

# Блюда из мидий

Составила: Шмакова Наталья

Проверила: Хохлова М.С.

# МИДИИ

**Мидии** (лат. *Mytilus*) — род морских двустворчатых моллюсков из семейства митилид (*Mytilidae*). Некоторые виды характеризует космополитическое распространение. Размеры от средних до крупных. Широко используются в качестве пищевых продуктов и в марикультуре. В Калифорнии индейцы употребляли их в пищу почти 12 000 лет

# Блюда из мидий

Блюда из мидий – деликатес для настоящих гурманов! Приготовить этот полезный морепродукт с восхитительным вкусом можно разными способами. Чаще всего рецепты из мидий предполагают жарку или варку. Важно, что перед приготовлением ракушки должны быть закрыты, а после готовности – открыты. Все остальные мидии необходимо выбросить.

# ПЛОВ ИЗ МИДИЙ

Классический плов готовится с мясом, но бывают исключения. К примеру, рецепт плова с мидиями сильно отличается от рецепта плова, скажем, с бараниной. Мидии придают плову нежности. Процесс приготовления плова с мидиями, как и любой другой рецепт, включает в себя множество деталей и последовательных действий. Обычно, пловы готовят в казанах, но если у вас его нет — ничего страшного. Такая разновидность плова считается кулинарной экзотикой, поэтому на каждый день такой рецепт не годится. За то на праздничном столе такое блюдо будет хорошо смотреться. Я предпочитаю мидии в ракушках. Это очень аппетитно выглядит, когда ракушка доверху набивается ароматным, сочным рисом. Есть такой плов смачно прямо из ракушек.



*Едим Дома*  
edimdoma.ru

# ИНГРЕДИЕНТЫ

## ОСНОВНЫЕ

петрушка рубленая 2 ст. л.

чеснок 1 головка

лук белый 2 шт.

морковь 2 шт.

перец болгарский красный 1 шт.

рис длиннозерный 300 г

помидоры протертые пассата 100 мл

зира 1 ч. л.

соль по вкусу

перец свежемолотый смесь по вкусу

специи 1 ст. л.

рыбный бульон 300 мл

топленое масло 3 ст. л.

растительное масло 3 ст. л.

мидии в раковинах 800 г

# СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В казанчике или кастрюле с толстым дном разогреть оба вида масла.

Добавить зиру и прокалить до появления стойкого аромата.

Овощи на плов принято нарезать соломкой. Итак нарезанные соломкой лук, морковь и перец добавить к маслу.

Обжарить овощи в ароматное масле.

Добавить столовую ложку специй для плова, соус пассата и перемешать.

Всыпать рис, ещё раз тщательно перемешать, чтобы рис обволокся в соках и специях.

Теперь очередь мидий, уже очищенных и вымытых. Если у вас замороженные, то их желательно заранее разморозить. Залить горячим бульоном (его может уйти чуть больше, главное, чтобы был покрыт жидкостью рис). Чеснок разделить на дольки и не очищая от шелухи вымыть и добавить в плов, посолить и поперчить по вкусу.

Аккуратно перемешать, кастрюлю накрыть крышкой и томить плов на среднем огне до готовности риса. По необходимости можно добавить бульон.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



# МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ С МИДИЯМИ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СЛИВКАХ



# ИНГРЕДИЕНТЫ

## ОСНОВНЫЕ

- мидии замороженные 250г
- лук-порей 1 стебель
- сливки 200 мл
- помидоры 1 шт.
- чеснок 1 зубчик
- сливочное масло 1 ч. л.
- соль по вкусу
- перец черный свежемолотый по вкусу
- сыр 50 г
- картофель молодой 4 шт.

# СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Мидии размораживаем.
- Картофель моем щеткой и режем тоненькими пластиками, лук - кружочками, помидоры полукружочками. Петрушку и чеснок мелко рубим и перемешиваем между собой.
- Тарелки предварительно замачиваем в холодной воде на 10 минут.
- Смазываем маленьким кусочком размягченного сливочного масла и выкладываем слоями половину картофеля, лук-порей, помидоры, распределяем мидии, посыпаем половиной зелени с чесноком, солим, перчим.

- Далее накрываем оставшимся картофелем, заливаем сливками, солим, перчим.
- Накрываем тарелки фольгой и ставим в холодную духовку. Включаем на 180С и ждем 30 минут.
- Затем снимаем фольгу, включаем духовку на 200С и запекаем еще 15 минут.
- Достаем тарелки, посыпаем оставшейся зеленью и сыром и запекаем до образования румяной корочки.
- Приятного аппетита!

# ИСТОЧНИКИ

<http://www.edimdoma.ru/retsepty/producty/ryba-moreprodukty/midiya>