

Рыба? Селедка! А еще скумбрия, килька, мойва. Эти виды морской рыбы украсят не только повседневный, но и праздничный стол. Кроме того что в морской рыбе содержится огромное количество витаминов, минералов и жирных кислот, она радует доступной ценой и простотой в приготовлении. Удачное сочетание ароматных трав, лимонного сока, цедры и сухофруктов — и перед вами настоящий шедевр. Приготовьте из сельди свекольный чизкейк, а из скумбрии — карпаччо, рулетики или закусочный торт. Попробуйте сделать домашнюю засолку из рыбы по авторскому рецепту. Удивите родных яичным рулетом с салакой или картофельными роллами с сельдью, орешками из бородинского хлеба с начинкой из скумбрии или форшмаком по-новому. Не ограничивайтесь лишь одним «рыбным днем». Фантазируйте ежедневно!

- Вертикальная засолка сельди
- Маринованная килька острая
- Форшмак по-одесски
- Холодный борщ с хреном и сельдью
- Салат «Скумбрия под лисьей шубой»

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-6888-3



9 786171 268883

ЛЕСЯ
КРАВЕЦКАЯ

А КАК ЖЕ БЕЗ СЕЛЕДКИ!

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
ИЗ СЕЛЬДИ И ДРУГОЙ
СОЛЕННОЙ РЫБЫ





ЛЕСЯ
КРАВЕЦКАЯ

А КАК ЖЕ БЕЗ СЕЛЕДКИ!

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
ИЗ СЕЛЬДИ И ДРУГОЙ
СОЛЕННОЙ РЫБЫ



УДК 641/642
К78



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

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

Популярне видання

Популярное издание

КРАВЕЦЬКА Леся

КРАВЕЦКАЯ Леся

**А як же без оселедця!
Найкращі рецепти з оселедця
та іншої солоної риби**

(російською мовою)

**А как же без селедки!
Лучшие рецепты из сельди
и другой соленой рыбы**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. В. Супронюк*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *А. В. Белякова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. В. Супронюк*

Підписано до друку 26.09.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 6,45.
Наклад 4250 пр. Зам. №.

Подписано в печать 26.09.2019.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosLight». Усл. печ. л. 6,45.
Тираж 4250 экз. Зак. №.

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

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

Віддруковано
згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано
согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-6888-3

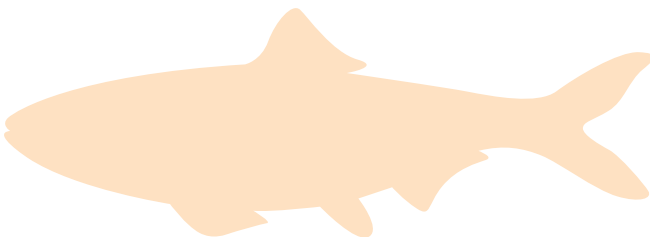
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
издание на русском языке, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
художественное оформление, 2019



ВСТУПЛЕНИЕ

Зачастую мы относимся к доступной морской рыбе: сельди, скумбрии, кильке, салаке, мойве — как к простачку, который не способен удивить нас ничем интересным. На самом деле эта скромная рыба достойна того, чтобы украсить собой не только повседневный, но и праздничный стол. Мало того что она содержит очень доступный качественный белок, большое количество витаминов, минералов и жирных кислот, которые позволяют нормально функционировать нашему организму, — это еще и по-настоящему «народная» рыба. Ведь при всех своих полезных свойствах стóит сельдь, скумбрия или салака намного дешевле, чем деликатесные виды рыбы. Особенно если вы приобретете мороженую рыбу и засолите или замаринуете ее дома по проверенному и интересному рецепту. Удачно подобранные специи, ароматные травы, лимонный сок, цедра и сухофрукты творят чудеса с обычной рыбой. Немного фантазии — и такая закуска заиграет новыми нотками, превратится из «скучной простушки» в «интересную барышню».

Приготовьте из сельди свекольный чизкейк, а из скумбрии — карпаччо, рулеты или закусочный торт. Поэкспериментируйте с килькой пряного посола и приготовьте нежное и сытное блюдо с картофелем «Искушение Янсона». Удивите родных яичным рулетом с салакой или картофельными роллами с сельдью, орешками из бородинского хлеба с начинкой из сельди или форшмаком по-новому. Ведь так легко можно научиться восхищаться простыми вещами. Экспериментируйте, мыслите по-другому, управляйте вкусом привычного блюда, превращая его в маленький шедевр, наслаждайтесь процессом его приготовления, и вы увидите, что «вкусно и интересно» — это не обязательно «дорого».



СЕЛЬДЬ ПРЯНОГО ПОСОЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 свежие или мороженые неповрежденные сельди крупного размера
- 1 л воды
- 90 г соли
- 20 г сахара
- 2 лавровых листа
- 2 бутона гвоздики
- 4 горошины душистого перца
- 8 горошин черного перца
- 0,5 г молотой корицы
- 1 г молотого кориандра
- 0,2 г молотого мускатного ореха
- 0,2 г сухой мяты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лавровый лист разломать на небольшие кусочки. Горошины душистого и черного перца слегка растереть в ступке. Смешать все специи с сахаром и 15 г соли. Остальную соль растворить в чистой холодной воде.

Сельдь разморозить при комнатной температуре (если она была заморожена), промыть под проточной водой. Сделать в каждой рыбине продольный разрез по брюшку от хвоста к голове. Удалить внутренности, молоки, икру, очистить от пленок и еще раз промыть. В лоток соответствующего размера, в котором сможет свободно разместиться сельдь, выложить пищевой пакет, а в него — подготовленную рыбу. Натереть рыбу со всех сторон ранее приготовленной смесью соли, сахара и специй. Залить рыбу солевым раствором и завязать пакет. Отправить в холодильник на трое суток. После этого сельдь нарезать кусочками и подавать как самостоятельное блюдо или использовать для приготовления других блюд.



ВЕРТИКАЛЬНАЯ ЗАСОЛКА СЕЛЬДИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 крупные жирные сельди
- 1 л воды
- 60 г каменной соли
- 50 г сахара
- 3 лавровых листа
- 10 горошин черного перца
- 4 горошины душистого перца
- 2 бутона гвоздики
- 5 мл уксусной эссенции

ДЛЯ ПОДАЧИ

- подсолнечное масло
- лук

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

У сельди отрезать голову и, не разрезая брюшко, удалить внутренности, а также очистить от пленок. Тщательно промыть в холодной проточной воде. Для рассола в кастрюле соединить воду, соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, гвоздику. Довести до кипения, проварить 2—3 минуты, снять с огня и остудить. В конце вмешать уксусную эссенцию. У пластиковой бутылки объемом 1,5 л острым ножом срезать горлышко. Поместить в бутылку сельдь вертикально хвостиками вверх и залить рассолом (рассол должен полностью покрывать сельдь). Прикрыть бутылку сверху отрезанным горлышком и отправить в холодильник на 3 дня. Каждый день несколько раз двигать рыбины в бутылке, дергая их за хвостики, чтобы сельдь равномерно просолилась. Перед подачей вынуть сельдь из рассола, нарезать порционными кусочками, полить подсолнечным маслом и посыпать кольцами лука.





ЗАСОЛКА СКУМБРИИ (СУХОЙ ПОСОЛ)

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 6 тушек мороженой скумбрии среднего размера
- 150 г соли
- 3 горошины душистого перца
- 4 горошины черного перца
- 10 горошин кориандра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Скумбрию полностью разморозить при комнатной температуре. Отрезать голову, удалить внутренности, сохранив при этом икру и молоки. Промыть тушки холодной водой и тщательно протереть бумажными полотенцами, удаляя как можно тщательнее остатки воды. Возвратить молоки и икру в брюшную полость. Тщательно посолить каждую рыбку со всех сторон и внутри, посыпать кориандром и перцем, выложить тушки в один слой плотно друг к другу в подходящую посуду (например, лоток). Сверху прижать разделочной доской, на которую выложить груз весом примерно 1 кг. Отправить в холодильник на 2 дня. Затем перевернуть рыбу на другую сторону, опять прижать грузом и отправить в холодильник еще на один день.

Вынуть рыбу из лотка, протереть бумажными полотенцами от остатков соли. Также остатки соли можно быстро смыть. Такую скумбрию можно нарезать кусочками и сразу же подавать как самостоятельное блюдо, например с картофелем. В таком виде рыба хранится в холодильнике 3—4 дня. Можно часть этой рыбы оставить в холодильнике, а остальную порционно заморозить и использовать по мере необходимости, перекладывая из морозильной камеры в холодильник за 12 часов до предполагаемой подачи для нежной разморозки. А можно нарезать кусочками, плотно уложить слоями в банке, чередуя с очищенным и нарезанным полукольцами луком, залить сверху подсолнечным маслом, закрыть крышкой и отправить в холодильник для хранения.



ЗАСОЛКА СКУМБРИИ КУСОЧКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг скумбрии
- 1 л воды
- 120 г соли
- 50 г сахара
- 3 лавровых листа
- 4 горошины черного перца
- 100 г лука
- 120 мл подсолнечного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Скумбрию разморозить при комнатной температуре, удалить голову и внутренности. Хорошо промыть и нарезать кусочками толщиной 2,5 см. Для маринада в кастрюле соединить воду, соль, сахар, лавровый лист, перец. Довести смесь до кипения, проварить 2 минуты, остудить. Выложить рыбу в банку, залить смесью, закрыть крышкой и отправить в холодильник на 24 часа. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Переложить рыбу в чистую банку, перекладывая ее подготовленным луком. Залить подсолнечным маслом. Отправить в холодильник на 2—3 часа.



СКУМБРИЯ БЫСТРОГО ПОСОЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг скумбрии
- 1 л воды
- 125 г соли
- 75 г репчатого лука
- 3 лавровых листа
- 8 горошин душистого перца
- 5 горошин белого перца
- 8 горошин черного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Скумбрию вымыть. Отрезать у рыбы голову и плавники, удалить внутренности, пленку и тщательно промыть под холодной проточной водой. Нарезать рыбу кусочками толщиной около 1,5 сантиметра.

Лук очистить и разрезать на 4 части.

Для рассола соединить в кастрюле воду, соль, лавровый лист, перец горошком, лук. Довести смесь до кипения и проварить 10 минут. Остудить.

Выложить рыбу в контейнер с плотно закрывающейся крышкой, залить ее остывшим раствором и оставить при комнатной температуре на 2 часа. Оценить рыбу на соль: если вам нравится более соленая рыба, то можно оставить ее в рассоле еще на 30 минут.

Вынуть рыбу из рассола, переложить в чистый контейнер, закрыть крышкой и убрать в холодильник до подачи. В таком контейнере без рассола рыба может храниться 3 дня.



ЗАСОЛКА МОЙВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг мойвы
- 1 л воды
- 80 г соли
- 12 г сахара
- 5 г семян кориандра
- 3 г сушеных семян укропа
- 2 лавровых листа
- 10 горошин черного перца
- 8 горошин душистого перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Воду соединить с сахаром, солью, лавровым листом, черным и душистым перцем горошком, кориандром. Довести до кипения, проварить 2 минуты и остудить до комнатной температуры. Мойву разморозить, пересыпать семенами укропа, залить остывшим рассолом. Накрыть посуду с мойвой крышкой и убрать в холодильник на 2 суток.



ЗАСОЛКА КИЛЬКИ (КИЛЬКА ПРЯНОГО ПОСОЛА)

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг свежей или свежемороженой кильки
- 90 г крупнокристаллической соли
- 3 лавровых листа
- 5 горошин душистого перца
- 15 горошин черного перца
- 2 бутона гвоздики
- 5 г семян кориандра
- 1 щепотка сушеного имбиря
- 1 щепотка мускатного ореха

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свежую или размороженную при комнатной температуре кильку промыть (не потрошить) и выложить в широкую посуду. Рыба должна лежать в посуде не толще чем в два слоя. Лавровый лист поломать. В ступке соединить лавровый лист, гвоздику, перец горошком, кориандр и слегка раздавить. Соединить смесь с мускатным орехом и имбирем и посыпать ею подготовленную кильку. Тщательно перемешать. Добавить соль и еще раз тщательно перемешать. Накрывать рыбу тарелкой немного меньшего диаметра, сверху выложить небольшой груз (например, полулитровую банку с водой). Отправить в холодильник на 24 часа. Перед подачей рыбу очистить, удалив голову и внутренности.



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	3
Сельдь пряного посола.....	4
Вертикальная засолка сельди	5
Засолка скумбрии (сухой посол).....	6
Засолка скумбрии кусочками	8
Скумбрия быстрого посола.....	9
Засолка мойвы.....	10
Засолка кильки (килька пряного посола)	11
Маринованная сельдь экспресс-способом	12
Маринованная сельдь (в томатном маринаде)	13
Сельдь, маринованная горячим способом.....	14
Скумбрия в луковом маринаде (быстрый способ маринования).....	15
Скумбрия, маринованная с кориандром	16
Маринованная килька острая	17
Мойва, маринованная с лимоном	18
Маринованная салака.....	19
Картофельные корзиночки с творожной массой и соленой скумбрией.....	20
Хлебные корзиночки с муссом из скумбрии	22
Волованы со свеклой и сельдью	23
Орешки из бородинского хлеба с начинкой из скумбрии	24
Яблочные дольки, фаршированные паштетом из кильки.....	26
Сельдь с черносливом и изюмом	27
Сельдь в сметане	28
Сельдь с творогом и укропом	29
Сельдь с пикантным горчичным соусом	30
Тартар из скумбрии с яблоком и лимоном	31
Мойва пряного посола в томате с прованскими травами	32
Килька в йогуртовом соусе	33
Сельдь по-польски с вишней	34
Паштет из сельди с яйцами и яблоками	35
Скумбрия в желе	36
Фаршированная сельдь.....	38
Паштет из скумбрии и сыра.....	39
Форшмак по-одесски.....	40

Селедочное масло с морковью и плавленым сыром.....	41
Форшмак по-новому.....	42
Салат в трубочках с маринованной сельдью	44
Салат с соленой скумбрией и маринованными шампиньонами.....	45
Салат из сельди и картофеля.....	46
Салат «Скумбрия под лисьей шубой».....	47
Салат «Черная роза» с маринованной килькой.....	48
Салат с сельдью и сухариками.....	49
Салат «Океан».....	50
Салат из сельди с зеленым салатом и семечками	51
Салат «Скумбрия в сугробе»	52
Винегрет с сельдью	53
Яйца, фаршированные свеклой и пряной килькой.....	54
Канапе с сельдью и томатным маслом	55
Свекольный чизкейк с соленой сельдью.....	56
Печеный картофель с селедочным соусом.....	58
Бутерброд с килькойпряного посола	59
Фишбургер с маринованной салакой	60
Пикантные шарики с сельдью	61
Рулет из лаваша с сельдью.....	62
Вафельные корзиночки с теплым салатом из мойвы.....	63
Яичный рулет с салакой	64
Картофельные роллы с сельдью.....	66
Рулетики из скумбрии с плавленым сыром и солеными огурцами	67
Закусочный хлебный торт со скумбрией.....	68
Холодный суп с килькойпряного посола.....	69
Холодный борщ с хреном и сельдью	70
Карпаччо из скумбрии	71
Блины с картофельной начинкой и соусом из сельди	72
Хе из сельди с морковью по-корейски	74
Рольмопсы с яблоком, луком и черносливом.....	75
Тарендис с сельдью.....	76
Слоеные трубочки с кремом из копченой скумбрии	77
«Искушение Янсона» с килькойпряного посола.....	78