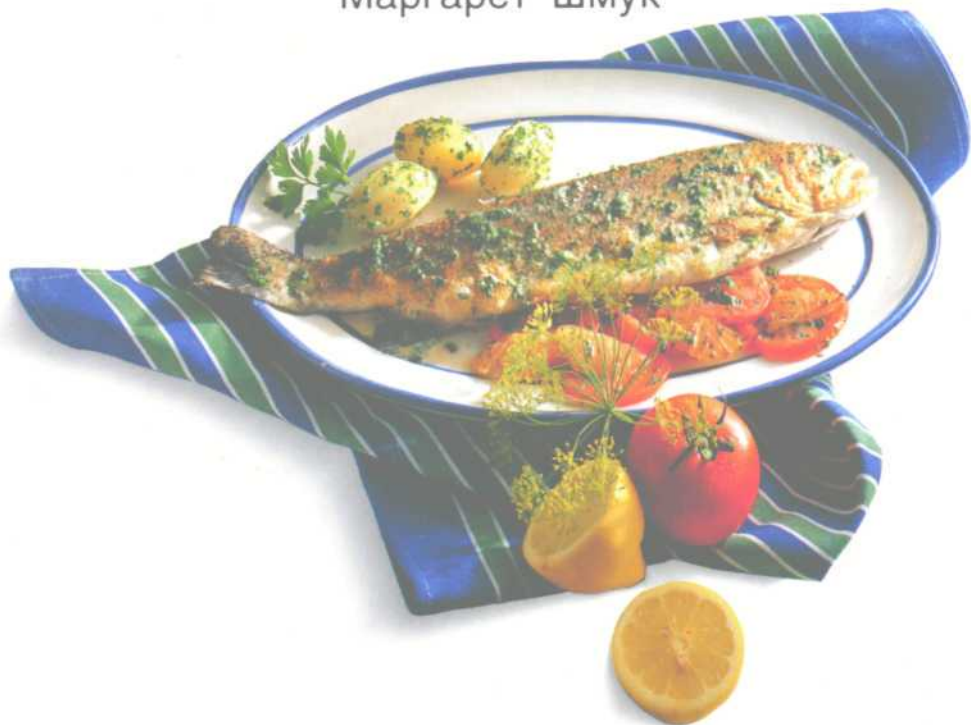


Маргарет Шмук



РЫБА

несложно и вкусно

© 1996 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
© ЗАО «Издательский Дом Оникс», 1997.
Перевод на русский язык.

ЛР №064496 от 12.03.96 г.

ЗАО «Издательский Дом Оникс»
107066, Москва, ул. Доброслободская, 5а
Отдел реализации: тел. (095) 310-75-25,
255-51-02

Отпечатано в Словакии по лицензии
издательства «Gräfe und Unzer» (Германия)



Ловись рыбка...

Свежая или замороженная, речная или морская, филе или тушка, рыба — это всегда легкая, вкусная и здоровая пища. Изобилие блюд с самыми разнообразными приправами и гарнирами практически не знает границ. И еще: экзотическая или простая, большая или маленькая, рыба легко готовится. Использование филе и большой выбор рецептов создает все условия для быстрого и простого приготовления.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ФИЛЕ ФОРЕЛИ

От качества продуктов зависит вкус заливного.

На 4 порции:

- 2 пластины светлого желатина
- 1 небольшой пучок лука (150 г)
- 1 небольшая морковь (около 60 г)
- 125 мл бульона из домашней птицы
- 1 1/2 ст. ложки сухого вермута
- 1-2 ст. ложки винного уксуса
- морская соль
- молотый белый перец
- 200 г копченого филе форели
- 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, купыря и петрушки
- 4 формочки, каждая на 40-50 мл (можно использовать 4 небольшие чашки)

Время приготовления: около 30 минут

Время для охлаждения: около 3 часов

В 1 порции около 290 кДж/69 ккал

стины желатина и растворить в горячей массе. Смешать с винным уксусом, добавить соли и перца. Поставить в холодильник или в холодную воду охлаждаться до тех пор, пока желатин не загустеет.

4. Филе форели разделить на тонкие кусочки, удалить имеющиеся кости. Укроп, купырь, петрушку смешать с охлажденным желе. Наполнить формы. Охлаждать около 3 часов до полного застывания.
5. Перед сервировкой поставить формы на короткое время в горячую воду и затем выложить заливное на холодные тарелки.



Вместе с заливным хорошо подавать салат из портулака или смешанный салат из зелени.

1. Пластины желатина размочить в холодной воде.
2. Очистить лук, продольно разрезать и хорошо промыть. Очистить и промыть морковь. Нарезать небольшими кубиками и положить в кастрюлю с бульоном из домашней птицы. Добавить вермут. Варить на небольшом огне 5—8 минут.
3. Овощи в бульоне из домашней птицы снять с плиты. Вынуть пла-



СУФЛЕ ИЗ ТУНЦА ПОД СОУСОМ ИЗ КАПЕРСОВ

Изысканное блюдо

На 4 порции:

- 1 банка тунца в собственном соку (300 г веса собственно рыбы)
- 4 филе анчоусов
- 1 ст. ложка мягкой горчицы
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 100 г мягкого йогурта
- 250 г маскаронской приправы
- 1/2 ч. ложки зеленого перца
- 1 пучок петрушки
- 60 г маленьких каперсов
- 2 вареные картофелины (100 г)
- 2 помидора (100 г)
- 100 мл рафинированного растительного масла
- винный уксус
- морская соль
- молотый белый перец


Время приготовления: около 45 минут

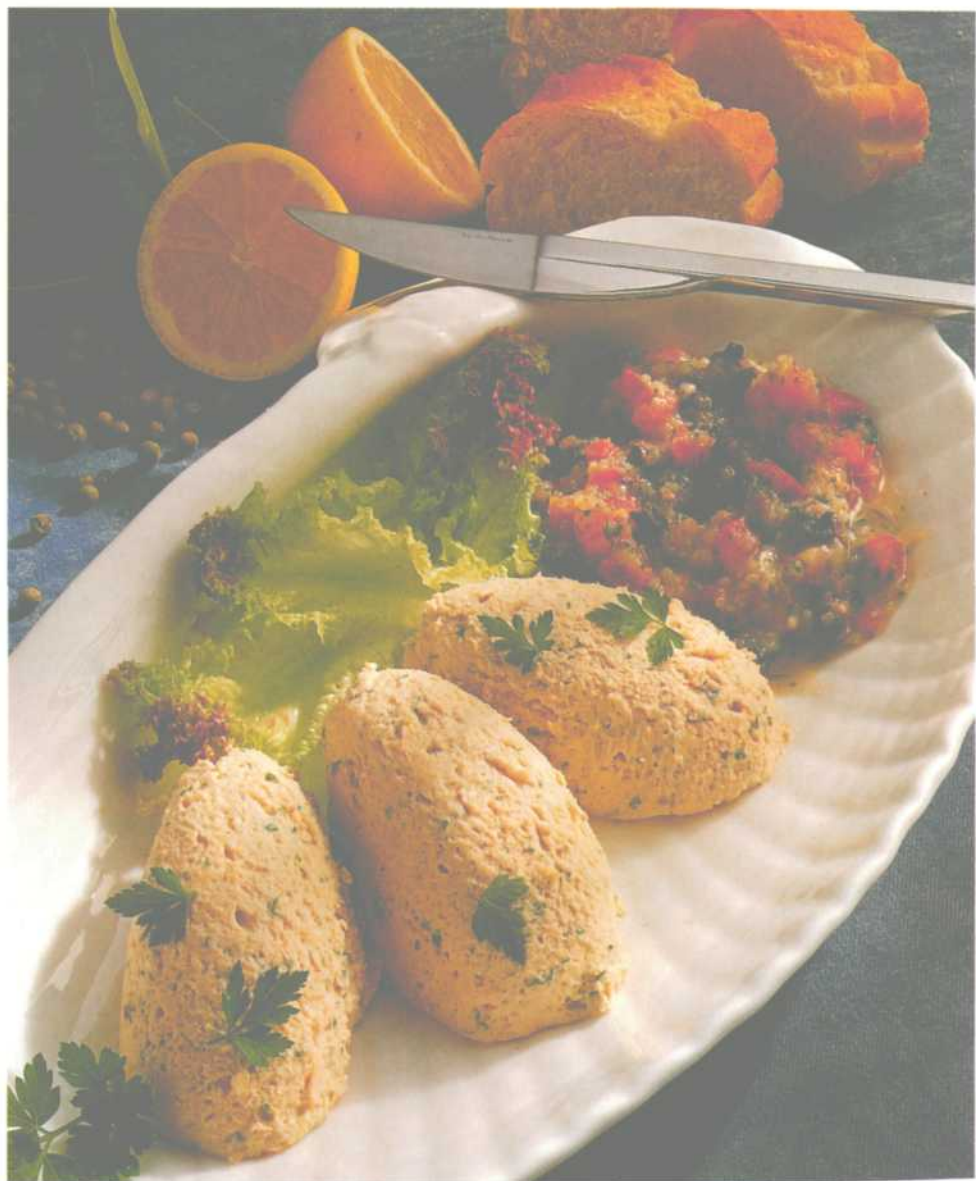
В 1 порции около 3100 кДж/740 ккал

1. Вынуть тунца из соуса и разделить на крупные куски. Филе анчоусов нарезать на кусочки и смешать с тунцом, горчицей, лимонным соком, йогуртом, маскаронской приправой и зеленым перцем; взбить миксером до получения суфле.
2. Вымыть петрушку и мелко нарезать. 20 г каперсов мелко нарезать

и с двумя столовыми ложками листочков петрушки ввести в приготовленную массу; все вместе поставить охлаждаться на 15 минут.

3. Вымыть картофель, положить в кастрюлю и, залив водой так, чтобы вода его закрывала, варить 20-30 минут на небольшом огне. Вымыть помидоры, вырезать основание плодоножки, нарезать на кружки, а затем на маленькие кубики. Слить воду из кастрюли, картофель очистить от кожуры и размять вилкой.
4. Разогреть на сковороде растительное масло и оставшиеся каперсы потушить на сильном огне в течение 6-8 минут. Выложить в сковороду помидоры, картофель, оставшуюся петрушку, капнуть пару капель винного уксуса, все смешать. Добавить в соус соль и перец по вкусу.
5. Окунать в холодную воду столовую ложку или ложку для льда и ею нарезать суфле на порции. Подавать вместе с соусом.

 Подавать с нарезанной длинной белой булкой.



ЛОСОСЬ ПОД МАРИНАДОМ

Изысканная, легкая в приготовлении закуска для большого меню

Легко готовится

На 4 порции:

- 750 г свежего филе лосося с кожей
 - сок и цедра 1/2 лимона
 - 1 ч. ложка морской соли (5-7 г)
 - 1 щепотка тростникового сахара
 - 1 щепотка молотого белого перца
 - 1 щепотка молотого кориандра
 - 2-3 ст. ложки мягкой горчицы
 - 1 ст. ложка кунжутного масла
 - 1-2 ст. ложки стружки миндаля
- На гарнир:
- листья купыря и огуречника

Время приготовления: около 30 минут

Время охлаждения: около 30 минут

В 1 порции около 1900 кДж/450 ккал

1. Удалить из филе лосося кости (стр.19), промыть; весь кусок, за исключением кожи, промокнуть салфеткой и нарезать вертикально тонкими кусочками толщиной 2-3 мм (стр.19).
2. Лимон вымыть и высушить. Аккуратно натереть кожуру на терке и выдавить из плода сок. 1-2 ст. ложки сока хорошо смешать с цедрой, морской солью, сахаром, перцем, кориандром, горчицей и кунжутным маслом.

3. Эту смесь нанести кисточкой на середину каждой из четырех неглубоких тарелок (стр.19).
4. Широким ножом отделить филе рыбы от кожи и жира (стр.19). Плоские кусочки филе разложить на тарелки с горчицей и прикрыть прозрачной фольгой (особой пленкой для кулинарии).
5. Уложить тарелки одна на другую и, прикрыв сверху пятой тарелкой, поставить охлаждаться примерно на 30 минут.
6. Стружку миндаля подсушить на сковороде без жира до светло-коричневого оттенка и затем остудить.
7. Снять фольгу с тарелок. Посыпать кусочки лосося стружками миндаля. В качестве гарнира положить листья купыря и огуречника.

✎ К этому блюду хорошо подавать смешанный салат.



ОВОЩНОЙ СУП С КЛЕЦКАМИ ИЗ СУДАКА

Вы можете приготовить вдвое больше клецок и запастись ими впрок, заморозив в морозильной камере.

Для праздничного стола

На 4 порции:

- 100 г хлеба для тостов
- 50 г сливок
- 250 г филе судака без кожи
- 1 яйцо
- 150 г сметаны
- 1/2 ст. ложки мелко нарезанного укропа
- морская соль
- молотый белый перец
- 100 г шампиньонов
- 100 г зелени сельдерея
- 3 небольшие луковицы
- 1 ст. ложка рафинированного растительного масла
- 1 кубик овощного бульона
- 1/2 ст. ложки мелко нарезанного щавеля
- пергаментная бумага

Время подготовки: около 45 минут

Время варки: около 20 минут

В 1 порции около 1500 кДж/360 ккал

1. Мелко покрошить хлеб и смешать со сливками. Филе судака нарезать кубиками и при помощи миксера взбить в пюреобразную массу, затем пропустить через сито и поставить на 10—15 минут в морозилку.

2. Охлажденную рыбную массу смешать с яйцом, сметаной, укропом, солью и перцем. Взбить в миксере до получения воздушного суфле. Выложить его в блюдо, добавить хлебную массу, а также соль и перец по вкусу. С помощью двух чайных ложек сформировать клецки и положить их на пергаментную бумагу (стр.18).
3. Шампиньоны протереть. Промыть сельдерей и лук. Мелко нарезать овощи. Разогреть на сковороде растительное масло и потушить грибы и овощи в течение 7-10 минут на небольшом огне.
4. Кубик овощного бульона развести в 3/4 л воды в плоской кастрюле и довести до кипения. Бумагу с клецками опустить в кипящий овощной бульон. Когда клецки отделятся от бумаги, вынуть ее из кастрюли и убавить огонь (стр.18).
5. Клецки, не кипятя, доводить до готовности в течение еще 15 минут. Добавить тушеные овощи и грибы и дать блюду дойти еще 5 минут. В конце заправить кислым щавелем.



ПИРОЖКИ С РЫБОЙ ПОД ЛИМОННЫМ СОУСОМ

Только сильно охлажденное тесто, помещенное в горячую духовку, делается хрустящим и поджаристым.

Блюдо для праздничного стола

На 4 порции:

- 600 г лука
- 200 г моркови
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 75 г сливок
- морская соль
- молотый белый перец
- 600 г филе лосося без кожи
- 500 г замороженного слоеного теста
- 1 яичный желток
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 200 г сметаны
- 1 щепотка протертой лимонной цедры
- 1 ч. ложка мелко нарезанных листочков эстрагона (можно использовать листья купыря)

Для рабочего стола:

- мука

Время приготовления: около 1 1/4 часа

В 1 порции около 4700 кДж/ 1100 ккал

1. Очистить луковицы, разрезать пополам, хорошо промыть и нарезать тонкими кольцами. Очистить морковь и натереть на мелкой терке. Разогреть в кастрюле сливочное масло, выложить подготовленные овощи и тушить примерно 5 минут. Добавить сливки и тушить еще 8-10 минут. Посолить, поперчить и поставить охлаждаться.

2. Вынуть из филе лосося оставшиеся кости (стр.19), промыть в холодной воде, разрезать на 4 части, посолить и поперчить.
3. Дать оттаять тесту, разделить его на 4 равные части и раскатать до размеров 15х20 см. Из каждого куса теста вырезать по 2 рыбы одинаковой формы (стр.34). Смешать желток с молоком и смазать края теста. На каждую из 4 рыб из теста положить по куску филе и по 1/4 части приготовленных овощей. Каждую рыбу накрыть еще одной и соединить края по всему периметру формы.
4. Округлым ножом вырезать на тесте чешуйки, обозначить хвост и голову (стр.34), смазать оставшейся смесью из молока и желтка и охлаждать 20 минут.
5. Разогреть духовку до 200°C. Поместить в нее рыбу в слоеном тесте (середина при 180°C) на 20-25 минут, пока тесто не зарумянится.

☞ Для соуса подогреть лимонный сок, смешанный со сметаной. Приправить соус лимонной цедрой, солью, перцем и эстрагоном.

☞ Подавать к горячим слоеным пирожкам с рыбой.



РЫБНЫЙ СУП С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ

Идеально для быстрого и простого приготовления.

Острое блюдо

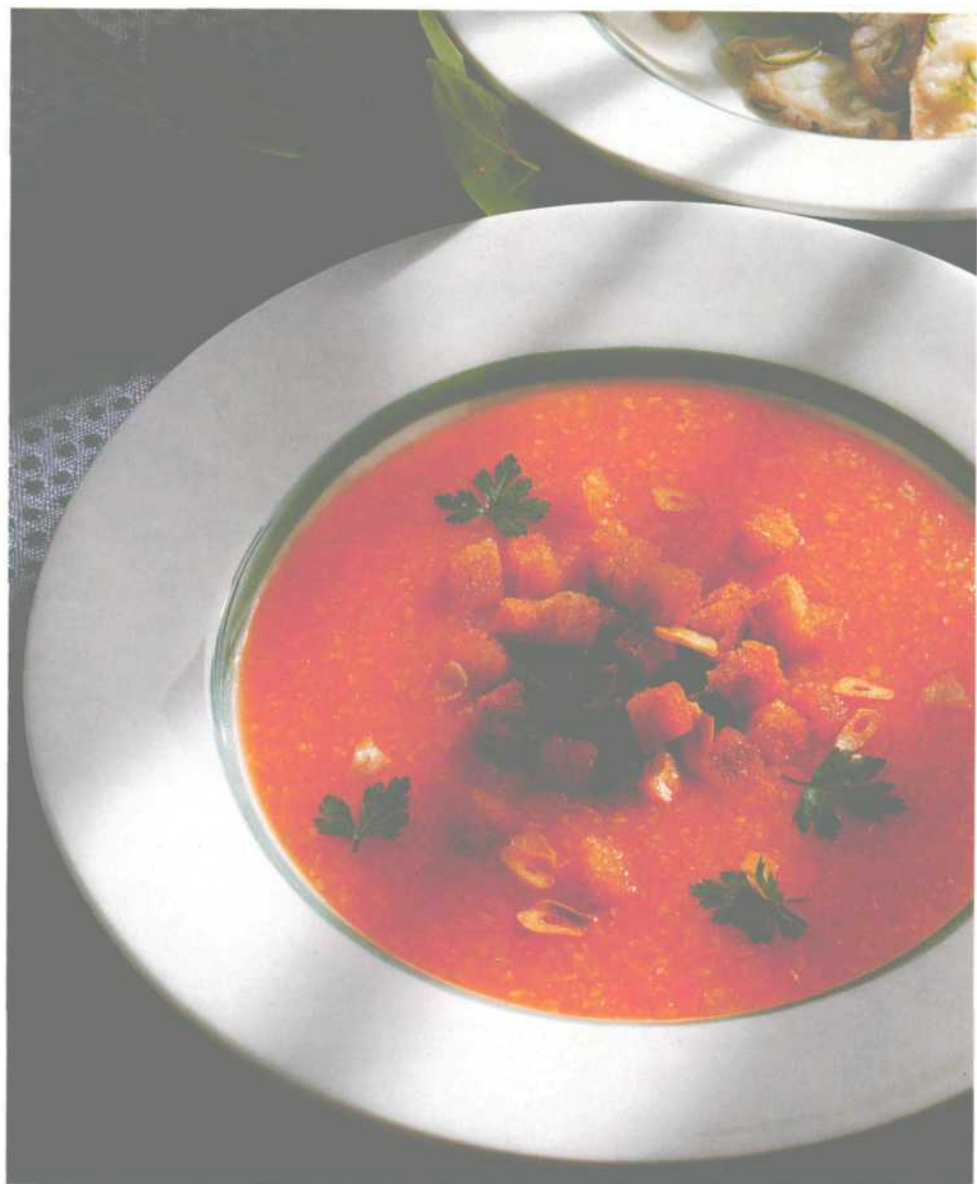
На 4 порции:

- сок и кожура 1 лимона
- 150 г филе пикши
- 150 г филе красного окуня
- морская соль
- 1 луковица
- 750 г рыбных голов
- 200 г сельдерея
- 3 рассыпчатые картофелины (около 150 г)
- 1 лавровый лист
- 1 веточка тимьяна или 1 щепотка высушенного тимьяна
- 1/4 л сухого белого вина
- 2 куса хлеба из муки грубого помола
- 4 дольки молодого чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 щепотка порошка гвоздики
- 1 щепотка кайенского перца
- 1 ст. ложка листьев петрушки

Время приготовления: около 1 1/4 часа

В 1 порции около 1100 кДж/265 ккал

1. Вымыть лимон и вытереть насухо. Срезать кожуру узкими полосками и выдавить сок. Филе рыбы освободить от костей, вымыть в холодной воде и промокнуть салфеткой. Приправить рыбу кожей лимона, 1 щепоткой морской соли и 1 ст. ложкой лимонного сока, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут.
2. Удалить из рыбных голов жабры и промыть в холодной воде. Очистить луковицу и нарезать ее на 8 частей. Очистить картофель и нарезать кубиками. Вымыть помидоры и нарезать на четвертинки. Промыть и нарезать сельдерей. Положить овощи с рыбными головами в кастрюлю, добавить лавровый лист, тимьян, белое вино и, залив 1/2 л холодной воды, варить на небольшом огне 30 минут.
3. Нарезать хлеб маленькими кубиками. Дольки чеснока очистить, нарезать на тонкие пластинки и на оливковом масле подогреть на сковороде. Добавить нарезанный хлеб и в течение примерно 7 минут довести до золотисто-коричневого цвета.
4. Филе рыбы нарезать на одинаковые тонкие кусочки, разложить в глубокие тарелки и приправить лимонным соком и солью.
5. Из кастрюли вынуть рыбы головы, лавровый лист и тимьян. Овощи и бульон пропустить через широкое сито, добавить гвоздику, соль и кайенский перец и довести до кипения. Кипящей массой залить рыбное филе. Украсить петрушкой и гренками и немедленно подавать на стол.



ПАРОВЫЕ ГОЛУБЦЫ ИЗ РЫБЫ В ЛИСТЬЯХ МАНГОЛЬДА

Пиканты приправы из азиатских стран — оливковая паста

и паста ямайского перца.

Удобно в приготовлении

На 4 порции:

- 1 кг филе лосося
- 8 больших листьев мангольда (листовой свеклы)
- морская соль
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 2 ст. ложки молотого миндаля
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 2-3 ст. ложки зеленой оливковой пасты (можно использовать пюре из зеленых оливок)
- 1 мерная ложка пасты ямайского перца (можно использовать пимент молотый)
- 1 лимон
- 3 ветки эстрагона

Время подготовки: около 30 минут

Время приготовления: 20—25 минут

В 1 порции около 1200 кДж/290 ккал

1. Филе морского лосося промыть в холодной воде и промокнуть кухонной салфеткой. Разрезать на четыре равные части.
2. Вырезать у мангольда толстые жилки листьев. Проварить листья в соленой воде в течение 2 минут, затем обдать холодной водой и выложить сушиться на кухонное полотенце.

3. Хорошо перемешать лимонный сок, миндаль, оливковое масло, оливковую пасту и пасту ямайского перца.
4. Куски филе обмазать пастой, завернуть каждый кусок в два листа мангольда (стр.34) и крепко сжать при помощи второго кухонного полотенца.
5. Вымыть лимон, нарезать на тонкие кусочки и вместе с ветками эстрагона поместить в нижнюю кастрюлю пароварки, залить $\frac{3}{4}$ л воды и довести до кипения. Завернутые в листья кусочки рыбы выложить в дуршлаг, поместить его над кипящей водой (стр.34) и, прикрыв крышкой, тушить на пару около 25 минут.



К этому блюду хорошо подавать овощной салат из цукини, моркови и зеленых бобов.



ПОКУПКА РЫБЫ



1 При покупке рыбы особенно важно, чтобы она была свежей. У свежей рыбы темно-красные жабры, округленные, ясные глаза и блестящая кожа.



2 При нажатии на свежую рыбу или филе свежей рыбы образуется вмятина, которая очень быстро исчезает.

КЛЕЦКИ ИЗ СУДАКА



1 С помощью двух чайных ложек сделать клецки и выложить их на пергаментную бумагу.

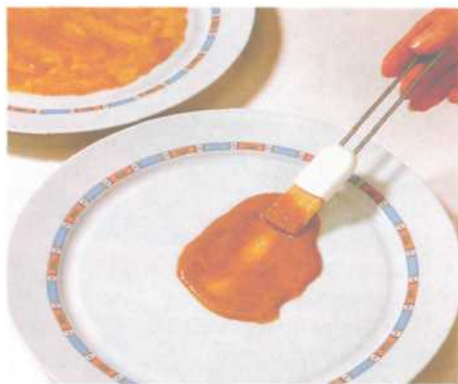


2 Бумагу с клецками погрузить в кипящий овощной бульон. Когда клецки отойдут от бумаги, вынуть бумагу из бульона и убавить огонь.

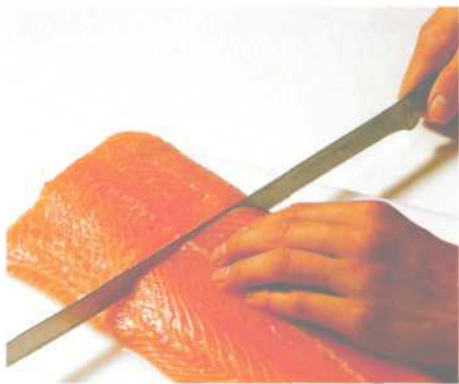
ОБРАБОТКА ЛОСОСЯ



1 Кости следует вынимать с помощью пинцета в направлении от головы к хвосту.



3 Нанести кисточкой горчицу на середину каждой из четырех тарелок.



2 Не затрагивая кожи, перпендикулярно ей нарезать рыбу на кусочки толщиной 2-3 мм.



4 Чтобы отделить филе рыбы от кожи, следует взять острый нож и, держа горизонтально, равномерно провести его через всю рыбу так, чтобы серый жир остался на коже.

ТУШЕНЫЙ ЛОСОСЬ В КИСЛО-СЛАДКОМ МАРИНАДЕ

Простое и легкое блюдо.

Готовится быстро

На 4 порции:

- 600 г филе лосося без кожи
- 1 лимон
- 1 апельсин
- 1 свежий имбирь (размером примерно с грецкий орех)
- 2 ст. ложки светлого соевого соуса
- 1 ч. ложка сахара
- 1/2 ч. ложки морской соли
- 2 небольшие луковицы
- 2 ст. ложки растительного масла

течение 5–7 минут до золотистого цвета. Добавить кусочки лосося и маринад. Все вместе тушить 5–7 минут.



К этому блюду хорошо подавать салат из зеленой фасоли.



Тушеный лосось подается в теплом виде в качестве закуски или как второе блюдо с сухим картофелем.

Время приготовления: около 30 минут

В 1 порции около 1600 кДж/380 ккал

1. С помощью пинцета вынуть из филе лосося тонкие кости (стр.19), промыть филе в холодной воде и нарезать на 12 одинаковых частей.
2. Выжать сок из лимона и апельсина. Промыть имбирь, нарезать на кубики и пропустить через чесночный пресс. Смешать сок лимона и апельсина, соевый соус, сахар и морскую соль. Добавить в маринад кусочки лосося и перемешать.
3. Очистить луковицы, промыть и мелко нарезать. Поджарить на сковороде в растительном масле в



ФИЛЕ ФОРЕЛИ В КОКОСОВОЙ СТРУЖКЕ

Рецепт годится также для приготовления судака и линя.

Изысканное блюдо

На 4 порции:


- 600 г филе форели без кожи
- 2 куса хлеба из муки грубого помола
- 3 ст. ложки кокосовой стружки
- 2 яйца
- 3 ст. ложки сметаны
- морская соль
- 1-2 ст. ложки муки
- 1 щепотка натертого мускатного ореха
- 40-60 г топленого масла


Время приготовления: около 45 минут

В 1 порции около 1800 кДж/430 ккал

1. Филе форели разрезать на восемь одинаковых частей. С помощью небольшого пинцета извлечь все тонкие кости. Филе промыть холодной водой и насухо промокнуть салфеткой.
2. Хлеб из муки грубого помола освободить от корки, нарезать кубиками, а затем размельчить руками либо в мясорубке. Хлебные крошки смешать с кокосовой стружкой в отдельной миске.
3. Во второй миске разбить яйца, добавить сметану, посолить и с помощью вилки взбить до однородной массы.

4. Смешать муку, мускатный орех и немного морской соли.
5. Разогреть топленое масло на большой сковороде. Филе форели обсыпать мукой, затем окунуть в яично-сметанную взбитую массу, после чего с обеих сторон обвалять в смеси хлебной крошки и кокосовой стружки (стр.35). Поджарить филе с обеих сторон на небольшом огне в течение примерно 3-4 минут. Подавать медленно.

 К этому блюду рекомендуется салат из чечевицы с кольцами лука.

 Для салата из чечевицы проварить в течение 30 минут небольшие коричневые зерна чечевицы, затем смешать с маринадом из растительного масла, уксуса, горчицы, соли и перца. Смешать с кольцами лука, нарезанными кубиками помидорами и тушеной, также нарезанной кубиками морковью.



ЗОЛОТОЙ ЛЕЩ В ПЕТРУШЕЧНОМ СОУСЕ

Рецепт приготовления рыбы с хрустящей поджаристой корочкой (смотрите иллюстрацию на обложке).

Готовится быстро

На 4 порции:

- 1 лещ весом примерно 1 кг
- морская соль
- 1/2—3/4 л рафинированного растительного масла (объем зависит от размера сковороды)
- 60 г пищевого крахмала
- 2-3 ст. ложки мелко нарезанной петрушки
- 125 мл томатного сока
- 1-2 ст. ложки кунжутного масла
- 1 ст. ложка рисового вина (или шерри)
- 1 ст. ложка меда
- 1 мерная ложка пасты чилийского острого перца


Время приготовления: около 45 минут


В 1 порции около 2900 кДж/690 ккал


1. Вымыть рыбу в холодной воде, насухо промокнуть салфеткой. Острым ножом на коже рыбы сделать надрезы в форме ромбов (стр.35) и посолить.
2. Разогреть масло на широкой сковороде. Обмакнуть рыбу в пищевой крахмал и, слегка встряхнув, положить на сковороду. Обжаривать с каждой стороны примерно по 10 минут на среднем огне

(стр.35) до образования хрустящей корочки.

3. Для соуса смешать петрушку, томатный сок, кунжутное масло, рисовое вино, мед и пасту чилийского перца, посолить и подавать к поджаренной рыбе.

 В качестве гарнира можно подавать овощной салат.

 Вместо золотого леща Вы можете использовать также хвостовую часть красного окуня весом около 750 г.

 Хвостовая часть идеальна для такого блюда, однако не забудьте вынуть все кости!



РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Идеальный рецепт для использования остатков рыбы.

Недорогое блюдо.

На 4 порции:

- 300 г картофеля
- 300 г приготовленной рыбы (остатков)
- 100 г маринованного лука
- 75 г мягкого сыра
- 2 ст. ложки натертого сыра пармезан
- 2 яйца
- 1 ст. ложка горчицы средней остроты
- морская соль
- 1-2 ст. ложки муки
- 60 мл рафинированного растительного масла

соль по вкусу. Прикрыть крышкой и поставить охлаждаться на 30 минут.

4. Из получившейся рыбной массы слепить ручную около 12 фрикаделек и обвалять их в муке. На большой сковороде разогреть растительное масло. На среднем огне обжаривать фрикадельки примерно по 8 минут с каждой стороны до золотисто-коричневой корочки. Подавать горячими или теплыми.

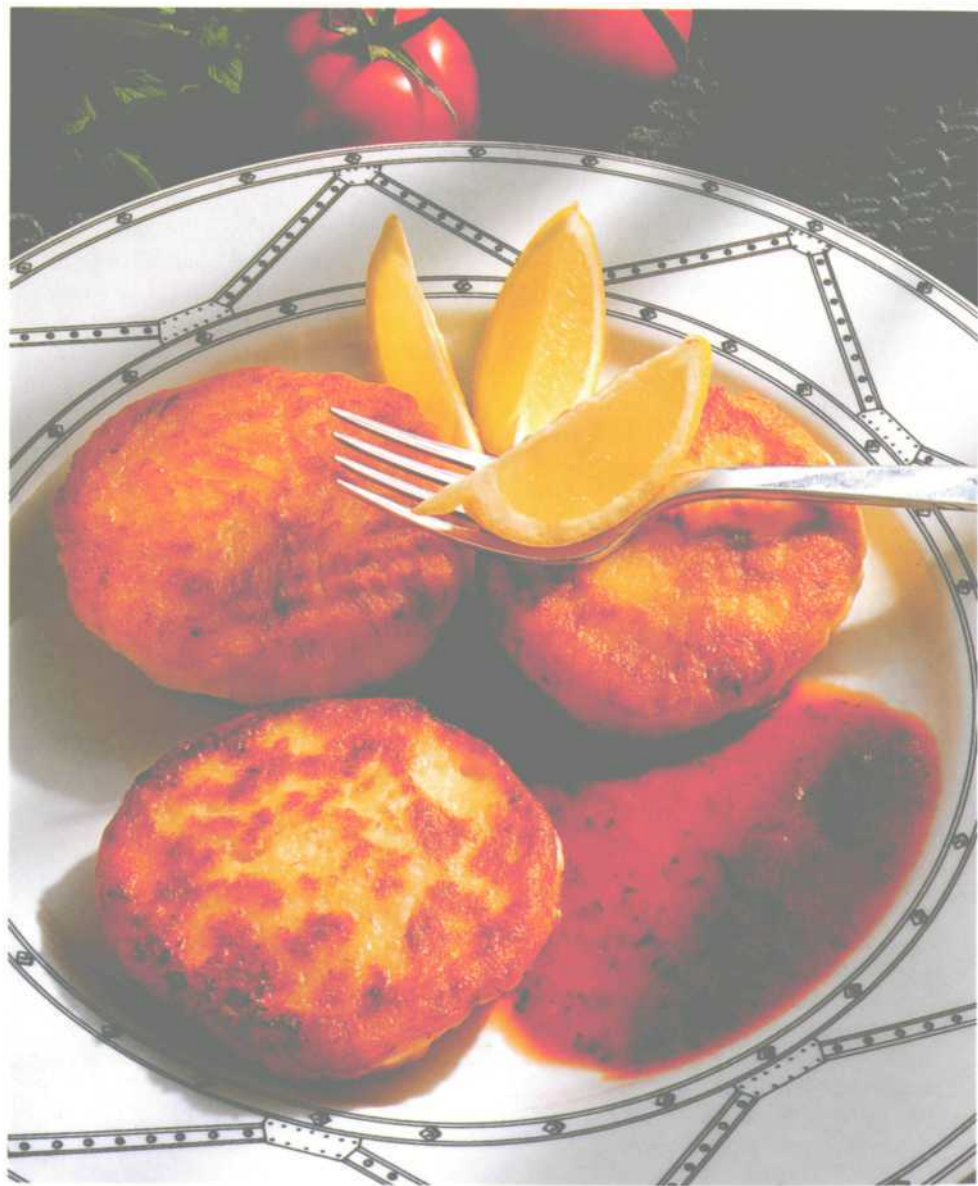


К фрикаделькам подходят томатный соус или горчица и оладьи.

Время приготовления: около 45 минут

В 1 порции около 1600 кДж/380 ккал

1. Картофель хорошо вымыть, поместить в кастрюлю и полностью залить водой. Варить на небольшом огне 20-30 минут.
2. Вареную рыбу разделить на кусочки и мелко порубить ножом. Слить воду из кастрюли, картофель очистить и размять либо пропустить через сито.
3. Мелко нарезать лук. Смешать с мягким сыром, сыром пармезан, яйцами, горчицей, рубленой рыбой и картофельной массой. Добавить



ТРЕСКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

При аккуратном приготовлении рыба остается очень сочной.

Для тех, кто следит за талией

На 4 порции:

- 200 г лука
- 2 дольки чеснока
- 150 г репчатого сельдерея
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 консервная банка очищенных помидоров с соком (500 г)
- 1 1/2 ст. ложки сухого вермута
- 2 веточки тимьяна или 1/4 чайной ложки высушенного тимьяна
- 1 веточка розмарина или 1 щепотка высушенного розмарина
- 2 лавровых листа
- 800 г филе трески
- 1 щепотка сахара
- молотый черный перец
- морская соль

2. Промыть филе рыбы в холодной воде.

3. Вынуть тимьян, розмарин и лавровый лист из соуса. Добавить в него сахар, перец и соль. Филе рыбы опустить в горячий соус и на самом слабом огне в течение 10 минут довести до готовности.

 Подавать следует с рисом.

Время приготовления: около 45 минут

В 1 порции около 1000 кДж/240 ккал

1. Лук, чеснок и сельдерей очистить и мелко нарезать. Разогреть в кастрюле оливковое масло и на среднем огне тушить в нем нарезанные овощи в течение 7—10 минут до золотистого цвета. Добавить помидоры с соком, вермут, тимьян, розмарин и лавровый лист. Варить около 20 минут на слабом огне, часто помешивая.



ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

Лучше всего использовать керамическую или фарфоровую форму.

Требует затрат времени

На одну форму, 2 литра:

- 500 г разваристого картофеля
- 3 ст. ложки топленого масла
- 800 г филе морской рыбы (например трески, пикши или красного окуня)
- морская соль
- 2 ст. ложки муки
- 300 г помидоров
- молотый черный перец
- 6 стеблей зеленого кориандра (можно использовать петрушку)
- 1 стрелка зеленого лука
- 200 г молодых луковиц
- 1 долька чеснока
- 125 г сметаны
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2—3 ст. ложки панировочной смеси

Время приготовления: около 1 часа

Время запекания: около 35 минут

В 1 порции около 2600 кДж/620 ккал

1. Картофель хорошо промыть, положить в кастрюлю и, залив полностью водой, варить на среднем огне в течение 20-30 минут.
2. Разогреть на сковороде 2 ст. ложки топленого масла. Промыть филе рыбы, насухо промокнуть салфеткой, посолить и обвалять в муке. Поджарить на топленом масле по 3 минуты с каждой стороны.
3. Помидоры ошпарить, затем обдать холодной водой, удалить кожицу и основание плодоножки, нарезать кружками и посолить. Слить воду из кастрюли, картофель очистить от кожуры, нарезать кружками, посолить и поперчить.
4. Вымыть кориандр и оборвать листочки. Стрелку лука промыть и нарезать на маленькие кружки. Луковицы очистить, разрезать пополам, а затем тонкими полукольцами. Очистить чеснок и мелко нарезать. Остаток топленого масла разогреть в кастрюле. Тушить приготовленные овощи, помешивая, в течение 8-10 минут. Добавить сметану и все вместе продолжать тушить при помешивании еще в течение 10 минут. Приправить солью, перцем и листиками кориандра.
5. Разогреть духовку до 190°C. Смазать форму топленным маслом (1/2 ст. ложки) и проложить картофельными кружками. Положить рыбу и сверху прикрыть овощами. Помидоры распределить над ними и присыпать панировочной смесью. Растопить оставшееся масло и по каплям распределить его по запеканке. Запекать в духовке при температуре 170°C около 35 минут до тех пор, пока блюдо не подрумянится.



РЫБНОЕ КАРИ

Вместо кокосового молока вы можете использовать сметану.

Пикантное блюдо

На 4 порции:

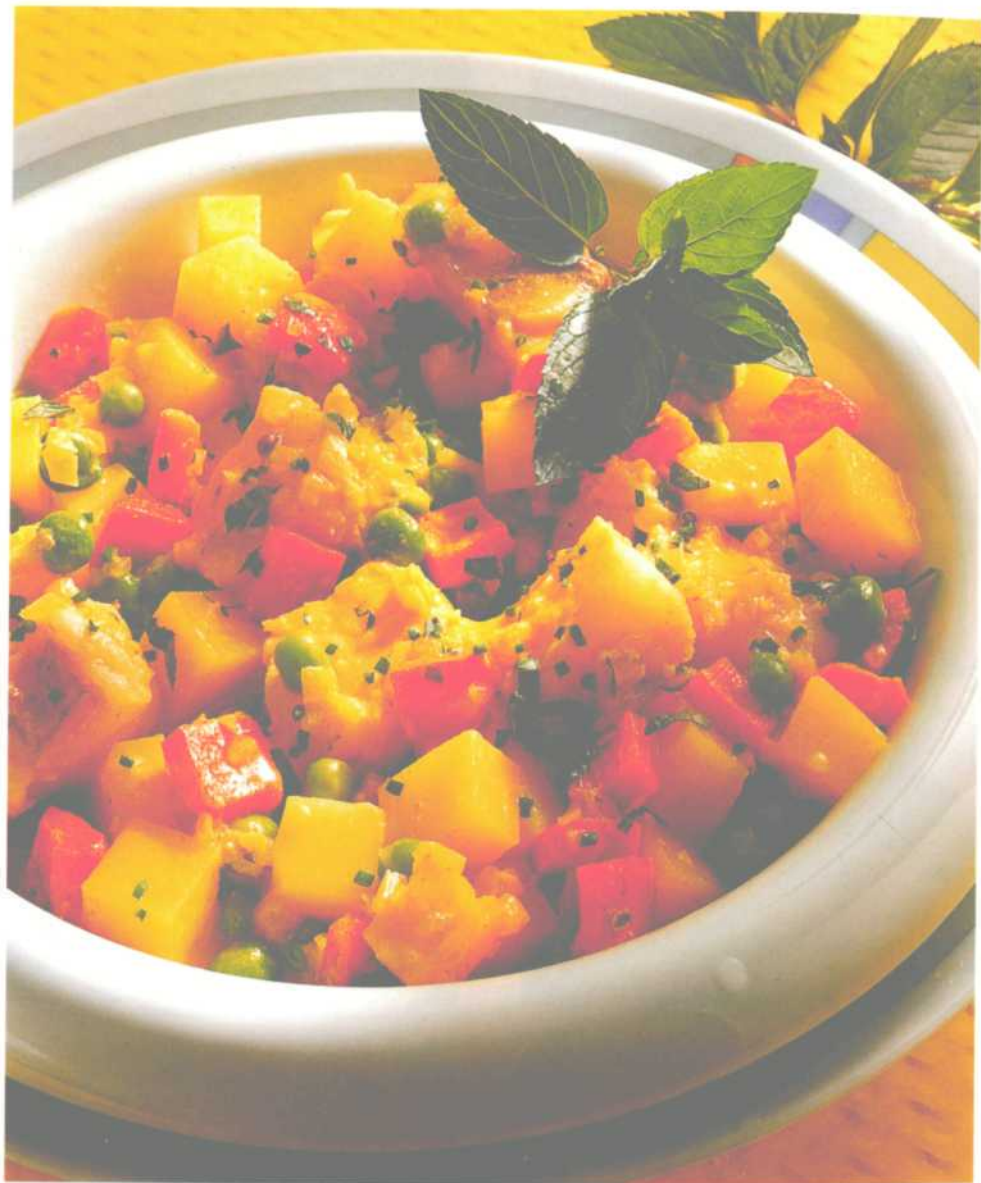
- 800 г филе морского черта без кожи (или морского угря)
- морская соль
- 2 дольки чеснока
- 200 г лука
- 1 небольшой стручок не очень острого чилийского перца
- 1 стручок красного перца (около 200 г)
- 200 г разваристого картофеля
- 1 свежий имбирь (размером с грецкий орех)
- 200 г замороженного молодого гороха
- 2 ст. ложки рафинированного растительного масла
- 1-2 ст. ложки порошка карри
- 1/4 л кокосового молока без сахара
- 1/2 ст. ложки размельченной мяты
- 1/2 ст. ложки лука-резанца

Время приготовления: около 1 часа

В 1 порции около 1200 кДж/290 ккал

1. Промыть филе морского черта в холодной воде. Острым ножом с обеих сторон отделить от хребта, после чего нарезать на кубики размером 2х2 см. Приправить солью.

2. Чеснок и лук очистить и мелко порезать. Стручки чилийского и красного перца разрезать вдоль на две части, вынуть зерна и промыть. Чилийский перец нарезать тонкими полосками. Красный перец очистить от кожуры и также мелко нарезать. Очистить картофель и нарезать маленькими кубиками. Помыть имбирь, нарезать кубиками и пропустить через чесночный пресс. Горох положить оттаивать.
3. Разогреть масло в большой плоской кастрюле, положить туда подготовленные овощи и тушить в течение 10 минут. Добавить горох, порошок карри и кокосовое молоко. Тушить на слабом огне в течение 10 минут.
4. Положить куски рыбы в овощной соус и в течение 10—13 минут довести до готовности.
5. Снять карри с огня и добавить соль. Перед подачей на стол посыпать мятой и луком-резанцем.



РЫБНЫЕ ПИРОЖКИ



1 Из ровного прямоугольника теста размером 15х20 см вырезать две формы рыбы.



2 С помощью округлого ножа нанести на тесто чешуйки. Этим же ножом обозначить хвост и голову, яичным желтком смазать края.

ПОДГОТОВКА ГОЛУБЦОВ



1 Завернуть куски филе рыбы каждый в два листа свеклы (мангольда) и туго стянуть кухонным полотенцем.



2 Положить завернутую в листья свеклы рыбу в дуршлаг пароварки и установить над кипящей водой.

ФИЛЕ ФОРЕЛИ



1 С помощью пинцета удалить из филе рыбы имеющиеся кости. Обрезать края филе.

ЗОЛОТОЙ ЛЕЩ



1 Острым ножом надрезать кожу рыбы по косой сначала слева направо, а затем справа налево, для получения узора из ромбов.



2 Сперва посыпать кусочки рыбного филе мукой, затем окунуть в яичный крем и после этого обвалить в смеси хлебной крошки и кокосовой стружки.



2 Обвалить рыбу в пищевом крахмале и жарить с обеих сторон в хорошо подогретом растительном масле до образования хрустящей корочки.



РЫБА речная или морская, свежая или замороженная — она всегда вкусна, если ее хорошо приготовить.

| | | | |
|---|----|---|----|
| Заливное из филе форели _____ | 4 | Тушеный лосось в кисло-сладком маринаде _____ | 20 |
| Суфле из тунца под соусом из каперсов _____ | 6 | Филе форели в кокосовой стружке _____ | 22 |
| Лосось под маринадом _____ | 8 | Золотой лещ в петрушечном соусе _____ | 24 |
| Овощной суп с клецками из судака _____ | 10 | Рыбные фрикадельки _____ | 26 |
| Слоеные пирожки с рыбой под лимонным соусом _____ | 12 | Треска в томатном соусе _____ | 28 |
| Рыбный суп с чесночными гренками _____ | 14 | Запеканка из рыбы с овощами _____ | 30 |
| Паровые голубцы из рыбы в листьях мангольда _____ | 16 | Рыбное карри _____ | 32 |

ISBN 58-9270-079-8



9 785892 700795