

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Лучшие рецепты



РИПОД
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 641/642
ББК 36.992
В27

Составитель Е. А. Бойко

В27 Великолепные блюда из рыбы и морепродуктов.
Лучшие рецепты / [сост. Е. А. Бойко]. — М. : РИПОЛ
классик, 2010. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-02099-6

В этой книге вы найдете множество рецептов вкусных и полезных блюд из рыбы. Закуски, салаты, первые и вторые блюда подойдут как для повседневных обедов, так и для изысканных праздничных ужинов. Подробные рецепты сделают процесс приготовления быстрым, легким и интересным.

**УДК 641/642
ББК 36.992**

ISBN 978-5-386-02099-6

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Введение

К сожалению, во многих семьях блюда из рыбы появляются на столе крайне редко. А ведь рыба очень вкусна и полезна. Блюда из нее полностью отвечают всем требованиям здорового образа жизни и принципам правильного питания. В этом продукте содержится множество витаминов и микроэлементов, в том числе фосфор, так необходимый человеку. Кроме того, рыба прекрасно усваивается и улучшает аппетит. Ее рекомендуется употреблять в пищу как взрослым, так и детям. Блюда из рыбы даже входят в лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Опытные хозяйки отлично знают, что из самых распространенных видов речной и морской рыбы можно приготовить изысканные, необычные, вкуснейшие блюда, которые удивят и порадуют даже самых разборчивых гурманов. Достаточно подать к вареной рыбе соус и овощной гарнир, чтобы она приобрела неповторимый вкус и аромат. В этой книге вы найдете множество рецептов разнообразных блюд из рыбы, которые подойдут и для тихого ужина в кругу семьи, и для шумного праздничного застолья. Не бойтесь экспериментировать, и ваши кулинарные шедевры непременно оценят родные и близкие.

Приятного аппетита!

Закуски

Тосты с анчоусами и грецкими орехами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г консервированных анчоусов, 75 г измельченных ядер грецких орехов, 2 яйца, перец красный молотый.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить, разделить желтки от белков. Анчоусы и желтки пропустить через мясорубку, поперчить, добавить размягченное сливочное масло и грецкие орехи, тщательно перемешать. Хлеб нарезать тонкими ломтиками треугольной формы, подсушить их в тостере, затем намазать массой из анчоусов и подать к столу.

Тосты с сельдью и огурцом

Ингредиенты

250 г ржаного хлеба, 150 г филе слабосоленой сельди, 50 г огурцов, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 25 г столовой горчицы, 30 мл растительного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и жарить на растительном масле до образования хрустящей корочки. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Сливочное масло тщательно перемешать с горчицей и зеленью. Огурец вымыть и фигурно нарезать. Филе сельди нарезать ломти-

ками. Каждый тост намазать приготовленным маслом, сверху положить ломтик сельди и кружок яйца, украсить фигурно нарезанным огурцом и подать к столу.

Тосты с сельдью, яйцом и луком

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г филе соленой сельди, 2 яйца, сваренные вкрутую, 30 г зеленого лука, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить и нарезать кружочками. Ломтики хлеба подрумянить в тостере. Филе сельди нарезать ломтиками. Тосты смазать сливочным маслом, сверху положить ломтики сельди и кружочки вареных яиц, украсить зеленым луком и подать к столу.

Бутерброды с сомом

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 50 г филе сома, 100 г вареных раков, 20 г очищенных креветок, 30 г отварных шампиньонов, 50 г майонеза, 1 помидор, 1 яйцо, сваренное вкрутую, соль.

Способ приготовления

Рыбу и креветки промыть, отварить, мелко нарезать. Раки очистить, мясо нарубить. Яйцо очистить и измельчить. Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Грибы нарезать кусочками, добавить измельченное яйцо, рыбу, креветки и мясо раков,

посолить, заправить майонезом, перемешать и выложить на ломтики хлеба.

Бутерброды украсить кружочками помидора и подать к столу.

Бутерброды с мидиями

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г очищенных мидий, 70 г сыра, 40 г сметаны, зелень укропа, перец красный молотый, соль.

Способ приготовления

Мидии отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать и смешать со сметаной. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Хлеб нарезать ломтиками, посыпать перцем, сверху положить ломтики сыра и мидии. Бутерброды украсить зеленью укропа и подать к столу.

Бутерброды с копчеными кальмарами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г копченого кальмара, 20 г майонеза, 3–4 веточки базилика и укропа, перец красный молотый.

Способ приготовления

Мясо кальмара нарезать ломтиками. Зелень вымыть и обсушить. Хлеб нарезать ломтиками. Майонез смешать с перцем и смазать им ломтики хлеба. Мясо кальмара выложить на бутерброды, украсить веточками базилика и укропа и подать к столу.

Бутерброды с кальмарами и грибами

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г кальмаров, 50 г маринованных рыжиков, 50 г сливочного масла, 1 помидор, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Помидор вымыть, удалить плодоножку и нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить.

Кальмары промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, затем остудить и нарезать ломтиками. Маринованные рыжики разрезать вдоль на половинки.

Хлеб смазать маслом, выложить сверху ломтики кальмаров, кружочки помидора и по половинке грибов.

Бутерброды украсить веточками петрушки и подать к столу.

Бутерброды с креветками «Мягкий вкус»

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г вареных очищенных креветок, 2 яйца, сваренные вкрутую, 50 г сливочного масла, 50 г огурцов, 40 г сметаны, 20 г рубленой зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и нарубить. Креветки пропустить через мясорубку. Огурец вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Креветочный фарш смешать с маслом, посолить, поперчить, выложить полученную смесь на хлеб, посыпать яйцом, сверху положить ломтики огурца, полить сметаной, украсить рубленой зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды с килькой

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 150 г кильки пряного посола, 40 г творога, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 50 г лука, 30 г зеленого лука.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарубить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить.

Кильку разделить на филе, пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить измельченное яйцо, творог и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху выложить подготовленную смесь, разровнять ее, украсить кольцами лука, посыпать зеленым луком и подать к столу.

Бутерброды с сельдью и картофелем

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 150 г филе соленой сельди, 100 г картофеля, 50 г лука, 40 мл растительного масла, 40 мл 3%-ного уксуса.

Способ приготовления

Хлеб обжарить с двух сторон в масле. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом.

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать ломтиками. Филе сельди нарезать маленькими кусочками, выложить на хлеб вперемежку с ломтиками картофеля.

Бутерброды украсить кольцами лука и подать к столу.

Бутерброды с сельдью «Норвежские»*Ингредиенты*

200 г пшеничного хлеба, 100 г филе соленой сельди, 40 мл лимонного сока, 20 г сливочного масла, 20 г сметаны.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать кусочками, полить соком лимона и оставить на 15–20 минут.

Хлеб смазать маслом, сверху положить кусочки рыбы. Бутерброды полить сметаной и подать к столу.

Бутерброды «Дневные»*Ингредиенты*

200 г ржаного хлеба, 200 г филе соленой сельди, 100 г картофеля, 1 помидор, 60 г сметаны, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать кружочками. Зе-

лень петрушки вымыть, обсушить и нарубить. Помидор вымыть и нарезать кружочками. Фи-
ле сельди нарезать небольшими кусочками.

Ломтики хлеба смазать маслом, выложить на них сельдь, поперчить, смазать сметаной. Сверху положить кружочки картофеля и помидора, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Бутерброды с сельдью «Белое море»

Ингредиенты

200 г ржаного хлеба, 100 г филе малосольной сельди, 50 г соленых огурцов, 50 г болгарского перца, 50 г сливочного масла, зелень укропа.

Способ приготовления

Сельдь нарезать кусочками. Хлеб нарезать ломтиками, смазать маслом, сверху положить ломтики сельди. Соленые огурцы нарезать тонкой соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Все ингредиенты выложить на бутерброды и сверху посыпать подготовленной зеленью.

Бутерброды с селедочным фаршем

Ингредиенты

200 г пшеничного хлеба, 100 г селедочного фарша, 2 яйца, сваренные вкрутую, 50 г сливочного масла, 50 г огурцов, 40 г сметаны, 50 г рубленой зелени петрушки.