин душистого перца, 1 ½ ст. л. масла, 2 яйца, 1 кг картофеля, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь, петрушку, сельдерей, лук очистить, нарезать и отварить в воде, добавив соль, перец, лавровый лист. Подготовленную треску нарезать порционными кусками, залить горячим отваром (так, чтобы жидкость только прикрыла рыбу), поставить на огонь, быстро довести до кипения, снять пену, значительно уменьшить нагрев и варить на слабом огне при едва заметном кипении 15—20 мин. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и мелко нарубить. Готовую рыбу осторожно, стараясь не разломать кусков, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами и зеленью петрушки, полить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать отварной картофель.

ТРЕСКА отварная с МОРКОВЬЮ И ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—800 г трески, 20 г сливочного масла, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 2 луковицы, ½ лимона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками. Положить в кастрюлю, добавить кусочек сливочного масла, тонко нарезанные морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, нарезанный лук. Поверх рыбы положить кружки лимона, без зерен. Залить водой так, чтобы только прикрыть рыбу. Закрыть крышкой и варить до готовности. Выложить рыбу на блюдо. Если отвара получилось много, излишки следует выпарить, а оставшимся залить рыбу. На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью.

ТРЕСКА, КАМБАЛА, ЩУКА, СОМ, НАЛИМ в РАССОЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 стакан огуречного рассола, соус или сливочное масло для оформления.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить пряный отвар с добавлением процеженного огуречного рассола, довести до кипения, опустить подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу, варить 12—15 мин., до готовности. Перед подачей на стол рыбу выложить на блюдо, полить соусом или положить на каждый кусок горячей рыбы кусочек сливочного масла. На гарнир подать отварной картофель.

рыба отварная с КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г любой рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1—2 лавровых листа, 4—5 горошин черного перца, 1 кг картофеля, укроп или зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать рыбу порционными кусками, сделать надрезы на коже, куски положить в кастрюлю в один ряд, кожей вверх, и залить горячей водой, добавив овощи и специи, или залить пряным отваром и варить 15—20 мин. Отдельно отварить очищенный целый картофель. Перед подачей горячую отварную рыбу вынуть шумовкой из бульона, разложить на тарелки, гарнировать горячим картофелем, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Отварную рыбу можно полить соусом или подать соус отдельно. Вместо соуса можно использовать сливочное масло.

РЫБА отварная с КАРТОФЕЛЕМ И САЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг любой рыбы, 1 кг картофеля, 1—2 луковицы, 200 г сала, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сало нарезать мелкими кусочками, поджарить в глубокой сковороде или кастрюле вместе с очищенным и нарезанным ломтиками луком. Положить очищенный картофель, нарезанный кружками, посыпать солью и перцем и добавить 1 стакан воды. Накрыть крышкой и варить 5 мин. на слабом огне. Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу положить на картофель и варить до готовности. Перед подачей куски рыбы выложить на подогретое блюдо, вокруг разложить картофель и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки

РЫБА с МАСЛОМ и ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг рыбы (карп, судак, лещ), по 1 корню петрушки, сельдерея, хрена, 1 морковь, 2 сладких перца,

1 луковица, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 1 лимон, сухие приправы к рыбе, зелень, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить отвар из очищенных кореньев, овощей и приправ, процедить и посолить. Отварить в нем подготовленную рыбу. Осторожно вынуть на блюдо, гарнировать отварным картофелем, полить растопленным маслом и посыпать зеленью, рублеными яйцами, тертым хреном. Украсить дольками лимона. Можно влить в отвар несколько ложек уксуса, тогда рыба приобретет голубоватый оттенок.

ТРЕСКА ОТВАРНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 треска средних размеров, соль по вкусу, томатный соус для оформления.

Для отвара: 1 л воды, 1 ½ ч. л. соли, по 1—2 горошины душистого и черного перца, 1 лавровый лист, 1 морковь, 1 луковица, 1 небольшой корень петрушки или сельдерея, тимьян или чабер по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разделанную на филе рыбу (с кожей и реберными костями) нарезать порционными кусками. В посуду с процеженным кипящим пряным отваром положить в один ряд куски рыбы кожей вверх и варить 12—15 мин. Готовую рыбу вынуть шумовкой, положить кожей вверх на блюдо или тарелку. Рядом с рыбой положить отварной картофель. Рыбу полить томатным соусом или подать его отдельно. Так же можно приготовить судака, щуку, сома, налима. Для приготовления пряного отвара в воду положить соль, горошины душистого и горького перца, лавровый лист, морковь и лук, мелко нарезанные корни петрушки или сельдерея, немного тимьяна или чабра и варить 5 минут.

ЛОСОСИНА, ОТВАРЕННАЯ КУСОЧКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г лосося, 1 ч. л. соли, 1 морковь, 1 луковица, 1 ½ стакана воды, 2 ч. л. винного уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить, вымыть и посолить. Морковь и лук очистить, нарезать кубиками и положить на дно глубокой сковороды. Сверху положить куски лосося. Добавить воду и винный уксус, закрыть крышкой и после закипания варить на медленном огне 30 мин. На соке, полученном от приготовления рыбы, можно сделать любой соус.

БЕЛУГА (ОСЕТРИНА, СЕВРЮГА) ОТВАРНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы, 1 кг картофеля, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную белугу (осетрину или севрюгу) положить в неглубокую кастрюлю, залить холодной водой (на 2 см выше поверхности рыбы), посолить и, накрыв крышкой, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, огонь уменьшить и варить, не доводя до кипения, 30—40 мин. Перед подачей на стол рыбу нарезать кусками, разложить на блюде, гарнировать отварным картофелем, заправленным маслом, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать хрен с уксусом.

САЦИВИ № РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы (любой), 1 стакан очищенных грецких орехов, ¾ стакана винного уксуса, 3—4 луковицы, 2—4 зубчика чеснока, по 1 ч. л. молотой корицы и гвоздики, 1 ч. л. кориандра, 2 лавровых листа, 8 горошин душистого перца, молотый черный перец, горький стручковый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и нарезанную кусками рыбу залить подсоленной водой (так, чтобы вода только покрыла ее). Добавить лавровый лист, перец горошком и варить 30—40 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо. Орехи истолочь или измельчить миксером вместе с чесноком, стручковым перцем и солью. К полученной массе добавить толченый кориандр, перемешать и развести бульоном, влить в чистую кастрюлю, добавить мелко нашинкованный лук и варить 10 мин., снять с огня и добавить уксус. Уложенную на блюдо рыбу залить горячим соусом сациви, охладить и подать на стол. Вместо уксуса можно использовать сок граната или неспелого винограда.

ОСЕТРОВАЯ РЫБА ОТВАРНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, укроп, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовить рыбу. Очистить и нарезать лук, петрушку и морковь. Положить рыбу и овощи в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и отварить до готовности. Вынуть готовую рыбу из бульона и нарезать крупными ломтями. Выложить на блюдо, полить маслом. Вокруг положить горячий отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью. Отдельно подать маринованные или свежие огурцы и помидоры, в соуснике — хрен с уксусом. Можно подавать это блюдо с картофельным пюре.

ФОРЕЛЬ Й ПИВЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе форели, 0,5 л светлого пива, 3 стакана воды, 1 луковица, 1 морковь, 4 ст. л. растительного

масла, 4—5 ягод клюквы, 2 лавровых листа, 3 бутона гвоздики, горчица, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пиво смешать с водой, добавить соль, перец и растертые ягоды клюквы. Лук нарезать кольцами, морковь — кружочками и пассеровать в растительном масле, влить пивную смесь, положить подготовленную форель и держать на слабом огне 20 мин. За 5 мин. до окончания приготовления добавить лавровый лист, гвоздику и горчицу. Подавать форель с овощами и соусом, образовавшимся при тушении. Гарнировать отварным рисом, оформить зеленью.

ОМНИОТВАРНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г речных окуней, 1 морковь, 1—2 корня петрушки, 1 луковица, 1/3 стакана 3-процентного уксуса, 1 лимон, 1/3 стакана сливочного масла, 500 г картофеля, 2 пучка петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить воду с нарезанными морковью, корнем петрушки, луком, а также перцем и лавровым листом. Окуней очистить, выпотрошить, вымыть, положить в кипящий овощной отвар, добавить уксус, соль и варить 10—15 мин., до готовности. Рыбу осторожно вынуть, очистить от кожи, положить на нагретое блюдо и сбрызнуть соком лимона. Вокруг окуней выложить зелень петрушки и дольки лимона. В соуснике подать растопленное сливочное масло, на отдельной тарелке — горячий отварной картофель, посыпанный мелко нарубленной зеленью петрушки.

ГОЛУБОЙ *карп отварной*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг карпа, 2 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 неболь-

шой корень сельдерея, 100 г сливочного масла, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу вымыть, выпотрошить, внутри натереть солью, сбрызнуть уксусом или лимонным соком. Поставить варить коренья, добавить лук, перец, лавровый лист, соль. Рыбу положить на марлю, опустить в отвар и варить на слабом огне, следя за тем, чтобы она не переварилась. Готовую рыбу осторожно выложить на блюдо и полить растопленным маслом. По краям положить тушеные овощи (морковь, горошек, цветную капусту).

БЛЮДА № ЗАПЕЧЕННОЙ РЫБЫ

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ И ГРИБНОМ СОУСЕ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г рыбы, 1 кг капусты, 200 г шампиньонов, 2 ст. л. топленого масла, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца, 1/2 стакана сметаны, 1/2 ч. л. сахара, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить в небольшом количестве воды шампиньоны. Извлечь из отвара и, нарезав ломтиками, обжарить. Белокочанную капусту нашинковать, залить грибным отваром, добавить масло, закрыть крышкой и поставить тушить. Через 40—50 мин. добавить измельченный и слегка обжаренный лук, сахар, лавровый лист, перец и тушить до готовности. Подготовленную рыбу нарезать, посолить, поперчить и подрумянить на разогретом масле с обеих сторон. Смазать сотейник жиром, положить

капусту, поверх нее — рыбу, затем грибы и, залив сметаной, запечь в духовом шкафу.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г любой рыбы (или 500 г филе), 1 кг картофеля, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 200 г свежих шампиньонов, 100 г сыра, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с растительным маслом. Отдельно обжарить очищенные, промытые и нарезанные грибы и картофель, нарезанный тонкими кружками. Рыбу положить на сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую яйца и грибы. Обложить рыбу кружками жареного картофеля и залить процеженным сметанным соусом. Для приготовления соуса нагреть сметану и, когда она закипит, добавить 1 ч. л. муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, посолить и кипятить 1—2 мин. Рыбу, политую соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть подсолнечным маслом и поставить в духовой шкаф на 5—6 мин., чтобы она подрумянилась. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПЕРГАМЕНТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г любой рыбы, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, положить в керамическую или эмалиро-

ванную посуду, посыпать солью, перцем и тонко нарезанным луком, сбрызнуть растительным маслом и выдержать на холоде 1—2 ч. Нарезать пергаментную бумагу для завертывания кусков рыбы, смазать ее сливочным маслом. Тщательно завернуть каждый кусок рыбы. Смазать растительным маслом противень или большую сковороду, выложить на нее рыбу в пергаменте, поставить в духовой шкаф и запекать до тех пор, пока бумага не подрумянится. На гарнир к запеченной рыбе подать отварной картофель и отдельно — майонез с хреном.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА, *Фаршированная ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г любой рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить рыбу, отрезать голову, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно вымыть, протереть салфеткой внутри брюшка, посолить и начинить приготовленной гречневой кашей, смешанной с жареным луком и рублеными яйцами, сваренными вкрутую. Рыбу посыпать перцем и обвалять в муке, слегка обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5—6 мин. вынуть, залить сметаной и опять поставить в духовой шкаф на 10 мин., время от времени поливая образовавшимся соусом. Продолжительность запекания зависит от температуры духового шкафа и величины рыбы. К столу фаршированную рыбу лучше всего подать в той же сковороде или переложить на подогретое блюдо, полив образовавшимся при запекании соком. С рыбой можно подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.

ЗАПЕЧЕННАЯ ТРЕСКА (ПАЛТУС) *под ГРИБНЫМ СОУСОМ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—800 г рыбы, 8—10 шампиньонов, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца, 500 г картофеля, 2—3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, сухие специи для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Отварить свежие грибы, мелко нарезать. Мелко нарезать лук, положить вместе с грибами на хорошо разогретую сковороду с маслом и жарить 5 мин., после чего посыпать мукой и жарить еще 3 мин. Переложить в сотейник, влить 2 стакана кипятка, добавить специи и соль. Варить на маленьком огне, пока соус не загустеет. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу (без костей) посолить, обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Выложить рыбу в соус, поверх лука и грибов, вокруг разложить картофель, сбрызнуть растительным маслом, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНО-ЯИЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г любой рыбы, 1 1/2 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. муки, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Рыбу подают на узких овальных блюдах, икру — в специальных вазочках или на маленьких мелких тарелочках, блюда из сельди — в глубоких селедочницах или в салатниках.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Порционные куски рыбы (без костей) посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью. Залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и сухарями. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать картофельное пюре.

МАКРОРУС, ЗАПЕЧЕННЫЙ СКВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—800 г макроруса, 600 г квашеной капусты, 3 ст. л. жира, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу выложить в керамическую или эмалированную посуду, посолить и выдержать на холоде 1—2 ч. Слегка обжарить на сливочном масле или сливочном маргарине нашинкованные коренья и лук. Отжать от сока квашеную капусту, смешать с жареными кореньями, добавить несколько ложек воды и жир, закрыть посуду крышкой и тушить на маленьком огне до мягкости. Куски рыбы поперчить, обвалять в муке и быстро подрумянить с обеих сторон до полуготовности. Слой тушеной капусты выложить на дно смазанной жиром посуды, поверх разложить рыбу и прикрыть сверху вторым слоем капусты. Сбрызнуть маслом, посыпать сухарями, поставить в духовой

Чтобы удалить характерный запах рыбы, посуду, в которой она хранилась, моют сначала холодной, а затем горячей водой.
Если после мытья посуда все же сохраняет запах рыбы, ее следует вымыть раствором теплой воды и уксуса (1 ст. л. уксуса на 2 л воды).

шкаф и запечь. При желании в тушеную капусту можно добавить лавровый лист и сахар. По этому рецепту можно приготовить и другую морскую рыбу.

ПЕЧЕНЫЙ КАРП, ЗУБАН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы, 1 стакан молока, 3 ст. л. муки или панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и вымытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек порционными кусками и положить на 2—3 мин. в подсоленное молоко. Затем обвалять в муке или сухарях и кожей вверх положить на смазанную маслом сковороду, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф. Время запекания филе — 6—7 мин., а порционных кусков с костью — 12—15 мин. Подавать на стол можно в этой же сковороде, а можно переложить на подогретое блюдо и полить маслом со сковороды. Гарнировать картофелем, отдельно подать огурцы, зеленый салат. Приготовленную так рыбу можно подавать холодной, с огурцами, помидорами, маринованными овощами или фруктами.

МОРСКОЙ ОКУНЬ (ТРЕСКА), ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г рыбы (или 500 г филе), 1—2 луковицы, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, укроп и зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить. Мелко нарезать лук и отдельно обжарить на растительном масле. Выложить рыбу в глубокую сковороду или на противень, посыпать жареным луком, сбрыз-

нуть оставшимся растительным маслом и добавить 2—3 ст. л. горячей воды. Поставить в духовой шкаф и запекать 20 мин., после чего осторожно выложить на блюдо, залить соком, образовавшимся при запекании, посыпать зеленью. Подать с картофелем или рассыпчатой гречневой кашей.

СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г судака (или 500 г филе), 1 кг картофеля, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2—3 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и вымытую рыбу разрезать вдоль хребта, затем нарезать поперек, посыпать перцем, солью и положить на смазанную маслом сковороду, засыпать сырым картофелем, нарезанным соломкой и промытым холодной водой. Еще раз посолить, посыпать сначала мукой, а затем, полив рыбным бульоном или водой, — сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и поставить в духовой шкаф. Запекать 20—35 мин. (в зависимости от толщины слоя картофеля). Если при запекании бульон на сковороде быстро выкипит, надо подлить еще немного бульона или кипяченой воды. Можно, перед тем как засыпать сверху картофелем, положить на рыбу слегка поджаренный лук. При подаче к столу посыпать рыбу нарезанной зеленью петрушки. Подавать с салатом из овощей и фруктов, свежими, солеными или консервированными огурцами или квашеной капустой.

ЛЕЩ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1—1,5 кг леща, 2 стакана квашеной капусты, 2 луковицы, ½ стакана тертого сыра, 50 г сливочного

масла, 1 стакан сметанного соуса, соль по вкусу, панировочные сухари.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Леща очистить, выпотрошить, вымыть в холодной воде. Приготовить начинку: капусту смешать с измельченным луком, посолить, поперчить и обжарить до готовности на сливочном масле. Этой начинкой нафаршировать леща и аккуратно зашить брюшко толстой хлопчатобумажной ниткой. Положить леща на сковороду или в форму, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в разогретом духовом шкафу до образования румяной корочки.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г любого рыбного филе, 4 яйца, ½ стакана молока, 4—5 картофелин, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить на маленьком огне в небольшом количестве воды рыбное филе (лучше без костей) с добавлением специй. Отдельно отварить картофель. Яйца смешать с молоком в соотношении 2:1, посолить и хорошо взбить. (Отмеривать молоко удобно половиной скорлупы разбитого яйца.) На смазанную жиром сковороду положить филе рыбы, вокруг положить ломтики картофеля, залить яично-молочной смесью, посолить, поперчить и запечь в духовом шкафу.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 крупная рыба (целая), 2 помидора, 5 зубчиков чеснока, 1 кофейная л. аджики, 3 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, 1. веточка чабреца, 1 луковица,

1 щепотка молотого красного перца, 1 щепотка молотого черного перца, ½ кофейной л. соли, 2 ст. л. растительного масла, мука и растительное масло для жаренья рыбы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовить рыбу: отрезать голову, сделать косые надрезы с каждого бока, обвалять рыбу в муке и обжарить на слабом огне с обеих сторон. Приготовить томатный соус из измельченных чеснока, лука, помидоров (предварительно сняв с них кожицу), томатной пасты, соли, черного и красного перца, лаврового листа, чабреца, растительного масла. Залить эту смесь 0,5 л воды и проварить на умеренном огне. Рыбу выложить на противень, залить готовым соусом и поставить в нагретый духовой шкаф. Запекать на слабом огне 20 минут.

ЗОЛОТАЯ РЫБИЙ (ЗАПЕЧЕННАЯ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе толстолобика, молотый черный и красный перец, сухие приправы для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупные куски заранее подготовленного филе с обеих сторон посолить, поперчить, приправить специями и выложить кожей вниз на противень, слегка смазанный растительным маслом. Поставить в разогретый до максимальной температуры духовой шкаф на 10 мин., затем убавить огонь до минимума и запекать до готовности. Готовое филе выложить на блюдо, украсить зеленью. Подавать с овощными салатами.

РЫБНОЕ РАГУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 кг любого рыбного филе, 6—7 картофелин, 5 морковей, 1 луковица, 150—200 г сыра, ½ стакана сметаны, 1 пучок кинзы (не обязательно), молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель и морковь очистить, разрезать пополам, отварить до полуготовности в небольшом количестве воды и переложить в невысокую кастрюлю вместе с жидкостью, в которой они варились. Сверху положить небольшие куски рыбы, посолить, поперчить, положить нарезанный кольцами лук (на колечки разделять не нужно), засыпать тертым сыром и залить сметаной. Поставить на 30 мин. на максимально нагретый духовой шкаф и держать там до образования румяной корочки. В это блюдо, по желанию, можно добавить кинзу.

ЗАПЕЧЕННАЯ ЩУКА в томатном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе щуки, 4 ст. л. томатной пасты, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбное филе разделать на порционные куски, посолить, поперчить, завернуть в фольгу, выложить на противень и запечь в духовом шкафу до готовности. Смешать томатную пасту с 0,05 л теплой воды, до состояния жидкой сметаны, посолить, поперчить по вкусу и добавить мелко рубленую зелень. Готовую рыбу выложить на тарелки и полить томатным соусом.

РЫБА ПО-СИЦИЛИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг сазана или горбуши, 2 луковицы, 4—5 картофелин, 2 небольших кабачка, 300 г шампиньонов, 0,15 л растительного масла, 0,15 л воды, 1 лимон, сухие специи, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупную рыбу (сазан, горбуша и др.) очистить, выпотрошить, на расстоянии 2—3 см сделать симметричные надрезы с обеих сторон тушки и положить в них по половине ломтика лимона. Рыбу положить в смазанную жиром овальную форму, вокруг разложить нарезанный кольцами лук, нарезанный кубиками картофель и кабачки, нарезанные кружками, посыпать тонкими ломтиками свежих шампиньонов, посолить, посыпать перцем, сбрызнуть растительным маслом и водой и запечь в средне нагретом духовом шкафу. Подавать к столу в той форме, в которой запекалась рыба.

РЫБНЫЕ РУЛЕТИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г любого рыбного филе, 1—2 луковицы, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. горчицы, 2 ч. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, смазать горчицей, посыпать мелко нарезанным луком и зеленью, посолить, поперчить. Свернуть филе рулетиками, заколоть деревянными шпажками и, смазав маслом, запечь в разогретом духовом шкафу. Подавать с припущенными овощами, украсив зеленью.

ПАЛТУС С ПОМИДОРАМИ

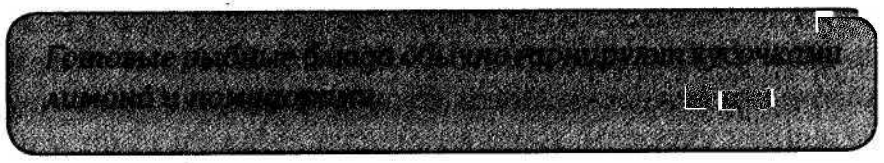
ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе палтуса, 400 г консервированных острых помидоров, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 ст. л. томатного соуса, 1 стакан рыбного бульона, 1 сладкий перец, 1 лимон, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе вымыть, нарезать порционными кусками и обжарить на масле по 3 мин. с каждой стороны. Посолить, поперчить и переложить рыбу в жаровню. Запекать в разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 5—6 мин. Лук очистить, мелко нарубить и обжарить 2 мин. на оставшемся масле. Добавить нарезанные дольками помидоры, томатный соус, горячий бульон и нарезанный соломкой перец, тушить 4 мин. Выложить куски рыбы в глубокое блюдо, залить томатным соусом, украсить ломтиками лимона и зеленью.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА «СЮРПРИЗ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,2 кг морской рыбы (хек, окунь, треска), 2 вареных яйца, 2—4 луковицы, 4 ст. л. тертого твердого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ½ ст. л. 3-процентного уксуса, 1 ч. л. растительного масла, 1 стакан воды, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разделать рыбное филе, нарезать по 2 куска на порцию, залить смесью растительного масла, соли, воды, перца и уксуса, поставить для маринования на 20—30 мин. в холодильник. Для приготовления фарша лук измельчить, обжарить в части сливочного масла, соединить с зеленью и рублеными яйцами. На фольгу, смазанную сливочным маслом, положить кусочек филе, посыпать тертым сыром, затем положить слой фарша, снова посыпать тертым сыром, накрыть вторым кусочком филе. Фольгу свернуть конвертом, положить рыбу в конверте на противень



и запекать в духовом шкафу 15—20 мин. Подавать с отварным картофелем или отварным рисом.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБЙ С МИНДАЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 порционных куска любого рыбного филе, 4 ст. л. рубленого миндаля, 1 пучок розмарина, 2 зубчика чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло (лучше оливковое) для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбное филе посолить, поперчить. Противень выстелить пергаментом, положить веточки розмарина, на них — рыбное филе. Чеснок, пропущенный через пресс, миндаль и рубленый розмарин обжарить на растительном масле, выложить на филе и запекать при 200 °С в духовом шкафу 25 мин., до готовности. Украсить зеленью и подавать с отварным рисом и салатом из помидоров.

СЕЛЬДЬ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг свежей сельди (без костей), 3 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Для соуса: 2—3 ст. л. горчицы, 0,05 л уксуса, 0,01 л растительного масла, 1 ½ ст. л. сахара, 1 пучок измельченной зелени укропа, 2 ст. л. хлебных крошек, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть сельдь, отрезать плавники, разделать на порционные куски. Вымыть и нарезать кольцами лук. Растопить 1 ст. л. сливочного масла и обжарить на нем лук. Смазать жаропрочное блюдо оставшимся сливочным маслом и положить слой лука. Положить сельдь кожей вниз на доску. Посолить, поперчить, посыпать нарезанным укропом. Свернуть куски сельди в рулетики,

кожицей наружу, заколоть деревянными зубочистками. Положить рыбные рулеты близко друг к другу в блюдо на лук. Разогреть духовой шкаф до 270 °С. Смешать все ингредиенты для соуса. Затем залить рыбу соусом и посыпать хлебными крошками. Поставить в духовой шкаф и запекать 25 мин., пока поверхность рыбы не подрумянится. Подавать с отварным картофелем.

РЫБЙ, ЗАПЕЧЕННАЯ Й ФОЛЬГЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г любого рыбного филе, 2 лимона, 2 сладких красных перца, 1 луковица, 50 г креветок, 2 зубчика чеснока, 100 г оливок без косточек, 1—2 ст. л. оливкового (можно растительного) масла, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы натереть солью и перцем. Смазать фольгу маслом, положить на нее слоями кольца лука, кружки лимона, часть зелени, посолить. На подготовленную основу положить филе, на него — слой креветок и нарезанный кольцами сладкий перец. Посыпать рубленым чесноком, оставшейся зеленью, разрезанными на 4 части оливками, сбрызнуть маслом. Края фольги соединить так, чтобы получились «пакетики». Пакетики положить на противень и запекать в духовом шкафу 30 минут.

ТРЕСКА ЗАПЕЧЕННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе трески, 1 стакан молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. сливок, молотый белый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе трески положить в смазанную маслом форму, влить часть молока и запекать рыбу в духовом шкафу 10 мин. при 220 °С. Муку попассеровать на

масле, добавить оставшееся молоко, размешать и довести до кипения. В приготовленный белый соус добавить сливки, нарезанную зелень петрушки, посолить, поперчить. Выложить готовую рыбу на блюдо, гарнировать рисом с овощами и полить приготовленным соусом.

МОРСКОЙ ОКУНЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С МАКАРОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе морского окуня, 300 г макарон (лучше «рожки»), 150 г сметаны, 2 луковицы, 1 желток, 2 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. тертого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить в подсоленной воде макароны, отцедить, заправить топленым маслом. Лук мелко нарезать и слегка обжарить. Филе морского окуня нарезать кусочками (по 2—3 на порцию), посолить, поперчить. Половину макарон выложить в сотейник с разогретым жиром, затем положить рыбу и слой лука. Сверху положить оставшиеся макароны. Смешать сметану с сырым желтком и солью, залить этой смесью рыбу с макаронами, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

ФИЛЕ СУДАКА С КОРОЧКОЙ ИЗ ЗЕЛЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 порционных куска филе судака с кожей (по 150 г), 4 крупных шампиньона, 2 луковицы, по 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, базилика и лука-резанца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо (желток), 100 г сливочного масла, 100 г сухого белого вина, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зелень, сухари, желток сваренного вкрутую яйца, мелко нарезанные лук и шампиньоны и сливочное масло взбить в блендере. Рыбное филе посолить и поперчить. Положить подготовленную рыбу кожей вниз в смазанную маслом форму. Смазать грибной смесью, влить вино и запекать 12—15 мин. в духовом шкафу при 225 °С. Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и подавать с отварным рисом.

РЫБА ПО-ПАРИЖСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г филе палтуса, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 100 г сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы натереть перцем, солью и положить в смазанную маслом форму. Для приготовления соуса мелко нарезать лук и грибы, обжарить их в смеси растительного и сливочного масла. Не снимая с огня, посыпать мукой и, постоянно помешивая, тонкой струйкой влить сметану. Посолить, поперчить и прогреть смесь при постоянном помешивании до загустения. Рыбу залить соусом и поставить в предварительно нагретый духовой шкаф на 30 мин. Готовую рыбу осторожно переложить на блюдо, отделяя ножом от стенок формы, и посыпать нарезанной зеленью.

ЗАПЕЧЕННАЯ ТРЕСКИ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 порционных куска филе трески (по 200 г), сок 1 лимона, 4 небольших помидора, 1 цукини, 3 стебля сельдерея, 2 сладких перца, 200 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. Помидоры разрезать пополам, цукини,

сыр и сладкий перец нарезать кубиками, стебли сельдерея — кружочками. Нагреть 3 ст. л. масла, положить измельченный чеснок, цукини, сладкий перец, сельдерей и рубленую зелень, обжаривать 10 мин. Положить помидоры, томатную пасту, посолить и поперчить по вкусу. Смазать форму оставшимся маслом. Положить в нее подготовленные овощи и рыбу, посыпать сыром и запекать 20 мин. в духовом шкафу при 175 °С. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

КАМБАЛА ЗАПЕЧЕННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг камбалы, 2 ст. л. муки, 6 ст. л. растительного масла, 1 большой пучок зелени петрушки, 1 лимон, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу нарезать кусками, посолить и положить на смазанный маслом противень. Поджарить на подсолнечном масле муку, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить, посыпать перцем, влить воды, чтобы получился не слишком густой соус, добавить лимонный сок. Рыбу залить приготовленным соусом и запечь в духовом шкафу. Подавать холодной.

БЛЮДА ИЗ ЖАРЕНОЙ и ТУШЕНОЙ РЫБЫ

БАРАБУЛЬКА ПО-АЛЕКСАНДРИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г барабульки, 4—5 помидоров, 3—4 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры очистить от кожицы и семян, разрезать каждый на 4 части и обжарить на слабом огне в растительном масле, приправленном толченым чесноком, солью и рубленой петрушкой. Рыбу запанировать в муке и обжарить на растительном масле. Половину приготовленных помидоров выложить на овальное блюдо, на них положить барабульку, сверху — слой оставшихся помидоров, посыпать сухарями, рубленой петрушкой и подрумянить в духовом шкафу.

КАМБАЛА ЖАРЕННАЯ во ФРИТЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежей камбалы, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливок, 5 ст. л. жира для фритюра, зелень петрушки, томатный соус, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У камбалы отрезать голову, плавники, подрезать брюшко, выпотрошить, снять кожу с темной стороны, очистить от чешуи с белой стороны. Нарезать рыбу порционными кусками, вымыть, выдержать в подсоленном молоке 1 ч. Молоко слить, куски рыбы запанировать в муке (верхнюю часть, с которой снята кожа, смазать яйцом, посыпать сухарями, а нижнюю, обмакнув в сливки, запанировать в муке). Жарить во фритюре. При подаче залить томатным соусом. Подавать с отварным картофелем, украсив веточками петрушки.

ОСЕТРИНА, ЖАРЕННАЯ на РЕШЕТКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 порционных куска осетрины, 4 ст. л. сливочного или растительного масла, $^1/_2$ лимона, томатный соус, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе осетра нарезать порционными кусками, посолить по вкусу, посыпать перцем, обмакнуть в растопленное сливочное или растительное масло и жарить на решетке. На гарнир подать жареный картофель, ломтик лимона и отдельно — томатный соус.

НЕЖНОЕ ЛОСОСЕВОЕ ФИЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 ломтика филе лосося, 4 крупных помидора, 1 лимон, 3 ст. л. уксуса, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. топленого масла, 1 пучок зеленого салата, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья салата выложить на большие порционные тарелки. Помидоры нарезать кружками и разложить на листьях салата. Натереть на мелкой терке цедру одного лимона. Смешать уксус, цедру, соль, перец и растительное масло. Сбрызнуть маринадом помидоры. Филе лосося обжарить в топленом масле по 4 мин. с каждой стороны. Посыпать специями. Выложить на тарелки, на помидоры.

ЛОСОСЕВЫЕ СТЕЙКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 лососевых стейка (по 200 г), 0,1 л белого вина, 4 ст. л. белого винного уксуса, сок 1 лимона, 1 ст. л. меда, 1/2 пучка укропа, 5 ягод клюквы или красной смородины, 1 батон «Багет», 1 длинный огурец, 50 г сливочного масла, сдобренного чесноком и пряными травами, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбные стейки вымыть и обсушить. Смешать вино, уксус, лимонный сок и мед. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарубить и положить в маринад. Добавить размятые ягоды клюквы или смородины. На 30 мин. положить в маринад стейки, время от времени переворачивая. Батон нарезать длинными ломтиками. Огурец очистить от кожуры, нарезать кружками и положить на хлеб. Сверху положить ломтики сливочного масла. Плотно завернуть в фольгу и 20 мин. жарить на гриле, периодически переворачивая. Лососевые стейки достать из маринада и обжарить на гриле по 4 мин. с обеих сторон. Подавать вместе с запеченными ломтиками батона.

РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг любой рыбы, 300 г муки, 2 моркови, 2 луковицы, 0,1 л растительного масла, томатная паста, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, запанировать в муке, обжарить на растительном масле. Натереть на мелкой терке морковь, добавить муку, томатную пасту, сахар, воду. Тщательно размешав, залить соусом рыбу, положить жареный лук и кипятить 3—5 мин. Охладить и поставить в холодильник. Подавать рыбу холодной.

ГОРБУША В СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг горбуши, 2 пучка укропа, 500 г сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу, мука для панировки, масло для жаренья.

К блюдам из рыбы рекомендуется подавать сухое белое вино, в классическом варианте — «Совиньон».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Горбушу разделать: удалить внутренности, отрезать голову и плавники, кожу выскоблить. Разрезать вдоль хребта, освобождая от костей, а затем поперек — кусками по 4—5 см. Готовые куски обмакнуть в яйцо, затем в муку и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Переложить в кастрюлю, пересыпая рубленым укропом и солью. На каждый слой выложить 3—4 ст. л. сметаны. Оставшуюся сметану вылить сверху, добавить немного воды и тушить на очень маленьком огне 10—15 мин. Подавать с отваренным рисом.

РЫБА в СЫРНОЙ КОРОЧКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г филе любой рыбы, 150 г твердого сыра, 100 г топленого сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана муки, 1 ч. л. соевого соуса, 4 ломтика лимона, сок 1 лимона, зелень, молотый белый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанное порционными кусками филе посыпать солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком и соевым соусом. Выдержать 30 мин. в холодильнике. Сыр натереть на мелкой терке, взбить с яйцами. Филе обвалять в муке, затем смочить в сырно-яичной смеси. Жарить на масле до образования золотистой корочки. Подавать с ломтиком лимона, зеленью и рассыпчатым рисом.

ЖАРЕНАЯ РЫБА С КЛЮКВЕННОЙ ПОДЛИВКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг любой мелкой рыбы, 600 г клюквы, 200 г меда, 150 г муки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить, выпотрошить, запанировать в муке и поджарить на масле. Клюкву размять, отжать

сок, соединить его с медом и выпарить почти наполовину на слабом огне. Подавать рыбу с клюквенной подливкой.

СКУМБРИЯ, ЖАРЕННАЯ на РЕШЕТКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г филе скумбрии, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, сок 1 лимона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На рыбном филе сделать два косых продольных надреза с каждой стороны, положить в них масло, растертое в ступке с солью, зеленью петрушки и укропа. Затем положить рыбу на решетку и обжаривать по 10 мин. с каждой стороны. Выложить скумбрию на тарелку и сбрызнуть лимонным соком.

СЕМГА с манго

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе семги, 2 манго, 2 ст. л. рубленого лука, 2 ст. л. рубленого лука-порея, 800 г отваренного риса, 0,2 л томатного сока, 5 ст. л. муки, 0,1 л растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 0,1 л рыбного бульона, 0,1 л сливок, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 1 яблоко, 1/4 ч. л. молотого перца чили, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе семги нарезать ломтиками, обвалять в муке, смешанной со специями, обжарить на части масла и прогреть в духовом шкафу 5 мин. Манго надрезать вдоль вокруг косточки, повернуть верхнюю половину вокруг оси и снять ее, косточку удалить. Одну половинку плода оставить для украшения блюда. Лук и нарезанное манго слегка обжарить на оставшемся масле, добавить рис, томатный сок, соль, черный перец. Массу прогреть. Для

приготовления соуса обжарить на сливочном масле измельченные яблоко и лук, добавить чили, рыбный бульон, густые сливки и тушить 10—15 мин. Затем протереть массу через сито, довести до кипения, добавить кукурузный крахмал, черный перец и еще раз довести до кипения. Подавая на стол, выложить рис и семгу на блюдо, полить соусом, украсить ломтиками манго и зеленью петрушки.

КАМБАЛА СПЕРЕЧНЫМ ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 порционных куска филе камбалы, 2 ст. л. растительного масла, 4 сладких красных или желтых перца, 2 лука-шалота, 1 бульонный кубик (рыбный), 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. вина, свежий тимьян или зелень петрушки, 1 щепотка кайенского перца, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину, 3 перца нарезать ломтиками. Смешать воду с вином, довести до кипения и растворить бульонный кубик. Добавить перец и лук-шалот, нарезанный кольцами, варить 15 мин. Воду слить, овощи протереть через сито. Заправить пюре сметаной, посолить, поперчить. Сбрызнуть рыбное филе маслом, посыпать солью, кайенским и черным перцем и жарить по 5 мин. с каждой стороны. Выложить перечное пюре на сервировочные тарелки, сверху положить рыбу. Оформить блюдо полосками оставленного сладкого перца, свежим тимьяном или петрушкой.

СКУМБРИЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 скумбрии, 2—3 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ликерная

рюмка белого сухого вина, 1—2 ст. л. сливок, 2 лимона, 1 яичный желток, 300 г шампиньонов, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить, посолить и сбрызнуть лимонным соком. На хорошо разогретой сковороде растопить масло и обжарить в нем скумбрию с двух сторон. Аккуратно переложить поджаренную рыбу в предварительно подогретую посуду и поставить в теплое место. На сковороду с жиром, оставшимся от жаренья рыбы, добавить муку, немного воды, соли, перца и приготовить подливку. Затем добавить сок лимона, желток, белое вино и сыр и хорошо перемешать. Отдельно потушить в масле шампиньоны. Рыбу залить приготовленным соусом и подать к столу с грибами.

КАМБАЛА A'LA ФИТНЕС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 порционных куска камбалы, 1 пучок зеленого салата, 1 огурец средней величины, 1 пучок петрушки, 50 г нежирного сыра, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обжарить филе камбалы на оливковом масле, салат разделить на отдельные листья, огурец нарезать соломкой, сыр натереть на крупной терке. Выложить листья салата на блюдо, в центр положить рыбу, сбрызнуть ее лимонным соком, посыпать тертым сыром и огуречной соломкой, украсить веточками петрушки.

ХРУСТЯЩИЕ РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе судака, 250 г кукурузных хлопьев, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, сок

2 лимонов, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для соуса: 500 г майонеза, 4 ст. л. рубленой зелени укропа, тертая цедра 1 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы нарезать кусочками. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и маслом, посыпать рубленой зеленью и дать полежать 30 мин. Яйца взбить с 1 ст. л. воды. Кукурузные хлопья измельчить, кусочки рыбы вынуть из маринада, обсушить салфеткой, запанировать в муке, затем смочить во взбитом яйце и запанировать в хлопьях. Затем положить на смазанный маргарином противень и запечь в духовом шкафу при 200 °С до образования золотистой корочки. Для приготовления соуса смешать майонез с цедрой и зеленью. Подавать рыбу горячей, украсив лимоном и зеленью. Соус подать отдельно.

ЖАРЕНАЯ КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 копченые скумбрии, 500 г квашеной капусты, 3 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. томата-пюре, 1 $^1/_2$ стакана рыбного, овощного или мясного бульона, $^1/_2$ лимона, молотый красный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту попассеровать в масле, добавить бульон, томат-пюре и тушить до готовности (40—50 мин.), перед окончанием приготовления заправить красным перцем. Филе копченой скумбрии, без кожи и костей, слегка подрумянить на сковороде. Положить на блюдо жареные куски филе (для украшения — несколько ломтиков лимона) и квашеную капусту.

ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД ОРЕХОВО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы (осетрина, севрюга, белуга, форель, камбала, карп, сазан, стерлядь, ставрида), 4 ст. л. муки, $^1/_2$ стакана томата-пюре, 2—3 ст. л. растительного или топленого масла, $^3/_4$ стакана очищенных грецких орехов, винный уксус, чеснок, зелень кинзы, имеретинский шафран, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и нарезанную кусками рыбу обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном или топленом масле. Жареную рыбу залить томат-пюре, дать закипеть, затем влить ореховый соус, покипятить 2—3 мин. снять с огня, переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Для приготовления орехового соуса хорошо истолченные грецкие орехи, перец, чеснок, зелень кинзы или сухой кориандр, имеретинский шафран, соль развести в кипяченой холодной воде с добавлением винного уксуса.

ЖАРЕНАЯ СТАВРИДА С ГАРНИРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ставрида, 2 баклажана, 2 помидора, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу, яйца и лимон для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Выпотрошить, очистить и вымыть ставриду. Посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и поджарить. В отдельности поджарить баклажаны и помидоры, нарезав их кружочками толщиной около 1 см. Положить рыбу в середине продолговатого блюда. С одной стороны гарнировать помидорами, с другой — баклажанами. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Разложить в противоположных концах блюда в виде лучей ломтики крутых яиц и дольки лимона.

ЖАРЕНАЯ СКУМБРИЯ ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 скумбрия, кориандр, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для соуса: 4 зубчика чеснока, 1/4 стакана воды, 1 лимон, зелень петрушки, кинза, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать скумбрию вдоль брюшка. Распластать и очень аккуратно удалить позвоночник и кости. Посолить, поперчить перцем крупного помола. Посыпать кориандром и мелко нарезанной зеленью петрушки и кинзы. Затем сложить, придав форму целой рыбы. Посыпать мукой и обжарить в раскаленном растительном масле. Когда рыба станет с обеих сторон золотистого цвета, вынуть и обсушить салфеткой. На оставшемся масле обжарить мелко нарубленный чеснок. Добавить свежевыжатый сок лимона, воду, соль, перец и подержать на огне, чтобы слегка выпарилась вода. Снять с огня и положить мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы. Этим соусом полить рыбу.

ЖАРЕНОЕ РЫБНОЕ ФИШ С МИНДАЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г филе любой рыбы, 50 г миндаля, 1 яйцо, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 лимона, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе разрезать на 4 порции, в каждом куске сделать несколько узких отверстий и нафаршировать очищенным миндалем, нарезанным клинышками. Филе посолить, поперчить и дать постоять в прохладном месте 30 мин. Затем куски филе обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле. Готовое филе разложить на тарелки, сбрызнуть

лимонным соком, положить по кусочку сливочного масла, посыпать рубленой зеленью петрушки и подавать с жареным картофелем.

ЖАРЕНОЕ ФИЛЕ СКУМБРИИ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе скумбрии, 2 яйца, 4 ст. л. муки или панировочных сухарей, 5 помидоров, 100 г майонеза, измельченные укроп или зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить филе скумбрии от кожи, нарезать порционными кусками, запанировать в муке, яйцах и сухарях и обжарить. Помидоры нарезать кружочками и покрыть ими дно блюда. Сверху положить горячую жареную рыбу, украсить каждый кусочек кружком помидора, на него положить горкой майонез, смешанный с измельченным укропом. К блюду подать картофельное пюре или рассыпчатый рис.

КАМБАЛА ПО-ДАТСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г филе камбалы, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 0,3 л сухого белого вина, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо.

Для соуса: 1—2 ст. л. сливочного масла. 1 ст. л. муки, 0,15 л молока, 200 г свежих шампиньонов, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г спаржи, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В смазанную маслом кастрюлю положить половину филе рыбы, залить вином и припустить на слабом огне до готовности. Оставшуюся рыбу нарезать кусками, запанировать в муке, яйце и сухарях. Поджарить

во фритюре. При подаче на середину блюда положить отварную рыбу и залить соусом. С одной стороны блюда положить жареную рыбу, а с другой — картофельное пюре. Для приготовления соуса пассерованную муку развести горячим бульоном, влить молоко, прокипятить и процедить. В соус добавить нарезанную отварную спаржу, нарезанные соломкой грибы, предварительно обжаренные на сливочном масле с лимонным соком, соль и перец по вкусу. Подавать с картофельным пюре.

КАРП ПО-АВСТРИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг карпа, 6 анчоусов, 2—3 ст. л. растительного масла (или свиного жира), 100 г бекона, 1 луковица, 2—3 ст. л. томатного пюре, 0,02 л сливок, 1 красный сладкий перец, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Карпа разделать на филе с кожей и без костей, нарезать. Каждый кусок надрезать, вложить в надрез филе анчоусов, поперчить, посолить, поджарить и выложить в жаропрочную форму. Бекон мелко нарезать, поджарить, смешать с измельченным луком и слегка обжарить, добавить томат, нарезанный сладкий перец, сливки и довести до кипения. Залить карпа приготовленным соусом и тушить в духовом шкафу до готовности.

КОРЮШКА ЖАРЕНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 20 корюшек, 2 яйца, 2—3 ст. л. муки, смешанной с панировочными сухарями, 6 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Корюшку очистить, удалить внутренности (можно через отверстие у головы или через распоротое брюшко). После этого рыбу хорошо вымыть, посолить, оставить полежать 1 ч, затем обмакнуть во взбитое яйцо с добавлением небольшого количества воды, обвалять в муке и обжарить на раскаленном растительном масле. Подавать с салатом из свежих овощей.

КОРЮШКИ ИЛИ САЛАКА, ЖАРЕННАЯ НА РЕШЕТКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г корюшки (салаки), 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу вымыть, обсушить в чистой салфетке, посолить, хорошо смазать растительным маслом и выложить на решетку. Жарить над раскаленными углями до готовности. Выложить на блюдо и залить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать жареный картофель.

МОРСКОЙ ОКУНЬ С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 морских окуней (по 150 г), 6 ломтиков ветчины, 3 зубчика чеснока, 2 лимона, 1 яйцо, панировочные сухари из 1 черствого батона, 6 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы натереть солью, перцем, смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях из батона и обжарить на масле. Ветчину нарезать соломкой, обжарить, добавить рубленый чеснок, зелень петрушки и перемешать. Срезать цедру 1 лимона и тонко нашинковать, из мякоти отжать сок. Оставшийся лимон нарезать кружочками. Рыбу положить на блюдо, полить лимонным соком, сверху положить жареную ветчину, посыпать це-

дрой. Украсить лимоном и веточками петрушки. На гарнир подать отварной рис.

Сэндвичи из морского окуня с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 порционных кусков филе морского окуня, 1 яйцо, 4 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. тертого сыра, 2 ломтика сыра, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, 10 ст. л. панировочных сухарей, зеленый лук, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сбрызнуть филе окуня лимонным соком, посолить, поперчить и обвалять в муке. Сухари смешать с тертым сыром. В сметану добавить зеленый лук. Ломтики сыра разрезать пополам. Четыре кусочка филе смазать сметаной, сверху положить половинки ломтиков сыра, накрыть оставшимися кусочками рыбы и скрепить деревянными шпажками. Обмакнуть рыбные сэндвичи сначала в яйцо, затем обвалять в панировочной смеси и обжарить по 5 мин. с каждой стороны в сливочном масле.

Осетр в сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе осетра, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 125 г сметаны, 0,3 л рыбного бульона, панировочные сухари, укроп, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать филе порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях и обжарить в масле до образования румяной корочки. Обсушить филе на специальной кухонной бумаге и положить в огнеупорную посуду. В оставшееся от жаренья масло всыпать муку, размешать, потушить и влить бульон, довести до кипения, снять с огня и положить сметану, размешать, посолить, поперчить и залить этим соусом осетрину. Запекать в разогретом до 200 °С духовом шкафу до золотистого цвета.

Осетрина, жаренная с помидорами и луком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе осетра, 1/4 стакана молока, 4 помидора, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать филе порционными кусками, опустить в молоко, смешанное с солью и перцем, обвалять в муке и поджарить. Отдельно поджарить в масле свежие или консервированные помидоры, разрезанные пополам, посоленные и посыпанные перцем. Лук, очищенный и нарезанный кольцами, также подрумянить в масле. При подаче на стол положить рыбу на подогретое блюдо, на середину каждого куска положить кучку жареного лука, а по сторонам — две половинки помидоров. Полить маслом, в котором жарилась рыба, и посыпать нарезанной зеленью. К рыбе подать отварной или жареный картофель. Можно приготовить рыбу с жареными кабачками и помидорами.

Осетрина или севрюга панированная в сухарях

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г осетрины или севрюги, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 100 г белых панировочных сухарей, 100 г жира для фритюра, 1/2 лимона, соус, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные порционные куски осетровой рыбы запанировать в муке, смочить в яйце и запанировать в сухарях. Обжарить во фритюре, затем по-

ставить на 3—5 мин. в духовой шкаф. Подавать, украсив ломтиками лимона. Гарнир — жареный картофель или жареная зелень петрушки. Соус — томатный, горчичный или майонез с корнишонами — подать в соуснике.

ПОДЖАРКА ИЗ ТРЕСНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г трески, 2 небольшие луковицы, 3 ст. л. растительного масла, укроп или зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: филе трески нарезать маленькими кусочками, посыпать солью и перцем. Лук тонко нарезать и поджарить на растительном масле, положить треску и жарить до готовности. Подавать с жареным картофелем, посыпав нарезанной зеленью.

РЫБА В КЛЯРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе любой рыбы, 100 г муки, 2 яйца, 1/4 стакана сливок, молотый черный перец или перец с лимонным ароматом, сахар, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить кляр: растереть желтки с солью, небольшим количеством сахара (сахар не обязательно) и сливками. Затем, помешивая, всыпать муку. Осторожно добавить хорошо взбитые белки. (Лучше это делать вручную, тогда кляр получится нежным и воздушным.) Вымытую, нарезанную порциями и натертую солью и приправами рыбу погрузить в кляр при помощи вилки или зубочистки (зависит от размера кусочка) и обжарить на сковороде в сильно разогретом растительном масле до образования золотистой корочки.

РЫБА В МАННОЙ КРУПЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г любой речной рыбы, 4—5 картофелин, укроп, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу, манная крупа для панировки, 2—3 ст. л. растительного масла для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Речную рыбу (можно морскую) нарезать кусками, обвалять в манной крупе, смешанной с небольшим количеством соли и перца. Обжарить на большом огне, 3—5 мин. с каждой стороны. На дно огнеупорной посуды выложить нарезанный отварной картофель (можно с поджаренным луком), сверху положить рыбу, добавить несколько ложек растительного масла и воды и на 5—6 мин. поставить в духовой шкаф. Подавая на стол, посыпать зеленью.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В гранатном СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг любой рыбы, 3 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, 1/2 стакана грецких орехов, 1 стакан воды, 1/2 стакана гранатового сока, 2 ст. л. томатного пюре, 1 лавровый лист, чеснок, красный стручковый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную, без кожи и костей, вымытую рыбу нарезать небольшими кусками, вытереть салфеткой насухо, посыпать солью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Затем положить в кастрюлю и посыпать мелко нарезанным луком, тушенным в растительном масле. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок и красный стручковый перец тщательно истолочь, развести водой, добавить лавровый лист, томатное пюре и дать покипеть 5—8 мин. Добавить гранатовый сок. Полученный соус влить в кастрюлю с рыбой и дать покипеть 4—5 мин. Снять с огня и вынуть лавровый лист. Готовую

рыбу выложить на глубокое блюдо, залить соусом и перед подачей на стол посыпать зернами граната.

КИЛЬКА ИЛИ САЛАКА, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбы, 1 $^1/_2$ ст. л. муки, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу посолить и запанировать в муке. Нарезанный лук положить на сильно разогретую сковороду с маслом, сверху — рыбу и жарить до готовности. На гарнир подать салат из квашеной капусты, жареный или отварной картофель.

ЖАРЕНЫЙ КАРП МАМ САЗАН С «ЛЕЧО»

ИНГРЕДИЕНТЫ; 700—800 г рыбы, 1 $^1/_2$ ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, $^1/_2$ банки «Лечо», зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать филе порционными кусками, посолить и выдержать в прохладном месте 15—20 мин. Затем запанировать в муке и обжарить до готовности на растительном масле. «Лечо» выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду и довести до кипения. Положить готовую рыбу на блюдо, на каждый кусок рыбы положить немного «Лечо». Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

ТРЕСНИ, ЖАРЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—700 г трески, 1 $^1/_2$ ст. л. муки, 5 помидоров, 2—3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного

масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить с обеих сторон на сковороде с растительным маслом до образования золотистой корочки. Выложить рыбу, положить в сковороду нарезанные четвертинками помидоры со снятой кожицей, посолить, поперчить, добавить растертый с солью чеснок и обжарить. Рыбу залить полученным соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подавать отварной или жареный картофель, салат или винегрет.

ТРЕСНИ, ЖАРЕННАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г трески, 3 ст. л. муки, 5 ст. л. растительного масла, 2—3 сладких перца, цедра 1 лимона, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать тонкой соломкой лимонную цедру, ошпарить кипятком, обсушить и поджарить на растительном масле, добавить тонко нарезанный сладкий перец и припустить. Филе трески, нарезанное порционными кусками, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Выложить на блюдо рыбу, поверх нее — перец с лимонной цедрой.

ЖАРЕНАЯ РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—700 г рыбы (щука, судак, палтус, камбала, треска, пикша, сайда), 1 кг картофеля, 0,2 л растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу нарезать кусочками толщиной 1,5—2 см, посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте 30 мин. Нарезать тонкой соломкой картофель, вымыть и обсушить. В отдельности поджарить рыбу и картофель во фритюре. Рыбу выложить на блюдо, сверху положить жареный картофель, посыпать мелкой солью и измельченной зеленью петрушки, украсить дольками свежих помидоров. Отдельно подать зеленый салат.

Рыба на углях

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг любой рыбы, 4 ч. л. коньяка, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы нарезать порционными кусками, посыпать солью, перцем, сбрызнуть коньяком и оставить на 2—3 ч. Затем нанизать на шпажку и жарить над углями. На гарнир подать свежие овощи и чеснок.

Мойй фри

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—700 г мойвы, 2 ст. л. муки, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную мойву посыпать солью, запанировать в муке и поджарить в большом количестве жира. На гарнир подать жареный картофель с кружочками лимона.

Поджарка из палтуса

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г палтуса, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 1—2 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 5—6 помидоров, 4—5 картофелин, укроп или зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу разделать на филе, нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить. Отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать ломтиками и обжарить, репчатый лук нарезать кольцами и обжарить. Помидоры нарезать ломтиками, запанировать в муке и тоже обжарить. На блюдо положить ломтики жареного картофеля, на него — ломтики палтуса, посыпать измельченным чесноком, жареным луком, сверху положить помидоры. Посыпать зеленью.

Камбала жареная с грибами и с солеными огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г — 1 кг камбалы, 200 г шампиньонов, 3 луковицы, 2 соленых огурца, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. муки, укроп и зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и сбрызнуть уксусом, дать постоять 1 ч, затем запанировать в муке и жарить, подрумянивая, с обеих сторон. Отварные грибы нарезать кусочками, лук — кружочками, огурцы — тонкими ломтиками. Грибы и лук в отдельности поджарить в масле. Рыбу выложить на блюдо в ряд, на каждый кусок положить слой жареного лука, на него — слой грибов, затем — соленые огурцы. На гарнир подать отварной картофель, который положить вокруг рыбы. Посыпать рубленой зеленью.

Жареный маринованный палтус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—800 г палтуса, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3-процентного уксуса, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Порционные куски рыбы с кожей, но без костей посолить, поперчить, посыпать измельченным луком, сбрызнуть уксусом и выдержать в прохладном месте 1,5—2 ч. Рыбу запанировать в муке и обжарить на масле до образования равномерной золотистой корочки. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки.

СКУМБРИЯ ИЛИ САРДИНЫ, ЖАРЕННЫЕ *со* СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700—800 г рыбы, 2 сладких зеленых перца, 2—3 луковицы, 1 $^1/_2$ ст. л. томатного пюре, 1 $^1/_2$ ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Испечь перец без жира. Нарезать и слегка обжарить на сковороде лук. Перец порубить и положить в сковороду с луком и жарить несколько минут, добавить томатное пюре, влить 1—2 ст. л. воды, посолить. Закрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь и тушить 7—10 мин. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, запанировать в муке. Обжарить с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть, положить на каждый кусок рыбы по 1 ст. л. тушеных овощей, накрыть крышкой и довести до готовности, затем посыпать рубленой зеленью.

ЖАРЕНАЯ СКУМБРИЯ *с* КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 скумбрии (по 300 г), 500 г квашеной капусты, сок $^1/_2$ лимона, 0,125 л белого вина, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу вымыть, сделать по 2—3 надреза с каждой стороны, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15 мин. Капусту тушить 15 мин. на среднем огне, добавив вино и 0,25 л воды. Из перца удалить семена и нарезать соломкой, лук — полукольцами и тушить 5 мин. в подсоленной воде ($^1/_2$ стакана), откинуть на дуршлаг. Рыбу посолить, поперчить и жарить в масле по 4—5 мин. с каждой стороны. Затем рыбу вынуть, а на сковороду положить лук, перец и слегка обжарить. На блюдо выложить капусту, сверху положить рыбу, на гарнир подать овощи.

РЫБА В МОРКОВНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г филе любой рыбы, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса: 3 моркови, 2 луковицы, 0,1 л растительного масла, $^3/_4$ стакана острого томатного соуса, 1 ч. л. картофельного крахмала, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе нарезать кусочками, посолить, запанировать в муке и поджарить, затем выложить на блюдо и залить горячим соусом, украсив кольцами лука и зеленью петрушки. Для приготовления соуса тертую морковь и нарезанный лук поджарить в масле до золотистого цвета, добавить томатный соус, соль, крахмал. Если соус получается густым, разбавить кипятком и прокипятить на слабом огне не более 2 минут.

СКУМБРИЯ ИЛИ СТАВРИДА *с* БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—800 г скумбрии (ставриды), 4—5 баклажанов, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, зелень, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Удалить у баклажанов плодоножки, не очищать, нарезать кружочками, посолить, выдержать 15 мин., запанировать в муке и обжарить. Выложить на блюдо слой баклажанов, на них положить рыбу. Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель. Блюдо можно подавать и в холодном виде с овощным салатом или винегретом.

ЖАРЕНАЯ РЫБЕШКА под гранатовым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мелкой рыбы, 2—3 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. муки (пшеничной или кукурузной), 1 стакан гранатового сока, 1—2 зубчика чеснока, 1 луковица, кинза, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу посолить, запанировать в муке и обжарить целиком с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом до образования золотистой корочки. В гранатовый сок добавить истолченный с солью чеснок, перец, измельченный лук и нарезанную кинзу, перемешать. Выложить рыбу на блюдо и полить соусом.

ставрида по-кавказски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г ставриды, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1/2 ч. л. лимонной кислоты, 2 ст. л. белого сухого вина, молотый черный перец, соль по вкусу, 2 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу разделать на куски (с кожей и реберными костями). Посыпать солью, перцем, зеленью петрушки, полить разведенной лимонной кислотой, вином и

поставить в холодильник для маринования на 2—3 ч. Затем рыбу обжарить на масле до готовности. На гарнир подать фасоль в томате, баклажаны, жаренные с луком, или жареные помидоры.

ставрида по-испански

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г филе ставриды, сок 1/2 лимона, 2 луковицы, 2 ст. л. вина, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, по 1 ст. л. измельченного миндаля и каперсов, молотый красный и черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе ставриды нарезать порционными кусками, полить соком лимона или уксусом и посолить. Лук нарезать кубиками, обжарить в масле, добавить муку и продолжать жарить. Влить небольшими порциями вино и, непрерывно помешивая, положить перец, миндаль и каперсы. Куски рыбы запанировать в муке и обжарить, после чего положить в кастрюлю, залить горячим соусом и довести до кипения. Подавать с зеленым салатом.

РЫМ, жаренная в пергаменте

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г филе любой рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать порционными кусками филе, смазать каждый кусок смесью растительного масла с солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, посыпать тертой морковью и мелко нарезанным луком, завернуть в промасленную пергаментную бумагу, положить на смазанный маслом противень и жарить в умеренно горячем духовом шкафу 20—30 мин. Подавать с отварным картофелем.

карп с ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 небольших карпа, 4 дольки чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Карпов очистить, выпотрошить, вымыть, посолить, натереть толченым чесноком, смазать растительным маслом и поджарить с обеих сторон.

КАРАСИ, ЖАРЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг карасей, 1/2 стакана растительного масла, 2 луковицы, 3 яйца, 2 стакана сметаны, панировочные сухари, укроп или зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Карасей очистить, выпотрошить, посолить и досуха вытереть салфеткой. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Яйца взбить и смешать с луком. Рыбу обвалять в яично-луковой смеси, затем в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде с обеих сторон, залить сметаной и дать 2 раза закипеть. Жареных карасей разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки или укропа.

РЫБНАЯ поджарка

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг любой рыбы, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана муки, 3—4 луковицы, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и поджарить в масле на раскаленной сковороде. Лук мелко нашинковать и обжарить в масле до золотистого цвета. Жареную рыбу выложить на тарелку, обильно посыпать жареным луком. Подавать с жареным картофелем.

СУДАК, ЖАРЕННЫЙ в ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г филе судака, 1 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1 1/2 стакана молока, молотый черный перец, соль по вкусу, 2 стакана растительного масла для фритюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить тесто: из муки, молока и яичных желтков с солью замесить тесто, хорошо его размешать, чтобы не было комочков, и осторожно вмешать взбитые яичные белки. Рыбное филе нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и посыпать 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 из масла и выкладывать на сито, чтобы стекал жир. Обжаренную рыбу положить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, и подавать к столу. Вместо судака можно использовать любую другую рыбу. Если рыба мелкая, то ее обмакивают в тесто и жарят целиком.

ЖАРЕНАЯ РЫБА С ТЕРТЫМ ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600—700 г любой крупной рыбы (или 500 г рыбного филе), 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 корня хрена, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу нарезать крупными порционными кусками (без костей), слегка отбить, посолить, поперчить, запанировать в сухарях, выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду и обжарить до готовности. Натереть на мелкой терке корень хрена. Выложить готовую рыбу на блюдо, посыпать стружками хрена. На гарнир подать жареный картофель.

ЖАРЕНАЯ МОРСКАЯ РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг рыбы, 2 луковицы, 3 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. топленого сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: По этому рецепту можно приготовить почти любую морскую рыбу. Не разрезая брюшка, очистить рыбу от чешуи и плавников и, удалив голову, выпотрошить. Рыбу хорошо вымыть, посолить. Заранее обжарить лук до золотистого цвета и смешать его с 2 рублеными яйцами, сваренными вкрутую. Заполнить брюшко этим фаршем, смочить рыбу взбитым яйцом, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Рыбу полить сметаной, дать прокипеть снять с огня и посыпать измельченной зеленью петрушки. Подать с жареным или отварным картофелем и солеными огурцами.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ Й СМЕТАННО-ТОМАТНОМСОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г рыбы (лучше мелкой), 2 яйца, 1/4 стакана молока, 50 г сыра, 2 ст. л. муки, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Для соуса: 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томат-пюре, 1 стакан рыбного бульона, 2 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную и обсушенную чистой салфеткой рыбу смочить во взбитом яйце, смешанном с молоком или водой и заправленном солью (или в слегка посоленном молоке), затем обвалять в сухарях, смешанных с мукой. Перед жареньем стряхнуть лишнюю муку, чтобы она не подгорала. К панировочным сухарям добавить тертый сыр. Жарить рыбу следует на растительном масле, причем класть обязательно в горячее масло (когда оно начнет слегка дымиться), тогда быстрее образуется корочка, масло не проникает внутрь рыбы, сохраняется ее сочность. Обжарить с обеих сторон, более крупную рыбу немного потушить под крышкой. Приготовить соус: мелко нарезанный лук пассеровать в кастрюле с маслом и мукой, добавить томат-пюре, размешать, развести рыбным бульоном, посолить и варить 8—10 мин. на слабом огне. В готовый соус добавить сметану. Горячую рыбу положить на блюдо, рядом положить отварной или жареный картофель или другие овощи. Соус подлить под рыбу.

РЫБНОЕ ФИНЕ (ИЛИ МЕЛКАЯ РЫБА), ЖАРЕННОЕВ ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г рыбного филе или 1 кг неочищенной мелкой рыбы, 2 яичных желтка или 1 яйцо, 1/2 стакана молока или воды, 100—150 г муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 лимон, зелень укропа или красный перец, соль по вкусу, 0,5 л растительного масла для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления теста насыпать муку в миску и, помешивая, добавить теплое молоко или воду, теплое растопленное сливочное масло, яичные желтки или яйцо и соль. Поставить тесто на 0,5—1 ч в холодное место. Яичный белок взбить и добавить в тесто перед жареньем. Подготовленную мелкую рыбу или нарезанное кусочками (длиной 5—6 см и толщиной 1—2 см) рыбное филе сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпать рубленым укропом или красным перцем и дать постоять 10—15 мин. Затем посыпать солью, обвалять в муке и с помощью двух вилок обмакнуть в тесто, после чего быстро

погрузить в хорошо разогретое в сковороде горячее растительное масло и обжарить. Когда тесто, покрывающее рыбу, подрумянится (1—1 1/2 мин.), шумовкой вынуть куски рыбы из масла и обсушить их на сите, подставив под него тарелку. Горячую рыбу подать с овощами и с салатом из свежих овощей (или с не очень острым консервированным салатом). Можно подать томатный или сметанный соус.

САРДИНЫ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг сардин или мойвы, 1 головка чеснока, 1 лимон, 1 горький перец, 1 кофейная л. соли, 1 щепотка молотого тмина, 1/4 кофейной л. молотого черного перца, 1/2 стакана муки, растительное масло для фритюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растолочь чеснок со стручком горького перца, солью, тмином, черным перцем. Обвалять подготовленную рыбу сначала в этой смеси, а затем в муке. Жарить в очень горячем растительном масле. Шумовкой переложить рыбу в сито, дать стечь маслу и подавать к столу с дольками лимона. Из оставшейся муки и приправы можно приготовить густое тесто, скатать из него маленькие шарики и также пожарить в масле.

ФИЛЕ ПАЛТУСА С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г филе палтуса, 1 стакан воды, 1/2 стакана яблочного сока, 2—3 ст. л. сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г шампиньонов, зелень сельдерея, паприка, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе палтуса отварить до полуготовности в воде с добавлением яблочного сока, затем вынуть

из бульона, дать ему стечь, выложить на сковороду или в кастрюлю со сливками и жареными грибами и держать на небольшом огне, пока сливки не загустеют. Посолить перед окончанием приготовления. При подаче на стол посыпать зеленью сельдерея и паприкой.

ФОРЕЛЬ, ЖАРЕННАЯ В СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—5 форелей, 2 ст. л. муки или панировочных сухарей, 6 ст. л. растительного масла, 1 стакан сметаны, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отрезать рыбе головы, выпотрошить и хорошо вымыть. Посолить и нафаршировать их смесью из мелко нарезанной зелени укропа и петрушки. Обвалять в сухарях или муке и поджарить на растительном масле. Залить сметаной и поставить на 5—6 мин. на слабый огонь. Подать горячими с отварным картофелем.

ЖАРЕНЫЙ СОМ в ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе сома, 1 стакан муки, 5 яиц, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан молока, лимонная кислота — на кончике ножа, 1 лимон, томатный соус или майонез, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу, 0,1 л растительного масла для фритюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: филе (без кожи и костей), нарезанное кусочками 1,5x8 см, положить для маринования в эмалированную посуду, добавить по вкусу соль, перец, лимонный сок (или разведенную в воде лимонную кислоту), веточки зелени петрушки и поставить в прохладное место на 25—30 мин. В холодное молоко или воду положить соль,

подсолнечное масло, просеянную муку и замесить негустое тесто, добавить хорошо взбитые яичные белки и аккуратно перемешать. Каждый кусочек маринованной рыбы при помощи вилки или поварской иглы обмакнуть в тесто, затем быстро опустить в горячий фритюр (разогретый жир) и жарить 2—3 мин., все время слегка покачивая посуду с жиром, чтобы кусочки равномерно обжаривались. Готовую рыбу положить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой (чтобы впитался лишний жир). Затем разложить ее по тарелкам, украсить дольками лимона и обжаренной в жире зеленью петрушки, можно подать жаренный соломкой картофель и томатный соус или майонез с корнишонами.

САЛАКА, ЖАРЕННАЯ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежей салаки, 50 г томатной пасты, 1 яйцо, 1 1/2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Салаку разрезать вдоль пополам, вынуть хребет. Взять половину рыбы, смазать с внутренней стороны слоем томатной пасты с солью и накрыть второй половиной. Запанировать сначала в муке, затем, смочив взбитым яйцом, запанировать в сухарях и жарить на растительном масле до готовности. При подаче к столу салаку полить сливочным маслом, подавать с жареным или отварным картофелем, посыпав укропом.

ЖАРЕНОЕ ФИЛЕ ЗУБАТКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г филе зубатки, 1—2 яйца, 1/4 стакана молока, 2 ст. л. муки, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль по вкусу, растительное масло или другой жир для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе нарезать кусками, слегка отбить, посолить, смочить взбитым яйцом, смешанным с молоком или водой, и обвалять в сухарях, смешанных с мукой. Куски филе положить на сковороду в горячий жир и обжаривать при средней температуре сначала с одной, а затем с другой стороны, пока они не подрумянятся. Более толстые куски филе накрыть крышкой и на некоторое время оставить еще на плите или в духовом шкафу, чтобы рыба полностью пропеклась. На подогретое блюдо красиво уложить рыбу, украсить дольками лимона, ломтиками помидора или кружочками масла, смешанного с зеленью. На гарнир подать жареный или отварной картофель, отварные или консервированные овощи и свежий или маринованный салат.

СКУМБРИЯ S СОУСИЗ ШАМПИНЬОНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 скумбрии, 1 ст. л. муки, 1—2 ст. л. сливочного масла, 0,05 л белого сухого вина, 1—2 ст. л. сливок, сок 1 лимона, 1 яйцо (желток), 200 г шампиньонов, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Скумбрию очистить, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Растопить на сковороде масло и обжарить в нем рыбу с обеих сторон. Затем положить в предварительно подогретую посуду и поставить в теплое место. Жир, оставшийся от жаренья, смешать с мукой, добавить немного воды и приготовить соус: посолить, поперчить, добавить сок лимона, белое вино, желток и все хорошо перемешать. Рыбу залить приготовленным соусом и подать с тушенными в масле шампиньонами.

Лосось в медово-соевом соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 порционных куска филе лосося (по 150 г), 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. растительного или оливкового масла, 0,1 л овощного бульона, 1 пучок зеленого лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшой миске смешать горчицу, мед и соевый соус. Зеленый лук нарезать крупными колечками. В сковороде с антипригарным покрытием разогреть масло, положить филе лосося и жарить 5 мин., перевернув 1 раз, почти до полной готовности. Полить рыбу соевой смесью и довести до кипения. Влить бульон, слегка размешать его с соком, выделившимся при жаренье рыбы. Посыпать зеленым луком и дать прокипеть 1—2 мин., чтобы лук хорошо прогрелся. Подавать с отварным рисом.

Филе скумбрии с горчицей и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 порционных кусков филе скумбрии, 2 ст. л. горчицы, 4 больших ломтика твердого сыра, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 4 куска филе смазать горчицей, на 4 других положить ломтики сыра. На куски с горчицей положить куски с сыром, запанировать в муке и обжарить. Готовое филе разрезать на более мелкие куски и подавать с картофельным пюре и салатом из овощей.

Рыба (стаи, карп, карась) в сметане с коньяком

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1—2 сазана (карася, карпа), 300 г жирной сметаны, 0,1 л любого коньяка, сухие специи для рыбы, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу подготовить: удалить чешую, выпотрошить и вымыть, затем натереть солью и перцем. На горячую сковороду налить масло так, чтобы оно закрывало дно сковороды, положить рыбу и жарить на среднем огне 15 мин. Вылить в сковороду коньяк и сразу же поджечь (пламя будет очень высоким). После этого снять сковороду с плиты, дождаться, пока огонь погаснет и снова поставить на плиту. Добавить воды и тушить еще 10 мин. Добавить сметану, специи и тушить на медленном огне 30 мин., до готовности.

Окуни в лимонном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 окуня, 2 лимона, 2 пучка зелени, 10 зубчиков чеснока, 2 л воды, кинза или зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Окуней (можно и другую рыбу) очистить, выпотрошить и удалить жабры. Посолить, поперчить, нашпиговать чесноком и поставить в холодильник. Мелко нарезать оставшийся чеснок, вымыть зелень (лучше кинзу, но можно и петрушку). Глубокую сковороду слегка смазать растительным маслом, выложить рыбу, залить горячей водой и поставить на небольшой огонь. Через некоторое время аккуратно перевернуть ее, выдавить сок лимонов в бульон (любители могут добавить перец чили) и довести рыбу до готовности. Перед тем как снять рыбу с огня, добавить рубленый чеснок и зелень. Если есть соевый соус, можно добавить 1 ч. л. Бульон осторожно слить, для него к столу подать пиалы, на рыбу положить кусочки лимона и подавать горячей в той же посуде, в которой готовилась. На гарнир подать рис.

КАМБАЛА, маринованная в вермуте

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе камбалы, сок 1 лимона, сок 1 апельсина, 0,05 л белого вермута, 2 банана, 100 г свежего сала, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе камбалы вымыть холодной водой, обсушить салфеткой и нарезать тонкими кусками. Посолить, поперчить, полить вермутом, лимонным соком и поставить на 1 ч в прохладное место. Бананы очистить и нарезать небольшими кусочками, сало нарезать тонкими ломтиками. Бананы облить апельсиновым соком и завернуть каждый кусочек в ломтик сала. Нанизать куски рыбы и банана на шампуры, сверху полить растительным маслом. Готовить в гриле, периодически поворачивая и поливая маслом.

СУДАК ПО-ВОСТОЧНОМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе судака, по 2 красных, желтых и зеленых сладких перца, 2 цукини, 300 г свежих шампиньонов, 2 стебля лука-порея, 2 моркови, по 1 большому пучку зелени петрушки, укропа и мяты, 10 зубчиков чеснока, 0,1 л растительного масла, 1 бульонный кубик (куриный), сухая приправа «Красная паприка».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе поджарить до готовности и отложить. Перец нарезать тонкими кольцами. Добавить нарезанные овощи: цукини, свежие шампиньоны, лук-порей, морковь, большое количество зелени (петрушка, укроп, мята), мелко нарубленный свежий чеснок, растительное масло, бульонный кубик, порошок «Красная паприка». Положить в эмалированную посуду, закрыть ее фольгой и поставить на 30 мин. в духовой шкаф, нагретый до температуры 150 °С. Вынуть и положить в овощи филе судака и поставить в духовой шкаф еще на 10 мин. Готового судака переложить на блюдо и подать к столу.

КАРП С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА И ГРИБОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г карпа, 3—4 ст. л. риса, 100 г сливочного масла, 200 г шампиньонов, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 $^1/_2$ ст. л. муки, 2 яйца, 1 небольшая луковица, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенного, вымытого карпа выпотрошить, не разрезая брюшка, для чего вокруг спинного плавника сделать глубокие надрезы до реберных костей, и осторожно, чтобы не повредить кожу, удалить кости и внутренности. Затем у головы и хвоста перерубить позвоночник и удалить его. Жабры вынуть, рыбу вторично вымыть. Грибы отварить до готовности, мелко нарезать. Отварить рис на грибном отваре, к готовому рису добавить слегка обжаренный лук, грибы, перец, чеснок, соль и сырое яйцо (чтобы начинка была вязкой). Хорошо перемешать. Приготовленной массой через отверстие в спинке начинить карпа, отверстие зашить ниткой. Карпа обвалять в муке, яйце и сухарях, поджарить на разогретом жире до золотистого цвета с обеих сторон, после чего в духовом шкафу довести до готовности. У готового карпа удалить нитки и нарезать его порционными кусками. Подавая на стол, полить маслом. На гарнир подать морковь, тушенную в масле.

СУДАК ФРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 судака, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. пшеничной муки, 4 ст. л. белых панировочных сухарей, $^1/_2$ стакана растительного масла, 6 картофелин, 1 лимон,

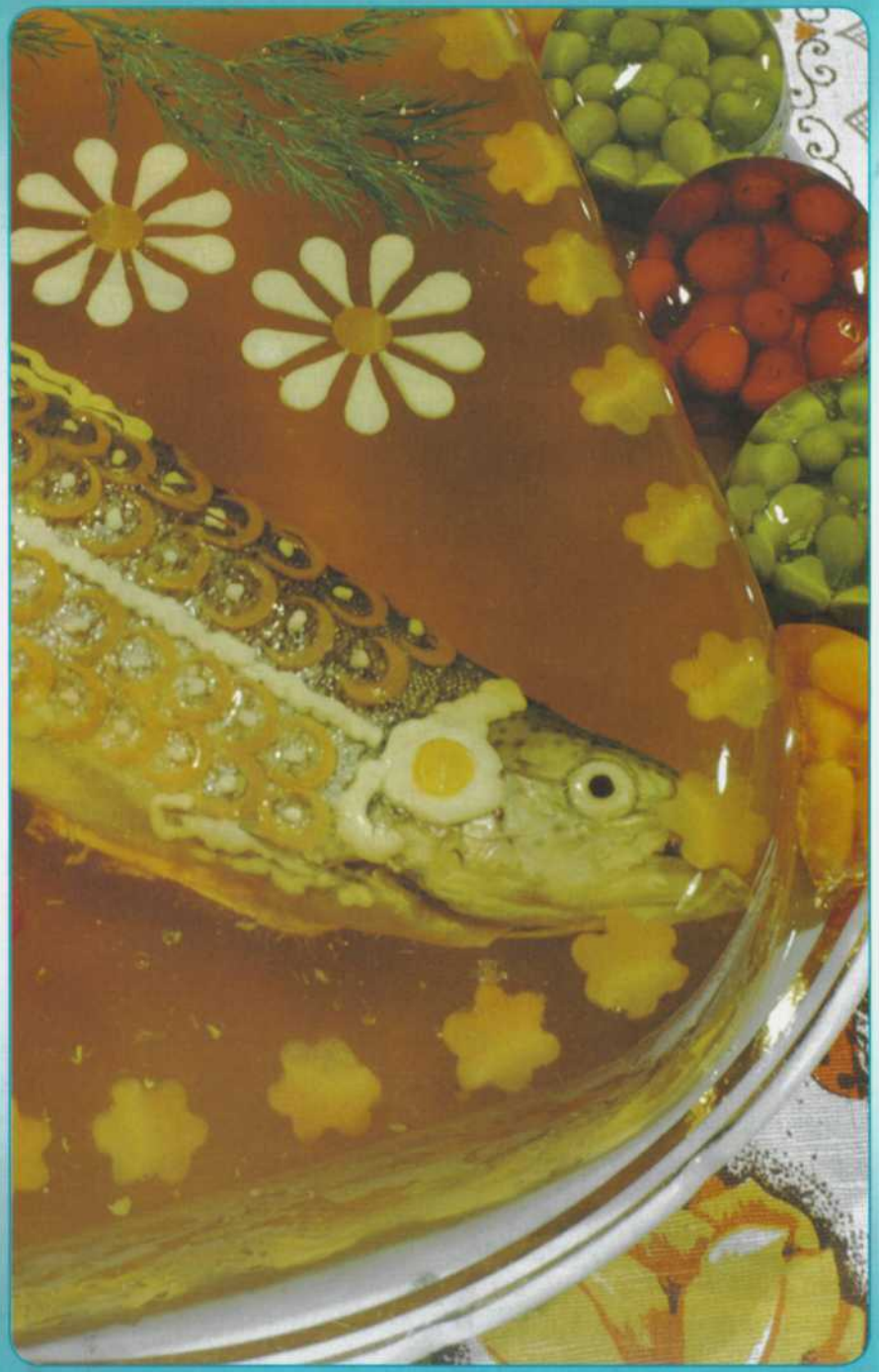
1 стакан томатного соуса, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

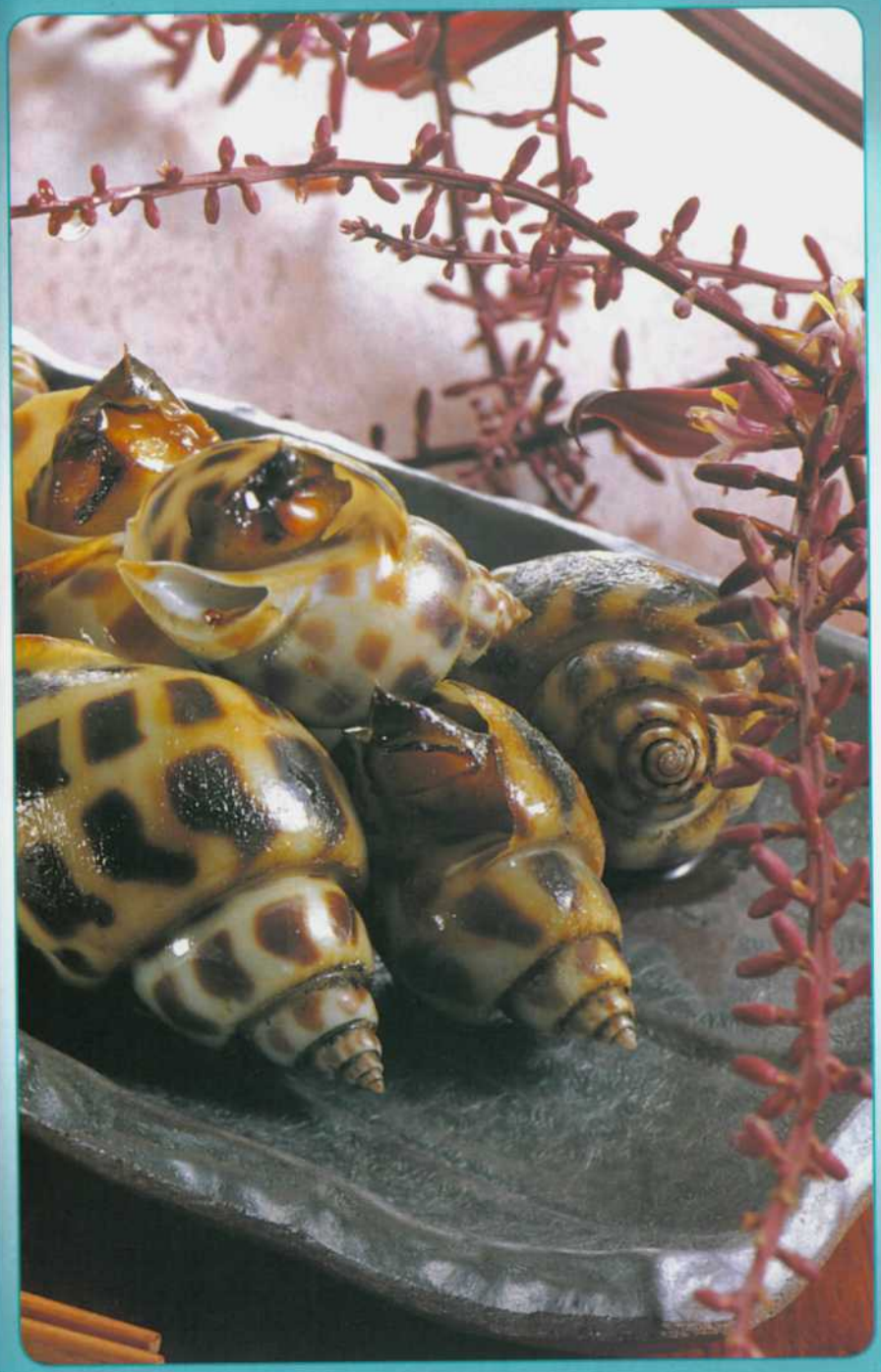
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Судака, не очищая от чешуи, разрезать вдоль по спинке на 2 половины, срезать хребет и реберные кости, удалить кожу, вымыть. Мякоть нарезать длинными полосками (20—25 см), посыпать солью и перцем, обвалять в муке, опустить во взбитое с молоком яйцо, обвалять в сухарях, свернуть с двух концов в виде рулетика и сколоть тонкой деревянной шпажкой, чтобы не развернулся. Подготовленные рулетики судака обжарить на раскаленном растительном масле (3—4 мин.) и шумовкой вынуть из жира. Положить на сковороду и поставить в духовой шкаф на 5—7 мин., до готовности. Готового судака положить на блюдо, удалить шпажки, положить кружки лимона. На гарнир подать жареный картофель, посыпать зеленью, отдельно подать томатный соус.

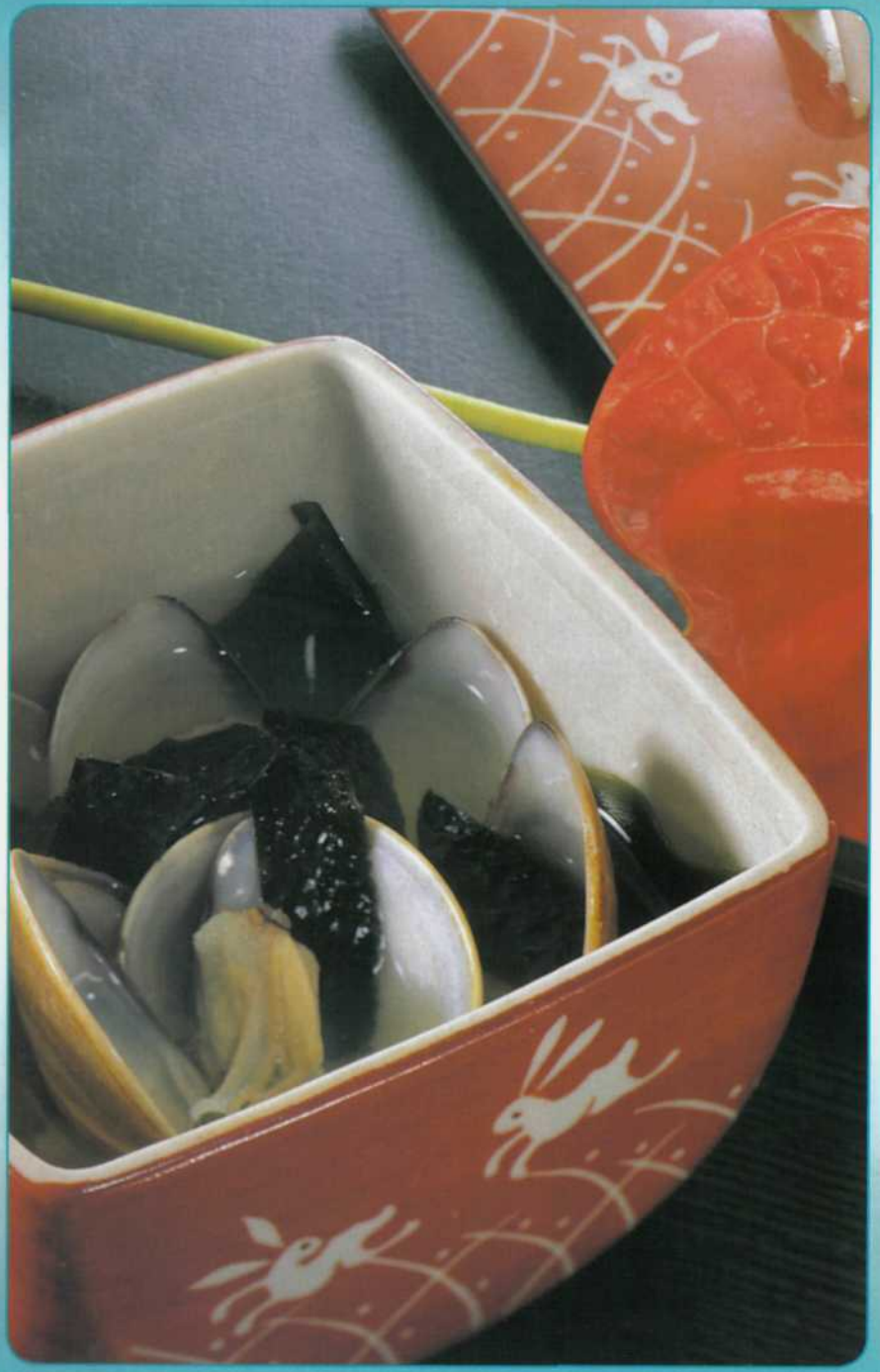
сардины в пивном кляре

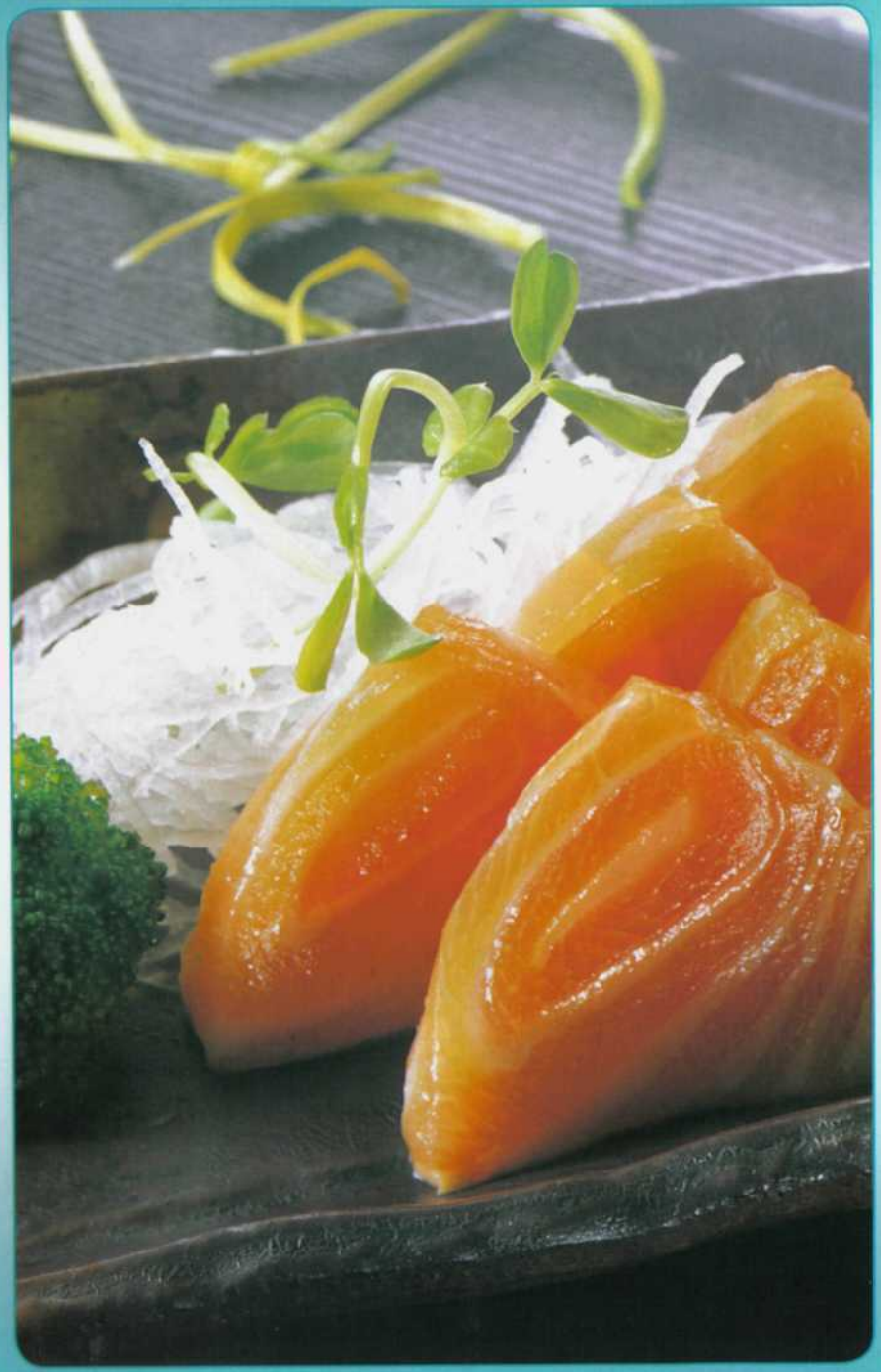
ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г сардин, $^3/_4$ стакана пива, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца (белок), 1 помидор, 2 картофелины, зелень укропа, соль по вкусу, жир для фритюра.

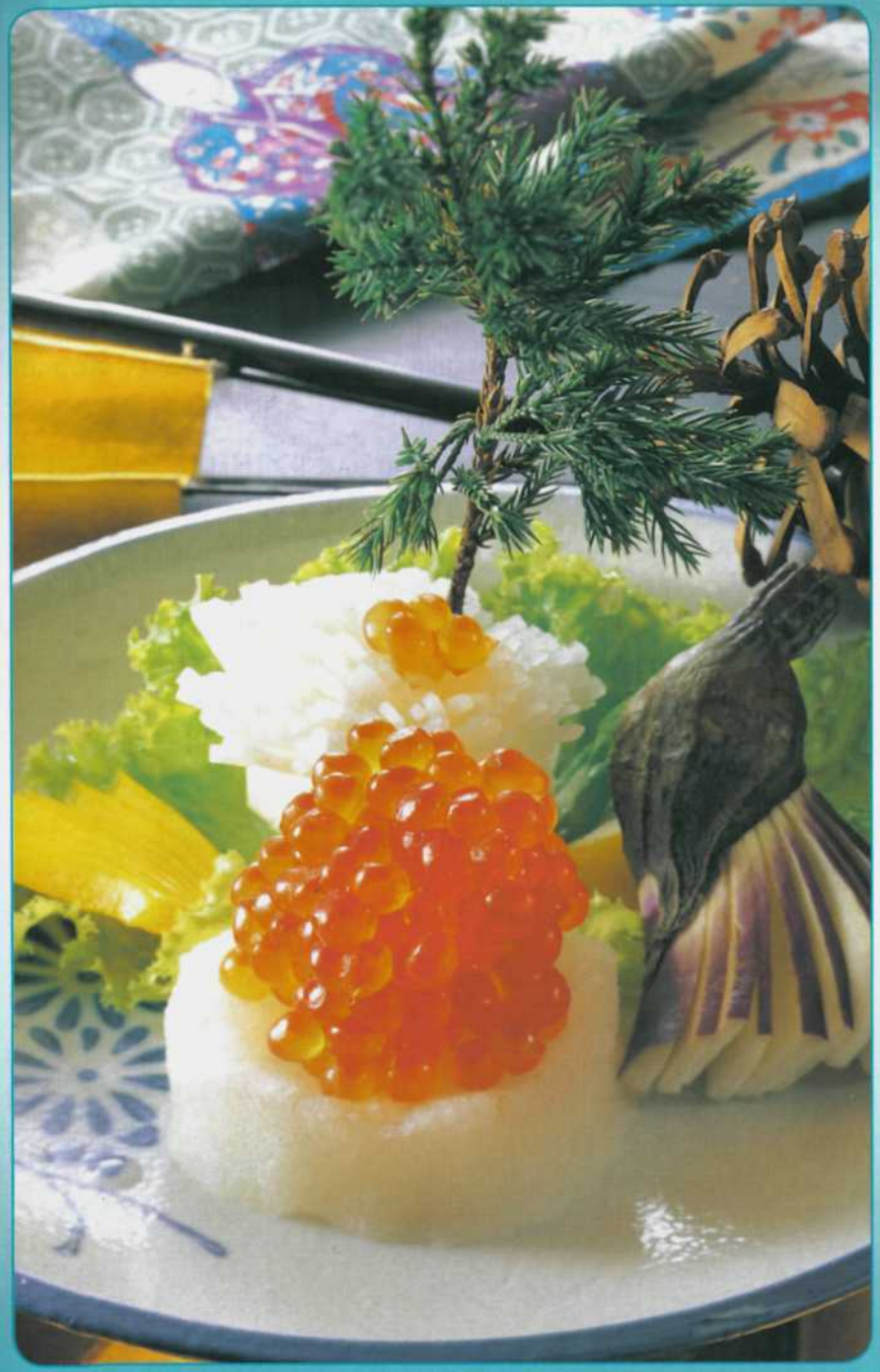
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из муки, пива и растительного масла приготовить жидкое тесто. Добавить соль и взбитые белки. Рыбу выпотрошить, вымыть, посолить и обсушить салфеткой. Фритюр сильно разогреть. Каждую сардинку окунуть в тесто, опустить во фритюр и обжарить до золотистой корочки. Картофель нарезать соломкой и обжарить в оставшемся жире. На большое блюдо положить бумажную салфетку. Готовые сардины выложить на салфетку и украсить помидорами, жареным картофелем и зеленью укропа.











ТРЕСКА, панированная в пармезане

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г филе трески, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. паприки, 1 яйцо, 3 ст. л. измельченных хлебных крошек, 4 ст. л. тертого пармезана, соль по вкусу.

Для лимонно-тимьянового масла: 2 ст. л. сливочного масла, сок $^1/_2$ лимона, цедра $^1/_2$ лимона, 1 ч. л. измельченного тимьяна.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе посолить, слегка отбить, запанировать в муке с паприкой, в слегка взбитом яйце, затем в хлебных крошках с пармезаном и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Перед подачей к столу рыбу полить горячим лимонно-тимьяновым маслом и украсить свежими помидорами, сладким перцем и зеленью петрушки.

СУДАК, ЖАРЕННЫЙ С ОМЛЕТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г филе судака, 4 яйца, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. водки, 1 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе судака нарезать порционными кусками, смочить в смеси из 1 яичного белка и крахмала, разведенного холодной водой 1:1, обжарить во фритюре до образования корочки. Яйца взбить и влить в сильно разогретую с небольшим количеством масла сковороду. Когда омлет слегка прожарится, положить рыбу, посолить, влить водку и, неоднократно встряхивая сковороду поджарить. Добавить соевый соус и вновь, встряхивая сковороду, перемешать рыбу и омлет с соусом.

РЫБА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе морской рыбы, 100 г муки, 1 стакан пива, 1 яйцо, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из муки, пива, яйца и 1 ст. л. растительного масла приготовить жидкое тесто. Филе, нарезанное кусочками, посолить, посыпать мукой и обмакнуть в тесто. Жарить в горячем масле. Подавать с жареным картофелем.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 любая крупная рыба (1—1,5 кг), 4—5 картофелин, 1 морковь, 1 корень сельдерея или петрушки, 2 луковицы, 2 ст. л. томата-пасты, 3—4 ст. л. растительного масла, 1—1 ½ ст. л. 4,5-процентного уксуса, 1 ст. л. сахара, 2 лавровых листа, укроп и зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить рыбу. Из голов без жабр, хребта и плавников сварить бульон. Филе (с кожей) положить в кастрюлю с толстыми стенками или глиняный горшок, залить водой и варить до полуготовности (10—15 мин.). Затем отвар слить и отставить, рыбу разрезать на порционные куски. В кастрюлю положить рыбу, нарезанные овощи (картофель, морковь, корень сельдерея или петрушки, лук), чередуя слоями. Залить рыбным отваром, добавить растительное масло, томат-пасту (или помидоры), уксус, специи, сахар, соль. Тушить на медленном огне 25—30 мин., плотно закрыв крышкой. За 5 мин. до конца приготовления добавить перец и лавровый лист. Рыбу подавать горячей, посыпав мелко рубленой зеленью.

РЫБА, ТУШЕННАЯ Й МАРИНАДЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе любой рыбы, сок 1 лимона, 1 кг моркови, 2 большие луковицы, 3 ст. л. томатной пасты, ¼ стакана воды, 3 ст. л. сахара, 2 ч. л. уксуса, 10 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа, гвоздика, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15—20 мин. Затем рыбу обжарить и переложить в глубокую кастрюлю. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. В хорошо разогретом масле поджарить лук до прозрачности, затем добавить морковь, перемешать и тушить 5—7 мин. Добавить соль, сахар, томатную пасту, разведенную в небольшом количестве воды, уксус, перец, лавровый лист, можно положить гвоздику. Перемешать, накрыть крышкой и тушить еще 10 мин. Выложить в кастрюлю с рыбой приготовленные овощи и тушить на маленьком огне 10 мин. Когда блюдо остынет, убрать в холодильник. Это блюдо подают как холодную закуску.

РЫБЯ в СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г любой рыбы, 1 стакан сметаны, 2 большие луковицы, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л муки, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу нарезать крупными кусками, обтереть чистой салфеткой, посолить, посыпать перцем, положить в сковороду, пересыпая кольцами лука. Сметану развести пополам с водой, добавить муку, растительное масло и соль. Залить рыбу сметанным соусом, посыпать тертым сыром и тушить на медленном огне до готовности.

ПЕРКЕЛЬТ ИЗ карпа

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 карп средней величины, 5 луковиц, 1/2 ч.л. красного перца, 3 ст. л. растительного масла, 4 помидора или 100 г томата-пюре, 2 красных сладких перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обработанную рыбу разделать на филе с кожей и реберными костями, нарезать по два куска на порцию, посолить и обжарить до полуготовности. В сотейнике поджарить мелко нарезанный лук, положить соль и красный перец. Затем положить в сотейник куски рыбы, нарезанные дольками помидоры, нарезанный сладкий перец, добавить немного рыбного бульона и тушить на слабом огне до готовности.

кажааа, ЖАРЕННАЯ иа РЕШЕТКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 камбалы, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную, вымытую и обсушенную камбалу натереть солью, перцем, поместить на решетку в духовой шкаф, сбрызнуть растительным маслом и испечь с обеих сторон до готовности (рыба готова, если спинной плавник легко вынимается). На гарнир подать отварной картофель и помидоры.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ РЫМ В СМЕТАНЕ с КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка (350 г) консервов, 5—6 картофелин, 2/3 стакана сметаны, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. тертого сыра, 2 яйца, 200 г свежих грибов, 3 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбные консервы (в собственном соку) вынуть из банки, разделить на куски и выложить на сковороду. Вокруг рыбы разместить ломтики картофеля, предварительно поджаренного на растительном масле. На рыбу положить ломтики сваренных вкрутую яиц и предварительно обжаренные грибы. Залить соусом, приготовленным так: сметану смешать с соком рыбы, поставить на огонь и, когда закипит, положить муку, смешанную с 1 ч. л. сливочного масла. Дать прокипеть 1—2 мин. и, помешивая, посолить. Рыбу, залитую соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовой шкаф на 10—15 мин. При подаче на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью петрушки. К рыбе подать огурцы.

ОКУНЬ, ТУШЕННЫЙ В БЕЛОМ ВИНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе окуня, 2 ст. л. белого сухого вина или вермута, укроп и зелень петрушки, молотый черный и красный перец, 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе окуня посолить, поперчить и выложить на тефлоновую сковороду, добавив воды. Посыпать рубленой зеленью и тушить под крышкой 10 мин., затем подлить вино и, если необходимо, немного воды и тушить еще 10 мин. Можно подавать на стол с салатом как горячее или холодное блюдо.

КАМБАЛА ПО-БАЛТИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 небольшие камбалы, 3 помидора, 4—5 картофелин, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г консервированного зеленого горошка, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу сбрызнуть лимонным соком, накрыть крышкой и оставить на некоторое время. Горошек и очищенные от кожицы нарезанные помидоры

положить в хорошо смазанную жиром огнеупорную форму, долить немного горячей воды и тушить до готовности. Сверху положить подсоленную камбалу. Затем положить слой картофеля, нарезанного ломтиками. Растительное масло, соль и сметану размешать, залить рыбу и тушить до готовности. Подать на стол, посыпав рубленой зеленью петрушки.

РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г любой рыбы, 2—3 помидора, 2 луковицы, 100 г щавеля, 100 г шпината, 1 лимон, 4 зубчика чеснока, 1/2 пучка зеленого лука, укроп и зелень петрушки, черный перец горошком, соль по вкусу, 1 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать и поджарить на масле. Добавить нарезанные кубиками помидоры, рубленый зеленый лук и тушить 5 мин. Положить нарезанные листья щавеля и шпината, рубленый чеснок, прогреть, положить рубленую зелень и перемешать. Рыбу разделать на филе с кожей (без костей), на куски филе положить полученную смесь, свернуть рулетиками, закрепить рулетики деревянными шпажками и положить в сотейник, посолить, поперчить, наполовину залить водой и 1 ч держать на маленьком огне, до готовности. Подавать рыбу вместе с соусом, в котором она тушилась, украсив дольками лимона.

ФОРЕЛЬ в ВИНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг форели, 1 1/2 стакана сухого белого вина, 1 пучок зеленого лука, несколько веточек эстрагона, 1 лимон, черный перец горошком, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На дно кастрюли положить крест-накрест небольшие чистые деревянные палочки, влить вино,

на палочки в 2—3 ряда положить посыпанную солью форель, сверху — крупно нарезанные листья эстрагона и измельченный зеленый лук, добавить перец. Припустить на медленном огне 20 мин. Готовую форель подавать с дольками лимона, горячей.

РЫБА «ВКОНВЕРТЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 кусков (по 200 г) филе палтуса или морского окуня, 6 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. мелко нарезанного лука, 300 г шампиньонов, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. л. муки, 1 стакан молока, 2 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черного молотого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть, мелко нарезать и обжарить в 2 ст. л. растопленного масла. Добавить муку, посолить и слегка охладить. Тоненькой струйкой, помешивая, влить молоко, довести до кипения, убавить огонь и варить до загустения. Рыбное филе натереть солью, перцем и обжарить в оставшемся масле. Из пищевой фольги вырезать шесть прямоугольников размером 25x30 см. В центр каждого прямоугольника положить слой грибов, затем кусок рыбы и снова слой грибов. Загнуть углы фольги к середине, в виде конверта, и соединить их. «Конверты» с рыбой выложить на противень и поставить в хорошо нагретый духовой шкаф на 10 мин. Затем выложить «конверты» на тарелки, разъединить утлы, чтобы была видна середина, и подавать к столу.

ФОРЕЛЬ С ГОРЧИЦЕЙ, ЖАРЕННАЯ Й ТРИПЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 форели, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. горчицы, 1 лимон, 2 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соединить мед, масло и горчицу, перемешать до получения однородной массы. Отжать сок из половины лимона, натереть лимонную цедру на мелкой терке и добавить в смесь. Смазать подготовленную форель изнутри и снаружи приготовленной масляной смесью и выложить в форме кольца в широкую емкость. Полить форель масляной смесью. Оставшуюся половину лимона нарезать ломтиками и положить в центр кольца. Жарить в гриле 12 мин. На гарнир подать жареный картофель.

СКУМБРИЯ В ЛУКОВОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 кусков филе скумбрии, 1/2 стакана муки, 1 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. молотого черного перца, 2 ст. л. сливочного масла, 3 луковицы, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанный кольцами лук обжарить в масле, затем вынуть. Филе скумбрии запанировать в муке, смешанной с солью и перцем, и обжарить в том же масле, где жарился лук, по 10 мин. с каждой стороны. Влить 4 стакана воды, закрыть крышкой и после закипания держать на слабом огне еще 5 мин. Выложить скумбрию на блюдо, украсить зеленью петрушки и подавать к столу.

РЫБА, ТУШЕННАЯ Й КРАСНОМ ВИНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г любой рыбы, 0,15 л красного вина, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, 4 зубчика чеснока, 3/4 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, укроп и зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить, удалить внутренности, вымыть рыбу и нарезать небольшими кусками, затем посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Добавить нарезанный лук, рубленый чеснок, перец, воду, залить красным вином и тушить 15—20 мин. При подаче к столу посыпать зеленью. На гарнир можно подать отварной картофель, отварные грибы.

ОКУНЬ СТРАВАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе окуня, 2 ст. л. маргарина, 1—2 луковицы, 2 ст. л. муки, 0,3 л воды, 1 бульонный кубик (рыбный), по 2 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, сок 1/2 лимона, сухая приправа для рыбы по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Маргарин растопить в кастрюле с толстым дном. Положить измельченный лук и жарить несколько минут. Положить рыбное филе и обжарить вместе с луком. Посолить по вкусу. Развести муку в воде и вылить в кастрюлю, добавить бульонный кубик, затем рубленую зелень и сухую приправу. Слегка посыпать перцем, полить лимонным соком. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 15 мин. Готовность рыбы проверить вилкой. Подавать с ломтиками лимона.

ФИЛЕ ОКУНЯ С ОВОЩНОЙ СМЕСЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе морского окуня, сок 1 лимона, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 цукини, 1 баклажан, 2 стручка сладкого перца, 8 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 0,25 л сухого белого вина, 1/2 пучка петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу посолить, поперчить и полить лимонным соком. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок порубить. С помидоров снять кожицу и нарезать мякоть

кубиками. Цукини, баклажаны и перец также нарезать кубиками. В одной кастрюле поочередно тушить по 5 мин. цукини, баклажаны, перец, добавляя по 2 ст. л. масла. В другой посуде потушить в 2 ст. л. масла лук, чеснок, затем добавить туда помидоры и тушить еще 3 мин. Смешать все овощи, добавить тимьян, вино и специи. Выложить на слой овощей рыбное филе, накрыть крышкой и тушить 30 мин. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

КАРП, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кг карпа, 4 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 луковица, по 1/2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки и зеленого лука, 1 стакан сметаны, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 100 г панировочных сухарей, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить, отрезать головы, плавники, вымыть, нарезать кусками, посыпать солью и перцем, обжарить вместе с луком, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и лука и тушить 2—3 мин. Затем добавить сметану, немного воды, лавровый лист, гвоздику, сухари и специи. Тушить под крышкой 20 мин. В отдельной кастрюле растопить сахар до коричневого цвета, добавить уксус, немного прогреть и вылить в кастрюлю с рыбой. Готовую рыбу выложить на блюдо и залить жидкостью, в которой она тушилась.

РЫБА, ТУШЕННАЯ ПО-ВОЛЖСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе рыбы (крупный окунь, сом, судак), 2 луковицы, 5—6 яблок, 1 лимон, 1 1/2 стакана сухого белого вина, 3—4 ст. л. растительного масла, укроп и зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленное филе нарезать кусками, обсушить салфеткой, посолить. Натереть на терке цедру лимона, отжать из лимона сок и сбрызнуть рыбное филе. Лук и яблоки мелко нарезать и слегка обжарить на масле, снять с огня, влить вино и дать немного настояться. Затем выложить в смазанную маслом кастрюлю, поперчить, посолить, посыпать тертой цедрой лимона, сверху положить слой рыбы. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить в разогретый духовой шкаф на 25—30 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом, в котором она тушилась, украсить зеленью укропа.

БЛЮДА ИЗ РЫБНОГО ФАРША

Приготовление блюд из рыбного фарша — хороший способ сохранения пищевой ценности рыбы. Действительно, в этом случае потери почти всех пищевых веществ уменьшаются примерно в полтора раза по сравнению с другими способами тепловой обработки. Для приготовления котлетной массы используют рыбу с небольшим количеством межмышечных костей, такую как треска, пикша, морской окунь, хек, камбала, зубатка, рыба-капитан, серебрянка и др.

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе морской рыбы, 100 г пшеничного хлеба, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Для фарша: 2—3 луковицы, 2—3 соленых огурца, 100 г панировочных сухарей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанное рыбное филе и предварительно замоченный в воде и отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец и перемешать. Приготовить фарш: мелко нарезанный лук поджарить, соленые огурцы очистить от кожицы, нарезать, припустить, смешать с луком, добавить сухари и перемешать. Из рыбного фарша сформовать круглые лепешки толщиной 1 см, на середину которых положить фарш, края лепешек соединить. Запанировать в молотых сухарях, придавая изделиям овальную форму, и поджарить на сковороде. Подавать с жареным картофелем.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе любой рыбы, 150 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 6 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. растительного масла или жира, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Черствый хлеб мелко нарезать и замочить в воде или молоке. Филе также нарезать, смешать с отжатым хлебом, дважды пропустить через мясорубку, посыпать солью и перцем, добавить яйцо и перемешивать до получения пышной однородной массы. Сформовать котлеты или биточки, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в духовой шкаф на 5—7 мин., до готовности. Подавать с гарниром, полив котлеты растопленным сливочным маслом. Отдельно подать соус для рыбы или подлить его под котлеты.

РЫБНЫЕ РУЛЕТИКИС начинкой И? ЗЕЛЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбного филе, 100 г пшеничного хлеба, 1 пучок зелени петрушки или укропа, 3 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока, 5 ст. л. панировочных сухарей, 2—3 яйца, молотый черный перец, соль по вкусу, 5—6 ст. л. растительного масла для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе очистить от кожи и костей, нарезать кусками и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке и отжатым хлебом. Добавить соль, перец, 1 яйцо и размешать. Из котлетной массы сформовать круглые лепешки. На середину каждой лепешки положить кусочек масла, растертого с мелко нарезанной зеленью, завернуть каждую лепешку продолговатым рулетиком. Затем запанировать рулетики в яйцах и сухарях и обжарить на растительном масле на хорошо разогретой сковороде.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ ПО-ПРИМОРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе красной рыбы, 2—3 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, $^1/_2$ ч. л. соды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе красной рыбы нарезать мелкими кубиками, лук измельчить и соединить с рыбой, добавить растительное масло, тщательно размешать и поставить в холодильник на 1—2 ч. Затем добавить яйца, муку, соль и соду. Перемешать, сформовать круглые небольшие котлеты и поджарить на растительном масле.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ «МОРСКОЕ ЧУДО»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе морского окуня, 250 г сала, 3 луковицы, 2 яйца, 150 г белого хлеба, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: филе морского окуня (можно и другой рыбы) пропустить через мясорубку. Отдельно друг от дру-

га пропустить через мясорубку репчатый лук и сало. Затем смешать и пропустить через мясорубку все вместе. В полученную массу добавить два взбитых с солью яйца, замоченный в молоке и отжатый хлеб (также пропущенный через мясорубку) и майонез. Сформовать котлеты и обжарить на небольшом огне.

ЭКОНОМНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ САРДИН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированных сардин (в масле или собственном соку), 8 картофелин, 1 стакан риса, 2 луковицы, 2 яйца, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить в кожуре картофель и охладить. Отварить рис и тоже охладить. Очищенный картофель с рисом и луком пропустить через мясорубку. Рыбные консервы размять вилкой, предварительно удалив косточки, смешать с рисом и картофелем, добавить яйца, соль, перец, можно добавить мелко нарезанную зелень (на любителя), а также оставшееся масло из консервов. Хорошо вымешать. Из фарша сформовать небольшие котлеты, обвалять в муке или панировочных сухарях и жарить до образования румяной корочки.

СТУДЕНЧЕСКИЕ КОТЛЕТЫ№ КИЛЬКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мороженой кильки, 4 луковицы, 200 г черствого белого хлеба, мука для обваливания, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кильку разморозить, у каждой рыбки удалить голову и внутренности и вместе с луком пропу-

стить через мясорубку. Затем полученную массу повторно пропустить через мясорубку, добавив замоченный в воде и отжатый хлеб. Посолить по вкусу. Сформовать котлеты, обвалять в муке и поджарить с двух сторон. Если в фарш добавить 200 г сала, то котлеты будут еще вкуснее.

рыпа Фаршированная порционная, каассичЕСКийСПОСОБ

ИНГРЕДИЕНТЫ: целая рыба (1—1,5 кг), 1/4 пшеничного батона, 3 луковицы, 2 яйца, 2 свеклы, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу (судака, карпа, толстолобика и т. д.) разделать, вымыть, аккуратно снять кожу. Мясо рыбы (без костей) с одной луковицей пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке и отжатый батон, измельченный и поджаренный лук, соль, перец и еще раз пропустить через мясорубку. В полученный фарш положить яйца и хорошо перемешать. Затем рыбную кожу нарезать длинными полосками, готовую массу разделить на куски, величиной с яйцо, придать им форму биточка, завернуть в рыбью кожу. На дно подготовленной для приготовления рыбы кастрюли положить рыбьи кости, луковую шелуху и нарезанную кружками свеклу. Сверху положить куски рыбы в коже и осторожно влить из чайника горячую воду так, чтобы она покрыла куски рыбы, добавить соль, перец и лавровый лист, накрыть крышкой и поставить на маленький огонь на 1—1,5 ч, до готовности. Можно добавить сливочное или расти-

Чтобы придать фаршированной рыбе и бульону, в котором она варится, красивую окраску, нужно при приготовлении в воду положить луковую шелуху.

тельное масло. Готовую рыбу следует осторожно извлечь, разложить на блюде и дать ей остыть. Подавать на стол целыми кусками или каждый нарезать тонкими ломтиками и украсить майонезом или хреном.

Фаршированная рыба с манной крупой

ИНГРЕДИЕНТЫ: целая рыба (1—2 кг, щука, карп), 1 яйцо, 1 ст. л. манной крупы, 1—2 крупные луковицы, 1 свекла средней величины, молотый черный перец и горошком, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить, отрезать голову и выпотрошить, не разрезая брюха. Разрезать на куски шириной 2—3 см. Аккуратно отделить кожу от мяса, а мясо от костей. Приготовить фарш (мясо пропустить через мясорубку дважды), добавить яйцо, манную крупу, перец, соль, немного воды. Наполнить каждый кусочек кожи фаршем. На дно кастрюли положить луковую шелуху, рыбные кости, плавники и голову. Затем положить куски фаршированной рыбы, разрезанную на 3—4 части свеклу, залить холодной подсоленной водой (вода должна покрыть рыбу), добавить перец горошком. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и варить на очень медленном огне 2,5—3 ч. Кастрюлю крышкой не накрывать! Рыбу можно есть горячей, но лучше готовую рыбу выложить на блюдо, переложить ее кусочками отваренной свеклы, залить бульоном, в котором варилась рыба, остудить и поставить в холодильник, чтобы бульон застыл до желеобразного состояния.

Для фаршировки лучше всего подходят щука и карп, но можно фаршировать и красную рыбу, судак и треску.

Рыбные рулеты, фаршированные грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 больших порционных кусков филе палтуса, камбалы или морского окуня, 3 ч. л. соли, 1/4 ч. л. молотого черного перца, 5—6 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 300 г шампиньонов, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 3 ст. л. муки, 1 стакан вермута, 1 стакан сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соль (2 ч. л.) смешать с перцем и натереть филе. Лук и грибы мелко нарезать, поджарить 5 мин. на масле, положить помидоры, петрушку, посолить, поперчить и тушить на слабом огне 10 мин. Куски филе намазать полученной смесью, скатать в рулеты, обвязать толстой хлопчатобумажной нитью. Яйца взбить, окунуть в них рыбные рулеты, запанировать в сухарях и обжарить в масле. Готовые рулеты положить на подогретое блюдо. В оставшееся на сковороде масло высыпать муку, добавить вино, размешать и варить на среднем огне 5 мин. Затем влить сметану, подогреть, не давая закипеть, и этой смесью залить рулеты. Соус можно подать отдельно.

Рыбные шарики под майонезом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г любой рыбы, 1/2 пшеничного батона, 2 луковицы, 2 яйца, майонез, укроп, молотый черный перец, соль по вкусу, мука для панировки, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу разделать, вымыть, мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с луком и замоченным в молоке и отжатым батоном. В полученный фарш положить яйца, добавить соль и перец и хорошо вымесить. Из фарша сформовать шарики, обвалять их в муке и обжарить со всех сторон на сковороде в разогретом рас-

тительном масле. Выложить на блюдо, залить майонезом и посыпать измельченной зеленью укропа.

ЗРАЗЫ ИЗ ТУНЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе тунца, 2 луковицы, 5 яиц, 100 г муки, 100 г панировочных сухарей, 3 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для фритюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы отбить до толщины 0,5 см и нарезать ломтями. Завернуть в них фарш из жареного лука, рубленых крутых яиц, сухарей, перца, соли и мелко нарезанной зелени, придавая изделиям форму трубочки, скрепить деревянными шпажками. Запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить во фритюре. Перед подачей к столу убрать шпажки и полить рыбу растопленным сливочным маслом.

КНЕЛИ № РЫБЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг любой рыбы, 2 луковицы, 1/3 буханки пшеничного хлеба, 2—3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить и, не делая продольного разреза, нарезать крупными кусками. Вынуть внутренности и острым ножом вырезать мякоть у позвоночника. Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с 1 луковицей и замоченным в молоке и отжатым хлебом. Хорошо перемешать. Сформовать из фарша кнели. Отварить их в небольшом количестве воды. Приготовить томатный соус: поджарить на сливочном масле мелко нарезанный лук, пассеровать муку, добавить томатную пасту, немного воды,

сахар и соль, размешать и прокипятить. Залить горячим соусом приготовленные кнели, прокипятить еще раз. Подавать с отварным или жареным картофелем.

РЫБНЫЙ РУЛЕТ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г филе любой рыбы, 3 луковицы, 5 ст. л. риса, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, укроп и зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, сухари, толченый чеснок, влить немного воды и перемешать. Нарезанный лук обжарить на масле, добавить припущенный рис, рубленую зелень, посолить и перемешать. На термопленку выложить рыбный фарш в форме прямоугольника, поверх положить начинку из лука и риса, свернуть рулетом. Опустить рулет в кипящую воду и варить 20—30 мин. Готовый рулет разрезать на порции и подавать, украсив веточками зелени.

ТЕЛЬНОЕ № РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе любой рыбы, 1 яйцо, панировочные сухари, растительное масло для жаренья.

Для начинки: 2—3 луковицы, 200 г свежих или консервированных шампиньонов, 1 яйцо, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить начинку: лук тонко нарезать, поджарить в масле, добавить отваренные и нарезанные ломтиками свежие или консервированные шампиньоны, размешать, снять с огня, добавить рубленое яйцо, нарезанную зелень петрушки, соль, перец и перемешать.

Из рыбного филе приготовить фарш, как для котлет. Сформовать из него круглые лепешки величиной с котлету. На одну половинку лепешки положить начинку размером с грецкий орех, другой половинкой накрыть и защипать края в форме полумесяца. (Тельное удобнее разделывать на смоченной водой салфетке.) После этого смазать взбитым яйцом и обвалять в сухарях. За 10—15 мин. до подачи на стол жарить так же, как котлеты из рыбы, и подать такой же гарнир. Отдельно подать томатный соус.

РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г консервированной скумбрии в собственном соку, 1 маленькая луковица, 100 г томатной пасты, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 0,1 л воды, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбные консервы отделить от косточек и хорошо размять, лук очистить и мелко нарезать, смешать рыбу и лук, добавить яйцо, соль и перец. Из полученного фарша сделать тефтели. Положить на смазанную маслом сковороду и обжарить до образования золотистой корочки. Затем уменьшить огонь, залить томатной пастой, разведенной водой, и тушить под крышкой 7—10 мин. Подавать холодными.

ЗРАЗЫ ДОНСКИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе любой рыбы, 3—4 луковицы, 1 стакан панировочных сухарей, 2—3 ломтика пшеничного хлеба, 1/3 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана муки, 1 лимон, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу, 1 стакан растительного масла для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе рыбы нарезать широкими ломтиками, отбить их до толщины 0,5 см, посолить, сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодильник. Приготовить фарш: лук мелко нарезать и поджарить, порубить 2 яйца, сваренных вкрутую, хлеб замочить в воде или в молоке, отжать, добавить измельченную зелень петрушки, соль и перец, перемешать. Фарш завернуть в кусочки рыбы, обвалять в муке, яйце и в сухарях. В глубокую сковороду налить растительное масло и обжарить в нем зразы.

ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ ПО-АРХАНГЕЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе трески, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для фарша: 250 г шампиньонов, 6 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 яйца, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе трески пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем, перемешать и разделать лепешки. Приготовить фарш: грибы нарезать ломтиками, поджарить на масле, перемешать с солью, зеленым луком и рублеными яйцами, сваренными вкрутую. Фарш положить на лепешки, сформовать зразы, запанировать в сухарях и поджарить. Подавать с тушеной капустой, полить растопленным сливочным маслом.

РЫБНЫЕ ОЛАДЬИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мороженого филе красной рыбы (горбуши), 5 яиц, 100 г зеленого лука, 1 пучок укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мороженое рыбное филе тонко настрогать небольшими кусочками. Взбить вилкой яйца и смешать с нарезанной рыбой (1 яйцо на 100 г рыбы). Поперчить, посолить и добавить рубленые укроп и зеленый лук. Хорошо перемешать. Разогреть сковороду с растительным маслом и жарить из полученной массы оладьи. Это блюдо с любым соусом вкусное как в горячем, так и в холодном виде.

ГОЛУБЦЫ ИЗ ТРЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г филе трески, 1 кочан капусты, 100 г свиного шпика, 2 луковицы, 0,15 л воды, 0,15 л сухого белого вина, ½ стакана воды, томатный соус, лимонный сок, паприка, майоран, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту разделить на листья, вымыть их, положить в кипящую воду, закрыть кастрюлю крышкой и варить 5 мин. на сильном огне, вынуть и дать обсохнуть. Рыбное филе вымыть, очистить от чешуи, посыпать солью, паприкой и майораном. Разделить рыбу на куски, по количеству капустных листьев, разложить на листья, свернуть голубцы и перевязать их нитками. Шпик мелко нарезать, смешать с нарезанным луком, положить в кастрюлю и держать 2 мин. на сильном огне. На шпик положить голубцы, залить водой и вином, закрыть кастрюлю крышкой и тушить 12 мин. Подавать голубцы, удалив нитки, с томатным соусом.

РЫБНИК ПО-СТАРОРУССКИ (ШИРОТ С РЫБОЙ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,6 л воды, 2 ч. л. соли, 600—650 г ржаной муки, 150 г пшеничной муки, 100 г маргарина.

Для фарша: 1 кг рыбного фарша, 3 ч. л. соли, 200 г жирной свинины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку постепенно, помешивая, всыпать в холодную воду, добавить соль и замесить тесто. Добавить мягкий маргарин и раскатать тесто в виде прямоугольника толщиной 0,5 см. Края должны быть более тонкими, чем середина. Подготовленный рыбный фарш вперемешку с тонкими ломтиками свинины выложить горкой на середину раскатанного теста, у теста вырезать утолки, чтобы не оставалось лишней толщины в углах листа. Края смочить и загнуть, слегка прикрывая начинку, сначала с длинных сторон прямоугольника, потом с коротких. Стыки в углах «склеить» при помощи воды и ножа. Рыбник выложить на пергаментную бумагу или фольгу и завернуть в нее. В этой оболочке прорезать 2—3 круглых отверстия диаметром 0,5 см, чтобы выходил лишний пар. Выпекать около 2,5 ч в хорошо разогретом духовом шкафу.

РУЛЕТ № РЫБЫ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г рыбного фарша, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 яйцо, 1 ст. л. молотых сухарей, 1 ½ ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить рыбный фарш. Очистить, тщательно промыть и порубить шампиньоны (или свежие белые грибы), мелко нарезать лук и зелень петрушки; перемешать и поджарить на масле, посолить и охладить. На увлажненную салфетку или кусок чистой ткани выложить ровный слой рыбного фарша толщиной примерно 1,5 см. На середину слоя фарша по всей длине положить начинку. Приподняв салфетку, соединить края фарша и прижать. На смазанный жиром противень аккуратно переложить рулет с салфетки швом вниз и придать правильную форму. Смазать сырым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. К готовому

рулету подать в соуснике сметану. На гарнир — отварной картофель.

РУЛЕТ РЫБНЫЙ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе свежей семги, 200 г копченой корейки, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1 упаковка готового слоеного (не дрожжевого) теста, 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбное филе нарезать полосками шириной 1 см, корейку с майонезом взбить блендером в однородное пюре, соединить с рыбой и крупно нарезанным зеленым луком, выдержать 20 мин. Слоеное тесто разложить на столе, положить на него фарш и свернуть тесто рулетом. Верх украсить косичкой из теста и смазать взбитым желтком. Выпекать 30 мин. в умеренно нагретом духовом шкафу. При подаче к столу разрезать на порционные куски и украсить дольками лимона.

РЫБНЫЙ РУЛЕТ С МЕДОМ И ИЗЮМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1—1,2 кг рыбного филе (лучше трескового), 1 л молока, 50 г изюма, 1 луковица, 1 ст. л. меда, 1—2 ст. л. сливочного масла, 0,5 л сухого белого вина, 3 лимона, 400 г сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молоко вскипятить, снять кастрюлю с огня и опустить в нее разрезанное на порционные куски (по 200 г) рыбное филе на 3—5 мин. Затем филе отжать, разложить на доске, смазать маслом, свернуть каждый кусок рулетом и обвязать толстой хлопчатобумажной ниткой. Изюм залить на 10 мин. кипятком. Выжать сок из 2 лимонов, а третий нарезать тонкими ломтиками. Луковицу мелко нарезать и обжарить вместе с медом и изюмом. Когда смесь начнет густеть, влить горячее вино с лимонным соком и положить ломтики лимона. Проварить несколько секунд, убавить огонь и опустить рулеты в соус, поперчить и посолить. Тушить 10 мин. Затем рыбу, лимон и изюм вынуть из соуса. С рыбных рулетов снять нитки. В соус добавить сметану, перемешать и залить рыбные рулеты, разложенные на блюде. На гарнир подать отварной рис.

РУЛЕТЫ ИЗ РЫБНОГО ФИЛЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ШПИКОМ И ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г рыбного филе (с кожей), 200 г вареного шпика, 2 луковицы или 100 г зеленого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 лавровый лист, 4—5 горошин черного перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На подготовленные куски рыбного филе положить начинку из измельченного сваренного вкрутую яйца, поджаренного в масле рубленого репчатого или зеленого лука и нарезанного мелкими кусочками вареного шпика (без шкуры). Филе свернуть рулетами, обернуть их в марлю и завязать смоченной в горячей воде бечевкой. В кипящую воду положить соль, перец и лавровый лист, опустить рулеты и варить 15—30 мин. (в зависимости от размера). Готовым рулетам дать остыть в отваре, затем вынуть их, удалить бечевку и марлю, острым ножом нарезать ломтиками толщиной около 3 см и подать на стол с майонезом. Украсить листиками петрушки, ломтиками помидора или вареного яйца. Можно подать с вареным или консервированным зеленым горошком.

РУЛЕТ ИЗ РЫБНОГО ФАРША С ОМЛЕТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг любой рыбы, 3—4 ломтика пшеничного хлеба, 0,15 л молока, 6—7 яиц, 1—2 луковицы, 1—2 мор-

кови, 1 большая свекла, 2—3 ст. л. сливочного масла, 1 щепотка шафрана, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу очистить от чешуи, разделить на крупные куски, не делая продольного разреза. Вынуть внутренности из каждого куска. Острым ножом вырезать мякоть у позвоночника. Полученное рыбное филе пропустить через мясорубку с луком и замоченным в молоке хлебом. Смешать с сырым яйцом, посолить и поперчить. На сливочном масле поджарить омлет из 5—6 яиц. На марлю положить слой рыбного фарша, сверху — омлет, с помощью марли свернуть все рулетом и варить в марле 45 мин., до готовности. Затем осторожно вынуть из воды, развернуть и нарезать порциями. Подавать с салатом из огурцов.

ЗАПЕКАНКИ № РЫБЫ

ЗАПЕКАНКА С КОПЧЕНОЙ САЛАКОЙИ макаронами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г копченой салаки, 200 г макарон, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 стакан молока, 2 яйца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из салаки или другой копченой рыбы удалить кости. Лук мелко нарезать, обжарить в жире. Макароны отварить в подсоленной воде, отцедить. В смазанную жиром форму слоями положить отварные макароны и смешанную с луком рыбу. При необходимости посолить. Залить смесью взбитых яиц с молоком, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовом шкафу.

ЗАПЕКАНКА ИЧ РЫБНОЙ ИКРЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г свежей рыбной икры, $^1/_3$ стакана молока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Икру вымыть очистить от пленок, процедить в небольшую кастрюлю через крупноячеистое сито. Добавить молоко, посолить по вкусу и запечь в духовом шкафу. Подавать в холодном виде. Запеченная икра по вкусу напоминает сыр.

ЗАПЕКАНКА ИЧ РЫБЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг любой рыбы, 1 головка цветной капусты средней величины, 1 банка консервированного зеленого горошка (без сока), 5 ст. л. панировочных сухарей, $^1/_2$ стакана сметаны, 1—2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, сухие специи для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу разделать на филе (с кожей, без костей), нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и специями. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия и смешать с зеленым горошком. На сковороду, смазанную жиром, выложить слой капусты с горошком, посыпать панировочными сухарями, затем выложить слой из кусочков рыбного филе, а сверху — опять слой капусты с горошком, посыпанный сухарями. Поверхность выровнять, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до готовности.

ЧАТКАНКА ИЧ СВЕЖЕЙ СЕЛЬДИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 сельди, 3 ст. л. белых панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 4 картофелины,

2 луковицы, 2 ст. л. сметаны, 1 яблоко, грибной соус, укроп, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдь очистить от кожи, разрезать вдоль на 2 половины, удалить внутренности, голову, хвост и плавники, вымочить 4—5 ч в чае. Затем пропустить через мясорубку. Картофель отварить в кожуре, очистить, протереть через сито, добавить сельдь, мелко нарезанный лук, перец, взбитое яйцо, тертое яблоко, сметану, сухари и хорошо взбить. Сковороду или форму смазать маслом, посыпать сухарями, заполнить подготовленной массой, разровнять и верх смазать взбитым яйцом. Запекать в духовом шкафу 30 мин., до образования румяной корочки. Готовую запеканку слегка охладить и нарезать на порции. При подаче к столу полить грибным соусом, посыпать рубленой зеленью укропа.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ И БЕЛОГО ХЛЕБА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мелкой копченой рыбы, 200 г черствого белого хлеба, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 2 яйца, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отделить филе рыбы от костей и кожи. Лук мелко нарезать и обжарить в масле. Форму смазать жиром, слоями выложить в нее замоченный в молоке и отжатый хлеб и филе рыбы с жареным луком, чередуя их (верхним слоем должен быть хлеб). Залить подсоленной смесью взбитого яйца и молока, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовом шкафу. Подавать с салатом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г копченой рыбы (желательно трески), 2 стакана молока, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица,

200 г шампиньонов, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 3 яйца, $^1/_4$ ч. л. черного молотого перца, $^1/_2$ ч. л. соли.

Для верхнего слоя запеканки: 6—7 картофелин, 2 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. молока, 2—3 ст. л. тертого сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить в подсоленной воде картофель. Рыбу целиком положить в кастрюлю с молоком, довести до кипения и на маленьком огне варить 10 мин. В сковороде разогреть масло и поджарить нарезанный лук. Добавить нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны и поджарить до золотистого цвета. Положить муку и жарить еще 1 мин. Снять сковороду с огня. Процедить через льняную салфетку молоко, в котором варилась рыба, и вылить в сковороду с грибами, постоянно помешивая. Греть до тех пор, пока смесь не загустеет, затем варить на слабом огне еще 10 мин. Добавить петрушку, сок лимона, сваренные вкрутую и измельченные яйца, соль и перец. Очистить рыбу, мелко нарезать и добавить в молочно-грибной соус. Вылить смесь в форму, смазанную маслом. Сделать из картофеля пюре. Растопить масло, добавить молоко и специи, вылить в картофель и хорошо перемешать. Затем равномерно распределить слой пюре по всей форме, поверх рыбы в молочно-грибном соусе. Нагреть духовой шкаф до 190 °С. Посыпать слой картофельного пюре сыром и запекать 30 мин. Подавать с салатом из свежих овощей.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С РЫБНЫМ ФИЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г филе любой рыбы (без костей), 200 г макарон или лапши, 2 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 100 г сметаны, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Макароны отварить в подсоленной воде, промыть холодной водой, отцедить. Лук обжарить в масле, смешать с макаронами, посыпать перцем. Рыбу нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и поджарить. Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями, на дно положить половину макарон, затем рыбу, прикрыть оставшимися макаронами, залить сметаной, смешанной с яйцом, посыпать тертым сыром и поставить в горячий духовой шкаф на 30—35 мин. Подавать с салатом из помидоров.

ЗАПЕКАНКА ИЧ РЫБЫ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе любой рыбы, 2 стакана рыбного бульона, 1/2 стакана риса, 1 1/2 ст. л. муки, 1 1/2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рыбу и дать ей остыть. Бульон процедить. Приготовить соус: слегка обжарить муку на масле, развести, размешивая, горячим бульоном, посолить и прокипятить. Сварить вкрутую яйца, очистить и нарезать кружками. Отварить рассыпчатый рис, заправить сливочным маслом и солью. У охлажденной рыбы удалить кости и кожу, нарезать рыбу мелкими кусочками. В хорошо смазанную жиром форму выложить слой риса, поверх него — рыбу, прикрыть кружками яиц, залить соусом. Запечь в духовом шкафу до образования золотистой корочки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе морской рыбы (трески, пикши, красного окуня), 500 г картофеля, 3 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. муки, 4 помидора, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 6 веточек кинзы, 1 пучок зеленого лука, 125 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель хорошо вымыть и, залив полностью водой, отварить в кожуре. Рыбное филе нарезать кусками, вымыть, насухо промокнуть салфеткой, посолить, обвалять в муке и поджарить в топленом масле по 3 мин. с каждой стороны, отложить. Помидоры ошпарить кипятком, затем обдать холодной водой, удалить кожицу, нарезать кружками и посолить. Очистить картофель, нарезать кружками, посолить и поперчить. Кинзу и зеленый лук вымыть и нарезать. Лук нарезать полукольцами. На остатках топленого масла, помешивая, тушить 8—10 мин. лук, картофель, помидоры и измельченный чеснок. Добавить сметану и тушить еще 10 мин., помешивая. Снять с огня, положить соль, перец, кинзу и зеленый лук. Смазать форму для запеканки сливочным маслом (1/2 ст. л.) и разложить в ней слоем картофельные кружки, затем положить слой рыбного филе, затем — слой овощей. Посыпать панировочными сухарями. Растопить оставшееся масло и сбрызнуть им сухари. Поставить форму в разогретый до 190 °С духовой шкаф и запекать 30 мин., пока запеканка не зарумянится.

ЗАПЕКАНКА С ТУНЦОМ И ШПОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г консервированного в собственном соку тунца (1 банка), 200 г макарон, 6 ст. л. сливочного масла, 1/4 стакана муки, 3 стакана молока. 200 г тертого сыра, 2 яблока (желательно антоновка), 2 ст. л. растительного масла, 100 г панировочных сухарей, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить макароны до полуготовности, отцедить. В кастрюле растопить сливочное масло, вмешать муку и соль, влить молоко и, постоянно помешивая, на-

греть до закипания. Добавить в молочную смесь тертый сыр и размешивать до получения однородной массы. Добавить размятые вилкой консервы, нарезанные мелкой соломкой яблоки, макароны, все смешать и выложить в форму для запекания. Полить растопленным маслом, посыпать панировочными сухарями и запекать 30 мин. в духовом шкафу при 220 °С.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ С ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе любой рыбы, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. тертого сыра, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбное филе посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Яйца взбить с молоком. В смазанную жиром форму положить куски филе, залить взбитыми яйцами, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

ФИЛЕ САЙДЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 порционных куска филе сайды (по 150 г), сок 1 лимона, 3 помидора, 250 г сыра «Моцарелла», 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, сухие специи для рыбы, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть филе под проточной водой, промокнуть сухой салфеткой, побрызгать лимонным соком и выложить в плоскую форму для запекания. Вымыть помидоры и нарезать кружками. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Положить помидоры на рыбу, посолить, поперчить и посыпать специями. Сверху положить слоем ломтики сыра. Запечь в разогретом духовом шкафу до образования румяной корочки.

ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ СЛОЕНАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг филе любой рыбы, 200 г лука-порея, 2 сладких перца, 1 пучок укропа, 2—3 яйца, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления этой запеканки можно брать как большие куски филе, так и мелкие кусочки. Сладкий перец, укроп и лук-порей вымыть. Лук и укроп мелко нарезать, перец очистить и нарезать тонкими кольцами. Лук смешать со взбитыми яйцами, половину смеси положить на смазанный жиром противень, поверх нее положить слой рыбы без костей. Рыбу посолить, поперчить, посыпать измельченным укропом, на слой рыбы положить нарезанный кольцами сладкий перец, залить все оставшейся смесью лука-порея с яйцами и закрыть противень фольгой. Запекать до готовности в духовом шкафу, разогретом до 200—220 °С.

ЗАПЕКАНКА ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ИЗ РЫБЫ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г любой рыбы, 200 г салата из морской капусты, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, сметана и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: филе или освобожденные от костей куски отварной или припущенной рыбы перемешать с сала-

том из морской капусты, выложить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Подавать с отварным картофелем.

СУПЫ ИЗ РЫБЫ

ПРОСТЕЙШИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УХИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г окуня или щуки, 1 кг картофеля, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сливочного маргарина, 2 ч. л. рыбной приправы, 5 горошин душистого перца, 1 луковица или 1 стебель лука-порея, укроп и зеленый лук, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кипящую воду положить нарезанный ломтиками картофель, соль, перец, маргарин, нарезанный кольцами лук и варить 15 мин. Затем положить подготовленную и посыпанную приправой рыбу и варить до готовности. Готовую уху заправить укропом и зеленым луком.

ОРИГИНАЛЬНАЯ РЫБНАЯ УХА С МОЛОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г рыбы (щуки, окуня или др.), 1/2 ст. л. соли, 1 луковица, 4 горошины душистого перца, 4 крупные картофелины, 1 1/2 ст. л. муки, 0,5 л молока, 1 ст. л. сливочного маргарина, укроп, зелень петрушки, зеленый лук по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подсоленную воду с луком и перцем довести до кипения, положить картофель. Когда картофель будет еще не готов, положить очищенную и разделанную

порционными кусками рыбу. Добавить муку, разведенную в молоке, и варить до готовности картофеля. В готовую уху положить маргарин и измельченную зелень.

БУЛЬОН РЫБНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг рыбы, 2—3 л воды, 2 небольшие моркови, 1 крупная луковица, лавровый лист, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления бульона используют ерша, язя, судака, окуня, а также белугу, севрюгу, осетра, стерлядь. Бульон можно варить также из голов (удалив жабры), хвостов, плавников рыб. Очистить рыбу от чешуи, тщательно вымыть в холодной воде. Вынуть внутренности, еще раз вымыть, затем разрезать вдоль на две части или нарезать кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и поставить варить на слабый огонь. Бульон должен кипеть медленно. Образовавшуюся при кипении пену снять, добавить лук. Время приготовления — от 30 мин. до 1 ч, зависит от сорта рыбы и от величины кусков. Когда рыба будет готова, переложить ее в другую посуду. В бульон добавить морковь и лавровый лист и варить еще 10—15 мин., затем процедить через марлю или сито. Рыбный бульон используется для приготовления картофельных и других супов. Чтобы бульон был более ароматным, следует использовать одновременно разные виды рыбы.

ФИНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г лосося, щуки или окуня, 1—1,5 л воды или рыбного бульона, 1—2 луковицы, 4—5 больших картофелин, 0,4 л молока, 1 ст. л муки, зеленый лук, укроп и зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить лук и крупно нарезать, отварить. Очистить картофель и нарезать небольшими ломтиками. Так же нарезать рыбу. Из отвара вынуть лук, положить картофель. Дать покипеть 10 мин., затем положить рыбу, посолить и варить до ее полной готовности. В конце приготовления влить молоко с размешанной в нем мукой, дать закипеть. Мелко нарезать зелень и добавить в суп. К готовому супу отдельно подать растопленное масло и нарезанный сырой лук, который каждый, по желанию, положит себе в тарелку. К супу подать ржаной хлеб.

СУЗДАЛЬСКИЙ СИП С РЕЧНОЙ РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 речных рыб (окунь, линь, ерш), 200 г шампиньонов, 3 небольших корня сельдерея, 1 морковь, 1 пучок петрушки, 3—4 луковицы, 100 г макарон, лук-порей, черный перец горошком, гвоздика, мускатный орех, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы хорошо промыть и отварить, воду не сливать. В туже кастрюлю положить сельдерей, морковь, луковицы с шелухой, разрезанные пополам, перец, гвоздику, мускатный орех, соль. Не доводя суп до готовности, добавить очищенную и выпотрошенную рыбу. В конце приготовления должен получиться густой отвар. Рыбу достать из супа и положить в отдельную посуду. Суп процедить сначала через сито, а затем через двойную марлю. Заправить (не густо) макаронами или лапшой. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью. Рыбу подать отдельно.

СУП РЫБНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г салаки, 1,5 л воды, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. перловой крупы, 2 ст. л. растительного масла, 1 соленый огурец, 4 ст. л. сметаны, укроп и зелень петрушки, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытую крупу отварить в воде до полуготовности, затем добавить очищенную и нарезанную морковь, обжаренный в масле лук, нарезанный дольками картофель. Незадолго до готовности положить в суп рыбу, очищенную от костей и головы, соль, перец, лавровый лист, нарезанный соленый огурец. При подаче к столу положить в тарелки с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

СУП РЫБНЫЙ С ЯИЧНЫМИ КНЕДЛИКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 картофелины, 3 лавровых листа, душистый перец, укроп, соль по вкусу.

Для кнедликов: 5 яиц, 2 ст. л. сметаны, 1 луковица, мука — сколько возьмет тесто, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из перечисленных овощей и кореньев сварить овощной суп, в кипящий суп опустить рыбу, затем — приготовленные яичные кнедлики. В конце приготовления положить лавровый лист и перец. Подавать с зеленью укропа.

СУП ИЗ ОСЕТРИНЫ ПО-ВОЛЖСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг осетрины (голова и немного филе), 2 луковицы, 3 помидора, 10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 2—3 ст. л. риса, 2 яйца (желтки), 100 г сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Осетровую голову разрубить на части, положить в кастрюлю вместе с луком, перцем и лавровым листом, залить водой и варить на слабом огне, пока хрящи не станут мягкими. Бульон процедить через дуршлаг, хрящи и куски рыбы от головизны перебрать, сложить в отдельную посуду, залить небольшим количеством бульона и остудить. Бульон поставить на огонь, добавить рис и помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные дольками, через 10 мин. опустить туда же нарезанную порционными кусками осетрину. Варить на небольшом огне до готовности, в конце приготовления положить в суп отложенные хрящи и куски рыбы, заправить сметаной, растертой с желтками, снять с огня и посыпать рубленой зеленью.

Рыбная сопата

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г любой рыбы, по 100 г свежей семги, судака и осетрины, 1 банка оливок, 10—15 черных маслин, 2 ч. л. томатной пасты, 2 соленых огурца, 100 г маринованных шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана огуречного рассола, 1 лимон, укроп и зелень петрушки, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из 500 г любой рыбы приготовить 1 л очень крепкого рыбного бульона. Мелко нарубленный лук обжарить на растительном масле. Посыпать лук мукой, перемешать и жарить, пока мука не приобретет золотистый цвет. Затем влить в кастрюлю процеженный рыбный бульон, огуречный рассол, положить поджаренный лук, хорошо перемешать и довести до кипения. Нашинковать грибы, из оливок удалить косточки и добавить грибы и оливки в бульон, довести до кипения. Семгу и осетрину разделать порционными кусками, ошпарить кипятком, припустить на сковороде с маслом, томатом-пюре и нарезанными огурцами, с которых снята кожица. Добавить рыбу и огурцы в кастрюлю и варить солянку на слабом огне до готовности рыбы. За 3 мин. до снятия с огня добавить лавровый лист и перец. Правильно приготовленная солянка имеет светлый, слегка красноватый бульон, острый вкус, запах рыбы и пряностей. При подаче на стол в тарелки положить по кусочку каждого вида рыбы, залить солянкой, добавить по кружочку лимона, зелень укропа или петрушки и несколько маслин.

Суп из салаки с картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г салаки, 5—6 картофелин, 1 луковица, 2 ст. л. манной крупы, 1 лавровый лист, 100 г сметаны, специи для ухи, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Салаку вымыть, удалить внутренности, очистить (не удаляя костей) и нарезать небольшими одинаковыми кусками. В кипящую воду положить нарезанный лук, салаку, специи, лавровый лист, соль, перец и отварить до готовности рыбы. Переложить салаку в отдельную посуду, процедить бульон. Затем его вновь довести до кипения, положить нарезанный кубиками картофель, манную крупу и варить до готовности. При подаче к столу в тарелки положить куски рыбы и сметану.

Суп с фрикадельками из хека

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг хека, 5—6 картофелин, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 3—4 ломтика белого хлеба, 1/4 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 2,5 л воды, сметана, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу разделать на филе. Хребет, плавники и головы (без жабр) залить холодной водой и довести до кипения. Удалить пену, добавить нарезанные лук, морковь, петрушку и варить 40 мин. на умеренном огне, после чего процедить, положить в бульон картофель и варить до готовности. Из филе приготовить фарш. Для этого мясо хека вместе с белым хлебом, размоченным в молоке или воде и отжатым, дважды пропустить через мясорубку. Добавить масло, яйцо, соль, перец и все хорошо перемешать. Сформовать маленькие фрикадельки и, когда картофель станет мягким, опустить их в кипящий бульон, варить до готовности. В бульон можно положить лавровый лист, в конце приготовления вынуть. Перед подачей на стол в тарелки положить зелень и сметану.

БОРЩ С МИНТАЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г минтая (спинки), 3—4 молодые свеклы с ботвой, 3—4 картофелины, 1 морковь, 1 ст. л. нарезанной зелени сельдерея, 2 помидора, 200 г кабачков, 2—3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1—2 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить рыбу и отварить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить и вновь довести до кипения. Вымыть и очистить свеклу, нарезать соломкой, положить в кипящий рыбный бульон, добавить нарезанную соломкой морковь и варить при слабом кипении 10—15 мин. Затем положить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные и нарезанные кабачки, помидоры и картофель, лук, зелень сельдерея, лавровый лист, соль и варить до готовности. В порционные тарелки положить кусочки вареной рыбы, налить борщ, заправить сметаной.

СУП РИСОВЫЙ С КАЛЬМАРАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г филе кальмаров, 3 ст. л. риса, 1 луковица, 1 корень петрушки, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. сливочного масла, укроп и зелень петрушки, сухие специи для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи нарезать соломкой и пассеровать на масле. Тушки кальмаров обработать и нарезать соломкой. В кипящий бульон положить овощи, через 10—15 мин. — предварительно отваренный и промытый рис, кальмары, зеленый горошек, специи, соль и варить до готовности. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

СУП РЫБНЫЙ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1—2 небольшие рыбы, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л муки, 1—2 зубчика чеснока, 100 г тертого сыра, 1 пучок укропа или зелени петрушки, сухие специи для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу разделать на филе с кожей (без костей), нарезать небольшими кусочками, посыпать солью, обвалять в муке и слегка обжарить. Затем переложить рыбу в кастрюлю, залить кипящей водой и варить 5—7 мин. Лук нарезать соломкой, пассеровать на сливочном масле, добавить муку и, помешивая, еще немного подержать на огне. В рыбный бульон положить лук и варить при слабом кипении еще 5—10 мин., положить специи. При подаче на стол в суповую тарелку налить суп, посыпать его тертым сыром, а затем мелко нарезанной зеленью, растертой с солью и чесноком.

СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ И ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г любой рыбы, 2—3 ст. л. риса, 1 лимон, 3 ст. л. сметаны, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, укроп и зелень петрушки, сухие специи для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить рыбу и отварить до готовности. Лук мелко нарезать и попассеровать на сливочном масле. Рыбу вынуть, бульон процедить и вновь довести до кипения. В кипящий бульон положить лук, сметану и варить на медленном огне 10 мин. Предварительно отваренный рис промыть и тоже положить в бульон, положить специи и довести до кипения, снять с огня. В суповую тарелку положить куски отваренной рыбы, ломтики очищенного от кожицы лимона, налить суп и посыпать мелко нарезанной зеленью.

СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г филе любой рыбы, 2—3 ст. л. риса, 1 луковица, 2—3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, укроп и зелень петрушки, сухие специи для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленное рыбное филе разделать порционными кусками и отварить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить и вновь довести до кипения. Петрушку и лук нарезать соломкой и попассеровать на масле. В кипящий бульон всыпать промытый рис, положить пассерованные овощи, через 15—20 мин. — нарезанные дольками помидоры, на медленном огне довести до готовности, положить отваренную рыбу и снять с огня. Готовый суп заправить солью, специями и толченым чесноком. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ И ЩАВЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе любой рыбы, 4—5 картофелин, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 помидора, 200 г щавеля, 1 ст. л. сливочного масла, укроп и зелень петрушки, сухие специи для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленное рыбное филе разделать порционными кусками и отварить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить и вновь довести до кипения. Картофель, морковь, лук и петрушку нарезать кубиками. Все, кроме картофеля, попассеровать на сливочном масле. Щавель перебрать, промыть и нарезать тонкой соломкой. В кипящий рыбный бульон положить картофель и кусочки рыбы, проварить 5—10 мин., затем добавить пассерованные овощи, а за 5—7 мин. до конца приготовления — щавель, дольки помидоров, специи и соль. При подаче к столу в тарелки положить сметану и посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

СУП «МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ» С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе трески, камбалы или др. рыбы, 200 г очищенных креветок, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 большая морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 3 ст. л. муки, 2 стакана куриного бульона, 3 стакана молока, 2 плавленых сырка, паприка, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками рыбное филе и смешать с креветками. В кастрюле растопить масло и потушить на сливочном масле лук, морковь и сельдерей, нарезанные маленькими кубиками. Добавить муку, соль, паприку. Помешивая, влить молоко и куриный бульон. Продолжать помешивать, пока смесь не загустеет. Затем положить рыбу с креветками и варить на медленном огне

до готовности рыбы. Перед окончанием приготовления положить тертый плавленый сыр и варить, помешивая, еще несколько минут, пока сыр не расплавится. Перед тем как натирать на терке плавленый сыр, рекомендуется 30 мин. подержать его в морозильной камере.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ

ГРЕНКИ С ЛОСОСЕМ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 батон, 1 банка консервированного лосося, 1 луковица, 2—3 яйца, 300 г сыра, 250 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить вкрутую яйца. Консервы выложить на тарелку и измельчить вилкой. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с майонезом до полужидкой кашицеобразной массы. Лук нарезать полукольцами, а яйца — тонкими кружками. Батон нарезать ломтиками толщиной 1,5—2 см. Лососевую массу намазать на каждый ломтик батона, сверху положить кружок яйца и кольца лука, покрыть смесью сыра с майонезом. Эти бутерброды положить на противень, поставить в духовой шкаф и запекать до золотистой корочки. Подавать желательно теплыми.

РЫБНО-СЫРНАЯ ЛИСТА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 крупная слабосоленая сельдь, 3 плавленых сырка (по 100 г), 4 яйца, 100 г сливочного масла, 250 г майонеза, 1 л молока, укроп или зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную сельдь вымочить в молоке в течение 3 ч, дважды меняя молоко. Плавленые сырки, сваренные вкрутую яйца и сливочное масло пропустить вместе с селедкой через мясорубку. Все тщательно перемешать, добавив майонез. Перед подачей на стол полить майонезом, украсить зеленью и кусочками вареного яйца.

РЫБА ЗАКУСОЧНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг рыбы (горбуша, треска или любая нежирная рыба), 2 помидора (или 0,15 л разведенного кетчупа или сока из консервированного лечо), 1 небольшая головка чеснока, 2—3 луковицы, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, 2 лавровых листа, 1 ст. л. горчицы, растительное масло, панировочные сухари, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу вымыть, очистить, нарезать кусками. Слегка отварить и удалить хребет и реберные кости. Затем куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в сухарях и обжарить на сильном огне до румяной корочки. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить. Крупный помидор натереть на терке (если нет помидора, можно слить жидкость из болгарского лечо, можно также кетчуп развести водой из расчета 2 ст. л. воды на $^1/_2$ стакана кетчупа), чеснок и зелень мелко нарезать. Сложить в форму с высокими бортиками в следующем порядке: слой лука, рыбы, лавровый лист, помидор, чеснок, зелень, горчица (горчицу развести водой 1:2). Накрыть крышкой и поставить

Пересоленную рыбу нужно вымачивать в чае, молоке, а лучше всего — в квасе.

в горячий духовой шкаф на 20—30 мин. Подавать как горячую или холодную закуску.

РЫБА ПО-КОРЕЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 любая рыба весом не менее 800 г или 500 г рыбного филе, 3 небольшие луковицы, 0,1 л растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. (без горки) красного перца, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу (толстолобик, судак, карп) очистить, выпотрошить, отрезать голову, разрезать вдоль хребта пополам, вырезать хребет, удалить большие реберные кости. Затем нарезать филе поперек полосками шириной 2 см. Затем каждую полоску нарезать кусочками по 0,5 см. Посолить по вкусу, оставить на 10 мин., после чего залить раствором из расчета 1 ст. л. уксуса на 2 л воды. Оставить рыбу в маринаде на 3 ч, добавив лук, нарезанный кольцами. Затем слить маринад, сделать в рыбе посередине углубление, всыпать красный молотый перец и строго в то место, где лежит перец, влить кипящее растительное масло. Перемешать и хранить в стеклянных банках, закрытых крышкой, в холодильнике.

РЫБНЫЙ САЛАТ с макаронами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка рыбных консервов (в собственном соку или с добавлением масла), 3—4 яйца, 1 луковица, 200 г макарон (рожков или ракушек, можно домашней лапши), 500 г сметаны или майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Банку рыбных консервов измельчить вилкой в небольшой миске, добавить сваренные вкрутую

и мелко нарубленные яйца, измельченный лук, сваренные и промытые холодной водой макароны, соль и перец, хорошо размешать, заправить сметаной или майонезом и положить в салатницу. (Если салат заправлять майонезом, то соль можно не добавлять.) Украсить салат зеленым луком, укропом, мелко нарезанным яйцом.

РЫБНЫЙ САЛАТ с ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе любой рыбы, 1—2 яблока (предпочтительнее антоновки), 100 г маринованных огурцов, 1 луковица, 200 г сметаны или майонеза, укроп или зелень петрушки, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поджарить рыбу и, когда остынет, нарезать небольшими кусками. Маринованные огурцы и яблоки нарезать кубиками, лук нарезать полукольцами. Аккуратно перемешать. Заправить сметаной или майонезом, посыпать перцем и украсить зеленью.

РЫБНЫЙ ВИНЕГРЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 слабосоленая сельдь или слабосоленая горбуша небольших размеров, 1 морковь, 1 свекла, 200 г морской капусты, 2 яйца, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. сока лимона, 1 маринованный огурец средней величины, молотый черный перец, соль по вкусу, майонез для заправки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соленую рыбу очистить от кожи, костей и нарезать мелкими кусочками. Нарезать вареную свеклу и морковь, морскую капусту, сваренные вкрутую яйца, измельчить зелень. Смешать с рыбой. Добавить толченый с солью зубчик чеснока и лимонный сок (если мор-

ская капуста консервированная, лимонный сок можно не добавлять). Поперчить, заправить майонезом. Для большей остроты можно добавить мелко нарезанный маринованный огурец.

варианты ЭКСПРЕСС-САЛАТОВ ИЗ КОПЧЕНОЙ И ОТВАРНОЙ РЫБЫ

Всевозможные салаты можно приготовить из отварной и копченой рыбы разных видов: камбалы, салаки, трески, окуня, щуки, угря, лососевых и другой рыбы. Ниже приводится несколько рецептов приготовления салатов из рыбы. Часто, например в обед, вся копченая рыба не съедается. Из оставшейся можно приготовить вкусный салат на ужин.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г любой отварной или копченой рыбы, 50 г лука-порея, 2 помидора, 1 свежий огурец, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 1/2 ч. л. соли, пряные сухие травы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У рыбы удалить кости и нарезать ее мелкими кусочками. Помидоры и огурец нарезать ломтиками, лук-порей — тонкими кружочками и положить все слоями в салатницу. Слои пересыпать пряностями и солью.

САЛАТ № РЫБЫ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г любой отварной или копченой рыбы, 1 банка зеленого горошка, 1 банка консервированной кукурузы, 1 сладкий перец, 1 яблоко (антоновка), зелень укропа, растительное масло для заправки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У отварной или копченой рыбы удалить кости и нарезать ее мелкими кусочками. Перец нарезать тонкой соломкой, яблоко натереть на крупной терке, укроп измельчить. Добавить кукурузу и зеленый горошек, положить специи, соль, перемешать и заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЧ РЫБЫ С макаронами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г любой отварной или копченой рыбы, 200 г макаронных изделий (спиралей или ракушек), 1 яблоко (антоновка), 2 маринованных огурца, 2—3 стебля лука-порея, 100 г тертого сыра, укроп, сухие пряности, соль по вкусу.

Для французского соуса: 0,1 л растительного масла, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. винного или яблочного уксуса или сок 1 лимона, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Удалить у отварной или копченой рыбы кости и нарезать ее мелкими кусочками. Макароны отварить в подсоленной воде, отцедить и промыть под проточной водой. Яблоко натереть на крупной терке, лук-порей нарезать кольцами, маринованные огурцы — мелкими кубиками. Подготовленные продукты соединить, посыпать тертым сыром, мелко нарезанной зеленью укропа, добавить соль, пряности, перемешать и заправить фран-

Продукты с резким запахом, например салаты с луком, сельдью, анчоусами, копченой рыбой и др., должны храниться в закрытой посуде.

цузским соусом. Для приготовления французского соуса смешать растительное масло с винным уксусом или соком 1 лимона, добавить соль, перец и взбивать, пока соус не станет однородным и слегка не загустеет (лучше делать это с помощью блендера). Перелить в бутылку с плотно прилегающей крышечкой. Такой соус можно заготовить впрок. Бутылку с соусом рекомендуется хранить в прохладном месте. При желании в соус по вкусу можно добавить тмин или другие пряности.

СИЙЙТ № РЫБЫ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г любой отварной или копченой рыбы, 300 г отварного риса, 2 яйца, 1 сладкий перец, 1 пучок укропа, пряные травы, соль по вкусу, французский соус на растительном масле.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У отварной или копченой рыбы удалить кости и нарезать ее мелкими кусочками. Сваренные вкрутую яйца порубить, перец нарезать соломкой, укроп измельчить. Соединить все ингредиенты, посолить, при желании добавить пряные травы, размешать и заправить французским соусом (см. предыдущий рецепт).

САЛАТ № РЫБЫ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г любой отварной или копченой рыбы, 6—7 картофелин, 2—3 свежих огурца средней величины, 1 яблоко (антоновка), 2—3 стебля лука-порея, 1 пучок укропа, пряные сухие травы, молотый черный перец, соль по вкусу, французский соус на растительном масле.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: У отварной или копченой рыбы удалить кости и нарезать ее мелкими кусочками. Отваренный картофель охладить и нарезать мелкими кубиками, яблоко натереть на крупной терке, лук-порей нарезать кольцами, укроп измельчить. Соединить подготовленные продукты, посолить, поперчить, добавить пряные сухие травы по вкусу, перемешать и заправить французским соусом на растительном масле (см. выше).

РЫБНЫЙ СИЙЙТ с КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка сардин в томате, 5 отварных картофелин, 100 г отварного риса, 4 помидора, 2 сладких перца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 0,1 л сухого белого вина, 1/3 ч. л. соли, 1/3 ч. л. сахара, 1 ст. л. кетчупа, 2 зубчика чеснока, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель нарезать кубиками, смешать с рисом. Помидоры и перец нарезать небольшими кубиками, рыбные консервы измельчить. Соединить подготовленные продукты. Лук нарезать полукольцами, потушить в растительном масле, добавить чеснок, перец, соль, сахар, кетчуп и вино, немного потушить и добавить в салат. Тщательно перемешать, охладить и подавать к столу.

САЛАТ СЛОЕНЫЙ СОШПРОТАМИ, МОРКОВЬЮ И ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка шпрот в масле, 4 яйца, 2 моркови, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 250 г майонеза, укроп по вкусу.

Копченого** угря **подают** на стол, нарезая кусочками **и обкладывая ломтиками лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В салатницу положить: 1-й слой — шпроты, размятые вилкой и залитые майонезом; 2-й слой — белки сваренных вкрутую яиц, натертые на крупной терке и залитые майонезом; 3-й слой — мелко нарезанный репчатый лук, залитый майонезом; 4-й слой — вареная морковь, натертая на крупной терке и залитая майонезом. Верхний слой готового салата — натертые на терке желтки (в центре), мелко нарезанная зелень — укроп и зеленый лук (по краям).

РЫБНЫЙ САЛАТ С БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе зубатки, 1 яблоко (антоновка), 1 лимон, 200 г брынзы, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1/2 стакана сметаны, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать отваренное филе зубатки мелкими кусочками и выложить на блюдо. Яблоко, лук и огурец нарезать кубиками, перемешать, добавить сок, отжатый из лимона, соль, перец, сметану. Залить рыбу и посыпать тертой брынзой. Украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ (ИЛИ МОРСКОГО ОКУНЯ) ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ С ЯБЛОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г трески или морского окуня горячего копчения, 2 свежих огурца, 1 яблоко (антоновка), 1 помидор, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, зеленый салат, зеленый лук, зелень петрушки, столовый уксус, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы, очищенные от кожицы, и яблоки, очищенные от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, зеленый лук мелко нарезать, рыбу нарезать мелкими кусочками. Все компоненты смешать, посолить, поперчить, приправить уксусом, растительным маслом, мелко нарезанной зеленью петрушки и оставить на 30 мин. на холоде. Затем на дно салатницы положить листья зеленого салата, на них — горкой рыбный салат. Украсить салат кружками сваренного вкрутую яйца, ломтиками помидора и рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, КОПЧЕНОЙ РЫБЫ И ЛУКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г пекинской капусты, 200 г копченой скумбрии, 1 фиолетовая крымская салатная луковица, семена кунжута по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья пекинской капусты промыть холодной водой и аккуратно разделить руками (резать листья не следует: вы потеряете много ценнейшего сока). Положить листья на блюдо, украсив их нарезанным тонкими кольцами луком. Копченую скумбрию, очистив и удалив кости, нарезать небольшими кусочками и положить на листья пекинской капусты, поверх лука. Сверху салат посыпать обжаренными семенами кунжута.

САЛАТ «МИМОЗА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка рыбных консервов в масле или в собственном соку (лучше «Сайра»), 4 картофелины, 3 моркови, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 луковица, 250 г майонеза, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Этот салат делается слоями в глубокой салатнице. 1-й слой — рыбные консервы, размятые вил-

кой и смазанные майонезом; 2-й слой — отварной картофель, натертый на крупной терке, посоленный и смазанный майонезом; 3-й слой — мелко нарезанный лук; 4-й слой — натертые на крупной терке, посоленные и смазанные майонезом белки; 5-й слой — натертая на крупной терке отваренная морковь, посоленная и смазанная майонезом; 6-й слой — натертые на мелкой терке желтки, их надо посыпать поверх морковного слоя, майонезом не смазывать. Салат поставить на 1 ч в холодильник. Овощи лучше посолить при отваривании, тогда при приготовлении салата следует солить только слой яичных белков.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г отварного филе любой рыбы, 200 г маринованных грибов, 3 картофелины, 2 красных сладких перца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: К мелко нарезанным маринованным грибам и перцу, нарезанному соломкой, добавить мелко нарезанный отварной картофель, измельченный лук и отварную рыбу, очищенную от костей и мелко нарезанную. Посолить, поперчить, полить маслом и лимонным соком и перемешать. Готовый салат украсить мелко нарезанным луком и маленькими маринованными грибами, разрезанными пополам.

САЛАТ И? РЫБЫ С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе любой рыбы, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 1 тертый корень хрена, 250 г майонеза, 2 ч. л. уксуса, 1 пучок зеленого лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренное рыбное филе охладить и нарезать кусочками. Отваренный в кожуре и очищенный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить тертый хрен. Добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 слабосоленая сельдь (филе), 2 ст. л. риса, 2 маленькие луковицы, 1 пучок зеленого салата, 3 яйца, 3—4 ст. л. майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать маленькими кусочками филе сельди. Лук нарезать кольцами, залить на 1—2 мин. кипятком, затем воду слить, лук охладить. Отваренный в подсоленной воде рис откинуть на дуршлаг и охладить. Соединить сельдь, рис, лук, добавить мелко нарезанные яйца, нарезанный салат, заправить майонезом и перемешать. Выложить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами и листьями салата.

САЛАТ С РЫБОЙ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г рыбы горячего копчения (треска, морской окунь или скумбрия), 4—6 картофелин, 4 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 3 моркови, 1 пучок зеленого салата, 250 г майонеза, укроп или зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренные в подсоленной воде и охлажденные овощи нарезать тонкими ломтиками, соединить

с очищенной от костей и кожи и нарезанной рыбой, зеленым горошком, $^3/_4$ нормы майонеза и осторожно перемешать. Салат положить в салатницу горкой, украсить ломтиками рыбы, овощами, входящими в состав салата, листочками зеленого салата, полить оставшейся частью майонеза и посыпать мелко нарезанной зеленью.

СЕЛЬДЬ «ПОД ШУБОЙ» *(классический вариант)*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 филе слабосоленой сельди, 4 картофелины, 1 свекла, 1—2 моркови, 2 яйца, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе сельди нарезать мелкими кусочками, отварные картофель, морковь, свеклу и яйца — натереть на крупной терке. На большое плоское блюдо положить слой картофеля, затем слой сельди, слой яиц, слой свеклы и т. д. Желательно, чтобы последний слой был из свеклы. Каждый слой смазать майонезом, последний слой из тертой свеклы присыпать рублеными яичными желтками. Готовый салат украсить дольками яйца, можно зеленью.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г филе копченой рыбы, 1 $^1/_2$ стакана мелко нарезанного маринованного лука, 4 картофелины,

Нож, которым чистили селедку, нужно протереть морковью, картофелиной или долькой лимона, тогда характерный запах исчезнет.

1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, несколько листьев салата для оформления, 1 помидор, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренные картофель и морковь нарезать ломтиками, смешать с луком и заправить растительным маслом. На горку салата положить кусочки рыбы, ломтики помидора, по краям выложить листья салата и посыпать салат зеленью.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г копченой рыбы, 3 картофелины, 100 г маринованных грибов, 1—2 свежих огурца, 1 луковица, зеленый лук, соль по вкусу, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварной картофель, огурцы, рыбу и лук нарезать ломтиками, смешать с измельченными грибами, заправить майонезом и украсить зеленым луком.

РЫБНЫЙ САЛАТ «СОВИНЬОН»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе любой рыбы, 2 стакана сухого белого вина «Совиньон», $^1/_2$ стакана лимонного сока, 4 помидора, 1 луковица, 1 банка черных маслин (без косточек), 1 маленький кабачок, 1 стакан консервированного зеленого горошка, по $^1/_2$ пучка мелко нарубленной зелени петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для соуса: $^1/_3$ стакана белого винного уксуса, 2 стебля сельдерея, 3 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки, $^1/_4$ стакана растительного (лучше оливкового) масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рыбу в вине 20—25 мин. Нарезать небольшими кусочками и выложить в салатницу. Заправить лимонным соком, солью и перцем, добавить мелко нарезанные все перечисленные ингредиенты, перемешать. Соединить все компоненты для соуса, добавить соль и перец. Залить соусом салат и осторожно перемешать. Поставить в холодильник минимум на 1 ч, после чего подавать к столу.

САЛАТ «гранатовый БРАСЛЕТ» С РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированного тунца или сардин, 3 яйца, 2 яблока (антоновка), 1 луковица, 100 г сыра, 4 ст. л. сметаны, 6 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу, 1 гранат (для украшения).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Майонез соединить со сметаной и тщательно перемешать. Лук мелко нарезать и залить кипятком, чтобы вышла горечь, затем ополоснуть холодной водой и перемешать с 2 ст. л. смеси майонеза и сметаны, посолить, поперчить и положить на дно блюда ровным слоем. Мякоть рыбы размять вилкой, поперчить и перемешать с 2 ст. л. заправки (майонеза и сметаны), положить на слой лука. Сваренные вкрутую яйца порубить, заправить 2 ст. л. смеси майонеза и сметаны, посолить и равномерно распределить по рыбе. Яблоки очистить и натереть на крупной терке (чтобы они не потемнели, можно их немного сбрызнуть лимонным соком) и сразу же перемешать с 2 ст. л. заправки. Распределить поверх яиц. Края салата подровнять, обмазать остатками заправочной смеси и посыпать верх и бока натертым на мелкой терке сыром. Украсить салат зернами граната и поставить в холодильник на 3—4 ч для пропитки. Резать как торт, стараясь сохранить очередность слоев. Солить можно каждый слой или через

один, зависит от вкуса. Также можно уменьшить или увеличить количество сметанно-майонезной заправки для салата, по вкусу.

ТОРТ ЗАКУСОЧНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: $^1/_2$ пачки маргарина, $^1/_2$ стакана пива, 2 $^1/_2$ стакана муки.

Для начинки: 1 банка консервированного лосося или любой другой консервированной красной рыбы, 5 яиц, 1 луковица, 300 г сыра, 500 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Маргарин растереть с пивом, добавить муку и замесить тесто. Разделить его на 4 равные части и поставить на 4 ч в холодильник. Раскатать 4 круглых или прямоугольных коржа и выпекать в хорошо разогретом духовом шкафу до золотистого цвета. Первый корж намазать красной рыбой, предварительно размятой вилкой и смешанной с майонезом, второй корж — смесью рубленых яиц, лука и майонеза, третий корж — натертым на терке сыром, смешанным с майонезом, четвертый корж нужно измельчить, чтобы получилась мелкая крошка, и посыпать торт. Верх можно украсить овощами и зеленью.

РЫБНЫЙ ТОРТ С КУРАГОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе нежирной рыбы (из тресковых), 3 крупные моркови, 150 г кураги, 150 г чернослива, 1—2 луковицы, 250 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 0,05 л воды, 1 лавровый лист, 4—5 горошин черного перца, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшую алюминиевую кастрюлю или форму для запекания с высокими бортиками налить

растительное масло, затем положить слоями натертую на крупной терке морковь, смазать слой моркови майонезом, положить чернослив без косточек, филе рыбы, нарезанное тонкими полосками, курагу, мелко нарубленный лук и снова повторить все слои. Верхний слой — морковь, затем осторожно влить разбавленный водой и подсоленный майонез, положить перец горошком и лавровый лист. Поместить форму в духовой шкаф или поставить на плиту на рассекатель пламени (огонь должен быть очень маленьким). Блюдо считается готовым не ранее, чем через 1,5 ч (степень готовности блюда можно определить по готовности моркови).

ЗАКУСКА № ПРЯНОЙ МОЙВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 20 мойв пряного посола, 5 свежих огурцов, 2 яйца, 100 г майонеза, укроп и зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы нарезать вдоль ровными пластинками и положить веером на блюдо. У мойвы удалить позвоночник, разрезав каждую рыбку вдоль пополам и разложить филе мойвы на пластинки огурцов. Залить каждый сэндвич майонезом и поставить на 15—20 мин. в холодильник. Перед подачей к столу украсить долькой сваренного вкрутую яйца, зеленью петрушки и укропа.

ШПРОТЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ в СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 банки шпрот, 400 г готового слоеного теста, 1 яйцо, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпроты выложить из банки и дать маслу стечь. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, нарезать его длинными полосками шириной 9—10 см, смазать яйцом. Шпроты положить на полоску теста, сверху накрыть другой полоской, затем нарезать порционными кусочками так, чтобы рыбка в тесте осталась целой. Края теста слегка прижать, соединив верхний и нижний пласт. Выложить на противень, смоченный водой, сверху смазать яйцом и выпекать в духовом шкафу. Запеченные шпроты положить на блюдо, накрытое бумажной салфеткой, и украсить веточками петрушки.

СЛАДКИЙ *ПЕРЕЦ,* ФАРШИРОВАННЫЙ САРДИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка (250 г) консервированных сардин в масле, 10 сладких перцев, 2 стакана отварного риса, 1 яйцо, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сладкий перец вымыть и очистить. Сардины размять вилкой, смешать с отварным рассыпчатым рисом, маслом из консервной банки и рубленым яйцом, сваренным вкрутую. Посолить, поперчить, добавить петрушку, перемешать и полученной массой наполнить стручки перца. В разогретом растительном масле тушить фаршированный перец на небольшом огне 15 мин. Во время приготовления, если нужно, добавить немного воды.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЛИМОНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 лимонов, 1 банка рыбных консервов (лосось или горбуша), 4 желтка, 30 черных оливок, 200 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Оливки без косточек, зелень петрушки, желтки сваренных вкрутую яиц и рыбные консервы из-

мельчить и перемешать. Срезать у лимонов верхушку, аккуратно извлечь содержимое, отжать лимонный сок, а мякоть (без косточек) нарубить и добавить в полученную смесь. По вкусу положить соль, перец и майонез. Полученным фаршем начинить лимонную кожуру. Выложить на сервировочное блюдо, украсить оливками и зеленью. Перед подачей к столу охладить в холодильнике.

СУФЛЕ ИЗ СЕЛЬДИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 малосольные сельди, 2 яблока, сок 1 лимона, 2 луковицы (лучше использовать фиолетовый крымский салатный лук), 6 пластинок желатина. 500 г жирной сметаны, 1 пучок укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдь очистить от кожи и костей, ополоснуть водой. С яблок срезать кожицу, удалить семена и нарезать тонкой соломкой. Сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, нарезать кубиками, обдать горячей водой, чтобы смягчить вкус, отцедить. Желатин положить на 5 мин. в холодную воду. Помешивая, нагреть сметану, желатин отжать и растворить в сметане. Небольшую прямоугольную форму выстелить полиэтиленовой пленкой. Выложить половину сметанной массы, разровнять и поставить на 15 мин. в холодильник. Поверх застывшей сметаны положить слоями нарезанное селедочное филе, яблоки, кубики лука, веточки укропа и залить все оставшейся сметанной массой. Поставить на верхнюю полку холодильника на 4 часа.

ТРЕСКА с СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г филе трески, 1/2 луковицы, 200 г сливочного масла, 100 г сыра (лучше швейцарского), 0,2 л

молока, горчица, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рыбу в молоке, посолив, положив лавровый лист и лук. Готовое филе обсушить, остудить и 2 раза пропустить через мясорубку. Полученное пюре растереть с маслом, тертым сыром, горчицей и перцем. Посолить по вкусу. Выложить массу на продолговатое блюдо, придать ей форму рыбы и ложкой сделать сверху узор в виде чешуи.

Форшмак

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе соленой сельди, 2 луковицы, 1—2 яблока, 1/2 пшеничного батона без корки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. столового 3-процентного уксуса, 1 пучок зеленого лука, лимонная кислота, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить от кожи и внутренностей сельдь и, в зависимости от степени ее солености, вымочить 2—4 ч в молоке. Разделать на филе, удалить кости, мякоть мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Яблоко очистить от кожицы и семян и мелко нарубить, соединить с нарезанным луком. Батон замочить в кипяченой воде, отжать и, добавив к яблоку и луку, пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить масло, перец, немного лимонной кислоты, сахар и перемешать.

Сельдь будет иметь более нежный вкус, если после очистки и промывания положить ее на несколько часов в молоко. Затем это молоко можно использовать для приготовления рыбных соусов.

Селедочный фарш соединить с полученной массой, хорошо перемешать и выложить в селедочницу. Форшмак можно приправить уксусом и украсить зеленым луком, укропом или зеленью петрушки.

РУЛЕТИКИ из СЕЛЬДИ с ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г филе слабосоленой сельди, 200 г шампиньонов, 1 большая луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1—2 соленых огурца, зелень петрушки, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить очищенные и промытые грибы. Приготовить из них грибной фарш: мелко порубить и поджарить на растительном масле. Мелко нарезать лук и поджарить. Соединить лук с грибами, поперчить. Филе сельди слегка отбить, нарезать порционными кусками (1 сельдь — 4 куска). На каждый кусок чайной ложкой положить грибной фарш и завернуть рулетиком. Приготовленные рулетики положить на сервировочное блюдо, положить сверху половинки или четвертушки соленого огурца, а в центре блюда — оставшийся фарш. Перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

СТАВРИДА С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной в масле ставриды, 200 г творога, 5 ст. л. майонеза, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ставриду растереть с творогом до образования однородной массы, выложить в салатницу горкой, полить майонезом и украсить веточками петрушки.

ЗАКУСКА № СЕЛЬДИ С РЕДЬКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 слабосоленая сельдь, 1—2 небольшие редьки, 1 крупная луковица, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взять слабосоленую сельдь, при необходимости предварительно вымочить ее в воде или молоке, разделать на филе без костей и кожи, тонко нарезать. Редьку натереть на крупной терке, лук тонко нарезать полукольцами. Редьку и лук смешать с сельдью, поперчить и заправить растительным маслом.

СЕЛЬДЬ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ С ПИВНОЙ ПОДЛИВКОЙ И ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1—2 банки норвежской маринованной сельди в горчичном соусе, 8—10 картофелин, 4 яйца, 1 луковица (лучше взять фиолетовую крымскую салатную), 1 пучок зеленого лука, 1 пучок салата, соль по вкусу.

Для подливки: 0,1 л пива, 0,3 л растительного (лучше оливкового) масла, 1 яйцо, сок 1 лимона или лайма.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На блюде разложить листья салата. Отваренный картофель нарезать тонкими кружками (толщиной 0,5 см). На кружки картофеля положить кусочки сельди, нарезанный кольцами лук, сверху — кружок картофеля. Посыпать рублеными яйцами, сваренными вкрутую, и непосредственно перед подачей блюда на стол полить пивной подливкой. Украсить мелко нарезанным зеленым луком. Для приготовления подливки: яйцо варить 10 мин., охладить, очистить и мелко нарубить; добавить пиво, сок лимона или лайма, соль и перец, смешать с растительным маслом.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕМОМ ИЗ САРДИН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка (250 г) консервированных в масле сардин, 6 плотных помидоров, 100 г майонеза, 1 лимон, сливочное масло, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сардины тщательно размять вилкой и добавить столько масла, чтобы получился пенистый крем. Добавить майонез, перец, соль и сок лимона, хорошо перемешать. Помидоры вымыть, удалить мякоть и начинить полученным рыбным кремом, выложить на плоскую сковороду и в предварительно разогретом духовом шкафу запекать 10 мин. При подаче к столу украсить зеленью петрушки.

АНЧОУСЫ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г анчоусов, 5—6 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 1 лимон, 3 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замочить анчоусы, если они очень соленые, на 20 мин. в холодной воде, затем удалить голову, выпотрошить и удалить косточки. Хорошо вымыть рыбу,

Мякоть, оставшуюся от помидоров, можно использовать в приготовлении других блюд в качестве томатной добавки, либо как заправку для овощного салата, либо как соус для мясных и рыбных блюд, если смешать ее со специями, чесноком и рубленой зеленью. Таким соусом можно полить отварной картофель.

нарезать ломтиками, посыпать измельченным чесноком и зеленью петрушки и полить взбитой смесью растительного масла с лимонным соком.

СОУСЫ К РЫБНЫМ БЛЮДАМ

Соусы являются составной частью рыбных блюд, они разнообразят их вкус, повышают питательность. Жидкой основой для многих соусов служат рыбные отвары. Чем крепче и наваристее бульон, тем вкуснее соус. При выборе соуса для того или иного рыбного блюда следует учитывать, что к тощей рыбе больше подходят соусы, содержащие масло, яйца, сливки, сметану, а к жирной рыбе — соусы с выраженным кисловатым привкусом, смягчающим вкус рыбьего жира.

СОУС ИЗ ХРЕНА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ½ стакана тертого хрена, 2 стакана кипятка, 1 ½ стакана 9-процентного уксуса, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натертый на крупной терке хрен залить кипятком и накрыть крышкой. Когда хрен остынет, слить воду, добавить уксус, сахар, соль и хорошо перемешать. Этот соус подают не только к рыбным, но и к мясным блюдам.

Лук и хрен — отличная приправа ко многим рыбным блюдам.

СОУС БЕЛЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 2 стакана рыбного бульона, соль по вкусу, 1 ч. л. лимонного сока или немного лимонной кислоты, 1 ч. л. сливочного масла (сливок или сметаны).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку слегка поджарить с таким же количеством масла на сковороде с высокими бортиками; помешивая, развести рыбным бульоном и варить 7—10 мин. Затем посолить, снять с огня, добавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла (сметану или сливки), перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, после чего процедить. Для рыбы в рассоле лимонный сок и лимонную кислоту можно заменить 1—2 ст. л. огуречного рассола.

На основе белого соуса можно приготовить другие соусы, добавив в него перед подачей на стол следующие продукты по выбору:

1) яичный желток, смешанный с 2—3 ст. л. сметаны;
2) 2 ст. л. измельченного укропа или зелени петрушки;
3) 2 ст. л. измельченного зеленого лука;
4) 2 ст. л. тертого хрена;
5) 2 ст. л. томат-пюре;
6) 2 ст. л. тертого сыра и $^1/_4$ ч. л. молотого красного перца;
7) 2 ст. л. мелко нарезанных маринованных огурцов или мелко нарубленных маринованных грибов;
8) 1—2 ст. л. готовой горчицы;
9) 2—3 ст. л. белого столового вина.

В зависимости от тех или иных использованных приправ соус может называться по-разному: соус с укропом, соус с хреном, соус «Белое вино» и т. д.

СОУС ТОМАТНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. томат-пюре, 2 стакана рыбного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь, петрушку и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и поджарить в кастрюле с растительным маслом и таким же количеством муки. Добавить томат-пюре, размешать, развести рыбным бульоном, посолить и варить 8—10 мин. на слабом огне. Снять с огня, процедить, добавить сливочное масло и перемешать до полного соединения масла с соусом.

СМЕТАННЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сметаны, 2 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Слегка подсушить на сковороде муку. Горячую муку положить в подогретую сметану, тщательно размешать. Прокипятить, заправить солью и перцем.

СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большая луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томата-пюре, 2 стакана рыбного бульона, 2—3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный лук мелко нарезать, пассеровать в кастрюле с маслом и мукой, добавить томат-пюре, размешать, развести рыбным бульоном, посолить и варить 8—10 мин. на слабом огне. Затем снять с огня, добавить сметану и тщательно перемешать.

СМЕТАННЫЙ соус на РЫБНОМ БУЛЬОНЕ (1 вариант)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 л крепкого рыбного бульона, 400—600 г сметаны, 4 ст. л. (с горкой) муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить белый соус из пассерованной муки и бульона (варить 10—15 мин.), затем добавить сметану, прокипятить на медленном огне 3—5 мин., процедить и заправить по вкусу солью. Подавать к блюдам из рубленой рыбы, к жареным карасям и окуням.

СМЕТАННЫЙ соус на РЫБНОМ БУЛЬОНЕ ('1 вариант)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белого рыбного соуса, 100 г сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить белый соус (см. выше), добавить сметану, соль и перец, прокипятить и процедить. Подавать к горячим запеченным блюдам из рыбы и к рубленой рыбе.

СМЕТАННЫЙ соус с ХРЕНОМ на РЫБНОМ БЧПЬОИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сметаны, 2 корня хрена, 0,2 л рыбного бульона, по 1 ст. л. сливочного масла и муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, положить в сотейник с разогретым маслом, слегка обжарить, посыпать мукой и прогреть. Добавить сметану и бульон, посолить и прокипятить. Подавать к холодным и горячим рыбным блюдам и закускам.

СМЕТАННО-ЛУКОВЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,3—0,4 л рыбного бульона или воды, 2 ст. л. жира, 1 ст. л. муки, 1—2 луковицы, 100 г сметаны, 1/2 ч. л. соуса типа «Южный», соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить с жиром, развести горячим рыбным бульоном или водой и варить 10—15 мин., затем добавить слегка поджаренный нарезанный лук, сметану, соус типа «Южный» и довести до кипения.

ЛУКОВЫЙ СОУС на МОЛОКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,4 л молока, смешанного со сливками, 4—6 ст. л. измельченного лука, 2—3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельченный лук и муку обжарить на сливочном масле. Помешивая, понемногу влить молоко и варить не менее 5 мин. Перед подачей к столу добавить в соус кусочек сливочного масла. Этот соус подходит к отварной или тушеной камбале, палтусу и морскому языку. Можно подать и к блюдам из других рыб.

СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, сок 1 лимона, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить вкрутую яйца, очистить и измельчить. Разогреть сливочное масло, положить в него нарезанные яйца, добавить нарезанную зелень петрушки, отжать сок лимона, посолить, перемешать и полить соусом рыбу или подать его отдельно в соуснике.

МОЛОЧНЫЙ СОУС К РЫБНЫМ БЛЮДАМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,3 л молока, 1 ст. л. жира, 2 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить с жиром, развести горячим молоком, варить 10—15 мин. при слабом кипении, после чего посолить и добавить перец.

ГОРЯЧИЙ СОУС «БЕЛОЕ ВИНО»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,4 л рыбного бульона, 1 корень петрушки, 1 луковица средней величины, 1 ст. л. муки, 1 яйцо (желток), 1—2 ст. л. белого столового вина, сок 1 лимона, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить петрушку и луковицу, вымыть, мелко нарезать и слегка поджарить в кастрюле с 1 ст. л. сливочного масла и мукой, развести рыбным бульоном, посолить и варить 7—10 мин. Снять с огня, добавить сырой яичный желток, смешанный с 1 ст. л. сливочного масла, тщательно перемешать и процедить через сито или марлю. Влить вино и лимонный сок, перемешать. Подавать к паровой рыбе.

РЫБНЫЙ СОУС С ПЕТРУШКОЙ И УКРОПОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,3—0,4 л рыбного бульона, 1 ст. л. жира, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.

Хорошей приправой к соусам к рыбным блюдам, а также к рыбным маринадам и рыбным салатам является укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить с жиром, развести горячим рыбным бульоном или водой и варить 10—15 мин., затем добавить нарезанную зелень петрушки или укропа и варить еще 5—10 минут.

СОУС ИЗ ТРАВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан воды или рыбного бульона, 2—3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. муки, 1 ст. л. мелко нарезанного лука, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1/2 ч. л. мелко нарубленного кервеля, 1 ч. л. мелко нарубленного базилика, 1 ст. л. уксуса, 100 г сметаны, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить сливочное масло, добавить муку и лук и слегка поджарить. Влить воду или бульон, добавить петрушку, кервель и базилик, а также соль и уксус и варить 5 мин. на слабом огне. Положить сметану, довести до кипения и снять с огня.

ПАРОВОЙ РЫБНЫЙ СОУС С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,45 л белого рыбного соуса, приготовленного на концентрированном рыбном бульоне (бульон от припускания рыбы или варки ее на пару), 2 ст. л. сливочного масла, 100 г шампиньонов или свежих белых грибов, 1 лимон или лимонная кислота.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить белый рыбный соус по указанному выше рецепту, добавить в него припущенные до готовности на масле и мелко нашинкованные грибы. Добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Подавать к отварной или припущенной рыбе.

нормандский соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,35 л белого соуса на мясном бульоне, 0,1 л рыбного бульона, 100 г жидкой грибной ароматной приправы, 1 яйцо (желток), 100 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить густой белый соус на мясном бульоне. Перед самой подачей к столу добавить в него горячий рыбный бульон, грибную ароматную приправу, сырой желток и сметану, прогреть, не доводя до кипения, и немедленно подать к столу.

шведский соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,3 л рыбного бульона, 1—1 1/2 ст. л. муки, 0,4 л сливок, 1 ст. л. сливочного масла, сок 1 лимона, 1 пучок укропа, молотый красный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Укроп легко пассеровать в масле 2—3 мин. и отставить. Рыбный бульон смешать с лимонным соком и варить 15 мин., затем процедить. Добавить мелко нарезанный укроп и сливки и довести до кипения. Муку смешать с маслом и положить в кипящий бульон; помешивая, варить до загустения. Посолить, поперчить. Подавать к отварной, тушеной и жареной рыбе.

соус «белоемасло»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сливочного масла, 2—3 стебля лука-шалота, 0,15 л столового уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить в кастрюлю измельченный лук-шалот, влить уксус, добавить соль и перец по вкусу. Прогревать на маленьком огне, пока не останется одна четверть

от первоначального объема. Снять с огня. Взбивая соус веничком, добавить сливочное масло. Соус должен получиться белым и слегка пенистым. Подавать к отварной рыбе.

«бархатистый» соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 0,8 л рыбного бульона, 0,15 л сливок, лимонная кислота, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку поджарить на сливочном масле до золотистого цвета. Тонкой струйкой влить рыбный бульон и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Варить 20 мин. Снять с огня, посолить, добавить лимонную кислоту и взбитые сливки.

томатно-овощной соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,3 л основного томатного рыбного соуса (см. выше), 0,1 л белого виноградного вина, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 1/2 ст. л. сливочного масла, 3—5 горошин черного перца, 1 лавровый лист.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать корень петрушки и лук и слегка обжарить на масле, влить вино, добавить лавровый лист, перец. Соединить с томатным соусом и варить 10—15 мин. Снять с огня и заправить сливочным маслом. Подавать к отварной и запеченной рыбе.

польский яично-масляный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г сливочного масла, 4 яйца, 1 ч. л. сока лимона, зелень петрушки, соль по вкусу, 1/4 стакана рыбного бульона (по желанию).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сливочное масло растопить, смешать с мелко нарубленными яйцами, сваренными вкрутую, и солью, добавить сок лимона и мелко нарезанную зелень петрушки, осторожно перемешать. При желании можно добавить рыбный бульон. Этот соус можно приготовить с добавлением основного белого соуса (0,2 л) на рыбном бульоне, соответственно уменьшив количество сливочного масла (150 г). Подавать к припущенной или отварной рыбе (полить рыбу соусом или подать его отдельно в соуснике).

ГОРЧИЧНЫЙ соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,2—0,3 л рыбного бульона, 1 ч. л. мелко нарезанного лука, 3 ст. л. жира, 3 ст. л. муки, лимонная цедра, 3—4 ст. л. сухой горчицы, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обжарить в жире лук. Добавить муку, влить бульон и тщательно перемешать. Добавить немного лимонной цедры, горчицу и измельченную зелень петрушки и варить 5 мин. Из готового соуса удалить цедру.

ГОРЯЧИЙ ОРЕХОВЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сливочного масла, 300 г ядер грецких орехов, 250 г лука, 2 ст. л. муки, 5 яиц (желтки), 4—5 зубчиков чеснока, 0,1 л винного уксуса, 4 бутона гвоздики, 1/2 ч. л. корицы, 1 ч. л. (без верха) красного молотого перца, 2 лавровых листа, немного шафрана, 1/2 пучка свежей зелени, 1 ч. л. сушеной зелени, 1/2 ст. л. соли, куриный бульон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарубленные лук и чеснок пассеровать в сливочном масле и жире, снятом с куриного бульона, добавить муку, развести куриным бульоном, проварить и отставить. Мелко истолченные орехи смешать с сушеной и свежей зеленью, молотым красным перцем, яичными желтками, настойкой шафрана и кипяченым винным уксусом со специями. Эту смесь ввести в отставленный соус и, помешивая, нагреть, не доводя до кипения. Этим соусом заливать порционные куски жареной рыбы (осетрина, судак и др.).

СЫРНЫЙ СОУС С ТИМЬЯНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,2 л рыбного бульона, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 0,15 л молока, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. тертого пармезана, 1 щепотка тимьяна, немного мелко нарезанного лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло, добавить муку и тщательно перемешать. Влить молоко и рыбный бульон, размешать и довести до кипения. Добавить лук, тимьян, соль и перец. Полученный соус смешать со сметаной и сыром и варить 5 мин. Подавать к горячим рыбным блюдам.

БЕЛЫЙ СОУС С МИДИЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л основного рыбного белого соуса, 200 г мидий, 4 яйца (желтки), 1/2 лимона, 3 ст. л. сливочного масла, 1 небольшой пучок зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Основной белый соус, приготовленный на отваре из мидий, заправить сырыми яичными желтками. После этого добавить пропущенные через мясорубку вареные мидии. Соус нагреть до 70—80 °С и подать к столу, добавив в него рубленую зелень петрушки. Подавать к блюдам, приготовленным из морепродуктов.

СОУС ИЗ УСТРИЦ (старинный рецепт)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 устриц, 2 стакана белого рыбного соуса, 2 яйца (желтки), 0,1 л сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. мясного сока, 1 ст. л. рубленой петрушки, сок 1 лимона, мускатный орех, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Устриц вынуть из раковин и вместе с их водой поставить на огонь. Перед закипанием шумовкой вынуть устриц, воду процедить через салфетку, соединить с основным белым рыбным соусом (см. рецепт приготовления этого соуса выше) и уварить до нужной густоты. Соединить с льезоном из 2 сырых желтков и 0,1 л сливок. Процедить. За 15 мин. до подачи к столу в очень горячий соус положить очищенные устрицы (использовать только жирную часть устриц, а темный ободок удалить), сливочное масло, процеженный мясной сок (от жаренья мяса), бланшированную рубленую петрушку, сок лимона, перец, немного мускатного ореха. До подачи на стол соус держать на пару под крышкой.

БУДНИЧНЫЙ (КОРИЧНЕВЫЙ) СОУС К РЫБНЫМ БЛЮДАМ (I вариант)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. жира от жаренья рыбы, 2 ст. л. муки, 2—2 ½ стакана воды, 2—3 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соус готовить в той же сковороде, на которой жарилась рыба. Муку смешать с горячим жиром и слегка попассеровать. (Муку нельзя жарить на сильном огне или слишком долго, так как она легко может подгореть.) Когда мука в меру подрумянится, добавить горячую воду и варить несколько минут, посолить, поперчить, при

желании можно процедить, добавить сметану и подавать к жареной рыбе.

БУДНИЧНЫЙ (КОРИЧНЕВЫЙ) СОУС К РЫБНЫМ БЛЮДАМ (2 вариант)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ½—2 стакана рыбного жарочного отвара (налить воду на сковороду, в которой жарилась рыба, и кипятить, пока коричневый слой, оставшийся на сковороде от жаренья, не смешается с водой), ½ стакана сметаны, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, молотый черный перец, несколько капель пряного килечного рассола, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Процедить рыбный жарочный отвар через сито, марлю или неплотную белую салфетку, прогреть на сковороде, добавить муку, смешанную со сметаной. Варить 5 мин., посолить, поперчить, добавить килечный рассол (вместо него можно положить немного любого готового острого соуса). Перед подачей на стол положить в соус холодное сливочное масло. Такой соус хорошо подавать к жареной рыбе и к блюдам из рыбного фарша.

БЕЛЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г консервированных или свежих шампиньонов, 3 ст. л. сливочного масла, маргарина или растительного масла, 1—2 ст. л. муки, 2—2 ½ стакана рыбного или овощного бульона, 2—3 ст. л. сметаны, молотый черный (или красный) перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные и промытые грибы (консервированные или отваренные) нарезать тонкими ломтиками или порубить. Очень мелкие грибы можно не нарезать.

2 ст. л. жира растопить, положить грибы, соль, перец и тушить 15—20 мин. Затем посыпать мукой и, помешивая, добавить бульон, варить еще 5 мин. Снять с огня, положить сметану и оставшееся сливочное масло, размешать. Вместо бульона можно добавить молоко, смешанное со сливками. Грибной соус можно заправить также лимонным соком или хорошо измельченным луком (или луковым соком). При желании можно добавить в соус ½—1 ст. л. сухого белого столового вина, портвейна или мадеры. Белый грибной соус подходит к блюдам из отварной рыбы и рыбного фарша.

Луковый соус на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—6 ст. л. измельченного лука, 1—2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 стакана молока или смеси молока со сливками, 1 ч. л. холодного сливочного масла, тертый мускатный орех, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Масло растопить в небольшой кастрюле, добавить лук и на медленном огне поджарить (не подрумянивая), всыпать муку, прогреть и, помешивая, понемногу влить молоко. Продолжая помешивать, варить соус не менее 5 мин. Заправить солью, перцем и мускатным орехом. (При желании можно процедить соус, чтобы удалить кусочки лука.) Перед подачей на стол добавить в соус кусочек масла. Луковый соус на молоке особенно подходит к отварной или тушеной камбале, палтусу и морскому языку. Можно подавать и к блюдам из других рыб.

Пикантный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 помидора, 2 стебля лука-порея, 2 ст. л. сливочного масла, маргарина или растительного масла,

1 ст. л. муки, 1 ½ стакана рыбного бульона, ½ стакана взбитых сливок, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры обдать кипятком и удалить кожицу. Затем нарезать их кубиками, лук-порей — тонкими ломтиками и тушить на сковороде или в небольшой посуде в жире до мягкости. Затем переложить в другую посуду. На сковороду насыпать муку, поджарить (не подрумянивая), добавить рыбный бульон, перемешать и варить 5 мин. В готовый соус положить отложенные овощи и взбитые сливки, посолить, поперчить. Подавать к особенно изысканным сортам рыбы, требующим тщательного приготовления, а также к блюдам из отварной или жареной рыбы.

Кисло-сладкий сметанный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан сметаны, 1 стакан взбитых сливок, 2 ст. л. измельченного укропа (зеленого лука) или 2 ст. л. томата-пюре, 2—3 ст. л. маринада столовой красной свеклы, 2—3 ст. л. мелко нарезанной отварной красной свеклы (или натертой на мелкой терке молодой сырой свеклы), горчица, молотый белый или красный перец, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сливки взбить, смешать со сметаной, посолить, поперчить, положить немного сахара и горчицы. Добавить укроп, или зеленый лук, или томат-пюре и свеклу, перемешать. Этот соус подают к холодной отварной рыбе и к соленой сельди. Из мороженой атлантической рыбы с этим соусом особенно вкусны сельдь, скумбрия, или макрель, ставрида, сардина, сардинелла, а также некоторые морепродукты, в частности кальмары. Сметанный соус со свеклой можно подать к рыбному салату. Жела-

тельно подавать его в отдельном соуснике (чтобы сохранился цвет составных частей салата).

СОУС «ТАРТАР» (САЛАТ № ПИКУЛЕЙ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г майонеза, 1 стакан измельченных маринованных овощей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Составные продукты такого салата часто называют пикулями. Это мелкие маринованные огурцы, зеленые и красные помидоры мелких сортов, стручки молодого гороха, бобовые стручки, маленькие соцветия цветной капусты, мелкие луковицы, морковь, мелкие грибы, семена кресс-салата, стручки красного перца. Все составные части салата имеют острый привкус благодаря пряному маринаду. Из них для соуса «Тартар» обычно берут огурцы, помидоры, лук, грибы, семена кресс-салата, стручки красного перца. Мелко нарубленные овощи смешивают с майонезом. Соус подходит к жареной в панировке или в тесте рыбе.

СОУС «РЕМУЛАД»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г майонеза, 1—2 ч. л. горчицы, 1—2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1 ст. л. рубленых каперсов (их можно заменить маринованными семенами кресс-салата), 2—3 ст. л. мелко нарезанных маринованных огурцов, 2 ст. л. анчоусов или соус из анчоусов (можно заменить измельченным филе кильки пряного посола), $^1/_2$ стакана сметаны или взбитых сливок, немного красного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все продукты смешать с майонезом, затем добавить взбитые сливки. Если вместо взбитых сливок

используется сметана, то ее смешать с майонезом раньше. Соус «Ремулад» подходит к холодной отварной и заливной рыбе, особенно — к жареной рыбе деликатесных пород и к рыбному филе, запеченному в тесте.

СОУС «БЕАРНЕЗ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 горошин белого перца, 2 веточки петрушки, 1 ст. л. измельченного лука, 2 ст. л. винного уксуса (можно заменить разведенным столовым уксусом, к которому добавить сухое белое столовое вино), 4 ст. л. воды, 3 яичных желтка, 150—175 г сливочного масла, 1 ч. л. измельченной зелени петрушки, 1 ч. л. сухих пряных трав, молотый красный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Растопить масло в посуде с толстым дном (не пользоваться алюминиевой посудой!). Горошины перца растолочь в ступке и положить в растопленное масло, положить лук вместе с веточками петрушки, залить разведенным водой уксусом. Держать на медленном огне, пока жидкость не испарится до $^1/_3$ первоначального объема, затем процедить и налить обратно в ополоснутую водой посуду. Поставить на водяную баню и, непрерывно взбивая венчиком, добавить яичные желтки и 1 ст. л. сливочного масла. Повысить температуру нагрева воды и взбивать соус особенно тщательно, пока он не станет гуще; затем, продолжая взбивать, добавить тонкой струйкой растопленное масло (или холодное масло — маленькими кусочками). В процессе приготовления соус следует непрерывно взбивать. Готовый соус должен быть достаточно густым, пышным и с блестящей поверхностью. Заправить соус молотым красным перцем и измельченной зеленью и сразу подать на стол. Особенность этого соуса в том, что его следует подавать только в горячем виде. При приготовлении соуса «Бе-

арнез» вода в водяной бане не должна кипеть, иначе соус свернется. Если же это случится, то следует сразу же положить в отдельную емкость сырые яичные желтки и, сильно взбивая, добавлять свернувшийся соус, пока он не примет прежний вид. Соус «Беарнез» подают к жареной рыбе или к рыбе в тесте, жаренной во фритюре.

СОУС «ЗЕЛЕНЫЙ МАЙОНЕЗ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350—400 г майонеза, 1 пучок свежего шпината, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. рубленого укропа, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. рубленого кресс-салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпинат и ароматическую зелень отварить в течение 5 мин., отцедить и протереть через сито с мелкой сеткой. Зеленое пюре смешать с майонезом. Этот соус можно подавать к холодной отварной рыбе, к жареной рыбе, к рыбе в тесте, жаренной во фритюре, к ракам и т. п.

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МОРЕПРОДУКТАХ

Изысканные блюда из морепродуктов ценились гурманами во все времена. Мировой океан щедро делится не только рыбой, но и другими своими обитателями, среди которых многие беспозвоночные считаются бесспорными деликатесами. Это ракообразные (крабы, креветки, омары и лангусты), двустворчатые моллюски (устрицы, мидии и гребешки), головоногие (кальмары и осьминоги) и иглокожие (трепанги, голотурии и морские ежи). Большая часть моллюсков и ракообразных консервируется или замораживается, некоторые продают живыми.

Морепродукты широко используются не только в повседневном рационе, в составе салатов, супов и вторых блюд, но и в лечебном диетическом питании. В мясе беспозвоночных высоко содержание незаменимых аминокислот, присутствуют более тридцати восьми микроэлементов: медь, кобальт, цинк, марганец, никель, титан, хром, мышьяк, йод и др., а также витамины, в том числе группы В. Питательная ценность этих высокобелковых продуктов значительно выше мяса наземных животных и речных рыб.

Морепродукты — это здоровая, экологически чистая пища. Ведь эти существа живут в морской воде и впитывают в себя свою естественную среду обитания.

Кроме того, морепродукты, как и рыба, не бывают второй свежести. Если мясо можно замораживать и размораживать несколько раз, то с морепродуктами подобное невозможно: при повторном замораживании они теряют пластичность и при приготовлении превращаются в кашу. В лучшие рестораны морепродукты доставляют живыми, в воде комфортной для них температуры (2—3 °С), замораживать можно только креветки.

Морепродукты — кладезь белка. А нашему организму, в частности мозгу, сосудам и щитовидной железе, они просто необходимы, поскольку все мы в определенной степени страдаем от дефицита йода.

По сравнению с мясом морепродукты лучше усваиваются, поскольку обладают более ценными диетическими и питательными свойствами. Интересно отметить тот факт, что японцы, пока не вошли в мировое сообщество, принесшее им бифштексы и гамбургеры, ели в основном морепродукты. И язва желудка в те времена считалась чрезвычайным происшествием в японской медицине!

Морепродукты — пища деликатесная. Застолье с морепродуктами не предполагает обильных возлияний. Водка и прочие крепкие напитки в данном случае не подходят. К морепродуктам подают белое вино (к ракообразным еще и светлое пиво). При выборе вина ошибиться сложно — цвет напитка должен соответствовать цвету рыбы. К устрицам положено подавать шампанское или белое вино. Но и светлые сорта пива тоже подходят. И большинство даров моря вполне дружат с чистой водой и замороженным цитрусовым соком. Это оптимальное сочетание.

РАЗНОВИДНОСТИ МОРЕПРОДУКТОВ

Мясо кальмаров продают в виде замороженных полуфабрикатов. Перед приготовлением его оттаивают, удаляют поверхностную пленку, тщательно промывают в воде и варят при слабом кипении 3—5 мин. (на 1 кг кальмаров — 2 л воды и 15 г соли). Готовые кальмары охлаждают в отваре. Из мяса готовят холодные закуски и горячие блюда — салаты, фарши для запеканок, начинку для кулебяк, пирогов и блинчиков, добавляют в винегрет. Кальмары хорошо сочетаются с овощами, крупами, бобовыми и рыбой.

Мидии богаты высококачественным белком, в них много жира и углеводов. По богатству аминокислоты метио-

нина белки мидий превосходят белки мяса и рыбы. Жир этих моллюсков отличается исключительно высоким содержанием незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и фосфатидов, особенно много в них кобальта, почти в десять раз больше, чем в свиной, говяжьей и куриной печенке. В мясе мидий присутствуют и другие микроэлементы, а также витамины B_1, B_2, B_6, PP.

Съедобные части мидии — мускул с мантией и внутренности. Мясо варят, солят, перерабатывают на консервы, готовят салаты и вторые блюда. Мидии рекомендуются для диетического питания, особенно при атеросклерозе. В некоторых странах больным, нуждающимся в легкоусвояемой и питательной пище, варят концентрированный бульон из мидий. Однако нужно знать, что они могут вызвать сильную аллергическую реакцию.

Устрицы содержат все незаменимые аминокислоты в необходимых для человека количествах, микроэлементы, витамины группы В и С, а в их жире много провитамина D, который в организме человека превращается в витамин D_3.

К столу подают только безупречно свежие устрицы. Вскрыв раковину, снимают мелкую створку. Любители поливают мясо соком лимона и отправляют в рот сырым. Не менее вкусны устрицы, посыпанные тертым сыром и запеченные в духовом шкафу прямо на глубоких створках.

Крабы и креветки обладают исключительными гастрономическими и деликатесными свойствами. Эти ракообразные — ценный источник белков и минеральных элементов. Например, йода в креветочном мясе почти в сто раз больше, чем в говядине.

Мясо крабов, как правило, поступает в продажу в виде готового к употреблению и запаянного в вакуумную упаковку филе. Сырые мороженые креветки опускают в кипящую подсоленную воду и варят 15—20 мин. Их мясо

используют в салатах или как готовое блюдо, с лимонным соком или соусом из равных частей сладкого кетчупа и сметаны.

Лангусты **и омары** — вкуснейшие морепродукты, по содержанию белка и микроэлементов не уступающие другим беспозвоночным. В продажу они поступают живыми или замороженными. Их кладут в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варят около 20 мин. Затем обсушивают и разрезают по брюшной поверхности пополам, вынимают желудок и специальными щипцами раскусывают клешни, чтобы и из них вынуть мясо. Подают омаров и лангустов с вареным рисом и салатом из свежих овощей.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА МОРЕПРОДУКТОВ

Замороженных креветок оттаивают при комнатной температуре и затем промывают. Варят в кипящей подсоленной воде (1—1 ½ ст. л. соли на 1 л воды) сырых креветок — 10—12 мин., вареных — 3—5 мин. с момента закипания.

Трепангов заливают холодной водой и вымачивают 25—30 ч, меняя воду 2—3 раза. Затем промывают, разрезают брюшную полость и удаляют кишечник, затем заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на медленном огне 3—4 часа.

Варено-мороженых мидий оттаивают при комнатной температуре или в холодной воде, сменяя ее несколько раз, чтобы удалить песок. Варят 15—20 мин. с момента закипания.

Свежемороженый мускул гребешка оттаивают в холодной воде или на воздухе, промывают, а потом варят или

жарят. Варят в подсоленной воде 15—20 мин. с момента закипания.

Филе кальмаров размораживают, как другие морепродукты, заливают трехкратным объемом горячей воды (55—65 °С) и помешивают в течение 3—5 мин., после чего свернувшуюся кожицу легко будет снять. Затем промывают и варят в слабосоленой кипящей воде 3—5 мин. с момента закипания, после чего промывают в холодной воде.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

БЛЮДА №УСТРИЦ

УСТРИЦЫ С ГРИБАМИ в СОУСЕ С БЕЛЫМ ПИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 устриц (по 2 на порцию), 6 крупных шампиньонов, 1 лимон, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сухого белого вина, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Раковины устриц промыть в подсоленной воде, вскрыть концом тупого ножа, аккуратно вынуть из них мясо устриц, положить в сотейник, добавить немного бульона, сливочного масла, лимонного сока и припустить. При подаче горячие устрицы положить в нагретые фарфоровые чашки, сверху положить нарезанные соломкой и поджаренные шампиньоны, залить сухим белым вином, посыпать зеленью и подать на тарелке, покрытой салфеткой.

УСТРИЦЫ с ГРИБАМИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 устриц, 4 крупных шампиньона, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. белого соуса, 5—6 ст. л. молочного соуса, 1 ст. л. тертого сыра, лимонная кислота, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые раковины устриц вскрыть концом тупого ножа, вынуть мясо, зачистить и положить в глубокую кастрюлю. Добавить сливочное масло, лимонную кислоту, соль и припустить. Затем добавить белый соус, нарезанные и слегка обжаренные белые грибы и довести до кипения. Полученную массу положить в глубокие половинки раковин, залить молочным соусом средней густоты, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу. При подаче раковины уложить на тарелку и украсить веточками петрушки.

УСТРИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8—10 устриц, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Устриц после вскрытия раковины оставить на глубокой створке, посыпать солью и сыром, полить растопленным маслом, положить на сковороду и запечь в духовом шкафу. При подаче к столу раковины с устрицами положить на тарелку, покрытую салфеткой, и украсить веточками зелени.

УСТРИЦЫ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 устриц, 1 лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскрыть раковины устриц специальным ножом, удалить мелкую створку, устрицу на глубокой створке промыть холодной подсоленной водой. На блюдо с мелко колотым льдом, накрытым салфеткой, положить устрицы в раковинах. Отдельно подать лимон, разрезанный на 2—4 части.

УСТРИЦЫ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 40 устриц, 2 моркови, 1 крупный корень сельдерея, 1 лимон, 3 луковицы, 6 зубчиков чеснока, 6 ст. л. • растительного масла, 1 ст. л. муки, 2 помидора, 1 лимон, 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные устрицы отварить. Морковь и корень сельдерея нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать, посолить. В подготовленные овощи влить немного воды, в которой варились устрицы, растительное масло и тушить до готовности. Добавить устрицы, перец, лавровый лист и муку, разведенную холодной водой. Сверху положить ломтики помидоров и лимона, посолить и запечь в духовом шкафу. Подавать в холодном виде.

УСТРИЦЫ с пикантным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 40 устриц, 200 г томатного соуса, 1 ст. л. тертого хрена, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 ч. л. лимонного сока, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В томатный соус положить мелко нарезанный лук, натертый на крупной терке сельдерей, хрен, добавить лимонный сок, сахар и соль, перемешать. Раковины устриц промыть в холодной воде, открыть, выложить на блюдо, украсить зеленью. Отдельно подать приготовленный соус.

УСТРИЦЫ В СОУСЕ ИЧ ШАМПАНСКОГО

ИНГРЕДИЕНТЫ: 12 устриц (в половинках раковин), 0,2 л шампанского или белого сухого вина, 2 яйца (желтки), 2 ч. л. сметаны, 2 ст. л. молотого фундука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вынуть устриц из раковин, промыть и хорошо обсушить. Глубокие створки раковин выскоблить и высушить, уложить по внешнему краю противня для пиццы. Подогреть шампанское (или вино). Веничком взбить желтки со сметаной, соединить с шампанским и

проварить при постоянном взбивании эту смесь 1 мин., до образования густой пенистой массы. Нагреть духовой шкаф до 220 °С. Положить устрицы в раковины, посыпать каждую молотыми орехами и залить 1 ст. л. полученного соуса. Сверху посыпать оставшимися орехами. Запекать 5 минут.

ЗАКУСКА ИЗ УСТРИЦ СО СВИНЫМИ КОПЧЕНОСТЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г устриц, 100 г сырокопченой корейки или грудинки, 1 небольшая луковица, 30 г сливочного масла, 2 яйца, 4—5 ст. л. молока, укроп, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо отваренных или припущенных устриц нарезать тонкой соломкой, соединить с мелко нарезанными свиными копченостями и обжарить вместе с нарезанным полукольцами луком. Обжарить, залить омлетной массой, запечь в духовом шкафу и подать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью. После обжаривания устриц со свиными копченостями и луком их также можно запечь в омлетной массе в порционных кокотницах для жульенов.

СУП ИЧ УСТРИЦ СО СЛИВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 27 свежих устриц, 1 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 0,125 л сухого белого вина, 1 л рыбного бульона, 0,25 л сливок, 5—6 горошин белого перца, 1 ч. л. лимонного сока, немного молодого измельченного лука-порея, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Устрицы вскрыть, устричную жидкость сохранить, 7 устриц порубить крупными кусочками. Реп-

чатый лук и лук-порей мелко нарезать и потушить в растительном масле до прозрачности, залить вином и уварить на среднем огне до уменьшения массы вполовину, залить бульоном, довести до кипения и варить пару минут, затем добавить сливки, перец и рубленые устрицы, довести до кипения и варить на среднем огне 5 мин. Процедить бульон, осадок протереть в бульон через сито. Бульон подогреть, добавить лимонный сок и устричную жидкость, посолить по вкусу. Свежие устрицы разложить по тарелкам, залить горячим бульоном и подавать.

БЛЮДА № УЛИТОК

УЛИТКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе улиток, 200 г сыра, 1 небольшой корень петрушки, 1 лавровый лист, сухое белое вино, майонез, зелень петрушки, лук, тмин, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе улиток проварить 30 мин. в подсоленной воде, смешанной с сухим вином. В конце приготовления добавить лавровый лист. Потушить мелко нарезанные лук и корень петрушки в растительном масле, добавить соль, тмин, перец. Приготовленную овощную смесь выложить равномерным слоем на противень, разложив поверх нее отцеженное филе улиток, полить майонезом, посыпать тертым сыром (или брынзой) и запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки. Готовить можно как на противне, так и порционно, готовое блюдо подавать горячим, посыпав зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА УЛИТОК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г филе улиток, 100 г консервированных сардин, 1 небольшой лимон, соленые каперсы, корень пастернака, зелень петрушки, горчица, майонез, растительное масло по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Варить 1 ч в подсоленной воде мясо улиток, охладить, нарезать тонкими ломтиками и выложить в салатницу. Добавить измельченные сардины и каперсы, тертый пастернак, растительное масло, горчицу, сок лимона. Залить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

УЛИТКИ, ОБЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г филе улиток, 1 стакан сухого вина, 1 яйцо, 1 луковица, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. молока, 1 лавровый лист, чабрец, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе улиток варить 1 ч в 0,5 л воды, в которую добавить сухое вино, чабрец, соль и лавровый лист. Охладить в отваре. Из муки, молока, 1 ч. л. растительного масла, желтка, соли и перца приготовить тесто. В конце приготовления осторожно вмешать взбитый белок и 1 ст. л. очень мелко нарубленного лука. Каждый кусочек филе обмакнуть в тесто и опустить в кипящее масло. После того как тесто поджарится, подавать блюдо на стол горячим.

ПАШТЕТ ИЗ УЛИТОК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г филе мороженых улиток, 2 ломтика белого хлеба без корки, 1 небольшой соленый огурец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы, 4—5 ст. л. майонеза, лимонная цедра, мускатный орех, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Размороженное филе улиток, хлеб и чеснок дважды пропустить через мясорубку или взбить миксером. Добавить измельченные огурец и лук, остальные приправы. Смесь хорошо перемешать и добавить майонез. Подавать в качестве холодной закуски или использовать для бутербродов.

ПЛОВ С УЛИТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: отварной рис из расчета на 4 порции, 300 г филе улиток, 1 луковица, сухие специи для рыбы, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рис. Варенное 1 ч в подсоленной воде филе улиток охладить, нарезать небольшими кусочками и обжарить на масле вместе с луком. Жареных улиток смешать с рисом, добавить специи и немного потомить на медленном огне (желательно на рассекателе пламени). Подавать в горячем виде.

УЛИТОЧНОЕ МАСЛО

ИНГРЕДИЕНТЫ: 40 улиток в раковинах, 500 г сливочного масла, 100 г лука, 3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук и чеснок очень мелко нарезать, добавить измельченную зелень петрушки, соль и перец. Смешать с мягким (не растопленным) сливочным маслом. На дно вымытых раковин улиток положить маленький кусочек приготовленного масла, затем — улитку, накрыть кусочком того же масла. Выложить фаршированные раковины маслом вверх на огнеупорное блюдо и

перед подачей к столу поставить их в горячий духовой шкаф на 7—8 минут.

УЛИТКИ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г филе улиток, 100 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 пучок петрушки, кулинарный жир, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Размороженное филе улиток поджарить на сковороде в кулинарном жире с добавлением щепотки соли. Отдельно приготовить чесночное масло: чеснок мелко порубить или натереть на терке, тщательно размешать с размягченным сливочным маслом, мелко нарезанной петрушкой, солью, перцем и соком лимона. Масло выложить в специальные металлические или фаянсовые формы с порционными ячейками, в каждую ячейку положить чесночное масло, сверху — по 1 улитке и на 3—5 мин. поместить в горячий духовой шкаф. Подавать горячими.

ОТВАРНЫЕ УЛИТКИ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г филе улиток, 1 ст. л. горчицы, 1 1/2 ст. л. столового уксуса, 0,1 л растительного (лучше оливкового) масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе улиток прокипятить 5 мин. в подсоленной воде, мясо остудить до комнатной температуры. Горчицу развести уксусом и оливковым или растительным маслом, приправить солью и черным перцем и взбить веничком до загустения. Полученный соус смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки. Мясо улиток разложить на тарелке и полить соусом.

БЛЮДА ИЗ РАКОВ

У раков сочное, нежное, вкусное мясо, которое особенно ценится любителями пива. Вкусным считается мясо, находящееся в клешнях и в хвосте раков (так называемой шейке). Приготовленные раки имеют насыщенный оранжево-красный цвет. Вареных раков можно подавать как в холодном, так и в горячем виде. Если раков оставить остывать в отваре, в котором они варились, они будут более сочными и вкусными.

Раки вареные

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 раков, 10 морковей, 5 луковиц, эстрагон, укроп, зелень петрушки, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю налить воду ($^3/_4$ объема), положить мелко нарезанную морковь, петрушку, лук, эстрагон, укроп, перец, лавровый лист, довести до кипения. Опустить живых, предварительно промытых раков, накрыть крышкой и варить 10—15 мин. на сильном огне. После того как они сварятся, дать им постоять в отваре 10—15 минут.

Раки в томатном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 раков, томатный соус, вино, укроп, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Раков тщательно промыть в нескольких водах, затем живыми бросить в кипящую подсоленную воду с большим количеством укропа (можно положить и другие пряности, по желанию) и варить 10—15 мин. У отваренных раков отделить шейки, очистить их от панциря и сложить горкой в небольшую салатницу. Толстые части клешней, отделенные от панциря, разложить по краю салатницы, вокруг раковых шеек, и полить блюдо томатным соусом, смешанным с вином.

Раки, отваренные в пиве

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 раков, 0,5 л пива, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кастрюлю налить пиво, добавить соль и немного воды, довести до кипения, положить промытых живых раков и варить 10—12 мин. При подаче к столу раков выложить на блюдо с высокими бортиками и залить отваром, в котором они варились. Подавать в горячем виде.

Раки в питом соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ: 20 раков, 1 стакан вина, 1 стакан воды, 1 луковица, 2—3 моркови, 1 лимон, 1 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Раков хорошо промыть, положить в кастрюлю и залить водой, смешанной с вином, посолить и варить 20 мин., добавив лук и мелко нарезанную морковь. Переложить раков на блюдо, а оставшиеся в кастрюле овощи протереть через сито, соединить с отваром, заправить сливочным маслом и добавить перец и сок лимона. Залить раков этим соусом и подавать к столу.

Раки панированные

ИНГРЕДИЕНТЫ: 25 раков, 25 ломтиков шпика, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молотого миндаля.

Для панировки: 1/2 стакана воды, 3 ст. л. муки, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить в подсоленной воде раков. Очистить их, взяв для приготовления блюда только раковые шейки. Приготовить панировку, для чего развести в воде муку, добавить взбитое яйцо, соду и соль. Обернуть шейки тонкими ломтиками шпика, заколоть деревянными шпажками, обмакнуть в приготовленную панировку и поджарить в очень горячем масле. Вынуть шпажки и обвалять горячие рулеты в молотом миндале.

ПЛОВ С РЫКОЙ И ШЕЙКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 1/2 стакана риса, 2 стакана воды, 20 вареных раковых шеек, 30 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис положить в кипящую подсоленную воду и варить 10—12 мин., после чего отцедить и положить в ту же кастрюлю, где он варился. Заправить маслом, добавить предварительно отваренные и мелко нарезанные раковые шейки, посыпать перцем, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить (не доводя до кипения) на 20—25 мин. К столу плов подавать горячим.

НАЧИНКА ИЗ РЫКИ С ЯИЧНЫМИ ЖЕЛТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 40—50 раков, 5 яиц, 2 1/2 ст. л. сливочного масла, 1 1/2 ст. л. муки, 1 1/2 стакана сливок, укроп, тмин, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тщательно промытых раков опустить в кипящую подсоленную, с тмином и укропом, воду и варить 3 мин. Снять с огня, охладить, удалить панцирь с шеек и клешней, мякоть порубить. Слегка обжарить на сливочном масле муку, развести горячими сливками, добавить рубленое мясо раков и рубленые желтки сваренных вкрутую яиц, посолить и перемешать.

БЛЮДА ИЗ МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ИМБИРЕМ И АРОМАТИЧЕСКИМ УКСУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 крупных (королевских) морских гребешков, 1 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла, 1—2 зубчика чеснока, 4 ст. л. ароматического уксуса, 1 пучок зеленых листьев салата, 1 пучок кинзы, небольшой кусочек имбиря.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большой сковороде разогреть растительное масло. Имбирь очистить и мелко нарезать, чеснок раздавить, кинзу измельчить. Положить чеснок и имбирь на сковороду и жарить 1 мин. Добавить заранее обработанные и подготовленные гребешки и приправить. Жарить по 2 мин. с каждой стороны, осторожно придавливая гребешки лопаткой. Добавить уксус и кинзу, жарить еще 1 мин., помешивая, пока смесь не карамелизируется.

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ В ЧЕРНОМ БОБОЙОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г морских гребешков, 2 ч. л. соевого соуса, 2 сладких перца (красный и зеленый), 1 луковица

(лучше фиолетовая крымская салатная), 3—4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сухого хереса, 1 щепотка тертого имбиря, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. отваренных черных бобов, молотый черный перец.

Для соуса: 5—6 ст. л. соевого соуса, $^1/_2$ ч. л. сахара, 1 ст. л. крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гребешки надрезать крест-накрест с одной стороны, промыть и поставить в холодное место. После того как они подсохнут, замариновать в соевом соусе с небольшим количеством черного перца. Лук нарезать полукольцами, сладкий перец — соломкой, слегка обжарить и посолить. Разогреть в сковороде растительное масло и обжаривать в нем гребешки с имбирем 2 мин., затем сбрызнуть вином и выложить на блюдо. Приготовить соус: смешать соевый соус, сахар и крахмал. В сковороду положить бобы, смешанные с измельченным чесноком, добавить овощи и гребешки, полить соусом и довести до готовности.

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г отваренных морских гребешков, 150 г шампиньонов или свежих белых грибов, 1 сладкий перец, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. муки, $^3/_4$ стакана молока, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы очистить, промыть и отварить в подсоленной воде. Затем нарезать и обжарить, добавив нарезанный соломкой перец. В готовые грибы положить муку и при постоянном помешивании добавить молоко. Довести до кипения и варить 1—2 мин., добавить нарезанные ломтиками морские гребешки и еще раз прокипятить. Закуску можно подавать с отварным картофелем или рисом.

САЛАТ ИЗ МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ И ОВОЩЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г морских гребешков, 3—4 картофелины, 2—3 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 3—4 моркови, 2 корня петрушки, 1 яйцо, 100 г майонеза, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо гребешков отварить в подсоленной воде с перцем и корнем петрушки. Готовое мясо нарезать тонкими полосками. Морковь и картофель в кожуре в отдельности отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать небольшими кубиками. Соленые огурцы мелко нарезать. Все продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, перец. Салат заправить майонезом, украсить зеленью и кусочками вареного яйца.

ГРЕБЕШКИ в ВЕТЧИНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 24 морских гребешка, 24 ломтика ветчины, 2 ст. л. растительного масла, лимонный сок, свежемолотый черный перец, соль по вкусу, дольки лимона для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть гриль или приготовить угли в барбекю. Гребешки посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Ветчину нарезать тонкими полосками. Каждый гребешок обернуть полоской ветчины. Нанизать гребешки на шампуры (6 шт. на порцию). Смазать растительным маслом и запечь в гриле на расстоянии 10 см от источника жара. Жарить 3—5 мин. с каждой стороны, пока мясо гребешков не сделается мягким и матовым. Гребешки также можно жарить на углях, перевернув один раз. Разложить на сервировочные тарелки и подать к столу с дольками лимона.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г морских гребешков, 1—3 моркови, 1 лимон, соль по вкусу.

Для желе: 10 г желатина, 1 яйцо (белок), 2 стакана рыбного бульона, лавровый лист, душистый перец, кардамон, белые коренья по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гребешки отварить в подсоленной воде и нарезать кружочками. Выложить на блюдо на расстоянии 1—2 см друг от друга. Промежутки заполнить кружочками-звездочками вареной моркови и нарезанными пополам дольками лимона. Залить мясо подготовленным желе слоем 10—15 мм и дать застыть. К готовому блюду подать соус с хреном и посыпать зеленью петрушки. Приготовление желе: желатин, взбитый белок, лавровый лист, перец, кардамон, белые коренья положить в горячий рыбный (или мясной) бульон, прокипятить и процедить.

БОРЩ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ № МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 головка капусты, 1 свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 картофелины, 1 ст. л. томата-пасты, 1 ст. л. топленого масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. 3-процентного уксуса, сметана, лавровый лист, черный перец горошком, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для фрикаделек: 300 г мороженых морских гребешков, 1 луковица, 1 яйцо, молотый черный перец, соль по вкусу.

Заливную рыбу не рекомендуется хранить при слишком низкой, минусовой температуре.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морские гребешки оттаять в воде, хорошо промыть, половину гребешков 10 мин. варить в подсоленной воде, затем вынуть и отложить. Свеклу, морковь, корень петрушки, лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, жир, немного воды и тушить, периодически помешивая, чтобы овощи не пригорали. Через 20—30 мин. положить нашинкованную капусту и тушить еще 20—30 мин. Дать закипеть бульону, в котором варились гребешки, положить картофель, нарезанный кусочками, а за 10—15 мин. до готовности картофеля — тушеные овощи, лавровый лист, перец. Перед окончанием приготовления заправить борщ солью, уксусом и сахаром. Для приготовления фрикаделек отваренные и сырые морские гребешки вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, яйцо и хорошо перемешать. Полученную массу разделать в виде маленьких шариков и отварить в небольшом количестве воды. При подаче к столу в тарелку с борщом положить фрикадельки, сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МОРСКИМИ ГРЕБЕШКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8—10 сладких перцев, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Для фарша: 400 г морских гребешков, 1/4 стакана риса, 2—3 луковицы, 2 ст. л. топленого масла, 1—2 ст. л. томата-пасты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец вымыть, удалить семена и заполнить стручки фаршем. Для приготовления фарша смешать мелко нарезанные гребешки, отваренный рис, мелко нарезанный лук, масло и поджаренную в небольшом количестве масла томат-пасту. Фаршированный перец тушить в неболь-

шом количестве подсоленной воды 15—20 мин. При подаче к столу разложить перец на порционные тарелки и полить соусом, в котором он тушился. Отдельно подать сметану.

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ ТУШЕНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г морских гребешков, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 луковица, 1 небольшой корень сельдерея, 1 л молока, 5 зубчиков чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В 1 ст. л. растопленного масла положить мелко нарезанный лук, муку, соль, перец, тертый корень сельдерея. Тщательно перемешав, тушить на слабом огне до получения однородной массы и появления пузырьков. Затем добавить кипяченое молоко и оставшееся сливочное масло, довести до кипения и положить морские гребешки, кипятить 15 мин. При подаче к столу посыпать мелко нарубленным чесноком. Отдельно подать гренки.

КОРОЛЕВСКИЕ МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г морских гребешков (королевских), 50 г сливочного масла, 1 стакан риса, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса: 2 сладких перца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 100 г кетчупа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить 2 сковороды. В одной обжарить до образования золотистой корочки морские гребешки в сливочном масле. В другой сковороде слегка обжарить сладкий перец и нарезанный лук, добавить кетчуп и прогреть 2 мин. Затем соединить морские гребешки с овощным соусом. На плоскую тарелку выложить предварительно отваренный рис в форме тора. В середину положить приготовленные морские гребешки. Украсить веточкой зелени.

ЖАРЕНЫЕ МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г мороженых морских гребешков, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Оттаять и промыть морские гребешки, нарезать кружочками поперек волокон, опустить в насыщенный соляной раствор и выдержать в нем не менее 5 мин. Затем откинуть гребешки на дуршлаг, дать стечь воде, обмакнуть в яйцо, смешанное с мукой, обжарить во фритюре на растительном масле. При подаче к столу на подогретую тарелку уложить морские гребешки, рядом — жареный картофель, украсить зеленью петрушки. По желанию можно положить ломтики лимона. Отдельно в соуснике подать горячий томатный соус или майонез с корнишонами.

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ ФРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г морских гребешков, 1 стакан молока, 100 г муки, 0,1 л растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ч. л. мелко нарезанного чабра, молотый душистый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гребешки разрезать вдоль и пополам, тщательно промыть. Положить на 5 мин. в молоко, вынуть и обвалять в муке, смешанной с солью и перцем, затем обжарить на растительном масле до светло-коричневого цвета. Выложить гребешки на блюдо. Оставшееся масло вылить на сковороду, прогреть, пока не потемнеет. Полить гребешки маслом, посыпать петрушкой и чабром. К столу подать с нарезанным лимоном или под майонезом.

РУБЛЕНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г морских гребешков, 4 ломтика черствого пшеничного хлеба, 3 ст. л. молока или воды, 1 луковица, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, 100 г сливочного масла или 250 г томатного соуса, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гребешки нарезать поперек волокон кружочками и выдержать в насыщенном соляном растворе не менее 5 мин., затем откинуть на сито, дать стечь воде и пропустить через мясорубку. Измельченное мясо соединить с замоченным в молоке (или воде) и отжатым хлебом, положить мелко нарезанный лук, еще раз пропустить через мясорубку и хорошо перемешать, Из этой массы сделать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле, после чего довести до готовности в духовом шкафу. При подаче к столу котлеты положить на подогретую тарелку, рядом уложить жареный картофель или набор различных отварных овощей. Котлеты полить растопленным сливочным маслом или томатным соусом и посыпать зеленью.

ГОЛУБЦЫ ИЗ МУСКУЛА МОРСКИХ ГРЕБЕШКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г морских гребешков, 1 кочан капусты, 1—2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. риса, молотый черный перец, соль по вкусу, сметанный или сметанно-томатный соус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления голубцов необходимо выбрать головку капусты средней величины и средней плотности. Из кочана вырезать кочерыжку, положить кочан в бульон или воду и варить почти до полной готовности. Кочан вынуть, охладить, разделить на отдельные листья, срезать ножом черешки. На подготовленные листья капусты положить готовый фарш, завернуть, голубцы положить в противень или сотейник, смазанный маслом, залить сметанным или сметанно-томатным соусом и в духовом шкафу довести до готовности. Голубцы подать к столу на тарелке, полив соусом, в котором они тушились. Для приготовления фарша обработанные и промытые морские гребешки отварить, охладить, пропустить через мясорубку, заправить мелко нарубленным, слегка поджаренным луком, перцем, солью, добавить отваренный рассыпчатый рис, немного все прожарить и хорошо перемешать.

БЛЮДА ИЗ ТРЕПАНГОВ

ТРЕПАНГИ СО СВИНИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сушеных трепангов, 400 г свинины, 1 головка чеснока, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. соевого соуса, 100 г топленого свиного жира, мясной бульон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сушеных трепангов тщательно промывать в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и поставить в прохладное место. На следующий день слить отвар, промыть трепангов, залить холодной водой, довести до кипения, слить отвар и еще раз промыть. Выпотрошить трепангов, сделав надрез ножницами вдоль брюшка и удалив внутренности. Промыть холодной водой, вновь довести до кипения и остудить в отваре, затем поставить в холодильник до следующего дня. В общей сложности процесс промывания, кипя-

чения и выдерживания трепангов проводить в указанной последовательности 5 дней. Подготовленных трепангов нарезать ломтиками, ошпарить кипятком и, положив в дуршлаг, дать воде стечь. Измельчить чеснок и зеленый лук. Промыть, зачистить от жилок и излишнего жира мякоть свинины, нарезать ломтиками и обжарить. Положить на разогретую с жиром сковороду подготовленный чеснок и лук, слегка обжарить и добавить ломтики свинины и трепангов. Заправить несколькими ложками мясного бульона, прокипяченного с соевым соусом.

ТРЕПАНГИ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сушеных трепангов, 300—350 г капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 100 г копченой грудинки, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сушеных трепангов тщательно промывать в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и поставить в прохладное место. На следующий день слить отвар, промыть трепангов, залить холодной водой, довести до кипения, слить отвар и еще раз промыть. Выпотрошить трепангов, сделав надрез ножницами вдоль брюшка и удалив внутренности. Промыть холодной водой, вновь довести до кипения и остудить в отваре, затем поставить в холодильник до следующего дня. В общей сложности процесс промывания, кипячения и выдерживания трепангов проводить в указанной последовательности 5 дней. Свежую капусту потушить до полуготовности, добавив в нее нарезанную мелкими кусочками копченую грудинку и слегка обжаренные лук, нарезанный полукольцами, и морковь, нарезанную тонкой соломкой. Отваренных трепангов

нарезать ломтиками, добавить в капусту, посолить, накрыть крышкой и довести до готовности на маленьком огне. Подать, заправив сливочным маслом и посыпав измельченной зеленью. Чтобы капуста не была слишком сухой, при приготовлении можно влить в кастрюлю 2—3 ст. л. горячей воды.

ТРЕПАНГИ С ЛУКОМ, ТУШЕННЫЕ В СОЕВОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сушеных трепангов, 2—3 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 100 г топленого свиного сала, 2 ст. л. соевого соуса, имбирь, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сушеных трепангов тщательно промывать в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и поставить в прохладное место. На следующий день слить отвар, промыть трепангов, залить холодной водой, довести до кипения, слить отвар и еще раз промыть. Выпотрошить трепангов, сделав надрез ножницами вдоль брюшка и удалив внутренности. Промыть холодной водой, вновь довести до кипения и остудить в отваре, затем поставить в холодильник до следующего дня. В общей сложности процесс промывания, кипячения и выдерживания трепангов проводят в указанной последовательности 5 дней. Трепангов нарезать ломтиками, обдать кипятком, выложить на дуршлаг и дать стечь воде. Лук нашинковать и обжарить до светло-коричневого цвета. В конце жаренья добавить ломтики трепангов, прогреть и влить несколько столовых ложек отвара трепангов, заправленного соевым соусом и имбирем. Выложить на блюдо и посыпать тонко нарезанным зеленым луком. Готовое блюдо по вкусу напоминает блюдо из грибов.

трепанги под майонезом с корнишонами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сушеных трепангов, 8—10 корнишонов, 1 пучок зеленого лука, майонез, соус «Южный» по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сушеных трепангов тщательно промывать в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и поставить в прохладное место. На следующий день слить отвар, промыть трепангов, залить холодной водой, довести до кипения, слить отвар и еще раз промыть. Выпотрошить трепангов, сделав надрез ножницами вдоль брюшка и удалив внутренности. Промыть холодной водой, вновь довести до кипения и остудить в отваре, затем поставить в холодильник до следующего дня. В общей сложности процесс промывания, кипячения и выдерживания трепангов проводят в указанной последовательности 5 дней. Нарезать трепангов мелкими кубиками. Корнишоны (небольшие соленые огурчики, до 5 см) измельчить, добавить майонез, соус «Южный», нарезанных трепангов и перемешать. Посыпать нарезанным зеленым луком.

трепанги с тушеной квашеной капустой в томате

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сушеных трепангов, 400—500 г квашеной капусты, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 моркови, 1 лавровый лист, 2—3 луковицы, 1—2 ст. л. томата-пасты, 1 ч. л. сахара, укроп или зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сушеных трепангов тщательно промывать в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и поставить в прохладное место. На следующий день слить отвар, промыть трепангов, залить холодной водой, довести до кипения, слить отвар и еще раз промыть. Выпотрошить трепангов, сделав надрез ножницами вдоль брюшка и удалив внутренности. Промыть холодной водой, вновь довести до кипения и остудить в отваре, затем поставить в холодильник до следующего дня. В общей сложности процесс промывания, кипячения и выдерживания трепангов проводят в указанной последовательности 5 дней. Затем трепангов нарезать соломкой. Лук и морковь, нарезанные мелкими ломтиками, положить в кастрюлю с растительным маслом и слегка обжарить, добавить отжатую и слегка промытую квашеную капусту, томат-пасту, немного воды или бульона. Закрыть крышкой и тушить, периодически помешивая, на слабом огне до готовности овощей. За 10—15 мин. до окончания тушения добавить нарезанное мясо трепангов, лавровый лист и заправить по вкусу солью, перцем и сахаром. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

БЛЮДА ИЗ КАЛЬМАРОВ

КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г филе кальмаров, 4 ст. л. растительного масла, 3—4 луковицы, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе кальмара, если оно мороженое, разморозить. Снять поверхностные пленки и тщательно про-

мыть. Мясо разделать, отбить и варить в подсоленной воде при слабом кипении 3 мин. Затем нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле 5 мин. Нарезать полукольцами лук и обжарить его до светло-золотистого цвета на растительном масле. Затем лук и мясо кальмаров перемешать, долить немного воды и тушить до готовности.

КАЛЬМАРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кальмаров, 1/2 стакана риса, 3 яйца, 100 г крабового или креветочного мяса, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовить кальмаров, очистить от пленок. Отварить 3 мин. в 2 л подсоленной воды и охладить. Приготовить фарш: отварной рис смешать со сливочным маслом, мясом креветок или крабов, измельченными яйцами, сваренными вкрутую. Фаршем начинить тушки кальмаров, положить их в сотейник и залить сметанным соусом. Для приготовления сметанного соуса муку поджарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить сметану и 1/2 стакана бульона, оставшегося после варки кальмаров. Довести до кипения, добавить зелень. Кальмаров, залитых соусом, поставить в горячий духовой шкаф на 20—30 мин. Перед подачей на стол украсить рубленой петрушкой и укропом.

БИТОЧКИ № КАЛЬМАРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кальмаров, 2 яйца, 3 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров очистить от пленок и варить 5 мин. в кипящей подсоленной воде, после чего нарезать прямоугольниками достаточного размера для биточков. Из яиц, муки и молока сделать жидкое тесто — кляр. Биточки отбить, посолить и поперчить, обмакнуть в кляр и жарить с двух сторон на сковороде в разогретом растительном масле. (Биточки при жаренье могут свернуться в трубочку.) Подавать в горячем виде.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КАЛЬМАРА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г кальмаров, 2 стакана сметаны, 2 ч. л. муки, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, укроп, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров очистить от пленок, вымыть, нарезать соломкой, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в масле с мелко нарезанным луком. Посыпать мукой, размешать и обжарить до золотистого цвета. Добавить сметану и дать прокипеть. На гарнир подать жареный картофель. При подаче к столу посыпать зеленью.

КАЛЬМАРЫ ЖАРЕНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 1—2 луковицы, 4 ст. л. растительного или сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отбитое филе кальмаров без пленок нарезать маленькими (1,5—2 см) кубиками или соломкой, посыпать солью и перцем и обжаривать 5 мин. в горячем растительном или сливочном масле, добавить измельченный лук и жарить, пока лук не подрумянится, затем сразу подать на стол. На гарнир подать отварной или жареный

картофель, рассыпчатый рис, консервированный зеленый горошек, тушеную свежую капусту. Из соусов подойдут томатный с хреном или готовый острый соус.

БРИЗОЛЬ ИЗ КАЛЬМАРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кальмаров, 2 яйца, 3 ст. л. муки, укроп или зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить кальмаров от пленок, промыть и разделить каждую тушку пополам, хорошенько отбить с двух сторон деревянным молоточком, чтобы тушки кальмаров увеличились раза в полтора, обмакнуть в кляр и положить на раскаленную сковороду с растительным маслом. Обжарить до золотистой корочки с двух сторон и положить в кастрюлю с широким дном. Через 30 мин. кальмары станут мягкими, тогда их нужно скатать по одному в трубочки и уложить на сервировочное блюдо, украсить зеленью укропа или петрушки. Приготовление кляра: яйца, соль, перец и муку развести небольшим количеством воды для получения теста блинной консистенции.

ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 3—4 картофелины, 1 свекла, 1—2 моркови, 1 соленый огурец, 2 луковицы, 3—4 ст. л. растительного масла, укроп и зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров вымыть и очистить от пленок. Опустить в кипящую воду и варить 2—3 мин., не дольше, иначе они станут жесткими. Охладить, нарезать полосками поперек волокон. Картофель, морковь и свеклу

в отдельности отварить, охладить и нарезать кубиками. Нарезать соленый огурец и луковицу, все перемешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом, украсить зеленью.

ЗРАЗЫ С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г консервированных кальмаров, 5 картофелин, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу, сливочное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропустить через мясорубку кальмаров и отдельно — отваренный в подсоленной воде картофель. Лук нарезать, поджарить на сливочном масле и смешать с фаршем из кальмаров. Добавить соль и перец. В пропущенный через мясорубку картофель положить яйцо и муку, перемешать. Из полученного картофельного теста сделать зразы, начинив их фаршем. Обвалять в муке и поджарить на растительном масле до образования корочки.

КАЛЬМАРЫ НА ВЕРТЕПЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г кальмаров, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, 3—4 зубчика чеснока, молотый черный перец по вкусу, 1 ч. л. подсоленных кунжутных зерен.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров ошпарить, окуная в кипящую воду. Снять пленки и разделать на кусочки длиной 7—8, шириной 1,5 толщиной 0,5 см, смешать с измельченным луком и чесноком, соевым соусом, сахаром, растительным маслом, кунжутом, перцем и оставить на 40—45 мин. Нанизать на вертел (на шампуры) по 5—6 кусков и быстро поджарить, положив на решетку над огнем.

КАЛЬМАРЫ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе кальмаров, 2 ст. л. муки, 1 морковь, 1 луковица, 200 г сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе кальмаров (без пленок) отбить, нарезать кусками, посолить и поперчить, обвалять в муке и поджарить до золотистого цвета. Поджарить натертую на крупной терке морковь и нарезанный кольцами лук. В сотейник или в форму положить слоями лук с морковью и кальмаров, залить сметаной и тушить 10 минут.

КАЛЬМАРЫ В СМЕТАНЕ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 200 г тертого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для соуса: 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить кальмаров от пленок, промыть, нарезать соломкой, положить на сковороду и обжарить, добавить поджаренный с грибами лук, залить сметанным соусом, добавить соль, перец и довести до кипения. Переложить кальмаров в форму для запекания, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки. Для приготовления соуса муку пассеровать в сливочном масле, добавить сметану, посолить и варить при постоянном помешивании 3—5 минут.

КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе кальмаров, 1 луковица, 3—4 картофелины, 1 помидор, 3 соленых огурца, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. томатного соуса, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров вымыть, нарезать соломкой, посолить, поперчить и в небольшом количестве воды 3 мин. припустить. Добавить слегка обжаренные лук и картофель, дольки помидоров, залить томатным соусом и тушить на медленном огне 30 мин. За это время очистить соленые огурцы от кожицы, мелко нарезать и припустить до мягкости. Затем смешать с толченым чесноком и положить к кальмарам с овощами, размешать и тушить еще 5 минут.

КОЛЬЦА ИЗ КАЛЬМАРА И ЛУКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 кальмара, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, зелень петрушки, кунжут, майонез, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тушки кальмаров нарезать кольцами, посолить, поперчить, обмакнуть в яйцо, взбитое с небольшим количеством воды, обвалять в муке и жарить во фритюре до золотистого цвета. Поджарить лук, нарезанный крупными кольцами. Кольца кальмаров и лука смешать, посыпать рубленой петрушкой или толченым кунжутом. Подавать к пиву. Отдельно подать майонез.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАЛЬМАРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г филе кальмаров, 1 луковица, 4 ломтика черствого пшеничного хлеба, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропустить через мясорубку филе кальмаров без пленок, лук, замоченный в воде и отжатый хлеб,

добавить яичный желток, соль, перец и хорошо перемешать фарш, затем добавить взбитый белок и еще перемешать. Сформовать небольшие котлеты, смочить их в яйце, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле до образования золотистой корочки.

КАЛЬМАРЫ S ПИВЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кальмаров, 1 лимон, 1 стакан пива (светлого), сухие специи для рыбы, молотый черный перец, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мороженых кальмаров очистить от пленок, нарезать кольцами или крупной соломкой. Нарезать лимон ломтиками и пересыпать небольшим количеством сахара. В широкую кастрюлю уложить слой кальмаров (1,5—2 см), посолить, поперчить, добавить специи, положить 3—4 ломтика лимона, затем опять слой кальмаров, посолить, поперчить, положить ломтики лимона и т. д. В кастрюле должно быть не более 4—5 слоев. Осторожно, по стенке кастрюли, влить пиво, чтобы не смыть соль и специи. Плотно закрыть крышкой, поставить на медленный огонь и тушить с момента закипания пива 5—10 мин. Откинуть на дуршлаг или вынуть шумовкой. Можно подавать как горячими, так и холодными, с майонезом или без, но в горячем виде это блюдо вкуснее.

пикантный ПАШТЕТ с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе кальмаров, 1 луковица, 1 морковь, 200 г творога, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленных кальмаров обжарить с мелко нарезанными луком и морковью, пропустить через

мясорубку, добавить нежирный творог, сметану, рубленую зелень и соль. Хорошо взбить и выложить на продолговатое блюдо валиком. Можно намазать паштет на ломтики батона, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

ппов из кальмаров

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г мороженых кальмаров, 1—2 луковицы, 1 морковь, 1—1 $^1/_2$ стакана риса, $^3/_4$ стакана растительного масла, 2 ст. л. томата-пасты, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разморозить кальмаров, ошпарить тушки кипятком, чтобы легче чистились. Снять пленки и положить в посуду, наполненную холодной водой. Варить не нужно, чтобы кальмары не приобрели излишнюю жесткость. Затем нарезать лук полукольцами, морковь — соломкой, обжарить их в раскаленном масле. Нарезать тушки кальмаров соломкой и добавить к овощам. Жарить 5 мин. на максимальном огне, затем убавить огонь до минимума и приправить томатной пастой, солью и перцем. Добавить к овощам растительное масло и отваренный до полуготовности рис. Перемешать и залить холодной водой так, чтобы ее уровень был чуть-чуть выше уровня смеси. Тушить под крышкой 30 мин., пока не выкипит вода.

РИСОВЫЙ САЛАТ с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе кальмаров, 1 морковь, 2 соленых огурца, 2 яйца, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 стакан отваренного риса, 1 пучок укропа, соль по вкусу, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: филе кальмаров очистить от пленок, отварить и нарезать соломкой, добавить нарезанную кубика-

ми вареную морковь, соленые или маринованные огурцы (можно заменить солеными зелеными помидорами или маринованными кабачками), рубленые яйца, сваренные вкрутую, консервированный зеленый горошек и отварной рис, приправить зеленью, солью и заправить майонезом.

КАЛЬМАРЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе кальмаров, 3 яйца, 4—5 зубчиков чеснока, 200 г тертого сыра, 250 г майонеза, листья салата, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленное филе кальмаров варить в кипящей воде 3—5 мин. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить. Чеснок мелко порубить и смешать с майонезом. Сыр натереть на крупной терке. Все продукты перемешать и заправить чесночным майонезом. Готовый салат уложить горкой в салатник и оформить веточками зелени и листьями зеленого салата.

КАЛЬМАРЫ, ЖАРЕННЫЕ В СУХАРЯХ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г филе кальмаров, 3—4 ст. л. молока, 1 яйцо, 2—3 ст. л. растительного масла, 4—5 ст. л. муки, укроп или зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленное филе кальмаров отварить, нарезать небольшими кусочками. Если мясо недостаточно мягкое, то его можно слегка отбить, посолить, посыпать перцем и обвалять в муке, затем смочить в льезоне, обсыпать сухарями и обжарить на растительном масле. Подавать в горячем виде, предварительно полив растопленным сливочным маслом и посыпав рубленой зеленью.

КАЛЬМАРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе кальмаров, 300 г томатного соуса, 300 г капусты, 2 луковицы, 3 яйца, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежую капусту вымыть, тонко нашинковать и тушить в масле с небольшим количеством воды до полуготовности. Добавить мелко нарезанные яйца, сваренные вкрутую, и слегка обжаренный лук, посолить, поперчить по вкусу. Филе кальмаров очистить от пленок, вымыть и слегка отбить. Посолить тушки изнутри, заполнить фаршем, слегка обжарить в масле, сложить в кастрюлю, залить томатным соусом и тушить 30—40 минут.

КАЛЬМАРЫ В КРАСНОМ ВИНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 3 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, $^1/_2$стакана красного вина, $^1/_2$ч. л. сахара, 1 щепотка корицы, 3 ч. л. зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу, ломтики хлеба без корки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тщательно промыть и очистить кальмаров (голову выбросить, щупальца оставить). Нарезать кольцами, обсушить (можно использовать абсорбирующую бумагу). На большой сковороде разогреть масло. Положить мелко нарезанный лук и тертый чеснок и поджарить до мягкости. Добавить кальмаров и тушить, пока они не приобретут коричневый оттенок. Положить очищенные и мелко нарезанные помидоры, соль, перец, сахар, корицу, залить вином. Не накрывая крышкой, тушить на слабом огне, пока кальмары не станут мягкими. Соус должен получиться густым и жирным. Нарезать хлеб треугольниками. Разогреть на сковороде масло, поджарить

кусочки хлеба с двух сторон, до образования золотистой корочки. Подавать на порционных тарелках, по краям разложить поджаренный хлеб.

ШАШЛЫК И? КАЛЬМАРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 2 ст. л. перца чили, 2 ст. л. зелени кинзы или мяты, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 лайм.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать перец чили, мелко нарубленную зелень кинзы или мяты, сахар, уксус и масло. Очистить кальмаров, нарезать их кусочками длиной 15—20 см, замариновать в подготовленной смеси и оставить на 1—1,5 ч. Нанизать мясо кальмаров на 4 шампура и готовить на гриле 3—4 мин., постоянно поворачивая шампуры. Кальмары нельзя пережаривать, иначе они будут жесткими. Зеленый лук слегка испечь на решетке. Прогреть соус, в котором мариновались кальмары. Подавать кальмары вместе с печеным зеленым луком, нарезанным ломтиками лаймом и соусом.

РАГУ ИЗ КАЛЬМАРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г кальмаров, 6 картофелин, 0,1 л растительного масла, 2 луковицы, 2 моркови, 2—3 маленьких кабачка, 1 корень петрушки, 2 ½ стакана сметанного соуса, 1 ст. л. томата-пасты, 2—3 зубчика чеснока, укроп и зелень петрушки, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров очистить от пленок, промыть, нарезать квадратиками, отварить, а затем слегка обжарить. Картофель очистить, нарезать кубиками и обжарить. Отдельно обжарить нарезанные кубиками или дольками морковь, лук и петрушку. Подготовленные овощи положить в толстостенную посуду, залить сметанным соусом с добавлением томата-пасты и тушить 5—10 мин. Обжарить нарезанные кубиками кабачки и вместе с подготовленными кальмарами добавить к овощам. Посолить, положить перец и лавровый лист и тушить еще 15—20 мин. За 5 мин. до готовности добавить растертый с солью или мелко нарезанный чеснок. Подавая к столу, посыпать рагу мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

ПОДЖАРКА ИЗ КАЛЬМАРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе кальмаров, 1—2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, укроп и зелень петрушки, сухие специи для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров очистить от пленок, нарезать соломкой. Морковь и лук нарезать и поставить тушить в масле, добавить специи и соль, положить кальмаров и тушить 20 мин. По мере испарения жидкости подливать воду. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью. В качестве гарнира можно подать картофель, тушеную капусту.

КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ С БЕЛЫМ ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг кальмаров, 3 ст. л. растительного масла, 0,1 л сухого белого вина, 10 помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. нарезанной петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров очистить от пленок, промыть и нарезать небольшими кусочками. Обжарить, добавить

вино, потушить, затем добавить протертые помидоры, петрушку, соль и перец и тушить до готовности. Заправить растертым чесноком.

ПЕЛЬМЕНИ С КАЛЬМАРАМИ ПО-ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 300 г муки, 2 яйца, ½ стакана воды, 1 луковица, 3 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров очистить от пленок, промыть, нарезать кусочками и вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, растительное масло, перец, соль и хорошо перемешать. Приготовить тесто. В просеянной муке сделать углубление, влить теплую воду, положить соль, яйцо и замесить крутое тесто. Тесто раскатать тонким слоем, вырезать из него выемкой или рюмкой кружочки и положить на каждый кружочек теста небольшие шарики приготовленного фарша. Края теста защипать. Готовые пельмени отварить в кипящей подсоленной воде. Перед подачей на стол пельмени полить растопленным сливочным маслом.

БЛЮДА ИЗ КРЕВЕТОК

РИС С КРЕВЕТКАМИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 100 г креветок, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. майонеза, 2 помидора, 2 банана, 2 яйца, листья зеленого салата, зелень петрушки, молотый красный и черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис промыть, отварить в подсоленной воде, отцедить. Накрыть крышкой и поставить в теплое место. Креветки очистить, промыть холодной водой, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10 мин. Бананы очистить, нарезать ломтиками и обжарить на разогретом масле 1—2 мин., затем добавить подготовленные креветки и жарить еще 2—3 мин. Приправить перцем. Готовый рис выложить в миску, слегка уплотнить и перевернуть на блюдо, выстланное листьями салата. В середине горки риса сделать углубление и влить в него майонез, смешанный с томатным пюре. Оформить зеленью, обжаренными креветками и бананами, дольками помидора и яиц.

СУП ИЗ КРЕВЕТОК С КЛЕЦКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г креветок, 1 л рыбного бульона, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, укроп и зелень петрушки.

Для клецек: 2 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки очистить от панцирей, отварить в подсоленной воде, отцедить и нарезать кусочками. Лук, морковь и корень петрушки нарезать кубиками и обжарить на масле. Для приготовления клецек сварить густую вязкую манную кашу, охладить ее, перемешать с яйцом и маслом, а затем из полученной массы сформовать клецки, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. В кипящий рыбный бульон положить поджаренные овощи, проварить их 5—10 мин., добавить мясо креветок, довести до готовности, снять с огня и дать настояться 10—

15 мин. При подаче на стол в суповую тарелку положить клецки, налить суп с креветками и посыпать мелко нарезанной зеленью.

КРЕВЕТКИ Й СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г неочищенных свежих креветок, 3 ст. л. сливочного масла, 1 1/4 ч. л. соли, 1/4 ч. л. молотого черного перца, 2 ст. л. коньяка, 1/4 стакана мелко нарезанного лука, 1 ст. л. томатной пасты, 1/3 стакана сухого белого вина, 1/8 ч. л. чабра, 1/3 стакана сливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки очистить, промыть и обжарить на сливочном масле по 1 мин. с каждой стороны. Посыпать креветки солью, перцем, облить коньяком и поджечь. Когда пламя погаснет, добавить лук, томатную пасту, чабер, залить вином и прокипятить на слабом огне 5 мин. Влить сливки, размешать и прогреть 1 мин. Вынуть креветки и положить на подогретое блюдо. Соус кипятить на сильном огне еще 1 мин., процедить и залить им креветки.

КРЕВЕТКИ, ЖАРЕННЫЕ Й *ТЕСТЕ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г вареных креветок, 2—3 щепотки лимонной кислоты, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу, жир для фритюра.

Для теста: 1/2 стакана муки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареные очищенные креветки замариновать, для этого в кастрюлю с креветками и растительным маслом добавить лимонную кислоту, перец, соль и зелень петрушки и на 15—20 мин. поставить кастрюлю в холодильник. Приготовить жидкое тесто (кляр) из муки, яиц и молока. Затем каждую креветку обмакивать в тесто и жарить в большом количестве жира 4—5 мин. Сразу подавать к столу.

НРЕЙЕТНИ С РИСОМ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г варено-мороженых креветок, 1 1/2 стакана риса, 3—4 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. тертого сыра, 1 стакан томатного соуса, укроп или зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные креветки отварить в подсоленной воде, нарезать кусочками и смешать с поджаренным луком. Отваренный рис смешать с тертым сыром. При подаче к столу на рис положить креветки с луком, полить томатным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. В приготовлении риса и томатного соуса следует использовать отвар креветок.

НРЕЙЕТНИ Й СЛИВОЧНО-КОНЬЯЧНОМ *СОУСЕ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г креветок, 200 г сыра, 1 помидор, 1 стакан сливок, 2 ст. л. коньяка, укроп и зелень петрушки, сухие специи для рыбы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки отварить со специями в подсоленной воде 2 мин. Противень выстелить пергаментом, смазать маслом и выложить на него ровным слоем в виде круга тертый сыр. Запекать в духовом шкафу 5 мин., до золотистого цвета. Затем осторожно снять сыр и уложить на перевернутые вверх дном формочки или чайные чашки, слегка обмять и охладить. Для приготовления соуса проварить на медленном огне сливки с отваром креветок, специями и коньяком. При подаче креветки уложить в кор-

зиночки из сыра, гарнировать ломтиками помидора, зеленью и полить сливочно-коньячным соусом.

МАКАРОНЫ С КРЕВЕТКАМИ И ШАФРАНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макаронных изделий («перья», «спиральки»), 12 крупных креветок, 0,125 л белого сухого вина, 4—5 тычинок шафрана, 2 цукини, 2 стебля сельдерея, 2 сладких перца, 1 горький перец, 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки очистить и промыть. Панцири залить небольшим количеством воды, добавить вино, шафран, посолить и варить 15 мин. Отвар процедить. Цукини нарезать кусочками, чеснок и стебли сельдерея — ломтиками. Сладкий и острый перец очистить от семян, нарезать соломкой. Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг. Овощи обжарить на масле 3 мин., добавить креветки, жарить еще 1 мин. Влить отвар панцирей, посолить, поперчить и довести до кипения. Положить макароны и прогреть 2 мин. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

КРЕВЕТКИ ПО-СИЯМСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г консервированных креветок, 5 луковиц, 2 ч. л. уксуса, 2 ч. л. растительного масла (для маринования), 1 яйцо, 3—4 ст. л. молока, 2—3 ст. л. муки, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 3 ч. л. томата-пюре, 2 зубчика чеснока, 1 щепотка молотого имбиря, соль по вкусу, растительное масло для фритюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки смешать с 2 рублеными луковицами, солью, уксусом, растительным маслом и оставить

для маринования на 1 ч. Из муки, яйца и молока замесить жидкое тесто и выдержать его 1 ч. Для приготовления соуса 3 мелко нарезанные луковицы обжарить в масле, добавить имбирь, разрезанные вдоль зубчики чеснока и тушить до мягкости. Чеснок удалить, добавить в соус томат-пюре, перемешать, посолить и поперчить. Креветки вынуть из маринада, обмакнуть в тесто и обжарить во фритюре до золотистого цвета. Подавать с рассыпчатым рисом, украсив дольками лимона и нарезанной зеленью петрушки. Соус подать отдельно.

КРЕВЕТКИ в СЫРНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г отваренных креветок, 4 ст. л. тертого твердого сыра, 2 ст. л. белого сухого вина, 100 г консервированных грибов, 1 лимон, ½ стакана куриного бульона, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Муку попассеровать в масле, слегка охладить, развести бульоном, проварить до загустения. Добавить вино, рубленые грибы, часть тертого сыра и очищенные креветки. Перемешать и выложить в форму для запекания. Запекать при 220 °С в духовом шкафу до золотистого цвета, посыпав тертым сыром. Подавать на порционных тарелках, выложенных листьями салата, украсив лимоном и зеленью.

КОРОЛЕВСКИЕ КРЕВЕТКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г королевских креветок, 4 ст. л. томатной пасты или кетчупа, 1 ½ ст. л. тертого хрена, сок 1 лимона, 1 лимон, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки отварить, остудить, очистить от панциря. Нанизать каждую креветку на шпажку и выложить на блюдо. Между шпажками уложить ломтики нарезанного лимона. Смешать томатную пасту, хрен, лимонный сок, посолить. Полученную смесь перелить в соусник и подавать с креветками.

КРЕВЕТКИ ОТВАРНЫЕ ПОД ТОПОЧНЫМ СОУСОМ С ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г мороженых креветок, 8—10 картофелин, 3—4 ч. л. сливочного масла, укроп, соль по вкусу.

Для соуса: 1 стакан молока, ½ стакана воды, 1—2 ч. л. муки, 3—4 ч. л. сливочного масла, 3 луковицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветкам дать оттаять на воздухе или в воде, промыть, опустить в подсоленную (1—1 ½ ст. л. соли на 1 л воды) кипящую воду (креветки должны быть полностью залиты водой), добавить 1 ст. л. рубленого укропа и варить, пока они не всплывут на поверхность и не примут ярко-оранжевую окраску (с момента закипания — 3—5 мин.; если варить дольше, мясо станет вязким и жестким). Снять с огня и оставить в горячем отваре на 15—20 мин. На дно блюда положить стебельки и листики укропа, на них — горячие креветки и полить молочным соусом с луком (можно горячим процеженным отваром). На гарнир подать отварной картофель. Для приготовления соуса мелко нарезать лук и поджарить в кастрюле так, чтобы цвет его не изменился. Добавить немного воды и припустить до готовности, накрыв кастрюлю крышкой. Муку слегка поджарить без масла, развести горячим молоком, соединить, непрерывно помешивая, с луком и варить

5—7 мин. Затем добавить соль и перец, довести до кипения и заправить маслом.

РИС С КРЕВЕТКАМИ И АНАНАСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г риса, 200 г креветок, 2 ст. л. тертого пармезана, 1 стручок острого красного перца, 4 ломтика свежего ананаса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить промытый рис и очищенные креветки в кастрюлю. Посолить, залить водой. Варить почти до готовности. В отдельную миску положить нарезанный кубиками очищенный ананас, мелко нарезанный стручок острого перца, добавить оливковое масло. Перемешать с отцеженным рисом с креветками и выложить в фольгу. Тщательно завернуть и поставить в заранее разогретый до 180 °С духовой шкаф на 10 мин. Затем вынуть, развернуть, выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. Подавать к столу в горячем виде.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ И РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 плотных помидоров.

Для фарша: 250 г консервированных креветок, 100 г риса, 2 луковицы, 3 ст. л. маргарина, 100 г сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из помидоров, срезав верхушку, удалить часть мякоти. Приготовить фарш из креветок, отварного рассыпчатого риса, поджаренного в жире лука, нарезанной зелени петрушки, соли и перца. Помидоры заполнить фаршем, сбрызнуть растопленным жиром и

запечь в духовом шкафу. При подаче на стол полить сметаной.

СОТЕ ИЗ КРЕВЕТОК С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ И КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г очищенных креветок, 2 ст. л. оливкового масла, 1 крупная луковица, 2 красных сладких перца, 3—4 картофелины, 350 г консервированной кукурузы, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. сушеного майорана или душицы, 1/8 ч. л. молотого мускатного ореха, 0,4 л молока, 0,15 л нежирных сливок, молотый черный перец по вкусу, веточки свежего майорана или душицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть оливковое масло в большой кастрюле и довести в нем лук до мягкости, не подрумянивая. Добавить тонко нарезанный сладкий перец, нарезанный кубиками картофель, кукурузу, лавровый лист, майоран или душицу и мускатный орех. Влить немного воды (или бульона) и довести до кипения. Убавить огонь до умеренного, накрыть крышкой и варить до готовности картофеля. Влить молоко, поперчить. Снова довести соте до кипения и положить в него креветки. Варить 3—5 мин. на умеренном огне, пока креветки не станут розовыми и не проварятся. Вынуть лавровый лист и влить сливки, затем прогреть на очень медленном огне еще 15 мин., следя за тем, чтобы соте не кипело. Подавать к столу с соленым галетным печеньем или солеными крекерами.

ЖАРЕНЫЕ КРЕВЕТКИ С КОНЬЯКОМ И СЛИВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 16 тигровых креветок, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. измельченного чеснока, 0,05 л коньяка, 0,25 л

сливок, 8 поджаренных ломтиков батона, зелень петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На разогретую сковороду с маслом выложить чеснок и обжарить до золотистого цвета. В этом же масле обжарить креветки, с каждой стороны по 5 с, посолить и поперчить, влить коньяк и залить сливками. Через 3—5 мин., когда масса уменьшится в два раза, креветки будут готовы. На порционные тарелки положить по два кусочка хлеба и по 4 креветки, полить соусом, посыпать зеленью.

КРЕВЕТКИ ЗАЛИВНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г креветок, 1 упаковка желе для заливных блюд, овощи и зелень в любых сочетаниях по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки отварить в подсоленной воде, очистить от панциря, нарезать кусочками. На блюдо с высокими бортиками налить немного приготовленного желе, остудить и положить мясо креветок. Украсить цветами, кубиками, шариками, выполненными из вареных овощей и картофеля, веточками петрушки, кусочками лимона, долить оставшимся желе и поместить в холодильник до полного застывания. К блюду подать подходящий соус, хрен с уксусом или майонез. (Можно приготовить желе для заливки самостоятельно, используя желатин, как для обычных заливных блюд.)

СУФЛЕ № КРЕВЕТОК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г очищенных и промытых свежих креветок, 1 1/2 стакана воды, 3 ст. л. муки, 1 луковица, 0,1 л

сухого белого вина, 0,1 л сливок, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 4 яйца, свежемолотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В воду положить 1 ч. л. соли. Довести до кипения, убавить огонь, положить креветки и варить 5 мин. Отвар слить, процедить и оставить 1/4 стакана. Креветки очистить, нарезать. Сливочное масло растопить и обжарить в нем муку. Влить оставленный отвар, вино и сливки и, размешивая, довести до кипения. Развести небольшим количеством воды горчицу, положить ее, соль и перец в соус и кипятить 5 мин. Растереть яичные желтки и тоненькой струйкой влить в них немного горячего соуса, непрерывно помешивая, чтобы не допустить свертывания. Затем вылить желтки в соус и положить в него креветки. Поставить в холодильник на 10 мин. Взбить яичные белки до образования пышной пены и осторожно, тоненькой струйкой влить в соус с креветками. Переложить в смазанную маслом форму, поставить в нагретый до 190 °С духовой шкаф и держать до тех пор, пока на суфле не появится коричневая корочка. К столу подавать в горячем виде.

БЛЮДА ИЗ МИДИЙ

СУП С ЛАПШОЙ И МИДИЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г мидий, 200 г лапши, 1,5 л рыбного бульона, 1 небольшая луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо припущенных мидий нарезать кусочками и обжарить с нарезанными луком и кореньями

на сливочном масле. Лапшу отварить в подсоленной воде 2—3 мин., откинуть на сито и промыть холодной водой. В кипящий бульон положить обжаренные мидии с луком и кореньями, лапшу и варить суп до готовности. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

ПЕЛЬМЕНИ С МИДИЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соли, 1/3 стакана воды.

Для фарша: 500 г отваренных мидий, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1/2 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тесто для пельменей приготовить обычным способом. Отваренные мидии мелко порубить и обжарить с луком. Добавить соль и перец. Фарш охладить. Сделать пельмени и отварить в подсоленной воде. При подаче к столу полить сметаной, белым или красным соусом, подавать с овощами в качестве гарнира.

ПЛОВ С МИДИЯМИ ПО-ДОМАШНЕМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отваренных мидий, 1 стакан риса, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. томата-пюре, укроп, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить очищенные мидии, бульон отцедить и отставить, мидии нарезать небольшими продольными кусочками. Мидии с луком и морковью, нарезанными соломкой, обжарить на растительном масле. Положить в кастрюлю, залить 2—2 1/2 стаканами оставленного бульона, добавить томат-пюре, соль и тушить 15—20 мин. Рис хорошо

промыть и варить 10 мин. в кипящей воде, затем отцедить, смешать с мидиями, плотно закрыть крышкой и тушить 30 мин. на медленном огне. При подаче к столу посыпать плов измельченной зеленью петрушки или укропа.

МИДИИ, ТУШЕННЫЕ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мидий, 200 г риса, 3 небольшие луковицы, 1—2 небольших сладких перца, 4 помидора, 3 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные мидии вымыть, нарезать и слегка обжарить. В конце жаренья добавить помидоры, очищенные от кожицы и зерен, слегка отжатые и нарезанные кубиками. Затем смешать с рисом, мелко нарезанными луком и сладким перцем. Положить в сотейник, подлить несколько ложек горячей воды, посолить и поперчить. Тушить на слабом огне 15—20 минут.

САЛАТ ИЧ МИДИЙ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мидий, $^3/_4$ стакана риса, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 3-процентного уксуса, 1 яйцо, 1—2 помидора, укроп и зелень петрушки, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис промыть и отварить в подсоленной воде. Свежие очищенные мидии залить небольшим количеством молока или воды, добавить перец, соль, лавровый лист и варить на среднем огне 20—25 мин. Готовые мидии охладить и мелко нарезать. Смешать с рисом, добавить растительное масло, уксус, соль, перец. Хорошо перемешать, украсить зеленью, нарезанным яйцом, сваренным вкрутую, и дольками помидоров.

САЛАТ И? МИДИЙ С ЗЕЛЕНЫМГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г отваренных мидий, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого салата, 2 небольшие луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренные вкрутую яйца очистить и измельчить. Нарезать зеленый салат и зелень петрушки. Тонко нарезать полукольцами лук. Подготовленные продукты соединить, добавить мидии, зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешать. Салат заправить майонезом, украсить веточками петрушки.

МИДИИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПРЯНОСТЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мидий, 100 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 4 бутона гвоздики, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Положить мидии в смазанный жиром сотейник, посыпать смесью петрушки, гвоздики и чеснока, посолить, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. Подавать с жареным картофелем.

МИРНОЕ m мидий

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мидий, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, зелень петрушки, чеснок, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные, тщательно промытые, вынутые из раковин мидии разрезать пополам, посыпать перцем, солью, обвалять в муке и обжарить. Затем добавить нарезанный и поджаренный лук, разведенную бу-

льоном или водой томатную пасту и измельченный чеснок. Довести до кипения и тушить 10—15 мин. Подавать с отварным или жареным картофелем, посыпать зеленью петрушки.

МИДИИ ЖАРЕНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мидий, 4 луковицы, 0,1 л растительного масла, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные, тщательно промытые, вынутые из раковин мидии нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Лук тонко нарезать. Хорошо разогреть сковороду с жиром, положить мидии и лук, обжарить. Выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

МИДИИ Й ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мидий, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 4—5 зубчиков чеснока, 1 яйцо (желток), сок лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хорошо промыть мидии, положить в кастрюлю, залить холодной водой и медленно подогреть на огне, пока не откроются створки и мясо мидий не станет мягким. Слить отвар и отставить, одну из створок мидий снять. Разложить мидии в створках на нагретое блюдо, залить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подавать теплыми. Для приготовления соуса поджарить муку с маслом и развести одним стаканом отвара мидий. Положить толченый чеснок. Снять с огня и заправить желтком и соком лимона.

КОРЗИНОЧКИ С МИДИЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 10 корзиночек из слоеного или пресного теста, 20 мидий, 2 ст. л. майонеза, 10 маслин, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить корзиночки из слоеного или пресного теста. Отварить мидии в небольшом количестве подсоленной воды. Половину мидий порубить и заправить майонезом так, чтобы получилась густая масса. В майонез можно положить немного готовой горчицы. Выложить мидии с майонезом в корзиночки, сверху положить по одной целой мидии. Украсить каждую корзиночку разрезанными пополам маслинами.

МИДИИ С ФАСОЛЬЮ Й ТОМИТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отваренных мидий, 1 стакан фасоли, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. томата-пасты, чеснок, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Измельчить мясо вареных мидий, отварить фасоль. Луковицы нарезать и обжарить в растительном масле. Соединить мидии, фасоль, обжаренный лук, добавить томат-пасту, чеснок, соль, сахар и немного бульона, в котором варились мидии. Перемешать и подавать в охлажденном виде.

МИДИИ Й СОУСЕ С БЕЛЫМ ЙИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 мидий, 0,1 л сухого белого вина, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, укроп, зелень петрушки, сельдерея, зеленый лук, соль по вкусу, рыбный бульон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тщательно очистить раковины мидий и промыть их в холодной воде. Положить раковины в кастрюлю, залить горячим рыбным бульоном, добавить бе-

лое сухое виноградное вино и измельченную зелень (укроп, петрушку, сельдерей, зеленый лук), прокипятить. Когда раковины раскроются, выложить их на блюдо. Бульон, в котором варились мидии, выпарить до 2 стаканов. Растопить сливочное масло, добавить в него муку, хорошо перемешать и поджарить. Разбавить небольшим количеством бульона и медленно, помешивая, влить в остальной бульон; продолжая помешивать, довести до кипения, заправить сливочным маслом и солью. Залить этим соусом мидии и подавать к столу в горячем виде.

ГОРЯЧИЕ МИДИИ С ТМИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,5 кг мидий, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, немного тертого корня имбиря, 6 зубчиков чеснока, 2 зеленых перца чили, $^1/_2$ ч. л. куркумы, 2 ч. л. молотого тмина, 1 стакан стружки кокосового ореха, 2 ст. л. измельченной кинзы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и промыть раковины мидий, часто меняя свежую холодную воду. Удалить наросты. Перебрать мидии, треснутые и легко открывающиеся при постукивании ракушки удалить. Нагреть масло в широком сотейнике и положить нарезанный лук. Обжаривать его при постоянном помешивании 5 мин., пока он не станет мягким, затем добавить имбирь, измельченный чеснок, мелко нарезанный чили, куркуму и тмин. Жарить, помешивая, еще 2 мин. Положить в сотейник мидии, кокосовую стружку, залить 1 стаканом воды и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить на сильном огне, постоянно встряхивая сотейник, около 5 мин., пока все мидии не раскроются. Нераскрывшиеся ракушки удалить. Выложить мидии шумовкой на блюдо, слегка полить отваром из сотейника, посыпать зеленью кинзы и сразу подавать к столу.

МИДИИ РУБЛЕНЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отваренных мидий, $^1/_2$ городской булки, 2—3 луковицы, 1 яблоко, 2—3 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. уксуса, 1 яйцо, лавровый лист, душистый перец горошком, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренные мидии припустить под закрытой крышкой в небольшом количестве воды (или молока) с добавлением лука, душистого перца и лаврового листа 15—20 мин. Затем мидии вынуть и обжарить на растительном масле, добавив мелко нарезанный лук, после чего смешать с замоченной и отжатой булкой, добавить нарезанное яблоко и пропустить через мясорубку. Добавить растительное масло, уксус, соль и перец по вкусу, тщательно перемешать и выложить в селедочницу, придав форму рыбы, посыпать рубленым яйцом. К рубленым мидиям подать свежие огурцы, помидоры или редис.

МИДИИ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг мидий, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 4 помидора, 200 г тертого сыра, веточки петрушки для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Раковины мидий тщательно вымыть в холодной воде. Смешать нарезанную кубиками морковь и мелко нарезанный лук с петрушкой, выложить в широкую кастрюлю, долить немного воды и сверху положить мидии. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на среднем огне 3 мин. Когда раковины откроются, снять кастрюлю с огня и слить воду, удалив нераскрытые. Когда мидии остынут, вынуть их из раковин, а сами створки раковин как следует прочистить. Очистить помидоры от кожицы, удалить зерна и мелко нарезать мякоть. Выложить мидии

в створки раковин, а сверху засыпать смесью нарезанных помидоров и тертого сыра. Положить подготовленные раковины на противень и запечь в духовом шкафу. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

МИДИИ В КЛЯРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мидий, 1—2 яйца, 1 стакан молока, 1 ч. л. сахара, 3—4 ст. л. муки, 1 лимон, зелень петрушки, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Аккуратно вынуть мясо мидий из предварительно вымытых раковин. Раковины отложить. Молоко смешать с яичным желтком, сахаром, солью и мукой. Яичный белок взбить и аккуратно вмешать в тесто. Получится жидкое тесто — кляр. Мясо мидий обмакнуть в кляр и обжарить во фритюре на хорошо разогретой сковороде. Лимон нарезать ломтиками. При подаче к столу обжаренное мясо мидий уложить в створки раковин, украсить зеленью и лимоном.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РЫБЕ 5
Пищевая ценность рыбы 6
Общие рекомендации по разделке и подготовке к приготовлению рыбы 11

РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ 15

РЕЦЕПТЫ РЫБНЫХ БЛЮД 27
Блюда из отварной рыбы 28
Блюда из запеченной рыбы 42
Блюда из жареной и тушеной рыбы 58
Блюда из рыбного фарша 107
Запеканки из рыбы 122
Супы из рыбы 130
Салаты и закуски из рыбы 140
Варианты экспресс-салатов из копченой и отварной рыбы 144
Соусы крыбным блюдам 163

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МОРЕПРОДУКТАХ 181
Разновидности морепродуктов 183
Первичная обработка морепродуктов 185

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ 187
Блюда из устриц 188
Блюда из улиток 192
Блюда из раков 196
Блюда из морских гребешков 199
Блюда из трепангов 207
Блюда из кальмаров 211
Блюда из креветок 224
Блюда из мидий 234