

ВАЛЕНТИНА ИЛЪЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР
Рыба
Каждый День
Часть 1



12+

Валентина Ильянкова

**Кухня СССР. Рыба
каждый день. Часть 1**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Ильянкова В. М.

Кухня СССР. Рыба каждый день. Часть 1 / В. М. Ильянкова —
«ЛитРес: Самиздат», 2018

Книга «Рыба каждый день» составлена из 2 частей. В части 1 книги приведены рецепты блюд ежедневного потребления из рыбы — сельдь, минтай, путассу, треска, сайда, хек. В части 2 книги — лососевые, скумбрия, ставрида и рыба речная. Засолка, маринование, тушение, отваривание, жарение — самые подробные рецепты для разнообразия домашнего рыбного стола. Вместо предисловия к каждому разделу книги приведены значения пищевой ценности описываемого вида рыбы.

© Ильянкова В. М., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Автор фотографий Валентина Ильянкова



Часть 1

2006-2018

Предисловие

Рыба не только нас кормит, но лечит, и даже излечивает многие болезни. Рыба полезнее мяса: в ней нет вредных для сердца и сосудов насыщенных жиров, множество минеральных веществ, полезных нам ненасыщенных жиров, омега-3 жирных кислот, а также белков и витаминов.

Диетологи считают, что продукты из рыбы улучшают кровообращение, понижают уровень холестерина в крови.



Статистика подтверждает, что самая большая в мире продолжительность жизни, как мужчин, так и женщин в Норвегии и Японии. Самое лучшее качество жизни (имеются в виду сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, инфаркты и др. факторы риска) у пожилых людей в Японии, Финляндии и Норвегии, то есть в тех странах, где рыба и морепродукты употребляются в наибольшей степени и ежедневно.

Бульбяники с сайдой

По 200 гр картофеля и филе рыбы без кожи, 1 яйцо, 50 гр репчатого лука, 20-30 гр моркови, 1 зубчик чеснока, по щепотке соли и перца, около 50 мл растительного масла.

Филе рыбы нарезать тонкими ломтиками. Лук, морковь и чеснок очистить, обмыть, обсушить, мелко нарубить.





В миске смешать подготовленные овощи и яйцо, посолить, приправить перцем, перемешать. В яично-овощную смесь вложить рыбу. Картофель очистить, натереть на терке для овощей. Смешать картофель с рыбной смесью и сразу выпекать бульбяники на предварительно разогретой с растительным маслом сковороде. Если сковорода правильно разогрета, то бульбяники не впитают излишки масла и снимать их со сковороды можно прямо на тарелку. Если оладьи долго готовились на слабо разогретой сковороде, то их нужно предварительно «промокнуть» от излишков жира на бумажной салфетке. Гарнировать бульбяники маринованными или свежими овощами или фруктами.

Минтай – описание



Рыба минтай относится к семейству тресковых. По статистике минтай – самая добываемая рыба из рода тресковых. Такая популярность рыбы связана с ее универсальным пищевым применением. В кулинарии используется не только филе рыбы, но и ее икра и печень. Всем знакомый продукт – крабовые палочки, изготавливается из сурими, а сурими производят из мелкорубленного мяса белой рыбы. В основном – это филе минтая.

И все-таки, главные достоинства минтая, как и всех тресковых видов рыб, к которым он относится, – антиоксидантные свойства. Регулярное употребление рыбы минтай в пищу способствует поддержанию нормального уровня сахара в крови. А обилие йода в ее составе

делает потребление в пищу этой рыбы прекрасной профилактикой заболеваний щитовидной железы.

Богат и витаминно-минеральный состав рыбы минтай. Среди полезных компонентов, которые входят в состав рыбы минтай значительный удельный вес занимают витамины группы А, РР, В1, В2, фолиевая кислота (В9), кальций, магний, фосфор, сера, железо.

Видимо, поэтому минтай считается невероятно полезной рыбой, которую медики и диетологи рекомендуют как можно чаще включать в рацион не только взрослых людей, но и детей уже с 8-ми месячного возраста.



В прошлом веке на огромной территории СССР один день недели, а это был четверг, руководством державы был объявлен рыбным днем. В этот день меню всех предприятий общественного питания состояло только из рыбных блюд. И, следует отметить, что из огромного перечня обитающей и отлавливаемой на водной территории СССР рыбы, фаворитом общественного питания была выбрана скромная рыба семейства тресковых – минтай. Но, к большому сожалению, общепитовское меню из рыбы минтай в те времена (да и в настоящее время) не отличалось большим разнообразием. А между тем, белое, нежное мясо рыбы обладает высокими вкусовыми качествами не только в жареном, но и в тушеном или отварном виде. Из фарша рыбы получают вкусные котлеты, запеканки, рулеты и паштеты. Некоторые усилия со стороны хозяйки – и стол украшен кулинарным шедевром из ценного, диетического мяса рыбы минтай.



Конечно, при условии щадящей кулинарной обработки нежного мяса рыбы. Даже жарить рыбу нужно совсем недолго, по 2-3 минуты с каждой стороны, и желательно на медленном огне. А вот сковороду, на которой будет жариться рыба, желательно предварительно разогреть с маслом. Кстати, о масле – топленое сливочное масло значительно улучшает вкус жаренья из минтая. Но выбор масла в прямом смысле зависит от предпочтений всех членов семьи – это может быть и обычное растительное масло.

Закуска из минтая, креветок и перца

200 гр мяса отварного минтая, очищенного от кожи и костей, 100-150 гр отварных, замороженных креветок, около 200 гр красного сладкого перца, по 1 столовой ложке ягод брусники, арахиса, красного, полусладкого вина, винного уксуса и соевого соуса, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1/3 часть маленького перца чили, по щепотке соли и сахара, несколько веточек пряной зелени без стеблей, 1 свежий огурец.

Приготовить маринад для рыбы, перца и креветок:



– чеснок очистить, нарубить; перец чили мелко нарезать; зелень мелко нарубить; смешать масло, вино, соевый соус, уксус, соль и сахар, взбить; в смесь жидких составляющих добавить чеснок, перец, зелень, перемешать.

Рыбу полить маринадом, оставить в прохладном месте на 20-30 минут.

Креветки очистить, опустить на 1 минуту в кипящую воду, отцедить, остудить, полить маринадом.



Перец запечь в духовке, очистить от семян и кожи, нарезать, остудить, полить маринадом, оставить в прохладном месте на 20-30 минут.

Арахис обжарить на сухой сковороде, остудить, очистить от кожицы. Огурец нарезать кружками.



Ингредиенты закуски выложить на тарелку, посыпать брусникой и арахисом, полить остатками маринада.

Запеканка из минтая и картофеля

200 гр сырого филе минтая без кожи, 200-250 гр картофеля, 50-70 гр моркови, около 50 гр сыра, 1 яйцо, 20-30 гр сливочного масла, 1 чайная ложка сухого вина, 1 стебель зеленого лука, несколько веточек зелени укропа, 2 столовые ложки сметаны, по 1 столовой ложке растительного масла и хлебных крошек, соль, перец, молотый мускатный орех.



Рыбу нарезать полосками, посолить, приправить пряностями, полить вином, всыпать рубленый лук и укроп, перемешать и оставить в холодильнике на 10-15 минут.

Картофель и морковь очистить, залить кипящей подсоленной водой, варить – морковь около 5 минут, картофель – около 20 минут, до готовности. Картофель отцедить, обсушить, размять в пюре, остудить до теплого состояния. Морковь остудить, нарезать кубиками.

Яйцо со щепоткой соли взбить в пену. Сыр натереть на овощной терке. Сливочное масло нарезать мелкими кусочками.

Формы для суфле смазать маслом и обсыпать хлебными крошками.

Смешать пюре картофеля с сыром (столовую ложку тертого сыра оставить для посыпки), яйцом, рыбой, морковью. Приготовленную смесь разложить в формочки для суфле, верх смазать сметаной, посыпать сыром и разложить кусочки масла.



Запекать в предварительно разогретой до 180*С духовке около 30 минут. Горячую запеканку подать на стол можно прямо в формочках, в которых она запекалась. Остывшую до теплого состояния запеканку лучше опрокинуть на тарелку и подать как самостоятельное блюдо с гарниром из маринованных овощей и фруктов. Такая запеканка прекрасный гарнир к первым блюдам на рыбном бульоне или ухе.

Котлеты из минтая с начинкой из зелени

1 тушка без головы потрошеного минтая (350-400 гр), 1 столовая ложка манной крупы, 1 чайная ложка сухого виноградного вина, около 70 гр сливочного масла, около 50 гр сыра, 1-2 столовые ложки растительного масла, 2-3 стебля зеленого лука, несколько веточек зелени петрушки и укропа, щепотка молотого перца чили, ароматизированная соль по вкусу, пряности в наборе для рыбы по вкусу, 1 чайная ложка перцового соуса.



Рыбу обмыть, очистить чешую. Кожу рыбы надрезать вдоль плавников, снять (сохранить).

Рыбу разделать на филе, с брюшка удалить черную пленку. Филе рыбы нарезать тонкими полосками. В нарезанную рыбу добавить манную крупу, тертый сыр, сбрызнуть вином, посолить, посыпать пряностями, перемешать. Оставить рыбу в прохладном месте на 15-20 минут (чтобы разбухла манная крупа, и котлеты при тепловой обработке не лопнули).

Лук, петрушку и укроп обмыть, обсушить, тонко нарезать. Половину сливочного масла нарезать кусочками, добавить 2-3 столовые ложки рубленой зелени, тщательно перемешать.



Филе рыбы разделить на порционные куски, из каждого кусочка сформовать лепешку, положить масляную смесь, завернуть фарш в котлету с начинкой, отбить. Каждую котлету завернуть в кусочек кожи, еще раз отбить. Разогреть сковороду с растительным маслом, добавить оставшееся сливочное масло, выложить котлеты швом (кожи) вниз. Жарить одну сторону до румяной корочки, перевернуть на вторую, также обжарить до румяного цвета (в общей сложности жарить около 7-8 минут). Посыпать котлеты оставшейся пряной зеленью, через минуту огонь под сковородой выключить, а котлеты еще несколько минут выдержать на горячей сковороде.

Котлеты выложить на тарелку, полить перцовым соусом, гарнировать обвяленной зеленью со сковороды.

Минтай в кляре, с клубникой

200 гр филе минтая без кожи, 1 яйцо, 1 столовая ложка с верхом муки (для кляра), 2 столовые ложки сливок, соль по вкусу, около 200 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки. Для маринада – 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка красного вина, соль, пряности для рыбы.



Для гарнира – около 150 гр клубники, 1 столовая ложка растительного масла, около 30-40 гр сливочного масла, 1 столовая ложка полусладкого красного вина.

Филе рыбы нарезать длинными полосками толщиной около 2-х см. Полоски рыбы сложить в контейнер, посыпать солью и пряностями, полить смесью растительного масла и вина. Выдержать минтай в холодильнике около 2-х часов (можно оставить на ночь). Взбить яйцо с солью, добавить сливки и муку, перемешать до гладкости. Тесто выдержать при комнатной температуре около 20 минут. В подходящем по размеру сотейнике довести масло до кипения. Полоски рыбы обвалять в муке. Поочередно накалывать полоски рыбы на вилку и опускать в кипящее масло. Жарить до золотистого цвета, вынимать из масла и выкладывать на тарелку, застеленную бумажным полотенцем.

Клубнику обмыть, обсушить, срезать часть мякоти с плодоножкой. Каждую ягоду разрезать пополам. Разогреть сковороду с растительным маслом, распустить сливочное масло. Выложить клубнику в масло на сковороде, тушить на медленном огне около минуты, сбрызнуть вином. Еще через минуту клубнику вместе с соусом снять со сковороды.

Подать палочки минтая и клубнику на стеклянном блюде.

Минтай в персиковом соусе



0,6 кг замороженной рыбы, 0,2 кг очищенных от кожи и косточек персиков (можно замороженных), по 1 столовой ложке томатного соуса, хлебных крошек и рубленой пряной зелени, по 2 столовые ложки растительного масла и моченой брусники, 30-40 гр сливочного масла, 50-70 гр свежего фруктового сока, 1 ломтик лимона, соль по вкусу, 20-30 гр сыра (можно без него).

Рыбу разморозить в холодильнике, залить подкисленной и подсоленной водой, варить на медленном огне около 15 минут. Рыбу вынуть из отвара, очистить от кожи и костей. Сотейник густо смазать растительным маслом, посыпать хлебными крошками. Филе персиков нарезать ломтиками, лимон – мелкими крошками. В сотейник выложить рыбу, персики и лимон, залить фруктовым соком, полить томатным соусом. Сверху по рыбе разложить кусочки масла и ягоды брусники. При необходимости рыбу посолить и посыпать зеленью и тертым сыром. Тушить рыбу в предварительно разогретой до 170*С духовке около 30 минут.



Рыбу выложить на тарелку, сверху полить соусом, в котором она тушилась. Гарнировать рыбу можно икрой из запеченных овощей с рублеными грибами.

Минтай жареный, с зеленым салатом

200-300 гр замороженной рыбы, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1-2 столовые ложки муки. Для маринада – 1 столовая ложка растительного масла, по 1 чайной ложке винного уксуса и хереса, соль, пряности для рыбы.

Для гарнира – 100-150 гр огурцов, 1 листик листового салата, несколько перышек зеленого лука, 2-3 листика щавеля, 1 столовая ложка растительного масла.



Рыбу разморозить в холодильнике, обмыть, очистить от чешуи. Рыбу нарезать медальонами, очистить брюшко от черной пленки. Приготовить маринад, полить рыбу со всех сторон, оставить в холодильнике на 20-30 минут. Сковороду разогреть с растительным маслом. Куски рыбы обвалять в муке и опустить в кипящее масло. Жарить с двух сторон на умеренном огне до появления румяной корочки (в целом около 6-7 минут). Огонь под сковородой выключить, а рыбу оставить на горячей плите, накрыв сковороду крышкой, еще на 15-20 минут. Рыбу переложить на тарелку, осторожно удалить хребтовую кость. Огурец нарезать толстой соломкой и вместе с другой зеленью гарнировать рыбу. Приправить зеленый салат растительным маслом или сметаной.

Минтай жареный, со свежими овощами

200 гр филе минтая без кожи, по 100 гр свежей моркови и редьки, по 2-3 столовые ложки растительного масла, рубленой пряной зелени и муки 1 столовая ложка красного сухого вина, по 1 чайной ложке красного винного уксуса и жидкого меда, по щепотке соли и сахара, 0,5 чайной ложки пряностей для рыбы, около 50 мл растительного масла.

Из растительного масла, вина, уксуса, пряной зелени, соли и сахара приготовить заправку для рыбы и овощей.



Рыбу нарезать тонкими полосками, полить половиной приготовленной заправки, оставить на 20-30 минут в холодильнике. Рыбу обвалить в муке, обжарить по 2-3 минуты с каждой стороны в кипящем растительном масле. Рыбу снять со сковороды. Морковь и редьку очистить, нарезать тонкими полосками или натереть на терке.

Рыбу выложить на тарелку, гарнировать овощами, приправить остатками заправки, сверху овощи дополнительно полить тонкой струйкой меда.

Минтай, фаршированный творогом

1 тушка минтая, 100-150 гр творога, 1 сырое яйцо, 1 столовая ложка манной крупы, по 2-3 столовые ложки изюма и нарезанной полосками кураги, 2 столовые ложки густой сметаны, 2-3 столовые ложки рубленой зелени лука и укропа, по 1 чайной ложке сахара и пряностей для рыбы, соль. Для маринада – по 1 чайной ложке растительного масла, винного уксуса, вина, соевого соуса, 0,5 чайной ложки пряностей для рыбы, соль.

Приготовить маринад – смешать все ингредиенты, взбить, добавить соль и пряности.

Рыбу обмыть, обсушить. Вырезать толстую часть рыбы (примерно 2/3 длины). С вырезанной рыбы снять кожу (брюшко не разрезать), надрезать со стороны спинки и удалить хребет вместе с реберными костями. Рыбу со всех сторон смазать маринадом, и оставить на 2-3 часа в холодильнике (можно на ночь).



Приготовить начинку для рыбы – растереть творог с яйцом, взбитым с солью и сахаром, добавить сухофрукты, перемешать. Внутри рыбы на брюшко валиком выложить начинку, сложить обе половинки филе вместе, обжарить. Обмазать рыбу со всех сторон сметаной, посыпать пряностями и рубленой зеленью. Рыбу завернуть в фольгу (туда же можно добавить остатки маринада, в котором мариновалась рыба). Варить рыбу в пароварке около часа. Остудить рыбу под легким грузом. С рыбы снять фольгу, нарезать ломтиками. Гарнировать рыбу клубникой.

Салат из минтая с овощами и хреном

200 гр отварного филе минтая, 150-200 гр отварного картофеля, 150 гр отварной моркови, 100 гр маринованных огурцов, 50 гр маринованного лука, 1 стебель зеленого лука, 2-3 веточки зелени укропа, около 100 гр майонеза, 3 столовые ложки кефира, 1 столовая ложка соуса из хрена со свеклой, перец по вкусу.

Приготовить заправку: смешать майонез с кефиром и соусом из хрена. Укроп обмыть, обсушить, мелко нарезать, вмешать в майонезную заправку. Филе минтая разделить вилкой на пластинки, заправить майонезной заправкой, перемешать. Оставить в прохладном месте на 15-20 минут. Картофель и морковь очистить, нарезать мелкими кусочками (не смешивать). Картофель и морковь посыпать нарезанным зеленым луком, приправить майонезной заправкой. Маринованный огурец нарезать кусочками, приправить майонезной заправкой.



На тарелку выложить отдельными группами рыбу, картофель, морковь, маринованный огурец, маринованный лук. Оформить рубленой зеленью лука.

Салат теплый из минтая и овощей

200-300 гр филе минтая без кожи, 200-300 гр овощей в наборе (цветная и брюссельская капуста, морковь, зеленый горошек, спаржевая фасоль), стебель зеленого лука, несколько веточек зелени укропа, 1 столовая ложка красного виноградного вина, 30-50 гр сливочного масла, 1 столовая ложка муки, соль по вкусу, 0,5 чайной ложки горчицы из зерна.



Овощи обмыть, нарезать, бланшировать в подкисленной и подсоленной воде около 2 минут (замороженные овощи предварительно разморозить), тщательно отцедить. Зеленый лук и укроп мелко нарезать. Филе минтая нарезать крупными кусками, посолить, обвалять в муке. Сковороду разогреть, положить масло, а затем рыбу. Обжарить рыбу с одной стороны до легкой корочки, перевернуть на вторую сторону, уменьшить огонь.

Жарить в режиме тушения 5-7 минут, верх смазать горчицей.

Добавить к рыбе в сковороду овощи, тушить 3-4 минуты, полить вином, посыпать зеленью лука и укропа. Тушить рыбу вместе с овощами еще 3-4 минуты, снять со сковороды. Теплый салат выложить на тарелку и сразу подать на стол.

Суп из минтая, овощей и лисичек

1 потрошенная тушка минтая без головы весом 300-400 гр, около 200 гр свежих или замороженных овощей, около 50 гр свежих или замороженных лисичек, 1 стебель зеленого лука, несколько веточек зелени укропа, 1-2 столовые ложки готового картофельного пюре (можно без него), 0,5 чайной ложки пряностей в наборе для рыбы, 20-30 гр сливочного масла (можно без него), соль по вкусу, 700-800 мл воды.

Рыбу разморозить в холодильнике до полумороженного состояния, разделить на филе без кожи, нарезать небольшими кусочками. Грибы обмыть, нарезать, залить кипящей водой, через 10 минут воду слить. Грибы поместить в кастрюлю, залить половиной воды для супа,

варить при медленном кипении около 20 минут. Грибы отцедить. Грибной бульон процедить через салфетку. Грибной бульон перелить в суповую кастрюлю, довести до кипения добавить грибы, рыбу, варить 3-4 минуты.

В кастрюлю опустить овощи и нарезанную белую часть луковицы, варить еще 3-4 минуты, посолить, загустить картофельным пюре, приправить пряностями.



Суп разлить в тарелки, посыпать рубленой зеленью, приправить сливочным маслом.

Путассу – описание

Приверженцы диетического питания, обратите внимание на маленькую рыбку путассу из рода тресковых. Калорийность 100 граммов мяса путассу равна всего лишь 82 ккал. Т.е, рыба путассу именно тот продукт, на основе которого можно построить свою низкокалорийную диету и избавиться от лишнего веса. Мясо путассу относится к нежирным сортам рыб (около 1,2 %), но при этом содержит большое количество белка (около 17 %). Однако, витамины и микроэлементы в мясе путассу имеются в объемах, не уступающим таким же показателям большинства видов тресковых рыб. Витамины D и A, кобальт, марганец, йод, фосфор, фтор, сера, натрий – это не полный перечень витаминного содержания мяса путассу. Наверное, поэтому рыбий жир в промышленных условиях получают именно из рыбы путассу.



Высоки и вкусовые качества этой маленькой рыбки. По вкусу мясо путассу схоже с мясом мерлузы (хек) и наваги, разве, что размеры другие. Кроме перечисленных достоинств у рыбы путассу, есть еще одно – копеечная, доступная всем слоям населения, цена в наших торговых рядах. Даже, если учесть, что отходы от разделки рыбы составляют около 30% общего веса, цена чистого продукта все равно щадящая. И это при превосходном вкусе и лечебных свойствах рыбы путассу.

Размораживать рыбу лучше постепенно – на нижней полке холодильника, так и потеря витаминов будет небольшой, и мясо рыбы останется сочным и нежным. Но и здесь есть маленькая хитрость – не стоит перед разделкой размораживать рыбу до полного оттаивания. С полумороженной рыбы легче снимается кожа, и без потерь мяса вырезаются хребтовые кости. А мясо при этом не теряет свою структуру – не рвется, и не лохматится. Всем известно, что внешний вид поданного на стол блюда – далеко не последний аргумент в оценке вкусовых качеств, ведь совсем не зря перед подачей мы стараемся приукрасить свой шедевр: красивую травку положить или полить ярким соусом.

А теперь о кулинарной обработке рыбы путассу. Самый простой и быстрый способ кулинарной обработки рыбы – это отваривание, с последующей разделкой тушек на чистое филе. Но и при варке рыбы следует соблюдать несложные правила – воду для варки рыбы нужно не только подсолить, но и подкислить, например, стаканом маринада из банки с маринованными овощами (на литр воды), а продолжительность варки после закипания воды в кастрюле не должна превышать 7-10 минут. Отварная рыба, плюс любой соус и основное блюдо для Вашей семьи готово.

Если к рыбе приготовлен высококалорийный сливочный соус, то подавать блюдо лучше на завтрак или обед. Дополнить рыбу в данном случае можно гарниром, например, картофельное пюре или тушеные овощи.



А если к рыбе приготовить фруктовый или овощной соус, то это может быть ужин. В компанию к рыбе можно подать салаты из свежих овощей или фруктов. Однако, не стоит заикливаться только на отваривании рыбы – вкусна рыба путассу в изделиях из рубленого мяса, а также тушенная и жареная.

Бифштекс из путассу, с макаронами, в сливочном соусе

500 гр потрошенной, без голов рыбы путассу, 1 сырое куриное яйцо, 4 столовые ложки крошек из ванильных сухарей, 3 столовые ложки рубленой зелени укропа и лука, 50 гр сливочного масла, 1 чайная ложка растительного масла, около 50 гр моркови, около 100 мл сливок, 1-2 столовые ложки тертого сыра, 200-300 гр отварных макарон, соль, перец по вкусу.



Рыбу разделить на филе без кожи, пропустить через мясорубку (решетка с крупными отверстиями). В фарш добавить взбитое с солью яйцо, 2 столовые ложки крошек из сухарей, $\frac{3}{4}$ пучка зелени, перец. Фарш тщательно перемешать и оставить на 10-15 минут в холодильнике. Морковь очистить, нарезать тонкими полосками. На дно тарелки насыпать крошки из сухарей, поставить кольцо для формирования бифштеков.

До середины кольца уложить слой фарша, затем продолговатый кусочек охлажденного сливочного масла, сверху еще один слой фарша. Фарш уплотнить и присыпать верх крошками из сухарей.

Сковороду смазать растительным маслом, растопить сливочное масло, выложить бифштексы. Обжарить бифштексы с одной стороны, перевернуть, добавить в сковороду морковь. Далее уменьшить огонь до минимального и жарить в режиме тушения. Через 3-4 минуты морковь снять со сковороды, а бифштексы оставить под крышкой еще на 7-10 минут.



Приготовить соус: в маленьком сотейнике довести до кипения сливки, добавить оставшуюся рубленую зелень и частями, помешивая содержимое сотейника, сыр (до желаемой густоты). Варить соус на самом минимальном огне до загустения. Соус вылить на макароны, перемешать.

Подать бифштекс вместе с макаронами, оформить морковью.

Закуска из рубленой путассу и фруктов

200 гр филе рыбы путассу без кожи, 150 гр филе яблока, 100 гр филе мандарина, 1 большая слива, 50 гр красного лука, 2 чайные ложки меда, по 1 столовой ложке растительного масла, виноградного сухого вина, рубленой пряной зелени, хлебных крошек из ванильного сухарика и сока лимона, 1 чайная ложка цедры лимона, пряности в наборе для рыбы, соль по вкусу.

Лук очистить, тонко нарезать. Смешать по 1 чайной ложке меда и вина, полить лук и оставить его на 30 минут в холодильнике (замариновать).

Рыбу полить соком лимона, посыпать цедрой лимона, посолить, приправить перцем и оставить на 30 минут в холодильнике.

Рыбу вынуть из маринада, нарезать тонкими полосками, добавить рубленую зелень и крошки сухарика, перемешать и оставить еще на 30 минут в холодильнике. Из рыбы сформовать продолговатые рулеты, завернуть в кожу рыбы (можно завернуть изделие из рыбы в смазанные маслом и посыпанные панировочными сухарями куски фольги). Варить рулеты на пару около 30 минут. Фольгу удалить, а рулеты нарезать медальонами. Яблоко нарезать кусочками, уложить на разогретую с маслом сковороду в один ряд, тушить 3-4 минуты. Яблоки полить оставшимся медом и вином, довести до кипения. Тушить до полного выпаривания вина. Яблоки снять со сковороды. Сливу бланшировать в кипящей воде, остудить в холодной воде, снять кожу, удалить косточку.



Выложить на тарелку рыбные медальоны, гарнировать фруктами.

Кабачки, фаршированные путассу

1 молодой, тонкий кабачок, 150 гр готового фарша из сырого мяса путассу, 1 столовая ложка сметаны, 1-2 столовые ложки готового соуса для запекания изделий из фарша путассу.

Для соуса: 50 гр помидоров, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка рубленой пряной зелени.



Кабачок обмыть, обсушить, нарезать кольцами. Из каждого кольца вырезать мягкую сердцевину. Бланшировать кольца кабачков в подсоленной и подкисленной воде (на 1 литр воды – 1 столовая ложка столового уксуса и 0,5 чайной ложки соли) около 2 минут. Кольца кабачков отцедить.

Дно сотейника смазать сметаной, разложить кольца кабачков, отверстия заполнить фаршем из икры и молок путассу. Верх кабачковых колец полить соусом. Запекать кабачки в предварительно разогретой до 180*С духовке до готовности (около 25 минут). Кабачки переложить на тарелку.

Остатки соуса, в котором запекались кабачки, перелить в сотейник, добавить сметану, очищенные от кожи и нарезанные мелкими кусочками помидоры, пряную зелень, довести до кипения. Соус подать вместе с фаршированными кабачками.

Кальмары, фаршированные путассу

1 среднего размера кальмар, 150 гр готового фарша из икры и молок путассу, 1 столовая ложка сметаны, 1-2 столовые ложки готового соуса для запекания изделий из фарша путассу

Для соуса: 50 гр помидоров, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка рубленой пряной зелени.

Кальмара очистить от кожи и внутренностей, бланшировать в кипящей воде около 1 минуты.



Далее готовить по технологии приготовления фаршированных кабачков. Запеченного кальмара нарезать кружками и вместе с соусом выложить на тарелку.

Салат из путассу, овощей и фруктов

200 гр филе путассу без кожи, по 100 гр моркови, редьки Дайкон, мандаринов и отварного рассыпчатого риса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 лист зеленого салата.

Для маринада: по 1 чайной ложке растительного масла, виноградного сухого вина и винного уксуса, соль, перец, пряности для рыбы по вкусу – перемешать.

Для соуса: по 1 столовой ложке сока мандарина и растительного масла, по 1 чайной ложке меда, винного уксуса и вина, щепотка соли – взбить.



Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, полить маринадом, оставить в прохладном месте на около 30 минут. Рыбу в остатках маринада отварить в пароварке, остудить. Маринад слить.

Морковь и дайкон очистить, нарезать специальным ножом на тонкие полоски. С мандарина снять цедру. Мандарин очистить от кожуры, вырезать чистое филе.

Разогреть сковороду с маслом, обжарить (в режиме тушения) полоски моркови, дайкона и цедру мандарина. Тушить овощи и цедру, не перемешивая, 2-3 минуты, полить половиной соуса, довести до кипения и оставить на горячей сковороде еще на 2-3 минуты. Овощи и цедру снять со сковороды.

Дно салатника застелить салатным листом, далее, через салатное кольцо или обычной горкой выложить ингредиенты салата. Сверху полить оставшимся соусом и сразу подать на стол. Салат можно подать, как теплую закуску, но в этом случае мандарины лучше сервировать отдельно от салата.

Соус для запекания изделий из фарша путассу

300 гр свежих помидоров, 50 гр слив, 100 гр филе яблока, 1 слива, сахар, соль, перец чили по вкусу, 1 столовая ложка красного винного уксуса, щепотка корицы (можно без корицы).



Помидоры ошпарить, очистить от кожи, нарезать.

Филе яблока нарезать. Сливы ошпарить, очистить от кожи, удалить косточку, мелко нарезать.

Помидоры и яблоко тушить в сотейнике до размягчения, протереть через сито, снова поместить в сотейник. Добавить в томатную массу сливы, соль, сахар, перец, довести до кипения, влить уксус, приправить корицей и снять с огня.

Суп из путассу и щавеля

150 гр готового фарша из икры и молок или сырого мяса путассу, 3-4 столовые ложки пюре из щавеля, 150 гр свежего помидора, по 100 гр моркови и молодого кабачка, 30 гр стеблей зеленого лука, 3-4 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 20-30 гр сливочного масла, около 1,5 литра рыбного или куриного бульона, соль, пряности по вкусу, 2-3 столовые ложки рубленой зелени лука и укропа.

Приготовить пюре из щавеля – зеленые листья щавеля несколько раз опустить в холодную воду, налитую в большой таз (каждый раз воду менять). Листья отцедить, обсушить (можно в центрифуге). Листья положить в широкую кастрюлю и греть под крышкой до появления сока (предварительно можно добавить 2-3 столовые ложки питьевой воды). Когда листья щавеля приобретут оливковый цвет, кастрюлю снять с огня. Листья протереть через сито.





Помидор ошпарить кипятком, очистить от кожи, нарезать кусочками. Морковь очистить. Морковь, кабачок нарезать полосками. Лук нарезать.

В суповую кастрюлю влить растительное масло, разогреть, добавить сливочное масло, распустить. В суповую кастрюлю опустить подготовленные овощи, тушить на медленном огне около 10 минут. Влить в кастрюлю около 2/3 бульона, довести до кипения, кусочками ввести рыбный фарш, перемешать. Варить еще около 3-4 минут.

Сырые яйца вылить в отдельные чашечки и осторожно перелить в кипящий суп (технология приготовления яйца пашот). Через 2-3 минуты (яйца должны свернуться в пашот), яйца вынуть из супа и разложить в тарелки.



В суп добавить 3-4 столовые ложки пюре из щавеля, влить оставшийся бульон (до нужной густоты супа), довести до кипения, разлить в тарелки. Суп посыпать рубленой зеленью и сразу подать на стол.

Тефтели из путассу, с рисом

200 гр фарша из сырого мяса (без кожи) путассу, 1 яйцо, 2 столовые ложки рубленой пряной зелени, 1 столовая ложка хлебных крошек, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка растительного масла, около 30 гр сливочного масла, 2 столовые ложки очищенной, нарезан-

ной полосками моркови, $\frac{1}{2}$ репчатой луковицы, $\frac{1}{3}$ часть запеченного и очищенного от кожи и семян сладкого перца, 100-150 мл простокваши или йогурта, 0,5 чайной ложки приправы карри, соль и перец по вкусу, 150-200 гр отварного рассыпчатого риса.

В фарш вмешать взбитое с солью яйцо, 1 столовую ложку рубленой зелени, хлебные крошки, соль, перец, вымесить. Из приготовленного фарша сформовать круглые шарики. Муку смешать с карри, обвалять рыбные шарики. Тефтели разложить на тарелке и оставить в прохладном месте на 15-20 минут.

Сковороду смазать растительным маслом, положить масло, морковь и репчатый лук, тушить на медленном огне 5-7 минут. Овощи сдвинуть на край сковороды, разложить в один слой тефтели, обжарить со всех сторон до легкой корочки. В сковороду влить простоквашу, добавить запеченный перец, нарезанный кусочками, оставшуюся зелень, соль, тушить на медленном огне около 10 минут.



Рис выложить на тарелку, сверху разложить тефтели вместе с соусом, в котором они тушились.

Фарш из икры и молок путассу для начинок

150-200 гр икры и молок рыбы, по 50 гр моркови и репчатого лука, по 1 чайной ложке манной крупы, хлебных крошек и растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, щепотка мускатного ореха, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа.

Икру и молоки рыбы обмыть, обсушить, пропустить через мясорубку (решетка с мелкими отверстиями).

Морковь и лук очистить, нарезать. Сковороду смазать растительным маслом, добавить сливочное масло. В сковороду положить овощи, тушить на медленном огне до мягкости, посыпать рубленой зеленью. Через минуту овощи снять со сковороды и взбить блендером в пасту, остудить.



В фарш добавить пасту из овощей, посолить, приправить мускатным орехом.

Фарш из сырого мяса путассу для начинок



300 гр филе путассу, 2 столовые ложки риса, по 30 гр очищенной моркови и зеленого стебля лука, 1 чайная ложка растительного масла, 20-30 гр сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Филе пропустить через мясорубку (решетка с крупными отверстиями). Морковь и лук очистить, нарезать, обжарить в смеси растительного и сливочного масла до мягкости, взбить блендером в пасту, остудить. Рис опустить в кипящую воду, варить около 10 минут, откинуть на сито, остудить. В фарш добавить пасту из овощей, рис, соль, перец, перемешать.



Сайда – описание

Морская рыба сайда – промысловая рыба из семейства тресковых.



По питательности и вкусовым качествам в основном практически не уступает самой треске. Правда, есть одно различие – в торговой сети замороженную сайду можно купить гораздо дешевле трески.

Сайда малокостистая рыба и легко разделяется на чистое филе. Готовить из мяса сайды можно все что угодно. Рыбу можно тушить, жарить, варить на пару. Из сайды получаются прекрасные рубленые и отбивные котлеты.



Для отбивных котлет лучше всего использовать спинки рыбы, а из обрезков при разделке мяса на натуральные котлеты – фарш для рубленых котлет и начинок для блинчиков, запеканок, паштетов, рулетов и т.д.

Голову и крупные кости рыбы лучше в питании не использовать – в этих частях рыбы могут накопиться тяжелые металлы, которые иногда присутствуют в местах обитания рыбы. Следующим местом скопления загрязнений, опасных для здоровья человека, может быть чешуя рыбы. Если при разделке рыбы филе остается с кожей, то обязательно предварительно нужно тщательно удалить с рыбы чешую, а саму рыбу вымыть и обсушить.

Мясо сайды отличается сероватым цветом и при этом своеобразным, отличным вкусом. Правильно замороженное, сохраненное и затем размороженное мясо сайды сохраняет плотную, упругую структуру, почти не теряет сочность. Фарш из такой рыбы практически не нуждается в клейких добавках и наполнителях (хлеб, сухари, яйца). При формировании рубленых изделий из сайды бывает достаточно хорошей панировки.

Сайда – рыба низкокалорийная. 100 г. чистого продукта из сайды равноценно 80 к/калориям. Готовится рыба легко и быстро.



Но следует не забывать о соблюдении некоторых правил – непродолжительное маринование и короткая термическая обработка. Если мариновать мясо рыбы более 1 часа, то при термической обработке мясо может развалиться на пластинки. А если жарить-тушить рыбу более 10-15 минут, то в конечном итоге можно получить жесткий малоаппетитный продукт. И уж, конечно, нельзя рыбу вторично замораживать. При таком хранении рыба тоже станет жесткой и сухой.

Включать в меню блюда из сайды можно не только для здоровых, но и больных людей. Правильно приготовленные блюда из сайды в своем составе содержат витамины В12, селен и полезные для здоровья человека протеины. Этим и объясняется популярность рыбы среди людей, ведущих здоровый образ жизни. Разнообразить блюда из сайды помогут различные соусы и пряности, а в качестве гарнира могут служить не только сезонные овощи и фрукты, но и макароны, крупы и картофель.

Закуска из сайды и овощей



200-250 гр отварной, маринованной рыбы (или просто отварной без кожи и костей), по 100 гр сырой моркови, свеклы, кабачков «цуккини», 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка горчицы в зернах, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка маринада из баночки с вишнями или крыжовником, несколько веточек зелени петрушки, по 6-8 маринованных ягод вишни и крыжовника,

Кроме того: 1 чайная ложка соли, 1,5 чайной ложки сахара, 1 столовая ложка уксуса 9% (если уксус винный 5%, то его количество нужно пропорционально увеличить).

Овощи обмыть, обсушить. Морковь и свеклу очистить, тонко нарезать, длинными полосками. Кабачок также тонко нарезать. Овощи разложить отдельно, в мисочки. Воду довести до кипения, положить соль и сахар, снова довести до кипения, влить уксус. Кипящим маринадом залить овощи в мисочках и выдержать: кабачки около 3 минут, морковь и свеклу – до полного охлаждения маринада. Овощи промыть холодной, кипяченой водой, тщательно обсушить.

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.