

# блюда из рыбы

50  
рецептов

Закуски. Супы.  
Вторые блюда



# блюда из рыбы

Закуски. Супы.  
Вторые блюда



ЭКSMO  
Москва  
2011

УДК 641/642  
ББК 36.997  
П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,  
преподавателя графического дизайна  
в Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Разработка макета и дизайн переплета *Н. Никоновой*

П 99 **50 рецептов.** Блюда из рыбы. — М. : Эксмо, 2011. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-51489-2

Перед вами книга из новой кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, блюда из птицы, рыбы, мяса, выпечка. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

**УДК 641/642**  
**ББК 36.997**

Издание для досуга

## **50 РЕЦЕПТОВ**

### **Блюда из рыбы**

Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Художественный редактор *А. Марычев*  
Технический редактор *М. Печковская*  
Компьютерная верстка *Н. Журавлева*  
Корректор *В. Соловьева*

В оформлении переплета использовано фото:  
Bochkarev Photography / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

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

Подписано в печать 09.08.2011. Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Бум. офс. Усл. печ. л. 3,89.  
Тираж экз. Заказ №

ISBN 978-5-699-51489-2



9 785699 514892 >

**ISBN 978-5-699-51489-2**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

# Содержание

## Салаты и закуски

Сельдь под шубой	4
Сельдь со сметаной	5
Салат из сельди по-норвежски	6
Салат из лосося с винным соусом	7
Салат рыбный «Нева»	8
Сельдь молотая (Форшмак)	9
Салат с кальмарами	10
Салат из раков и спаржи	11

## Супы

Уха из осетрины	12
Суп из мидий	13
Борщ из карасей	14
Ботвинья к рыбе	14

## Вторые блюда. Рыба жареная

Жареный карп в сметане	15
Налим с баклажанами	15



Зразы донские	16
Рыба, жаренная целиком	17
Рыбные фрикадельки с морковью и кольраби	18
Карпы, жаренные во фритюре	19
Осетрина в миндале	20
Жареная корюшка	21
Форель, жаренная в кляре	22



### Вторые блюда. Рыба отварная и тушеная

Осетрина отварная	23
Осетрина по-итальянски	24
Карась по-домашнему	25
Угорь по-голландски	26
Щука в вине	26
Рождественский карп	27
Скумбрия в белом вине	27
Лосось под икорным соусом	28
Цельные вареные раки	29



### Вторые блюда. Рыба, запеченная в духовке

Руллет из окуней	30
Лещ в сметане	31
Руллет из камбалы в винном соусе	32
Камбала (или палтус) в суфле из сыра	33
Сазан, фаршированный салатом	34
Карась, запеченный с гречневой кашей	35
Караси, запеченные в сметане с картофелем	36
Лосось, запеченный с луком и сыром	37
Лосось в фольге	38



### Вторые блюда. Рыба на гриле

Шашлык из осетрины	39
Рыба с овощами, запеченная на углях	40
Фаршированные кальмары	40
Форель с лимоном и гранатом на углях	41
Фаршированный карп на углях	41



### Вторые блюда. Рыба в пароварке

Медальоны из рыбы-монаха	42
Рыбно-ветчинные рулеты на пару	43
Креветки на пару	44
Форель и картофель на пару	45



### Рыба в тесте

Пирог с семгой и сыром	46
Жареные пирожки с начинкой из рыбы и моллюсков	47

# СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ

1. Морковь, картофель и свеклу вымыть и варить до готовности. Яйца сварить вкрутую.
2. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и положить на 1–2 мин в кипяток, чтобы удалить излишнюю горечь.
3. Сельдь промыть в холодной проточной воде, удалить кожу и внутренности.
4. Филе отделить от костей и нарезать полосками шириной 1–1,5 см или небольшими кубиками.
5. Отваренные свеклу, морковь и картофель очистить от кожуры, яйца – от скорлупы и натереть все продукты по отдельности на крупной терке.
6. В глубокую салатницу выложить салат слоями и каждый слой посолить и смазать майонезом. 1-й слой – филе сельди, 2-й – картофель, 3-й – лук, 4-й – яйца, 5-й – морковь, 6-й – свекла.
7. Готовое блюдо поставить на 3–4 часа в холодильник.
8. Зелень петрушки вымыть. Украсить закуску зеленым горошком и веточками петрушки.

## Состав:

2–3 соленые сельди  
6 клубней картофеля  
2–3 моркови  
2–3 свеклы  
2 луковицы  
2–3 яйца  
200 г майонеза  
соль

## Для украшения:

3 веточки петрушки  
3 ст. л. зеленого горошка

*Готовность свеклы, картофеля и моркови определяют, проткнув в нескольких местах ножом – если в центре овощи мягкие, значит, они готовы.*

Время приготовления: 1 ч 10 мин  
Количество порций: 8–10



# СЕЛЬДЬ СО СМЕТАНОЙ

**Состав:**

2 соленые сельди  
5 клубней картофеля  
0,5 стакана молока или воды  
1 головка лука  
3 ст. л. рубленого зеленого лука  
0,5 стакана сметаны  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. горчицы  
соль  
черный молотый перец  
зелень укропа и петрушки

1. Филе сельди замочить в молоке или в охлажденном чае и оставить на 4 часа.
2. Картофель вымыть и отварить в мундире. Остудить.
3. Зелень тщательно промыть в проточной воде, обсушить и мелко порубить.
4. Луковицу очистить, вымыть и нарезать кольцами.
5. Остывший картофель очистить от кожуры и мелко нарезать.
6. Филе сельди вынуть из молока или чая и мелко нарезать.
7. Для заправки смешать сметану, лимонный сок и горчицу.
8. Сельдь, картофель, кольца лука и измельченную зелень перемешать, посолить, поперчить по вкусу и полить сметанной заправкой.

Время приготовления: 50 мин  
Количество порций: 6



## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ПО-НОРВЕЖСКИ

1. Свеклу и картофель вымыть, отварить до готовности. Остудить, очистить и нарезать кубиками.
2. Яблоко вымыть, разрезать на 2 части, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими кусочками.
3. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами.
4. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.
5. Лимон вымыть, разрезать пополам и выжать сок из одной половинки.
6. Кубики картофеля и свеклы соединить в одной емкости с кусочками яблока и репчатым луком, посолить, перемешать.
7. Добавить зеленый горошек, заправить растительным маслом и перемешать.
8. Салат выложить на блюдо, сверху положить кусочки сельди и полить лимонным соком.

**Состав:**

250 г филе сельди  
3–4 клубня картофеля  
1 красная луковица  
1 небольшая свекла  
1 яблоко  
0,5 лимона  
1/2 пучка зеленого лука  
3 ст. л.  
консервированного  
зеленого горошка  
2 ст. л. растительного  
масла  
соль



Время приготовления: 1 ч  
Количество порций: 5

# САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С ВИННЫМ СОУСОМ

**Состав:**

400 г филе лосося  
1 куриное яйцо  
1 головка репчатого лука  
1 небольшой клубень  
фенхеля  
250 мл белого сухого вина  
1 лимон  
50 г зеленого салата  
5 г белого душистого  
перца  
соль по вкусу

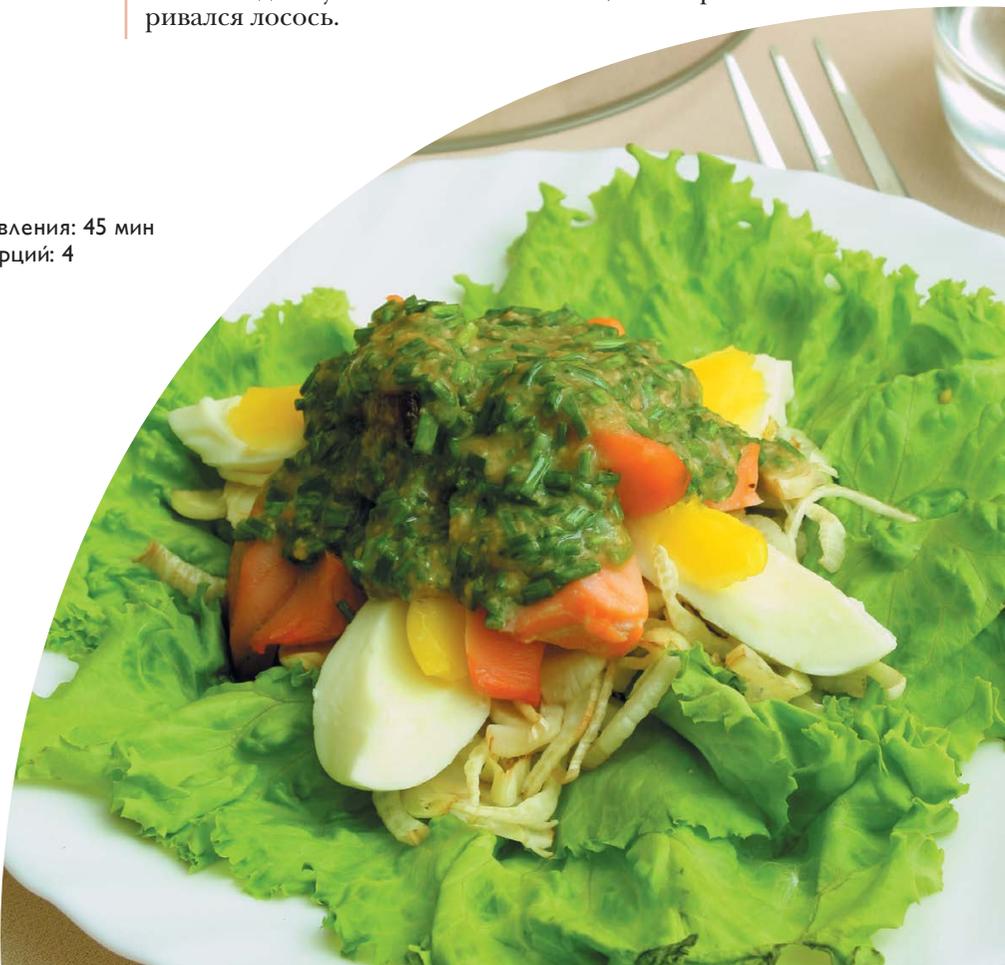
**Для соуса:**

40 г сухого шерри  
40 мл растительного  
масла  
15 г натертого на мелкой  
терке хрена  
10 г сахара  
1 пучок шнитт-лука  
лимонный сок

1. Лимон вымыть, отжать 20 мл (1 ст. л.) сока и нарезать лимон тонкими ломтиками вместе с кожурой, семена удалить.
2. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками.
3. Налить вино в эмалированную кастрюлю, добавить лук, нарезанный лимон и белый душистый перец и довести смесь до кипения на среднем огне.
4. Филе лосося вымыть в холодной воде, нарезать средними кусочками и добавить в кастрюлю. Варить на слабом огне 4–5 мин.
5. Для соуса нарезать тонкими кружочками шнитт-лук и смешать его с лимонным соком, шерри, сахаром, растительным маслом и хреном, добавить соль по вкусу.
6. Листья салата вымыть в холодной воде. Фенхель очистить и мелко нарезать. Куриное яйцо отварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и нарезать тонкими ломтиками. Выложить на листья салата слоями фенхель, куриное яйцо и кусочки филе лосося. Полить блюдо соусом и остатками вина, в котором отваривался лосось.

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4



# САЛАТ РЫБНЫЙ «НЕВА»

1. Картофель тщательно вымыть и отварить в кожуре. Остудить.
2. Рыбу очистить от кожи и костей. Мелко нарезать или размять руками.
3. Яблоко вымыть, очистить от кожуры и удалить сердцевину. Зеленый лук промыть в проточной воде и мелко нарезать.
4. Картофель очистить от кожуры, у яблока удалить сердцевину.
5. Картофель, яблоко и соленые огурцы нарезать кубиками толщиной приблизительно 0,5 см. Добавить зеленый лук, маслины и горошек.
6. Салат заправить майонезом и перемешать.
7. Выложить салат горкой в салатницу, сверху дополнительно полить майонезом, украсить кусочками рыбы и зеленым луком и подать к столу.

**Состав:**

200 г вареной или горячего копчения рыбы  
2 средних клубня картофеля  
2 соленых огурца  
40 г зеленого горошка  
30 г маслин без косточек  
1 кислое яблоко  
30 г зеленого лука  
150 г майонеза



Время приготовления: 40 мин  
Количество порций: 4