

Л. А. Поливалина

# **ГОТОВЬТЕ РЫБУ ПРОФЕССИОНАЛЬНО**

Москва  
2021

УДК 641.55  
ББК 92я2  
П50

**Поливалина Л.А.**

П50 Готовьте рыбу профессионально / Поливалина Л.А. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 320 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75940-8

Рыба — удивительный продукт, богатый полезными жирами и витаминами. А сколько изысканных блюд можно из неё приготовить! Рыба употребляется практически во всех видах: её отваривают, запекают в духовке, гриллируют, жарят, фаршируют, солят, коптят, используют в качестве начинки для пирогов и даже употребляют в сыром виде.

В этой книге собраны самые различные рецепты приготовления рыбы, благодаря которым вы сможете удивить своих гостей и близких вкусными, полезными и изысканными угощениями!

Приятного аппетита!

BIC WBX  
BISAC SKB019000

ISBN 978-5-521-75940-8

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021  
© Т8 Издательские технологии, 2021

# Введение



Каждый человек является кулинаром по необходимости. Он в состоянии приготовить себе несложный ужин, а иногда поразить родных и знакомых собственноручно испеченным тортом, но этим его познания в области кулинарии и исчерпываются. Кулинаров-профессионалов очень немного, и своими секретами они предпочитают не делиться с непосвященной публикой, чтобы не лишать себя того ореола исключительности, который они приобретают в глазах своих менее искушенных в кулинарном деле сограждан. Перед вами книга, написанная настоящими профессионалами и посвященная такому сложному делу, как приготовление разнообразных рыбных блюд.

Рыба употребляется практически во всех видах. Она бывает запеченной, отварной, жареной и тушеной, а также в виде котлет. В приготовлении рыбы имеются некоторые секреты, которыми мы охотно с вами поделимся. Жарить рыбу рекомендуется на растительном масле, при этом она панируется в муке или сухарях. Приготовить рыбу можно на пару, можно припустить в небольшом количестве воды. Припускать и тушить лучше мелкую частиковую рыбу. При этом мякоть и кости лучше размягчаются, рыба делается более сочной. Рыбу нельзя варить при сильном кипении.

Отварная рыба получается вкуснее, если варить ее в минимальном количестве воды. После закипания следует уменьшить огонь, удалить пену с поверхности и продолжить варить при едва заметном кипении. Рыбу надо класть или заливать пряным отваром, приготовленным так:

нарезанную морковь (20 г), репчатый лук (20 г), петрушку и сельдерей (по 10 г), соль, лавровый лист (3—4 листка), перец горошком (8—10 шт.) залить 1 л холодной воды и прокипятить в течение 10—15 мин.

Если рыба имеет сильный специфический запах (треска, камбала, щука, сом, ставрида), то количество корнеплодов увеличивается, и на 1 л воды добавляется 100 г огуречного

рассола. Отвар кипятится в течение указанного времени, и им заливается рыба. Если отваривается осетровая рыба, имеющая свой аромат, специи добавлять не надо. Запекать рыбу сырую или отварную можно на противнях, в сковородах.

Специфический рыбный запах уменьшается, если разделанную рыбу сбрызнуть слабым раствором столового уксуса или лимонным соком. Перед обработкой поместите рыбу в посуду с водой, если рыба тонет, она свежая, если нет, то откажитесь от приготовления данного продукта.

Мороженую рыбу оттаивают в холодной воде с добавлением 1/2 ст. л. соли на 1 л воды. Филе рыбы размораживают без воды, чтобы не потерять питательные вещества и не ухудшить вкус рыбы. Не рекомендуется отваривать леща, сазана, навагу, карпа, так как бульон из них получается горький. Для устранения сильного запаха при жарении рыбы в растительное масло положите одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками. Чтобы устранить резкий специфический запах камбалы, при чистке ее удалите кожу с темной стороны.

Жареная рыба получается вкусной, если перед жарением ее подержать в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, а рыба лучше жарилась, надо накрыть сковороду опрокинутым дуршлагом.

Независимо от величины рыбу запекают или жарят в сильно разогретом жарочном шкафу.

Сельдь будет нежной и мягкой, если ее вымочить в молоке. Если вы покупаете в магазине крупную морскую рыбу, берите кусок от хвоста — эта часть вкуснее. Если вы хотите сварить рыбу, сначала сделайте овощной отвар, как для супа. Если же вы хотите приготовить заливную рыбу, то сначала поставьте вариться головы и лишь минут через 20 опустите в отвар остальные куски рыбы.

Впрочем, приведенные советы вы можете использовать в тот момент, когда соберетесь порадовать близких блюдом из рыбы, а можете и отказаться от них, поскольку кулинария — занятие творческое, а эксперимент в творчестве является самым обычным делом. Готовьте для себя и других изысканные и такие вкусные рыбные блюда, не бойтесь творчески подходить к делу.



# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ







## Глава 1. Уха, рыбный суп

### Уха «Не просто, а очень просто»

**Требуется:** 1 кг любой рыбы, 1 кг картофеля, 3 головки лука, 3 ст. л. растительного масла, лук-порей, зелень укропа, лавровый лист, перец, соль.

**Способ приготовления.** Из почищенной и выпотрошенной рыбы сварите бульон. Рыбу выньте шумовкой. В бульон положите нарезанный брусочками картофель, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и варите до готовности. Лук мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета и выложите в суп. К столу подавайте с гренками, перед подачей посыпьте суп нарезанной зеленью и положите в тарелки отделенную от костей рыбу.

### Уха «Морской конек»

**Требуется:** 200 г мороженой мойвы, 400 г картофеля, 1 головка лука, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 2—3 лавровых листа, зелень, соль, черный перец горошком.

**Способ приготовления.** Мойву разморозьте, очистите, отделите головы и хвосты, выпотрошите и промойте водой. Затем рыбу сложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите в течение 5 мин.

Очистите и нарежьте кубиками картофель, лук нарежьте кольцами, овощи добавьте в кипящий рыбный бульон и варите уху еще 20 мин. Перед окончанием варки уху посолите, положите перец и лавровый лист. Перед подачей заправьте сливочным маслом или сметаной, посыпьте измельченной зеленью.

### Уха «Пальчики оближешь»

**Требуется:** 700—800 г мелкой рыбы (ерша, окуня, язя), 500 г крупной рыбы (налима, судака, щуки), 100—150 г водки, 3—4 головки лука, 500 г картофеля, 1 пучок петрушки, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец горошком, черный молотый перец, соль.

**Способ приготовления.** Подготовьте сначала крупную рыбу: почистите и выпотрошите ее, помойте, нарежьте на куски средней величины (у щуки для ухи подойдут голова и хвост); мелкую рыбу не чистите, только выпотрошите. Головы и хвосты от крупной рыбы и мелкую рыбу положите в кастрюлю, залейте водой, не доливая на 2—3 см до краев, посолите и поставьте на огонь. Когда вода закипит, огонь убавьте и далее варите уху на слабом огне.

Когда рыба станет мягкой, процедите бульон, уберите ненужные части (головы, плавники, хвосты и нечищенную рыбную мелочь). А затем положите в бульон мелко нарезанный лук, нарезанный брусочками картофель, приготовленные заранее куски крупной рыбы и поставьте на огонь. Варите уху до готовности. В конце варки положите в бульон лавровый лист и другие специи и влейте водку.

Подавайте уху с измельченной петрушкой и маслом. Распустите масло на сковороде и положите в каждую тарелку по 1 ст. л.

### Уха «Овсянка, сэр!»

**Требуется:** 800 г крупной рыбы, 300 г щавеля, 4 ст.л., овсяных хлопьев, 1 морковь, 1 яйцо, 60 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 150 г твердого сыра, зелень укропа или петрушки, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Подготовьте рыбу, для чего очистите ее, выпотрошите, промойте, нарежьте на куски.

Каждый кусок натрите солью, а затем залейте холодной водой в отдельной кастрюле на некоторое время.

Из голов, хвостов, плавников и рыбьего пузыря сварите бульон, добавив в него соль и молотый перец. Готовый бульон процедите, положите в него куски рыбы и варите еще 20 мин. После этого рыбу выньте, выложите на отдельное блюдо и посыпьте тертым сыром.

Щавель и морковь вымойте, щавель нарежьте полосками, а морковь — кружочками и запустите в рыбный бульон. Всыпьте в него овсяные хлопья и варите 15 мин, добавив еще соли, если нужно.

Готовую уху разлейте по тарелкам, положите в каждую по половинке сваренного вкрутую яйца, кусочек сливочного масла, заправьте сметаной и посыпьте уху зеленью. Подайте отдельно отварную рыбу с сыром.

### **Бульон «Рыбка»**

*Требуется:* 500 г рыбы, 3 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, соль.

*Способ приготовления.* Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, промойте, удалите жабры, плавники, хвосты и головы, филе отделите от костей. Филе нарежьте порционными кусками. Куски рыбы, головы и хвосты положите в кастрюлю, залейте водой и варите на слабом огне в течение 30 мин, добавив в бульон соль, измельченный корень петрушки (его также можно положить в кастрюлю целиком), нашинкованный лук. Затем выньте из бульона филе и продолжайте варить еще 20 мин.

### **Суп «Восточная загадка»**

*Требуется:* 2 скумбрии, 2 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, кориандр, 3 ст. л. сметаны, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец.

*Способ приготовления.* Подготовьте рыбу, для чего очистите ее, срежьте плавники, головы и хвосты, из которых сварите бульон, а филе нарежьте порционными кусками. Когда бульон

сварится, выньте из него рыбу, процедите и снова поставьте на огонь, добавив соевый соус, соль и сахар, перец и кориандр.

Чеснок измельчите и поджарьте в растительном масле до золотистого цвета. Жареный чеснок поперчите и добавьте в рыбный бульон. Выложите в бульон куски скумбрии и варите суп на слабом огне в течение 15 мин. Готовый суп украсьте измельченной зеленью, заправьте сметаной.

### Бульон «Эстетика»

**Требуется:** 400 г рыбного филе, 2 головки лука, 60 г сливочного масла, 2 яйца, зеленый лук, зелень укропа, соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Рыбу промойте, отварите целиком в воде, добавив в него целую головку лука и специи. Затем рыбу выньте, а бульон процедите.

Отварное рыбное филе отделите от костей и пропустите через мясорубку вместе с репчатым луком и вареными яйцами. Добавьте масло, соль, перец, 3 ст. л. рыбного бульона, фарш хорошо перемешайте. Из фарша скатайте фрикадельки и отварите их в рыбном бульоне, посыпьте измельченной зеленью.

### Щи «Великолепные»

**Требуется:** 400 г осетра, 400 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 200 г свежих помидоров, 4 л воды, 3 ст. л. сметаны, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. пшеничной муки, 50 г сливочного масла (или 2 ст. л. растительного масла), соль, черный молотый перец.

**Способ приготовления.** Квашеную капусту отожмите и потушите в небольшом количестве бульона. Морковь, лук, коренья петрушки нарежьте соломкой и поджарьте по отдельности в масле. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите с них кожицу и тушите 15—20 мин на сковороде, добавив в них соль, перец и чеснок (вместо свежих помидоров можно ис-