



Самые вкусные блюда из рыбы



Быстро, вкусно, просто

Самые вкусные блюда из рыбы

«АСТ»

2010

Самые вкусные блюда из рыбы / «АСТ», 2010 — (Быстро, вкусно, просто)

ISBN 978-5-457-17626-3

Салаты и закуски, первые и вторые блюда... Представлены самые лучшие рецепты приготовления рыбных блюд. Последние исследования ученых в очередной раз доказали, что любители рыбы рискуют своим здоровьем гораздо меньше, чем мясоеды. Так пусть блюда из рыбы будут на нашем с вами столе как можно чаще!

ISBN 978-5-457-17626-3

, 2010
© АСТ, 2010

Содержание

Рыбу – в меню!	5
Салаты и закуски	6
Семга с салатом из свежих овощей в апельсиновом соусе	6
Салат из трески горячего копчения с овощами	7
Салат из маринованных грибов с рыбой и овощами	8
Салат из анчоусов с ветчиной	9
Салат из пекинской капусты, копченой скумбрии и кунжута	10
Салат из пекинской капусты с тунцом	11
Салат с сельдью и помидорами	12
Салат из сельди с рисом	13
Салат из наваги с огурцами и майонезом	14
Салат острый с солеными огурцами и сельдью	15
Салат из рыбы горячего копчения с картофелем и морковью	16
Салат из сельди с яблоками и луком	17
Салат из слабосоленой сельди с картофелем и сельдереем	18
Салат рыбный с макаронами	19
Салат из угря с яблоками и огурцом	20
Салат из печеных сардин с огурцами и острым перцем	21
Салат с сардинами и яблоками	22
Салат «Гранатовый браслет» с рыбой	23
Салат из рыбы горячего копчения с овощами и фасолью	24
Салат с лососем	25
Салат рыбный по-канадски	26
Сельдь рубленая по-татарски	27
«Птичье гнездо» из рубленой сельди	28
Рыбная закуска	29
Рыба холодная под соусом	30
Сельдь «под шубой» с мясом	31
Сардины со сметаной и кислым яблоком	32
Ставрида в вине	33
Сельдь с зеленым горошком и маслинами	34
Треска под сыром	35
Рыбный сыр	36
Рулетики из копченой рыбы	37
Рулетики из рыбы «Карибские»	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Самые вкусные блюда из рыбы

Рыбу – в меню!

Трудно представить, но все еще есть люди, которые не любят рыбу! Им можно только посочувствовать. Они никогда не узнают, как пахнет зажаренная на углях семга, как аппетитно выглядит салат с тунцом и как вкусна щука в рыбацкой ухе. Да что там! Масса минеральных веществ и витаминов пройдут мимо них и навсегда останутся за витриной рыбного магазина. А ведь рыба является одним из лучших источников высококачественного белка. Белки рыбы содержат все необходимые для организма незаменимые аминокислоты. В отличие от мяса, в белках рыбы имеется в большом количестве незаменимая аминокислота метионин.

В нашей жизни не так много продуктов, богатых полезными для сердца и сосудов омега-3-жирными кислотами и всеми незаменимыми аминокислотами. В рыбе же они содержатся в избытке, так же как и витамины А, D, Е, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен. Рыба еще и легко усваивается: рыбный белок человеческий организм переваривает за 1,5–2 часа, тогда как, например, на говяжий антрекот у него уходят все 5 часов.

Врачи рекомендуют рыбу людям с больным желудком и «проблемной» щитовидной железой. Впрочем, всем остальным тоже не помешает есть рыбу как можно чаще.

Рыба и морепродукты обладают высокой пищевой ценностью не только благодаря белку, но и за счет повышенного содержания в жирных сортах рыбы (таких, как лосось, семга, радужная форель, скумбрия, сельдь, тунец, сардины) жирных кислот омега-3 и омега-6. Эти полиненасыщенные жирные кислоты, обладающие высокой физиологической активностью, крайне важны для межклеточных процессов, имеют противовоспалительный эффект, сокращают количество липидов в крови (тем самым сокращая риск сердечно-сосудистых заболеваний), способствуют уменьшению веса.

Для приготовления блюд лучше всего использовать свежую рыбу, в которой содержание белка достаточно высоко, такую как судак, сиг, лосось, семга, радужная форель, треска.

Последние исследования ученых в очередной раз доказали, что любители рыбы рискуют своим здоровьем гораздо меньше, чем мясоеды... Во Франции прошла конференция, посвященная связи питания и вероятности возникновения рака. Основной вывод, сделанный комиссией экспертов: до 30 % всех случаев рака у населения развитых стран возникает под влиянием неправильного питания. Результаты исследования показали, что люди, питающиеся преимущественно рыбой, а не мясом, реже болеют раком толстого кишечника.

Некоторые виды морской и океанической рыбы способны защитить нас от таких опасностей, как инсульт и внезапная смерть от остановки сердца.

Доказано, что один прием рыбы в неделю более чем в два раза снижает частоту внезапной смерти. Эффект этот связан с тем, что определенные виды рыб содержат ненасыщенные жирные кислоты и бета-каротин. Согласно проведенным исследованиям употребление рыбы пять раз в неделю снижает риск инсульта на 54 %, от двух до четырех раз в неделю – на 27 %, один раз в неделю – на 22 %, а три раза в месяц – на 7 %.

Что еще можно сказать в пользу рыбоедения? Вспомним японцев, самую здоровую нацию в мире, нацию долгожителей. Да и толстого японца днем с огнем не найдешь... А в чем причина? У них в ежедневном меню обязательно есть рыба.

Так пусть она будет и на нашем с вами столе как можно чаще!

Удачи вам и приятного аппетита!

Салаты и закуски

Семга с салатом из свежих овощей в апельсиновом соусе

200 г вареной семги.

Для салата: 1/2 листа салата-латука, 1/2 кочанного салата, 100 г отваренного риса, 1 зеленое яблоко, 1 морковь, 1 красный перец, 1 огурец, 1/3 стручка перца, нарезанного тонкими кружками.

Для соуса: 2 апельсина, 100 мл оливкового масла, 3 ст. ложки свежего базилика.

Нарезать ломтиками морковь, красный перец, огурец, яблоко, салат-латук. Тщательно перемешать все ингредиенты салата. Апельсины очистить от кожуры, удалить косточки, нарезать кубиками и перемешать в миксере с остальными ингредиентами соуса. Заправить салат соусом.

Выложить семгу на салат из свежих овощей и подавать к столу.

Салат из трески горячего копчения с овощами

400 г трески горячего копчения (окуня морского), 2 свежих огурца, 1 яблоко, 1 помидор, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 3 ст. ложки растительного масла; зеленый салат, зеленый лук, зелень петрушки, уксус столовый, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Огурцы, очищенное от кожицы и семян яблоко нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать, рыбу нарезать мелкими кусочками. Все компоненты смешать, посолить, поперчить, приправить уксусом, растительным маслом, мелко нарезанной зеленью петрушки и оставить на полчаса на холоде.

Затем на дно салатницы положить листья зеленого салата, на них – горкой рыбный салат. Украсить салат кружками сваренного вкрутую яйца, ломтиками помидора и листьями салата.

Салат из маринованных грибов с рыбой и овощами

150 г маринованных грибов, 150 г рыбы, 150 г картофеля, 100 г сладкого стручкового перца, 50 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

К маринованным грибам и красному стручковому перцу, нарезанным полосками, добавить мелко нарезанный сваренный картофель, измельченный лук и сваренную рыбу, очищенную от костей и мелко нарезанную. Смесь посолить, поперчить, полить маслом и лимонным соком по вкусу и размешать.

Готовый салат украсить мелко порезанным репчатым луком и маленькими маринованными грибами, предварительно разрезанными пополам.

Салат из анчоусов с ветчиной

8 килек (или анчоусов), 4 ст. ложки постной ветчины, 2 вареных яйца, 4 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 4 маринованных огурца, 4 ч. ложки зеленого горошка, 1/2 яблока, майонез.

Маринованные огурцы и отварной картофель, морковь и яйца (1 1/2 шт.) нарезать мелкими кубиками. Затем прибавить к ним зеленый горошек, майонез и хорошенько перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатницу, сверху положить очищенные кильки (или анчоусы), нарезанную кубиками ветчину и украсить салат ломтиками свежего яблока и яйцом (1/2 шт.).

Салат из пекинской капусты, копченой скумбрии и кунжута

300 г пекинской капусты, 200 г копченой скумбрии, 100 г репчатого лука (фиолетового цвета), семена кунжута – по вкусу.

Листья пекинской капусты промыть в холодной воде и аккуратно разделить их, отрывая кусочки руками (резать листья нельзя – вы потеряете много ценнейшего сока).

Уложить листья, украсив их нарезанным тонкими кольцами луком. Копченую скумбрию, очистив, нарезать небольшими кусочками и уложить на листья пекинской капусты. Сверху салат посыпать обжаренными семенами кунжута.

Салат из пекинской капусты с тунцом

1 кочан пекинской капусты, 1 банка консервированного тунца (в собственном соку), 1 огурец, 1 луковица, майонез, сметана, соль – для заправки.

Репчатый лук очистить и мелко порезать. Консервированного тунца выложить в миску и перемешать с луком. Порезать пекинскую капусту так, как вы любите – крупно или мелко. Порезать огурец (на четыре части вдоль, а потом тонко поперек).

Выложить все в салатник, посолить, заправить равными частями майонеза и сметаны. Лучше всего подавать с печеным картофелем.

Салат с сельдью и помидорами

4 филе сельди, молоки или икра одной сельди, 500 г помидоров, 60 г консервированных шампиньонов, 250 г тушеных белых грибов, 2 луковицы, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла.

Нарезать кубиками предварительно вымоченное в молоке филе сельди, отваренные и протушенные в масле белые грибы, шампиньоны, лук и свежие помидоры, все аккуратно перемешать вилкой. Залить салатной заправкой, осторожно перемешать и хорошо охладить.

Приготовление заправки: растереть творог с молоками или икрой сельди, смешать с майонезом по вкусу.

Салат из сельди с рисом

1 филе сельди, 2 ст. ложки риса, 2–3 луковицы, 40–50 г зеленого салата, 3 яйца, 3–4 ст. ложки майонеза.

Нарезать равными кусочками филе слабосоленой сельди. Лук порезать кольцами, залить на 1–2 минуты кипятком, воду слить и быстро охладить лук. Сваренный в подсоленной воде рис откинуть на дуршлаг и охладить. Смешать сельдь, рис, лук, добавить мелко нарезанные яйца и салат, заправить майонезом и хорошенько перемешать. Положить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами и листиками салата.

Салат из наваги с огурцами и майонезом

400 г свежей наваги, по 150 г свежих и соленых огурцов, 100 г майонеза; зеленый лук, зелень петрушки или укропа – по вкусу.

Очищенную и обжаренную навагу нарезать небольшими кусочками. Огурцы порезать кубиками, зеленый лук измельчить. Все продукты перемешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

Салат острый с солеными огурцами и сельдью

2 соленые сельди, 6–7 картофелин, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 3–4 яблока, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка сахара; уксус, горчица, черный молотый перец, соль – по вкусу.

Перемешать нарезанный кубиками вареный картофель, измельченные огурцы, яблоки, лук. Добавить очищенную от кожицы и от костей рыбу, заправить черным перцем и сахаром, посолить по вкусу. Смешать уксус, горчицу, масло и сбрызнуть этой заправкой салат.

Салат из рыбы горячего копчения с картофелем и морковью

400 г рыбы горячего копчения (треска, морской окунь или скумбрия), 4–5 картофелин, 3–4 соленых огурца, 2–3 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 2–3 моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза; зелень, соль – по вкусу.

Сварить в «мундире» картофель, очистить от кожицы и порезать кубиками. Копченую рыбу, очищенную от кожицы и костей, соленые огурцы, вареную морковь мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый салат, соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью, кусочками рыбы.

Салат из сельди с яблоками и луком

1 сельдь, 2 яблока, 150 г майонеза, 2 луковицы, 1 яйцо; зеленый лук, сахар, уксус – по вкусу.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук нашинковать, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты перемешать, залить майонезом. Готовый салат украсить нарубленным яйцом и зеленым луком.

Салат из слабосоленой сельди с картофелем и сельдереем

250 г филе слабосоленой сельди, 300 г картофеля, 150 г свежего огурца, 70 г сельдерея, 100 г красного болгарского перца, лимон, соль – по вкусу.

Для горчичной заправки: 1 яичный желток, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1/2 ч. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла.

Отварной картофель, свежий огурец, сельдерей, красный болгарский перец нарезать соломкой, заправить горчичной заправкой и выложить на тарелку горкой. Филе сельди нарезать широкими (приблизительно 1 см) полосками и выложить сверху на овощи. Блюдо украсить ломтиком лимона.

Приготовление горчичной заправки: желток растереть с горчицей, растительным маслом и уксусом.

Салат рыбный с макаронами

1 банка рыбных консервов в масле, 200 г рожков или ракушек, 3–4 яйца, 1 луковица, 200 г сметаны или майонеза, перец черный молотый – по вкусу.

Банку рыбных консервов измельчить вилкой в небольшой миске, туда добавить мелко порубленные яйца, измельченный репчатый лук, сваренные и промытые холодной водой рожки или ракушки, по вкусу соли и перца черного молотого, хорошо размешать, все заправить сметаной или майонезом, сложить в салатницу и подать к столу. Если салат заправляют майонезом, то соль не добавляют. Украсить салат можно зеленым луком, укропом, мелко нарезанным яйцом.

Салат из угря с яблоками и огурцом

300 г угря, 2 яблока, 1 огурец, 1/2 стакана майонеза, зелень петрушки и укропа.

Нарезать небольшими ломтиками вареную и охлажденную рыбу, яблоки, огурец. Перемешать с мелко нарезанной зеленью, посолить, заправить майонезом или растительным маслом.

Салат из печеных сардин с огурцами и острым перцем

500 г сардин, 100 г огурцов, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки 4 %-го уксуса, 1 стручок острого перца, 2 яйца, 1/2 лимона, 1 лавровый лист; тимьян, перец, зелень, соль – по вкусу.

Свежую рыбу очистить, разрезать вдоль позвоночника и удалить кости. Приготовленное филе посыпать солью и перцем, соединить вместе, положив между ними полоски острого перца. Смочить рыбу в яйце, залить растительным маслом и уксусом, добавить лавровый лист, тимьян, поставить в духовку на 10 минут. Готовую рыбу охладить и выложить на блюдо с приготовленным салатом из свежих огурцов. Готовый салат украсить кружочками лимона и зеленью.

Салат с сардинами и яблоками

200 г сардин, 2 яблока, 2 ч. ложки лимонного сока, 1/2 стакана сельдерея, 1/3 стакана ядер грецких орехов, 1/3 стакана обезжиренного неслиакого йогурта.

С яблок снять кожуру, нарезать их кубиками и полить их лимонным соком, чтобы не потемнели. Сельдерей нашинковать, орехи мелко порубить. Сардины разделить на небольшие кусочки. Осторожно перемешать все ингредиенты, добавив йогурт.

Салат «Гранатовый браслет» с рыбой

1 банка тунца или консервированных сардин, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 кислых яблока, 1 луковица, 100 г сыра, 4 ст. ложки сметаны, 6 ст. ложек майонеза (для заправки); соль и перец – по вкусу; 1 гранат для украшения.

Майонез перемешать со сметаной. Лук мелко нарезать и залить кипятком, чтобы вышла горечь, затем ополоснуть его холодной водой и перемешать с 2 столовыми ложками смеси майонеза и сметаны, посолить, поперчить и уложить на дно блюда ровным слоем.

Мякоть рыбы размять вилкой, поперчить и перемешать с 2 столовыми ложками смеси (майонеза и сметаны), уложить на слой лука. Яйца порубить, заправить 2 столовыми ложками смеси майонеза и сметаны, посолить и равномерно распределить по рыбе.

Яблоки почистить и натереть на крупной терке. Чтобы они не потемнели, нужно их сбрызнуть немного лимонным соком и сразу же перемешать с двумя столовыми ложками заправки. Распределить яблоки поверх яиц. Края салата подровнять, обмазать остатками заправочной смеси и посыпать верх и бока тертым на мелкой терке сыром.

Украсить салат зернами граната и поставить в холодильник как минимум на три – четыре часа для пропитки. Резать как торт, стараясь сохранить целыми слои. Что касается соли, то можно посолить каждый слой, можно посолить слои через один – это зависит от вкуса. Можно также уменьшить или увеличить количество сметанно-майонезной заправки для салата.

Салат из рыбы горячего копчения с овощами и фасолью

400 г копченой рыбы (треска, морской окунь или скумбрия), 3 картофелины, 1/2 головки цветной капусты, 100 г зеленой фасоли, 2 яйца, 2 огурца, 2 мелких помидора, 1 стакан майонеза, листья зеленого салата, соль.

Отварить картофель, цветную капусту, зеленую фасоль, яйца вкрутую (каждый продукт отваривать по отдельности). Готовую цветную капусту разделить на кочешки. Фасоль, картофель, яйца, свежие огурцы без кожицы нарезать тонкими ломтиками. Очистить от кожи и костей рыбу горячего копчения. Разделить на небольшие кусочки. Выложить рыбу на середину салатника, полить сверху майонезом. Вокруг расположить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружочками яиц и ломтиками помидоров, листьями салата, длинными полосками огурцов.

Салат с лососем

350 г лосося слабого посола, 5–6 ст. ложек маринованных грибов (лучше всего белых), 2 яблока, 2 апельсина, 2–3 ст. ложки майонеза, 1 помидор, 3–4 листа кочанного салата, 2–3 огурца.

Лососину нарезать тонкими «прозрачными» ленточками, грибы порезать пополам, яблоки и мякоть апельсина – кубиками, помидор – кружочками, а огурцы очистить от кожуры и нарезать «уголками» (каждый огурец режут на 4 части, а потом ломтиками).

В широкие бокалы выложить листик салата, на него – огурцы и лососину, сверху яблоки и апельсины, залить майонезом, на край бокала повесить колечко помидора, прорезанное с одной стороны до центра.

Салат рыбный по-канадски

250 г судака, 30 г репчатого лука, 30 г майонеза, 100 г яблок, 40 г корня сельдерея, 40 г огурцов, 1 яйцо; зелень петрушки, салат, соль – по вкусу.

Рыбу 15 минут варить с луком в небольшом количестве подсоленной воды на слабом огне, затем вынуть, снять с нее кожу, разделить на мелкие кусочки и охладить. Смешать нарезанные яблоки, свежие огурцы, сельдерей, петрушку и майонез, заправить солью, положить рыбу, всю массу осторожно перемешать, уложить горкой, посыпать зеленью петрушки, рублеными яйцами и украсить листочками салата.

Сельдь рубленая по-татарски

2 сельди (соленые или пряного посола), 1 луковица, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 5–6 картофелин, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа.

Сельдь, разделанную на филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку, соединить с растительным маслом и перемешать. Лук и соленый огурец нарезать мелкими кубиками. Рубленую сельдь выложить в центр овального блюда в виде лепешки, сделать в ней углубление, осторожно ввести в него яичный желток, вокруг разложить мелко нарезанные огурцы и лук. Подать рубленую сельдь с горячим отварным картофелем, посыпанным мелко нарезанной зеленью укропа.

«Птичье гнездо» из рубленой сельди

1 сельдь, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1–2 небольших огурца, 1 луковица (небольшая), 4–5 листьев зеленого салата и 3–4 веточки зелени петрушки.

Филе сельди без кожи и костей пропустить через мясорубку, сформовать из полученной массы мокрыми руками шар, а затем его немного сплющить.

На блюдо уложить листья зеленого салата в виде цветка, в центр – рубленую сельдь, в которой сделать углубление, положить в него яичный желток, а всю массу посыпать мелко нарубленным яичным белком. При подаче блюда на стол у основания массы можно сделать бордюр из ломтиков свежего огурца и украсить все кольцами репчатого лука и веточками зелени.

Рыбная закуска

300–400 г рыбы, 1 луковица, 1/2 стакана вареного риса, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 3 ст. ложки тертого сыра; зелень петрушки, соль – по вкусу.

На смазанную жиром сковороду выложить слой вареного риса, на него уложить куски обжаренной рыбы, нарезанный кольцами обжаренный лук, затем снова рис. Размешать яйца подсоленным молоком, залить этой смесью рис, обсыпать молотыми сухарями, тертым сыром и запечь в духовке. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Рыба холодная под соусом

500 г рыбного филе или мороженных тушек рыбы, 2/3 стакана соуса, 2 отварные картофелины, 1 соленый огурец, 1–2 небольших помидора, 1 стручок сладкого перца, 1 свежий огурец, 1 вареное яйцо, 1–2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 вареная морковь, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 5–6 листьев зеленого салата и 4–5 веточек зелени петрушки.

Для блюда лучше использовать рыбу с белым мясом и не столь выраженным рыбным запахом – треску, пикшу, сайду, морскую щуку, морского окуня, хека, путассу, минтая и т. д.

Рыбу, разделанную на филе с кожей без реберных костей, нарезать кусочками по 50–80 г, припустить, а затем охладить в отваре под крышкой.

Из помидоров вырезать «лилии», остальные овощи и яйцо нарезать кубиками.

На блюде разложить листья зеленого салата, в центре выложить кусочки рыбы кожей вниз, вокруг – горками овощи и яйца. Украсить блюдо веточками зелени.

При использовании таких соусов, как майонез, майонез со сметаной, майонез ароматизированный, майонез с огурцами, майонез с каперсами и огурцами, майонез с желатином, рыбу полить каким-либо из них перед самой подачей на стол.

Такие соусы, как хрен с уксусом, хрен с уксусом и свеклой, майонез с хреном, хрен с уксусом и морковью, хрен со сметаной, имеющие острый вкус, лучше подать к блюду отдельно в соуснике.

Сельдь «под шубой» с мясом

3 сельди, 3 яблока, 4 картофелины, 1 свекла, 3 яйца, 200 г мяса, 200 г майонеза; зелень, помидоры – по вкусу.

Филе сельди нарезать кусочками, отварной картофель, свеклу, яйца, мясо – дольками, яблоки – кубиками. На большое плоское блюдо положить слой картофеля, затем слой яблок, свеклу, кусочки сельди, слой мяса и т. д. Желательно, чтобы последний слой был из картофеля. Каждый слой залить майонезом.

Украсить дольками яйца и помидоров, зеленью. Для того чтобы у салата был более нежный вкус, продукты (кроме сельди и мяса) можно натереть на крупной терке.

Сардины со сметаной и кислым яблоком

250 г сардин в масле, 1 стакан сметаны, 1/2 кислого яблока, 1 морковь, 2 соленых огурца, сок 1 лимона, соль.

Из сардин вынуть кости. Яблоки и морковь натереть на крупной терке, огурцы нарезать мелкими кубиками. Заправить сметаной, лимонным соком, посолить.

Ставрида в вине

600 г филе ставриды, сок 1/2 лимона, 2 ст. ложки вина, соль, 1 ст. ложка муки, молотый черный и красный перец, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке измельченного миндаля, каперсы.

Филе нарезать на порционные куски, полить соком, отжатым из лимона, или уксусом, и посолить. Лук нарезать кубиками, обжарить в масле, добавить муку и продолжать жарить. Влить небольшими порциями вино и, непрерывно размешивая, ввести перец, миндаль, каперсы.

Кусочки рыбы запанировать в муке и обжарить, после чего положить в кастрюлю, залить горячим соусом и довести до кипения. Подать с зеленым салатом.

Сельдь с зеленым горошком и маслинами

3–4 сельди, 3 вареных яйца, 3 яблока, 400 г зеленого горошка, 2 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 4 свежих огурца, 10 маслин, сахар, соль.

Сельдь очистить, удалить кости, нарезать филе на дольки. Зеленый горошек соединить с натертыми на крупной терке яблоками и луком, добавить майонез, сметану, сахар, соль и все перемешать. Полученную массу выложить горкой на круглую тарелку, а вокруг положить сельдь, дольки яиц, огурцов, маслины.

Треска под сыром

500 г трески, 150 г сыра, 100–150 г майонеза.

Филе трески слегка обжарить на сковороде и измельчить вилкой. Выложить в форму, залить майонезом и посыпать сверху большим количеством тертого сыра. Запечь в духовке. Солить рыбу не надо, так как в майонезе уже есть соль, можно по желанию добавить всяких специй.

Рыбный сыр

300 г рыбы, 200 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 стакана молока.

Сварить филе трески в молоке со специями и луком. Затем пропустить рыбу через мясорубку 2 раза. Фарш растереть с маслом, сыром, горчицей. Выложить на блюдо в форме рыбы, сделав ложкой узор чешуи.

Рулетики из копченой рыбы

150 г копченого лосося, 1 пучок кресс-салата, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 1 пучок листьев салата, 1/3 ч. ложки сахара, молотый белый перец и соль по вкусу.

Кресс-салат мелко нарезать кухонными ножницами, облить холодной водой и обсушить полотенцем. Сметану хорошо перемешать с лимонным соком, горчицей, сахаром, молотым перцем и солью, добавив в конце кресс-салат. Рыбу нарезать на ломтики, смазать их с одной стороны сметанной смесью, свернуть в виде рулетов, накрыть пищевой пленкой и поместить не меньше чем на 1 час в холодильник. Готовые рулетики выложить на блюдо, застеленное листьями салата, и подать к столу.

Рулетики из рыбы «Карибские»

400 г рыбного филе с кожей, 150–200 г ветчины, 1 луковица, 4–5 консервированных помидоров, 1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молока, тертая цедра и сок 1 лимона, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, 1/2 ч. ложки базилика, молотый черный перец и соль по вкусу.

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.