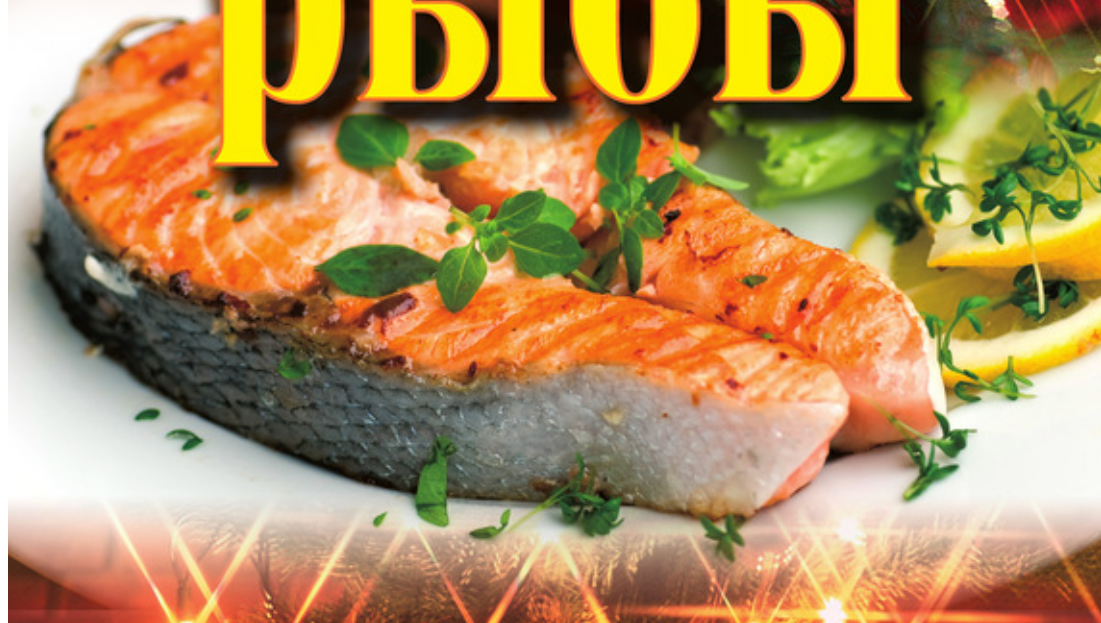


К *новогоднему столу*

Блюда из рыбы



К новогоднему столу

Ангелина Сосновская

Блюда из рыбы

«РИПОЛ Классик»

2011

Сосновская А. В.

Блюда из рыбы / А. В. Сосновская — «РИПОЛ Классик», 2011 — (К
новогоднему столу)

ISBN 978-5-457-14433-0

Новый год – с детства самый любимый праздник! Все мы с нетерпением ждем 31 декабря! В этот день каждый дом наполняется теплом, уютом, волнующим ожиданием чуда. Этот праздник дарит светлые мечты, надежду, счастливые и радостные моменты, когда за праздничным столом собираются родные и близкие люди, звучат поздравления, тосты. Книги серии «К новогоднему столу!» помогут Вам накрыть великолепный праздничный стол. На страницах данной книги приведены лучшие рецепты блюд из рыбы.

ISBN 978-5-457-14433-0

© Сосновская А. В., 2011
© РИПОЛ Классик, 2011

Содержание

Филе лосося с лимоном	5
Ингредиенты	5
Способ приготовления	6
Пикша, жаренная в аэрогриле с овощами	7
Ингредиенты	7
Способ приготовления	8
Филе сома, тушенное с белым вином и корицей	9
Ингредиенты	9
Способ приготовления	10
Форель, запеченная с базиликом	11
Ингредиенты	11
Способ приготовления	12
Сазан, фаршированный сельдереем	13
Ингредиенты	13
Способ приготовления	14
Филе хека под сырным соусом	15
Ингредиенты	15
Способ приготовления	16
Семга с карри и кабачками	17
Ингредиенты	17
Способ приготовления	18
Филе морского языка, тушенное в кокосовом молоке	19
Ингредиенты	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ангелина Сосновская

Блюда из рыбы

Филе лосося с лимоном

Ингредиенты

- ▶ 500 г филе лосося
- ▶ 1 лимон
- ▶ 100 г вареного риса
- ▶ 2 вареные моркови
- ▶ 2 стручка сладкого перца
- ▶ 100 г сыра
- ▶ 1/2 пучка зелени петрушки
- ▶ 70 мл оливкового масла
- ▶ белый молотый перец
- ▶ соль



время 30 мин
калории 276
порции 2

Способ приготовления



► Морковь нарезать кружочками, сладкий перец – ломтиками, сыр – кубиками. Зелень петрушки измельчить. Рис перемешать с морковью, сладким перцем, сыром и зеленью петрушки, посолить, заправить оливковым маслом (15 мл). Лимон разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать ломтиками.

► Филе лосося нарезать порционными кусками, полить лимонным соком, оставить на 10 минут, натереть солью и белым перцем. Выложить в сковороду с оставшимся разогретым оливковым маслом, жарить на сильном огне до готовности. Подать к столу с рисовой смесью, украсить ломтиками лимона.

Пикша, жаренная в аэрогриле с овощами

Ингредиенты

- ▶ 1,5 кг пикши
- ▶ 4 – 6 клубней картофеля
- ▶ 300 г замороженной брюссельской капусты
- ▶ 70 г сливочного масла
- ▶ 50 г майонеза
- ▶ 2 – 3 веточки эстрагона
- ▶ перец
- ▶ соль



время 30 мин
калории 347
порции 4

Способ приготовления



- ▶ Пикшу разделить на филе, смазать майонезом и оставить на 10 минут.
- ▶ Картофель нарезать кружочками. Брюссельскую капусту обдать кипятком и разрезать каждый кочанчик пополам.
- ▶ Филе пикши посолить, поперчить, выложить на среднюю или верхнюю решетку аэрогриля вместе с картофелем и брюссельской капустой, жарить при температуре 180 °С и средней скорости вентилятора 15 минут, затем еще 10 минут при температуре 220 °С и максимальной скорости вентилятора.
- ▶ При подаче к столу полить растопленным сливочным маслом и украсить веточками эстрагона.

Филе сома, тушенное с белым вином и корицей

Ингредиенты

- ▶ 800 г филе сома
- ▶ 100 мл белого сухого вина
- ▶ 40 мл оливкового масла
- ▶ 3—4 помидора
- ▶ 150 г кресс-салата
- ▶ 1 чайная ложка корицы
- ▶ молотый имбирь на кончике ножа
- ▶ молотый мускатный орех на кончике ножа
- ▶ соль



время 25 мин
калории 267
порции 3

Способ приготовления

► Кресс-салат крупно нарезать. Помидоры мелко нарезать, перемешать с кресс-салатом, посолить, заправить оливковым маслом (20 мл).

► Филе сома нарезать порционными кусками, выложить в глубокую сковороду с разогретым оливковым маслом, влить вино и немного воды, посолить, тушить 5—7 минут. Добавить корицу, имбирь и мускатный орех, тушить до готовности. Подать к столу с салатом.



Филе сома можно тушить с добавлением пассерованного лука и моркови.

Форель, запеченная с базиликом

Ингредиенты

- ▶ 1,5 кг филе форели
- ▶ 2 пучка зеленого базилика
- ▶ 1 лимон
- ▶ 20 мл оливкового масла
- ▶ соль



время 30 мин
калории 259
порции 4

Способ приготовления

- ▶ Базилик мелко нарезать. Из лимона выжать сок, цедру фигурно нарезать.
- ▶ Филе форели полить лимонным соком, посолить, посыпать базиликом, выложить в смазанную оливковым маслом (10 мл) форму, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом. Запекать в умеренно разогретой духовке до готовности. При подаче к столу украсить цедрой лимона.



Перед запеканием куски филе можно смазать сметаной или майонезом.

Сазан, фаршированный сельдереем

Ингредиенты

- ▶ Сазан весом 2 – 3 кг
- ▶ 3—4 стебля сельдерея
- ▶ 500 г лука-шалота
- ▶ 50 мл оливкового масла
- ▶ зелень укропа
- ▶ перец
- ▶ соль



время 40 мин
калории 261
порции 4

Способ приготовления

- ▶ Рыбу посолить, поперчить и оставить на 10 минут.
- ▶ Сельдерей крупно нарезать, посолить, полить оливковым маслом (15 мл). Лук-шалот крупно нарезать.
- ▶ Тушку сазана нафаршировать сельдереем, выложить в смазанную оливковым маслом (10 мл) форму вместе с луком-шалотом, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом. Запекать в умеренно разогретой духовке до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.



Филе хека под сырным соусом

Ингредиенты

- ▶ 700 г филе хека
- ▶ 100 г сыра
- ▶ 50 г майонеза
- ▶ 5 – 7 клубней молодого картофеля
- ▶ 2 – 3 помидора
- ▶ 1 лимон
- ▶ 1 луковица
- ▶ соль



время 20 мин
калории 318
порции 3

Способ приготовления

► Сыр натереть на мелкой терке и взбить с майонезом в блендере. Картофель сварить в мундире. Помидоры нарезать кружочками, лук – кольцами. Лимон разрезать пополам. Из одной половинки выжать сок, вторую нарезать ломтиками.

► Филе хека нарезать порционными кусками, посолить, полить лимонным соком, припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Выложить в форму вместе с помидорами и луком, полить соусом, запекать в микроволновой печи 2—3 минуты при мощности 80%. Подать к столу с картофелем и ломтиками лимона.



Семга с карри и кабачками

Ингредиенты

- ▶ 1 кг филе семги
- ▶ 2 кабачка
- ▶ 100 г рукколы
- ▶ 50—70 г сливочного масла
- ▶ 1 чайная ложка карри
- ▶ 30 мл растительного масла
- ▶ перец
- ▶ соль



время 30 мин
калории 269
порции 4

Способ приготовления



► Кабачки нарезать кубиками, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, тушить до готовности.

► Филе семги нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и карри, выложить на верхнюю решетку аэрогриля, жарить при температуре 180 °С и средней скорости вентилятора 10 минут, затем еще 10 минут при температуре 220 °С и максимальной скорости вентилятора. Полить растопленным сливочным маслом, подать к столу с кабачками и рукколой.

Филе морского языка, тушенное в кокосовом молоке

Ингредиенты

- ▶ 600 г филе морского языка

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.