РЫБАЦКАЯ
КУЛИНАРИЯ
ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ
101
РЕЦЕПТ

Хлебников В.

РЫБАЦКАЯ КУЛИНАРИЯ

ЛАДА
Москва
2014

Вступление

Рыбная ловля — это увлекательнейшее дело. Каждый год в ряды любителей рыбалки и отдыха на природе вливаются новые и новые члены. Это не просто приятное времяпрепровождение или отдых, а целый ритуал и даже страсть, доставляющая ни с чем несравнимое удовольствие.

Рыбалка — это одно из древнейших занятий, которым когда-либо занимался человек. Разумеется, в былые времена целью этого мероприятия было наловить достаточно рыбы для пропитания. Современный рыболов вовсе не стремится побить мировой рекорд по количеству улова, а наслаждается самим процессом и получает огромное удовольствие даже тогда, когда просто стоит на берегу реки с удочкой в руках и следит за малейшим движением поплавка на воде.

Целый пласт фольклора возник вокруг рыбалки. Это и поговорки, и пословицы, и огромное количество рыбацких баек и анекдотов.

Ну вот, например:

Пришли муж с женой на рыбалку.

— Люся, дай мне хлеб для подкормки.

— Я его съела по дороге.

— Тогда давай кашу.

— Я ее тоже съела.

— Тогда Люся, доедай червей, и пошли домой.

И чтобы ситуация не складывалась, как в этом анекдоте, мы решили посвятить эту книгу рыбацкой кулинарии. Здесь вы найдете рецепты блюд из рыбы, которые можно приготовить на рыбалке и дома, после удачного лова, узнаете, узнаете как можно рыбу солить, вялить и коптить.

Итак, «говори об ухе, когда рыба в руке»...

Готовим на рыбалке

Рыбный бульон

Вам понадобится:

Рыбные очистки и кости	*1 кг*
морковь	*1 шт.*
корень петрушки	*1 шт.*
репчатый лук	*1 шт.*
соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Головы, кости и плавники рыбы хорошо промыть, уложить в кастрюлю, залить холодной водой и на слабом огне довести до кипения. Уменьшить огонь и варить один час. Затем положить овощи и довести до готовности. Готовый бульон процедить, заправить солью и перцем, посыпать зеленью.

Уха наваристая

Вам понадобится:

Рыбная «мелочь»	*1 кг*
крупная рыба	*500 г*
корень сельдерея	*1 шт.*
лук репчатый	*1 шт.*
корень петрушки	*1/2 шт.*
лимон	*1/2шт.*
черный перец горошком,	
лавровый лист, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Приготовить пряный отвар, добавить в него мелкую рыбу. Варить приблизительно 1 час, чтобы рыба полностью разварилась. Подготовить и нарезать порционными кусками крупную и не костистую рыбу, предварительно освободив ее от кожи и костей. Процедить пряный отвар, поставить его снова на огонь и,

когда он опять закипит, опустить в него куски крупной рыбы. Проварить 15–20 мин. Перед подачей к столу посыпать уху зеленью.

Уха деликатесная

Вам понадобится:

Осетровая рыба	*1 кг*
рыбная «мелочь»	*800 г*
корень сельдерея	*1 шт.*
корень петрушки	*1 шт.*
лук-порей	*1 шт.*
репчатый лук	*2 шт.*
лимон	*1–2 шт.*
лавровый лист, соль, черный перец горошком,	*по вкусу*

Как готовить:

Сварить пряный отвар, добавить в него мелкую, хорошо промытую и обезглавленную рыбу. Процедить через чистую ткань. Охладить. Подготовить и нарезать рыбу. Опустить в охлажденный отвар, довести до кипения, тщательно удалить пену, варить 20–25 мин. на небольшом огне. Готовую рыбу осторожно вынуть из отвара, положить по 1 куску в тарелку, добавив несколько ломтиков лимона, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

Этой ухе можно придать особенный вкус, добавив в самом конце варки 1 стакан сухого белого вина.

Уха рыбацкая

Вам понадобится:

Рыбная «мелочь»	*600–700 г*
крупная рыба	*400–500 г*
репчатый лук	*3 шт.*
корень петрушки	*1 шт.*
сливочное масло	*1 ст. ложка*
лавровый лист, соль, черный перец горошком	*по вкусу*

Как готовить:

Мелкую рыбу выпотрошить, тщательно промыть и, не очищая от чешуи, сложить в кастрюлю, залить холодной водой,

посолить и поставить на огонь. Варить до тех пор, пока рыба полностью не разварится, а затем бульон процедить. В процеженный чистый бульон положить нарезанные репчатый лук и корень петрушки, поставить бульон снова на огонь, проварить еще 15 мин., а затем опустить подготовленные порционные куски крупной рыбы и специи. Варить еще 15–20 мин., тщательно удаляя всплывающую пену. Готовый бульон заправить сливочным маслом и подать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Уха ростовская

Вам понадобится:

Судак	*200 г*
рыбная мелочь	*400 г*
картофель	*4–5 шт.*
корень петрушки	*1 шт.*
репчатый лук	*1 шт.*
помидоры	*3–4 шт.*
сливочное масло	*1 ст. ложка*
петрушка или укроп, лавровый лист, соль, перец горошком	*по вкусу*

Как готовить:

Из рыбной мелочи в марле сварить рыбный бульон, как для ухи рыбацкой, в кипящий бульон положить нарезанные картофель и лук. За 10–15 мин. до окончания варки опустить в кастрюлю куски судака, затем нарезанные дольками помидоры и специи. Перед подачей уху заправить сливочным маслом, мелкорубленой зеленью петрушки или укропа.

Рыба, запеченая в глине

Выпотрошить рыбу, не снимая чешую. Изнутри натереть солью, положить внутрь перец горошек, нарезаный кольцами репчатый лук, лавровый лист. Обернуть тушку листами лопуха (если нет лопуха, то можно использовать лист капусты), обмазать глиной слоем примерно 3–4 см, завалить углями, а сверху разжечь огонь. Печь в зависимости от размера примерно от 40 до 50 минут. Чистить рыбу не придется, чешуя отвалится вместе с твердой обоженной глиной.

Рыба, запеченая в фольге

Развести костер. Свежепойманную рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, натереть солью и черным молотым перцем. Внутрь положить нарезанные помидоры и репчатый лук. Смазать снаружи рыбу растительным маслом и завернуть в фольгу. Разгрести костер, сделать ямку под ним, в которую положить рыбу. Засыпать землей и собрать костер снова. Поддерживать огонь в течение 30 мин. Затем рыбу вытащить, развернуть фольгу и можно подавать к столу.

Шашлык из щуки в сметане

Вам понадобится:

Щука	*1–2 небольшие рыбки*
сметана	*100 г*
лук репчатый	*1 шт.*
перец черный соль	*по вкусу*

Как готовить:

Промытую и очищенную от чешуи, потрохов щуку слегка просушить. Теперь рыбу нарезать небольшими кусочками, обвалять их в смеси из сметаны, соли и перца и нанизать на шампуры. Запекать над раскаленными углями до готовности.

При подаче к столу, шашлык можно украсить нарезанным полукольцами репчатым луком.

Шашлык из судака в сале

Вам понадобится:

Судак	*1-2 крупные рыбы*
лимон	*1 шт.*
сало	*0,5 кг*
перец черный, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Промытого и обработанного судака нарезать на небольшие кусочки и, посыпав перцем и солью, поставить в теплое место на некоторое время. Теперь нарезать сало тонкими пластами таким образом, чтобы можно было кусочек рыбы завернуть в него.

Далее в эти пласты сала завернуть кусочки рыбы, закрепить зубочистками и, нанизав на шампуры, запечь над раска-

ленными углями до готовности. Во время приготовления шашлыка его можно полить выжатым лимонным соком. Употреблять горячим.

Рыба, фаршированная грибами на вертеле

Вам понадобится:

Рыба (любая)	*1 кг*
грибы	*500 г*
репчатый лук	*2–3 больших головки*
сливочное масло	*100 г*
соль и перец	*по вкусу.*

Как готовить:

Почистить рыбу и даем немного времени обсохнуть, затем натереть ее смесью из перца и соли. Репчатый лук очистить и нарезать половину полукольцами, а другую половину кольцами. Подготовленные грибы тщательно промыть, нарезать на тонкие ломтики, и, приправив их солью и перцем, соединить с половиной нарезанного лука и перемешать. Теперь рыбу нужно начинить нашей смесью из грибов и лука, зашить, и, насадив на вертел вперемежку с кольцами лука, обжарить до готовности над раскаленными углями. Сливочное масло растопить, и время от времени пока жарится рыба поливать ее маслом.

Рыба с овощами в казане

Вам понадобится:

Рыба	*1 шт.*
морковь	*1 шт.*
лук репчатый	*2 шт.*
сладкий перец	*1 шт.*
картофель	*3–4 шт.*
помидор	*2 шт.*
паста томатная	*по вкусу*
приправа для рыбы	*по вкусу*
масло растительное	*по вкусу*
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Очистить картофель, морковь, репчатый лук, помидоры, сладкий перец и нарезать кружочками. Почистить рыбу, нарезать ее небольшими кусочками, по возможности очистить от

костей, промыть в воде. Далее рыбу нужно слегка присолить и обвалять в приправе для рыбы.

В казан влить растительное масло, чтобы оно полностью закрыло дно (при этом стенки казана также промазать маслом), а затем выложить в него подготовленные продукты слоями в следующем порядке: морковь, картофель, репчатый лук. Далее повторить эти слои, пока не закончится морковь, картофель и лук, поперчив и посолив по вкусу каждый слой. После этого выложить рыбу, а сверху полить томатной пастой. Затем выложить в казан перец и помидоры, поставить на огонь, и когда масло закипит, добавить 1 стакан воды. Когда содержимое казана закипит, накрыть крышкой, уменьшить огонь до минимума и тушить рыбу с овощами 1,5 часа.

Раки, вареные в вине

Вам понадобится:

Раки	*20 шт.*
вода	*1 л*
белое сухое вино	*2 стакана*
соль	*3 ст. ложки*
укроп сухой	*1 пучок*
перец душистый	*по вкусу*

Как готовить:

В закипевший расол положить укроп, варить 10–15 мин. и затем заложить раков. Варить 15 мин.

Раков едят горячими. Если необходимо их остудить, лучше это сделать в самом отваре, не вытаскивая из кастрюли.

Раки, вареные в яблоках

Вам понадобится:

Раки	*5 кг*
вода	*10 л*
сухой укроп	*1 большой пучок*
мед	*0,5 л*
лимон	*1 шт.*
чеснок	*по вкусу*
соль крупная	*20 ст. ложек*
перец душистый,	
лавровый лист	*по вкусу*
яблоки кисло-сладкие	*половинки яблок должны*

полностью закрыть поверхность воды

Как готовить:

Вскипятить воду, добавить мед, соль, лавровый лист и перец. Когда вновь закипит, заложить раков. Они должны быть полностью покрыты водой. Добавить чеснок, лимон и половину укропа. Покрыть поверхность кастрюли яблоками, довести до кипения и добавить остальной укроп. На небольшом огне варить 12–15 мин. Затем убрать яблоки, снять кастрюлю с огня и настаивать раков в бульоне 30–40 мин. Вынуть раков и подать к столу.

Если все раки не влезли в первую закладку, то можно варить их в этой же воде. Она выдержит 3 партии.

Готовим дома

Рыбные закуски

Икра янтарная щучья

Как готовить:

Икру с пленками порвать на кусочки величиной 1–2 см и сложить в дуршлаг. Размер отверстий дуршлага — не менее 3 мм, он устанавливается на емкость, объемом от 2,5 л. Желательно, чтобы используемая посуда не была алюминиевой. Во вторую емкость такого же объема, как и первая, налить кипяченой остывшей воды. Постепенно вливать воду в дуршлаг с икрой, активно перемешивая икру венчиком или двумя вилками. Икринки отделяются от пленок и через отверстия попадают на дно стоящей под дуршлагом кастрюли. Затем поменять кастрюли местами и продолжать переливать и перемешивать до тех пор, пока в дуршлаге не останутся одни пленки (примерно 5–6 раз). При переливании воды не следует допускать попадания икринок из кастрюль опять в дуршлаг.

Затем соединить содержимое двух кастрюль в одну и слить в освободившуюся кастрюлю использованную воду — сколько можно. Икра теперь у нас в кастрюле чистая, без пленок и по консистенции с остатками воды — как жидкая каша.

Нужно приготовить рапу — это концентрированный раствор поваренной соли. В воде, в которой мы промывали икру, растворить соль. Растворять соль прекращаем тогда, когда всплывает к поверхности кусочек сырого картофеля, брошенный в воду перед началом растворения соли. Рапу нужно перелить в другую емкость, чтобы осадок не попал в икру. В кастрюлю с икрой залить рапу и помешивать в течение 10 мин. Икра набухнет, впитает в себя нужное количество соли.

Затем в дуршлаг положить кусок марли, перелить рапу с икрой, связать концы марли и подвесить получившийся кулек стекать на 20 мин. Переложить готовую икру в стеклянную посуду.

Рыбный студень

Вам понадобится:

Рыбная «мелочь»	*1,5 кг*
морковь	*1 шт.*
репчатый лук	*1/2 шт.*
корень петрушки	*2 шт.*
чеснок	*3—4 дольки*
желатин	*1 ч. ложка*

Как готовить:

Пищевые отходы или рыбную мелочь залить 1,5 л холодной воды и варить при слабом кипении примерно 2 ч. В процессе варки периодически снимать образующуюся пену и жир. За полчаса до окончания варки добавить в кастрюлю овощи, а в конце варки — специи.

По окончании варки мякоть рыбы отделить от костей и мелко изрубить ножом. Бульон процедить, добавить в него соль, мякоть рыбы и проварить в течение 10 мин. Если бульон получился достаточно клейкий, то желатин добавлять не следует. Если же этого не произошло, то желатин предварительно замачивают в воде, добавляют в бульон и доводят последний до кипения. В готовый бульон с мякотью положить истолченный чеснок, смесь размешать, разлить в подготовленные формы и оставить застывать в прохладном месте.

Щука, фаршированная в сметане (старинный рецепт)

Как готовить:

Очистить щуку от чешуи, вымыть в 2—3 холодных водах, разрезать вдоль хребта кожу и осторожно содрать ее с обеих сторон, отделяя от мяса и костей так, чтобы кожа не прорвалась. Затем вынуть хребтовую кость с мясом, надрезав ее у самых жабр так, чтобы связь кожи с головой осталась нетронутой. После этого кожу с головой и отрубленный хвост осторожно положить в отдельную посуду с холодной водой.

С хребтовой части и со всех мелких косточек тщательно отделить мясо, уложить его в большую деревянную чашку, добавить размоченный в молоке и выжатый досуха белый хлеб, 2—3 мелко изрубленные луковицы, 7—10 сардинок, 2—3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 ч. ложку толченого мускатного ореха, перец и соль по вкусу, 2 яичных желтка и немного мелко нарубленной зелени петрушки и укропа. Все это, уложенное вместе в деревянной чашке, хорошенько перемешать, а затем порубить сечкой и, наконец, тщательно перетолочь деревянным пестиком так, чтобы получилась мягкая масса, подобная тесту.

Потом разложить голову и кожу щуки на разделочную доску, уложить приготовленный фарш на одну сторону кожи, придать форму рыбы, покрыть другой стороной кожи, зашить, приложить хвост и поставить жарить на хорошо смазанном маслом противне, предварительно осторожно обваляв всю рыбину в толченых сухарях, и положить на нее несколько кусочков хорошего сливочного масла.

Когда щука станет зарумяниваться, перевернуть ее осторожно на другой бок, а перед подачей на стол полить всю рыбину сметаной и дать еще немного пожариться.

Готовую рыбину осторожно выложить на блюдо, украсить укропом или зеленью петрушки, уложить сверху тонкие ломтики лимона и полить оставшимся после жарки на противне соком.

Фаршированная таким образом щука гораздо вкуснее в холодном виде. К ней хорошо подать уксус, горчицу, хрен.

Рыбный завтрак

Вам понадобится:

Рыба	*300—400 г*
репчатый лук	*1 шт.*
вареный рис	*3/4 стакана*
молоко	*3/4 стакана*
яйца	*3 шт.*
сливочное масло	*1 ст. ложка*
панировочные сухари	*1 ст. ложка*
тертый сыр	*3 ст. ложки*
зелень петрушки, соль	*по вкусу*

Как готовить:

На смазанную жиром сковороду выложить слой вареного риса, на него уложить куски обжаренной рыбы, нарезанный кольцами обжаренный лук, затем снова рис. Размешать яйца с подсоленным молоком, залить этой смесью рис, обсыпать молотыми сухарями, тертым сыром и запечь в духовке. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Рыбные супы

Уха из ершей

Вам понадобится:

Ерши	*700 г*
репчатый лук	*1 шт.*
вареный картофель	*2–3 шт.*
яйцо	*1 шт.*
сметана	*1 ст. ложка*
корень петрушки	*100 г*
мука	*1 ст. ложка*
лавровый лист, соль, перец горошком	*по вкусу*

Как готовить:

Ершей вымыть в проточной воде, выпотрошить, посолить, снова вымыть и снять слизь. Уложить их в кастрюлю, добавить нашинкованный и слегка обжаренный лук, измельченные коренья (петрушки, сельдерея, моркови), перец и лавровый лист. Поставить кастрюлю на огонь и варить до тех пор, пока рыба полностью не разварится, затем вынуть ее, откинуть на сито, сок из нее отжать в кастрюлю с ухой. Уху процедить и размешать с яичным белком, растертым со сметаной. Затем заправить мучной пассеровкой, разведенной бульоном. Опустить в кастрюлю нарезанный ломтиками вареный картофель, довести уху до кипения и снять с плиты.

Уха с овощами

Вам понадобится:

Морская рыба	*0,5 кг*
репчатый лук	*2 шт.*
мясной фарш	*2 ст. ложки*

морковь	*1 шт.*
репа	*1 шт.*
перловая крупа	*2 ст. ложки*
рубленая зелень укропа	*1 ст. ложка*
растительное масло	*2 ст. ложки*
соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Кусочки рыбы без костей и чешуи (они пошли на приготовление рыбного бульона) нарезать небольшими кусочками. Мясо пропустить через мясорубку. Овощи очистить, натереть на крупной терке, перловую крупу промыть и замочить на 1–2 часа. В натертые овощи добавить растительное масло и оставить их на 20–30 мин. Масло должно окраситься в оранжевый цвет от моркови и репы. В горячий рыбный бульон добавить кусочки рыбы, мясо, овощи, перловую крупу, соль и быстро довести до кипения. Варить 5–6 мин. и настаивать без нагревания 20–25 мин. Сразу же подать к столу.

Суп рыбный с яичной болтушкой

Вам понадобится:

Рыба	*350 г*
картофель	*1 шт.*
морковь	*2 шт.*
корень петрушки	*1 шт.*
яйца	*6 шт.*
сметана	*1/4 стакана*
укроп	*по вкусу*

Как готовить:

Сварить обычный рыбный суп. В конце варки в него тонкой струйкой, при непрерывном помешивании, влить болтушку из взбитых яиц. В тарелках суп заправить сметаной, обильно посыпать зеленью укропа и крупно нарезанными вареными яйцами.

Суп с рыбным фаршем и лапшой

Вам понадобится:

Рыбный фарш	*300 г*
лапша	*1/2 стакана*

картофель	*1 шт.*
морковь	*1 шт.*
майонез	*1 ст. ложка*
яйца	*3 шт.*
лавровый лист, укроп, соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Сварить в подсоленной воде мелко резанные овощи, а в конце варки положить в суп рыбный фарш и лапшу, лавровый лист. В тарелках заправить майонезом, посыпать зеленью укропа и черным молотым перцем, положить половинки вареного яйца.

Суп рыбный с овощами

Вам понадобится:

Рыба	*300 г*
картофель	*2 шт.*
морковь	*2 шт.*
резаная капуста	*0,5 стакана*
корень петрушки	*0,5 шт.*
растительное масло	*3 ст. ложки*
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбу очищают, разделывают на филе. Голову (глаза и жабры удаляют), плавники, кости отделяют. Рыбные отходы заливают горячей водой, доводят до кипения и настаивают при закрытой крышке без нагревания 40–50 мин. Снова доводят до кипения, бульон процеживают и добавляют в него небольшие кусочки рыбы, варят 15 мин., рыбу вынимают. Очищенный картофель заливают подсоленным горячим рыбным бульоном, добавляют нарезанные капусту, морковь, петрушку, варят 3–5 мин., настаивают 10–15 мин. без нагревания с закрытой крышкой. Подают суп с отварной рыбой и растительным маслом.

Рыбный суп с гречкой

Вам понадобится:

Рыба	*350 г*
крупа	*1/2 стакана*

масло	*100 г*
картофель	*2 шт.*
репчатый лук	*2 шт.*
петрушка, лавровый лист, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Гречневую крупу перебрать и поджарить на сливочном масле, выложить в кастрюлю, залить водой, добавить нарезанный очень мелкой соломкой картофель, подготовленную рыбу, нашинкованную зелень петрушки, посолить. В конце варки добавить мелко нашинкованный репчатый лук, поджаренный на сливочном масле, лавровый лист и черный молотый перец.

Рыбный суп по-болгарски

Вам понадобится:

Рыбное филе	*500 г*
растительное масло	*1/4 стакана*
яйцо	*1 шт.*
мука	*2 ч. ложки*
йогурт	*1/2 стакана*
репчатый лук	*1 шт.*
морковь	*2 шт.*
корень сельдерея	*1/4 шт.*
картофель	*4 шт.*
помидоры	*2 шт.*
черный перец, лавровый лист, лимон, соль, петрушка	*по вкусу*

Как готовить:

Подготовленную рыбу промыть и отварить в подсоленной воде. Вынуть из бульона и удалить кости, а бульон процедить. В жире, добавив 1 ст. ложку воды, потушить мелко нарезанный лук и натертые на терке морковь и сельдерей. В процеженный кипящий бульон положить нарезанный картофель и тушеные овощи. За 10–15 мин. до окончания варки прибавить очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, половинку лаврового листика и несколько горошин черного перца и кусочки рыбы. Йогурт взбить с яйцами и мукой и довести до кипения при непрерывном помешивании, после чего влить в готовый

суп. При подаче заправить лимонным соком, посыпать молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыба отварная и припущенная

Вареные окуни

Вам понадобится:

Речной окунь	*500—600 г*
морковь	*1 шт.*
лук репчатый	*1 шт.*
3%-й уксус	*1/3 стакана*
корень петрушки	*1—2 шт.*
лавровый лист, соль, перец горошком	*по вкусу*
лимон	*1 шт.*
сливочное масло	*1/3 стакана*
картофель	*3—4 шт.*
петрушка	*2 пучка*

Как готовить:

Вскипятить воду вместе с нарезанными морковью, луком, петрушкой, перцем и лавровым листом. Окуней очистить, выпотрошить, вымыть, положить в подготовленный бульон, добавить уксус, соль и варить 10—15 мин. до готовности. Осторожно вынуть рыбу из бульона, очистить от кожи и уложить в заранее нагретое блюдо, сбрызнуть соком лимона. Обложить окуней зеленью петрушки и дольками лимона. В соуснике подать растопленное сливочное масло, на отдельной тарелке — горячий отварной картофель, обсыпанный мелкорубленой зеленью петрушки.

Судак в рассоле

Вам понадобится:

Филе судака	*400—500 г*
репчатый лук	*1 шт.*
корень петрушки	*1—2 шт.*
соленые огурцы	*2—3 шт.*
свежие грибы	*5—6 шт.*
мука	*2 ст. ложки*
сливочное масло	*50 г*
лимон	*1/2 шт.*

огуречный рассол	*1 стакан*
зелень укропа или петрушки	
соль, специи	*по вкусу*

Как готовить:

Подготовленную рыбу нарезать кусками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Куски рыбы положить в кастрюлю, залить рыбным бульоном или водой, добавить процеженный огуречный рассол, огурцы, грибы, нарезанные лук, коренья петрушки, специи, закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности рыбы и грибов.

Приготовить соус: на сковороде растопить 25 г сливочного масла и спассировать на нем муку (не допуская изменения ее цвета). В слегка охлажденную муку влить 1/2 стакана процеженного бульона с рассолом, хорошо размешать и варить 5—10 мин. По окончании варки добавить соль, сок половины лимона и масло. Куски горячей рыбы выложить на тарелку, сверху уложить вареные грибы, огурцы и полить соусом. Рядом уложить отварной картофель, зелень укропа или петрушки.

Караси в сметане

Вам понадобится:

Караси	*400—500 г*
репчатый лук	*1 шт.*
морковь	*1 шт.*
корень петрушки	*1шт.*
картофель для гарнира	
сметанный соус	*1 стакан*
соль	*по вкусу*
зелень петрушки	*1 пучок*

Как готовить:

Карасей очистить, выпотрошить, посыпать солью и оставить в холодильнике примерно на 1 ч. Уложить рыбу в кастрюлю, добавить нарезанные дольками лук, морковь, петрушку, залить водой (2—3 стакана) и варить до готовности (15—20 мин.). Рыбу вынуть из бульона, уложить на блюдо, полить сметанным соусом, посыпать мелкорубленой зеленью петрушки, гарнировать кружками отварного картофеля.

Паровая рыба

Вам понадобится:

Рыба	*700—800 г*
репчатый лук	*2 шт.*
корень петрушки	*1—2 шт.*
специи, соль, перец	*по вкусу*
томатный соус	*1 стакан*
вода или бульон	*1 стакан*
петрушка или укроп	*1 пучок*

Как готовить:

Рыбное филе нарезать на куски, уложить на решетку пароварки кожей вниз, в один ряд, подлить горячую воду или бульон, посолить, добавить специи, нарезанные дольками лук, коренья, петрушку, плотно накрыть крышкой и варить на пару 10—15 мин. Огонь при этом должен быть слабый. Бульон, полученный от припускания, использовать для приготовления соуса. Уложить рыбу на блюдо, рядом выложить отварной картофель. Рыбу полить соусом, сверху посыпать зеленью петрушки или укропа.

Карп в пиве

Вам понадобится:

Карп	*около 1 кг*
сливочное масло	*50 г*
репчатый лук	*2 шт.*
корень петрушки	*1—2 шт.*
морковь	*2 шт.*
мед	*1 ч. ложка*
соль, специи	*по вкусу*
светлое пиво	*1/2 стакана*

Как готовить:

Подготовленного карпа нарезать средними кусками, удалив из него как можно больше костей. В неглубокую кастрюлю, дно и стенки которой смазаны маслом, уложить куски рыбы, произвольно нарезанные овощи, добавить специи и разведенный в воде мед. Все это залить пивом. Довести смесь до кипения и варить до готовности рыбы. Готовую рыбу уложить на блюдо, гарнировать вареными овощами (картофель, морковь),

украсить зеленью. Бульон, в котором варилась рыба, процедить и подать как соус.

Рыба, отваренная в «шубе»

Вам понадобится:

Рыба	*500 г*
репчатый лук	*1 шт.*
морковь	*1 шт.*
сливочное масло	*50 г*
соль, зелень	*по вкусу*

Как готовить:

Подготовленную рыбу (филе без костей) нарезать кусками, посолить, подкислить и примерно на 1 ч. оставить в холодильнике. Пергаментную бумагу или металлическую фольгу нарезать квадратами. Смазать квадраты с одной стороны маслом и положить на них по куску рыбного филе. Обсыпать рыбу смесью из тонко нашинкованных овощей и зелени. Завернуть фольгу или бумагу конвертом и перевязать нитками, чтобы не разворачивалась.

Опустить конверты в кипящую воду и, когда она вновь закипит, уменьшить нагрев. Рыба сварится через 15—20 мин. Вынуть ее из кастрюли, развернуть конверты. Готовую рыбу уложить на блюдо и облить сливочным маслом или каким-либо соусом.

Рыба, припущенная по-русски

Вам понадобится:

Рыба	*1 кг*
сухое белое вино	*1 стакан*
вода	*1 стакан*
специи	*по вкусу*
томатная паста	*2 ст. ложки*

Как готовить:

Порционные куски рыбы уложить в кастрюлю, залить вином, добавить немного кипятка, посолить и припустить до готовности на слабом огне. Томатную пасту развести рыбным бульоном и довести до кипения. Готовую рыбу уложить на блюдо, рядом — отварной картофель и полить томатным соусом.

Сом разварной

Как готовить:

Промытые куски сома без панировки положить в кастрюлю, влить 1,5 стакана воды, добавить очищенные, промытые и нарезанные морковь, петрушку, лук, положить томат-пюре, 1—2 лавровых листа, несколько горошин перца, посолить, поставить на огонь и варить 15—20 мин. Готовую рыбу осторожно вынуть шумовкой, а бульон процедить и снова поставить на огонь. В кипящий бульон добавить кусочек сливочного масла, смешанного с 1 ст. ложкой белой муки, кипятить, помешивая, до тех пор, пока соус не загустеет. Сваренного сома положить на подогретое блюдо, залить готовым соусом. На гарнир приготовить отварной картофель, заправленный растопленным маслом.

Лещ фаршированный

Вам понадобится:

Лещ	*2 шт.*
репчатый лук	*2 шт.*
яйца	*2 шт.*
рассыпчатая гречневая каша	*из 200 г крупы*
растительное масло	*100 г*
сметана	*200 г*
бульон растертая с маслом	*2 стакана*
мука	*1 ст. ложка*
соль и перец	*по вкусу*

Как готовить:

Лещей очищают от чешуи, потрошат. Для этого осторожно делают продольный разрез на брюшке и удаляют печень с желчным пузырем, а затем остальные внутренности, вырезают плавники и промывают тушку под струей воды. После этого лещей фаршируют гречневой кашей, приготовленной с луком и яйцами, зашивают брюшки рыб нитками, натирают маслом и мукой и укладывают на сковородку, обильно смазанную растительным маслом. Когда с обеих сторон образуется румяная корочка, нитки удаляют, рыбу перекладывают на блюдо, поливают сметанным соусом и посыпают свежей зеленью (петрушки, укропа или сельдерея).

Линь по-боярски

Вам понадобится:

Линь	*1—1,2 кг*
сливочное масло	*2 ст. ложки*
или растительное	*4 ст. ложки*
сметана	*2/3 стакана*
или столько же белого сухого вина	
рыбный бульон	*1/2 стакана*
перец черный молотый	*по вкусу*
лимон	*3—4 ломтика*
шампиньоны	
или белые грибы	*5—6 шт.*
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Опустить линя на 2 минуты в крутой кипяток, а затем очистить с него чешую, не разрезая кожи, выпотрошить его, вымыть, отрубить плавники, сделать вдоль спины разрез, выбрать осторожно кости, посолить и дать полежать минут 20. Раскалить сковороду, распустить масло, дать ему закипеть и в кипящее масло положить линя. Обжарить его с обеих сторон, переложить в кастрюлю, слить туда же масло из сковороды, влить рыбный бульон, сметану или белое вино, добавить перец, нарезанные ломтиками отварные грибы, ломтики лимона без зерен — все это вскипятить. Выложить рыбу на блюдо, вокруг разместить разварной или жареный картофель.

Тельное из рыбы

Вам понадобится:

Филе судака	*1 кг*
белый хлеб	*2 ломтика*
сливки	*250 г*
сливочное масло	*200—300 г*
репчатый лук, соль,	
перец	*по вкусу*
яйца	*2 шт.*
панировочные сухари	*1 стакан*

Как готовить:

700—800 г филе судака дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках белым хлебом и сливочным маслом (куском). Массу посолить, поперчить, добавить в нее

еще немного сливок и хорошо все вымешать или еще раз прокрутить на мясорубке. Масса должна получиться однородная и сочная. Из оставшейся части рыбы приготовить начинку. Рыбу нарезать на очень мелкие кусочки, посолить, поперчить и вместе с мелко шинкованным луком припустить в небольшом количестве бульона (1/4 стакана). Приготовленную рыбную массу выложить на смоченную холодной водой разделочную доску и разделать на шарики величиной с яйцо. Каждый шарик расплющить ножом в плоскую лепешку. На ее центр положить немного начинки, края лепешки (лучше с помощью ножа) завернуть вовнутрь, придав ей форму полумесяца.

Каждое изделие смазать яйцом (лучше кисточкой), а затем осторожно обвалять в панировке. Обмакивать тельное в яйце не рекомендуется, так как от этого оно размокает и теряет форму.

В чугунной сковороде распустить сливочное масло и изжарить на нем тельное так, чтобы оно подрумянилось с обеих сторон. Затем сковороду на 10—15 мин. поставить в хорошо разогретую духовку.

К тельному можно подать зеленый (консервированный) горошек, жареный картофель. Отдельно в соуснике подать любой соус или сметану.

Для этого блюда можно использовать и другую рыбу, например, щуку, главное, чтобы она обладала хорошей клейкостью.

Рыбные галушки

Вам понадобится:

Рыбное филе	*600 г*
репчатый лук	*2 шт.*
свекла	*1 шт.*
морковь	*100 г*
зубчики чеснока	*2 шт.*
белый хлеб	*1 кусок*
лавровый лист, петрушка, перец, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбное филе пропустить через мясорубку с луком и белым хлебом, размоченным в молоке. Заправить фарш сырым яйцом, истолченным чесноком, перцем, солью. Сварить мелко

резанные овощи: петрушку, свеклу, морковь, лук. Смешать их с рыбным фаршем. Сформовать из него галушки. Опустить в кипяток, варить 1 ч.

Подавать галушки холодными с соусом из хрена с уксусом и свекольным соком.

Караси, отваренные в сливках

Вам понадобится:

Караси	*1 кг*
репчатый лук	*2 шт.*
мука	*1 ст. ложка*
сливки	*3 стакана*
сливочное масло	*2 ст. ложки*
лавровый лист, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Карасей отваривают в соленой воде в течение 5 мин. Затем карасей из воды вынимают и выдерживают на холоде в течение 15 мин. Между тем, пассированную муку растирают со сливочным маслом, разбавляют горячей водой (1/2 стакана) и сливками. В смесь добавляют мелко нарезанный лук и доводят до кипения. В кипящую смесь укладывают карасей, заправляют солью и специями и отваривают до готовности. На гарнир подают отварную картошку, посыпанную зеленью.

Рыба тушеная и запеченная

Рыба, тушенная с горчицей

Вам понадобится:

Рыба	*600 г*
горчица	*1 ст. ложка*
репчатый лук	*2 шт.*
растительное масло	*3 ст. ложки*
мука	*1 ст. ложка*
вода	*1/2 л*
лимонный сок, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Куски рыбы (треска, пикша, морской окунь и др.) посолить и обмазать с обеих сторон горчицей. В глубокой сковороде

раскалить масло и обжарить на нем рыбу до полуготовности. Рыбу выложить на тарелку, а на сковороде слегка обжарить репчатый лук, затем обсыпать его мукой и подрумянить. В сковороду влить горячую воду, довести ее до кипения, добавить лимонный сок, соль, уложить куски рыбы и тушить под крышкой на очень слабом огне.

Готовую рыбу разложить по тарелкам и облить соусом, в котором она тушилась. Подкислить соус можно также уксусом или лимонной кислотой.

Окунь, тушенный в огуречном рассоле

Вам понадобится:

Рыба	*600 г*
корень сельдерея	*2 шт.*
корень петрушки	*2 шт.*
лук-порей	*2 шт.*
огуречный рассол	*2 стакана*
сливочное масло	*50 г*
мука	*1 ст. ложка*
столовое вино	*1/2 стакана*
соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбу нарезать на куски и поперчить. Коренья и лук нашинковать тонкой соломкой. В смазанную маслом глубокую сковороду слоем уложить овощи, а на них куски рыбы. Залить продукты рассолом. Сковороду поставить на огонь; когда соус закипит, уменьшить огонь и продолжать тушить под крышкой. Через полчаса отвар слить, заправить его мукой, растертой со сливочным маслом, вином. Снова добавить этот соус в сковороду с рыбой, довести до кипения и снять с огня.

Готовую рыбу разложить по тарелкам и вместе с гарниром облить соусом.

Рыба, тушенная со шпиком

Вам понадобится:

Рыба	*500 г*
несоленый шпик	*200 г*
репчатый лук	*2 шт.*
мука	*1/2 стакана*
маргарин	*4 ст. ложки*

соль, перец	*по вкусу*
зелень петрушки или укропа, зеленый салат	*по вкусу*

Как готовить:

Филе нежирной рыбы нарезать на кусочки, посолить, поперчить. Свиной шпик нарезать тонкими широкими ломтиками. Каждый кусочек рыбы завернуть в ломтик шпика и, чтобы не разворачивался, перевязать нитками.

Подготовленные изделия посолить, поперчить и обвалять в муке. Затем обжарить на раскаленной сковороде с маргарином до румяности. Выложить изделие на тарелку, а на сковороде в том же жире обжарить нашинкованный полукольцами репчатый лук. На лук уложить рыбу со шпиком, добавить несколько столовых ложек горячей воды или бульона и тушить под крышкой до готовности рыбы.

На тарелки разложить листочки салата, на них рыбу со шпиком (предварительно удалив нитки), сверху посыпать луком и рубленой подсоленной зеленью, облить соком, в котором тушилась рыба.

Для пикантности в сок, оставшийся после тушения, можно добавить 2 дольки растертого с солью чеснока.

Рыба, тушенная с копченой корейкой

Вам понадобится:

Рыбное филе	*800 г*
копченая корейка	*150 г*
репчатый лук	*2 шт.*
молоко	*2 стакана*
мука	*1 ст. ложка*
соль, перец	*по вкусу*
зелень петрушки и укропа	*по вкусу*
помидоры	*4 шт.*

Как готовить:

Рыбу посолить, поперчить и обвалять в мелкорубленой зелени петрушки и укропа.

Корейку нарезать мелкими кубиками и обжарить на сковороде. Лук нашинковать полукольцами и обжарить до золотистого цвета вместе с корейкой. Затем в эту же сковороду положить нарезанные дольками помидоры, посолить их и по-

тушить. Половину смеси выложить из сковороды, а оставшуюся разровнять. Уложить на нее рыбу, сверху снова слой овощей и корейки. Залить все молоком с разболтанной в нем мукой, обсыпать зеленью и тушить под крышкой в течение получаса.

Рыба, тушенная по-волжски

Вам понадобится:

Филе рыбы	*1 кг*
репчатый лук	*2 шт.*
яблоки	*5—6 шт.*
лимон	*1 шт.*
белое сухое вино	*1,5 стакана*
растительное масло	*3—4 ст. ложки*
соль, перец, зелень укропа	*по вкусу*

Как готовить:

Подготовленное рыбное филе нарезать на куски, обсушить, посолить. Натереть на терке цедру лимона, отжать сок лимона на рыбное филе. Лук, яблоки мелко нарезать и слегка обжарить на масле. В посуду, где обжаривались лук и яблоки, влить вино и дать немного настояться. Смесь выложить в смазанную маслом форму, поперчить, посолить, обсыпать тертой цедрой лимона, сверху уложить на нее рыбу. Накрыть форму (кастрюлю) крышкой и поставить в разогретую духовку на 25—30 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо, облить смесью, в которой она тушилась, украсить зеленью укропа.

Рыба, тушенная с луком

Вам понадобится:

Рыбное филе	*1 кг*
мука	*1/2 стакана*
растительное масло	*3—4 ст. ложки*
репчатый лук	*4—5 шт.*
лимонный сок	*1 ст. ложка*
молоко	*3 стакана*
лавровый лист, перец, соль	*по вкусу*
зелень петрушки или укропа	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбу нарезать кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить до образования румяной ко-

рочки. Лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Уложить куски рыбы, чередуя слоями лука, в порционные глиняные горшочки, залить молоком, добавить лавровый лист, перец. Тушить в хорошо прогретой духовке 15—20 мин. Отдельно подать отварной картофель, зелень петрушки или укропа.

Рыба, тушенная в горшочке

Вам понадобится:

Рыбное филе	*1 кг*
мука	*1/2 стакана*
сметана	*1 стакан*
бульон	*1 стакан*
картофель	*7—8 шт.*
репчатый лук	*3—4 шт.*
растительное масло	*1/3 стакана*
вареные белые грибы	*4—5 шт.*
топленое масло	*50 г*
чеснок	*1 головка*
зелень петрушки или укропа,	
соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбу разрезать на куски, посолить и, обваляв в муке, поджарить на растительном масле. Репчатый лук нашинковать и обжарить на топленом масле с мелкорублеными грибами. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в порционные горшочки, добавить туда пассированный лук с грибами. Сверху уложить куски рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить бульоном, затем сметаной и тушить под крышкой в хорошо прогретой духовке до готовности. Подавать в горшочках. Во время тушения горшочки рекомендуется периодически встряхивать.

Солянка рыбная на сковороде

Вам понадобится:

Рыбное филе	*600 г*
квашеная капуста	*500 г*
растительное масло	*1/2 стакана*
соленые огурцы	*5 шт.*
мука	*1 ст. ложка*
репчатый лук	*2 шт.*

рыбный бульон	*1/2 стакана*
специи, соль, сахар	*по вкусу*

Как готовить:

Лук мелко нашинковать, смешать с квашеной капустой, добавить специи, соль, сахар и слегка обжарить на растительном масле. Нарезать ломтиками огурцы, развести водой или бульоном муку и все добавить в сковороду с капустой и хорошо прогреть. В глубокую, смазанную растительным маслом сковороду уложить часть овощной смеси, на нее слой кусков рыбы. Сверху рыбу покрыть овощной смесью. Залить рыбу с овощами оставшимся растительным маслом и поставить в хорошо прогретую духовку, где тушить без крышки 30—40 мин.

Рыба, тушенная по-русски

Вам понадобится:

Рыба	*500 г*
репчатый лук	*1 шт.*
сливочное масло или маргарин	
картофель	*2—3 шт.*
томат-пюре	*1—2 ст. ложки*
соленые огурцы	*2 шт.*
сливки	*2—3 ст. ложки*
красный молотый перец	*по вкусу*
зеленый лук	*2 ст. ложки*
вода	*1 стакан*

Как готовить:

Лук мелко нарубить и обжарить в жире. Переложить в горшочек, добавить красный перец, воду, нарезанный сырой картофель. Горшочек поставить в разогретую духовку. Когда картофель станет мягким, вынуть горшок из духовки, добавить в него томат-пюре, нарезанные ломтиками огурцы и кубиками рыбу, посолить, влить сливки, закрыть горшок крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

Рыба, тушенная в сметане

Вам понадобится:

Рыба	*1 кг*
мука	*3 ст. ложки*

белый соус	*1/2 стакана*
сметана	*1 стакан*
репчатый лук	*2 шт.*
подсолнечное масло	*2 ст. ложки*
соль и перец	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбу вымыть, обсушить, запанировать в муке и обжарить на растопленном масле. Затем обжаренную рыбу уложить в один ряд в сотейник, посыпать рубленым луком, залить белым соусом со сметаной. Тушить на слабом огне при закрытой крышке около 30 мин.

При подаче на стол рыбу полить соусом, в котором она тушилась, и посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки. На гарнир можно подать отварной или жареный картофель.

Белый соус к рыбе готовиться так: 1 ст. ложку муки поджарить в кастрюле на масле, развести 2 стаканами рыбного бульона и варить около 10 мин. Затем, сняв соус с огня, добавить в него кусочек сливочного масла, выжать сок 1 лимона, перемешать. Соус готов к употреблению.

К рыбе (как и к мясу) часто подается соус сметанный, который готовится так: 1 ст. ложку муки слегка поджарить на таком же количестве масла, развести 1 стаканом горячего рыбного бульона или овощного отвара, положить 1/2 стакана сметаны. Варить на слабом огне около 10 мин. По окончании варки в соус добавить соль по вкусу, кусочек сливочного масла и перемешать.

Филе окуня с яблоками

Вам понадобится:

Филе	*500 г*
лимон	*1 шт.*
соль	*1 ч. ложка*
репчатый лук	*1 шт.*
клубень фенхеля	*1 шт.*
яблоки кислые	*3 шт.*
сливочное масло	*2 ст. ложки*
терпкое белое вино	*1/4 л*
перец, укроп	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбное филе вымыть, обсушить с помощью кухонной бумаги, сбрызнуть лимонным соком и посыпать солью. Очистить

лук и фенхель, яблоки очистить, разрезать каждое на 4 части и удалить семенные сумки. Лук, фенхель и яблоки нарезать тонкими дольками и слегка потушить в горячем оливковом масле, затем влить вино. Все сложить в огнеупорную форму, сверху уложить рыбное филе. Посыпать перцем, закрыть форму крышкой и поставить в духовку, где при средней температуре тушить примерно 20 мин. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным укропом.

Помидоры с рыбой

Вам понадобится:

Помидоры	*8—10 шт.*
филе рыбы	*750 г*
яйца	*2 шт.*
молоко	*1 стакан*
репчатый лук	*2 шт.*
мука	*1 ст. ложка*
растительное масло	*2 ст. ложки*
лимон	*1/2 шт.*
сметана	*1 стакан*
соль, молотый черный перец, зелень петрушки	*по вкусу*

Как готовить:

Нарезать ломтиками рыбное филе, сбрызнуть ломтики соком лимона, посолить. Помидоры также нарезать ломтиками. Лук нашинковать и смешать с изрубленными вареными яйцами, молоком, мукой и растительным маслом. На смазанную жиром сковороду уложить слоями куски филе, помидоры и снова куски филе. Залить рыбу и помидоры яично-луковой массой. Сковороду поставить в разогретую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Перед подачей обсыпать блюдо зеленью петрушки. Отдельно подать сметану.

Рыба, тушенная с хреном

Вам понадобится:

Рыба	*500 г*
хрен	*120 г*
сметана	*1/2 стакана*

маргарин	*1 ст. ложка*
мука	*1 ст. ложка*

Как готовить:

В кастрюлю, смазанную маргарином, насыпать тонким слоем натертый на терке хрен, уложить на него куски сырой рыбы в 2—3 ряда, пересыпая каждый ряд хреном. Залить рыбу небольшим количеством воды, смешанной с солью и уксусом, и тушить до полуготовности. После этого осторожно, чтобы не помять рыбу, слить часть бульона, добавить в него сметану и нагреть до кипения. Затем положить в него муку, смешанную с маслом, прокипятить, залить им рыбу и снова потушить 15—20 мин.

Рыба, тушенная в вине по-румынски

Вам понадобится:

Рыбное филе	*500 г*
лимонный сок	*2 ст. ложки*
растительное масло	*2 ст. ложки*
репчатый лук	*1 шт.*
чеснок	*1 долька*
белое вино	*1 рюмка*
рубленая пряная зелень	*2 ст. ложки*
огурцы	*2—3 шт.*
помидоры	*2—3 шт.*
сладкий перец	*2—3 шт.*
соль, черный перец	*по вкусу*

Как готовить:

Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком (уксусом), посолить. Вылить на сковороду половину растительного масла и обжарить в нем мелко нарезанный лук и чеснок, положить рыбу, полить вином и посыпать зеленью. Тушить 10—15 мин. под крышкой. Нарезать тонкими колечками стручки сладкого перца, обжарить в оставшемся растительном масле. Через 10 мин. добавить очищенный от кожицы и нарезанный дольками огурец, а еще через 5 мин. половинки помидоров. Заправить солью и перцем. Когда все овощи будут готовы, выложить их на рыбу и потушить все вместе 5 мин. под крышкой на небольшом огне.

Подавать с картофелем.

Рыба, тушенная с молоком

Вам понадобится:

Рыба	*1 кг*
репчатый лук	*4 шт.*
молоко	*1/2 л*
тертый сыр	*100 г*
растительное масло	*2 ст. ложки*
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбу разделать, крупно нарезать кусками, уложить в сотейник в один-два ряда, перекладывая каждый ряд нарезанным луком, тертым сыром и солью (любители могут посыпать перцем). После этого залить рыбу холодным молоком, добавить подсолнечное масло. Тушить в горячей духовке при слабом жаре 1—1,5 ч. Рыбу подавать вместе с молоком и луком.

Щука, тушенная с хреном

Вам понадобится:

Щука	*500 г*
сливочное масло	*100 г*
корень хрена	*1 шт.*
уксус	*1 ст. ложка*
сахар	*1 ч. ложка*
зелень, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Щуку промыть, очистить, нарезать на куски, посолить. Очищенный хрен натереть на терке и слегка поджарить на сливочном масле. В хорошо смазанную кастрюлю сложить куски рыбы, сверху посыпать поджаренным хреном, залить сметаной и тушить на слабом огне. Тушеную щуку переложить в другую посуду, а сметану, в которой она тушилась, заправить сливочным маслом, уксусом и сахаром.

Рыба, запеченная по-московски

Вам понадобится:

Филе рыбы	*700—800 г*
вареные грибы	*5—7 шт.*
яйца	*2—3 шт.*
репчатый лук	*2 шт.*

сливочное масло	*50 г*
картофель	*6—7 шт.*
сметана	*1,5 стакана*
тертый сыр	*1/2 стакана*
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Сковороду смазать маслом, в центр положить обжаренные куски рыбы, а по краям вокруг рыбы ломтики жареного картофеля. На рыбу положить жареный лук, ломтики вареных яиц, вареные грибы. Залить все сметаной, обсыпать сыром и запечь в духовке.

Лещ, запеченный с капустой

Вам понадобится:

Лещ	*1—1,5 кг*
квашеная капуста	*2 стакана*
репчатый лук	*2 шт.*
тертый сыр	*1/2 стакана*
сливочного масла	*50 г*
сметана	*1 стакан*
панировочные сухари	

Как готовить:

Леща очистить, выпотрошить, промыть в холодной воде. Приготовить начинку: капусту смешать с шинкованным луком, посолить, поперчить. Обжарить капусту до готовности в кастрюле, добавив сливочное масло. Этой начинкой фаршировать леща, брюшко зашить.

Уложить леща на сковороду или в форму, залить сметанным соусом, обсыпать тертым сыром и запечь в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Рыба, запеченная со свеклой

Вам понадобится:

Рыба	*500 г*
свекла	*3 шт.*
репчатый лук	*2 шт.*
тертый сыр	*1 ст. ложка*
маргарин	*50 г*
зелень петрушки, соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбное филе нарезать на кусочки, поперчить и посолить, лук нашинковать полукольцами, свеклу сварить и нарезать кубиками. Лук обжарить на маргарине до золотистого цвета. В сковороду, смазанную маргарином, положить кусочки рыбы, на них лук и свеклу, полить сметаной, обсыпать сыром и запечь в духовке в течение 15 мин. При подаче блюдо обсыпать измельченной зеленью петрушки.

Рыбная запеканка

Вам понадобится:

Манная крупа	*1 стакан*
вода	*4 стакана*
соль	*1/2 ч. ложки*
яйцо	*1 шт.*
Для фарша:	
рыба	*500 г*
репчатый лук	*2 шт.*
морковь	*1 шт.*
маргарин	*3 ст. ложки*
сметана	*1/2 стакана*
панировочные сухари	*2 ст. ложки*
зелень петрушки, соль	*по вкусу*

Как готовить:

В кипящую подсоленную воду всыпать при постоянном помешивании манную крупу и варить на медленном огне 12 мин. Когда каша сварится, ее слегка охладить. Желток сырого яйца отделить от белка. Растереть желток с солью, а белок взбить до густоты. Смешать желток и белок с кашей.

Приготовить фарш. Филе рыбы (без костей) нарезать на небольшие кусочки и обжарить на маргарине вместе с луком и морковью. Всю эту смесь пропустить через мясорубку, посолить, поперчить.

В глубокую сковороду, смазанную маргарином и обсыпанную сухарями, выложить ровным слоем половину манной каши. На нее положить слой фарша и снова манную кашу. Сверху кашу облить сметаной, обсыпать сухарями. Сковороду

поставить в духовку. Когда образуется румяная корочка, запеканку вынуть из духовки и, слегка охладив, разрезать на куски. Каждый кусок облить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Рыба, запеченная в фольге

Вам понадобится:

Рыбное филе	*600 г*
лимон	*1/2 шт.*
измельченный укроп	*2 ст. ложки*
репчатый лук	*2 шт.*
яйца	*2 шт.*
сливочное масло	*3 ст. ложки*
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Половину подготовленной рыбы уложить кожей вниз на лист фольги для кулинарных целей. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, посолить, обсыпать рублеными яйцами, укропом, обложить ломтиками лука и полить растопленным сливочным маслом. Затем оставшееся филе рыбы кожей вверх уложить на все эти продукты.

Фольгу плотно завернуть, не допуская разрывов и щелей, положить на противень в разогретую духовку. Через 25—30 мин. кушанье готово.

Рыба, фаршированная кашей

Вам понадобится:

Рыба	*2 тушки*
гречневая каша	*1 стакан*
яйца	*2 шт.*
сметана	*1 стакан*
репчатый лук	*1 шт.*
мука	*1 ст. ложка*
растительное масло	*3 ст. ложки*
соль, перец, зелень	*по вкусу*

Как готовить:

У целой тушки рыбы отрезать голову и удалить внутренности, не разрывая брюшка. Рыбу хорошо промыть, посолить и

начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и рублеными вареными яйцами. Сверху рыбу поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле (маргарине) до образования корочки. Затем рыбу в этой же сковороде запечь в духовке, периодически поливая образовавшимся соусом. За 5—10 мин. до окончания запекания залить рыбу сметаной. Время запекания зависит от размера рыбы и температуры в духовке. Готовую рыбу посыпать зеленью.

Рыба, запеченная по-русски

Вам понадобится:

Рыбное филе	*700—800 г*
сливочное масло	*2 ст. ложки*
тертый сыр	*1/2 стакана*
картофель	*5—6 шт.*
соль, перец молотый	*по вкусу*

Как готовить:

Филе рыбы с кожей нарезать порционными кусками, уложить на смазанную жиром сковороду, посолить, поперчить. Вокруг рыбы уложить ломтики сваренного до полуготовности картофеля, полить рыбным бульоном, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Форель, запеченная с черносливом

Вам понадобится:

Форель	*500 г*
петрушка	*200 г*
чеснок	*2 дольки*
чернослив	*50 г*
растительное масло	*1/2 стакана*
уксус	*1 ч. ложка*
яйца	*4 шт.*
лимоны	*2 шт.*
соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбу очистить, промыть и наполнить предварительно размягченным черносливом, затем залить кипящей водой. Поло-

вину количества зелени петрушки и мелко нарубленный чеснок (1 долька) потушить в растительном масле, затем добавить рыбу, оставшееся растительное масло, уксус и несколько позднее — немного воды. Приправить солью и перцем. Запекать в горячем духовом шкафу 20—30 мин., а затем быстро переложить на подогретое блюдо. Яйца взбить, осторожно смешать с мелко нарубленным чесноком (1 долька) и петрушкой и прибавить сок лимона. Яйца влить на сковороду, где жарилась рыба, осторожно помешивая. Когда яичница загустеет, выложить ее на украшенные ломтиками форели и подать к столу с белым хлебом.

Рыба, запеченная в горшочке

Вам понадобится:

Рыба	*350 г*
картофель	*1—2 шт.*
репчатый лук	*1—2 шт.*
масло	*2 ст. ложки*
сыр	*50 г*
сметана	*1 стакан*
Для маринада:	
вода	*2,5 стакана*
лимонная кислота, соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбу разделать на филе (с кожей без костей), замариновать в течение 15—20 мин. В глиняный горшочек положить сливочное масло, влить бульон, уложить слой рыбы (по 4 кусочка на порцию), вслед за этим слой сырого картофеля, нарезанного кружочками, и слой пассированного лука. Затем выложить еще три слоя в той же последовательности. Горшочек поставить в духовку, через 15 мин. его вынуть, добавить сметану, тертый сыр и продолжать запекать содержимое до готовности.

После этого приготовить маринад: лимонную кислоту растворить в небольшом количестве воды, добавить соль, перец, влить остальную часть воды и все тщательно перемешать.

Рыба, запеченная по-домашнему

Вам понадобится:

Рыба	*800 г*
репчатый лук	*2 шт.*
мука	*2—3 ст. ложки*
томат-паста	*2—3 ст. ложки*
сушеные грибы	*100 г*
молоко	*1—2 ст. ложки*
яйцо	*1 шт.*
растительное масло	*1/2 стакана*
петрушка, соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбу очистить, удалить голову, внутренности и плавники. Затем разрезать пополам, удалить позвоночник. Подготовленное таким образом филе нарезать, посыпать солью и перцем, запанировать в муке, смочить в льезоне (яйцо, смешанное с молоком). Жарить в растительном масле или маргарине, пока не образуется золотистая корочка. На смазанный жиром подогретый противень выложить обжаренную рыбу, а сверху мелко нарезанные сушеные грибы, отваренные, а затем обжаренные с репчатым луком. Полить все томатным соусом, посыпать тертым сыром, мелко нарубленной зеленью и запекать в духовке.

Рыбу подать с жареным или отварным картофелем, зеленым горошком. На тарелку можно положить ломтики соленого огурца, салат из капусты.

Рыба, запеченная в тесте

Вам понадобится:

Рыба средней величины	*3 шт.*
репчатый лук	*2 шт.*
картофель	*2 шт.*
морковь	*1 шт.*
репа	*1 шт.*
соль, листья малины, смородины (сухие), перец черный молотый, гвоздика, мускатный орех	*по вкусу*

Как готовить:

Тесто раскатывают тонким пластом (не более 1 сантиметра), на него кладут рубленый репчатый лук, нашинкованные соломкой репу и морковь. На овощную «подушку» кладут тонкие кружочки сырого картофеля, посыпают его солью, сухими листьями малины, смородины, черным молотым перцем, натертой гвоздикой, мускатным орехом (если нет пряностей, обходятся без них) и заворачивают рыбу в тесто так, чтобы получился пакет, а рыба и начинка не были бы видны.

Подготовленную рыбу кладут на сухой противень, в форму и ставят в горячую духовку (200—220 °С) на 30—40 мин., периодически проверяя, чтобы тесто не пригорело. Готовую рыбу вынимают, смазывают поверхность сливочным маслом и подают к столу. Аккуратно разрезают рыбу на куски вместе с тестом и начинкой, к ней подают масло, сметану, майонез и другие наполнители по вкусу.

Таким методом готовят любую речную, морскую, океаническую рыбу с любым наполнителем из плодов, трав, кореньев, в зависимости от времени года, традиций, привычек в семье. Тесто и начинку можно готовить заранее.

Рыба, запеченная с молоком и картофелем

Вам понадобится:

Рыба	*1 кг*
картофель	*5—6 шт.*
молоко	*3 стакана*
сливочное масло	*100 г*
яйца	*2—3 шт.*
зеленый лук	*3—4 ст. ложки*

Как готовить:

Подготовленную рыбу разрезать на куски и сварить до готовности. Затем уложить в керамические горшочки, перекладывая ломтиками нарезанного отварного картофеля, зеленым луком, залить смесью молока, масла и яиц. Запечь в духовке.

Подать на стол в горшочках.

Помидоры с рыбой

Вам понадобится:

Помидоры	*8—10 шт.*
филе рыбы	*50 г*
яйца	*2 шт.*
молоко	*1 стакан*
репчатый лук	*2 шт.*
мука	*1 ст. ложка*
растительное масло	*2 ст. ложки*
лимон	*1/2 шт.*
сметана	*1 стакан*
соль, молотый черный перец, зелень петрушки	*по вкусу*

Как готовить:

Нарезать ломтиками рыбное филе, сбрызнуть ломтики соком лимона, посолить. Помидоры также нарезать ломтиками. Лук нашинковать и смешать с нарубленными вареными яйцами, молоком, мукой и растительным маслом. На смазанную жиром сковороду уложить слоями куски филе, помидоры и снова куски филе. Залить рыбу и помидоры яично-луковой массой. Сковороду поставить в разогретую духовку и запечь до образования румяной корочки. Перед подачей обсыпать блюдо зеленью петрушки. Отдельно подать сметану.

Рыбник с грибами

Вам понадобится:

Филе хека	*2,5 кг*
сухие грибы	*7—10 шт.*
репчатый лук	*2—3 шт.*
морковь	*1 шт.*
черствый пшеничный хлеб	*200—300 г*
маргарин	*100 г*
яйца	*3 шт.*
соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Грибы отварить, откинуть на дуршлаг и остудить. Затем нарезать соломкой и слегка обжарить на маргарине. Лук и мор-

ковь мелко нарезать, обжарить и соединить с грибами. В остывшую массу добавить два рубленых яйца.

Филе хека дважды пропустить через мясорубку, соединить с размоченной в грибном отваре булкой, рубленым яйцом, солью и перцем. Все перемешать.

На смазанный маргарином или маслом противень выложить половину рыбной массы, на нее положить грибную начинку и покрыть вторым слоем рыбной массы.

Запечь смесь в разогретой духовке. Готовое блюдо подать с грибным соусом.

Карп, запеченный с сыром и яйцами

Вам понадобится:

Карп	*600—700 г*
яйца	*3—4 шт.*
твердый тертый сыр	*50 г*
мука	*3—4 ст. ложки*
жир	*75 г*
корица, тмин, зелень петрушки или укропа, соль и перец	*по вкусу*

Как готовить:

Очищенного карпа разрезать на 8—10 кусочков, посолить, посыпать мукой, положить на растопленное сало, посыпать толченым тмином, корицей, перцем и обжаривать в течение 10 мин. на слабом огне. Затем на каждый кусок рыбы положить тертый сыр, полить взбитыми яйцами (или полить взбитыми яйцами, смешанными с тертым сыром) и запечь в предварительно разогретой духовке.

Подать с отварным или жареным картофелем, посыпать зеленью петрушки или укропа, подать ломтики лимона.

Судак, запеченный с сыром

Вам понадобится:

Филе судака	*500 г*
сливочное масло	*50 г*
репчатый лук	*3 шт.*
белое сухое вино	*2/3 стакана*
нарезанные грибы	*1 стакан*
зелень петрушки или укропа, соль и молотый черный перец	*по вкусу*

Как готовить:

Филе судака разрезать на небольшие куски, посолить, поперчить, уложить в посуду с распущенным сливочным маслом, посыпать мелко нарезанным луком и половиной тушеных шампиньонов, сбрызнуть вином, подлить немного воды или рыбного бульона, прикрыть посуду крышкой и тушить в предварительно разогретой духовке до готовности.

Затем выложить рыбу в керамические горшочки или мисочки, смазанные жиром, посыпать оставшимися шампиньонами, тертым сыром, полить соусом, в котором рыба тушилась, и запечь в духовке.

Форель, запеченная в тесте

Вам понадобится:

Форель	*4—5 шт.*
яйца	*2 шт.*
молоко	*1/2 стакана*
мука	*1/2 стакана*
сливочное или растительное масло, соль и лавровый лист	*по вкусу*

Как готовить:

Очищенную, выпотрошенную и промытую в холодной воде форель обсушить салфеткой, натереть солью и выдержать в течение 10—15 мин. в холодильнике. Из молока, муки и яиц замесить густое блинное тесто, в которое обмакнуть форель и уложить на сковороду, где предварительно растоплен жир для жаренья.

Готовую рыбу подать с отварным картофелем или картофельным пюре.

Жареная рыба

Линь жареный

Вам понадобится:

Линь	*1 кг*
мука	*3 ст. ложки*
тертый сыр	*50 г*
яйца	*2 шт.*
панировочные сухари	*100 г*

лимон	*1 шт.*
зелень петрушки, укропа или зеленый салат, соль и перец	*по вкусу.*

Как готовить:

Разделанную рыбу нарезать порционными кусками, слегка посолить, обвалять в муке, осторожно смочить во взбитых с тертым сыром яичных белках, обвалять в панировочных сухарях и жарить на слабом огне, чтобы рыба хорошо прожарилась. К рыбе подать картофельное пюре, а также зеленый салат или петрушку с укропом.

Рыбное филе, жаренное с картофелем

Вам понадобится:

Рыбное филе	*500 г*
репчатый лук	*3 шт.*
картофель отварной	*600—700 г*
яйца	*5—6 шт.*
сметана	*1/2 стакана*
тертый сыр	*50 г*
зеленый лук, зелень петрушки или укропа, корица, соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Филе рыбы нарезать небольшими ломтиками, слегка посолить, посыпать перцем и обжарить с пассированным луком. Минут за 10 до готовности добавить к рыбе нарезанный кубиками отварной картофель, полить жиром и слегка запечь в духовке. Затем залить взбитыми со сметаной и нарезанным зеленым луком яйцами и оставить на 5—7 мин. в духовке, а потом посыпать тертым сыром, корицей и запечь до золотисто-коричневого цвета.

К рыбе можно подать соленые огурцы, маринованные грибы и зелень петрушки или укропа.

Жареная рыба с сырным соусом

Вам понадобится:

Рыбное филе	*1 кг*
мука	*2 ст. ложки*
растительное масло	*50 г*

сливки	*1/2 стакана*
плавленые сырки	*2 шт.*
сметана	*1/2 стакана*
или майонез	*2 ст. ложки*
томат-паста	*2 ст. ложки*
лимон	*1/2 шт.*
лимонная цедра,	
сахар и соль	*по вкусу*

Как готовить:

Приготовленные куски рыбного филе посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Затем из майонеза (сметаны), томат-пасты, сливок, сока лимона, цедры, плавленых сырков, соли и сахара приготовить (с помощью миксера) соус.

При подаче на стол куски филе можно украсить ломтиками помидоров, веточками петрушки. Подавать рыбу можно с жареным или отварным картофелем. Соус можно подать отдельно.

Беляши с рыбой

Вам понадобится:

Тесто:	
мука	*300 г*
маргарин	*1 ч. ложка*
сахар	*1 ч. ложка*
дрожжи	*10 г*
вода	*1 стакан*
соль	*1 ч. ложка*
Фарш:	
треска	*400 г*
лук	*100 г*
мука	*1 ст. ложка*
маргарин	*100 г*
перец, соль	*по вкусу*

Для приготовления фарша чистое филе рыбы припустить, промолоть через мясорубку, ввести пассированные лук, муку, специи и вымесить.

Сформировать беляши и обжарить их в масле.

Панированная рыба

Вам понадобится:

Филе рыбы	*500 г*
растительное масло	*5 ст. ложек*

мука	*1/4 стакана*
пиво	*1/2 стакана*
яйца	*2 шт.*
перец, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбное филе нарезать на кусочки толщиной 1,5 см и посыпать молотым черным перцем и солью. Из яиц, муки и пива приготовить пасту, запанировать в ней кусочки рыбы и обжарить во фритюре.

Готовое панированное филе подать с жареным картофелем, лимоном, солеными огурчиками и др.

Чебуреки по-каспийски

Вам понадобится:

Тесто:	
пшеничная мука	*2 стакана*
вода	*1/2 стакана*
соль	*по вкусу*
Фарш:	
рыбное филе	*500 г*
репчатый лук	*2—3 шт.*
соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Рыбное филе с луком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить немного рыбного бульона или воды, все перемешать. Из муки, воды и соли замесить тесто, разделить его на кусочки по 40 г, раскатать тонким кружком. На середину положить рыбный фарш, защипнуть чебуреки в виде полумесяца. Жарить в большом количестве растительного масла.

Сациви

Вам понадобится:

Рыбное филе	*1 кг*
Соус:	
сливочное масло	*50 г*
грецкие орехи	*1/2 стакана*
репчатый лук	*1 шт.*
чеснок	*1/2 головки*
мука	*1 ст. ложка*

яичный желток	*1 шт.*
винный уксус	*3 ст. ложки*
бульон	*1 стакан*
корица, гвоздика, красный молотый перец, зелень,	
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Филе рыбы разрезать на куски, посолить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Для соуса сациви, с которым рыба подается, лук и чеснок очень мелко нарубить и слегка обжарить в сливочном масле. Добавить муку и, помешивая, медленно влить стакан крепкого бульона. Продолжая помешивать, дать вскипеть и снять с огня. Смешать молотые орехи с мелко нарезанной зеленью, добавить сырой желток, красный перец, винный уксус, корицу, молотую гвоздику. Поставить посуду с соусом в миску с холодной водой и мешать до тех пор, пока соус не остынет и не загустеет.

Караси, жаренные в сметане

Вам понадобится:

Караси	*1 кг*
растительное масло	*1/2 стакана*
репчатый лук	*2 шт.*
яйца	*3 шт.*
сметана	*2 стакана*
панировочные сухари,	
зелень петрушки	
и укропа, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Карасей очистить, выпотрошить, посолить и досуха вытереть. Лук мелко нашинковать и обжарить на масле. Яйца взбить и смешать с луком. Рыбу обвалять в яично-луковой смеси, затем в сухарях и обжарить на раскаленной сковороде с обеих сторон. Всю поджаренную рыбу выложить на сковороду, залить сметаной и дать ей 2 раза закипеть, но не кипятить. Жареных карасей разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Судак, жаренный в тесте

Вам понадобится:

Филе судака	*500—600 г*
соль, перец	*по вкусу*
Для теста:	
мука	*1,5 стакана*
яйца	*2 шт.*
молоко	*1,5 стакана*
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Из муки, молока и яичных желтков с солью замесить тесто, хорошо его размешать, чтобы не было комочков, и аккуратно ввести взбитые яичные белки. Рыбное филе нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и подпылить мукой.
В глубокую сковороду или фритюрницу вылить сало, хорошо его разогреть. Куски рыбы накалывать вилкой и, обмакнув в тесто, опускать в кипящее масло. По мере готовности вынимать и выкладывать на сито, чтобы стекал жир. Обжаренные кусочки рыбы уложить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, и так подавать.

Вместо судака можно использовать любую другую рыбу. Если рыба мелкая, то ее обмакивают в тесто и жарят целиком.

Рыба, жаренная с клюквой

Вам понадобится:

Мелкая рыба	*1 кг*
клюква	*600 г*
мед	*300 г*
мука	*1 стакан*

Как готовить:

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и поджарить на раскаленной сковороде. Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и упарить почти наполовину.

Жареную рыбу уложить в тарелку и облить клюквенным соком с медом.

Зразы донские

Вам понадобится:

Рыбное филе	*1 кг*
репчатый лук	*3—4 шт.*
панировочные сухари	*1 стакан*
пшеничный хлеб	*2—3 кусочка*
молоко	*1/3 стакана*
сливочное масло	*50 г*
яйца	*3 шт.*
мука	*1/2 стакана*
зелень петрушки, соль, перец молотый	*по вкусу*

Как готовить:

Филе рыбы нарезать на широкие ломтики, отбить их тяпкой до толщины 0,5 см, посолить, сбрызнуть лимонным соком и оставить в холодильнике пока готовится фарш. Приготовить фарш: лук нашинковать, спассировать; 2 яйца, сваренные вкрутую, нарубить, хлеб размочить в воде или молоке, все смешать с мелкорубленой зеленью петрушки, солью и перцем. Фарш завернуть в кусочки рыбы, обвалять в муке, яичном льезоне и в сухарях. В глубокую сковороду налить растительное масло и обжарить в нем зразы.

Зразы по-архангельски

Вам понадобится:

Рыбное филе	*700—800 г*
панировочные сухари	*2 ст. ложки*
соль, молотый перец	*по вкусу*
Для фарша:	
грибы	*200—250 г*
сливочне масло	*6 ст. ложек*
зеленый лук	*2 ст. ложки*
яйца	*2 шт.*
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Филе трески пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем, перемешать и разделать на лепешки. Приготовить фарш: грибы нарезать ломтиками, поджарить на масле, перемешать с солью, зеленым луком, рубленым яйцом. Фарш уло-

жить на лепешки, сформовать зразы, запанировать в сухарях и поджарить обычным способом. Подать с тушеной капустой, полить растопленным сливочным маслом.

Рыба, жаренная со сладким перцем

Вам понадобится:

Рыба	*800 г*
сладкий перец	*4—5 стручков*
репчатый лук	*3 шт.*
томат-пюре	*1,5 ст. ложки*
растительное масло	*4 ст. ложки*
мука	*1/2 стакана*
соль, перец	*по вкусу*

Как готовить:

Стручки перца (лучше зеленого цвета) испечь в духовке без жира. Лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Перец нашинковать и обжарить вместе с луком и томатом-пюре. Затем добавить в сковороду 2—3 ст. ложки воды и припустить овощи под крышкой 5—7 мин.

Рыбу, нарезанную кругляшами, посолить, поперчить и обвалять в муке. Обжарить ее на сильно раскаленной сковороде с маслом. Когда рыба зарумянится с одной стороны, перевернуть ее на другую сторону и на каждый кусок разложить припущенные овощи и жарить до готовности.

Бефстроганов из рыбы

Вам понадобится:

Рыба	*500 г*
мука	*1 ст. ложка*
репчатый лук	*2 шт.*
маргарин	*30 г*
отварные грибы	*3—4 ст. ложки*
сметана	*1,5 стакана*
томат-пюре	*1 ст. ложка*
соль	*по вкусу*

Как готовить:

Филе (без костей) нарезать крупной соломкой, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маргарином. Лук нарезать полукольцами и обжарить с измельченными

грибами. Рыбу, грибы и лук сложить в одну сковороду и залить сметаной с томатом. Когда соус закипит, блюдо готово.

Лещ, жаренный в сметане

Вам понадобится:

Лещ	*300—500 г*
масло	*1 ст. ложка*
мука	*1 ст. ложка*
сметана	*1/2 стакана*
картофель	*3 шт.*
зелень петрушки, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Подготовленные порционные куски рыбы (без костей) посолить. Запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на горячей сковороде с растопленным жиром или маслом. На середину сковороды положить мелко нарезанный картофель, на него обжаренные порции леща, вокруг которого уложить кружки вареного картофеля, посолить, посыпать белой мукой, залить сметаной, сверху посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и поставить сковороду в духовой шкаф на 10 мин. Подать на стол в этой сковороде, посыпав сверху рубленой зеленью петрушки.

Карп под сметанным соусом

Вам понадобится:

Карп	*600 г*
масло	*2 ст. ложки*
сметана	*3/4 стакана*
мука	*1,5 ст. ложки*
панировочные сухари	*2 ст. ложки*
зелень петрушки, соль	*по вкусу*

Как готовить:

Обжаренные порционные куски карпа залить сметаной, посыпать толчеными сухарями, слегка полить растопленным сливочным маслом и поставить для запекания в духовой шкаф на 10 мин. На стол подать в этой же сковороде, посыпав рубленой зеленью.

Вяление рыбы

Берут скумбрию, чируса, кефаль, рыбца, тарань, воблу, судака, леща, карпа, жереха. Причем, у рыбца, скумбрии, чируса, тарани, воблы вынимают жабры и внутренности, а у рыб других видов, кроме того, делают продольные надрезы на спинках.

Подготовленную рыбу старательно моют, обваливают в соли, посыпают солью брюшную полость, а также втирают соль в продольные надрезы. Потом рыбу нанизывают на шпагат (по несколько штук), низки укладывают в бочку или эмалированную посуду, заливают рассолом (2,5 кг соли на 10 л прокипяченной и охлажденной воды) и выносят в холодный погреб, где выдерживают в течение двух суток.

После выдерживания рыбу вынимают из посуды, моют в чистой холодной воде и развешивают на рельсах под навесом (в тени). Мелкую рыбу можно употреблять через две недели, а крупную — через месяц.

Сохраняют вяленую рыбу, подвесив в сухом холодном помещении.

Копчение рыбы

Копчение — это обработка поверхности мясопродуктов и рыбы веществами, содержащимися в коптильном дыме. В дыме, получаемом при медленном сгорании древесины, содержатся вещества, которые обладают способностью не только задерживать развитие микроорганизмов, но и убивать их. Кроме того, в коптильном дыме находятся так называемые антиокислители, которые задерживают окисление, прогоркание жиров. Эти вещества оседают на поверхности продуктов и с течением времени постепенно в них проникают, предохраняя от порчи. Обязательно надо знать, что коптить можно только соленые мясо и рыбу.

Таким образом, копчение является как бы частичным консервированием мяса и рыбы, но, в отличие от консервов из этих продуктов, оно не грозит такими страшными токсинами, как, например, смертельно опасный для человеческого организма ботулинус. Мало того, копчение при низких температурах дает возможность сохраниться в мясе и рыбе питательным веществам, которые пропадают при длительной стерилизации.

Рыбу коптят только холодным или горячим способами. Холодное копчение обеспечивает длительность хранения, но продукт несколько обезвожен. Горячий способ дает лучший вкус: рыба получается как бы печеной и в меру посоленной. Недостаток этого способа такой же, как и для мяса, — невозможность длительного хранения.

Рыбу мелкую или среднего размера коптят в непотрошеном виде, а крупную — обязательно в потрошеном. Потрошат рыбу перед посолом или перед отмачиванием.

Технология копчения морской рыбы полностью совпадает с технологией копчения пресноводных рыб как в отношении подготовки к копчению, так и в отношении самого процесса

копчения. Коптить рыбу надо так же, как и мясо, дымом опилок и древесины деревьев лиственных пород.

Мясо рыбы по своей природе бедно солями, поэтому в первую очередь оно рекомендуется для диетического, щадящего питания при повышенном кровяном давлении, атеросклерозе, диабете и ожирении. Относительно малое содержание солей особенно характерно для пресноводных рыб.

Горячий способ копчения

При копчении крупных рыб их требуется нарезать на куски, толстую рыбу разрезают пополам. При обработке небольших рыб (окунь, красноперка, плотва) используется сухой посол в течение 20–30 минут. Продолжительность копчения при этом составляет 6–8 минут, для однорядной укладки и 10–14 минут для двухрядной. Это же относится ко всем видам рыб с небольшим содержанием жира (около 0,5%), например, щуке, судаку, линю. Окончательную готовность рыбы после копчения можно определить по спинному плавнику, который должен без труда отделяться от тушки.

Рыбу горячего копчения можно приготовить в уже известном примитивном устройстве — бочке-коптильне. Только в данном случае надо бочку внутри обязательно обмазать глиной или обложить кирпичом, так как рекомендуемая температура копчения — 80–120 градусов и выше. Крышку для такой бочки следует обшить железом. В среднем горячим способом рыба готовится от 1 до 4 часов.

Обычная русская печь также удобна для горячего способа копчения рыбы. Для этого топливо кладут в самую заднюю часть печи, а ближе к шестку помещают железный таганок с уложенной на нем рыбой. Таганок ставят на кирпичи таким образом, чтобы рыба была ближе к своду печи, тогда она лучше будет прогреваться и пропитываться дымом.

Топить печку во время копчения надо опилками и мелкими дровами. Сначала сжигаются дрова, а потом добавляются опилки. Так добиваются образования большого количества дыма. При этом для сохранения тепла в печи заслонку немного приоткрывают. Конечно, в процессе копчения за рыбой надо постоянно наблюдать, чтобы она не подгорела. Если вы сделае-

те все правильно, то уже через несколько часов получите вкуснейшую рыбу горячего копчения.

Необходимо признать, что коэффициент полезного действия в коптильнях при открытом сжигании древесного материала используется нерационально. При высокой температуре сгорают коптильные компоненты, и часть их улетучивается. Сгорает и стекающий каплями рыбий жир.

Применение электрического тока в качестве носителя энергии для теплообразования в коптильне имеет определенные преимущества. Его использование надежнее и рациональнее в плане распределения тепла и коптильного дыма, а также выгодно для регулирования температурного режима.

Большинство электрических коптильных печей имеют форму ящика. Их минимальная емкость 6–10 рыб, а максимальная — около 300 рыб. Такие печи делают из нержавеющей стали, внутри они эмалированы и поэтому легко поддаются чистке. Внизу находятся нагревательные элементы, над которыми расположен поддон с опилками.

Между поддоном для дымообразования и рыбой помещается поддон для сбора рыбьего жира. В небольших печах можно сделать решетки (по принципу скарных), которые позволяют уложить рыбу брюшком вверх и таким образом удержать жир в полости тушки. Рыба, прокопченная этим способом, особенно нежна и сочна, но она хранению не подлежит — предназначена для немедленного употребления.

Холодный способ копчения

Холодное копчение рыбы производится при довольно низких температурах — не выше 25–40 градусов. Продолжительность копчения составляет 2–3 суток.

Для холодного способа чаще всего используется соленая рыба обычного посола. Коптят рыбу и специального посола, но тогда содержание соли в ней доводится до определенного уровня.

Приготовленная холодным способом копчения рыба должна иметь блестящий желто-золотистый цвет кожи, если рыба с чешуей, приятный запах и вкус копченого продукта. Мясо такой рыбы должно иметь нежную консистенцию. Икра в копченой неразделанной рыбе темно-красная.

Бесхитростную рыбную коптильню для холодного способа можно сделать в вырытой в земле яме. Для этого над ней делается небольшая деревянная надстройка и земляной накат в качестве крыши. Последний необходимый элемент сооружения — это вытяжная труба.

Сама технология холодного способа копчения рыбы практически такая же, как и у мяса. Поэтому и устройства для их копчения используются одни и те же.

Подготовка рыбы к копчению

Рыба — один из самых скоропортящихся пищевых продуктов. Слизь, которая покрывает рыбу, — благоприятная среда для развития болезнетворных микроорганизмов. Показателями качества служат прежде всего запах и внешний вид продукта, по которым судят об изменении химического состава и структуры продукта. Для доброкачественной свежей рыбы характерны следующие признаки: поверхность рыбы чистая, естественной окраски; рыба не должна быть побитой; слизи на поверхности тела немного, она прозрачная и без запаха; глаза выпуклые, прозрачные, анальное кольцо запавшее; жаберные крышки плотно прилегают к жабрам, прикрывая жаберные щели; жабры ярко-красные; консистенция мяса рыбы плотная; запах свежей рыбы может быть с элементами среды обитания, но без оттенка тухлости.

У непригодной в пищу свежей рыбы наблюдаются следующие отклонения от нормы: глаза мутные, глубоко запавшие, рот открыт, жаберные крышки сильно приподняты и обнажают жабры, цвет жабр бурый или серый; поверхность рыбы покрыта мутной слизью с затхлым, кислым запахом; брюшко рыбы вздутое; анальное кольцо влажное, припухшее и покрасневшее; после нажатия на спинку рыбы на ней остаются вмятины; мясо сильно размягченное, дряблое, легко отстает от костей и расслаивается.

Если рыба будет коптиться потрошеной, то выпотрошить ее надо очень тщательно: удалить все внутренности, жабры и кровь. После этого рыбу следует хорошо промыть, потому что перед копчением ее надо просолить.

Для копчения необходимо приобретать только свежую рыбу и солить ее самостоятельно.

Существует два основных способа посола рыбы: сухой и мокрый. Преимущество мокрого способа заключается в более равномерном проникновении соли в тушку рыбы. Для холодного копчения рыбу солят в течение 12–16 часов. При холодном способе копчения голову рыбы перед посолом удаляют. Все виды рыб для сухого и мокрого посола также обязательно тщательно моют.

Сухой посол

Рыбу весом до полукилограмма можно солить непотрошеной, у более крупной рыбы внутренности удаляют. Проще всего солить сухим способом, натирая рыбу снаружи и изнутри солью (лучше мелкого помола) и втирая ее. Затем рыбу выкладывают рядами на слой соли в емкость, не подвергающуюся коррозии. Если возникает необходимость уложить рыбу в несколько слоев, то тогда один слой следует уложить в одном направлении, а другой слой — в противоположном, чтобы соприкасались головы с хвостами. Каждый слой, особенно толстой рыбы, посыпают равномерно небольшим количеством соли.

Время посола для приготовления рыбы горячего копчения составляет 1–1,5 часа. Используемое количество соли не зависит от массы рыбы. У жирной рыбы большим количеством соли посыпают тонкие брюшные стороны, а меньшим — толстые части спины.

Мокрый посол

Для такого посола обычно готовят 5–8%-й раствор соли, соответствующий массе рыбы. С этой целью в 1 л воды необходимо растворить 50–80 г соли. Следует соблюсти количественное соотношение рыбы с рассолом, равное 1 : 1,5, с тем, чтобы избежать скученности рыбы в растворе. Лишь в этом случае можно добиться равномерного проникновения соли в тушки. В этом растворе рыбу оставляют при комнатной температуре на 12 часов. Раствор употребляют только один раз, так как не исключено, что остатки крови и слизи в растворе сделают его непригодным для второго посола.

Перед копчением рыбы наиболее целесообразно добавить в раствор соли специи (лавровый лист, перец, корицу, гвозди-

ку) или готовые смеси пряностей. При этом специи лучше обдать кипятком. Пряности используют как в твердом, так и в жидком виде. Для придания рыбе особого аромата используют кориандр и базилик.

* * *

После посола рыбу необходимо вымочить, проветрить и подсушить.

Для холодного способа копчения соленую рыбу вымачивают в пресной воде с температурой около 12 градусов в течение 1–2 суток, в зависимости от содержания соли. Для поддержания такой температуры летом воду охлаждают льдом, а зимой подогревают. Вымачивают соленую рыбу для того, чтобы удалить лишнюю соль, и в особенности из наружных слоев, которые в невымоченной рыбе после копчения могут оказаться пересоленными.

Вместо вымачивания для горячего копчения рыбу можно тщательно промыть, обдать струей воды из шланга под большим напором, а затем многократно снова промыть.

После вымачивания или мойки рыбу надо хорошо выветрить и подсушить. Для этого ее вывешивают летом на воздухе, а зимой на некоторое время в коптильне.

Чтобы грамотно вывесить рыбу, надо знать, что если ее подвязать через глаза или хвост, то в процессе сушки и копчения рыба может развалиться. Поэтому самый надежный способ — это вставить внутрь рыбы палочку через рот и до хвоста, а потом слегка обвязать тушку несколькими оборотами пеньковой веревки или шпагата.

Иногда начинают коптить непросушенную рыбу, тогда в процессе копчения она может приобрести едкий привкус.

Хранение копченой рыбы

Закопченную рыбу, предназначенную для хранения, лучше всего разложить после копчения на соломе или на доске. Когда рыба остынет, ее убирают в корзины, чтобы не помять, или хранят в подвешенном состоянии в прохладном и сухом месте.

Если рыба коптилась непотрошеной, то можно заранее позаботиться о ее разделке: необходимо удалить внутренности и кровь из брюшной полости, не вскрывая ее полностью. Если

этого не сделать, то при разделке копченой рыбы внутри нее обнаружится слизистая, неприятная на вкус масса, а находящиеся в ней горькие вещества передадутся прилегающим участкам мяса и отрицательно скажутся на вкусовых качествах в целом. Для этого при вскрытии нижней части рыбы между грудными плавниками делается надрез остроконечным наточенным ножом. Длина надреза — 2—3 см, и заканчиваться он должен за 1 см до жабр. Затем, аккуратно подцепив внутренности плоскостью ножа, надо осторожно вытянуть их, пропуская между большим и указательным пальцами. В таком виде рыба будет храниться дольше.

Содержание

Вступление 3

Готовим на рыбалке 4

Рыбный бульон 4
Уха наваристая 4
Уха деликатесная 5
Уха рыбацкая 5
Уха ростовская 6
Рыба, запеченая в глине 6
Рыба, запеченая в фольге 7
Шашлык из щуки в сметане 7
Шашлык из судака в сале 7
Рыба, фаршированная грибами на вертеле 8
Рыба с овощами в казане 8
Раки, вареные в вине 9
Раки, вареные в яблоках 9

Готовим дома 11

Рыбные закуски 11
Икра янтарная щучья 11
Рыбный студень 12
Щука, фаршированная в сметане (старинный рецепт) . 12
Рыбный завтрак 13

Рыбные супы 14
Уха из ершей 14
Уха с овощами 14
Суп рыбный с яичной болтушкой 15
Суп с рыбным фаршем и лапшой 15
Суп рыбный с овощами 16
Рыбный суп с гречкой 16

Рыбный суп по-болгарски 17

Рыба отварная и припущенная 18
Вареные окуни 18
Судак в рассоле 18
Караси в сметане 19
Паровая рыба 20
Карп в пиве 20
Рыба, отваренная в «шубе» 21
Рыба, припущенная по-русски 21
Сом разварной 22
Лещ фаршированный 22
Линь по-боярски 23
Тельное из рыбы 23
Рыбные галушки 24
Караси, отваренные в сливках 25

Рыба тушеная и запеченная 25
Рыба, тушенная с горчицей 25
Окунь, тушенный в огуречном рассоле 26
Рыба, тушенная со шпиком 26
Рыба, тушенная с копченой корейкой 27
Рыба, тушенная по-волжски 28
Рыба, тушенная с луком 28
Рыба, тушенная в горшочке 29
Солянка рыбная на сковороде 29
Рыба, тушенная по-русски 30
Рыба, тушенная в сметане 30
Филе окуня с яблоками 31
Помидоры с рыбой 32
Рыба, тушенная с хреном 32
Рыба, тушенная в вине по-румынски 33
Рыба, тушенная с молоком 34
Щука, тушенная с хреном 34
Рыба, запеченная по-московски 34
Лещ, запеченный с капустой 35
Рыба, запеченная со свеклой 35
Рыбная запеканка 36
Рыба, запеченная в фольге 37
Рыба, фаршированная кашей 37
Рыба, запеченная по-русски 38

Форель, запеченная с черносливом . . . 38
Рыба, запеченная в горшочке . . . 39
Рыба, запеченная по-домашнему . . . 40
Рыба, запеченная в тесте . . . 40
Рыба, запеченная с молоком и картофелем . . . 41
Помидоры с рыбой . . . 42
Рыбник с грибами . . . 42
Карп, запеченный с сыром и яйцами . . . 43
Судак, запеченный с сыром . . . 43
Форель, запеченная в тесте . . . 44

Жареная рыба . . . 44
Линь жареный . . . 44
Рыбное филе, жаренное с картофелем . . . 45
Жареная рыба с сырным соусом . . . 45
Беляши с рыбой . . . 46
Панированная рыба . . . 46
Чебуреки по-каспийски . . . 47
Сациви . . . 47
Караси, жаренные в сметане . . . 48
Судак, жаренный в тесте . . . 49
Рыба, жаренная с клюквой . . . 49
Зразы донские . . . 50
Зразы по-архангельски . . . 50
Рыба, жаренная со сладким перцем . . . 51
Бефстроганов из рыбы . . . 51
Лещ, жаренный в сметане . . . 52
Карп под сметанным соусом . . . 52

Вяление рыбы . . . 53

Копчение рыбы . . . 54
Горячий способ копчения . . . 55
Холодный способ копчения . . . 56
Подготовка рыбы к копчению . . . 57
Сухой посол . . . 58
Мокрый посол . . . 58
Хранение копченой рыбы . . . 59

ББК 87.774
Х55

Хлебников В.
Х55 Рыбацкая кулинария. — М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2014. — 64 с. — (101 замечательный рецепт).

ISBN 978-5-94832-407-4

Рыбная ловля — это не просто приятное времяпрепровождение или отдых, а целый ритуал и даже страсть, доставляющая ни с чем несравнимое удовольствие.

Эта книга посвящена рыбацкой кулинарии. Здесь вы найдете рецепты блюд из рыбы, которые можно приготовить на рыбалке и дома, после удачного лова, узнаете как можно рыбу солить, вялить и коптить.

ББК 87.774

ISBN 978-5-94832-407-4 © ООО ИКТЦ «Лада», 2014

Популярное издание

Хлебников Владимир

РЫБАЦКАЯ КУЛИНАРИЯ

Редактор Моисеева Л. И.
Дизайн обложки Бедрина Е. Г.

Подписано в печать 15.04.14.
Формат 84×108 1/32. Гарнитура Таймс.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,36.
Тираж 10 000 экз. Заказ № НЗК-425010-14

ООО ИКТЦ «ЛАДА»
125167, г. Москва, Авиационный пер., 8/17
E-mail: lada@etrol.ru
тел. (499)151-43-63

Отпечатано с готовых файлов заказчика в филиале
«НИЖПОЛИГРАФ» ОАО «Первая Образцовая типография»
603950, г.Нижний Новгород, ГСП -123, ул. Варварская, 32.