



БЛЮДА ИЗ КРАСНОЙ
РЫБЫ

ГОТОВИМ, КАК ПРОФЕССИОНАЛЫ!



кулинарные секреты

Галина Алексеевна Серикова
Блюда из красной рыбы
Серия «Кулинарные секреты (Рипол)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6666399
Блюда из красной рыбы: РИПОЛ классик; М.: 2014
ISBN 978-5-386-07122-6

Аннотация

Рыба – обязательная составляющая здорового питания. А блюда из красной рыбы не только полезны, но и вкусны, особенно если приготовить их по рецептам, представленным в нашей книге. Здесь вы найдете не только традиционные, но и современные закуски, салаты, первые и вторые блюда, а также выпечку. Это поможет разнообразить каждодневный рацион и украсить праздничный стол.

Содержание

Введение	6
Закуски	7
Из семги	7
Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 1)	7
Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 2)	7
Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 3)	7
Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 4)	8
Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 5)	8
Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 6)	8
Бутерброды с копченой семгой (вариант 1)	8
Бутерброды с копченой семгой (вариант 2)	9
Бутерброды с копченой семгой (вариант 3)	9
Фаршированные семгой помидоры	9
Фаршированный семгой картофель	10
Рулетики с семгой	10
Рулетики из семги с огурцом	10
Рулет из семги и судака	11
Бутербродный торт с семгой	11
Гречневый блинный торт с семгой	11
Закусочный паштет	12
Закуска из семги	12
Из форели	13
Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 1)	13
Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 2)	13
Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 3)	13
Бутерброды с копченой форелью (вариант 1)	13
Бутерброды с копченой форелью (вариант 2)	14
Бутерброды с копченой форелью (вариант 3)	14
Бутерброды с консервированной форелью (вариант 1)	14
Бутерброды с консервированной форелью (вариант 2)	15
Закуска из форели (вариант 1)	15
Закуска из форели (вариант 2)	15
Закуска из форели (вариант 3)	15
Фаршированные форелью яйца	16
Рулетики с форелью (вариант 1)	16
Рулетики с форелью (вариант 2)	16
Рулет из форели	17
Бутербродный торт с форелью	17
Паштет из форели (вариант 1)	17
Паштет из форели (вариант 2)	18
Хе из форели	18
Тарталетки с форелью	18
Из горбуши	20
Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 1)	20
Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 2)	20
Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 3)	20

Бутерброды с копченой горбушей (вариант 1)	20
Бутерброды с копченой горбушей (вариант 2)	21
Бутерброды с консервированной горбушей	21
Бутерброды с маринованной горбушей	21
Бутерброды с жареной горбушей	22
Медальоны из горбуши	22
Заливная горбуша	22
Рулетики с горбушей (вариант 1)	23
Рулетики с горбушей (вариант 2)	23
Закуска из горбуши (вариант 1)	23
Закуска из горбуши (вариант 2)	23
Бутербродный торт с горбушей	24
Паштет из горбуши (вариант 1)	24
Паштет из горбуши (вариант 2)	24
Хе из горбуши	25
Из другой красной рыбы	26
Бутерброды со слабосоленой кетой	26
Бутерброды с копченой кетой (вариант 1)	26
Бутерброды с копченой кетой (вариант 2)	26
Бутерброды с копченой кетой (вариант 3)	27
Бутерброды с вареной кетой	27
Закуска из кеты на шпажках (вариант 1)	27
Закуска из кеты на шпажках (вариант 2)	27
Фаршированное кетой авокадо	28
Закуска из кеты	28
Рулетики из кеты	28
Бутербродный торт с кетой	29
Паштет из кеты с горошком	29
Бутерброды со слабосоленным кижучем (вариант 1)	29
Бутерброды со слабосоленным кижучем (вариант 2)	29
Бутерброды с копченым кижучем (вариант 1)	30
Бутерброды с копченым кижучем (вариант 2)	30
Бутерброды с консервированным кижучем (вариант 1)	30
Закуска из кижуча	30
Закусочный торт с кижучем	31
Паштет из кижуча	31
Бутерброды со слабосоленным лососем	31
Закуска из консервированного лосося	32
Блинный торт с лососем	32
Паштет из лосося и тунца	32
Паштет из лосося и щуки	32
Рулетики из лосося	33
Закусочные шашлычки из лосося	33
Салаты	34
Из семги	34
Картофельный салат с семгой (вариант 1)	34
Картофельный салат с семгой (вариант 2)	34
Салат из семги, шампиньонов и белых грибов	34
Салат из семги и риса	35

Салат из семги и маринованного лука	35
Салат из семги и свежих овощей	35
Салат из семги и шнитт-лука	36
Салат из семги и сыра	36
Салат из семги по-итальянски	36
Салат-фламбе из семги	37
Салат из семги горячего копчения	37
Салат из семги и грибов (вариант 1)	37
Салат из семги и грибов (вариант 2)	38
Салат из семги и зеленого лука	38
Салат из семги и морской капусты	38
Салат из семги и шпика	39
Салат из семги и моркови	39
Салат из семги и яиц	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Галина Серикова

Блюда из красной рыбы

Введение

С достаточной долей условности рыбу делят по цвету мяса на белую и красную. К красной относятся семга, горбуша, голец, нерка, форель, кижуч и др. В старину слово «красный» имело значение «красивый, прекрасный» (в смысле качественный), и первоначально так называли рыб семейства осетровых (осетра, севрюгу и др.), несмотря на то что мясо у них белое. Но это так, к слову. Так что же можно приготовить из красной рыбы? Поле деятельности, в том числе и для творчества, тут огромное.

Многие (если не большинство) из нас любят рыбу. Кому может не доставить удовольствие наваристая уха, жареная рыба с золотистой ароматной корочкой?! Вкусна рыба и вареная, и тушеная, и запеченная...

Традиционная и современная кулинария предлагает блюда на любой вкус. Рыба поддается всем возможным способам кулинарной обработки – она хороша и в холодном, и в горячем виде. Трудно назвать гарнир, с которым бы она не сочеталась. А перечислить весь колоссальный ассортимент блюд из красной рыбы просто невозможно. Мы предлагаем лишь маленькую часть из них, однако надеемся, что они полюбятся хозяйкам, их близким и гостям. Для удобства мы расположили рецепты в том порядке, в котором блюда подаются на стол. А чтобы стоять у плиты было нескучно, фантазируйте, экспериментируйте, создавайте собственные блюда. Одним словом, творите и получайте от этого удовольствие.

Приятного аппетита!

Закуски

Из семги

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 1)

- 200 г ржаного хлеба
- 250 г филе слабосоленой семги
- 75 г сливочного масла
- 75 г майонеза
- 50 г зеленого лука
- 50 г фисташек
- 10 г горчицы
- 2 яйца

1. Истолочь фисташки.
2. Сварить яйца вкрутую, натереть на терке.
3. Измельчить зеленый лук и семгу, нарезать хлеб ломтиками.
4. Соединить семгу с горчицей и майонезом, а сливочное масло – с луком, перемешать.
5. Нарезать хлеб ломтиками без корочек, смазать сливочным маслом, посыпать фисташками.
6. Положить на каждый ломтик по столовой ложке рыбной смеси и посыпать яйцами.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 2)

- 350 г пшеничного хлеба
- 100 г филе слабосоленой семги
- 80 г маринованных шампиньонов
- 50 г сливочного масла
- 50 г сыра твердых сортов
- 50 г репчатого лука
- Зелень петрушки, молотый красный и черный перец по вкусу

1. Нарезать хлеб и сыр ломтиками, семгу, лук и грибы – небольшими кусочками.
2. Соединить рыбу, грибы и лук, поперчить, перемешать.
3. Смазать хлеб маслом, поверх положить рыбно-грибную смесь, на нее – ломтик сыра и запекать в предварительно разогретой до 150° С духовке 4 мин. При подаче украсить зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 3)

- 200 г пшеничного хлеба
- 150 г филе слабосоленой семги
- 75 г сливочного масла
- 50 г помидора
- 50 г огурца
- 25 мл оливкового масла
- 5 мл лимонного сока

- Зелень петрушки и листья салата по вкусу

1. Нарезать ломтиками хлеб, семгу, помидор и огурец. Соединить сливочное масло с оливковым, добавить лимонный сок, перемешать.

2. Смазать хлеб маслом, разложить поверх рыбу, помидор, огурец, украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 4)

- 300 г отрубного батона
- 150 г филе слабосоленой семги
- 75 г сливочного масла
- 50 г майонеза
- 50 г вареной моркови
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон ломтиками, сваренные вкрутую яйца – кружочками, семгу – длинными брусочками, морковь – кубиками.

2. Смазать ломтики батона сливочным маслом, положить на них яйца, сверху – свернутую колечком семгу, внутрь – по кубику моркови. Украсить бутерброды капельками майонеза и зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 5)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе слабосоленой семги
- 1 лимон
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать хлеб и семгу ломтиками, лимон и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками.

2. Смазать ломтики хлеба маслом, сверху положить яйца, рыбу, украсить лимоном и зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 6)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой семги
- 100 г огурцов
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон и рыбу ломтиками, сваренные вкрутую яйца и огурцы – кружочками.

2. Приготовить из батона тосты, смазать их маслом, на каждый положить яйца, семгу и огурцы.

3. Украсить бутерброды зеленью петрушки.

Бутерброды с копченой семгой (вариант 1)

- 200 г ржаного хлеба
- 150 г филе копченой семги

- 100 г майонеза
- 100 г помидоров
- Зелень укропа и кинзы по вкусу

1. Нарезать хлеб и рыбу ломтиками, помидоры – кружочками.
2. Измельчить зелень.
3. Смазать хлеб майонезом, сверху положить помидоры и семгу, посыпать зеленью.

Бутерброды с копченой семгой (вариант 2)

- 200 г ржаного хлеба
- 150 г филе копченой семги
- 100 г майонеза
- 100 г сыра твердых сортов
- 100 мл растительного масла
- 20 г чеснока
- 2 яйца
- Зелень петрушки и укропа по вкусу

1. Натереть сыр и яйца, предварительно сваренные вкрутую, перемешать. Измельчить зелень.
2. Нарезать рыбу тонкими ломтиками.
3. Нарезать хлеб ломтиками без корочек, обжарить с обеих сторон в растительном масле.
4. Натереть тосты с одной стороны чесноком, смазать майонезом, посыпать сырно-яичной смесью, сверху положить ломтик рыбы и украсить зеленью.

Бутерброды с копченой семгой (вариант 3)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе копченой семги
- 100 г брынзы
- 75 г сливочного масла

1. Нарезать хлеб и семгу ломтиками, брынзу – небольшими кубиками.
2. Смазать ломтики хлеба сливочным маслом, положить на них рыбу, посыпать брынзой и запекать в духовке, предварительно разогретой до 150° С, 3–4 мин.

Фаршированные семгой помидоры

- 200 г помидоров
- 150 г консервированной семги
- 50 г черешкового сельдерея
- 50 г майонеза
- 5 мл лимонного сока
- Зелень петрушки и молотый черный перец по вкусу

1. Слить жидкость с консервированной семги, размять рыбу вилкой.
2. Измельчить петрушку и сельдерей.
3. Соединить семгу, сельдерей, добавить майонез, лимонный сок, молотый перец и перемешать.
4. Разрезать помидоры пополам, вынуть часть мякоти с семенами, наполнить начинкой и посыпать зеленью петрушки.

Фаршированный семгой картофель

- 500 г молодого картофеля
- 100 г филе слабосоленой семги
- 100 г сметаны
- 40 мл оливкового масла
- 40 г сливочного масла
- 40 г маслин без косточек
- 20 мл лимонного сока
- Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Тщательно вымыть неочищенный картофель, смазать его половиной оливкового масла, посолить и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 1 ч.

2. Растопить сливочное масло, затем смешать его с оставшимся оливковым.

3. Разрезать каждый клубень картофеля на 4 части, частично вынуть мякоть, смазать теплым маслом и поместить в духовку на 10—15 мин, чтобы картофель подрумянился. Измельчить укроп.

4. Нарезать семгу брусочками, сбрызнуть лимонным соком, соединить со сметаной, молотым перцем и измельченными маслинами.

5. Наполнить картофель рыбной массой и посыпать укропом.

Рулетики с семгой

- 250 г филе слабосоленой семги
- 100 г сыра фета
- 30 г майонеза
- 20 г чеснока
- 1 тонкий лаваш
- Зелень петрушки и кинзы по вкусу

1. Измельчить семгу и зелень.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

3. Соединить сыр, майонез, укроп, кинзу, чеснок и перемешать.

4. Расстелить на столе пищевую пленку, положить на нее лаваш, смазать сырной смесью, поверх равномерно распределить кусочки рыбы, туго свернуть рулетом, завернуть в пленку и убрать в морозилку на 30—45 мин.

5. Нарезать готовый рулет кусочками.

Рулетики из семги с огурцом

- 300 г филе копченой семги
- 100 г мягкого сливочного сыра
- 1 огурец
- Зеленый лук, чеснок, зелень укропа по вкусу

1. Нарезать рыбу тонкими пластинками, огурец – соломкой.

2. Измельчить зелень.

3. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

4. Смазать каждый ломтик семги тонким слоем сыра, смешанным с чесноком и укропом, положить огурец, свернуть рулетиком и перевязать пером зеленого лука.

Рулет из семги и судака

- 300 г филе семги
- 300 г филе судака
- 200 мл сливок 30%-ной жирности
- 100 г майонеза
- 70 г красной икры
- 30 мл коньяка
- 20 мл лимонного сока
- Тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности измельчить в блендере филе семги и судака.
2. Влить по 100 мл сливок в каждое рыбное пюре, поперчить, посолить, добавить мускатный орех, а в филе судака – половину коньяка.
3. Расстелить на столе полиэтиленовый пакет, намазать на него слоем 1–1,5 см филе семги в виде прямоугольника, поверх выложить филе судака в виде цилиндра, в центре сделать углубление, положить в него полоску из красной икры.
4. Соединить филе семги таким образом, чтобы филе судака оказалось в середине.
5. Рулет, упакованный в туго перевязанный нитками пакет, погрузить в кипящую воду и варить на слабом огне 20 мин. Затем слить воду и остудить рулет, оставив его в кастрюле.
6. Приготовить соус из майонеза, оставшегося коньяка и лимонного сока. Перед подачей на стол нарезать рулет ломтиками и полить соусом.

Бутербродный торт с семгой

- 450 г хлеба для тостов
- 200 г острого сыра
- 200 г плавленого сыра
- 200 г сметаны
- 180 г консервированной семги
- 1 лимон
- 2 яйца
- Зеленый лук, паприка и базилик по вкусу

1. Нашинковать зеленый лук, нарезать лимон кружочками, яйца, предварительно сваренные вкрутую, – небольшими кусочками.
2. Натереть острый сыр.
3. Слить жидкость из консервов, размять рыбу, добавить яйца, паприку, острый сыр, перемешать, разделить на 2 части.
4. Выложить ломтики хлеба слоем на блюдо, смазать рыбной массой, повторить действия еще раз. Последний слой должен быть из хлеба.
5. Накрыть торт пищевой пленкой и поместить в холодильник на 6–12 ч, положив сверху небольшой гнет.
6. Соединить плавленый сыр со сметаной, перемешать, смазать верх и бока торта, посыпать зеленым луком, украсить кружочками лимона и листиками базилика.

Гречневый блинный торт с семгой

- 250 г филе слабосоленой семги
- 250 г сметаны

- 100 г мягкого сыра
- 15 мл лимонного сока
- Зеленый лук, укроп, молотый черный перец по вкусу

Для блинчиков:

- 500 мл молока
- 200 г гречневой муки
- 100 г пшеничной муки
- 10 г дрожжей
- 3 яйца
- Соль по вкусу

1. Растворить дрожжи в теплом молоке. Отделить белки от желтков. Соединить оба вида муки, насыпать горкой, сделать углубление, посолить, влить желтки и молоко, перемешать, оставить тесто на 2–3 ч. Взбить белки, добавить в подошедшее тесто, испечь блинчики и остудить.

2. Нарезать семгу тонкими пластинками.

3. Нашинковать лук и укроп, добавить сметану, сыр и лимонный сок, поперчить и перемешать.

4. Смазать один блинчик сырной смесью, накрыть вторым, на него положить рыбу. Повторять так до тех пор, пока не закончатся блинчики.

Закусочный паштет

- 200 г консервированной семги
- 100 г репчатого лука
- 40 мл оливкового масла
- 5 яиц
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Сварить яйца вкрутую, мелко нарезать.

2. Нашинковать лук, пассеровать в растительном масле.

3. Размять консервированную рыбу, добавить часть яиц и лук, посолить, поперчить, перемешать, переложить на блюдо и посыпать оставшимися яйцами.

Закуска из семги

- 200 г филе копченой семги
- 100 г творога
- 100 мл сливок 30%-ной жирности
- 20 г оливок без косточек
- Зеленый лук по вкусу

1. Взбить творог со сливками. Нашинковать лук, измельчить оливки, соединить их со сливочно-творожной массой, перемешать.

2. Нарезать рыбу тонкими пластинками, свернуть в виде кулечка, наполнить приготовленной начинкой и охладить.

Из форели

Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 1)

- 300 г пшеничного хлеба
- 200 г филе слабосоленой форели
- 100 г майонеза
- 100 г огурцов
- 70 г оливок без косточек
- 2 яйца

1. Нарезать хлеб ломтиками, рыбу – длинными полосками, огурцы и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками.

2. Смазать ломтики хлеба майонезом, в центр положить яйца и огурцы, вокруг разместить форель, придав ей форму кольца.

3. Украсить бутерброды оливками.

Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 2)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой форели
- 100 г майонеза
- 20 г кетчупа
- 10 мл лимонного сока
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон ломтиками, подсушить в тостере.

2. Соединить майонез с кетчупом, перемешать.

3. Измельчить петрушку и рыбу.

4. Смазать тосты майонезной смесью, положить форель, сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью.

Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 3)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой форели
- 100 г сливочного масла
- 3 яичных желтка
- Зелень петрушки по вкусу

1. Измельчить желтки и петрушку, нарезать рыбу длинными полосками.

2. Нарезать батон ломтиками и обжарить их в сливочном масле.

3. Положить на гренки рыбу, посыпать желтками и зеленью петрушки.

Бутерброды с копченой форелью (вариант 1)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе копченой форели
- 100 г сливочного масла
- 70 г каперсов

- 50 г черной икры
- Зеленый лук по вкусу

1. Измельчить лук, нарезать форель тонкими пластинками.
2. Нарезать хлеб ломтиками, смазать сливочным маслом, положить сверху рыбу. Украсить бутерброды икрой, каперсами и зеленым луком.

Бутерброды с копченой форелью (вариант 2)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе копченой форели
- 100 г сливочного масла
- 50 г маслин без косточек
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать хлеб ломтиками и подсушить в тостере.
2. Сварить яйца вкрутую, отдельно измельчить белки и желтки.
3. Нарубить петрушку, нарезать рыбу тонкими полосками.
4. Смазать тосты сливочным маслом, в середину каждого положить форель, с одной стороны от нее – желтки, с другой – белки, посыпать зеленью и украсить маслинами.

Бутерброды с копченой форелью (вариант 3)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе копченой форели
- 100 г сливочного масла
- 30 г горчицы
- 50 г каперсов
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать форель и батон ломтиками, последние подсушить в тостере.
2. Соединить сливочное масло с горчицей, перемешать.
3. Измельчить петрушку и каперсы.
4. Смазать тосты тонким слоем горчичного масла, сверху положить рыбу, украсить решеткой из масляной смеси, посыпать зеленью и каперсами.

Бутерброды с консервированной форелью (вариант 1)

- 300 г пшеничного батона
- 200 г консервированной в масле форели
- 100 г сыра твердых сортов
- 100 г сливочного масла
- 30 г майонеза
- Молотый черный перец по вкусу

1. Нарезать батон тонкими ломтиками.
2. Натереть на терке сыр.
3. Размять рыбу вилкой, соединить с сыром и майонезом, поперчить, взбить.
4. Смазать ломтики батона сливочным маслом и рыбно-сырной массой, положить друг на друга и поместить в холодильник.
5. Когда бутерброды застынут, нарезать их одинаковыми полосками.

Бутерброды с консервированной форелью (вариант 2)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г консервированной форели
- 100 г картофельного пюре
- 100 г черной (красной, щучьей или другой) икры
- Зеленый лук и молотый черный перец по вкусу

1. Нарезать хлеб ломтиками, смазать их картофельным пюре, поперчить, выложить икру.
2. Нашинковать лук.
3. Разделить рыбу на небольшие кусочки, разложить поверх икры и посыпать бутерброды зеленым луком.

Закуска из форели (вариант 1)

- 300 г филе копченой форели
- 50 г маслин без косточек
- 2 огурца

1. Нарезать огурцы длинными тонкими пластинками, форель – брусочками.
2. Завернуть рыбу в огурцы в виде рулета, нанизать на шпажку и украсить маслиной.

Закуска из форели (вариант 2)

- 500 г молодого картофеля
- 250 г филе копченой форели
- 120 г сыра твердых сортов
- 40 г оливок без косточек
- 40 мл оливкового масла
- 40 г сливочного масла
- 20 мл лимонного сока
- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Тщательно вымыть неочищенный картофель, смазать его 20 мл оливкового масла, посолить и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 1 ч.
2. Нагреть оставшееся оливковое масло, добавить к нему сливочное.
3. Разрезать клубни картофеля на 4 части, удалить небольшое количество мякоти, смазать теплой масляной смесью и поместить в духовку на 10—15 мин.
4. Натереть на терке сыр, измельчить петрушку.
5. Мелко нарезать форель и оливки, соединить их с сыром, петрушкой, лимонным соком, посолить, поперчить, перемешать.
6. Наполнить картофель рыбной массой.

Закуска из форели (вариант 3)

- 500 г филе форели
- 200 г сливочного масла
- 200 мл молока
- 100 г сыра твердых сортов
- 50 г репчатого лука

- Лавровый лист, горчица, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Натереть сыр на терке.
2. Отварить рыбу с лавровым листом и луком в молоке, откинуть на дуршлаг, остудить и пропустить через мясорубку.
3. Соединить форель с размягченным маслом, горчицей, мускатным орехом, посолить, поперчить, перемешать и выложить на блюдо, придав форму рыбы.

Фаршированные форелью яйца

- 200 г консервированной форели
 - 50 г майонеза
 - 20 г горчицы
 - 5 яиц
 - Зелень петрушки, зеленый лук и молотый черный перец по вкусу
1. Сварить яйца вкрутую, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Измельчить петрушку, лук и желтки.
 2. Слить жидкость из консервов, размять рыбу, добавить к ней желтки, зеленый лук, черный перец, горчицу и перемешать.
 3. Наполнить рыбной смесью белки, украсить капельками майонеза и посыпать петрушкой.

Рулетки с форелью (вариант 1)

- 300 г филе слабосоленой форели
 - 200 г мягкого сыра
 - 1 тонкий лаваш
 - Зелень укропа и кинзы по вкусу
1. Нарезать рыбу кусочками.
 2. Измельчить зелень.
 3. Расстелить лаваш на столе, смазать сыром, разложить по нему форель, посыпать зеленью, плотно свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и убрать в морозилку на 15 мин. Нарезать готовый рулет порционными кусочками.

Рулетки с форелью (вариант 2)

- 300 г филе форели
 - 300 г свиного сала
 - 3 яйца
 - 100 мл растительного масла
 - 60 мл сливок 30%-ной жирности
 - 50 мл мясного бульона
 - 50 г моркови
 - 50 г чеснока
 - Молотый черный перец и соль по вкусу
1. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.
 2. Нарезать морковь мелкими кубиками и припустить.
 3. Нарезать сало ломтиками, отбить до толщины 5 мм, смазать чесноком, посолить и поперчить.

4. Взбить яйца со сливками, вылить смесь на сковороду с разогретым растительным маслом (20 мл), посыпать морковью, приготовить омлет, остудить и нарезать полосками.

5. Нарезать филе форели ломтиками толщиной 1,5 см, слегка отбить, положить на ломтики сала, сверху – омлет, свернуть рулетиком и обвязать кулинарной нитью.

6. Обжарить рулетики в оставшемся масле, затем влить мясной бульон, тушить до готовности и остудить под небольшим гнетом.

Рулет из форели

- 500 г филе копченой форели
- 250 г мягкого сливочного сыра
- 150 г сладкого перца
- 60 г столового хрена
- Зелень укропа и петрушки по вкусу

1. Нарезать форель тонкими пластинками, сладкий перец – длинными полосками.

2. Измельчить петрушку и укроп, соединить их с сыром и хреном, перемешать.

3. Расстелить на столе пищевую пленку, выложить на нее рыбу так, чтобы кусочки слегка находили друг на друга, покрыть сырной массой, посередине положить полосу из сладкого перца, плотно свернуть форель рулетом, не убирая пленку, и держать в холодильнике 2 ч.

4. При подаче на стол нарезать рулет кусочками.

Бутербродный торт с форелью

- 500 г филе форели
- 400 г моркови
- 200 г чернослива без косточек
- 200 г сметаны
- 100 г лука-шалота
- 60 мл оливкового масла
- 50 мл воды
- Лавровый лист, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

1. Нарезать рыбу тонкими пластинками, лук-шалот – кольцами, натереть на терке морковь.

2. Измельчить укроп и петрушку.

3. Налить в глубокую форму оливковое масло, выложить в нее продукты слоями в такой последовательности: морковь, сметана, чернослив, рыба, лук, соль, перец. Последний слой должен быть из моркови.

4. Полить все оставшейся сметаной, разведенной водой, положить лавровый лист.

5. Готовить торт в духовке, разогретой до 180° С, на слабом огне примерно 1 ч, затем остудить, перевернуть на блюдо и посыпать зеленью.

Паштет из форели (вариант 1)

- 300 г филе слабосоленой форели
- 200 г мягкого сливочного сыра
- 3-4 яйца
- 200 г майонеза
- Зелень петрушки по вкусу

1. Сварить яйца вкрутую.
2. Пропустить через мясорубку рыбу и яйца, добавить сыр, заправить майонезом и перемешать.
3. Переложить паштет на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Паштет из форели (вариант 2)

- 500 г филе копченой форели
 - 150 г сметаны
 - 50 г репчатого лука
 - 70 г панировочных сухарей
 - 20 г лимонной цедры
 - 2 яйца
 - Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу
1. Сварить яйца вкрутую, нарезать рыбу и лук ломтиками.
 2. Нашинковать укроп.
 3. Измельчить в блендере яйца, рыбу, лук, лимонную цедру, добавить панировочные сухари, сметану, укроп, посолить, поперчить и перемешать.

Хе из форели

- 1 кг форели
 - 700 г моркови
 - 220 мл 9%-ного уксуса
 - 50 г репчатого лука
 - 40 г сахара
 - 25 мл соевого соуса
 - 20 мл растительного масла
 - 20 г чеснока
 - Молотый перец чили, кунжут и соль по вкусу
1. Отделить рыбное филе от костей и кожи, нарезать кусочками длиной 4–5 см и толщиной 5 мм, залить уксусом и мариновать 45 мин, после чего откинуть на дуршлаг.
 2. Нарезать морковь тонкой соломкой, лук – кольцами, пропустить чеснок через чеснокодавилку.
 3. Посолить морковь и слегка помять ее руками.
 4. Обжарить кунжут на сухой сковороде.
 5. Приготовить заправку, соединив растительное масло, сахар, перец, лук и чеснок.
 6. Выложить рыбу на блюдо горкой, сверху поместить морковь, полить заправкой и соевым соусом.

Тарталетки с форелью

- 200 г консервированной в масле форели
- 80 г вареных грибов (шампиньонов, белых или других)
- 50 мл сливок 30%-ной жирности
- 20 г лука-шалота
- 5 г крахмала
- 10—12 слоеных тарталеток

- Зелень петрушки по вкусу
- 1. Нашинковать лук и грибы.
- 2. Слить масло из консервов, спассеровать в нем лук и грибы, добавить сливки, довести до кипения, всыпать крахмал и перемешать.
- 3. Положить в грибной соус рыбу, разделенную на кусочки, и прогреть. Наполнить тарталетки начинкой и украсить листиками петрушки.

Из горбуши

Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 1)

- 300 г пшеничного или ржаного хлеба
- 150 г филе слабосоленой горбуши
- 100 г маслин без косточек
- 75 г сливочного масла
- 50 г черной икры
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать хлеб ломтиками, горбушу – тонкими пластинками.
2. Смазать хлеб сливочным маслом, сверху положить рыбу, подвернув ее с одного конца. Украсить бутерброды икрой, листиками петрушки и маслинами.

Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 2)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой горбуши
- 75 г сливочного масла
- 10 мл лимонного сока
- 1 лимон

1. Нарубить рыбу небольшими кусочками, полить лимонным соком и оставить на 15 мин.
2. Нарезать батон ломтиками, смазать их сливочным маслом, сверху положить горбушу, украсить лимоном, предварительно нарезав его кружочками.

Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 3)

- 300 г отрубного батона
- 150 г филе слабосоленой горбуши
- 75 г сливочного масла
- 75 г грецких орехов
- 10 г чеснока
- Зелень петрушки по вкусу

1. Измельчить горбушу и орехи, перемешать.
2. Нарезать батон ломтиками, затем подсушить их в тостере, натереть чесноком и смазать сливочным маслом.
3. Положить на каждый ломтик рыбно-ореховую массу и украсить зеленью петрушки.

Бутерброды с копченой горбушей (вариант 1)

- 300 г ржаного хлеба
- 200 г филе копченой горбуши
- 70 г майонеза
- 50 г репчатого лука
- 10 г чеснока
- 2 соленых огурца

- Зелень петрушки и молотый черный перец по вкусу
1. Нарезать хлеб ломтиками, рыбу, лук и огурцы – небольшими кусочками.
 2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.
 3. Измельчить петрушку. Соединить горбушу с огурцами, луком и чесноком, добавить майонез, поперчить, перемешать. Смазать ломтики хлеба рыбной массой и посыпать зеленью.

Бутерброды с копченой горбушей (вариант 2)

- 300 г пшеничного батона
 - 200 г филе горбуши холодного копчения
 - 200 г мягкого сливочного сыра
 - 50 г красной икры
 - 40 мл сливок 30%-ной жирности
 - 30 мл лимонного сока
 - Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу
1. Измельчить рыбу в блендере.
 2. Нашинковать петрушку, нарезать батон ломтиками.
 3. Соединить горбушу с сыром, сливками, петрушкой, влить лимонный сок, посыпать солью и перцем, перемешать.
 4. Смазать ломтики батона рыбной массой и украсить красной икрой.

Бутерброды с консервированной горбушей

- 350 г пшеничного батона
 - 200 г консервированной горбуши
 - 60 г майонеза
 - 50 г вяленых помидоров
 - 50 г сыра твердых сортов
 - 50 г соуса песто
1. Слить из консервов жидкость, рыбу размять вилкой. Натереть на терке сыр.
 2. Добавить к рыбе помидоры и сыр, заправить майонезом и соусом песто, перемешать.
 3. Нарезать батон ломтиками и смазать их рыбной смесью.

Бутерброды с маринованной горбушей

- 300 г ржаного хлеба
 - 300 г филе горбуши
 - 50 г лука-шалота
 - 40 мл растительного масла
 - 20 мл лимонного сока
 - 20 мл винного уксуса
 - Зелень петрушки, листовой салат, молотый черный перец и соль по вкусу
1. Нарезать мелкими кубиками филе горбуши, предварительно выдержанной в морозилке 1 ч.
 2. Нашинковать лук и петрушку.
 3. Полить рыбу уксусом, лимонным соком, растительным маслом, добавить лук и петрушку, посолить, поперчить и перемешать.

4. Нарезать хлеб ломтиками, выложить на них рыбную массу и подать бутерброды на листьях салата.

Бутерброды с жареной горбушей

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе горбуши
- 100 г сыра твердых сортов
- 50 г сливочного масла
- 50 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- Соль по вкусу

1. Нарезать рыбу пластинками, посолить и обжарить в растительном масле.
2. Натереть сыр на терке.
3. Нашинковать репчатый лук и спассеровать его в сливочном масле.
4. Нарезать хлеб ломтиками, положить на них лук и рыбу, посыпать сыром и запекать в духовке, предварительно разогретой до 150° С, 3–4 мин.

Медальоны из горбуши

- 170 г консервированной горбуши
- 100 г майонеза
- 100 г помидоров
- Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец по вкусу

1. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, извлечь семена, удалить сок, мякоть нарезать небольшими кубиками.
2. Слить из консервов жидкость, размять рыбу вилкой, поперчить, добавить майонез, перемешать.
3. Измельчить петрушку и укроп.
4. Выложить на тарелку в 2 слоя помидоры и рыбную массу, наполняя ими формочки для выпечки без дна. Посыпать медальоны перцем и зеленью.

Заливная горбуша

- 400 мл сливок 30%-ной жирности
- 300 г филе копченой горбуши
- 10 г желатина
- 5 г горчицы
- 5 г столового хрена
- 5 г соуса табаско
- Зелень петрушки и укропа по вкусу

1. Взбить сливки. Мелко нарезать петрушку и укроп. Измельчить рыбу в блендере, добавить хрен, горчицу, соус табаско, зелень, сливки и аккуратно перемешать.
2. Залить желатин холодной водой и оставить до набухания, затем довести до кипения, соединить с рыбной массой, перемешать, переложить в формочки, предварительно застеленные пищевой пленкой, и поместить в холодильник на 12 ч. Подавать порционно, украсив веточкой зелени.

Рулетики с горбушей (вариант 1)

- 300 г сыра рикотта
- 200 г филе копченой горбуши
- 200 г ветчины
- 1 лаваш
- Зелень укропа и базилика по вкусу

1. Измельчить зелень. Нарезать ветчину и горбушу тонкими пластинками.
2. Развернуть лаваш, смазать его тонким слоем рикотты, равномерно распределить ветчину и горбушу, посыпать укропом и базиликом, плотно свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и положить в морозилку на 30 мин.
3. Разрезать готовый рулет на порционные кусочки.

Рулетики с горбушей (вариант 2)

- 400 г филе слабосоленой горбуши
- 200 г шампиньонов
- 100 г репчатого лука
- 60 мл растительного масла
- Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить грибы в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать и обжарить в половине растительного масла. Измельчить укроп.
2. Нашинковать лук, пассеровать его в оставшемся масле, добавить к грибам, посыпать укропом, посолить, поперчить и перемешать.
3. Нарезать рыбу тонкими ломтиками, слегка отбить. Положить на каждый луково-грибной фарш и свернуть рулетиком.

Закуска из горбуши (вариант 1)

- 400 г филе копченой горбуши
- 400 г сыра «Филадельфия»
- 40 г чеснока
- 3 яйца
- Зеленый лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу тонкими ломтиками. Измельчить в блендере яйца, предварительно сваренные вкрутую, зеленый лук и чеснок, соединить с сыром, посолить, поперчить, перемешать.
2. Формочки для выпечки выстелить пищевой пленкой, на дно положить горбушу так, чтобы концы ломтиков свешивались с краев, залить сырной массой, накрыть рыбой, как конвертом, завернуть в пленку и убрать на 3–5 ч в холодильник, положив сверху небольшой пресс.
3. Перед подачей на стол развернуть пленку и перевернуть формочки на тарелки.

Закуска из горбуши (вариант 2)

- 500 г филе слабосоленой горбуши
- 10 г чеснока
- 100 мл оливкового масла

- 15 мл лимонного сока
 - Зелень укропа и петрушки по вкусу
1. Нарезать рыбу небольшими кусочками.
 2. Измельчить петрушку и укроп.
 3. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.
 4. Взбить оливковое масло с лимонным соком.
 5. Соединить горбушу, чеснок и зелень, заправить масляной смесью и перемешать.

Бутербродный торт с горбушей

- 450 г хлеба для тостов
 - 400 г филе горбуши горячего копчения
 - 300 г майонеза
 - 200 г острого сыра
 - 100 мл огуречного рассола
 - 100 г королевских креветок
 - 70 мл лимонного сока
 - 4 яйца
 - Зелень укропа, паприка, молотый черный перец и соль по вкусу
1. Нарезать горбушу и яйца, предварительно сваренные вкрутую, небольшими кусочками.
 2. Натереть на терке сыр.
 3. Измельчить укроп.
 4. Сварить креветки в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
 5. Соединить рыбу, яйца, сыр, укроп, майонез, лимонный сок, молотый перец, перемешать, разделить полученную смесь на 2 части, оставив немного для украшения.
 6. Ломтики хлеба выложить на блюдо, пропитать рассолом, смазать рыбно-сырной массой, повторить действия. Всего должно получиться 5 слоев. Накрыть торт пищевой пленкой и поместить в холодильник на 6–10 ч.
 7. Обмазать готовый торт со всех сторон оставшейся рыбно-сырной массой, украсить креветками и посыпать паприкой.

Паштет из горбуши (вариант 1)

- 200 г консервированной горбуши
 - 100 г сыра твердых сортов
 - 30 г кетчупа
 - 25 г муки
 - 3 яйца
1. Размять горбушу вилкой, соединить с натертым на терке сыром, перемешать и положить в форму для запекания.
 2. Взбить желтки с кетчупом и мукой, добавить взбитые белки, перемешать, выложить на рыбную массу. Запекать паштет в духовке, разогретой до 180° С, 15 мин.

Паштет из горбуши (вариант 2)

- 500 г филе горбуши
- 200 г репчатого лука
- 200 г сливочного масла

- 100 г моркови
- Корень и зелень петрушки, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук, морковь, корень петрушки и спассеровать в сливочном масле.
2. Измельчить в блендере рыбу и овощи, посолить, поперчить, добавить мускатный орех, перемешать, переложить в сковороду с маслом и держать на слабом огне 20 мин.
3. Подавать паштет в холодном виде, украсив зеленью петрушки.

Хе из горбуши

- 400 г филе горбуши
- 70 г дайкона
- 50 г молотого красного перца
- 30 г моркови
- 20 мл 9%-ного уксуса
- 20 мл водки
- 20 г чеснока
- 20 г сахара
- 15 мл лимонного сока
- 10 мл кунжутного масла
- 2 бульонных кубика
- Семена кунжута и зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать рыбу кусочками длиной 5 см и толщиной 5 мм, переложить в дуршлаг, 2 раза обдать кипятком. Когда вода стечет, поместить филе в миску, полить уксусом и мариновать 1,5 ч.
2. Обжарить семена кунжута на сухой сковороде.
3. Измельчить морковь, пропустить чеснок через чеснокодавилку, соединить и растереть.
4. Для приготовления заправки нарезать дайкон тонкой соломкой, добавить водку, кунжутное масло, перец, сахар, измельченные бульонные кубики, кунжут, морковь с чесноком и перемешать.
5. Полить филе горбуши заправкой и лимонным соком, перемешать и украсить петрушкой.

Из другой красной рыбы

Бутерброды со слабосоленой кетой

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой кеты
- 100 г помидоров
- 75 г сливочного масла
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать кету тонкими пластинками, батон – ломтиками, помидоры и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками.

2. Смазать ломтики батона маслом, сверху положить рыбу, яйца и помидоры, украсить листиками петрушки.

Бутерброды с копченой кетой (вариант 1)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе копченой кеты
- 100 г огурцов
- 30 г сливочного масла
- 30 г столового хрена
- 2 яйца
- Зеленый лук по вкусу

1. Соединить сливочное масло со столовым хреном, перемешать.

2. Нарезать хлеб ломтиками, кету и огурцы – длинными пластинками.

3. Сварить яйца вкрутую, по отдельности измельчить белки и желтки.

4. Нашинковать зеленый лук.

5. Смазать ломтики хлеба маслом, разложить на них параллельными рядами рыбу, огурцы, белки, зеленый лук и желтки.

Бутерброды с копченой кетой (вариант 2)

- 300 г ржаного хлеба
- 150 г филе копченой кеты
- 50 г сливочного масла
- 2 яйца
- 50 г майонеза
- 50 г каперсов
- 1 огурец
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать рыбу брусочками, огурец и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками, хлеб – ломтиками, последние обжарить на сливочном масле.

2. На гренки положить ингредиенты в такой последовательности: яйца, огурец, кета.

3. Украсить бутерброды каперсами, капельками майонеза и листиками петрушки.

Бутерброды с копченой кетой (вариант 3)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе копченой кеты
- 100 г сливочного масла
- 70 г помидоров черри
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон ломтиками, смазать их сливочным маслом.
2. Нарезать кету, помидоры и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – брусочками, попеременно разложить на ломтиках батона и украсить веточками петрушки.

Бутерброды с вареной кетой

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе кеты
- 100 г сметаны 30%-ной жирности
- 100 г помидоров черри
- 2 яйца
- Шнитт-лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, соединить со сметаной, поперчить и перемешать. Нашинковать лук.
2. Нарезать хлеб ломтиками, подсушить в тостере, равномерно распределить на них рыбную массу.
3. Украсить бутерброды кружочками помидоров и яиц, предварительно сваренных вкрутую, и посыпать луком.

Закуска из кеты на шпажках (вариант 1)

- 150 г ржаного хлеба
- 150 г филе копченой кеты
- 150 г сыра твердых сортов
- 70 г сливочного масла
- 10 г горчицы

1. Нарезать рыбу, хлеб и сыр одинаковыми кубиками.
2. Взбить сливочное масло с горчицей, смазать кусочки хлеба.
3. Нанизать подготовленные ингредиенты на шпажки в такой последовательности: хлеб, сыр, кета, хлеб. Поместить закуску в холодильник на 30 мин.

Закуска из кеты на шпажках (вариант 2)

- 150 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой кеты
- 100 г маслин без косточек
- 5 мл лимонного сока
- 1 огурец
- 1 авокадо
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон, рыбу и огурец одинаковыми кубиками. Вынуть из авокадо косточку, мякоть размять вилкой, сбрызнуть лимонным соком, намазать на батон. Измельчить петрушку.

2. Нанизать на шпажки продукты в такой последовательности: хлеб, кета, огурец, маслина. Убрать закуску в холодильник на 30 мин.

Фаршированное кетой авокадо

- 300 г консервированной кеты
- 2 авокадо
- 50 г майонеза
- 50 г сладкого перца
- 10 г чеснока
- 5 мл бальзамического уксуса
- Зеленый лук и молотый черный перец по вкусу

1. Мелко нарезать зеленый лук и сладкий перец.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

3. Слить из консервов жидкость, размять рыбу вилкой, добавить половину лука, сладкий перец, чеснок, бальзамический уксус, майонез и перемешать.

4. Разрезать авокадо вдоль пополам, извлечь косточки. Наполнить половинки рыбной массой, посыпать черным перцем и оставшимся зеленым луком.

Закуска из кеты

- 500 г говяжьей печени
- 200 г слабосоленой кеты
- 200 г репчатого лука
- 150 г сливочного масла
- 3 яйца

1. Нарезать печень кусочками, лук – кольцами, обжарить в сливочном масле и остудить.

2. Пропустить через мясорубку кету и печень, перемешать. Сварить яйца вкрутую, измельчить и добавить в закуску.

Рулетки из кеты

- 200 г филе копченой кеты
- 200 г мягкого сливочного сыра
- 100 г сметаны
- 1 огурец
- 1 тонкий лаваш
- Зеленый лук, базилик, листья салата и молотый черный перец по вкусу

1. Измельчить листья салата, лук и базилик.

2. Нарезать рыбу кусочками, огурец – тонкими пластинками.

3. Соединить салат, лук, базилик, кету, сыр, сметану, поперчить и перемешать.

4. Развернуть лаваш, смазать его рыбной смесью, вдоль одного края разложить огурцы, плотно свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и убрать в морозилку на 30 мин.

5. Разрезать готовый рулет на кусочки.

Бутербродный торт с кетой

- 500 г филе копченой кеты
- 300 г хлеба для тостов
- 150 г майонеза
- 100 г маринованной свеклы
- 100 г маринованных огурцов
- 3 яйца

1. Нарезать рыбу, огурцы и свеклу тонкой соломкой, яйца, предварительно сваренные вкрутую, – ломтиками.

2. Плотно уложить ломтики хлеба на блюдо, смазать майонезом, попеременно распределить на них рыбу, огурцы и свеклу, в центр поместить яйца.

Паштет из кеты с горошком

- 200 г консервированной кеты
- 200 г консервированного зеленого горошка
- 50 г репчатого лука
- Зелень укропа и петрушки по вкусу

1. Нашинковать лук, измельчить петрушку и укроп.

2. Соединить горошек с рыбой, взбить в блендере, добавить лук, переложить паштет на блюдо и посыпать зеленью.

Бутерброды со слабосоленым кижучем (вариант 1)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленого кижуча
- 50 мл оливкового масла
- 2 яйца
- Тертый мускатный орех и сушеная мята по вкусу

1. Измельчить рыбу, соединить ее с оливковым маслом, мускатным орехом и мятой, перемешать.

2. Нарезать батон ломтиками, яйца, предварительно сваренные вкрутую, натереть на терке. Смазать батон рыбной смесью и посыпать яйцами.

Бутерброды со слабосоленым кижучем (вариант 2)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе слабосоленого кижуча
- 50 г соленого огурца
- 30 мл оливкового масла
- 2 яйца
- Листья салата и зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать рыбу, огурец, яйца, предварительно сваренные вкрутую, добавить оливковое масло и перемешать. Нашинковать петрушку.

2. Нарезать хлеб ломтиками, накрыть их листиками салата, сверху горкой выложить рыбную массу и украсить зеленью.

Бутерброды с копченым кижучем (вариант 1)

- 300 г ржаного хлеба
 - 300 г филе копченого кижуча
 - 250 г мягкого сыра
 - 5 г острого кетчупа
 - 5 г майонеза
 - Зелень укропа и зеленый лук по вкусу
1. Измельчить рыбу, зеленый лук и укроп.

2. Соединить сыр с кижучем, луком и укропом, добавить кетчуп и майонез, перемешать. Нарезать хлеб ломтиками, смазать их рыбной массой и охладить.

Бутерброды с копченым кижучем (вариант 2)

- 250 г пшеничного хлеба
- 150 г филе копченого кижуча
- 50 г сливочного масла
- 20 мл лимонного сока
- 1 авокадо
- Чеснок, кинза и молотый красный перец по вкусу

1. Очистить авокадо от кожуры и косточки, размять в пюре, сбрызнуть лимонным соком, поперчить и перемешать.

2. Нарезать рыбу тонкими пластинками.

3. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, измельчить кинзу.

4. Нарезать хлеб ломтиками, подсушить их в тостере, смазать сливочным маслом, сверху положить рыбу и мякоть авокадо.

5. Посыпать бутерброды кинзой.

Бутерброды с консервированным кижучем (вариант 1)

- 300 г булочек для сэндвичей
- 200 г консервированного кижуча
- 100 г сладкого перца
- 60 г сметаны
- 50 г маслин без косточек
- Зелень петрушки и молотый черный перец по вкусу

1. Разрезать булочки пополам, вынуть мякиш.

2. Сладкий перец испечь на гриле, очистить от семян и кожицы.

3. Размять рыбу, соединить со сметаной, сладким перцем, поперчить и перемешать.

4. В хлебные лодочки положить начинку, украсить маслинами и веточками петрушки.

Закуска из кижуча

- 300 г кижуча
- 100 мл апельсинового сока
- 70 мл лимонного сока
- 50 г лука-порея
- 40 мл оливкового масла

- Апельсиновая и лимонная цедра, молотый черный перец и соль по вкусу
1. Нарезать рыбу мелкими кусочками, полить лимонным и апельсиновым соками, посыпать солью и перцем, перемешать и убрать в холодильник на 1 ч.
 2. Нарезать лук-порей тонкими колечками, обжарить в оливковом масле, посолить и поперчить.
 3. На дно бокалов положить лук-порей, на него – по 2 ст. л. маринованного кижуча, украсить серпантинном из лимонной и апельсиновой цедры.

Закусочный торт с кижучем

- 500 г филе кижуча холодного копчения
 - 500 г слоеного теста
 - 150 мл сливок 30%-ной жирности
1. Рыбу измельчить вместе со сливками в блендере. Разделить тесто на 4 части, раскатать, испечь коржи.
 2. Выложить коржи на блюдо, прослаивая рыбной начинкой.

Паштет из кижуча

- 300 г филе слабосоленого кижуча
 - 150 г сыра твердых сортов
 - 100 г репчатого лука
 - 40 мл оливкового масла
 - 25 г сливочного масла
1. Нашинковать лук, пассеровать его в сливочном масле.
 2. Натереть на терке сыр.
 3. Измельчить в блендере рыбу и лук.
 4. Соединить рыбную массу с сыром, влить оливковое масло, перемешать, переложить в форму и запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 15 мин.
 5. Подать паштет в холодном виде.

Бутерброды со слабосоленным лососем

- 300 г пшеничного хлеба
 - 200 г филе слабосоленого лосося
 - 150 г сыра твердых сортов
 - 100 г помидоров черри
 - 70 г сливочного масла
 - 2 яйца
 - Зеленый лук по вкусу
1. Нарезать хлеб ломтиками, рыбу и сыр – тонкими пластинками, помидоры и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками. Нашинковать лук.
 2. Смазать ломтики хлеба маслом, положить этой стороной на противень, сверху выложить ингредиенты в такой последовательности: помидоры, лосось, яйца, зеленый лук и сыр.
 3. Поместить бутерброды в духовку, разогретую до 150° С, и дождаться, пока сыр расплавится.

Закуска из консервированного лосося

- 170 г консервированного лосося
- 100 г несладких крекеров
- 50 г огурца
- 10 г чеснока
- 60 г грецких орехов
- 60 г майонеза
- Зелень укропа, карри и молотый черный перец по вкусу

1. Слить из консервов жидкость, размять рыбу.
2. Измельчить орехи, натереть на крупной терке огурец, пропустить чеснок через чеснокодавилку.
3. Соединить лосось с орехами, огурцом, чесноком, добавить карри и молотый перец, заправить майонезом и перемешать.
4. Смазать крекеры рыбной массой и посыпать измельченной зеленью укропа.

Блинный торт с лососем

- 300 г филе слабосоленого лосося
- 250 г майонеза
- 250 г мягкого сыра
- 100 г красной икры
- 20 г лимонной цедры
- 20 тонких блинчиков
- Зелень петрушки по вкусу

1. Соединить майонез с сыром и цедрой лимона, перемешать.
2. Нарезать филе лосося тонкими пластинками.
3. Сформовать из блинчиков торт, поочередно распределяя на них то сырную массу, то кусочки рыбы и икру. Последним должен быть блинчик.
4. Поместить торт в холодильник, перед подачей нарезать порционными кусками и украсить петрушкой.

Паштет из лосося и тунца

- 150 г филе копченого лосося
- 150 г консервированного тунца
- 150 г сыра «Филадельфия»
- 100 г лука-шалота
- Зелень укропа и молотый черный перец по вкусу

1. Нашинковать лук и укроп.
2. Нарезать лосось мелкими кусочками.
3. Слить из консервов жидкость, размять рыбу вилкой, соединить с сыром, укропом, луком и лососем, поперчить и перемешать.
4. Поместить паштет в холодильник на 5–7 ч, а затем подать на стол.

Паштет из лосося и щуки

- 300 г филе свежего лосося

- 300 г филе свежей щуки
- 150 г филе лосося холодного копчения
- 300 мл сливок 30%-ной жирности
- 5 сырых белков
- 20 мл растительного масла
- Молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе копченого лосося небольшими кусочками. Измельчить филе свежей рыбы в блендере, влить сливки, взбить, в последнюю очередь добавить белки и снова взбить.

2. Смазать форму растительным маслом, переложить в нее половину рыбной массы, равномерно распределить кусочки копченого лосося, накрыть оставшейся смесью. Варить паштет на водяной бане 1 ч 20 мин.

Рулетики из лосося

- 200 г мягкого сыра
- 150 г филе слабосоленого лосося
- 150 г копченой куриной грудки
- 100 г бобовых проростков
- 1 огурец
- 1 тонкий лаваш
- Зелень укропа, молотый черный перец и сушеный базилик по вкусу

1. Измельчить укроп.

2. Нарезать рыбу и куриную грудку небольшими кусочками, огурец – тонкими пластинками.

3. Смазать лаваш сыром, равномерно распределить на нем лосось и курицу, посыпать бобовыми проростками, укропом, базиликом и черным перцем, на одном краю разложить пластинки огурца, плотно свернуть рулетом, положить в СВЧ-печь на 2–3 мин.

4. Разрезать готовый рулет на порционные кусочки.

Закусочные шашлычки из лосося

- 150 г ржаного хлеба
- 150 г филе копченого лосося
- 100 г майонеза
- 50 г оливок без косточек
- Зелень укропа по вкусу

1. Нарезать хлеб и рыбу кубиками.

2. Смазать хлеб майонезом.

3. Нанизать продукты на шпажки в такой последовательности: хлеб, рыба, хлеб, рыба, оливки. Убрать закуску в холодильник на 30 мин, а затем подать на стол.

Салаты

Из семги

Картофельный салат с семгой (вариант 1)

- 200 г филе слабосоленой семги
- 300 г картофеля
- 250 г майонеза
- 100 г моркови
- 100 г свеклы
- 1 яйцо
- Листья салата, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель, свеклу и морковь, остудить. Нарезать семгу, оставив несколько крупных кусочков для украшения, и овощи мелкими кубиками.

2. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить майонез, посолить, поперчить, перемешать, переложить на блюдо, выстеленное листьями салата, украсить кусочками рыбы и кружочками яйца, предварительно сваренного вкрутую.

Картофельный салат с семгой (вариант 2)

- 300 г картофеля
- 200 г филе слабосоленой семги
- 100 г репчатого лука
- 60 мл оливкового масла
- 50 мл 3%-ного уксуса
- 5 г горчицы
- Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель.

2. Измельчить укроп и петрушку.

3. Нашинковать лук.

4. Нарезать рыбу и картофель брусочками, соединить с луком, посолить, поперчить, перемешать.

5. Заправить салат смесью оливкового масла, горчицы и уксуса.

Салат из семги, шампиньонов и белых грибов

- 500 г филе слабосоленой семги
- 500 г помидоров
- 500 г шампиньонов
- 500 г белых грибов
- 200 г майонеза
- 100 г репчатого лука
- 100 мл оливкового масла
- Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности отварить грибы в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками и обжарить в половине оливкового масла. Нашинковать лук, спассеровать в оставшемся масле, добавить к грибам.

2. Измельчить укроп и петрушку.

3. Нарезать семгу брусочками, помидоры – кружочками.

4. Соединить рыбу, помидоры, грибы, заправить салат майонезом, посолить, поперчить, аккуратно перемешать и посыпать зеленью.

Салат из семги и риса

- 500 г филе слабосоленой семги

- 200 г бурого риса

- 200 г майонеза

- 4 яйца

- Соль по вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

2. Нарезать рыбу и яйца, предварительно сваренные вкрутую, брусочками.

3. Соединить рис, семгу и яйца, заправить майонезом и перемешать.

Салат из семги и маринованного лука

- 300 г филе слабосоленой семги

- 200 г сметаны

- 100 г лука-шалота

- 100 г консервированного зеленого горошка

- 100 г пекинской капусты

- 100 г сладкого перца

- 50 г моркови

- 50 мл яблочного уксуса

- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук, залить уксусом, мариновать 30 мин, затем отжать.

2. Нарезать рыбу, капусту, сладкий перец, морковь тонкой соломкой, добавить зеленый горошек, лук, посолить и поперчить.

3. Заправить салат сметаной.

Салат из семги и свежих овощей

- 500 г филе слабосоленой семги

- 100 мл оливкового масла

- 100 г помидоров

- 50 мл лимонного сока

- 50 г репчатого лука

- 30 г оливок без косточек

- 1 авокадо

- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кусочками, сбрызнуть лимонным соком, мариновать 3 ч, поместив в холодильник.

2. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками, положить на рыбу, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и оставить в холодильнике еще на 1 ч.

3. Разрезать авокадо вдоль пополам, извлечь косточку, нарезать мякоть кубиками. Нашинковать лук.

4. Поверх помидоров положить авокадо, лук и оливки. Украсить салат зеленью петрушки.

Салат из семги и шнитт-лука

- 200 г филе слабосоленой семги
- 200 г картофеля
- 200 г стручковой фасоли
- 200 г майонеза
- 100 г помидоров
- 100 г маслин без косточек
- 3 яйца
- Шнитт-лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности сварить картофель, фасоль и яйца. Нарезать семгу и картофель брусочками, разрезать стручки фасоли на несколько частей, яйца – на 8 ломтиков.

2. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, вынуть семена, нарезать мякоть брусочками.

3. Нашинковать лук.

4. Соединить рыбу, картофель, фасоль, помидоры, маслины, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать, выложить горкой, щедро посыпать шнитт-луком.

Салат из семги и сыра

- 300 г филе слабосоленой семги
- 200 г кочанного салата
- 200 г майонеза
- 150 г сыра твердых сортов
- 100 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 5 перепелиных яиц
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кубиками, лук – кольцами, помидоры, предварительно очищенные от кожицы и семян, – мелкими кусочками.

2. Натереть на терке сыр.

3. Сварить яйца вкрутую, разрезать их пополам.

4. На листья салата выложить рыбу, помидоры и лук, посыпать сыром, перцем, солью, полить майонезом, украсить яйцами.

Салат из семги по-итальянски

- 250 г филе слабосоленой семги
- 200 г помидоров черри
- 100 г сыра твердых сортов
- 70 г оливок без косточек
- 40 мл оливкового масла
- 30 мл лимонного сока
- 3 яйца

- Листья салата, молотый черный перец и соль по вкусу
1. Сварить яйца вкрутую, разрезать на 8 частей.
 2. Нарубить семгу брусочками, разрезать помидоры пополам. Натереть на терке сыр.
 3. Взбить оливковое масло с лимонным соком, черным перцем и солью.
 4. На листья салата положить помидоры и яйца, поверх – рыбу и оливки, посыпать сыром, полить заправкой.

Салат-фламбе из семги

- 300 г филе слабосоленой семги
 - 200 г майонеза
 - 100 г картофеля
 - 50 г моркови
 - 20 мл коньяка
 - 5 яиц
 - 150 г огурцов
1. По отдельности сварить картофель, морковь и яйца.
 2. Отделить белки от желтков.
 3. Размять желтки.
 4. Нарезать вареные овощи, огурцы и белки небольшими кубиками, переложить в салатник в такой же последовательности, смазывая каждый слой майонезом.
 5. Посыпать салат желтками.
 6. Нарезать рыбу тонкими пластинками, накрыть ими последний слой и поместить салат в холодильник на 2 ч. Перед подачей на стол сбрызнуть его коньяком и поджечь.

Салат из семги горячего копчения

- 300 г филе копченой семги
 - 200 г натурального йогурта
 - 150 г картофеля
 - 100 г консервированной кукурузы
 - Зелень петрушки и соль по вкусу
1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить, натереть на терке.
 2. Слить из кукурузы жидкость.
 3. Нарезать петрушку.
 4. Разобрать семгу руками на кусочки.
 5. Соединить рыбу, картофель, кукурузу, заправить йогуртом, посыпать зеленью.

Салат из семги и грибов (вариант 1)

- 200 г филе копченой семги
 - 200 г картофеля
 - 100 г маринованных опят
 - 100 мл оливкового масла
 - Зеленый лук, горчица, молотый черный перец и соль по вкусу
1. Отварить картофель в подсоленной воде, нарезать его кружочками.
 2. Нарезать рыбу и грибы мелкими кусочками.

3. Выложить продукты на блюдо в такой последовательности: картофель, рыба, грибы. Заправить салат смесью оливкового масла, перца, соли и горчицы, украсить измельченным зеленым луком.

Салат из семги и грибов (вариант 2)

- 400 г филе копченой семги
- 100 г шпината
- 100 г помидоров черри
- 60 мл оливкового масла
- 60 мл лимонного сока
- Зеленый лук, базилик, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу брусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить.
2. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, добавить оливковое масло.
3. Нашинковать лук и базилик, соединить с помидорами, посолить, поперчить, перемешать.
4. Припустить шпинат в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
5. Подать салат порционно, положив в центр каждой тарелки шпинат, рыбу и заправив соусом из зелени и помидоров.

Салат из семги и зеленого лука

- 300 г филе копченой семги
- 200 г сметаны
- 100 г риса
- 50 г зеленого лука
- 3 яйца
- Зелень укропа и петрушки, молотый красный перец и соль по вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
2. Мелко нарезать рыбу и яйца, предварительно сваренные вкрутую.
3. Нашинковать лук.
4. Соединить рис, рыбу, яйца, лук, посолить, поперчить, заправить сметаной, перемешать.
5. Украсить салат веточками петрушки и укропа.

Салат из семги и морской капусты

- 250 г филе копченой семги
- 200 г консервированной морской капусты
- 200 г майонеза
- 50 мл соевого соуса
- 100 г дикого риса
- 2 яйца
- 2 огурца (свежий и маринованный)
- Зеленый лук, зелень укропа и соль по вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Нарезать семгу, огурцы и яйца, предварительно сваренные вкрутую, небольшими кусочками.

2. Нашинковать лук и укроп. Соединить рыбу, яйца, лук, рис, огурцы, морскую капусту, заправить салат майонезом и соевым соусом, украсить укропом.

Салат из семги и шпика

- 500 г филе семги горячего копчения
- 100 г лука-шалота
- 50 мл оливкового масла
- 50 г копченого шпика
- 20 г горчицы
- 2 маринованных огурца
- Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать кубиками рыбу, огурцы, шпик.
2. Нашинковать лук.
3. Соединить семгу, лук, шпик, огурцы, посолить, поперчить, заправить смесью оливкового масла и горчицы, перемешать.
4. Переложить салат на блюдо и украсить зеленью укропа.

Салат из семги и моркови

- 300 г филе копченой семги
- 100 г картофеля
- 100 г моркови
- 100 г майонеза
- 100 г сметаны
- Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить.
2. Нарезать картофель и рыбу небольшими кусочками. Натереть морковь на терке.
3. Соединить семгу, картофель, морковь, майонез, сметану, посолить, поперчить, перемешать.
4. Переложить салат на блюдо и посыпать рубленым укропом.

Салат из семги и яиц

- 300 г филе копченой семги
- 100 г картофеля
- 100 мл оливкового масла
- 15 мл лимонного сока
- 4 яйца
- Зеленый лук, горчица, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности сварить картофель и яйца, остудить, нарезать кружочками.
2. Нашинковать лук.
3. Взбить оливковое масло с горчицей и лимонным соком.
4. Соединить семгу, нарезанную небольшими кусочками, картофель, яйца, посолить, поперчить, полить заправкой, хорошо перемешать и посыпать зеленым луком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.