



Блюда из речной и морской рыбы



с рецептами пошагового
приготовления



Содержание

Блюда из речной рыбы

Салат из копченого угря.....	4
Рисовый суп из судака.....	5
Жареный карась с маслинами.....	6
Фаршированная запеченная щука.....	7
Карп в чесночном соусе.....	8
Жареный речной окунь.....	8
Печеный лещ с лимонной цедрой.....	9
Хрустящая закуска из плотвы.....	9
Сом, тушеный в рассоле.....	10
Форель под сыром.....	11

Блюда из морской рыбы

Салат с сельдью.....	13
Салат с консервированным тунцом.....	14
Суп из хека.....	15
Морской окунь по-средиземноморски.....	16

Дорада с картофелем.....	17
Сибас на пару.....	17
Скумбрия, печенная с паприкой.....	18
Тушеная камбала.....	19
Шаг за шагом. Запеченный лосось.....	20

Лучшие рыбные блюда мира

Японский салат с лососем.....	23
Бутербродики с морским окунем по-ямайски.....	24
Тайский суп том-ям.....	25
Рыбное карри по-индийски.....	26
Треска по-испански.....	27
Паста с тунцом по-итальянски.....	28
Жареная рыба по-гречески.....	29
Пирог с лососем по-скандинавски.....	30
Дальневосточный угорь с рисом.....	31



Рыбу — на стол!

Да здравствует рыбный день!

Все мы помним со школьной скамьи, что в рыбе содержится фосфор, а потому ее надо есть, чтобы быть умнее. Недаром в школьных и производственных столовых в обязательном порядке организовывались рыбные дни, когда именно этот продукт выступал в качестве основного блюда. Биологическая ценность белков рыбы ничуть не ниже, чем у мяса, поскольку их аминокислотный состав очень похож. При этом перевариваются рыбные белки быстрее и легче. Да и организмом усваиваются лучше. Важно и то, что многие сорта рыбы содержат сравнительно небольшой процент жира: судак — 0,7%, треска — 0,4%, сазан — 3,5%. Этим объясняется относительно низкая калорийность рыбных продуктов по сравнению с мясными. В то же время рыбий жир содержит значительное количество витамина А, а также хороший набор полиненасыщенных жирных кислот, которые для человека просто бесценны.



Нет — подделке!

В последние годы ко всем этим многочисленным достоинствам рыбных продуктов добавилось еще одно, причем весьма существенное: все попытки подмешать соевые добавки в рыбу приводят к нулевому результату. Дело в том, что соя слишком выделяется на фоне нежной полупрозрачной рыбной мякоти. И заметить ее невооруженным глазом бывает нетрудно. А потому вы не встретите соевых добавок ни в шпротах, ни в банке с килькой. Увы, в рыбный фарш и другие полуфабрикаты соевый текстурат все же попадает. Но есть выход: готовить котлетки и тефтели из качественной рыбы самостоятельно.



Блюда из речной рыбы

Обойдемся без заморозки

Речная рыба в отличие от морской и океанической крайне редко замораживается. Если вам предлагают приобрести замороженных карасиков — будьте уверены, что здесь кроется подвох. Скорее всего, у этой рыбы были дефекты, которые продавец захотел скрыть. Ввести в заблуждение покупателя мороженого товара гораздо легче.

Вы не сможете изучить щуку или сома на ощупь и оценить запах.

Вывод прост: покупайте только свежую речную рыбу.



Любимые
рецепты

За покупкой — в магазин

У любителей рыбы всегда велик соблазн полакомиться «только что пойманной» рыбешкой, которую продают с лотка. Однако вы не можете быть уверенными в том, что ее вытянули из реки только что, а не пару дней назад. К тому же возникает большой вопрос: в каком водоеме водилась эта рыбка — в чистом озере или в отстойнике у химкомбината. Всегда покупайте рыбу только в специально оборудованных торговых точках. Рыба относится к числу самых быстро портящихся продуктов питания, поэтому всегда обращайтесь внимание на то, в каких условиях продается рыба. Помещение должно быть чистым, прохладным и хорошо вентилируемым. Иначе такой нежный товар быстро придет в негодность.





Салат из копченого угря

Рецепт Олеси Сухокрутовой, г. Магнитогорск

ПРОДУКТЫ

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 200 г копченого угря | листья салата |
| 1 ст. ложка семян кунжута | соус табаско по вкусу |
| 1 огурец | |
| 1 болгарский перец | |
| 1 зубчик чеснока | |
| сок 2 лимонов | |
| щепотка сахара | |
| щепотка соли | |

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Огурец для такого салата можно не просто тонко нарезать, но и замариновать в смеси соевого соуса, тертого чеснока и оливкового масла.



4

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу порежьте на кусочки среднего размера. Огурец нарежьте как можно тоньше, очищенный от семян болгарский перец — полосками. Листья салата нарвите руками и выложите на тарелки. На него поместите подготовленного угря и овощи. Залейте смесью лимонного сока с сахаром, солью и соусом табаско. Посыпьте семенами кунжута и дольками чеснока.



Рисовый суп из судака

Рецепт Ольги Красновой, г. Таганрог

ПРОДУКТЫ

судак весом 600–700 г	½ корня петрушки
100 г риса	2 ст. ложки
1 головка репчатого лука	растительного масла
2 моркови	1 ст. ложка томатной
1 красный болгарский	пасты
перец	зелень петрушки
4 картофелины	соль



5

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Судака почистите, удалите голову, хвост и плавники, промойте холодной водой, нарежьте порционными кусками. Рис переберите, отварите отдельно в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Морковь, картофель, лук, болгарский перец почистите и нарежьте. В сотейник влейте масло, подрумяньте в нем лук, морковь и измельченный корень петрушки, добавьте перец и томатную пасту, жарьте, помешивая, еще 2 минуты. Положите куски рыбы, тушите 3–5 минут, периодически переворачивая. Влейте 1,5 л воды, доведите до кипения. Добавьте подготовленный картофель и варите 10 минут. В готовый суп всыпьте сваренный рис и нарезанную зелень петрушки.



Жареный карась с маслинами

Рецепт Александры Мерзляковой, г. Чебоксары

ПРОДУКТЫ

2 карася среднего размера
6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка маслин без косточек
1 яйцо
1 ст. ложка измельченной зелени
петрушки
1 ч. ложка сливочного масла
1 ст. ложка панировочных сухарей
соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Чтобы караси легче чистились, рекомендуется поддержать их 10–20 минут в воде с небольшим количеством уксуса. Если окунуть пальцы в соль перед чисткой, рыбешки не будут выскальзывать.



6

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенные и выпотрошенные тушки рыбы нафаршируйте начинкой из измельченного вареного яйца, измельченных маслин, зелени и сливочного масла. Смажьте оливковым маслом, обваляйте в сухарях и жарьте в оливковом масле с двух сторон до готовности (пока мякоть не начнет легко отделяться от костей).



Фаршированная запеченная щука

Рецепт Галины Семеновой, г. Сызрань

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

При разделке ошкуренной тушки щуки разрежьте ее вдоль на две половины. В центре каждой половины параллельно хребту будет линия костей. Нащупайте эту линию, сверху и снизу от него надрежьте филе с внутренней стороны и аккуратно извлеките полоску мяса с костями.



ПРОДУКТЫ

свежая щука весом 1 кг
1 луковица
200 г белого хлеба
4 вареные моркови
1 стакан сметаны
2 ст. ложки растительного масла
зелень
черный молотый перец и соль
по вкусу

7

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу очистите от чешуи, отрежьте голову (не выбрасывайте) и, начиная с места среза, делая по кругу надрезы острым ножом, аккуратно снимите кожу, вывернув наизнанку. Внутренности удалите, мякоть тщательно очистите от мелких костей. Хлеб размочите в воде, смешайте с тертой морковью, измельченными зеленью, луком и рыбной мякотью. Посолите и поперчите. Начините фаршем щуку (не очень туго), сделайте 2–3 прокола зубочисткой. Выложите рыбу на противень, выстеленный пергаментом и смазанный маслом. Обмажьте щуку сметаной и поставьте в духовку, закрыв отверстие головой. Готовьте 30 минут при средней температуре. Подавайте, разрезав острым ножом на кружочки.

Карп в чесночном соусе

Рецепт Илоны Тимчук,
г. Ростов-на-Дону

ПРОДУКТЫ

карп весом около 1 кг
2 моркови
1 головка чеснока
4 ст. ложки муки
80 мл растительного масла
соль по вкусу



8

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Карпа очистите и выпотрошите. Морковь почистите и нарежьте кружочками. Поджарьте муку в масле, влейте 200 мл теплой воды, перемешайте, добавьте морковь, посолите. Выложите рыбу в соус и тушите на слабом огне под крышкой около 40 минут. Чеснок измельчите и добавьте в соус, готовьте еще 2–3 минуты.

количество
порций **4**

Жареный речной окунь

Рецепт Марии Гольц,
г. Тюмень

ПРОДУКТЫ

3 средних окуня
½ розового грейпфрута
3 ст. ложки муки
зелень укропа и петрушки
растительное масло для жарки
соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Опустите окуней на 2 минуты в кипяток, почистите от чешуи, выпотрошите. Внутри каждой рыбы положите дольки грейпфрута без пленок и измельченную зелень. Полейте тушки соком оставшегося грейпфрута, посолите тушки, смажьте маслом. Обваляйте в муке, жарьте в масле 15 минут, перевернув в середине процесса.

3 количество
порций

Печеный лец с лимонной цедрой

Рецепт Мариш Звягинцевой,
г. Красноярск

ПРОДУКТЫ

лец весом 700—800 г

1 лимон

2 ч. ложки сливочного масла
растительное масло для жарки
соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу вымойте, выпотрошите, обсушите бумажным полотенцем, полейте соком лимона, обваляйте в муке. Внутри положите натертую лимонную цедру. Форму для выпекания обильно смажьте растительным маслом, выложите рыбу, сверху поместите кусочки сливочного масла. Запекайте в духовке при 180 °С около 20 минут.

количество
порций **2**

Хрустящая закуска из плотвы

Рецепт Софьи Татаринцевой,
г. Пенза

ПРОДУКТЫ

800 г плотвы

2 яйца

5 ст. ложек муки

растительное масло для жарки
соль



9

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу очистите от чешуи, промойте, удалите плавники, выпотрошите и посолите. Обваляйте в муке и обмакните в чуть взбитые яйца. Жарьте в большом количестве растительного масла до образования хрустящей корочки. Подавайте в качестве дополнения к жареному судаку, лецу и другой речной рыбе или как самостоятельное блюдо.

количество
порций **4**

Сом, тушеный в рассоле

Рецепт Ирины Масловой,
г. Суздаль

ПРОДУКТЫ

4 стейка сома весом по 150 г
1 стакан рассола из-под
малосольных огурцов
1 малосольный огурец
2 ст. ложки растительного
масла
1 лимон
листья салата
СОЛЬ

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

*Чтобы размягчить кожу сома
и избавиться от запаха тины,
полейте его лимонным соком
и оставьте на 10–20 минут,
а затем протрите тушку соле-
ной кожурой лимона.*



10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вымытые и обсушенные стейки слегка посолите и подрумяньте с двух сторон в растительном масле в течение 2 минут. Влейте теплый рассол, добавьте нарезанный кусочками малосольный огурец и тушите на слабом огне под крышкой около 25 минут. Выложите готовую рыбу на листья салата и украсьте дольками лимона.



Форель под сыром

Рецепт Оксаны Петренко, г. Брянск

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

При выборе форели обратите внимание на цвет мяса, чем он бледнее, тем больше вероятность, что перед вами рыба, не вскормленная искусственными добавками. Химическая обработка при хранении придает рыбе неестественный блеск и красноту.



ПРОДУКТЫ

700 г форели
150 г сметаны
150 г твердого сыра
700 г цветной капусты
сок 1 лимона
соль, карри и черный молотый перец по вкусу
дольки лимона, петрушка и оливки для украшения

11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенную форель промойте в холодной воде, промокните бумажным полотенцем, нарежьте на 4 куса. Полейте рыбу лимонным соком, приправьте солью и перцем. Смажьте кусочки сметаной, посыпьте тертым сыром, выложите в антипригарную форму. Выпекайте 25 минут при 180 °С. Отдельно отварите на пару цветную капусту, приправив карри, на нее в тарелках выложите форель, украсив дольками лимона, оливками и петрушкой.

Блюда из морской рыбы

Проверка качества

Безотказный способ определить свежесть рыбы — бросить ее дома в таз с водой. Свежая рыба быстро пойдет ко дну. А вот пропавшая будет долго плавать у поверхности. Существуют и другие секреты, которые помогут не ошибиться. Так, покупая свежую семгу, обратите внимание на ее цвет. Если рыба свежая, брюшко и бока будут серебристыми, а спинка — черной, переливающейся. Если же окрас рыбы черный с яркими пятнами и цветными точками, значит, ее выловили в период нереста, мясо у нее невкусное и рыхлое. А вот при покупке тунца, сардины,

сельди и скумбрии изучите окраску жабр: она должна быть выраженного кирпичного цвета, но ни в коем случае не ярко-красной.



Чем пахнет свежесть

Покупая рыбу, не стесняйтесь ее нюхать: запах может о многом рассказать. Свежая рыба имеет чистый и несильный, слегка сладковатый аромат. И хотя обитатели морей и рек пахнут по-разному, никогда не приобретайте рыбу, которая издает неприятный или слишком интенсивный «рыбный» запах. Об опасности сигнализирует также аммиачный душок и запах прогорклого жира.





Салат с сельдью

Рецепт Тамары Поповичевой, г. Курск

ПРОДУКТЫ

200 г пресервов сельди	4 зубчика чеснока
2 головки репчатого лука	½ болгарского перца
3 ст. ложки растительного масла	1 ст. ложка оливок
1 ч. ложка винного уксуса	без косточек
	зелень
	щепотка сахара
	соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ



В маринад для лука можно при желании добавить любимые пряные травы и специи.

13

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук нарежьте полукольцами, добавьте толченый чеснок, сахар и соль, перемешайте, залейте смесью растительного масла с винным уксусом и поставьте на 3–4 часа в холодильник. Половинку болгарского перца без семян и оливки измельчите. Выложите сельдь на тарелки, посыпьте подготовленным перцем и оливками, выложите сверху лук, полейте маринадом и украсьте зеленью.



Салат с консервированным тунцом

Рецепт Ларисы Тимофеевой, г. Саратов

ПРОДУКТЫ

2 банки консервированного тунца
в собственном соку
2 ст. ложки маслин без косточек
1 зеленый болгарский перец
1 помидор
сок 1 лимона
майонез для заправки
соль по вкусу

14

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Если вы решили использовать для салата не консервированную рыбу, а замороженное филе, обратите внимание на цвет мяса — он должен быть светло-розовый, ни в коем случае не коричневатый.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Маслины и очищенный от семян болгарский перец нарежьте, мякоть тунца разомните вилкой. Помидор ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и перетрите в пюре. Смешайте подготовленные ингредиенты. Посолите. Заправьте салат смесью майонеза с лимонным соком. Подавайте как самостоятельное блюдо или в качестве начинки для бутербродов.



Суп из хека

Рецепт Татьяны Слепцовой, г. Владивосток

ПРОДУКТЫ

500 г филе хека
10 креветок в панцирях

5 картофелин
2 моркови
2 помидора
2 лавровых листа
3–4 горошины душистого перца
2 ст. ложки растительного масла
перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Для приготовления супа необходимо тщательно очистить внутреннюю часть тушки хека и промыть с солью. Оставшиеся внутри пленки, особенно черная, могут добавить в блюдо ненужную горечь.



15

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенную морковь натрите на крупной терке, картофель нарежьте кубиками. Обжарьте морковь в масле, добавьте протертые в пюре помидоры и тушите 3 минуты. Выложите картофель, влейте 1 чашку воды и тушите под крышкой еще 5 минут. Добавьте промытое и обсушенное филе хека. Через 15 минут влейте 1,5 л горячей воды, добавьте лавровый лист и перец горошком. Доведите до кипения. Добавьте вымытые креветки и варите 2–3 минуты.



Морской окунь по-средиземноморски

Рецепт Анастасии Кривобок, г. Сочи

ПРОДУКТЫ

морской окунь весом 1 кг	2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла	2—3 веточки розмарина
1 ст. ложка измельченной зелени	щепотка свежемолотого черного перца
100 мл овощного бульона	соль по вкусу
50 мл белого вина	

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Чтобы от укола о плавник при чистке чешуи морского окуня не получить болезненную и долго незаживающую ранку, лучше эту рыбу чистить в перчатках, первым делом срезав плавники.



16

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Выпотрошенную очищенную рыбу промойте в проточной воде, разрежьте на куски, натрите солью и перцем и оставьте на 20 минут. Обжарьте в оливковом масле в течение 2 минут с обеих сторон, влейте бульон и вино, добавьте розмарин и тушите под крышкой 15 минут. Добавьте измельченный чеснок и зелень и тушите еще несколько минут до готовности.

Дорада с картофелем

Рецепт Ларисы Тимофеевой,
г. Саратов

ПРОДУКТЫ

дорада весом 600 г
4 картофелины
70 г сметаны
1 ст. ложка измельченной зелени
петрушки
2 зубчика измельченного чеснока
2 ст. ложки сливочного масла
перец и соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу почистите, выпотрошите. Промойте, обсушите, посолите. Внутрь положите чеснок и часть зелени. Картофель почистите, нарежьте кружками и выложите в смазанную половиной масла форму. Сверху выложите оставшееся масло кусочками и рыбу, смазав сметаной. Посыпьте зеленью. Запекайте в духовке при 180°C 20 минут.

количество
порций **4**

Сибас на пару

Рецепт Маргариты
Поздняковой, г. Камышин

ПРОДУКТЫ

1 кг филе сибаса
1 лимон
1 головка репчатого лука
3 лавровых листа
4 горошины душистого перца
пучок зелени кинзы
соль по вкусу



17

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовьте отвар из кинзы, лаврового листа и душистого перца, процедите, влейте в пароварку. Подготовленное филе рыбы нарежьте кусками, посолите и поперчите, полейте лимонным соком и положите на 20 минут в холодильник. Сверху положите цедру лимона и измельченный лук. Готовьте на пару около 20 минут.

количество
порций **6**



Скумбрия, печенная с паприкой

Рецепт Инги Смирновой, г. Нижнекамск

ПРОДУКТЫ

скумбрия весом до 700 г (или 2 маленькие)	2 ст. ложки сметаны
1 помидор	зелень петрушки
1 болгарский перец	соль по вкусу
1 лимон	
1 головка репчатого лука	
2 зубчика чеснока	
2 ст. ложки растительного масла	

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

При приготовлении этого блюда вы можете также полить рыбу соком граната или лимонным соком.



18

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Почищенную и выпотрошенную рыбу вымойте, обсушите, натрите чесноком и солью, внутрь положите зелень петрушки. Лук нарежьте кольцами, очищенный от семян болгарский перец — соломкой, помидоры — дольками. На дно смазанной растительным маслом формы уложите овощи, сверху — рыбу, смажьте ее сметаной. Кружочки лимона порежьте на 4 части, выложите сверху. Запекайте 20 минут при 160 °С.



Тушеная камбала

Рецепт Людмилы Пушкиной, г. Вязьма

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Если у вас не филе, а целая камбала, отрезайте ей голову, перевернув тушку светлой стороной вверх. А выпотрошив, снова переверните вверх спиной и отрежьте плавники и хвост.

И обязательно снимите кожу, которая издает специфический запах.



ПРОДУКТЫ

800 г филе камбалы
350 г помидоров черри
2 ст. ложки оливкового масла
1 луковица
180 мл сухого белого вина
зелень петрушки
соль по вкусу

19

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры выложите в смазанный маслом сотейник. Вымытое и обсушенное филе нарежьте небольшими кусочками, посолите и выложите поверх помидоров. Луковицу натрите на мелкой терке и добавьте к рыбе. Посыпьте измельченной зеленью петрушки и залейте вином. Тушите 35 минут под крышкой, при необходимости подливая воду.

Шаг за шагом

Запеченный лосось

ПРОДУКТЫ

600 г филе лосося
2–3 помидора
3 ст. ложки майонеза
100 г твердого сыра
3 ст. ложки оливкового масла
сок 1 лимона
15 см стебля лука-порей
листья базилика
перец и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе вымойте, обсушите и нарежьте крупными кусками. Посолите и поперчите.
2. Помидоры вымойте и нарежьте дольками.
3. Лук-порей очистите от вялых листьев, нарежьте колечками.
4. Твердый сыр натрите на терке.
5. В форму, смазанную оливковым маслом, выложите помидоры, на них поместите филе лосося. Полейте соком лимона, смажьте майонезом, посыпьте тертым сыром.
6. Запекайте в духовке 20 минут при 180 °С.
7. Подавайте в форме для запекания, посыпав колечками лука-порей и листьями базилика.

Приятного аппетита!



Рецепт
Лидии Иващенко, г. Пермь





МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

При выборе целого лосося обратите внимание на цвет внутри жабр, он должен быть ярко-красным, но не противоестественно ярким. Глаза рыбы должны быть светлыми, не мутными, а тушка на ощупь — не скользкая и упругая.



Лучшие рыбные блюда мира

Рыбная карта мира

Блюда из рыбы можно найти в национальной кухне десятков стран. Причем одни народы предпочитают рыбу солить, другие — жарить над открытым огнем, третьи не представляют жизни без наваристых рыбных супов и ароматных рагу. А есть и такие, которые всем прочим блюдам предпочитают приготовленные из сырой рыбы. Безусловная пальма первенства в «рыбном вопросе» принадлежит японцам, благодаря которым мир сегодня лакомится суши и роллами. Впрочем, европейцы тоже знают толк в приготовлении рыбных деликатесов. Испанская треска, итальянские сардины, норвежский лосось

давно завоевали высокие оценки гурманов.

Заметим, многие из популярных рыбных блюд довольно просты в приготовлении.



Главное — фантазия

Даже если вы освоили только пару технологий приготовления рыбы (научились ее жарить и варить), не бойтесь экспериментировать. Почему бы не запечь рыбу в фольге с пряными травами и лимоном? Не потушить с любимыми приправами? Не приготовить рыбные котлеты под ароматным острым соусом? Не сварить на пару с пряными кореньями? Или не сделать салат с копченой рыбкой, орехами и зеленью? Рыба прекрасно сочетается со множеством овощей и специй, ее прекрасно дополняют рассыпчатый рис и картофель. Попробуйте новые рыбные блюда, и вы убедитесь, что это просто и вкусно!





Японский салат с лососем

Рецепт Тамары Шпаковой, г. Магадан

ПРОДУКТЫ

200 г филе слабосоленого лосося
1 ч. ложка молотого имбиря
1 ч. ложка соевого соуса

сок 2 лимонов
1 ч. ложка бальзамического уксуса
2 зубчика чеснока
соль по вкусу
листья салата
1 огурец
1 помидор
дольки лимона для украшения

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Если вы смешиваете в салате два вида рыбы, они должны быть идентично приготовлены. Это значит, что к консервированному тунцу подходит консервированный лосось, а к вареному — вареный.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

с соевым соусом и уксусом и поставьте на 2 часа в холодильник. Филе нарежьте длинными полосками и выложите на листья салата с кружочками свежих огурцов, дольками помидоров и лимона. Полейте оставшимся маринадом.

23



Бутербродики с морским окунем по-ямайски

Рецепт Виктории Новоселкиной, г. Москва

ПРОДУКТЫ

300 г филе морского окуня	тостерный хлеб
100 мл ананасового сока	1 болгарский перец
1 ч. ложка молотого кориандра	зелень и оливки без косточек
растительное масло	для украшения
панировочные сухари	(можно фаршированные)
соль по вкусу	



МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

В традиционной ямайской кухне при приготовлении морского окуня часто также используют кокосовое молоко и тимьян.

24

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытое и обсушенное филе окуня посолите, поперчите, приправьте кориандром, залейте ананасовым соком и оставьте на 1 час в холодном месте. Обваляйте в сухарях и пожарьте в масле. У тостерного хлеба срежьте корочки, придайте кусочкам круглую форму. Остывшую рыбу нарежьте и уложите на кусочки хлеба, украсив измельченным болгарским перцем, зеленью и нарезанными оливками.



Тайский суп том-ям

Рецепт Аллы Иванченко, г. Тверь

ПРОДУКТЫ

500 мл рыбного бульона	70 мл кокосового молока
2 помидора	1 ч. ложка острого томатного соуса
1 зеленый болгарский перец	1 ч. ложка сахара
100 г грибов (можно шампиньонов)	4 маленьких стручка жгучего красного перца
10 креветок без панцирей	щепотка молотого кориандра
	зелень и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

В оригинале тайцы используют для приготовления корень галанган, который с успехом можно заменить обычным имбирем, а экзотические соломенные или устричные грибы — привычными шампиньонами.



25

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Острый томатный соус разведите в горячем бульоне. Добавьте нарезанные грибы и очищенные от кожицы перетертые

в пюре помидоры. Приправьте кориандром и солью по вкусу. Очистите от семян болгарский перец, нарежьте его полосками и положите в салат. Варите 15 минут. Добавьте креветки, сахар и кокосовое молоко, варите еще 5 минут. Жгучий перец очистите от семян, нарежьте вдоль на половинки и положите в тарелки с готовым супом вместе с зеленью.



Рыбное карри по-индийски

Рецепт Ларисы Тимофеевой, г. Саратов

ПРОДУКТЫ

3 скумбрии по 300 г
3 помидора
3 картофелины
2 ст. ложки оливкового масла
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
1 лавровый лист
4–5 горошин душистого перца
1,5 ст. ложки порошка карри
зелень и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

С приправой карри блюдо получится восхитительным благодаря большому количеству натуральных приправ в составе смеси. Не бойтесь экспериментировать, добавьте кокосовое молоко и мускатный орех.



26

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу почистите, выпотрошите, удалите головы, хвосты и плавники, промойте, обсушите, нарежьте порционными кусками. Посолите и поперчите, обваляйте в 1 ст. ложке карри. Поставьте на 20 минут в холодильник. Очищенный картофель нарежьте крупными кусками, помидоры — дольками. Лук и чеснок измельчите и обжарьте в оливковом масле с остатком карри. Добавьте помидоры, лавровый лист и перец горошком. Тушите 2–3 минуты, помешивая. Добавьте картофель, тушите пару минут. Выложите сверху подготовленную рыбу и покройте горячей водой. Тушите на слабом огне около 20 минут. Выключите огонь и дайте блюду настояться под крышкой 10 минут.



Треска по-испански

Рецепт Натальи Бегуницовой, г. Великий Новгород

ПРОДУКТЫ

600 г филе трески	180 мл белого вина
3 картофелины	1 апельсин
2 помидора	1 ст. ложка маслин без косточек
	1 красная луковица
	2 ст. ложки оливкового масла
	зелень петрушки
	черный молотый перец и соль
	по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

В испанской кухне треску не только тушат, но и запекают, предварительно замариновав с пряными травами, вином и соком citrusовых.



27

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытое и обсушенное филе трески нарежьте кусочками, посолите и поперчите. Измельченный лук поджарьте в оливковом масле, добавьте перетертые в пюре помидоры, нарезанные тонкими ломтиками маслины и картофель. Выложите сверху филе трески, залейте вином, смешанным с апельсиновым соком, посыпьте натертой на мелкой терке апельсиновой цедрой и тушите до готовности.



Паста с тунцом по-итальянски

Рецепт Марины Кулеватовой, г. Тула

ПРОДУКТЫ

- 200 г макаронных изделий
- 1 банка консервированного тунца в собственном соку
- 6 помидорчиков черри
- сок 1 лимона
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки тертого сыра
- зелень петрушки и базилика
- перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Макароны необходимо использовать из твердых сортов пшеницы. Подсказкой может быть надпись на упаковке — такие изделия обычно варятся не менее 10 минут.



28

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тунца извлеките из банки, жидкость слейте, нарежьте кусочками. Макароны отварите в 2 л воды с солью. На сковороде в оливковом масле обжарьте измельченный чеснок и нарезанные половинками черри. Добавьте тунец и измельченную зелень петрушки, приправьте по вкусу, полейте соком лимона и готовьте, помешивая, 3–4 минуты. Выложите готовые макаронные изделия на сковороду к остальным продуктам, перемешайте, заправьте сливочным маслом и тертым сыром. Украсьте листьями базилика.



Жареная рыба по-гречески

Рецепт Анны Прохоровой, г. Новороссийск

ПРОДУКТЫ

500 г филе морской рыбы
2 ст. ложки бальзамического
уксуса
2–3 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
2–3 бутона гвоздики
зелень розмарина и эстрагона
листья салата
перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Настоящий бальзамический уксус отличается не только более высокой ценой. Показателем полезных качеств продукта являются темный цвет, сладковатый аромат и густая консистенция.



29

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытое и обсушенное филе нарежьте порционными кусками. Приправьте солью и перцем. Приготовьте маринад из смеси уксуса и половины масла, измельченного чеснока и зелени с добавлением гвоздики. Поместите рыбу в маринад на 2 часа и поставьте в холодильник. Жарьте до готовности в оставшемся масле. Подавайте, выложив на листья салата.



Пирог с лососем по-скандинавски

Рецепт Елизаветы Шаповаловой, г. Мурманск

ПРОДУКТЫ

300 г филе лосося
300 г муки
180 г сливочного масла
150 мл жирных сливок
2 яйца
100 г сметаны
100 г твердого сыра
зелень и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Для начинки можно использовать не только сыр, но и длиннозерный рис, а лосося можно заменить белой рыбой, чем жирнее, тем лучше.



30

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливочное масло измельчите ножом, добавьте муку. Перетрите, введите 1 яйцо и 100 мл сливок. Замесите тесто. Поставьте тесто на 1 час в холодильник. Филе лосося промойте, обсушите и нарежьте кусочками, посолите. Выложите тесто в форму, сделав по бокам бортики. Поместите в духовку и выпекайте при средней температуре 5 минут. В центр поместите кусочки лосося. Смажьте сметаной. Залейте смесью чуть взбитого яйца, оставшихся сливок, измельченной зелени и соли. Посыпьте тертым сыром. Готовьте еще 30 минут при 180 °С.



Дальневосточный угорь с рисом

Рецепт Светланы Мешиковой, г. Хабаровск

ПРОДУКТЫ

400 г копченого угря
200 г риса

10 г маринованного имбиря
зелень петрушки
1 ст. ложка семян кунжута
½ свежего огурца
½ болгарского перца
1 ст. ложка соевого соуса
2 ст. ложки острого томатного соуса
соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Какой бы рис ни использовался, обычный или длиннозерный, главное в японской кухне — чтобы он оставался после готовки рассыпчатым и не слипался.



31

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Угря нарежьте на порционные куски, смажьте смесью соусов, оставьте на 20 минут. Отварите рис, посолив по вкусу. Выложите в форму рис, на него — подготовленную рыбу, посыпьте кунжутом. Поставьте в духовку на несколько минут, чтобы рыба прогрелась, а рис пропитался ее ароматом. Подавайте с кусочками огурца, измельченным болгарским перцем, имбирем и петрушкой.

Б71 **Блюда** из речной и морской рыбы. — М. : Эксмо, 2013. — 32 с. : ил.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-62804-9

© С. Чорныйкий, текст, фото, верстка, 2013
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Дизайн макета и обложки *Игоря Озерова*
В оформлении книги использованы фото от *Shutterstock.com*

Издание для досуга

БЛЮДА ИЗ РЕЧНОЙ И МОРСКОЙ РЫБЫ

Автор-составитель *С. Иванова*
Ответственный за выпуск *С. Чорныйкий*
Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Песнин*
Редактор *О. Мишина*
Корректоры *О. Водовозова, Л. Никифорова*
При техническом содействии ООО «СТС Пресс»

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 127299, Мәскеу, Клара Цеткин көшесі, 18/5 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru . E-mail: info@eksmo.ru.

Қазақстан Республикасындағы Өкілдігі: «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қаласы,
Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,
факс: 8 (727) 251 58 12 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Қазақстан Республикасының аумағында өнімдер бойынша шағымды Қазақстан
Республикасындағы Өкілдігі қабылдайды: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қаласы, Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе.
Өнімдердің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74,
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Подписано в печать 08.02.2013.

Формат 60×84 1/16. Гарнитура «Lazurski». Печать офсетная.

Бумага офсетная. Усл. печ. л. 1,86

Тираж 10000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-62804-9



9 785699 628049 >



Таблица калорийности основных продуктов питания

Продукт, 100 г	Калорийность, Ккал
Морская рыба	
Бранзино (койкан, сибас, лаврак, морской волк)	93
Дорада	90
Камбала	88
Лосось атлантический (семга)	153
Окунь морской	103
Сельдь атлантическая среднесоленая	145
Сельдь тихоокеанская среднесоленая	224
Скумбрия атлантическая	191
Скумбрия дальневосточная	239
Треска	69
Тунец натуральный. Консервы	96
Угорь морской	88
Хек	86
Речная рыба	
Карась	87
Карп	112
Лещ	105
Окунь речной	82
Плотва	88
Сом	115
Судак	84
Форель	88
Щука	84

Таблица мер и весов

Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах		
Жидкие и вязкие продукты	стакан	столовая ложка	чайная ложка
Варенье	275	50	18
Вода	200	18	5
Масло растительное	190	17	5
Масло растопленное	185	17	5
Масло топленое	185	20	8
Мед	265	35	12
Молоко сгущенное	250	30	11
Молоко цельное	205	20	5
Сметана	210	25	10
Томатная паста	250	30	10
Уксус	200	15	5
Крупы и сыпучие продукты			
Геркулес	50	12	3
Изюм	155	25	7
Крупа гречневая	165	25	7
Крупа манная	160	25	8
Крупа перловая	180	25	8
Крупа пшениная	170	25	8
Крупа ячневая	145	20	5
Мука пшеничная	130	25	8
Овсяные хлопья	80	14	4
Пшеничные хлопья	50	9	2
Рис	180	25	8
Сахар-песок	180	25	8
Сахарная пудра	140	25	10
Соль	220	30	10



Блюда из речной и морской рыбы

- Свойства рыбы и правила ее покупки
- Маленькие хитрости приготовления речной рыбы
- Лучшие рыбные блюда со всего света
- Чем фаршируют рыбу
- Все рецепты от реальных людей



ISBN 978-5-699-62804-9



9 785699 628049 >

