

# Приготовление ЭКЗОТИЧЕСКИХ ВИДОВ РЫБ



# *Дорадо* — самая популярная рыба Средиземноморья



*Королевская*  
(розовое мясо)

*Серая* (белое мясо с  
нежным ароматом)

Запекают целиком, готовят рыбные пироги с овощами и оливками, жарят, припускают, готовят на пару.

*Ценится* благодаря уникальному составу: мало жира, но содержит Омега-3, большое количество микроэлементов.

# Дорадо в сливочно-апельсиновом соусе



Обжарить в оливковом масле лук-шалот, стебель сельдерея и чеснок, залить белым вином. Когда половина жидкости выпарится, добавить маслины и орегано, а затем выжать апельсиновый сок. Рыбное филе посолить, поперчить, обжарить на оливковом масле, влить белое вино и залить приготовленным соусом. Посыпать петрушкой и влить сливки. Дождаться, когда соус загустеет и подавать, украсив цедрой апельсина и зеленью.

# Сибас — рыба премиум-класса



При приготовлении считается универсальной рыбой. Готовится очень быстро, главное не пересушить.

**Ценится** благодаря малому содержанию костей, мясо отличается необычной нежностью и тонким вкусом, низкая калорийность, много микроэлементов, витамины (D, PP, K, A, B, E), Омега-3 – жирные кислоты.

**Может вызывать аллергию!**

# Сибас с томатами и итальянскими травами



Филе сибаса замариновать с итальянскими травами, черным и белым молотым перцем на 10 минут.

Цукини и помидоры черри обжарить на оливковом масле.

В форму для запекания выложить обжаренные овощи, сверху положить филе сибаса и запекать в духовке 10 минут при температуре 180<sup>0</sup>С. При подаче готовое блюдо выложить в центр тарелки, украсить анчоусами, лимоном и зеленью.

# Тюрбо



*Морская*



*Океаническая*

Особо ценится (и более дорогая) *Средиземноморская* и *океаническая* она больше по размеру и её мясо мягче, жирнее и в свежем виде источает запах огурца

Подходит для всех технологических процессов в приготовлении, её жарят, припускают или запекают в фольге или соли, готовят на гриле.

**Ценится:** мясо содержит много белка 18% и при этом всего 1% жира, богата витаминами А, РР и С, в мясе тюрбо содержатся следующие ценные микроэлементы: фтор, фосфор, натрий, сера, хлор и калий.

# Филе тюрбо с крабами



Филе тюрбо вымыть, обсушить, нарезать треугольными кусочками. Посолить, поперчить, обжаривать с одна столовая ложка оливкового масла по 2 мин. с каждой стороны. Картофель очистить, отварить, воду слить. Приготовить пюре, добавив молоко и 10 грамм сливочного масла. Нарезать тонкой соломкой сладкий перец, стручок горошка и лук-шалот. Обжаривать овощи на оставшемся оливковом масле 3-4 мин. Смешать овощи с картофельным пюре и мясом краба. Спаржу обжарить на оставшемся сливочном масле. По углам четырехугольной тарелки положить половинки томатов черри, между ними - каперсы и лисички. В центр тарелки поместить пюре с крабами, на него выложить кусочки филе тюрбо, между ними - спаржу. По бокам полить соусом бальзамико и базиликовым маслом.

# Морской черт



По вкусовым качествам и текстуре напоминает омара

В кулинарии очень популярен в приготовлении блюд с разной тепловой обработкой. Мясо морского чёрта прекрасно подходит как для жарки, так и для варки или тушения. В приготовление блюд подходят все части этой рыбы, включая икру, печень и желудок.

**Ценится:** содержит витамины: РР, А, Е и минеральные вещества: никель, кобальт, молибден, фтор, хром, медь, йод, сера, хлор, фосфор, калий, натрий, магний и кальций. Благодаря богатому витаминно-минеральному составу, регулярное употребление морского черта способствует улучшению зрения, цвета лица и состоянию кожи, а также общему укреплению организма



# Рагу из морского черта



Приготовить помидоры-конкасе. Морского черта разделать, филе нарезать крупными кусками, обжаривать на сковороде в оливковом масле минуты четыре -- с обеих сторон, добавив к рыбе маленькую щепотку карри и мелко нарезанный чеснок, посолить и поперчить. Влить в сковороду вино, подержать под крышкой пару минут, а потом дать вину выпариться. Добавить пасту (ракушки), отваренную аль денте, нарезанные помидоры, маленькую щепотку сахара и пару листьев базилика -- последние потом можно вынуть и при подаче украсить блюдо свежими листьями.

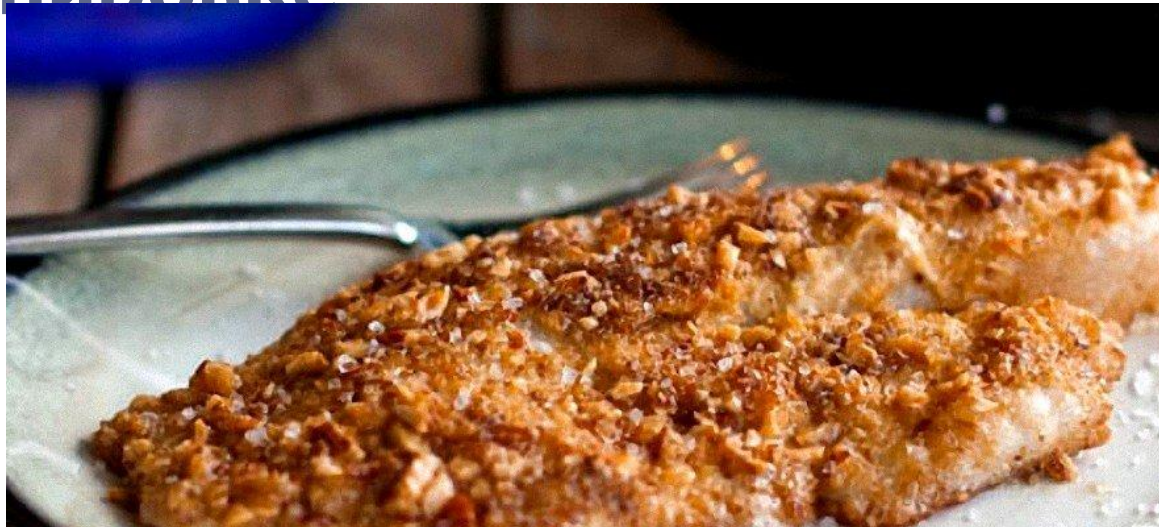
# *Тилапия — королевский окунь*



Можно жарить, варить, запекать и тушить. Из нее готовят как основные блюда, так и закуски. Чтобы сделать вкус тилапии более насыщенным и ароматным, в процессе ее приготовления добавляют воду, вино или соус. При запекании рыбу заворачивают в фольгу, а в котлеты из рыбного фарша кладут сливочное масло

Ценится благодаря белому нежному мясу, является источником легкоусваиваемого низкокалорийного белка, которого в 100 г рыбы содержится почти половина суточной нормы организма, содержит Омега-3, большое количество микроэлементов, витамины гр. В

# Тилапия в миндальной панировке



Духовку разогреть до 220 градусов. Миндаль измельчить почти до состояния муки. Смешать с кокосовой стружкой. Отделить белки от желтков, белки взбить. Поперчить и посолить тилапию. Окунуть рыбу в белки, затем в панировку. Положить на противень. Сбрызнуть оливковым маслом, при желании. Запекать 20-25 минут до румяной корочки.

# Фугу



**Ядовита!**

По вкусу напоминает курицу, по консистенции желатин

Содержит в себе яд тетродотоксин, смертельно опасный для человека. При неправильном приготовлении и разделывании рыбы, вероятность смертельного случая все девяносто пять процентов, а противоядия от этого яда пока что не изобретено

**Ценится:** содержит витамины РР, D и А. Не ядовитый сорт рыбы может послужить хорошим источником белка, употребление позволяет получить огромную дозу адреналина

Для приготовления блюд из рыбы фугу, повару необходимо сдать два экзамена (письменный и практический) и получить лицензию.

Еще в 1598 году в Японии вышел закон, обязывающий всех поваров, которые готовят фугу, получить для этого государственную лицензию, которую можно получить только после съедания того, что ученик смог приготовить на экзамене.

Чтобы приготовить рыбу фугу, повар должен выполнить 30 предписанных шагов. После того, как ядовитые части удаляются специальным ножом, рыба разрезается на куски и затем промывается под водой, чтобы удалить токсины и кровь.

Отравленные органы помещаются в специальные контейнеры, хранящиеся под замком. От них избавляются, как от радиоактивных отходов.

*Едят эту рыбу сырой, жареной, тушеной, а также в супах и бульонах*

# Акула



Наиболее ценятся акулы плавники, а также печень, которая является самой ценной частью, употребляемой в пищу

Мясо акулы довольно вкусное и нежное, однако в сыром виде обладает неприятным запахом аммиака и горько-кислым вкусом, поэтому ему требуется специальная предварительная подготовка. Как правило, специфический вкус полностью исчезает после варки или после вымачивания в молоке или подкисленной воде. Самое распространенное блюдо – стейк из акулы.

**Ценится:** В состав акульего мяса входят практически все витамины группы В, никотиновая кислота, кальций, калий, марганец, медь, железо, фосфор, хром, хлор, цинк и селен. Кроме того мясо акулы богато белками, жирами, золой и водой.

# Стейк акулы в сливочном соусе



Мясо акулы промыть, обсушить и оставить в соке лимона на 1-2 часа. Лук нарезать полукольцами. Чеснок пропустить через пресс. Положить их в смесь уксуса и соевого соуса.

Приготовить соус из сливок и желтка.

На фольгу выложить  $\frac{1}{3}$  соуса, рыбу, сверху замаринованные овощи и остальной соус. Запекать 25 минут

# Мерланг



Имеет вкусное, но суховатое мясо, готовить его лучше с ветчиной или салом, тогда это мясо станет более сочным и мягким. В ароматных супах и нежных паштетах, в начинке для несладкой выпечки, тушенная, запеченная в фольге и кляре или просто жареная эта рыба обладает прекрасными вкусовыми качествами.

**Ценится** В своем составе мерланг содержит витамин РР и минеральные вещества никель, молибден, фтор, хром, цинк, хлор. Также мерланг способствует нормализации работы щитовидной железы, поддержанию гормонального фона и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний



# Мерланг с пряным маслом и соте из сельдерея



Нарезать рыбу на стейки. Нарезать сельдерей кубиками. Лук разрезать на половинки. Травы измельчить. Положить сельдерей в кипящую воду и варить 5 мин. Подогреть немного подсолнечного и сливочного масла в сотейнике. Обжарить на нем сельдерей с луком, добавив розмарин. Разогреть духовку до 240°C, выложить рыбные стейки на противень, покрытый фольгой. Посолить, поперчить, посыпать половиной измельченных трав, сбрызнуть оливковым маслом. Перевернуть на другую сторону, надрезать кожу, посыпать оставшимися травами и выложить на рыбу сливочное масло кубиками. Готовить в духовке в течение 30-40 мин, понижая температуру до 200°C. Подать с соте из сельдерея и разрезанным на половинки лаймом

## *Барабулька — деликатесная и очень вкусная рыба*



Из этой рыбы выходит превосходная уха, ее вялят, жарят с применением гриля или на сковороде, добавляя при этом разнообразные специи, а также запекают в духовке. Поскольку рыба не содержит желчи, ее не разделявают и не потрошат.

Ценится содержит достаточное количество белка и совсем немного жира, в основном полиненасыщенные жирные кислоты.

# Барабулька - фламбе



Барабульку промыть, смазать оливковым маслом, вложить в каждую рыбу по веточке тимьяна, посыпать солью и перцем. Поместить на гриль на пять минут. Готовую барабульку выложить на тарелку, полить разогретой граппой и поджечь. После чего положить сверху сливочное масло, перемешанное с горчицей и мелко порезанными эстрагоном и луком.

# Скорпена



Ценная промысловая рыба. Из нее получают отличные супы. Ее хорошо жарить на сковороде с овощами, но из-за того, что в ней мало жира, она мало подходит для запекания или приготовления на гриле.

Ценится благодаря содержанию таких макро- и микроэлементов, как цинк, хром, фтор, молибден, никель, хлор, а также витамин РР. В блюдах, приготовленных из ерша, много белков.

# Скорпена по- итальянски



Разделать скорпену на филе и разрезать на 4 порционные куска. Приготовить помидоры конкасе. Чеснок измельчить и обжарить с анчоусами на оливковом масле. Положить куски скорпены. Тушить до готовности, поливая рыбным бульоном. Добавить помидоры, соль, специи.

# Рыба - меч



Диетический и вкусный продукт с плотным и нежным мясом. Подходит для приготовления практически любым технологическим способом.

**Ценится:** благодаря биохимическому составу мяса этой хищной рыбы - входят витамины А, В, Е, D и К, а также : фосфор, селен, калий, цинк, магний, натрий, железо, кальций, которые благоприятно влияют на все жизненно важные системы человеческого организма.

# Скат



Мясо скатов считается деликатесом. Особенно ценятся печень и крылья ската.

У ската довольно волокнистое мясо. Чтобы хорошо его приготовить на гриле, нужно это делать специальными способами. Перед приготовлением мясо рыбы предварительно вымачивают, чтобы не было посторонних запахов. С крыльев ската снимают кожу, делят на куски поменьше и готовят. Чаще всего обжаривают в панировке.

**Ценится:** присутствуют такие микроэлементы: никель, кобальт, молибден, фтор, хром, медь, йод, железо, сера, хлор, фосфор, калий, натрий, магний. Витамин РР и другие, богата витамином А.

# Скат с грейпфрутом



Вначале очищают тушки ската. Очищают грейпфрут и разделяют на дольки. Нарезают мелко головку лука. В кастрюле заливают ската соленой водой. Добавляют уксус, петрушку и лавровый лист. Доводят до кипения. Тушат в течение 15-20 минут. Достают ската. Снимают кожу, отделив филе. Кладут в сервировочное блюдо. В сковороде растапливают масло. Слегка обжаривают лук. Добавляют грейпфрутовый сок и каперсы. Солят и перчат. Доводят до кипения. Тушат в течение 1 минуты. Поливают соусом рыбу.



# *Баррамунди или морской белый окунь*



Это не просто изысканный а относительно редкий деликатес.

Мясо барамунди нежное, сочное и нежирное, мало костей. Её можно приготовить разными способами, и все они хороши: запечь, пожарить на гриле или на сковороде, потушить, приготовить на пару.

**Ценится:** поставщик в организм человека витаминов и минералов, необходимых для поддержания нормальной жизнедеятельности.

# *Морской петух*



Имеет белое, плотное и жирное мясо, которое почти лишено костей. Очень вкусна уха из данной рыбы, в частности она является главным ингредиентом знаменитого марсельского супа буйабес. Можно запекать морского петуха, а жарить его не советуют, так как жареное мясо получается суховатым.

**Ценится:** благодаря легкоусваиваемым полноценным белкам и жирным кислотам Омега-3..

# Морской петух с соусом из луковой карамели



Смешать 2 ст. л. оливкового масла со смесью прованских трав. Из лимона выжать сок, цедру натереть. Смешать с маслом и прованскими травами. Приготовленным маринадом залить рыбу, поставить в холодное место на 2 ч.

Порей промыть, из белой части нарезать несколько столбиков, остальное измельчить. Разогреть 1 ст. л. масла. На среднем огне слегка обжарить, помешивая, измельченный порей - 2-3 мин., добавить бульон. Убавить огонь, тушить 3-5 мин. Посолить, добавить мед, устричный и соевый соусы. Перемешать и готовить еще 5 мин. Рыбу обжарить с двух сторон до появления румяной корочки. Духовку разогреть до 180°C, поставить в нее рыбу на 10 мин., довести до готовности. На тарелку выложить рыбу, столбики порея, маринованный лук. Украсить мякотью помидора и зеленью порея. Соус загустить на сильном огне и подлить на тарелку.