

РЫБНЫЕ БЛЮДА

РЫБА В КЛЯРЕ

- СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
- СНАЧАЛА ГОТОВИМ МАРИНАД ДЛЯ РЫБЫ. СМЕШИВАЕМ САХАР С СОЛЬЮ, МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ, ПЕРЧИКОМ И ЛИМОННЫМ СОКОМ. ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ МЕЖДУ СОБОЙ ХОРОШЕНЬКО ПЕРЕТИРАЕМ И ОТПРАВЛЯЕМ В ПОЛУЧИВШИЙСЯ МАРИНАД НАРЕЗАННЫЕ КОСИЧКИ РЫБЫ. СВЕРХУ НА РЫБУ ВЫКЛАДЫВАЕМ РУБЛЕНУЮ ЗЕЛЕНЬ, В ТАКОМ ВИДЕ РЫБКА МАРИНУЕТСЯ МИНИМУМ 30 МИНУТОК, МОЖЕТ СТОЯТЬ ДО 3 ЧАСОВ.
- ПОКА РЫБА МАРИНУЕТСЯ, ГОТОВИМ КЛЯР. ЖЕЛТКИ ЯИЧНЫЕ ВЗБИВАЕМ, КЛАДЕМ САХАРНЫЙ ПЕСОК И СОЛЬ, СЮДА ЖЕ НАЛИВАЕМ МОЛОКО, ПОСТЕПЕННО ПРОСЕИВАЕМ МУКУ. ОТДЕЛЬНО ВЗБИВАЕМ ЯИЧНЫЙ БЕЛОК И ДОБАВЛЯЕМ ПАРОЙ КАПЕЛЕК СОКА ЛИМОННОГО. К ТЕСТУ ОСТОРОЖНО ВВОДИМ ВЗБИТЫЕ БЕЛКИ, СЮДА ЖЕ ОТПРАВЛЯЕМ СОДУ ГАШЕНУЮ И ВСЕ СМЕШИВАЕМ ХОРОШЕНЬКО.
- ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОКУНАТЬ КУСОЧКИ РЫБЫ В КЛЯР, ИХ НЕОБХОДИМО ПРИПУДРИВАТЬ МУКОЙ, ЧТОБЫ МАСЛО И ВЕСЬ МАРИНАД НЕ СТЕКЛИ. ОБЖАРИВАЕМ РЫБУ ДО ПОДРУМЯНИВАНИЯ, РАСКЛАДЫВАЕМ ЕЕ НА БЛЮДО.

ЖАРЕННАЯ РЫБА В МАРИНАДЕ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

РЫБУ ХОРОШЕНЬКО ОЧИЩАЕМ, МОЕМ И РЕЖЕМ НА КУСОЧКИ, ПЕРЧИМ И СОЛИМ НА ВКУС, ОСТАВЛЯЕМ МАРИНОВАТЬСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ 30 МИНУТОК. КОГДА РЫБА ЗАМАРИНУЕТСЯ, ОБВАЛИВАЕМ ЕЕ В МУКЕ И ЖАРИМ НА ПОДСОЛНЕЧНОМ МАСЛИЦЕ. РЫБКУ ОБЖАРИВАЕМ ДО ГОТОВНОСТИ С ОБЕИХ СТОРОН. ОБЖАРЕННУЮ РЫБУ ВЫКЛАДЫВАЕМ В ФОРМУ, ПОСЛЕ ЧЕГО ЗАНИМАЕМСЯ ПРИГОТОВЛЕНИЕМ МАРИНАДА.

ПОЛУКОЛЬЦАМИ РЕЖЕМ ЛУК, НА СРЕДНЕЙ ТЕРКЕ ТРЕМ МОРКОВКУ. ЛУК ОБЖАРИВАЕМ, СЮДА ЖЕ ОТПРАВЛЯЕМ МОРКОВЬ И ЕЩЕ ПАРУ МИНУТОК ВСЕ ВМЕСТЕ ОБЖАРИВАЕМ. ТЕПЕРЬ КЛАДЕМ ТОМАТНУЮ ПАСТУ, ПЕРЕМЕШИВАЕМ, ОБЖАРИВАЕМ 5 МИНУТОК. ВЛИВАЕМ ВОДУ, ТУШИМ ВСЕ ВМЕСТЕ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ. ТЕПЕРЬ ВЛИВАЕМ УКСУС, КЛАДЕМ ГВОЗДИКУ, ПЕРЕЦ, ЛАВРУШКУ, САХАР И НЕМНОЖКО СОЛИ. ТУШИМ МАРИНАД ДО ГОТОВНОСТИ МИНУТ 10.

КОГДА МАРИНАД ПРИГОТОВИТСЯ, ЗАЛИВАЕМ ИМ РЫБКУ, ОСТУЖАЕМ И ОТПРАВЛЯЕМ РЫБКУ ПОД МАРИНАДОМ В ХОЛОДИЛЬНИК НА ПАРУ ЧАСИКОВ.

СЕМГА ЗАПЕЧЕННАЯ



- СЕМГА ДАЖЕ ПОСЛЕ ЗАПЕКАНИЯ В ДУХОВКЕ ОСТАЕТСЯ КРАСОЧНОЙ И АППЕТИТНОЙ. ПРИ ВСЕМ МНОГООБРАЗИИ ПРЕДЛАГАЕМОЙ РЫБЫ, МЫ ЗАЧАСТУЮ ВЫБИРАЕМ ИМЕННО ЛОСОСЕВЫХ, НЕ ТОЛЬКО ЗА ИХ КРАСОТУ И БЫСТРОТУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, НО И ЗА ОТЛИЧНЫЕ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА. РЕЦЕПТ СЕМГИ, ЗАПЕЧЕННОЙ В ДУХОВКЕ, СОДЕРЖИТ МИНИМАЛЬНЫЙ НАБОР СПЕЦИЙ И ПРИПРАВ, ПОТОМУ ЧТО ЭТА РЫБА САМА ПО СЕБЕ ДОСТАТОЧНО ЖИРНАЯ, НЕЖНАЯ И НЕ ОСОБО НУЖДАЕТСЯ В ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМ МАРИНОВАНИИ. РЫБЫ ИЗ СЕМЕЙСТВА ЛОСОСЕВЫХ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ, КАК ПРАВИЛО, РАЗДЕЛЫВАЮТСЯ НА ФИЛЕ, СТЕЙКИ ИЛИ ЗАПЕКАЮТСЯ В ДУХОВКЕ ЦЕЛИКОМ. ОДНАКО ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ В СЕГОДНЯШНЕЙ ТОРГОВОЙ СЕТИ МОЖНО НАЙТИ УЖЕ ГОТОВОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ, БЕЗ КОЖИ И КОСТЕЙ.
- КАК ПРИГОТОВИТЬ СЕМГУ В ДУХОВКЕ? ВО-ПЕРВЫХ, ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ СЧИТАЕТСЯ СВЕЖАЯ РЫБА ИЛИ ЕЕ ФИЛЕ, НО ЕСЛИ ТАКОВОЙ НЕТ, ТО ТОГДА ОХЛАЖДЕННАЯ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННАЯ. ВО-ВТОРЫХ, ВО ВРЕМЯ ЗАПЕКАНИЯ НУЖНО ПОСТАРАТЬСЯ НЕ ПЕРЕСУШИТЬ РЫБКУ – НЕСМОТРИ НА ЕЕ ПРИРОДНУЮ ЖИРНОСТЬ, ТАКОЕ ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО. И, НАКОНЕЦ, В-ТРЕТЬИХ, – ЗАПЕКАТЬ ЕЕ НУЖНО ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ В РЕЦЕПТЕ, ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО СОХРАНИТЬ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СЕМГИ, ВЕДЬ ДЛИТЕЛЬНАЯ ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА УБИВАЕТ В НЕЙ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВИТАМИНОВ.

РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША



В ЧИСЛЕ ПРАЗДНИЧНЫХ ЗАКУСОК ОСОБОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ С НЕДАВНИХ ВРЕМЕН ПОЛЬЗУЮТСЯ РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША, КОТОРЫЙ БЕЗ РАЗДУМИЙ МОЖНО ВКЛЮЧИТЬ В НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ. ГОТОВЯТ РУЛЕТЫ ИЗ ТОНКИХ, АРМЯНСКИХ ЛАВАШЕЙ С НАЧИНКАМИ ИЗ СЕМГИ, ЛЮБОЙ КРАСНОЙ РЫБЫ, КУРИЦЫ, ВЕТЧИНЫ, А ТАКЖЕ СЫТНЫЕ И НЕДОРОГИЕ ИЗ ЖАРЕННЫХ ГРИБОВ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БЫСТРО СДЕЛАТЬ РУЛЕТЫ С НЕЖНОЙ НАЧИНКОЙ ИЗ ЛАВАША, НУЖНО ВСЕГДА ИМЕТЬ ПОД РУКОЙ ДОСТАТОЧНО ПРОПЕЧЕННЫЕ ГОТОВЫЕ И, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО, ИМЕННО СВЕЖИЕ ЛЕПЕШКИ («ВЧЕРАШНИЕ») БУДУТ ЛОМАТЬСЯ И КРОШИТСЯ), КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ БЫСТРО ПЕКУТСЯ И В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

У КОГО ЕСТЬ КАЧЕСТВЕННЫЕ МАГАЗИННЫЕ, ТЕМ ЕЩЕ ПРОЩЕ И БЫСТРЕЕ СДЕЛАТЬ ОРИГИНАЛЬНУЮ ЗАКУСКУ, КОТОРАЯ, ПОПАДАЯ НА СТОЛ, БУКВАЛЬНО СМЕТАЕТСЯ С НЕГО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ. В ПРЕДДВЕРИИ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ СЕГОДНЯШНИЙ РЕЦЕПТ РУЛЕТА С СЕМГОЙ ИЗ ЛАВАША – СРЕДИ КРАСНОЙ РЫБЫ ЕЙ НЕТ РАВНЫХ ПО МЯСИСТОСТИ, ЖИРНОСТИ И НЕОБЫЧНОМУ ВКУСУ. В РАЗРЕЗЕ ОЧЕНЬ ЭФФЕКТНО И АППЕТИТНО ВЫГЛЯДИТ НАЧИНКА РУЛЕТА ИЗ ЯРКО-КРАСНОЙ СЕМГИ В ТОНКОМ РУМЯНОМ ЛАВАШЕ. ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ РУЛЕТОВ НУЖЕН ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ЗАПАС ВРЕМЕНИ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОНИ СМОГЛИ ОСНОВАТЕЛЬНО ПРОПИТАТЬСЯ И СОЕДИНИТЬСЯ В ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ: НАЧИНКА, ЛАВАШ И СОУС.

ФОРШМАК



- **ФОРШМАК – ЭТО ЗАКУСКА, КОТОРАЯ ПОДАЕТСЯ ПЕРЕД ОСНОВНЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ, И МОЖЕТ СОСТОЯТЬ НЕ ТОЛЬКО ИЗ РЫБЫ (КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ С СЕЛЬДЬЮ), А ТАКЖЕ ИЗ КОНСЕРВЫ, ГРИБОВ, МЯСА И Т.Д. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ БЫСТРЫЙ ФОРШМАК, НУЖНО ВЗЯТЬ ГОТОВОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ, ВЕДЬ ИЗ ЦЕЛОЙ СЕЛЕДКИ НЕ ТАК ПРОСТО ВЫНУТЬ ВСЕ КОСТИ. ОДНАКО ЦЕЛАЯ СОЛЕНАЯ И НЕ ПОТРОШЕННАЯ РЫБИНА МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ С ИКРОЙ ИЛИ МОЛОКАМИ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВКУС И КОНСИСТЕНЦИЮ БЛЮДА БОЛЕЕ ОДНОРОДНЫМИ И ПАСТООБРАЗНЫМИ.**

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

- РЫБА ПОД МАРИНАДОМ ПОДАЕТСЯ И С ГАРНИРОМ (КАК ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА), И В ХОЛОДНОМ ВИДЕ (КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ БЛЮДО). ВОТ МОЙ РЕЦЕПТ РЫБЫ ПОД МАРИНАДОМ КАК РАЗ И ОТНОСИТСЯ К ПОСЛЕДНИМ. ФОКУС РЕЦЕПТА В ТОМ, ЧТО ЧЕМ ДОЛЬШЕ РЫБКА СТОИТ В МАРИНАДЕ, ТЕМ ОНА НЕЖНЕЕ И ВКУСНЕЕ, ТАК КАК ВПИТЫВАЕТ В СЕБЯ ВСЕ СОКИ ИЗ ОВОЩЕЙ. КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ДЛЯ РЕЦЕПТА РЫБЫ ПОД МАРИНАДОМ Я БЕРУ ПРИМЕРНОЕ, И ЭТО УДОБНО – МОЖНО ОТРЕГУЛИРОВАТЬ НА СВОЕ УСМОТРЕНИЕ



КАРП ЗАПЕЧЕННЫЙ

- ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ЗАПЕКАТЬ КАРПА В ДУХОВКЕ, ЕГО ЛУЧШЕ ЗАМАРИНОВАТЬ, ЕСЛИ ИМЕЕТЕ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ. ЭТО ПРАВИЛО ОТНОСИТСЯ НЕ ТОЛЬКО К РЫБЕ, НО И БУЖЕНИНЕ, КРОЛИКУ И ЛЮБОМУ МЯСУ, В ОСОБЕННОСТИ, КОТОРОЕ ГОТОВИТСЯ ЦЕЛИКОМ ИЛИ БОЛЬШИМ КУСКОМ. БЛАГОДАРЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМУ МАРИНОВАНИЮ ГОТОВОЕ БЛЮДО, В НАШЕМ СЛУЧАЕ ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ КАРП, ЛУЧШЕ ВПИТЫВАЕТ В СЕБЯ ВЕСЬ АРОМАТ И ВКУС СПЕЦИЙ. ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕГДА ДЛЯ ПРОПИТЫВАНИЯ КАРПА Я БЕРУ ЛАЙМ, НО ИНОГДА ИСПОЛЬЗУЮ И ЛИМОНЫ.
- ЗАПЕКАТЬ КАРПА В ДУХОВКЕ ЦЕЛИКОМ ЛУЧШЕ СВЕЖЕПОЙМАННОГО, НО ЕСЛИ НЕТ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ, ТО ПОДОЙДЕТ И ЗАМОРОЖЕННЫЙ, КОТОРОГО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НУЖНО ПОДДЕРЖАТЬ ДЛЯ ОТТАИВАНИЯ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ИЛИ, ЧТОБЫ СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ ГОТОВКИ, ПОМЕСТИТЬ В МИКРОВОЛНОВКУ. ТАКЖЕ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДОЙДЕТ ПРИМЕНЕНИЕ РУКАВА ИЛИ ФОЛЬГИ



СТЕЙК ИЗ СЕМГИ

- СТЕЙК ИЗ СЕМГИ МОЖНО ОТНЕСТИ НЕ ТОЛЬКО К ПОВСЕДНЕВНЫМ БЛЮДАМ, НО И ПРИГОТОВИТЬ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ, ДОБАВИВ К НЕМУ НЕ ОБЫЧНЫЙ СЛИВОЧНЫЙ СОУС, А, СКАЖЕМ, ТАРТАР ИЛИ ЙОГУРТОВЫЙ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ СТЕЙКА ИЗ СЕМГИ НЕ ЗАНИМАЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ, В ОСОБЕННОСТИ, ЕСЛИ КУПИТЬ ГОТОВУЮ СВЕЖУЮ, УЖЕ РАЗДЕЛАННУЮ РЫБУ



МИНТАЙ В ДУХОВКЕ

- МИНТАЙ В ДУХОВКЕ – НИЗКОКАЛОРИЙНОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ МОЖНО КУШАТЬ ВСЕМ, НЕЗАВИСИМО ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ТАК КАК РЫБА ПОСТНАЯ, НЕ ЖАРЕНАЯ, А ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ. МИНТАЙ – ЭТО РЫБА СЕМЕЙСТВА ТРЕСКОВЫХ, САМЫЙ НЕДОРОГОЙ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ЦЕННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ В НАШЕМ ПИТАНИИ.
- МИНТАЙ В ДУХОВКЕ, КЛЯРЕ, СОУСЕ, КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ (ИМИТАЦИЯ МЯСА КРАБА) – ЭТИ И МНОГИЕ ДРУГИЕ БЛЮДА ГОТОВЯТСЯ ИЗ ЭТОЙ МОРСКОЙ РЫБЫ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ТОРГОВАЯ СЕТЬ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ НЕ ТОЛЬКО РЫБУ ЦЕЛИКОМ, НО И ОЧЕНЬ УДОБНОЕ УЖЕ РАЗДЕЛАННОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ, С КОТОРЫМ УХОДИТ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ НА ГОТОВКУ.
- КРОМЕ МИНТАЯ, В ДУХОВКЕ МОЖНО ЗАПЕЧЬ ТРЕСКУ, СКУМБРИЮ, ХЕК, ФОРЕЛЬ ТАКИМ ЖЕ СПОСОБОМ, ИСПОЛЬЗУЯ ЭТОТ ДОСТАТОЧНО ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ. ЧТО ЖЕ ПРИГОТОВИТЬ НА УЖИН БЫСТРОГО И ВКУСНОГО? МОЖНО ОСТАНОВИТЬ СВОЙ ВЫБОР НА МИНТАЕ В ДУХОВКЕ – НЕ ТОЛЬКО АППЕТИТНО И ПОЛЕЗНО, НО И ЛЕГКО, И ДЕШЕВО.

