

Рыба

УДК 641.55
ББК 92я2

Рыба — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM,
2021. — 160 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-517-04025-1

Богатый ассортимент позволяет нам иметь на своем столе самые вкусные и полезные блюда, уникальные по своим полезным свойствам.

В этой книге вы узнаете множество новых и интересных блюд из рыбы — одного из ценнейших продуктов, которые могут оказаться на нашем столе.

BIC WBX
BISAC CKB019000

ISBN 978-5-517-04025-1

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

введение	4
рыбные закуски	5
салаты из рыбы	42
первые блюда	60
вторые блюда	74
выпечка с рыбой	144
соусы к рыбе	151
заключение	157

введение

Рыба – один из ценнейших продуктов, которые могут оказаться на нашем столе. Она доступна и проста в приготовлении, очень полезна. В рыбе содержится целый набор витаминов, таких как витамин С, А, D, витамины группы В, Н и РР. Содержатся также микроэлементы, необходимые для нормального процесса жизнедеятельности: магний, фосфор, калий, сера, кальций и т. д. При этом полезные вещества при варке рыбы не исчезают, а остаются в бульоне. Если рассматривать усвояемость рыбы, то белки, содержащиеся в ней, усваиваются организмом человека в 2 раза быстрее, чем белки, содержащиеся в мясе. Давно известны полезные свойства рыбьего жира, в особенности содержание в нем арахидоновой и линолевой кислот. Богатый ассортимент позволяет нам иметь на своем столе самые вкусные и полезные блюда, уникальные по своим полезным свойствам.

рыбные закуски

Холодные закуски из рыбы являются украшением любого стола. Замечательная закуска получается из отварной рыбы. Заливное из рыбы уже давно прочно вошло в наш рацион. Лучшим гарниром для рыбы является картофель, яйца, морковь и другие овощи. Для заливного обычно подают хрен, иногда майонез. Из мелкой рыбы обычно готовят рыбу под маринадом. В повседневной жизни холодные закуски из рыбы также незаменимы. Они не требуют больших затрат сил на свое приготовление, но выглядят очень эстетично и аппетитно. Если требуется быстро создать стол для гостей – приготовьте несколько рыбных закусок, и ужин гарантированно пройдет успешно. Экспериментируйте и создавайте блюда, которые нравятся вам.

селедочная икра

ПОДГОТОВКА 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 мин.

300 г филе соленой
сельди
200 г сливочного масла
1 упаковка плавленого
сыра
1 морковь средней
величины

- 1** Морковь тщательно промойте и варите в течение 15 мин.
- 2** Все продукты пропустите через мясорубку и тщательно перемешайте.
- 3** Выложите массу в емкость и подавайте на стол.

**количество
порций** 4

Маленький совет: украсьте веточкой петрушки или тонким ломтиком лимона.



рыбные канане

ПОДГОТОВКА 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 мин.

1 штука редиса
1 головка лука-шалот
1 огурец
1 средний помидор
200 г ветчины
1 маринованный огурец
400 г балыка
100 г твердого сыра
100 г горчицы
3 штуки маслины

1 Каждый продукт нарежьте тонкими (не более 0,5 см толщиной) квадратиками и при помощи зубочисток или специальных пластмассовых палочек для канане сделайте бутерброды: в определенной последовательности нанизывайте редис, ветчину, соленый огурец, сыр, кружочек помидора, балык и т. д.

2 По своему усмотрению меняйте ингредиенты.

**количество
порций** 4



солёный рулет

ПОДГОТОВКА 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 мин.

300 г филе соленой сельди
4 красных острых перца
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
1 корень петрушки
1 головка репчатого лука
2 ст. л. рафинированного растительного масла
5 ст. л. рыбного бульона
2 ст. л. 3%-ного уксуса
сахар
специи по вкусу
соль

- 1** Головку репчатого лука и корень петрушки очистите, хорошо промойте и нарежьте небольшими кусочками.
- 2** Добавьте уксус, бульон, специи и варите в течение 15 мин.
- 3** Остудите и добавьте растительное масло.
- 4** Филе разрежьте на пластинки толщиной 1 см.
- 5** В середину положите кусочек острого перца и заверните в рулет.
- 6** Положите все рулетики в емкость, залейте маринадом и поставьте в холодное место на 10 ч.
- 7** Подавайте на листьях салата.

**количество
порций** 4



особенное филе

ПОДГОТОВКА 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 мин.

0,5 кг филе красной
рыбы
300 г консервиро-
ванной початками
кукурузы
100 г зеленого лука
100 г плавленого сыра
укроп
1 лимон
2 ст. л. сахара
5 ст. л. соли
3 ч. л. черного перца

- 1** Приготовьте маринад из уксуса, соли и специй.
- 2** Филе рыбы залейте маринадом и поставьте в холодное место на 48 ч.
- 3** Каждые 12 ч переворачивайте рыбу.
- 4** Початок кукурузы оберните ломтиком филе, смазанный сыром.
- 5** Украсьте зеленью и дольками лимона.

**количество
порций** 4



рыбные лодочки

ПОДГОТОВКА 15 мин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 мин.

4 крупных клубня картофеля
300 г филе соленой сельди
2 средних помидора
1 кочан листового салата
4 стрелки зеленого лука
4 штуки редиса
3 ст. л. сметаны
3 ст. л. рафинированного растительного масла
4 штуки черного перца горошком
гвоздика
корица
сок 1/2 лимона

- 1** Приготовьте маринад из лимонного сока и специй.
- 2** Филе рыбы нарежьте небольшими кусочками и залейте маринадом. Оставьте на 35 мин.
- 3** Картофель очистите, хорошо промойте и варите до готовности, не давая развариваться.
- 4** Остуженный картофель разрежьте на 2 ровные половинки, сделайте в каждой углубление в виде лодочки.
- 5** Помидоры, редис, зеленый лук вымойте и нарежьте небольшими кусочками.
- 6** В картофель слоями уложите рыбу, помидоры, редис, лук. Сверху полейте сметаной.

количество порций 4

