БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КАРП С ХРЕНОМ И ЯБЛОКАМИ

*Состав: рыба (карп) — 300 г, хрен — 100 г, яблоки — 2 шт., зелень — 40 г, рыбный бульон — 300 мл.*

Подготовленного и нарезанного порционами кусками карпа поливают слабым раствором уксуса, затем варят рыбу в бульоне, добавляя лук, сельдерей, петрушку, перец, лавровый лист. После варки остужают. Подают к столу с гарниром из тертого хрена и яблок, смешанных с зеленью. Отдельно подают подогретый бульон.

ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ В ОВОЩАХ

*Состав: треска — 200 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., томат-паста — 50 г или помидор — 1 шт., сметана — 2 ст. л., вода — 100 мл, соль и специи по вкусу.*

Подготовленную тушку трески нарезают кусочками и укладывают на сковороду с растительным маслом. Покрывают натертой морковью, мелко нарезанным луком, зеленью, томатной пастой или нарезанными кружочками свежими помидорами. Заливают кипяченой водой. Закрывают крышкой и тушат 20 минут. Солят, заправляют сметаной. Тушат еще 15–20 минут под крышкой.

РЫБНОЕ ФИЛЕ С ЯБЛОКАМИ

*Состав: рыбное филе — 500 г, яблоки — 3–4 шт., сельдерей — 30 г, лук — 1 шт., белок яйца — 3 шт., молоко 1/2 стакана, томатная паста — 50 г, соль и специи по вкусу.*

Яблоки, лук и сельдерей натирают на крупной терке, перемешивают и укладывают на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Отделяют яичный белок, взбивают его с молоком и томатной пастой; укладывают рыбное филе на фруктово-овощную подушку, солят и заливают смесью. Запекают в духовке.

РАГУ ИЗ РЫБЫ

*Состав: рыба — 300 г, сметана или густые сливки — 3 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., соль, перец, сыр — 30 г.*

Вареную рыбу без костей, сметану или сливки, соль, перец и растертое масло положить в глиняную форму, посыпать натертым сыром и запекать в духовке 15–20 минут. Для этого блюда можно употреблять всякую мясистую рыбу, в особенности треску.

ФОРШМАК

*Состав: соленая сельдь — 1 шт., ржаные сухари — 250–300 г, растительное масло — 100 г, сметана — 3 ст. л.*

Очищенную соленую сельдь пропускают через мясорубку, сухари размачивают в теплой воде, тоже пропускают через мясорубку, добавляют растительное масло, сметану, перемешивают и еще раз пропускают полученную массу через мясорубку.

Данное блюдо нужно ограничивать людям с высоким кровяным давлением, при частых гипертонических кризах не употреблять.

КАРП, ТУШЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

*Состав: карп — 800 г, лук — 2 шт., помидоры — 3 шт., соль, горчица, перец по вкусу.*

Подготовленные порции карпа выкладывают в кастрюлю, предварительно посолив и поперчив. Лук нарезают тонкими кружками и обжаривают до светло-золотистого цвета. Выкладывают на рыбу слоями лук и нарезанные кружочками помидоры. Готовую горчицу разбавляют холодной водой, вливают в кастрюлю, закрывают крышкой и тушат на медленном огне 15–20 минут. Перед подачей выкладывают рыбу на тарелку, поливают соусом, в котором она тушилась, и посыпают зеленью.

САЗАН, ЗАПЕЧЕННЫЙ В МОЛОЧНО-ЯИЧНОМ СОУСЕ

*Состав: сазан — 800 г, лук — 3 шт., сыр — 50 г, молоко — 1 стакан, яйцо — 1 шт., масло растительное — 30 мл, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Рыбу отваривают, вынимают кости и порциями размещают на противне, смазанном растительным маслом. Сверху выкладывают слой нарезанного кольцами лука и заливают яйцом, смешанным с молоком, посыпают тертым сыром. Запекают в духовом шкафу. Перед подачей на стол посыпают зеленью петрушки и укропа.

ОТВАРНАЯ ГОРБУША

*Состав: горбуша — 800 г, листья зеленого салата — 100 г, гранат — 1 шт., соль по вкусу.*

Горбушу отваривают со специями, освобождают от костей, снимают кожу, делят на порции. На тарелку кладут листья зеленого салата, порции горбуши, сверху посыпают зернами граната.

ОТВАРНОЙ ХЕК ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

*Состав: хек — 800 г, лук-порей — 100 г, корень сельдерея — 7 шт., мука — 1 ст. л., сливочное масло — 50 г, лимонный сок и соль по вкусу.*

Подготовленную рыбу перчат и солят, выкладывают в кастрюлю на слой нарезанного лука-порея и корня сельдерея. Наливают 2 стакана воды и варят до готовности, закрыв кастрюлю крышкой.

Отвар сливают, заправляют слегка обжаренной на масле мукой, разведенной теплым рыбным бульоном, дают закипеть, снимают с огня и добавляют кусочки сливочного масла и лимонный сок. Горячую рыбу выкладывают на тарелку вместе с овощами и поливают соусом.

ТЕРПУГ, ТУШЕНЫЙ С МОЛОКОМ И МОРКОВЬЮ

*Состав: терпуг — 800 г, морковь — 2 шт., лук — 2 шт., молоко (нежирное) — 500 мл, соль по вкусу.*

Терпуг нарезают на порции, выкладывают в глубокую сковороду, добавляют обжаренный в растительном масле лук и нарезанную круглыми пластинками морковь. Заливают нежирным молоком, солят и тушат под крышкой 15 минут.

МОРСКОЙ ОКУНЬ, ТУШЕНЫЙ С ОГУРЦОМ

*Состав: филе морского окуня — 500 г, морковь — 2 шт., лук — 2 шт., мука — 1 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., сметана — 50 мл, огурцы (соленые) — 2 шт.*

Лук обжаривают в растительном масле, добавляют натертую на крупной терке морковь, муку и воду и тушат 5-10 минут. Затем нарезают соленые огурцы, добавляют сметану и кусочки филе морского окуня. Тушат до готовности.

ПИКША, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ И КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

*Состав: пикша — 800 г, сладкий перец — 2 шт., сметана — 150 мл, зелень петрушки и укропа, растительное масло — 20 мл, соль по вкусу.*

Порционные куски пикши выкладывают на противень, смазанный растительным маслом, посыпают сверху мелко нарезанным сладким перцем и поливают сметаной. Запекают в духовом шкафу 15–20 минут. Готовую рыбу выкладывают на тарелку и посыпают зеленью.

СУДАК ПОД МАРИНАДОМ

*Состав: судак — 800 г, морковь — 3 шт., лук — 2 шт., растительное масло — 50 г, мука — 30 г, томат-паста — 50 г, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздика, соль по вкусу.*

Рыбу чистят и нарезают на небольшие порции, обваливают в муке и слегка обжаривают. Лук поджаривают в растительном масле, добавляют натертую на крупной терке морковь и тушат вместе с луком 5–7 минут. Для маринада: воду доводят до кипения, добавляют томат-пасту, лавровый лист, черный перец, гвоздику и соль по вкусу, дают покипеть 5–7 минут. Рыбу выкладывают в глубокую кастрюлю, перекладывают слоями с овощами и заливают маринадом, тушат на среднем огне 20 минут.

КАМБАЛА В ОВОЩНОМ СОУСЕ

*Состав: камбала — 500 г, морковь — 2 шт., лук — 2 шт., томат-паста — 30 г, растительное масло — 30 мл, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.*

Лук обжаривают на растительном масле, добавляют томат-пасту, морковь, натертую на крупной терке, измельченную петрушку и специи. Разрезанную пополам камбалу и овощи перекладывают слоями, закрывают крышкой и тушат на слабом огне до мягкости рыбы и овощей.

ТРЕСКА ОТВАРНАЯ СО СВЕКЛОЙ

*Состав: треска — 800 г, морковь — 2 шт., лук — 2 шт., корень петрушки и сельдерея — по 2 шт., лавровый лист, черный перец, свекла — 3 шт., соль по вкусу.*

Куски трески кладут в кастрюлю, добавляют нарезанные морковь, лук, корни петрушки и сельдерея, лавровый лист и черный перец. Заливают горячей водой и варят 15–20 минут. Отдельно отваривают свеклу. Готовую рыбу выкладывают на тарелку, добавляют нарезанную кусочками свеклу, посыпают зеленью петрушки. На рыбу кладут кусочки сливочного масла.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ. ВАРИАНТ 1

*Состав: рыбное филе — 250 г, белый хлеб — 2 ломтика, лук — 1 шт., яйцо — 1 шт., соль, перец.*

Лучше всего для рыбных котлет подходят судак, треска или морской окунь, можно использовать минтай. Рыбу очищают, удаляют кости и пропускают вместе с хлебом и луком. Смесь солят, перчат, добавляют сырое яйцо и формируют котлеты.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ. ВАРИАНТ 2

*Состав: рыбное филе — 250 г, картофель — 250 г, мука — 50 г, молоко — ИЗ стакана, соль и специи по вкусу, растительное масло — 30 мл, яйцо — 1 шт.*

Отваривают рыбное филе в подсоленной воде, удаляют кости, рыбу разминают и пропускают через мясорубку. Картофель отваривают в мундире, очищают, разминают и добавляют к рыбному фаршу. Муку размешивают в молоке, добавляют к котлетной смеси и перемешивают; можно добавить яйцо или яичный белок.

Формируют котлеты, обваливают в панировочных сухарях, солят, перчат и жарят на растительном масле либо запекают в духовке.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ НА ГРИЛЕ

*Состав: рыба — 500 г, растительное масло — 1 ст. л., мука — 1 ст. л., соль, специи по вкусу.*

Для запекания хорошо подходят камбала, лосось, судак. Камбалу обваливают в муке, солят, перчат и поливают растительным маслом; порции лосося и судака достаточно только посолить и натереть растительным маслом. Порции запекают на гриле или в горячей духовке, предварительно завернув в фольгу. На готовую рыбу выдавливают сок лимона.

РЫБА В ФОЛЬГЕ

Предварительно очищенную рыбу (хек, минтай и т. п.) разрезают поперек на 2–3 части, солят, заворачивают конвертиком в пищевую фольгу каждый кусочек, добавив по веточке укропа, желательно со стеблем. Запекают в духовке 20–30 минут.

ТЕЛЬНОЕ ИЗ РЫБЫ

*Состав: рыбное филе — 500 г, яйцо — 2 шт., лук — 2 шт., шампиньоны — 300 г, зелень петрушки, растительное масло — 50 мл, панировочные сухари — 30 г, соль и перец по вкусу.*

Рыбное филе пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, соль и перец по вкусу, хорошо вымешивают. Делают начинку: лук тонко нарезают, поджаривают в растительном масле, добавляют нарезанные грибы и тушат до готовности. Когда грибы будут готовы, снимают с огня, добавляют рубленое яйцо, зелень петрушки, соль и перец, перемешивают.

Из рыбного фарша делают круглые лепешки. На одну половину лепешки кладут начинку, другой половинкой закрывают и склеивают края в форме полумесяца. Затем обмакивают тельное во взбитое яйцо и обваливают в панировочных сухарях. Жарят, как котлеты.

СОУСЫ

БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ СОУС

*Состав: мясной бульон — 1 стакан, мука — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., соль.*

В распущенное масло быстро вмешивают в муку и, помешивая, прогревают до появления приятного аромата (цвет муки не должен измениться). Разводят мясным бульоном, солят и варят 20 минут.

КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ СОУС

*Состав: мясной бульон — 1 стакан, мука — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., соль.*

В распущенное и прожаренное до красного цвета масло вмешивают муку, прожаривают, помешивая, до красновато-коричневого цвета, разводят бульоном, солят и прогревают. Этот соус может храниться в холодильнике более недели.

Соусы для мясных блюд готовят на мясном бульоне, для рыбных — на рыбном, а для некоторых овощных или крупяных блюд — на грибном, используя крепкие наваристые бульоны.

МОЛОЧНЫЙ СОУС

*Состав: молоко — 100 мл, мука — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ч. л., сахар — 1 ст. л., соль.*

Муку подсушивают без изменения цвета, охлаждают, разводят частью теплого кипяченого молока, перемешивают, соединяют с оставшимся молоком, солью, сахаром и проваривают 710 минут. Процеживают и вновь доводят до кипения.

Молочный соус подают к овощным, крупяным, творожным блюдам.

ЛИМОННЫЙ СОУС С ГРИБАМИ

*Состав: сливки — 70 мл, яйцо — 1 шт., лимон — 20 г, маринованные грибы — 30 г.*

Яйцо взбивают веничком, соединяют со сливками, добавляют лимонную цедру и на водяной бане взбивают до загустения, затем заправляют лимонным соком и солью по вкусу. Грибы (можно взять шампиньоны) шинкуют и добавляют в соус.

СМЕТАННЫЙ СОУС С ПОМИДОРНЫМ СОКОМ

*Состав: сметана — 100 г, желток яйца — 2 шт., помидор — 1 большой (100 г).*

Спелый помидор разрезают пополам и, слегка выжав из него сок, протирают сквозь сито; к протертой массе прибавляют сметану, выпаривают получившуюся массу на 1/3, соединяют с сырыми желтками и, быстро размешивая, доводят до загустения.

Подают соус к голубцам, фаршированным кабачкам и помидорам, к мясу, приготовленному куском.

ХОЛОДНЫЙ СОУС ИЗ ЗЕЛЕНИ

*Состав: зелень петрушки и укропа — 100 г, яйцо — 2 шт., соль, перец, столовый уксус — 1 ст. л., любое растительное масло — 3 ст. л.*

Мелко нарезают зелень. Яйца отваривают, желтки разминают вилкой, а белки измельчают; смешивают яйца с зеленью, прибавляют соль, перец, уксус и растительное масло. У соуса должна быть густая консистенция.

СОУС ИЗ ГОРЧИЦЫ

*Состав: сливочное масло — 50 г, столовая горчица — 50 г, соль, крепкий мясной бульон — 100 мл.*

Растирают размягченное масло и горчицу, солят и, непрерывно мешая, разбавляют крепким мясным бульоном.

СОУС ИЗ ХРЕНА

*Состав: сливки — 100 мл, сливочное масло — 1 ст. л., тертый хрен, подсластитель по вкусу.*

Подогревают сливки, распускают в них масло, добавляют немного натертого хрена и по вкусу сахарин или другой заменитель сахара.

Также можно густые сливки смешать с большим количеством мелко натертого хрена, по вкусу положить немного сахарина. Ставят соус на лед. Подают к холодному мясу или рыбе.

СОУС ИЗ ЯБЛОК И ХРЕНА

*Состав: яблоки — 2 шт., столовый уксус — 1 ст. л., лимон — 1 шт., хрен по вкусу.*

Вариант 1. Яблоки очищают, натирают, смешивают с разбавленным водой уксусом и натертым хреном.

Вариант 2. Яблоки очищают, разрезают на четвертушки и тушат с лимонным соком, потом протирают сквозь сито и добавляют уксус, разбавленный водой, и натертый хрен.