

Г. А. Серикова

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.992
С32

Серикова, Г. А.

С32 Оригинальные блюда из красной рыбы / Г. А. Серикова. – М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 258 с.

ISBN 978-5-519-61016-2

Рыба – источник витаминов, фосфора и жирных кислот. Польза рыбы очевидна – блюда из рыбы присутствуют в кулинарных книгах всех народов мира. Рыбу можно запекать, варить, тушить, жарить. Её подают с овощами, крупами, ягодами и фруктами!

В этой книге вы найдёте не только традиционные рецепты, но и оригинальные рецепты приготовления современных салатов, закусок, супов, а также выпечки.

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.992
ВІС WBT
ВІSAC СКВ076000

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Абсолют-Юни», 2014
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

ISBN 978-5-519-61016-2

Введение

С достаточной долей условности рыбу делят по цвету мяса на белую и красную. К красной относятся семга, горбуша, голец, нерка, форель, кижуч и др. В старину слово «красный» имело значение «красивый, прекрасный» (в смысле качественный), и первоначально так называли рыб семейства осетровых (осетра, севрюгу и др.), несмотря на то что мясо у них белое. Но это так, к слову. Так что же можно приготовить из красной рыбы? Поле деятельности, в том числе и для творчества, тут огромное.

Многие (если не большинство) из нас любят рыбу. Кому может не доставить удовольствие наваристая уха, жареная рыба с золотистой ароматной корочкой?! Вкусна рыба и вареная, и тушеная, и запеченная...

Традиционная и современная кулинария предлагает блюда на любой вкус. Рыба поддается всем возможным способам кулинарной обработки — она хороша и в холодном, и в горячем виде. Трудно назвать гарнир, с которым бы она не сочеталась. А перечислить весь колоссальный ассортимент блюд из красной рыбы просто невозможно. Мы предлагаем лишь маленькую часть из них, однако надеемся, что они полюбятся хозяйкам, их близким и гостям. Для удобства мы расположили рецепты в том порядке, в котором блюда подаются на стол. А чтобы стоять у плиты было нескучно, фантазируйте, экспериментируйте, создавайте собственные блюда. Одним словом, творите и получайте от этого удовольствие.

Приятного аппетита!

Закуски

Из семги

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 1)

- ✓ 200 г ржаного хлеба
- ✓ 250 г филе слабосоленой семги
- ✓ 75 г сливочного масла
- ✓ 75 г майонеза
- ✓ 50 г зеленого лука
- ✓ 50 г фисташек
- ✓ 10 г горчицы
- ✓ 2 яйца

1. Истолочь фисташки.
2. Сварить яйца вкрутую, натереть на терке.
3. Измельчить зеленый лук и семгу, нарезать хлеб ломтиками.
4. Соединить семгу с горчицей и майонезом, а сливочное масло — с луком, перемешать.
5. Нарезать хлеб ломтиками без корочек, смазать сливочным маслом, посыпать фисташками.
6. Положить на каждый ломтик по столовой ложке рыбной смеси и посыпать яйцами.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 2)

- ✓ 350 г пшеничного хлеба
- ✓ 100 г филе слабосоленой семги
- ✓ 80 г маринованных шампиньонов
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 50 г сыра твердых сортов
- ✓ 50 г репчатого лука
- ✓ Зелень петрушки, молотый красный и черный перец по вкусу

1. Нарезать хлеб и сыр ломтиками, семгу, лук и грибы — небольшими кусочками.

2. Соединить рыбу, грибы и лук, поперчить, перемешать.

3. Смазать хлеб маслом, поверх положить рыбно-грибную смесь, на нее — ломтик сыра и запекать в предварительно разогретой до 150° С духовке 4 мин. При подаче украсить зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 3)

- ✓ 200 г пшеничного хлеба
- ✓ 150 г филе слабосоленой семги
- ✓ 75 г сливочного масла
- ✓ 50 г помидора
- ✓ 50 г огурца
- ✓ 25 мл оливкового масла
- ✓ 5 мл лимонного сока
- ✓ Зелень петрушки и листья салата по вкусу

1. Нарезать ломтиками хлеб, семгу, помидор и огурец. Соединить сливочное масло с оливковым, добавить лимонный сок, перемешать.

2. Смазать хлеб маслом, разложить поверх рыбу, помидор, огурец, украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 4)

- ✓ 300 г отрубного батона
- ✓ 150 г филе слабосоленой семги
- ✓ 75 г сливочного масла
- ✓ 50 г майонеза
- ✓ 50 г вареной моркови
- ✓ 2 яйца
- ✓ Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон ломтиками, сваренные вкрутую яйца — кружочками, семгу — длинными брусочками, морковь — кубиками.

2. Смазать ломтики батона сливочным маслом, положить на них яйца, сверху — свернутую колечком семгу, внутрь — по кубику моркови. Украсить бутерброды капельками майонеза и зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 5)

- ✓ 300 г пшеничного хлеба
- ✓ 150 г филе слабосоленой семги
- ✓ 1 лимон

Оригинальные блюда из красной рыбы

- ✓ 2 яйца
- ✓ Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать хлеб и семгу ломтиками, лимон и яйца, предварительно сваренные вкрутую, — кружочками.

2. Смазать ломтики хлеба маслом, сверху положить яйца, рыбу, украсить лимоном и зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 6)

- ✓ 300 г пшеничного батона
- ✓ 150 г филе слабосоленой семги
- ✓ 100 г огурцов
- ✓ 2 яйца
- ✓ Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон и рыбу ломтиками, сваренные вкрутую яйца и огурцы — кружочками.

2. Приготовить из батона тосты, смазать их маслом, на каждый положить яйца, семгу и огурцы.

3. Украсить бутерброды зеленью петрушки.

Бутерброды с копченой семгой (вариант 1)

- ✓ 200 г ржаного хлеба
- ✓ 150 г филе копченой семги
- ✓ 100 г майонеза
- ✓ 100 г помидоров
- ✓ Зелень укропа и кинзы по вкусу

1. Нарезать хлеб и рыбу ломтиками, помидоры — кружочками.
2. Измельчить зелень.
3. Смазать хлеб майонезом, сверху положить помидоры и семгу, посыпать зеленью.

Бутерброды с копченой семгой (вариант 2)

- ✓ 200 г ржаного хлеба
- ✓ 150 г филе копченой семги
- ✓ 100 г майонеза
- ✓ 100 г сыра твердых сортов
- ✓ 100 мл растительного масла
- ✓ 20 г чеснока
- ✓ 2 яйца
- ✓ Зелень петрушки и укропа по вкусу

1. Натереть сыр и яйца, предварительно сваренные вкрутую, перемешать. Измельчить зелень.
2. Нарезать рыбу тонкими ломтиками.
3. Нарезать хлеб ломтиками без корочек, обжарить с обеих сторон в растительном масле.
4. Натереть тосты с одной стороны чесноком, смазать майонезом, посыпать сырно-яичной смесью, сверху положить ломтик рыбы и украсить зеленью.

Бутерброды с копченой семгой (вариант 3)

- ✓ 300 г пшеничного хлеба
- ✓ 150 г филе копченой семги

Оригинальные блюда из красной рыбы

- ✓ 100 г брынзы
- ✓ 75 г сливочного масла

1. Нарезать хлеб и семгу ломтиками, брынзу — небольшими кубиками.

2. Смазать ломтики хлеба сливочным маслом, положить на них рыбу, посыпать брынзой и запекать в духовке, предварительно разогретой до 150° С, 3–4 мин.

Фаршированные семгой помидоры

- ✓ 200 г помидоров
- ✓ 150 г консервированной семги
- ✓ 50 г черешкового сельдерея
- ✓ 50 г майонеза
- ✓ 5 мл лимонного сока
- ✓ Зелень петрушки и молотый черный перец по вкусу

1. Слить жидкость с консервированной семги, размять рыбу вилкой.

2. Измельчить петрушку и сельдерей.

3. Соединить семгу, сельдерей, добавить майонез, лимонный сок, молотый перец и перемешать.

4. Разрезать помидоры пополам, вынуть часть мякоти с семенами, наполнить начинкой и посыпать зеленью петрушки.

Фаршированный семгой картофель

- ✓ 500 г молодого картофеля
- ✓ 100 г филе слабосоленой семги