

500 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Нежная, тушенная с овощами или прожаренная до хрустящей корочки, запеченная в собственном соку или сваренная на пару, в пикантном маринаде, со специями, как основное блюдо или гарнир, в ухе или запеканке, на бутерброде или в салате — рыба может быть разная, но всегда вкусная! В этой книге собраны 500 рецептов для любого кулинарного повода! Треска с овощным соусом, морская рыба с рисом, рыбные котлеты с зеленью, жульен из рыбы с грибами, кальмары, фаршированные шампиньонами, профитроли с крабовой начинкой, слоеный пирог с рыбой и картофелем, салат с рисом и форелью, горячие бутерброды со шпротами — эти морские блюда превратят повседневность в сказку, покоров сердца любителей и гурманов!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8619-1



9 786171 286191

500 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ





500 лучших
**БЛЮД ИЗ РЫБЫ
И МОРЕПРОДУКТОВ**

ХАРЬКОВ  **КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА**
2021

УДК 641.5
П99



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки Юлия Дзекунова

Популярне видання

**500 найкращих страв із риби
та морепродуктів**
(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *В. О. Трубочанінов*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. О. Іванченко*

Підписано до друку 08.02.2021.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,96.
Наклад 2000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Популярное издание

**500 лучших блюд из рыбы
и морепродуктов**

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *В. А. Трубочанинов*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Т. А. Иванченко*

Підписано в печать 08.02.2021.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнітура «Minion Pro». Усл. печ. л. 15,96.
Тираж 2000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

UNISOFT

ISBN 978-617-12-8619-1

- © Depositphotos.com / chudo2307; timolina; svariophoto; Nikolay_Donetsk, обложка, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021

ВСТУПЛЕНИЕ. ВЫБОР, ПОДГОТОВКА И РАЗДЕЛКА РЫБЫ

Сейчас в магазинах и на рынке представлено огромное количество речной и морской рыбы, а также морепродуктов. Однако качество не всегда наилучшее, поэтому даже в магазине нужно внимательно относиться к выбору рыбы. Ведь от этого зависит не только вкус блюда, но и ваше здоровье. Поэтому перед тем, как отправляться за рыбой, стоит вспомнить несколько простых правил. Они помогут вам не ошибиться и купить рыбу высокого качества, свежую и вкусную.

Определить качество свежельовленной рыбы можно по гибкости тушки. Если взять рыбу за голову и установить вертикально кверху хвостом, она должна свободно прогибаться под собственной тяжестью, если спинка не гнется — рыба не первой свежести.

Живая рыба должна иметь красные или ярко-розовые жабры, выпуклые блестящие глаза. Темные, коричневые, серые или почти белые жабры указывают, что рыба лежит на прилавке не первый день. Впавшие и мутные глаза также свидетельствуют о не лучшем качестве, однако у лососевых рыб глаза небольшие и впалые от природы.

Чешуя должна быть плотной, блестящей, хорошо прилегать к телу и не иметь повреждений. На рыбе не должно быть ран и кровоподтеков, участков кожи без чешуи. Если живая рыба плавает боком или брюшком вверх, глаза помутневшие — ее не рекомендуется использовать, поскольку причиной такого поведения могут быть паразиты.

Тушка должна быть плотной и упругой, при надавливании на рыбу ямка должна быстро исчезать. Если вмятина не исчезает, брать такую рыбу для заготовки не следует. Живая рыба должна быть подвижной, упитанной, плотной, слизь у нее прозрачная с запахом реки, водорослей.

Замороженную рыбу можно использовать как заготовленную собственноручно, так и приобретенную в магазине. Если рыба замораживается в домашних условиях, ее следует очистить, выпотрошить, тщательно удалить слизь, пленки в брюшной полости, а затем быстро заморозить.

Купленную в магазине рыбу можно проверить на свежесть несколькими способами. Наиболее простой — проткнуть тушку горячим ножом. При этом цвет мяса внутри не должен отличаться от наружного, запах должен быть свежим, характерным для данной рыбы. Более длительный способ — отварить кусочек рыбы в воде под крышкой и оценить качество и аромат бульона. Правильно замороженная рыба практически полностью сохраняет вкус и аромат свежей, после размораживания остается плотной, жабры — красными, а глаза — выпуклыми. Размораживать рыбу нужно медленно, при температуре не выше 4 °С, тогда сочность мяса сохранится. Нельзя размораживать тушку в горячей воде. Если необходимо ускорить процесс разморозки, можно уложить замороженную рыбу в пакет, герметично завязать и положить в емкость с холодной водой.

Разделять и чистить рыбу можно двумя способами — делая разрез на спине вдоль хребта или на брюшке. Внутренности удаляются полностью, в том числе молоки и икра. Удалять кишечник и желчный пузырь следует осторожно: если их содержимое попадет на мясо, его вкус ощутимо ухудшится. Рыбу с мягким брюшком — хариуса, сига, форель — следует потрошить с помощью ножа, а если вы

готовите карпа, окуня, леща, брюшко у которых достаточно плотное и покрыто толстым слоем чешуи, надрез желательно сделать секатором или ножницами — это позволит сохранить внутренности целыми в процессе потрошения.

При покупке готового филе или стейков рыбы обратите внимание на мясо. Оно должно быть плотным, сочным и полупрозрачным, чтобы создавалось впечатление, что кусок просвечивает насквозь. Кровоподтеков, покраснений и уплотнений, а также мутных участков на мясе быть не должно.

Если стейк или филе упакованы, обратите внимание на пакет. В нем практически не должно быть жидкости. Качество рыбы, хранящейся в жидкости, быстро ухудшается. То же касается и упакованных морепродуктов.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ

Хе из судака

500 г филе судака, 70 мл уксуса, 200 г лука, 200 г моркови, 100 мл растительного масла, соль, паприка, молотый острый и черный перец, зелень

Филе судака вымыть, удалить кости, нарезать квадратиками со сторонами 1,5—2 см. Сбрызнуть рыбу уксусом, перемешать и поставить на 30 минут в холодильник. Рыба должна слегка побелеть. Морковь вымыть, очистить, натереть на терке для корейской моркови. Очищенный лук нарезать тонкими четвертькольцами. На рыбу сверху выложить лук и морковь, посолить, посыпать специями. Не перемешивать! Растительное масло раскалить на сковороде, кипящим вылить сверху на овощи и рыбу, сразу перемешать, накрыть крышкой и оставить на 30 минут. Готовое блюдо украсить зеленью и подавать к столу. Если не уверены в качестве рыбы, рекомендуем предварительно отварить филе в подсоленной воде.

Хе из пангасиуса

700 г филе пангасиуса без костей, 50 мл уксуса, 200 г лука, 6 зубчиков чеснока, 120 г огурцов, 60—80 г растительного масла, 20 г сахара, соль, кинза и петрушка по вкусу

Рыбу разморозить, нарезать небольшими кусочками, залить уксусом, затем опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3—4 минуты, вынуть и обсушить. Кусочки рыбы посыпать сахаром, солью, специями, измельченным чесноком. Лук нарезать тонкими полукольцами, огурцы — соломкой, уложить овощи поверх рыбы. Масло раскалить до появления дымка, вылить на овощи и рыбу, перемешать, дать настояться под крышкой 30 минут и украсить зеленью перед подачей к столу.

Салат со щукой и овощами

200 г отварного филе щуки, 200 г мясистых помидоров, 2 вареных яйца, 100 г плавленого сыра, 50 г лука, 7—8 листьев салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. горчицы, соль, молотый черный перец, зелень и специи по вкусу

Филе щуки очистить от костей и кожи, при необходимости посыпать солью и специями, разрезать на небольшие кусочки. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Помидоры нарезать дольками. Плавленый сыр нарезать кубиками. Яйца нарезать полукружками. Соединить все продукты, осторожно перемешать. Приготовить заправку для салата. Растительное масло взбить с лимонным соком, добавить горчицу, соль и перец. Салат полить заправкой, сверху

выложить кусочки щуки и сразу подать на стол, украсив веточками зелени.

Салат из судака с зеленью и сухариками

500 г филе судака, 120 г лука, 8 листьев салата, 3—4 веточки петрушки, 80 г пшеничных сухариков, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка кориандра, щепотка карри, мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

Филе судака промыть, удалить крупные кости, обсушить, нарезать кусочками, посолить. Смешать муку с кориандром, карри, перцем и мускатным орехом. Кусочки судака запанировать в приготовленной смеси, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарвать руками. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками, зелень петрушки измельчить и добавить к рыбе. Салат выложить в салатник, сверху разложить кусочки рыбы. Приготовить заправку. 1 ст. л. растительного масла взбить с лимонным соком, специями по вкусу и солью. Салат полить заправкой, посыпать сухариками и сразу подать на стол.

Салат рыбный с картофелем и грибами

200 г отварного рыбного филе, 300 г маринованных шампиньонов, 400 г отварного картофеля, 150 г отварной моркови, 200 г соленых огурцов, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, зелень, соль и специи по вкусу

Отварную рыбу очистить от мелких косточек, разобрать на небольшие кусочки. Маринованные грибы, картофель, соленые огурцы и яйца нарезать кубиками. Морковь натереть

на крупной терке. Подготовленные ингредиенты салата соединить, заправить майонезом и перемешать. Поставить салат на 1 час в холодильник. Готовый салат украсить зеленью, маринованными грибами, дольками яиц.

Салат из щуки с овощами

500 г отварного филе щуки, 100 г желтого сладкого перца, 3 помидора черри, 100 г репчатого лука, 90 г красного сладкого лука, 5—7 листьев салата, 3 вареных яйца, 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Репчатый лук очистить и нарезать кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Отварное филе щуки очистить от костей и нарезать небольшими ломтиками. Вареные яйца очистить и нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты салата соединить, заправить майонезом, солью, специями и тщательно перемешать. Смесь выложить на листья салата. Сладкий перец без плодоножки и семян и очищенный красный лук нарезать тонкими кольцами. Помидоры черри вымыть. Кольцами лука, перца и помидорами украсить салат, посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат с судаком и рисом

200 г отварного филе судака, 150 г отварного риса, 1—2 ст. л. растительного масла, 6—7 листьев салата, 300 г помидоров, 10 оливок без косточки, зелень, помидоры черри, соль и специи по вкусу

Филе судака охладить и нарезать небольшими квадратами. Оливки нарезать колечками. Салат вымыть, обсушить, половину нарвать руками на небольшие кусочки.

Помидоры обдать кипятком, окунуть в холодную воду, снять кожицу и нарезать небольшими дольками. Смешать помидоры, оливки, салат с рыбой и рисом, добавить соль и специи, заправить салат маслом. Затем салат аккуратно перемешать, выложить на оставшиеся листья салата и украсить зеленью и помидорами черри.

Салат с рыбой и отварными овощами

200—300 г отварного рыбного филе, 350—400 г картофеля, 250—300 г свеклы, 100 г моркови, 200 г соленых огурцов, 70 мл растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, специи и зелень по вкусу

Рыбу охладить, удалить кости и кожу, если есть, и нарезать небольшими квадратиками. Картофель, свеклу, морковь вымыть, отварить до готовности, остудить и очистить. Затем нарезать овощи небольшими кубиками. Такого же размера кубиками нарезать огурцы. Все ингредиенты салата соединить, добавить соль, специи и аккуратно перемешать. Приготовить заправку. Взбить растительное масло с лимонным соком, добавить зелень, залить заправкой салат и перемешать. Поставить готовый салат на 1—2 часа в холодильник, украсить ломтиками огурцов и зеленью.

Винегрет «Рыбка»

300 г отварного филе свежей рыбы, 300 г картофеля, 300 г свеклы, 100—150 г моркови, 200 г соленых огурцов, 4 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Рыбу, отваренную до готовности в подсоленной воде, очистить от мелких косточек и разобрать на небольшие кусочки.

Овощи вымыть, отварить, не очищая, до мягкости, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Соленые огурцы нарезать кубиками такого же размера. Все ингредиенты соединить, добавить соль, специи по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Готовое блюдо украсить зеленью, ломтиками огурцов и цедрой лимона.

Винегрет с рыбой и яблоками

300 г филе отварной рыбы, 400 г отварной свеклы, 80—100 г маринованных огурцов, 150 г яблок, 80 г лука, 120 г майонеза, 1 ч. л. соуса из хрена, зелень, соль, специи по вкусу

Охлажденное отварное рыбное филе очистить от мелких костей и нарезать небольшими ломтиками. Свеклу очистить, у огурцов срезать кожицу, у яблок удалить кожицу и сердцевину. Все нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и нарезать маленькими кубиками. Все ингредиенты соединить, посолить, посыпать специями. Майонез смешать с хреном, заправить салат, перемешать. При подаче готовое блюдо украсить зеленью и ломтиками лимона.

Заливная рыба

2 кг свежей речной рыбы, 2 л воды, 300 г лука, 300 г моркови, 120 г лимона, 4 яйца, душистый перец, лавровый лист, специи и соль по вкусу

Свежую рыбу очистить от чешуи, отрезать головы, хвосты и плавники, вымыть и разрезать на небольшие кусочки, удалить все кости. Хвосты и головы положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить душистый перец, лавровый лист, очищенный лук и нарезанную крупными кусками

морковь, добавить соль и специи по вкусу, довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 30—40 минут с момента закипания. Вынуть из бульона головы и хвосты, положить в бульон куски рыбы, варить на слабом огне около 20 минут. Готовую рыбу выложить в посуду для заливного, между кусками рыбы выложить нарезанные кружочками яйца, морковь и нарезанный тонкими ломтиками лимон. Бульон процедить через марлю, залить им рыбу и поставить в холодильник на 12—20 часов.

Заливная рыба по-днестровски

1,5—2 кг речной рыбы, 180 г лука, 200 г моркови, 100—150 г корня петрушки, 2—3 г сахара, 8—10 горошин черного перца, 2—3 гвоздики, 1—2 лавровых листа, лимон, соль по вкусу

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры и хорошо промыть в проточной воде. Вдоль спинки от головы до хвоста сделать надрез и аккуратно снять филе. Кости и голову рыбы положить в кастрюлю, добавить сахар, лук, морковь, петрушку, перец, гвоздику и лавровый лист. Залить водой так, чтобы было покрыто все содержимое, посолить и поставить на огонь. Когда вода закипит, огонь убавить до минимума и варить 2 часа. Затем рыбный бульон процедить, морковь вынуть и отложить. В бульон опустить нарезанное небольшими кусками филе и варить до готовности. В глубокое блюдо влить часть бульона и поставить в холодильник для застывания. Затем на застывший бульон положить кусочки рыбного филе, полить оставшимся охлажденным рыбным бульоном, добавить для красоты нарезанную фигурно отварную морковь. Блюдо украсить ломтиками лимона.

«Ленивая» заливная рыба

1 кг речной рыбы разных пород, 200 г моркови, 80—100 г лука, 1—2 ч. л. желатина, соль, черный перец горошком и специи по вкусу

Рыбу тщательно очистить, выпотрошить, удалить жабры и промыть в проточной воде. Разрезать рыбу на крупные куски. Нарезанную рыбу залить водой, чтобы вода ее полностью покрывала, посолить по вкусу. Добавить очищенную морковь, лук и перец горошком. Варить на небольшом огне около 1 часа. Готовую рыбу осторожно достать, удалить кости. Переложить в глубокое блюдо. Бульон процедить, растворить в нем желатин, залить им рыбу, поставить в холодное место до застывания бульона.

Салат со щукой и плавленным сыром

200 г филе щуки, 150—200 г помидоров, 2 вареных яйца, 100 г плавленого сыра, 100 г лука, 5—6 листьев салата, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. горчицы, соль и специи по вкусу

Щуку отварить в подсоленной воде или запечь до готовности, удалить мелкие косточки и разделить на небольшие кусочки. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Яйца нарезать полукружками, а плавленный сыр — кубиками. Соединить все ингредиенты салата, кроме рыбы, и перемешать. Приготовить заправку. Оливковое масло взбить с лимонным соком, добавить горчицу, сливки, соль и специи. Салат полить заправкой, сверху выложить кусочки горячей щуки и сразу подавать на стол.

Фишбургер

400—500 г филе пангасиуса или морского окуня, 4 булочки для гамбургеров, 4 листа салата, 200 г огурцов, 2 ст. л. йогурта, 1 ч. л. горчицы, 20—30 г майонеза, растительное масло, соль, зелень и специи по вкусу

Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и обжарить с двух сторон на растительном масле до готовности. Листья салата промыть и обсушить бумажным полотенцем. Огурцы тонко нарезать. Смешать майонез, горчицу и йогурт. Булочки для гамбургера разрезать вдоль. Нижнюю часть булки обильно смазать соусом. Сверху выложить листья салата, кусочек рыбы, огурец, добавить по вкусу зелень и накрыть второй половиной булки.

Горячая закуска с рыбой и овощами

1 кг филе карпа или толстолобика, 300 г помидоров, 200 г лука, 2—3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, растительное масло, панировочные сухари, 1 ст. л. горчицы, специи и соль по вкусу

Филе рыбы очистить от мелких костей, нарезать небольшими кусочками, посолить, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле на сильном огне до золотистой корочки с двух сторон. Помидоры окунуть в кипящую воду, затем обдать холодной, очистить от кожицы, мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс и добавить к помидорам вместе с измельченной зеленью и горчицей, тщательно перемешать. Лук нарезать кольцами, слегка обжарить на масле, выложить на дно формы с высокими бортиками.

Сверху выложить обжаренную рыбу, посыпать специями и ровным слоем выложить сверху помидорную массу. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 30—40 минут.

Паишет из судака

150 г отварного филе судака, 150 г помидоров, 40—50 г лука, 2 веточки укропа, 2 ст. л. майонеза, специи, соль по вкусу

Филе судака без костей мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, окунуть в холодную воду, очистить от кожицы, мелко нарезать и слегка отжать сок. Очищенный лук и зелень укропа мелко нарезать. Подготовленные продукты перемешать, заправить майонезом, солью и специями.

Салат из копченого сига и кускуса

250 г филе копченого сига, 160 г кускуса, 100 г сладкого перца, 60 г огурцов, 50—60 г сладкого красного лука, 3 веточки петрушки, 3 ст. л. измельченного миндаля, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, соль, специи по вкусу

Кускус приготовить, как указано на упаковке. Растительное масло взбить с лимонным соком в однородную пышную массу, добавить соль и специи по вкусу, перемешать. Кускус полить заправкой, аккуратно перемешать вилкой. Филе сига нарезать кубиками, огурцы — небольшими тонкими брусочками. Сладкий перец очистить от семян, лук — от шелухи. Лук и перец нарезать небольшими кубиками. Все ингредиенты салата соединить с горячим кускусом, добавить мелко нарезанную петрушку, аккуратно перемешать. Салат посыпать миндалем и подавать на стол.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ

Рулетики из форели с огурцами и сыром

200 г филе слабосоленой форели, 100—150 г огурцов, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. сметаны, 100 г оливок без косточек, соль по вкусу

Филе рыбы нарезать большими тонкими пластинами. Огурцы вымыть и очистить. Один огурец нарезать тонкими брусочками, другой — кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Каждый ломтик рыбы смазать сметаной, посыпать сыром, положить брусочек огурца и свернуть в рулет. Сверху на рулет положить круглый ломтик огурца, поверх него разместить оливку и соединить все шпажкой.

Салат с семгой и мандаринами

300 г филе семги, 200 г авокадо, 150 г огурцов, 200 г мандаринов, 4—5 листьев салата айсберг, 3—5 веточек рукколы, 2 ст. л. семян кунжута, 2—3 ст. л. оливкового масла, 2—3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда

Филе сполоснуть, обсушить и нарезать полосками. Приготовить маринад. 2 ст. л. соевого соуса смешать с медом, прогреть на водяной бане до вязкости. Семгу залить маринадом, оставить на 10 минут. Затем выложить рыбу в сковороду без масла и слегка обжарить — 2—3 минуты с каждой стороны. В конце приготовления посыпать кунжутом. Авокадо и огурцы очистить, нарезать соломкой. Листья салата айсберг и рукколу промыть, обсушить, нарвать ру-

ками. Подготовленные продукты соединить, полить оливковым маслом и оставшимся соевым соусом, перемешать. Перед подачей украсить салат очищенными от пленок и зернышек дольками мандарина.

Салат с семгой и кускусом

300 г филе семги, 150 г кускуса, 50 г очищенных отварных креветок, 100 г стручковой фасоли, 100 г сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 3—4 ст. л. лимонного сока, 200 мл рыбного бульона, 3 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, специи, зелень по вкусу

Рыбный бульон довести до кипения, всыпать кускус, перемешать и сразу снять с огня. Дать настояться под крышкой 20 минут. Филе семги нарезать крупными кубиками, обжарить в 1 ст. л. оливкового масла со всех сторон, затем добавить к рыбе соль, специи, половину лимонного сока и снять с огня. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Стручки фасоли разрезать на кусочки длиной 1—2 см. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты салата соединить, добавить отварных креветок и измельченную зелень. Приготовить заправку. Оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, перемешать и подавать к столу.

Салат с семгой

200 г филе семги, 1 зубчик чеснока, 5 листьев салата, 1 ст. л. вяленой клюквы, 2 ст. л. кунжута, 2 ст. л. крахмала, 1 ст. л. натурального йогурта, 2—3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л.

клюквенного сока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, соль, специи по вкусу

Филе семги нарезать кубиками. Соевый соус смешать с медом, полить рыбу, перемешать и оставить мариноваться на 20—30 минут. Затем рыбу вынуть из маринада, запанировать в крахмале и очень быстро обжарить на сильном огне на небольшом количестве масла. Листья салата вымыть, стряхнуть воду и крупно нарвать руками. Салат выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить теплую рыбу. Приготовить заправку. 1 ст. л. оливкового масла взбить с клюквенным соком, йогуртом, солью и специями. Добавить пропущенный через пресс чеснок и вяленую клюкву. Салат полить заправкой, посыпать подсушенными на сковороде семенами кунжута и сразу подавать к столу.

Хе из минтая

300 г филе минтая без костей и кожи, 250 г моркови, 300 г лука, 5—6 зубчиков чеснока, 40 г коричневого сахара, 20—30 г соли, 40—50 мл соевого соуса, 40—50 мл уксуса, 10 г измельченного свежего острого перца, 10 г кориандра, зелень, растительное масло по вкусу

Филе минтая разморозить, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть уксусом и оставить мариноваться на 40—60 минут. Затем приготовить рыбу в пароварке. Овощи вымыть и очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок измельчить, морковь натереть на крупной терке. Смешать рыбу с луком, чесноком и морковью, добавить соль, сахар, уксус, соевый соус и специи, тщательно перемешать. Разогреть на сковороде растительное масло до появления дымка и вылить на блюдо, сразу быстро пере-

мешать, накрыть крышкой и дать настояться в течение 30 минут. Перед подачей блюдо украсить зеленью.

Кимнаб

70 г малосоленной семги, 170 г отварного рассыпчатого риса, 30 г моркови по-корейски, 40 г свежего огурца, 1 лист нории, кунжутное масло, сухой чеснок, соевый соус по вкусу

Циновку покрыть пищевой пленкой и уложить на нее лист нории. Растительное масло (15—20 мл) подогреть на сковороде, добавить в него чеснок, перемешать и заправить им рис. Перемешать рис тщательно, чтобы чесночное масло распределилось равномерно. Горячий рис с помощью лопатки распределить по листу нории толщиной 6—8 мм. Рисом должно быть покрыто две трети листа, оставшаяся треть должна быть пустой. Семгу и огурец нарезать соломкой. На рис к краю нории уложить нарезанную семгу, огурец и морковь. С помощью циновки лист нории туго свернуть и оставить на 10—20 минут, затем острым ножом рулет разрезать на роллы. Подавать с соевым соусом.

Маринованная скумбрия

500 г скумбрии (1 тушка), 100 г моркови по-корейски, 150 г лука, 80 мл растительного масла, 80 мл рисового уксуса, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, соус чили, молотый черный перец, зелень по вкусу

Скумбрию вымыть, срезать филе, удалить из него кости и нарезать кусочками шириной 1,5—2 см. Соединить в одной емкости уксус, соль и сахар. Перемешать, чтобы сахар растворился полностью, залить маринадом рыбу, перемешать

и мариновать 1 час. По истечении времени добавить очищенный и нарезанный тонкими полукольцами лук, поставить емкость на огонь и прогреть на слабом огне 3—4 минуты, не доводя до кипения. Лук вынуть, дать маринаду стечь, добавить к рыбе вместе с морковью, посолить и поперчить. Раскалить на сковороде масло, вылить на рыбу с овощами, перемешать. Затем добавить соус чили, еще раз перемешать и дать настояться 3—4 часа. Готовую рыбу украсить зеленью.

Закуска из молок лосося

500 г молок лосося, 200 г лука, 100 г моркови, 4 зубчика чеснока, 80 мл соевого соуса, 70 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, зелень, молотый красный и черный перец, соль по вкусу

Молоки тщательно вымыть, залить маринадом из лимонного сока и 100 мл воды, оставить мариноваться на 10—20 минут. Затем вынуть молоки из маринада и просушить. Овощи вымыть и очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь натереть на терке для корейской моркови. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук с морковью до мягкости. Молоки разрезать на 3—4 части, добавить к луку и моркови, перемешать и жарить на сильном огне, помешивая, пока не испарится жидкость. Когда молоки в сковороде начнут потрескивать, добавить пропущенный через пресс чеснок, влить соевый соус, перемешать, накрыть крышкой, выдержать 5 минут на слабом огне и снять с огня. Посолить и поперчить, перемешать, опять накрыть крышкой и дать постоять 20 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Хек с овощами

1 кг филе хека, 450 г помидоров, 150 г моркови, 80 г лука, 50 мл растительного масла, 60 мл лимонного сока, соевый соус, молотый острый перец, черный перец, кориандр по вкусу

Овощи вымыть и очистить. Морковь и лук нарезать мелкими кубиками, выложить в раскаленное растительное масло и быстро обжарить, чтобы лук стал прозрачным. Помидоры опустить в кипяток, обдать холодной водой, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Филе сполоснуть, обсушить, нарезать порционными кусками, натереть смесью специй, залить лимонным соком и соевым соусом, перемешать и оставить мариноваться на 40—50 минут. На фольгу выложить кусочки рыбы, сверху — обжаренные лук, морковь и помидоры. По желанию можно полить соевым соусом и посыпать измельченным чесноком. Края фольги соединить, плотно сжать. Рыбу с овощами выложить на противень и запекать в духовке при температуре 180—190 °С около 30 минут. При подаче украсить зеленью.

Рыбный салат «К завтраку»

500 г филе минтая, 50—70 г отварного риса, 100 г моркови, 200 г лука, 3 яйца, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, зелень, соль и молотый черный перец по вкусу

Филе минтая отварить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока, нарезать кусочками. Рис остудить. Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить на растительном масле до прозрачности. Добавить очищенную и натертую на крупной терке морковь, посолить, поперчить, жарить

до готовности. Добавить к овощам отварной рис, нарезанную рыбу. Яйца сварить вкрутую, нарезать кубиками и добавить в салат. Все заправить майонезом, посолить, поперчить, аккуратно перемешать, украсить зеленью.

Салат с копченой горбушей

100 г копченого филе горбуши, 100 г отварного риса, 200 г маринованных огурцов, 80—100 г лука, 6—7 веточек укропа, 100 г лимона, 3—4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, соль, сахар и черный перец по вкусу

Рис промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Маринованные огурцы очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать небольшими кубиками, обжарить в 2 ст. л. растительного масла до прозрачности. Смешать с теплым отварным рисом и дать остыть. Добавить к рису с луком маринованные огурцы, кусочки копченой горбуши и мелко нарезанную зелень укропа. Оставшееся растительное масло взбить с лимонным соком, добавить горчицу, сахар, соль и перец по вкусу. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Украсить зеленью укропа и оливками.

Салат из хека с морской капустой

300 г филе хека, 300 г морской капусты, 2 яйца, 100 г лука, 8—10 маслин без косточек, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. лимонного сока, соль и специи по вкусу, петрушка, укроп и лимон для украшения

Филе хека вымыть и обсушить, нарезать кусками, отварить до готовности в воде с добавлением лимонного сока, соли и специй. Готовую рыбу остудить, нарезать кубиками. Мор-

скую капусту нарезать тонкими, не слишком длинными полосками. Добавить очищенный и нарезанный мелкими кубиками лук, нарезанные кубиками яйца и рыбу. Салат заправить майонезом, перемешать. Подавать, украсив кружочками маслин, веточками петрушки и укропа, ломтиками лимона.

Салат из сельди с овощами

250 г картофеля, 200 г моркови, 3 яйца, 150—200 г филе слабосоленой сельди, 100 г сладкого перца, 150 г свежих огурцов, 100 г маринованного зеленого горошка без маринада, 80 г лука, 2 ст. л. майонеза, 5—7 веточек петрушки, соль по вкусу, оливки без косточек, листья салата

Морковь, картофель и яйца отварить до готовности, остудить и очистить. Перец очистить от семян и плодоножки, с огурцов срезать кожицу. Картофель, морковь, яйца, перец, огурцы и сельдь нарезать небольшими кубиками. Зелень измельчить. Лук нарезать тонкими четвертькольцами. Все ингредиенты салата соединить, заправить майонезом, посолить и аккуратно перемешать. Затем выложить готовый салат на блюдо, выстланное листьями салата, и украсить нарезанными оливками.

Салат с копченой скумбрией и яблоками

350—400 г картофеля, 200 г копченой скумбрии, 150 г свежих огурцов, 200—250 г яблок, 5—6 перьев зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. сахара, соль и черный перец по вкусу, укроп и петрушка для украшения

Картофель вымыть, отварить в мундире до мягкости, остудить, очистить и нарезать кубиками. Филе скумбрии отделить

от костей, снять кожу и нарезать мясо небольшими кусочками. Огурцы очистить и нарезать кубиками. Яблоки очистить, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Приготовить заправку. Смешать растительное масло, лимонный сок, сахар, соль и перец. Залить заправкой салат, перемешать и дать немного настояться в холодильнике. Перед подачей на стол украсить зеленым луком, веточками укропа или петрушки.

Пикантный рыбный салат с кабачками

400 г филе морской рыбы, 200 мл белого сухого вина, 2 ст. л. лимонного сока, 250—300 г помидоров, 80 г лука, 10 маслин без косточек, 250 г кабачков, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 5 веточек петрушки, 5 веточек укропа, соль, растительное масло и молотый черный перец по вкусу

Для соуса: 70 мл сухого белого вина, 40 г корня сельдерея, 5 веточек петрушки, 40 мл растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Помидоры обдать кипятком, опустить в холодную воду и очистить от кожицы, затем нарезать ломтиками. В воду добавить вино, смесью залить рыбу, посолить по вкусу и отварить до готовности. Вынуть рыбу из кастрюли, дать стечь, нарезать небольшими кусочками и уложить в салатник. Заправить лимонным соком, солью, перцем, добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, нарезанные кольцами маслины, горошек и мелко нарезанную зелень. Кабачки очистить от семян и кожицы, нарезать кубиками, быстро обжарить в небольшом количестве растительного масла, остудить и добавить в салат, все аккуратно перемешать. Приготовить соус. Мелко натереть корень сельдерея. Добавить измельченную зелень, вино, растительное масло, затем перемешать, посолить и по-

перчить. Залить салат соусом, еще раз осторожно перемешать и поставить в холодильник на 1—2 часа.

Рыбный салат с яблоками

350—400 г отварного рыбного филе (минтай, хек, треска), 3 ст. л. сметаны, 150 г красного лука, 400—450 г яблок, 5—7 веточек петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, соль, ½ ч. л. сахара, зелень и специи по вкусу

Рыбное филе охладить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодильник на 10—15 минут. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать очень тонкими дольками, сбрызнуть оставшимся лимонным соком. Рыбу нарезать небольшими тонкими полосками. Смешать рыбу, лук и яблоки. Посыпать солью, сахаром, специями по вкусу, залить сметаной и осторожно перемешать. Горкой выложить смесь в салатник, украсить зеленью петрушки, кружочками лимона, листьями салата, оливками.

Салат с копченой скумбрией

250 г скумбрии горячего копчения, 500—600 г картофеля, 300 г спаржевой фасоли, 100 г маринованных огурцов, 2 яйца, 2—3 ст. л. консервированного горошка, 100 г красного лука, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. яблочного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. зернистой горчицы, 1 ст. л. меда, соль и зелень по вкусу

Картофель вымыть, отварить в мундире до мягкости, остудить, очистить, нарезать кубиками, обжарить в 1 ст. л. растительного масла до золотистой корочки. Спаржевую фасоль

отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Стручки фасоли разрезать на кусочки длиной 2—3 см. Филе копченой скумбрии нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую и разрезать на 6—8 долек. Маринованные огурцы нарезать небольшими брусочками. Лук нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты соединить с картофелем, добавить зеленый горошек. Для заправки 3 ст. л. растительного масла взбить с яблочным уксусом, медом и солью, добавить сметану и горчицу. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и подать, украсив зеленью.

Салат с семгой и авокадо

300—350 г филе слабосоленой семги, 5 авокадо, 50 г лука, 5—6 веточек укропа, 5 вареных яиц, 4—6 ст. л. майонеза, 2 ст. л. лимонного сока, соль и специи по вкусу

Авокадо очистить, разрезать вдоль, удалить косточку, половинки сбрызнуть лимонным соком. Филе семги и вареные яйца нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками, добавить к рыбе и яйцам. Заправить смесь майонезом и специями, аккуратно перемешать. Начинку выложить в «лодочки» из авокадо, украсить зеленью, ломтиками лимона и кружочками оливок.

Салат «Мечта» с красной рыбой

150 г филе слабосоленой семги или форели, 200 г отварных креветок, 200 г отварных кальмаров, 200 г крабовых палочек, 4 вареных яйца, 150 г сыра, 150 г домашнего майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, оливки, лимон, зелень укропа, соль, специи по вкусу

Филе красной рыбы нарезать тонкими ломтиками. Креветок разрезать на несколько частей. Кальмаров и крабовые палочки нарезать кубиками. Вареные яйца и сыр натереть на крупной терке отдельно друг от друга. Круглый салатник застелить пищевой пленкой, дно и стенки выложить пластинами красной рыбы, сбрызнуть их лимонным соком. Затем слоями выложить яйца, креветок, сыр, кальмаров и крабовые палочки, смазывая каждый слой небольшим количеством майонеза и посыпая измельченной зеленью. Края пленки соединить, салат слегка уплотнить и поставить в холодильник на 4—5 часов. Перед подачей на стол салат перевернуть на блюдо, снять пленку, украсить креветками, зеленью, оливками и тонкими кружками лимона.

Салат с сельдью и помидорами

200 г слабосоленого филе сельди, 200—300 г помидоров, 3 яйца, 5 листьев салата, 5—6 перьев зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль и молотый черный перец по вкусу

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать дольками. Яйца сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить и нарезать кружочками. Листья салата нарвать руками на мелкие кусочки. Филе сельди нарезать мелкими кусочками, удалить косточки. Все ингредиенты салата перемешать. Приготовить заправку. Смешать растительное масло, уксус, сахар, черный перец и соль в однородную массу. Кристаллики соли и сахара должны полностью раствориться. Залить заправкой салат, перемешать, дать настояться около 2 часов. Перед подачей к столу украсить зеленью, помидорами черри, зеленым луком.

Салат с копченой скумбрией и картофелем

300 г картофеля, 180—200 г копченой скумбрии, 100 г огурцов, 100 г моркови, 2—3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сока лимона, соль, специи и зелень по вкусу

Картофель и морковь хорошо вымыть, отварить до готовности, остудить и очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь нарезать так же или натереть на крупной терке. Скумбрию очистить от костей, снять кожу, мясо руками разобрать на волокна. Огурцы нарезать небольшими кубиками. Смешать все ингредиенты салата. Приготовить заправку. Взбить растительное масло с лимонным соком, солью и специями. Залить соусом салат, перемешать, поставить на 2—4 часа в холодильник, чтобы салат пропитался. При подаче украсить зеленью, ломтиками огурцов, маринованными шампиньонами.

Салат «Морской» с авокадо

300 г филе слабосоленой семги, 300 г замороженных креветок, 150 г крабовых палочек, 300 г авокадо, 100 г свежих огурцов, 5 вареных яиц, 150 г майонеза, 2 ст. л. лимонного сока, зелень, соль и специи по вкусу

Креветок отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и каждую разрезать на 2—3 части. Авокадо очистить от кожицы и косточки, мякоть нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Крабовые палочки, огурцы и вареные яйца нарезать небольшими кусочками. Подготовленные ингредиенты салата соединить, добавить мелко нарезанную зелень, заправить майонезом, солью и специями и аккуратно перемешать. Выложить салат на блюдо, укра-

свить полосками слабосоленой семги, зеленью, дольками вареных яиц.

Салат из сельди по-одесски

200 г филе сельди, 2 вареных яйца, 100 г лука, 7—8 листьев салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. уксуса, зелень, соль по вкусу

Лук очистить, нарезать полукольцами, залить горячей водой, выдержать 1—2 минуты, воду слить, лук слегка отжать. Листья салата крупно нарвать руками, выложить на блюдо. Сверху выложить кусочки сельди и половину лука. Яйца нарезать небольшими дольками, выложить на салат. Сверху выложить оставшийся лук. Приготовить заправку. Растительное масло смешать с горчицей и уксусом, полить салат, дать постоять 2—3 часа в холодильнике. При подаче к столу украсить зеленью.

Салат с семгой и апельсинами

200 г филе слабосоленой семги, 12—14 оливок без косточек, 200—250 г апельсинов, 5 отварных куриных яиц, 80 г твердого сыра, 100 г майонеза, зелень, специи, соль по вкусу

Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить пленки и зернышки. Каждую дольку разрезать на 4—5 частей. Филе семги нарезать небольшими кубиками, оливки — кружочками. Сыр, белки и желтки отварных куриных яиц натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая каждый слой майонезом: половина белков, желтки, половина семги, оливки, оставшаяся часть семги, сыр, апельсины, оставшиеся белки. Украсить

салат зеленью, оливками, дольками яиц и поставить в холодильник на 3—4 часа пропитываться.

Салат с сельдью и морковью

300 г филе соленой сельди, 250 г моркови, 200 г лука, растительное масло, соль, специи и зелень по вкусу

Лук очистить и нарезать полукольцами. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук в масле до прозрачности, добавить морковь и тушить, помешивая, до мягкости. Филе сельди нарезать мелкими кубиками, смешать с теплыми овощами, добавить по вкусу соль, специи, зелень, перемешать и поставить на 2—4 часа в холодильник. Готовый салат украсить кольцами лука, дольками и цедрой лимона и подать к столу.

Рыбный салат «К завтраку»

200 г филе слабосоленой красной рыбы, 200 г помидоров, 200 г свежих огурцов, 2 вареных яйца, 100 г сыра, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль, зелень, специи по вкусу

Филе рыбы нарезать тонкими ломтиками. Овощи вымыть и высушить. Помидоры окунуть в кипяток, затем в холодную воду и очистить от кожицы. Помидоры и огурцы нарезать небольшими кубиками. Сыр, белки и желтки вареных яиц натереть на крупной терке. Приготовить заправку. Майонез взбить со сметаной, горчицей и солью. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая слои заправкой: огурцы, красная рыба, сыр, помидоры, белки, желтки. Готовый салат украсить зеленью и тонкими кружками лимона.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Выбор, подготовка и разделка рыбы	5
Салаты и закуски	8
Салаты и закуски из речной рыбы.....	8
Салаты и закуски из морской рыбы	18
Первые блюда	108
Первые блюда из речной рыбы.....	108
Первые блюда из морской рыбы	121
Первые блюда с морепродуктами	143
Вторые блюда	152
Вторые блюда из речной рыбы	152
Вторые блюда из морской рыбы.....	193
Вторые блюда из морепродуктов	241
Выпечка	251
Выпечка с речной рыбой.....	251
Выпечка с морской рыбой и морепродуктами	259
Блюда из рыбных консервов	278