



Только лучшее

блюда
из
РЫБЫ







Блюда из рыбы

.....
САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ЭКСМО

МОСКВА

2012

Содержание



Грибной соус	6
Нежный йогуртовый соус	6
Соус «Тартар»	7
Сливочный соус с икрой	7
Морской салат по-итальянски	8
Салат из лосося с рисом	10
Запеканка из курицы с креветками	12
Камбала, фаршированная острой сальсой	14
Рулетики рыбные фаршированные	16
Фаршированный батон	18
Сливочная уха из семги	20
Треска с хреном и соусом «Тартар»	22
Карп по-австрийски	24
Судак с овощами	26
Камбала в лимонном соусе	28
Семга с укропом под соусом из йогурта и мяты	30



Форель в вине	32
Филе окуня в корочке с горчицей	34
Сельдь с картофелем и розмарином	36
Баклажаны, фаршированные тунцом	38
Голубцы с рыбой	40
Камбала, запеченная по-итальянски	42
Палтус с овощами	44
Окунь, запеченный с ветчиной	46
Окунь фаршированный	48
Окунь по-мексикански	50
Рыба по-гречески	52
Рыба с цитрусовыми	54
Колечки из горбуши с грибной начинкой	56
Семга с брокколи и фруктами	58
Форель с икорным соусом	60
Люля-кебаб из рыбы	62

Грибной соус



350 г свежих грибов,
50 г сливочного масла,
250 мл сливок, **15 г** муки, соль

- 1** Грибы тщательно промойте. Обсушите и нарежьте тонкими ломтиками.
- 2** Обжарьте грибы на сливочном масле, пока не испарится весь сок. Посолите и перемешайте грибы с мукой.
- 3** Влейте в сковороду сливки. Готовьте на минимальном огне до загустения, постоянно помешивая.

Нежный йогуртовый соус



Несколько веточек петрушки, укропа и кинзы, **2** зубчика чеснока, **150 г** натурального йогурта без добавок, **2 ч. л.** оливкового масла, молотый черный перец, соль

- 1** Зелень вымыть и высушить. Мелко нарезать.
- 2** Чеснок мелко измельчить или пропустить через пресс.
- 3** Добавить в йогурт зелень, чеснок и масло. Посолить, поперчить и тщательно перемешать.