

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№9 / 2020

# РЫБА



12+

ISSN 2587-8816

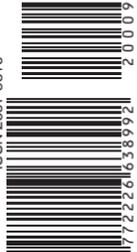


Фото: Nitr / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

# СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 10 ОКТЯБРЯ



Дорогие друзья!

Представляем вашему вниманию самый уютный и аппетитный выпуск «Домашнего повара» этой осени – «Быстрая выпечка»! Когда за окном вовсю царит непогода, «радует» дождями и другими капризами, самый приятный способ поднять себе настроение – испечь что-то вкусненькое. Способ безотказный! Румяный бочок булочки или ароматная пицца домашнего приготовления способны примирить нас с любыми неприятностями.

#### **В нашем выпуске вы найдете:**

- Секреты быстрого приготовления теста для выпечки, в том числе его заготовки впрок на случай внезапно нагрянувших дорогих гостей.
- Идеи для выпечки из самых разных видов домашнего и покупного теста: пресного, дрожжевого, слоеного и т.д.
- Рецепты начинок для пирогов.
- Советы по приготовлению пиццы на самый взыскательный вкус.
- Подсказки по выбору продуктов для выпечки.
- Маленькие хитрости в помощь хозяйшке.

Мы будем рады, если наш выпуск станет настольной книгой на вашей кухне, потому что рецепты в нем подобраны с особой любовью к вам и к выпечке!

Готовьте с радостью, угощайте с любовью, будьте здоровы!

Встречайте, выпуск «Домашний повар. Быстрая выпечка» в продаже с 10 октября!

От редакции.....	4
Полезные советы.	
Как выбрать рыбу.....	5

## САЛАТЫ

Салат с копченой скумбрией.....	8
Салат с консервированным тунцом.....	9
Салат «Мимоза».....	9
Сельдь под шубой.....	10
Норвежский салат с сельдью.....	11
Немецкий салат с сельдью.....	11
Французский Нисуаз.....	12
Испанский тимбал с тунцом.....	13
Английский салат с тунцом в съедобной таре.....	13
Винегрет с сельдью.....	14
Русский салат с сельдью.....	15
Эстонский салат со шпротами.....	15
Сельдь под яблочной шубой.....	16

## ЗАКУСКИ

Заливная рыба.....	18
Кальмары по-корейски (острые).....	19
Белорусская Гарда.....	19
Рыбные закуски для фуршета.....	21
Рыба под маринадом.....	22
Селечное масло.....	23
Немецкая закуска из сельди.....	23
Закуска из скумбрии.....	24
Скандинавская закуска из рыбы.....	25
Форшмак.....	25
Тартар из скумбрии.....	26
Паштет из копченой скумбрии.....	27
Тарталетки с дарами моря.....	27
Рыбные закуски для фуршета.....	29
Фаршированные помидоры.....	30

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Окрошка рыбная.....	32
Окрошка с малосольной красной рыбой.....	33
Итальянская рыбная похлебка	
Бродетто.....	34
Тайский суп со скумбрией.....	35

## РЫБА

Шотландский суп с копченой рыбой.....	35
Уха венгерская.....	36
Русская уха из речной рыбы.....	37
Суп из семги.....	38
Суп-пюре из рыбы.....	39
Солянка сборная рыбная.....	40
Томатный суп с рыбой	
и морепродуктами.....	41
Буйабес.....	42

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Запеченный карп.....	44
Сибас, запеченный в травах.....	45
Рыба по-тайски.....	45
Пикша по-креольски.....	46
Треска под польским соусом.....	47
О пользе рыбы.....	48-49
Рыба томленая по-гречески.....	50
Дорада по-испански.....	51
Форель в беконе.....	51
Запеченная с овощами рыба по-французски.....	52
Рыба, запеченная в соли.....	53
Запеченная речная форель.....	53
Запеченный хек по-вьетнамски.....	54
Финская запеканка с сельдью	
Калалаатикко.....	55
Сочные рыбные котлеты.....	55
Голландский рыбный хлеб.....	56
Минтай под молочным суфле.....	57
Греческая Гоферна пиана.....	57
Паста с креветками.....	58

## СОЛИМ, ВЯЛИМ, КОПТИМ

Рольмопсы.....	60
Гравлак.....	61
Рыба копченая.....	61
Рыба вяленая.....	62

## ВЫПЕЧКА

Расстегаи с рыбой.....	64
Пицца с морепродуктами.....	65
Заливной пирог на сковороде.....	65
Английский рыбный пирог.....	66
Киш с семгой.....	67



«Домашний повар». Выпуск № 9 (39)/2020  
«Рыба».

Издание зарегистрировано Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
Свидетельство ПИ № ФС 77-7744 от 29.01.2020 г.

**Учредитель, редакция и издатель:**

© «Издательская группа «КАРДОС» .

**Генеральный директор** ВАВИЛОВ А.Л.

**Адрес редакции:**

127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.  
e-mail: telek@kardos.ru

**Адрес издателя:** 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская,  
д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

**Главный редактор** БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-937-41-31

**зам. главного редактора** ЯШКОВА А.А.

**выпускающий редактор** ЖУЧКОВА С.С.

**бильд-редактор** ТЮТЧЕВА Л.В.

**верстка-дизайн** НАЙДЕНОВ А.А.

**Заместитель генерального директора**

**по дистрибуции** ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

**Менеджер по подписке** ГРИШИНА И.А.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

**Заместитель генерального**

**директора по рекламе и PR**

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

**Ведущие менеджеры отдела рекламы**

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

**Ведущие менеджеры по работе с рекламными**

**агентствами** ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать по графику: 17.00 час.

03.09.2020 г., фактическое: 17.00 час. 03.09.2020 г.

Дата производства: 10.09.2020 г.

Дата выхода в свет: 12.09.2020 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор.2, литер. А, пом. 44.

Тираж 302 250. Номер заказа ТД-4543

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п.л.

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM.

Редакция не несет ответственность за достоверность ре-

кламных материалов. Сайт журнала [www.kardos.media](http://www.kardos.media)

Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные

в свой адрес произведения, обращения читателей, пись-

ма, иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

«Издательская группа «КАРДОС» .

## ОТ РЕДАКЦИИ

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! УВАЖАЕМЫЕ ДОМОХОЗЯЙКИ!

В ваших руках выпуск журнала «Домашний повар» с рецептами и советами «Рыба».

Рыба издревле считалась вкусным и полезным продуктом. Во всех странах, особенно в тех, которые расположены возле морей и океанов, есть свои традиционные рецепты приготовления рыбы.

В нашем журнале мы постарались собрать рецепты рыбных блюд, которые можно приготовить из наших привычных продуктов и специй.

Вам остается только добавить капельку вдохновения. Добро пожаловать в мир рыбной кулинарии!

### Для вас в этом сборнике мы предлагаем рецепты:

- ♥ оригинальных салатов и закусок из рыбы;
- ♥ вкусных и полезных первых блюд из рыбы;
- ♥ разнообразных горячих блюд из рыбы и даров моря;
- ♥ блюд из рыбных консервов;
- ♥ выпечки с рыбой;
- ♥ засолки, копчения, вяления и сушки рыбы;
- ♥ рекомендации по выбору свежей и мороженой рыбы.

### А также, по традиции:

- ♥ время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- ♥ полезные советы.

ГОТОВЬТЕ С УВЛЕЧЕНИЕМ,  
ЕШЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!



## Как определить свежесть рыбы

Блюдо из рыбы будет только в том случае вкусно и полезно, если рыба свежая. Свежесть рыбы определяется по ее глазам и жабрам. Глаза у свежей рыбы яркие и выпуклые, жабры – ярко-красные. Если глаза рыбы мутные, впалые, а жабры коричневые, темно-красные или, наоборот, бледные – это несвежая рыба, в пищу ее употреблять нежелательно. Необходимо также привыкаться к рыбе – свежая рыба не имеет характерного рыбного запаха. Речная рыба, если она свежая, пахнет речной водой, морская – морем.

## Как выбрать замороженную рыбу

Выбирая замороженную рыбу, обратите внимание на количество льда – оно должно быть минимально. Покупая замороженную рыбу в расчете на приготовление определенного блюда, берите на 15-20 % больше по весу, чем указано в рецепте, так как при разморозке часть веса рыбы уйдет с водой.



## Как выбрать рыбу на котлеты

На котлеты лучше выбирать крупную рыбу, так как фарш из нее получается сочнее. Кроме того, из крупной рыбы проще извлекать кости.

## Как почистить селедку

Если нет отдельной разделочной доски для селедки, можно застелить любую другую доску (для мяса, например) плотной бумагой. Рядом для



удобства нужно поставить две тарелки: для филе и для отходов.

Сначала нужно обмыть селедку холодной водой. Затем положить ее на разделочную

доску, отрезать голову, снять кожу – она хорошо снимается.

Сделать надрез по животу от головы до хвоста, вынуть внутренности. Молоки и икру промыть в холодной воде и отложить на тарелку для филе.

Темную пленку, оставшуюся в брюхе, нужно соскести ножом.

Сделать надрез вдоль хребта по спинке, затем подрезать конец филе у хвоста. Захватить этот край филе пальцами и снять филе с костей одним резким движением. Повторить то же самое со вторым филе.

Оставшиеся в филе кости легко извлекаются пальцами, пинцетом или специальными щипчиками.

# Домашний повар<sup>СВ</sup> КУХНИ НАРОДОВ МИРА



## СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\*  
Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Серии издательства «Кардос» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

\* При их наличии на складе



# САЛАТЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Салат с рыбой или морепродуктами – отличный вариант и для ежедневного меню, и для праздничного стола. Польза такого салата неоспорима, а калорийность, как правило, невелика.

Поэтому гости не утяжелят себя салатом и с еще большим аппетитом приступят к горячему.

Рыбный салат может стать отличным ужином для тех, кто следит за своим весом и предпочитает здоровый образ жизни, а также хорошим перекусом в рабочее время.



# Салат с копченой скумбрией

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г картофеля
1 скумбрия горячего копчения
пучок зеленого лука
половина пучка укропа
стебель сельдерея
3 ст. л. зернистой горчицы
2 ст. л. яблочного уксуса
4 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. сахара
соль по вкусу



4 порции



187 кКал



30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить, нарезать крупными кубиками, отварить в подсоленной воде до готовности и остудить.
- 2 В миске соединить горчицу и уксус, добавить сахар и щепотку соли, размешать венчиком до полного растворения кристаллов. Постоянно помешивая, вливать очень тонкой струйкой оливковое масло до образования густой заливки.
- 3 Скумбрию очистить от кожи и костей, филе разобрать на небольшие кусочки.
- 4 Зелень некрупно порубить.
- 5 Сложить в одну миску картофель, рыбу и зелень, полить заправкой, перемешать.

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СКУМБРИЮ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

В первую очередь обращаем внимание на срок хранения. По ГОСТу он составляет не более 20 суток (или 3 месяца в герметичной вакуумной упаковке). Затем смотрим на цвет рыбы – равномерный и золотистый, кожа гладкая и блестящая. На ощупь рыба плотная и упругая. Плавники и хвост – сухие. Если они маслянистые, значит, рыба была приготовлена в химическом составе.

## Салат с консервированным тунцом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированного тунца (в масле)
- 1 банка белой консервированной фасоли
- 1 лимон
- 1 красная луковича
- оливковое масло
- 1 ч. л. молотой паприки
- молотый черный перец по вкусу



4 порции



96 кКал



10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С лимона снять цедру с помощью мелкой терки, выжать сок.
- 2** Лук нарезать тонкими полукольцами, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10-15 минут.
- 3** Тунца переложить в миску (масло слить), добавить фасоль (жидкость слить), аккуратно перемешать.
- 4** К фасоли и тунцу добавить лук, лимонную цедру, оставшийся сок, паприку, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и еще раз осторожно перемешать.
- 5** Подавать охлажденным.



## Салат «Мимоза»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка рыбных консервов
- 100 г твердого сыра
- 2 моркови
- 3 яйца
- 1 луковича
- майонез по вкусу



6 порций



183 кКал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Морковь отварить до готовности, яйца – вкрутую.
- 2** Лук мелко нарубить; морковь, яйца натереть на крупной терке, сыр – на мелкой.
- 3** Содержимое консервов размять вилкой в глубокой тарелке, посыпать луком.
- 4** На лук выложить слоями яйца и морковь, смазывая каждый слой майонезом.
- 5** Посыпать салат сыром и убрать в холодильник минимум на час.





# Сельдь под шубой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 слабосоленая сельдь
- 1 луковица
- 3 картофелины
- 2 моркови
- 2 свеклы
- 4 яйца
- пара веточек укропа
- майонез по вкусу
- 1 ст. л. растительного масла



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Все овощи, кроме лука, отварить до готовности, остудить.
- 2** Сельдь почистить, разделить, освободить от костей, нарезать мелкими кубиками.
- 3** Яйца сварить вкрутую.
- 4** Лук нарезать очень мелко, остальные овощи и белки яиц натереть на крупной терке.
- 5** На большую тарелку выложить сельдь, на нее – лук, сбрызнуть растительным маслом, сверху выложить картофель.
- 6** Смазать слой картофеля майонезом, выложить морковь, снова смазать майонезом, затем – яичные белки и опять майонез, верхним слоем выложить свеклу и ее тоже промазать майонезом.
- 7** Яичные желтки размять большой вилкой в крошку и посыпать салат, украсить веточкой укропа.

## СОВЕТ

Чтобы лук потерял горечь, можно после нарезки смешать его с небольшим количеством укропа и соли. Размять в руках и дать немного постоять.



## Норвежский салат с сельдью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе сельди

4 яйца

3 картофелины

2 стебля сельдерея

2 зеленых яблока

1 лимон

150 г помидорки черри

1 ст. л. дижонской

горчицы

оливковое масло

молотый черный перец

по вкусу

соль по вкусу

6  
порций158  
кКал30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Картофель сварить в мундире, почистить, нарезать крупными кубиками.

**2** Яйца сварить вкрутую, нарезать кубиками.

**3** Яблоки и сельдерей нарезать одинаковыми кубиками, помидорки черри – пополам.

**4** Филе сельди нарезать крупными кусками.

**5** В салатник уложить слоями: картофель, сельдерей, помидорки, яблоки, сельдь.

**6** Сделать заправку: соединить дижонскую горчицу (лучше с зернами), 1 ст. л. лимонного сока и 2-3 ст. л. оливкового масла, посо-



лить, поперчить, хорошо взбить; полить заправкой салат непосредственно перед подачей.

## Немецкий салат с сельдью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г слабосоленой сельди

1 картофелина

1 свекла

половина красной луковицы

1 небольшое зеленое яблоко

пара веточек укропа

1 ч. л. лимонного сока

1 ст. л. растительного масла

2  
порции231  
кКал1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Свеклу и картофель отварить до готовности в мундире, остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками.

**2** Удалить сердцевину у яблока, нарезать его такими же кубиками, сбрызнуть лимонным соком.

**3** Красный лук нарезать тонкими полукольцами.

**4** Сельдь разделить, освободить от костей, нарезать небольшими кусочками.

**5** В салатницу выложить картофель, свеклу, лук, яблоко, заправить маслом, перемешать.

**6** Сверху выложить кусочки сельди, украсить веточкой укропа.





# Французский Нисуаз

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кочан листового салата  
 4 спелых помидора  
 3 яйца  
 2 красные луковичцы  
 1 болгарский перец  
 200 г стручковой фасоли  
 2 зубчика чеснока  
 2 ст. л. мелких маслин  
 1 банка консервированного тунца  
 8 анчоусов  
 3 ст. л. лимонного сока  
 1,5 ст. л. винного уксуса  
 6 ст. л. оливкового масла  
 2 ветки свежего базилика  
 молотый черный перец,  
 соль по вкусу



6  
порций



118  
кКал



20  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сделать заправку: зубчик чеснока порубить очень мелко, смешать с оливковым маслом, винным уксусом, мелко нарубленными листьями базилика, посолить, поперчить.
- 2 Фасоль отварить в подсоленной воде 5 минут и обжарить на оливковом масле с зубчиком чеснока еще 2 минуты, остудить.
- 3 Яйца сварить вкрутую и порезать на четвертинки.
- 4 Салат разобрать на листья, самые большие порвать руками и устлать ими глубокую миску.
- 5 Помидоры разрезать на 4-6 частей, лук – полукольцами, перец – тонкими ломтиками.
- 6 Собрать салат слоями в миске с салатными листьями: лук, помидоры, фасоль, перец; повторить слои 2-3 раза.
- 7 Залить салат заправкой, сверху красиво выложить яйца, тунца, маслины и анчоусы.

## Испанский тимбал с тунцом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного тунца  
1 авокадо  
1 крупный помидор  
1 зубчик чеснока  
1 ч. л. лимонного сока  
1 ч. л. оливкового масла  
2-3 маслины  
кусочки болгарского перца  
молотый черный перец по вкусу  
соль по вкусу



2 порции



118 кКал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок мелко порубить, зеленый лук нарезать колечками.
- 2 Авокадо разрезать пополам, извлечь мякоть, размять в пюре, сбрызнуть лимонным соком, добавить чеснок, оливковое масло, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 С помидора снять шкурку, извлечь семена и сок, нарезать мелкими кубиками.
- 4 Слить жидкость из банки с тунцом, размять вилкой.
- 5 Кольца для салатов разместить на десертных тарелках, выложить в них слоями: авокадо, помидор, тунец; слегка утрамбовать.
- 6 Кольца снять, украсить тимбал маслинами и кусочками болгарского перца.



## Английский салат с тунцом в съедобной таре

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного тунца (в масле)  
6 картофелин  
1 банка консервированной кукурузы  
1 луковица  
2 ст. л. майонеза



6 порций



197 кКал



25 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить картофель в мундире.
- 2 Лук нарезать очень мелкими кубиками.
- 3 Слить жидкость из консервов.
- 4 Соединить все ингредиенты кроме картофеля, заправить майонезом, перемешать.
- 5 Разложить салат на раздавленный отваренный картофель.





# Винегрет с сельдью

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 свеклы  
300 г картофеля  
1 сельдь слабой соли  
1 луковица  
2 яйца  
1 ст. л. растительного  
масла  
1 ч. л. горчицы  
1 ст. л. каперсов  
0,5 ст. л. уксуса  
2-3 веточки эстрагона  
молотый черный перец  
по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель и свеклу сварить в мундире, остудить, почистить, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Яйца сварить вкрутую.
- 3 Сельдку выпотрошить, снять филе и нарезать его мелкими кубиками.
- 4 Лук нарезать мелкими кубиками, листья эстрагона мелко нарубить.
- 5 Яичные желтки растереть с горчицей и растительным маслом до гладкости.
- 6 Переложить в салатницу свеклу, картофель, сельдь и лук, поперчить, перемешать, добавить каперсы и уксус, заправить яично-горчичным соусом.



## Русский салат с сельдью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 свежий огурец
- 5 картофелин
- 1 луковица
- 1 слабосоленая сельдь
- 100 г красной икры
- 1 яйцо
- 4 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. столового уксуса
- 1 ст. л. горчицы



4 порции



179 кКал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель сварить в мундире до готовности, остудить, почистить.
- 2** Яйцо отварить и разрезать на 4 части.
- 3** Все овощи нарезать мелкими кубиками.
- 4** Разделать и нарезать небольшими кубиками сельдь.
- 5** Приготовить соус: с помощью венчика смешать уксус с горчицей, понемногу ввести растительное масло, постоянно взбивая.
- 6** Соединить в одной миске все ингредиенты, перемешать, заправить соусом.



## Эстонский салат со шпротами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г шпрот
- 2 яйца
- 1 крупная свекла
- небольшой пучок салатных листьев
- 1 ч. л. растительного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. зернистой горчицы
- соль по вкусу



4 порции



143 кКал

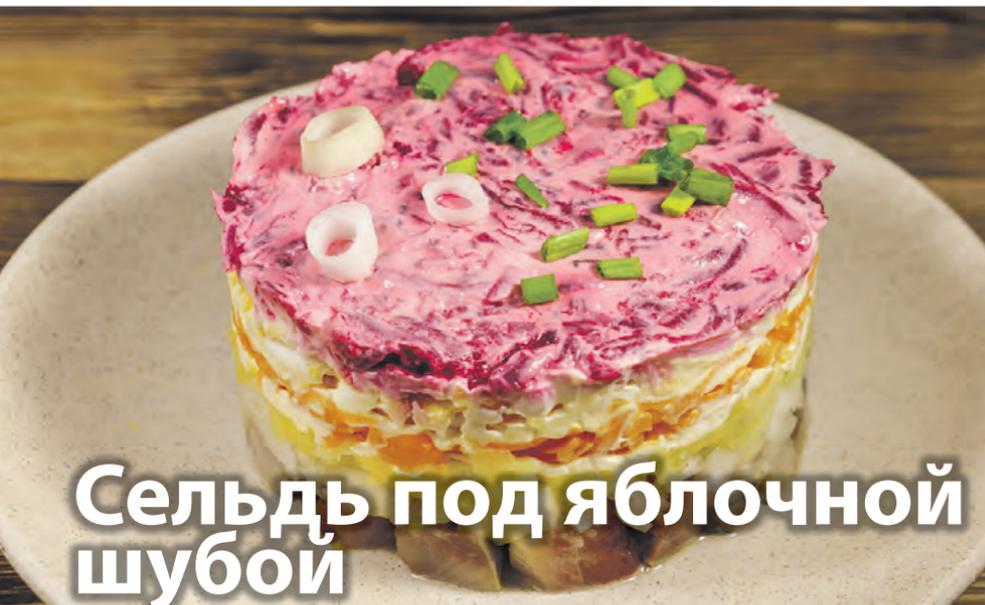


1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яйца сварить вкрутую, остудить.
- 2** Свеклу сбрызнуть растительным маслом, завернуть в 2-3 слоя фольги, запечь до готовности в разогретой до 190 градусов духовке (40-50 минут), остудить.
- 3** Остывшую свеклу почистить, нарезать небольшими кубиками, добавить горчицу, оливковое масло, посолить, перемешать.
- 4** Салатные листья порвать руками, разложить по порционным салатникам.
- 5** На листья разложить свеклу, шпроты, сверху выложить четвертинки яиц.





# Сельдь под яблочной шубой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 сельдь
- 1 зеленое яблоко
- 1 свекла
- 1 морковь
- 1 красная луковича
- 0,5 ст. л. растительного масла
- майонез по вкусу



4 порции

196 кКал

40 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу и морковь отварить до готовности.
- 2** Сельдь разделать, снять филе, мелко нарезать, разложить на дне глубокой тарелки.
- 3** Лук мелко нарубить и уложить поверх сельди, сбрызнуть растительным маслом, смазать майонезом.
- 4** Морковь, свеклу и яблоко натереть на крупной терке по отдельности.
- 5** На майонез, покрывающий лук, выложить половину моркови, затем – яблоко, покрыть слой майонезом.
- 6** Сверху выложить вторую половину моркови, покрыть майонезом, выложить свеклу и также покрыть майонезом.
- 7** Готовую сельдь под яблочной шубой убрать в холодильник на 1-2 часа.



калорийность указана на 100 г продукта



## ЗАКУСКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Закуски из рыбы и морепродуктов – практически идеальный вариант для фуршетного или праздничного стола. А включение этих закусок в повседневный рацион способно по-настоящему украсить обеденный стол. Многие закуски из рыбы могут стать прекрасным полноценным завтраком, особенно в день, когда потребуются напряженная работа мозга.



# Заливная рыба

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 судак
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- пучок петрушки
- 1 лимон
- пакетик желатина
- 5 горошин душистого перца
- 1 лавровый лист
- соль по вкусу



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, отрезать голову и плавники, снять филе.
- 2** Голову, плавники и хребет залить холодной водой, добавить очищенные лук, морковь и сельдерей, варить 1 час; за 15 минут до готовности поместить в бульон нарезанное порционными кусками филе; за 10 минут до готовности добавить соль, лавровый лист и душистый перец.
- 3** Желатин залить стаканом холодной воды.
- 4** Когда бульон будет готов, аккуратно вынуть из него филе и отложить.
- 5** Бульон процедить, добавить набухший желатин и остудить.
- 6** В порционные формочки (или одну большую форму) выложить куски филе, залить половиной бульона и убрать в холодильник до застывания.
- 7** Лимон нарезать тонкими полукольцами. Разложить на застывшем желе дольки лимона и листики петрушки, залить оставшимся бульоном и снова убрать в холодильник до полного застывания.



## Кальмары по-корейски (острые)

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг кальмаров

400 г моркови

1 крупная луковица

2-3 зубчика чеснока

1 ст. л. кунжутных семечек

1 ч. л. уксуса

3 ст. л. растительного  
масла

сахар по вкусу

соль по вкусу

4  
порции105  
кКал20  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** В большой кастрюле довести до кипения 3 л воды, положить кальмары, варить 2-3 минуты, после чего откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой.

**2** Кальмары и морковь нарезать тонкой соломкой, чеснок мелко нарубить, смешать в одной миске.

**3** Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до прозрачности, выложить вместе с маслом в миску с кальмарами.

**4** Посыпать закуску сахаром, полить уксусом, посолить, перемешать, убрать в холодильник на 30 минут.



## Белорусская Гарда

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля

0,5 кг филе сельди

300 г сметаны

пучок зеленого лука

0,5 пучка петрушки

6  
порций290  
кКал25  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Картофель почистить, отварить до готовности в подсоленной воде, размять в пюре.

**2** Сельдь нарезать мелкими кубиками, зелень крупно нарубить.

**3** Смешать картофельное пюре, сельдь и зелень, заправить сметаной.

**4** Можно не перемешивать салат сразу, а сделать это непосредственно перед употреблением.



# Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Отличной закуской для фуршетного стола могут стать тарталетки и рулетики из лаваша.

Тарталетки достаточно просто наполнить начинкой.

## Начинки для тарталеток

### Творожный сыр с лососем

На дно тарталетки положить немного творожного (или мягкого) сыра, сверху – небольшой кусочек слабосоленого лосося, тонкий ломтик лимона или листик петрушки.



# Рыбные закуски для фуршета

### Копченая скумбрия с огурцом

Скумбрию горячего копчения разобрать на небольшие волокна, добавить натертый на крупной терке свежий огурец и немного майонеза. Хорошо перемешать и заполнить тарталетки.



### Начинка из печени трески

Печень трески из одной банки размять вилкой, добавить 2 сваренных вкрутую и натертых на терке яйца. Все перемешать, заправить 1 столовой ложкой майонеза. Заполнить тарталетки, посыпать зеленым луком.



### Креветки

Отварными креветками украсить тарталетки с сливочным мягким сыром. Украсить зеленью и тонко нарезанным огурцом.



### Красная икра

На дно тарталетки положить немного сливочного масла, на масло выложить небольшую горку икры. Украсить маленькой веточкой укропа или петрушки.



# Рыба под маринадом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе рыбы

2 моркови

1 луковица

1 ст. л. томатной пасты

100 мл столового уксуса  
6 %

растительное масло

1 ч. л. сахара

4-5 горошин черного  
перца

1-2 лавровых листа

молотый черный перец  
по вкусу

соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Рыбу нарезать порционными кусками и отварить до готовности в небольшом количестве воды.

**2** Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – тонкой соломкой.

**3** На растительном масле припустить лук и морковь, добавить томатную пасту, влить 60 мл воды и тушить 10 минут.

**4** Добавить сахар, уксус, перец горошком, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить еще 5-7 минут.

**5** Куски рыбы выложить в подходящую посуду (например, в салатник), залить горячим маринадом, дать полностью остыть и убрать в холодильник как минимум на полчаса.

## СОВЕТ

Для приготовления рыбы под маринадом можно использовать любую плотную белую рыбу: треску, хек, минтай, пикшу, судака и т.п.



4  
порции



73  
кКал



40  
минут

## Селедочное масло

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 слабосоленая сельдь  
300 г несоленого сливочного масла

### СОВЕТ

Сливочное масло лучше заранее достать из холодильника для получения мягкой структуры. Чтобы придать сельдке более нежный вкус и сделать ее менее соленой, ее надо замочить в молоке максимум на 2 часа.



10 порций



693 ккал



10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Сельдь разделать, снять филе, освободить от костей и нарезать произвольно.

**2** В чашу блендера сложить куски сельди и размягченное масло, взбить до однородности.

**3** Полученную массу выложить на пищевую пленку, сформировать брусочком или колбаской, завернуть и убрать в холодильник до застывания.



## Немецкая закуска из сельди

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе слабосоленой сельди  
250 мл сметаны  
1 ст. л. сахара  
2 луковицы  
4 яблока

1 ч. л. молотой паприки или 2-3 перышка зеленого лука



4 порции



194 ккал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Филе сельди нарезать небольшими кусочками, лук мелко нарубить, яблоко очистить и нарезать тонкой соломкой.

**2** Сметану взбить с сахаром.

**3** В селедочницу выложить кусочки сельди, засыпать луком, затем – яблоком, залить сметаной и посыпать паприкой или нарезанным луком.

**4** Готовую закуску убрать в холодильник как минимум на полчаса.





# Закуска из скумбрии

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 скумбрии
- 2 красные луковицы
- 1 болгарский перец
- 2 помидора
- 3 лавровых листа
- 8-10 горошин черного перца
- 6 ст. л. оливкового масла
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Рыбу выпотрошить, отрезать голову, нарезать порционными кусками.

**2** В кастрюлю налить воду, добавить соль, лавровый лист, черный перец, довести до кипения, опустить куски рыбы, варить 10-12 минут.

**3** Готовую рыбу вынуть из бульона, остудить, снять кожу и освободить от костей.

**4** Лук, помидоры и болгарский перец нарезать мелкими кубиками.

**5** Куски рыбы переложить в глубокую миску, добавить лук, помидоры и болгарский перец, посолить, поперчить, залить оливковым маслом и осторожно перемешать.

**6** Убрать миску с рыбой в холодильник на 1,5-2 часа.



4 порции



262 ккал



30 минут

## Скандинавская закуска из рыбы

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе рыбы
- 4 маринованных огурчика
- пучок укропа
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- майонез по вкусу
- растительное масло
- смесь молотых перцев по вкусу
- соль по вкусу



4 порции



87 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть бальзамическим уксусом, оставить мариноваться на 10-15 минут.
- 2 Пожарить рыбу на растительном масле до готовности.
- 3 Огурцы и укроп мелко нарезать, смешать с майонезом.
- 4 Разложить рыбу по порционным тарелкам, сверху выложить майонезный соус.

### СОВЕТ

Для этого блюда подойдет любая плотная морская рыба: минтай, хек, пикша и т.д.



## Форшмак

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 650 г филе сельди
- 4 яйца
- 4 куска белого хлеба
- 100 мл молока
- 2 зеленых яблока
- 1 луковица



8 порций



245 ккал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить.
- 2 Срезать корочку с хлеба, залить хлеб холодным молоком (или водой).
- 3 Лук очистить, нарезать произвольно.
- 4 С яблока снять кожуру, освободить от жесткой сердцевины, нарезать произвольно.
- 5 Все ингредиенты пропустить через мясорубку, после чего еще раз перемешать.





# Тартар из скумбрии

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 свежая скумбрия

1 лимон

1 перчик чили

1 красная (или белая)  
луковица

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. винного уксуса

1 ч. л. сахара

соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Снять с рыбы филе, удалить кости.

**2** Нарезать филе мелкими кубиками.

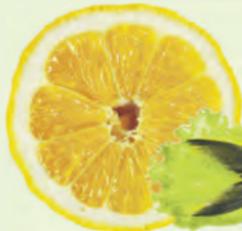
**3** Лук и перчик чили мелко порубить.

**4** Снять цедру с лимона с помощью мелкой терки.

**5** Выжать в миску сок из лимона, добавить уксус, оливковое масло, лимонную цедру, лук, чили, сахар, соль, хорошо перемешать.

**6** Положить в маринад скумбрию, перемешать и убрать в холодильник на 10-15 минут.

**7** Подавать на блюде или порционно на подсушенном в духовке (или поджаренном на сливочном масле) багете.



4  
порции



169  
ккал



30  
минут

## Паштет из копченой скумбрии

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 скумбрия холодного копчения  
200 г жирной сметаны  
30-50 г сливочного хрена  
1 лимон  
небольшой пучок петрушки  
молотый черный перец по вкусу



4 порции



278 ккал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С рыбы снять кожу, очистить от внутренностей, снять и очистить от костей филе.
- 2 Положить филе в чашу блендера, добавить сметану, хрен и сок половины лимона.
- 3 Взбить содержимое чаши до однородности.
- 4 Петрушку мелко нарубить.
- 5 Паштет поперчить, добавить петрушку, перемешать и охладить.



## Тарталетки с дарами моря

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 готовых тарталеток  
150 г замороженных креветок  
100 г консервированных мидий  
200 г мягкого или творожного сыра  
2-3 веточки укропа



8 порций



113 ккал



10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Креветки опустить на несколько минут в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и остудить.
- 2 В каждую тарталетку положить немного мягкого сыра, сверху разместить по две креветки и одной мидии, украсить маленькой веточкой укропа.

### СОВЕТ

Для начинки тарталеток подойдут сыры филадельфия, маскарпоне, рикотта. Вместо мидий можно взять любые другие консервированные дары моря (кальмары, осьминоги, крабы и т.д.).



# ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых  
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Лаваш нужно развернуть, намазать начинкой, свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и отправить ненадолго в холодильник. Перед подачей нарезать на небольшие рулетики, закрепить их шпажками или зубочистками.

## Начинки для рулетиков из лаваша

С красной рыбой



Лист лаваша смазать тонким слоем мягкого сыра, сверху уложить салатные листья, затем – тонкие ломтики красной рыбы. Свернуть лаваш в рулет. Лаваш с начинкой закатать в тонкие трубочки, затем охладить. Нарезать на цилиндры длиной 10-12 см. Разрезать наискось.



# Рыбные закуски для фуршета

## С огурцами и красной рыбой

Лист лаваша смазать тонким слоем мягкого сыра или майонеза, выложить нарезанный вдоль огурец и красную слабосоленую рыбу. Лаваш с начинкой скатать в рулет, нарезать на цилиндры длиной 10-12 см. Разрезать наискось.



## Со шпротами

Банку шпрот размять вилкой (вместе с маслом), добавить 2 натертых на крупной терке вареных яйца и 1 столовую ложку рубленой зелени. Свернуть в рулет.

## С крабовыми палочками и огурцом

Крабовые палочки, 1 вареное яйцо и 1 свежий огурец натереть на крупной терке, добавить 1,5 столовые ложки майонеза, перемешать. Свернуть в рулет.



# Фаршированные помидоры

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 помидора  
400 г филе красной рыбы  
2 небольших  
маринованных огурчика  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. панировочных  
сухарей  
небольшой пучок  
петрушки  
3 ст. л. растительного  
масла  
молотый черный перец  
по вкусу  
соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 У помидоров срезать верхнюю часть, ложкой извлечь семена и перегородки.
- 2 Рыбу и огурчики нарезать мелкими кубиками.
- 3 Чеснок и петрушку очень мелко порубить.
- 4 В одной миске смешать рыбу, огурчики, чеснок, петрушку, треть панировочных сухарей, растительное масло, посолить, поперчить, перемешать.
- 5 Разложить рыбную смесь по помидорам, осторожно уплотняя, посыпать оставшимися сухарями.
- 6 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30-35 минут.
- 7 Подавать в качестве горячей или холодной закуски.



калорийность указана на 100 г продукта



4  
порции



96  
кКал



45  
минут



# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Включение первых блюд из рыбы в повседневный рацион хотя бы два-три раза в неделю – не просто рекомендация, а насущная необходимость. Диетологи считают супы идеальным вариантом для хорошего функционирования ЖКТ. А уж рыбный суп из всех супов едва ли не самый полезный. Мы собрали для вас самые интересные рецепты первых блюд из рыбы и надеемся, что какие-то из них получат постоянную прописку на вашем обеденном столе.



# Окрошка рыбная

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 л кваса  
 500 г филе рыбы  
 3 яйца  
 4 огурца  
 6 картофелин  
 1 морковь  
 1 луковица  
 5-6 горошин душистого перца  
 1 лавровый лист  
 пучок зеленого лука  
 пучок укропа  
 0,5 ст. л. горчицы  
 сахар по вкусу  
 соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе рыбы отварить в небольшом количестве воды с очищенной луковицей, морковью, душистым перцем и лавровым листом 20 минут, остудить.
- 2 Картофель сварить в мундире до готовности, остудить, почистить.
- 3 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить.
- 4 Зеленый лук мелко порезать и растереть с солью до выделения сока, добавить горчицу и немного сахара, хорошо перемешать.
- 5 Картофель, огурцы и яйца нарубить кубиками, заправить луково-горчичной смесью, посолить, перемешать и залить квасом.
- 6 Рыбу разобрать на небольшие куски и разложить по тарелкам. Залить окрошкой.
- 7 Подавать, посыпав рубленым укропом.





# Окрошка с малосолевой красной рыбой

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель сварить в мундире до готовности, остудить, почистить и нарезать мелкими кубиками; так же нарезать огурцы и семгу.
- 2 Яйца сварить вкрутую, остудить, нарезать мелкими кубиками.
- 3 Укроп мелко порубить.
- 4 Смешать все ингредиенты в большой кастрюле.
- 5 Сметану размешать со стаканом кваса, влить в кастрюлю, все перемешать, залить оставшимся квасом и убрать в холод на 2 часа.
- 6 Подавать с хреном.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г малосолевой красной рыбы
- 4 огурца
- 3 картофелины
- 4 яйца
- 1 красная луковица
- пучок укропа
- 1,5 л кваса
- 200 мл сметаны
- хрен по вкусу
- соль по вкусу





# Итальянская рыбная похлебка Бродетто

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г морской рыбы  
 300 г морепродуктов  
 (кальмары, осьминоги,  
 креветки, мидии и т.д.)  
 1 луковица  
 6 зубчиков чеснока  
 3 помидора  
 6 ломтиков багета  
 50 мл белого винного  
 уксуса  
 оливковое масло  
 1 ч. л. сухого базилика  
 (или смеси итальянских  
 трав)  
 соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу почистить, снять фи-  
 ле, из голов и костей сва-  
 рить бульон.
- 2 С помидоров снять ко-  
 жицу, нарезать произ-  
 вольно.
- 3 Лук и 4 зубчика чеснока  
 мелко нарезать и припустить  
 до прозрачности в кастрюле с  
 толстым дном на оливковом мас-  
 ле, добавить уксус, дать ему выпариться.
- 4 К луку и чесноку добавить помидоры, тушить 20-30 ми-  
 нут на небольшом огне, в самом конце всыпать базилик.
- 5 В кастрюлю влить процеженный рыбный бульон, до-  
 вести до кипения и заложить по очереди сначала рыбу,  
 через 5-7 минут – морепродукты.
- 6 Пока варится рыба, похлебку нужно посолить, готовый  
 бродетто оставить на плите под крышкой на 10 минут.
- 7 Ломтики багета натереть чесноком, сбрызнуть оливко-  
 вым маслом и подсушить 5-7 минут в духовке, разогре-  
 той до 180 градусов.
- 8 Подсушенный хлеб разложить по тарелкам и залить  
 бродетто.



6  
порций



69  
кКал



1 час  
15 минут

## Тайский суп со скумбрией

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 скумбрия  
600 мл рыбного бульона  
2 зубчика чеснока  
1 лайм  
1 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. сахара  
3-4 веточки кинзы  
молотый белый перец по вкусу



4 порции



158 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Снять с рыбы филе, удалить кости, нарезать филе небольшими кусками.

**2** Разогреть рыбный бульон, добавить соевый соус и сахар.

**3** Чеснок мелко нарубить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

**4** В кипящий бульон положить куски скумбрии и чеснок, влить сок лайма (или половинки лимона), варить на небольшом огне 10-15 минут.

**5** При подаче суп поперчить и посыпать рубленой кинзой.



## Шотландский суп с копченой рыбой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г рыбы горячего копчения  
300 г картофеля  
800 мл молока  
1 ст. л. растительного масла  
1 луковица  
небольшой пучок зелени  
соль по вкусу



4 порции



56 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Картофель сварить в мундире, почистить, нарезать небольшими кубиками.

**2** Рыбу почистить, разделить на небольшие куски.

**3** Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле с толстым дном на растительном масле до прозрачности.

**4** Налить в ту же кастрюлю горячее молоко, добавить рыбу и картофель, варить 7-10 минут.

**5** При подаче посыпать рубленой зеленью.





# Уха венгерская

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г рыбы
- 1 луковица
- 4 картофелины
- 1 болгарский перец
- 2 помидора
- пучок зелени (укроп, петрушка)
- 1 ст. л. томатной пасты
- 2 лавровых листа
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. паприки
- молотый черный перец по вкусу
- соль

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу вымыть, выпотрошить, отделить филе, нарезать его на порционные куски, отложить.
- 2** Из головы, плавников, кожи и костей сварить бульон: залить 3 литрами холодной воды, добавить лавровый лист, варить 35-40 минут; готовый бульон процедить.
- 3** Лук мелко нарубить и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 4** Помидоры разрезать на 6-8 частей, добавить к луку, обжаривать еще 1-2 минуты.
- 5** В сковороду с луком и помидорами добавить томатную пасту, паприку и обжаривать все вместе еще 5 минут.
- 6** Картофель почистить, нарезать крупными кубиками.
- 7** Болгарский перец освободить от семян и плодоножки, нарезать крупными кубиками.
- 8** В кипящий бульон положить картофель и болгарский перец, варить 5 минут, после чего добавить куски рыбы, варить еще 5 минут, затем добавить содержимое сковороды (томатную поджарку) и варить еще 5 минут.
- 9** Готовую уху подавать, посыпав рубленой зеленью.





# Русская уха из речной рыбы

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу почистить, извлечь жабры и выпотрошить, крупную порезать на порционные куски.
- 2 Овощи почистить, картофель нарезать крупными кубиками, морковь – кружочками, лук разрезать пополам (сняв только верхнюю шелуху).
- 3 Рыбу и овощи сложить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она покрывала все ингредиенты.
- 4 Довести до кипения, посолить и варить на среднем огне 15-20 минут.
- 5 За 5-7 минут до конца варки в уху положить лавровый лист, душистый перец. Подавать, посыпав молотым черным перцем и рубленным укропом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г свежей речной рыбы
5 картофелин
1 луковица
1 морковь
2 лавровых листа
6-8 горошин душистого перца
пучок укропа
молотый черный перец по вкусу
соль





# Суп из семги

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г филе семги
- 2 зубчика чеснока
- 3 веточки розмарина
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. оливкового масла
- 300 мл куриного бульона
- 200 мл белого сухого вина  
(при приготовлении испаряется)
- 200 мл сливок
- молотый черный перец  
по вкусу
- соль

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу нарезать некрупными кубиками (2x2x2 см).
- 2** Чеснок и листья двух веточек розмарина мелко нарубить и слегка обжарить в кастрюле с толстым дном на смеси сливочного и оливкового масла.
- 3** Когда чеснок станет прозрачным, добавить вино и выпарить алкоголь (5-7 минут).
- 4** Добавить рыбу и дождаться, постоянно помешивая, когда каждый кусочек изменит цвет.
- 5** Залить горячий бульон, довести до кипения, снять с огня и дать постоять 10-15 минут.
- 6** При подаче в каждую тарелку добавить сливки и несколько листиков свежего розмарина, поперчить.



  
4 порции

  
90 кКал

  
30 минут



# Суп-пюре из рыбы

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу почистить, удалить внутренности и жабры, срезать филе.
- 2 Голову и кости залить водой (1 л), добавить петрушку, очищенные лук и морковь, сварить бульон (1 час).
- 3 Готовый бульон процедить сквозь мелкое сито.
- 4 В кастрюле с толстым дном распустить половину сливочного масла, слегка обжарить муку (следить, чтобы не образовывались комочки).
- 5 Влить в ту же кастрюлю рыбный бульон, довести до кипения.
- 6 Филе рыбы нарезать порционно, опустить в кипящий бульон, варить до готовности (10-15 минут).
- 7 Из готового супа извлечь и отложить 4 куска рыбы.
- 8 Суп протереть сквозь сито (или превратить в пюре с помощью погружного блендера), вернуть на плиту, развести горячим молоком, добавить оставшееся масло, посолить по вкусу.
- 9 При подаче в каждую тарелку положить кусок рыбы, отдельно подать гренки.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г рыбы

1 морковь

1 луковичка

3-4 веточки петрушки

400 мл молока

2 ст. л. муки

50 г сливочного масла

гренки по вкусу

соль по вкусу





# Солянка сборная рыбная

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г морской рыбы
- 1 крупная речная рыба (окунь, судак и т.п.)
- 300 г филе слабосоленой красной рыбы
- 1 луковица
- 2 соленых огурца
- 100 г каперсов
- 2/3 стакана огуречного рассола
- 2 ст. л. растительного масла
- 200 г оливок
- 1 лимон
- 2 лавровых листа
- молотый черный перец по вкусу
- соль

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свежую рыбу разделить: почистить, выпотрошить, снять и отложить филе.
- 2** Головы, кости и хвосты сложить в кастрюлю, залить водой (3,5 л).
- 3** Довести воду до кипения, снять пену, убавить огонь и варить 1 час, периодически снимая пену.
- 4** Нарезать лук мелко, а огурцы колечками.
- 5** Готовый бульон процедить, влить в него огуречный рассол, довести до кипения.
- 6** Лук пожарить до прозрачности на растительном масле, добавить в бульон вместе с огурцами.
- 7** Филе свежей рыбы и филе красной рыбы нарезать небольшими кубиками (извлекая кости), положить в бульон; варить 30 минут.
- 8** Добавить в бульон каперсы и оливки (вместе с рассолом), довести до кипения и снять солянку с огня.
- 9** При подаче украсить каждую тарелку тонким ломтиком лимона.



# Томатный суп с рыбой и морепродуктами



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить овощной бульон: положить в кастрюлю все ингредиенты для бульона и зеленую часть лука-порея, залить 2,2 л воды, довести до кипения, варить на небольшом огне 1 час; готовый бульон процедить.
- 2 Помидоры нарезать кубиками (сняв шкурку), порей – кружочками (только белую часть), чеснок и перчик чили – очень мелкими кубиками, рыбу – небольшими кусочками, грибы – тонкой соломкой, петрушку мелко нарубить.
- 3 Процеженный бульон довести до кипения, добавить лук, чеснок, чили и помидоры, варить 5-7 минут.
- 4 Добавить в кастрюлю с бульоном куски рыбы и морепродукты, посолить, варить 10 минут.
- 5 За 5 минут до готовности добавить в суп грибы.
- 6 Кастрюлю с готовым супом накрыть крышкой, снять с огня, дать постоять 10-15 минут.
- 7 При подаче поперчить, посыпать рубленой петрушкой.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе белой морской рыбы (треска, окунь и т.п.)

150 г морепродуктов

100 г свежих грибов (шампиньоны, вешенки)

1 банка помидоров в с/с (400 мл)

1 стебель лука-порея

2-3 зубчика чеснока

по щепотке сушеного орегано, тимьяна

1 перчик чили

пучок петрушки, соль

### Для бульона:

1 морковь, 1 луковица

1 стебель сельдерея

1 лавровый лист

пучок петрушки

2-3 веточки тимьяна

1 ч. л. молотого имбиря



4 порции



63 кКал



1 час 20 минут





# Буйабес

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе белой морской рыбы (треска, хек, пикша и т.п.)  
 300 г филе красной рыбы  
 300 г неочищенных креветок  
 300 г мидий, 1 луковица  
 4-5 зубчиков чеснока  
 1 фенхель  
 1 стебель лука-порей  
 1 банка помидоров в с/с (400 мл)  
 1 апельсин  
 250 мл белого сухого вина  
 50 мл оливкового масла  
 1-2 веточки тимьяна  
 щепотка шафрана  
 молотый черный перец по вкусу  
 соль

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Креветки очистить, панцири отложить.
- 2 Острым ножом снять цедру с апельсина.
- 3 Довести до кипения 1,5 литра воды, положить панцири креветок, цедру; варить 15 минут, готовый бульон процедить.
- 4 Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок – очень мелкими кубиками, порей (только белую часть) – тонкими кольцами, фенхель – тонкими ломтиками, помидоры – кубиками (шкурку снять).
- 5 В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, обжарить до прозрачности лук, добавить порей и фенхель, перемешать, убавить огонь до минимального, томить 15 минут.
- 6 Добавить в кастрюлю чеснок, увеличить огонь, жарить 1-2 минуты.
- 7 Влить вино, дождаться, помешивая, испарения алкоголя (5 минут).
- 8 Добавить помидоры, варить еще 15 минут.
- 9 Влить креветочный бульон, добавить веточку тимьяна и шафран, поперчить, варить еще 10 минут.
- 10 Рыбу нарезать небольшими кусками.
- 11 Положить в кастрюлю рыбу, через 5 минут – мидии, еще через 2 минуты – креветки, варить еще 2 минуты и снять с огня.
- 12 Подавать немедленно.



4 порции



48 кКал



1 час  
15 минут



# ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Горячие блюда из рыбы могут стать украшением самого изысканного стола, особенно когда рыба подается целиком. Золотистый запеченный карп, например, в окружении разноцветных овощей никого не оставит равнодушным. Визуальная привлекательность рыбных блюд органично дополняется их безусловной пользой для нашего здоровья. И в этом их огромное преимущество перед любыми другими блюдами.



# Запеченный карп

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупный карп
- 2 луковицы
- 100 г грецких орехов
- 100 г гранатовых зерен
- 1 лимон
- пучок зелени
- 1 ст. л. оливкового масла
- 3 бутона гвоздики
- 1/4 ч. л. корицы
- молотый красный перец по вкусу
- соль

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу почистить, выпотрошить, натереть солью, оставить на 30 минут.
- 2** Лук нарезать произвольно, переложить в блендер, добавить грецкие орехи, измельчить.
- 3** К луково-ореховой смеси добавить зерна граната, гвоздику, корицу, красный перец, перемешать.
- 4** Рыбу обсушить, смазать оливковым маслом, нафаршировать полученной смесью, завернуть в 2-3 слоя фольги.
- 5** Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 20-30 минут.
- 6** За 5-7 минут до готовности раскрыть фольгу и дать рыбе подрумяниться.
- 7** При подаче положить на каждую тарелку дольку лимона и немного зелени.



## Сибас, запеченный в травах

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 крупный сибас  
1 головка чеснока  
большой пучок  
розмарина  
большой пучок тимьяна  
2-3 ветки лавра  
крупная морская соль



2 порции



124 ккал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Форму для запекания выложить половиной зелени, туда же положить головку чеснока, разрезанную поперек.

**2** Рыбу почистить, выпотрошить, удалить жабры, вымыть, обсушить, выложить на травы и обильно посыпать солью.

**3** Накрыть рыбу оставшейся зеленью и запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-30 минут.



## Рыба по-тайски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 филе белой морской рыбы  
2 кочана китайской капусты  
1 лимон  
1 лук-порей  
1 перчик чили  
1 ст. л. рыбного соуса  
1 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. растительного (лучше кунжутного) масла  
1,5 ч. л. сахара



4 порции



87 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Лук-порей (только белую часть) нарезать кольцами, капусту – тонкой соломкой.

**2** Обжарить лук и капусту на кунжутном масле 5 минут.

**3** Приготовить соус: смешать рыбный и соевый соусы, добавить сок и цедру лимона, сахар и мелко нарезанный перчик чили (освободить от семян).

**4** Сделать из сложенной вдвое фольги небольшие конвертики, уложить в них лук с капустой, сверху – филе рыбы, полить соусом и тщательно запечатать.

**5** Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10 минут.



**6** Подавать горячим прямо в фольге; перед подачей фольгу раскрыть.

# Пикша по-креольски



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе пикши
3 помидора
2-3 стебля сельдерея
2 лука-порея
1 лайм
60 г сливочного масла
оливковое масло
молотый черный перец по вкусу
соль



6 порций



86 кКал



50 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Порей и сельдерей нарезать наискось крупными кусками.
- 2 Помидоры нарезать кружками.
- 3 Форму для запекания или противень застелить фольгой или (предпочтительнее) бумагой для выпечки.
- 4 На бумагу выложить куски порея и сельдерея.
- 5 На овощи уложить филе рыбы, посолить, поперчить.
- 6 На рыбу уложить кружки помидоров и небольшие кусочки сливочного масла, сбрызнуть оливковым маслом.
- 7 Накрыть рыбу еще одним куском бумаги для выпечки, края скрепить.
- 8 Запекать в разогретой до 180-200 градусов духовке 40 минут.
- 9 Подавать с разрезанным на 8 частей лаймом.

## СОВЕТ

- Так же можно запекать любую белую морскую рыбу – треску, хека, окуня и т.п.



# Треска под польским соусом

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до готовности.
- 2 В кастрюлю с холодной водой положить очищенные и нарезанные крупными кусками овощи, перец горошком, лавровый лист, довести до кипения.
- 3 Рыбу нарезать порционно, опустить в кипящую воду с овощами, варить 15 минут.
- 4 Сварить 4 яйца вкрутую, остудить, почистить, натереть на крупной терке.
- 5 Зеленый лук мелко порубить.
- 6 Картофель растолочь, добавить 1 яйцо, 50 г масла, молоко, взбить в пюре.
- 7 Натертые яйца, зеленый лук и оставшееся масло (размягченное) хорошо перемешать; если соус получается слишком густым, добавить 3-5 ложек рыбного бульона.
- 8 Пюре разложить по тарелкам, сверху выложить треску, залить яичным соусом.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе трески
500 г картофеля
1 луковица
1 морковь
5 яиц
250 г сливочного масла
100 мл молока
60 г зеленого лука
4-5 горошин черного перца
1 лавровый лист
соль по вкусу

4  
порции230  
кКал30  
минут

# О пользе рыбы

## СОДЕРЖАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ



	<b>Горбуша</b>	<b>Камбала</b>	<b>Минтай</b>	<b>Палтус</b>	<b>Пикша</b>
<b>Энерг. ценность</b>	140	90	72	103	73
<b>Белки</b>	20,5	15,7	15,9	18,9	17,2
<b>Жиры</b>	6,5	3	0,9	3	0,5
<b>Кальций</b>	20	45	40	30	80
<b>Фосфор</b>	200	180	240	220	180
<b>Омега-3</b>	1	0,4	0,6	1,4	0,14



	<b>Семга</b>	<b>Треска</b>	<b>Хек</b>
<b>Энерг. ценность</b>	153	69	86
<b>Белки</b>	20	16	16,6
<b>Жиры</b>	8,1	0,6	2,2
<b>Кальций</b>	15	25	30
<b>Фосфор</b>	210	210	240
<b>Омега-3</b>	2,68	0,2	0,03

Кальций – стимулирует выработку основных гормонов, укрепляет кости и зубы, участвует в кроветворении, полезен для нервной и сердечно-сосудистой системы.

Фосфор – принимает участие в регулировании уровня гормонов, необходим для здоровья суставов и зубов, для нормального функционирования сердца, мозга, печени, почек.

Омега-3 жирные кислоты – снижают уровень холестерина в крови, нормализуют давление, улучшают состояние суставов, защищают нервные клетки мозга.

**В ЧЕМ ПОЛЬЗА**

<b>Рыба</b>	<b>Что содержит?</b>	<b>На что благотворно влияет?</b>
<b>Камбала</b> 	Много йода, аминокислот	На работоспособность, иммунитет
<b>Карп</b> 	Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3	На нервную и пищеварительную систему
<b>Лещ</b> 	Витамины А, В1, В2, РР, Е, С, В, микроэлементы	На кожу и слизистые
<b>Лососевые</b> 	Много витамина D, витаминов В12 и В6, В3, селена и магния	На способность клеток к регенерации
<b>Минтай</b> 	Йод и белок	На грудное вскармливание
<b>Морской окунь</b> 	Витамины РР и В12, А, В1, В2, В3, В6, В9, С, D, Е, а также минералы	На пищеварение
<b>Плотва</b> 	Витамины РР и микроэлементы – хром и фтор	На повышение общего тонуса, особенно у лиц пожилого возраста
<b>Радужная форель</b> 	Много фосфора	На сосуды мозга, нервные ткани
<b>Сом</b> 	Витамин А, а также все необходимые аминокислоты	На пищеварительную систему, здоровье кожи и глаз
<b>Скумбрия</b> 	Питательные протеины, витамины В3, В12, D, селен	На метаболические процессы в мышцах
<b>Судак</b> 	Аминокислоты, кобальт	На функционирование эндокринной и нервной системы, защищает от гормональных дисбалансов
<b>Треска</b> 	Витамины В12, А, D, С	На обмен веществ, нервную систему, иммунитет
<b>Хек</b> 	Витамины С и Е, макро- и микроэлементы	На активную работу головного мозга и улучшение работоспособности
<b>Щука</b> 	Витамины А, С, Е, РР	На иммунитет, нервную систему

# Рыба томленая по-гречески

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе рыбы  
1 лимон  
1 большая луковица  
1 зубчик чеснока  
10 помидорок черри  
пучок зелени  
оливковое масло  
молотый черный перец  
по вкусу  
соль

  
4  
порции

  
105  
кКал

  
30  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из лимона выжать сок, филе нарезать на порционные кусочки.
- 2 Кусочки рыбы сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить.
- 3 Лук нарезать тонкими кольцами, чеснок мелко порубить, помидорки черри разрезать пополам, зелень мелко нарубить.
- 4 Лук обжарить в небольшом количестве масла до прозрачности, добавить чеснок, обжаривать все вместе еще 1 минуту.
- 5 Положить на лук куски рыбы и помидорки, еще немного посолить, поперчить, накрыть сотейник крышкой и томить на самом малом огне 20 минут.
- 6 Готовую рыбу посыпать рубленой зеленью.



калорийность указана на 100 г продукта

## Дорада по-испански

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 крупная дорада

1 лимон

2-3 веточки тимьяна

оливковое масло

молотый черный перец  
по вкусу

соль по вкусу



2  
порции



132  
кКал



35  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Рыбу почистить, выпотрошить, вырезать жабры, вымыть и обсушить.

**2** Сделать с каждой стороны тушки по три неглубоких надреза, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом.

**3** В надрезы засунуть по ломтику лимона, в брюшко – тимьян.

**4** Рыбу завернуть в 2-3 слоя фольги, выложить на противень.

**5** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



## Форель в беконе

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольшие форели

упаковка бекона

1 лимон

листья салата

1 ст. л. сливочного масла

пучок петрушки

молотая паприка по вкусу

соль



2  
порции



106  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

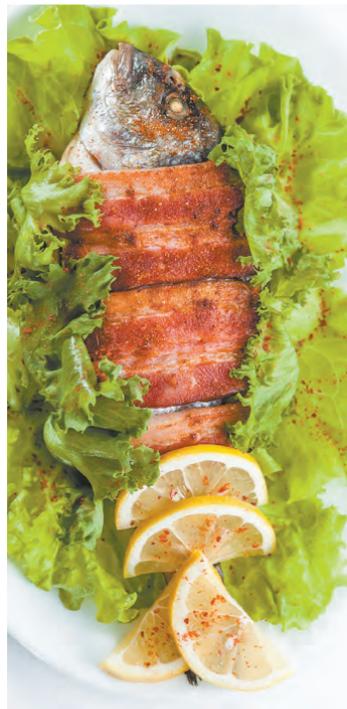
**1** Рыбу почистить, выпотрошить, удалить жабры, вымыть, обсушить, сделать поперечные надрезы.

**2** Натереть рыбу солью, поперчить, внутрь поместить нарезанную петрушку.

**3** Обернуть тушку полосками бекона.

**4** Положить рыбу в форму для запекания, налить пару ложек воды и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 минут. Затем увеличить температуру до 220 градусов и запекать до румяной корочки.

**5** Подавать, выложив на листья салата.



# Запеченная с овощами рыба по-французски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе  
белой морской рыбы  
3 больших помидора  
200 г стручковой фасоли  
(можно замороженной)  
1 красная луковица  
1 зубчик чеснока  
1 ст. л. маслин  
1/4 стакана белого  
сухого вина  
1/2 ч. л. дижонской  
горчицы  
пучок зелени  
оливковое масло  
молотый черный перец  
соль по вкусу



4  
порции



86  
кКал



30  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Измельчить чеснок, зелень и маслины, смешать с вином, горчицей и 2 ст. л. оливкового масла, посолить, поперчить, все вместе хорошо перемешать.
- 2 Лук нарезать тонкими полукольцами, фасоль – кусочками по 3-4 см.
- 3 Форму для запекания сбрызнуть оливковым маслом, на дно выложить фасоль.
- 4 На фасоль положить рыбное филе, сверху щедро смазать маринадом и посыпать луком.
- 5 Форму плотно закрыть фольгой, сверху проделать ножом несколько отверстий для выхода пара.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

## Рыба, запеченная в соли

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 морская рыба  
(~ 1 кг)  
3 яичных белка  
1 кг соли  
оливковое масло  
1 лимон



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить соляную смесь: смешать соль, белки и 80 мл воды.
- 2 Выложить половину соляной смеси на противень дорожкой высотой 0,5 см и шириной чуть шире рыбы.
- 3 На соляную смесь выложить подготовленную (очищенную и выпотрошенную) рыбу.
- 4 На рыбу выложить оставшуюся соляную смесь и хорошенько ее залепить, чтобы рыба оказалась как бы в панцире.
- 5 Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 20-25 минут.
- 6 Готовую рыбу слегка остудить, аккуратно раз-



- бить запекавшийся «панцирь», снять его с рыбы.
- 7 Рыбу переложить на тарелку и подавать, сбрызнув лимонным соком и оливковым маслом.

## Запеченная речная форель

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 небольших форели  
1 лимон  
8 веточек тимьяна  
2 веточки розмарина  
1 ч. л. семян укропа  
1/2 ч. л. семян кориандра  
2 ст. л. оливкового масла  
молотый черный перец  
соль по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу вымыть, выпотрошить, обсушить бумажными полотенцами.
- 2 Семена укропа и кориандра растолочь в ступке.
- 3 Сбрызнуть рыбу оливковым маслом, посолить, поперчить, посыпать толчеными специями и убрать на 1 час в холодильник.
- 4 В брюшко каждой рыбы положить по 2 веточки тимьяна и половине веточки розмарина, завернуть в два слоя фольги.
- 5 Запекать в разогретой до 180-200 градусов духовке 15-20 минут.



- 6 Подавать, не вынимая из фольги, с четвертинкой лимона.

# Запеченный хек по-вьетнамски

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г филе хека
- 4 помидора
- 2 моркови
- 2 зубчика чеснока
- 3 ч. л. свежего тертого имбиря
- 3 ст. л. рыбного соуса
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. сахара

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры ошпарить кипятком, снять шкурку, нарезать мелкими кубиками.
- 2** Чеснок очистить, мелко нарубить.
- 3** Смешать помидоры, чеснок, имбирь, рыбный соус, кунжутное масло, лимонный сок, сахар.
- 4** Рыбу нарезать порционными кусками, опустить в полученный соус, оставить на 15-20 минут.
- 5** Морковь почистить, нарезать длинными брусочками.
- 6** В порционные формы для запекания выложить рыбу в соусе, сверху расположить брусочки моркови, формы хорошо запечатать фольгой.
- 7** Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 15 минут.
- 8** Подавать с отварным рисом.



## Финская запеканка с сельдью Калалаатикко

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе сельди  
слабой соли  
1 кг картофеля  
1 морковь  
пучок зеленого лука  
или укропа  
2 яйца  
100 мл молока  
1 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. растительного  
масла  
соль по вкусу



8  
порций



187  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить, нарезать тонкими кружками, сельдку нарезать небольшими кубиками, зелень мелко порубить.
- 2 Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить внахлест картофель, на нем разложить сельдку, посыпать все зеленью, сбрызнуть растительным маслом.
- 3 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 30 минут.
- 4 Яйца взбить с молоком, залить запеканку и запекать еще 20 минут.



## Сочные рыбные котлеты

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе белой  
морской рыбы  
1 луковица  
2 яйца  
небольшой пучок  
зелени  
70 г муки  
15 г сахара  
панировочные сухари  
растительное масло  
молотый черный перец,  
соль по вкусу



4  
порции



101  
кКал



1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе рыбы, лук и зелень мелко нарубить.
- 2 Смешать рыбу, лук, яйца, муку, сахар, посолить, поперчить, замесить плотный, но легкий фарш.
- 3 Готовый фарш убрать в холодильник на 1 час.
- 4 Из охлажденного фарша слепить небольшие котлеты, обвалить в сухарях и обжарить во фритюре до румяной корочки.





# Голландский рыбный хлеб

## СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● Чтобы хлеб в разрезе выглядел более нарядным, в один из слоев белого фарша можно добавить рубленую зелень или очень мелко нарезанные цветные овощи (перец, морковь, свеклу).

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе белой морской рыбы  
150 г копченого лосося  
2 яйца  
2-3 зубчика чеснока  
1 луковица  
120 г жирной сметаны  
3 ст. л. лимонного сока  
растительное масло  
молотый черный перец по вкусу  
соль

  
4 порции

  
103 кКал

  
1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 2 Лосося нарезать мелкими кубиками.
- 3 Филе белой рыбы нарезать небольшими кусками, переложить в чашу блендера, добавить сметану, лимонный сок, луково-чесночную поджарку, посолить, поперчить, взбить до однородности.
- 4 В полученный фарш вбить яйца, тщательно перемешать.
- 5 Форму для запекания (с высокими бортиками) сбрызнуть растительным маслом и выстлать пекарской бумагой.
- 6 Выложить в форму слоями, слегка уплотняя: половину фарша, лосося, остаток фарша.
- 7 Форму поставить в форму большего размера, между формами налить горячую воду (примерно на два пальца).
- 8 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 35-40 минут.
- 9 Форму с готовым хлебом вынуть из духовки, дать слегка остыть, хлеб осторожно извлечь из формы, нарезать тонкими ломтиками; подавать горячим.

## Минтай под молочным суфле

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе минтая  
4 яйца  
400 мл молока  
6 ст. л. кетчупа  
растительное масло  
молотый черный перец  
по вкусу  
соль

4  
порции85  
ккал1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, слегка обжарить на растительном масле с двух сторон, выложить в форму для запекания.
- 2 Яйца посолить, поперчить, хорошо взбить.
- 3 Молоко смешать с кетчупом, ввести взбитые яйца.
- 4 Залить полученной смесью рыбу.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.



## Греческая Гоферна пиана

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 крупных сибаса  
5 луковиц  
1 банка помидоров в с/с  
(400 г)  
1 лимон  
1-2 зубчика чеснока  
растительное (оливковое)  
масло  
молотый черный перец  
по вкусу  
соль по вкусу

4  
порции115  
ккал40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу почистить, отрезать головы, выпотрошить, обсушить, нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, натереть солью и перцем, отложить.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко нарубить.
- 3 С помидоров снять кожицу, нарезать некрупно.
- 4 Лук припустить в глубоком сотейнике на растительном масле, добавить чеснок, жарить, помешивая, 1 минуту.
- 5 Добавить рыбу и помидоры (вместе с соком), тушить под крышкой на слабом огне 25-30 минут.



# Паста с креветками

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г мелких макаронных изделий
- 200 г очищенных креветок
- 100 мл сливок
- 100 г твердого сыра
- 1 зубчик чеснока
- растительное масло
- молотый белый перец по вкусу
- соль



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Пасту сварить до состояния аль денте в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг (оставить немного воды, в которой варилась паста).

**2** В сотейнике разогреть растительное масло, чеснок раздавить плоской стороной ножа, положить в разогретое масло, обжаривать 1-2 минуты, вынуть и выбросить.

**3** Положить в сотейник креветки, обжаривать 2-3 минуты, выложить на тарелку.

**4** Влить в сотейник сливки, нагреть до кипения, вернуть креветки, готовить еще пару минут.

**5** Сыр натереть на мелкой терке, половину всыпать в сотейник, перемешать.

**6** Выложить в сотейник пасту, долить немного воды, в которой она варилась, перемешать и через 1-2 минуты снять с огня.

**7** При подаче посыпать оставшимся сыром.

## СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● Точно так же можно приготовить пасту с филе лосося. Перед обжаркой рыбу нужно нарезать небольшими кубиками, жарить до изменения цвета (2-3 минуты).

Филе лосося можно заменить консервированным лососем. В этом случае перед жаркой рыбу нужно разобрать на небольшие куски и обжаривать совсем недолго – 1-2 минуты.



# СОЛИМ, ВЯЛИМ, КОПТИМ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Соливать, вялить, коптить рыбу принято в странах, омываемых морями и океанами, – там этим занимается каждая хозяйка. Но и в наших реках еще водится отличная рыба, которую также можно солить, коптить или вялить.

Да и рыбные отделы магазинов сегодня предоставляют хороший выбор. Можно, например, купить кусочек семги, засолить ее самостоятельно и значительно при этом сэкономить.



# Рольмопсы

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 сельди слабой соли
- 1 луковица
- 2 яблока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. сахара
- 5 ст. л. уксуса
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 лавровых листа
- 5-6 горошин душистого перца
- 3-4 бутона гвоздики
- щепотка корицы

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сельдь разделить, снять филе, освободить от костей.
- 2** Луковицу и 1 яблоко очистить, натереть на крупной терке.
- 3** Смешать томатную пасту, тертые лук и яблоко, смазать этой массой филе сельди, свернуть их в рулетики, закрепить зубочистками и сложить в стеклянную банку.
- 4** Второе яблоко разрезать на дольки, удалив сердцевину, и сложить в ту же банку между рулетиками из сельди.
- 5** Сварить маринад из 5 ст. л. воды, уксуса, растительного масла, сахара и специй, залить им рулетики.
- 6** Банку закрыть пергаментом, завязать и убрать в холодильник на 2 суток.
- 7** Подавать рольмопсы, обложив замаринованными дольками яблок со сметаной.



калорийность указана на 100 г продукта

## Гравлакс

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе лосося

65 г соли

65 г сахара

пучок укропа

1/2 ч. л. молотого черного перца



8 порций



143 кКал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сделать на коже рыбы неглубокие поперечные надрезы на расстоянии 1,5-2 см друг от друга.
- 2 Смешать соль, сахар и перец.
- 3 Укроп мелко нарубить.
- 4 Положить филе рыбы кожей вниз и натереть смесью соли и сахара.
- 5 Разрезать филе на две одинаковых части.
- 6 Одну из частей филе посыпать укропом, вторую положить на нее кожей вверх.
- 7 Поместить рыбу в подходящую емкость, затянуть эту емкость пищевой пленкой и оставить при



комнатной температуре на 2,5-3 часа, после чего убрать в холодильник.

8 Подавать гравлакс на следующий день, нарезав тонкими ломтиками.

## Рыба копченая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 крупных речных рыбы

3 ст. л. соли

1 ст. л. сахара



4 порции



80 кКал



2 часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу выпотрошить, вырезать жабры, обсушить.
- 2 Смешать соль и сахар, натереть этой смесью рыбу снаружи и внутри, оставить при комнатной температуре на 1 час.
- 3 Подготовленную рыбу протереть сухой салфеткой, уложить в коптильню.
- 4 Коптить рыбу 30 минут согласно инструкции к коптильне.



### СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Для копчения подходит крупная речная рыба: карась, судак, лещ, окунь, линь, щука, сом, налим.
- При копчении лучше всего использовать ольховые стружки или опилки.



# Рыба вяленая

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свежей рыбы  
1,5 кг соли  
(не йодированной)



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу тщательно промыть, крупную выпотрошить, вырезать жабры.
- 2 На дно широкой, глубокой чаши насыпать небольшой слой соли.
- 3 Выкладывать рыбу слоями, начиная с самой крупной, каждый слой щедро пересыпая солью.
- 4 Затянуть чашу пищевой пленкой и убрать в темное место на 1-3 дня (чем рыба крупнее, тем больше времени понадобится; мелкой рыбе достаточно суток).
- 5 Просоленную рыбу вымочить в воде столько же времени, сколько она лежала в соли (мелкую – сутки, крупную – 3 суток).
- 6 Нанизать рыбу на шпагат через глазницы спинками в одну сторону.
- 7 Вялить на свежем воздухе, не допуская попадания солнечных лучей и защитив от мух.
- 8 Рыба готова к употреблению через 5-7 дней.

## СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Для вяления лучше всего подходит некрупная (до 2 кг) речная рыба: уклейка, плотва, лещ, подлещик, красноперка, щука, окунь.



# ВЫПЕЧКА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Пироги и пирожки с рыбой – настоящее удовольствие. Их можно взять в дорогу или в качестве обеда на работу, можно использовать как перекус, а можно – как полноценный обед или ужин. Мы предлагаем вам несколько вариантов выпечки с рыбой. Все они очень вкусны, достаточно просты в исполнении и не потребуют от вас особых кулинарных навыков.



# Расстегаи с рыбой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста:

- 250 г муки
- 100 мл молока
- 2 яйца
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 1/2 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла

### Для начинки:

- 300 г филе рыбы
- 1 луковица
- пучок укропа
- 1 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец
- соль по вкусу



4 порции



178 кКал



2 часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Молоко нагреть до 35-40 градусов, растворить в нем дрожжи, 1 ст. л. муки и сахар, поставить в теплое место на 15-20 минут.
- 2** В подошедшую опару всыпать просеянную муку, добавить яйцо, соль, растительное масло, замесить тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить в теплом месте на 40-50 минут.
- 3** Сделать начинку: лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до прозрачности, остудить, добавить нарезанную небольшими кубиками рыбу и нарубленный укроп, перемешать.
- 4** Тесто обмять, разделить на 6 частей, каждую из которых раскатать в лепешку.
- 5** В центр каждой лепешки положить 1 ст. л. начинки, защипнуть с двух сторон так, чтобы в середине начинка осталась открытой.
- 6** Выложить расстегаи на смазанный растительным маслом противень и оставить в теплом месте на полчаса.
- 7** Перед выпечкой смазать расстегаи взбитым яйцом.
- 8** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут.

## Пицца с морепродуктами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г теста для пиццы  
150 г кальмаров  
200 г креветок  
1-2 зубчика чеснока  
2-3 ст. л. томатного соуса  
(или кетчупа)  
1 ст. л. оливкового масла  
100 г твердого сыра  
молотый черный перец  
по вкусу  
соль



6  
порций



187  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Кальмары вымыть, снять пленку, обсушить, нарезать тонкими кольцами.

**2** Тесто раскатать в круг диаметром 25 см.

**3** Распределить по тесту томатный соус, разложить кольца кальмаров и креветки, посыпать чесноком, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом.

**4** Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке ~20 минут.

**5** Сыр натереть на крупной терке, посыпать пиццу за 3-5 минут до готовности.



## Заливной пирог на сковороде

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

9 ст. л. муки  
2 яйца  
4 ст. л. сметаны  
4 ст. л. майонеза  
200 г филе рыбы  
(можно слабосоленой)  
2 помидора  
пучок зеленого лука  
100 г сыра  
растительное масло  
соль по вкусу



6  
порций



239  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Рыбу нарезать небольшими кубиками, помидоры – кружками, зеленый лук – мелкими кружками, сыр натереть на терке.

**2** Яйца взбить со сметаной и майонезом, добавить муку, немного соли, замесить тесто.

**3** Сковороду сбрызнуть растительным маслом и хорошо разогреть.

**4** Вылить тесто на сковороду, разровнять, сверху разложить начинку, засыпать сыром.

**5** Накрыть сковороду крышкой, жарить 20 минут.





# Английский рыбный пирог

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г филе трески
- 1 стакан сливок
- 200 г твердого сыра
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла
- 4 картофелины
- 1 луковица
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу и лук мелко нарезать, посолить, поперчить, залить сливками, перемешать и тушить на небольшом огне до загустения.
- 2** Картофель отварить до готовности и растолочь в пюре, добавив масло и яйцо.
- 3** В порционные формы выложить поочередно пюре, рыбный соус, опять пюре и опять рыбный соус. Последним слоем должно быть пюре. Сверху засыпать тертым сыром.
- 4** Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до румяной корочки (15-20 минут).
- 5** Подавать немедленно.



2 порции



85 кКал



1 час





# Киш с семгой

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Нарезать небольшими кусочками 200 г холодного сливочного масла, добавить муку, быстро смешать руками до образования крошки.
- 2** Слегка взбить 2 яйца, добавить в мучную крошку, замесить тесто, скатать его в шар, обернуть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 1 час (или в морозилку на 20 минут).
- 3** Остывшее тесто раскатать, выложить в форму для запекания, формируя бортики.
- 4** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 10-15 минут.
- 5** Порей (только белую часть) нарезать тонкими кольцами, кабачок – небольшими кубиками.
- 6** На смеси масла обжарить порей и кабачок в течение 5-6 минут, посолить, поперчить, добавить тимьян, перемешать и тушить еще 1-2 минуты, после чего выложить в глубокую миску.
- 7** Оставшиеся яйца взбить до однородности, добавить сливки, еще раз взбить, выложить в миску к овощной смеси, перемешать.
- 8** Семгу нарезать небольшими кусочками.
- 9** Выложить овощную смесь на песочную основу, сверху разложить кусочки семги. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-35 минут.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г муки
200 г + 1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. растительного (оливкового) масла
4 яйца
150 мл жирных сливок
200 г слабосоленой семги
1 стебель лука-порей
1/2 кабачка
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу



8 порций



187 кКал



1 час

# ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, НЕ ПРОПУСТИТЕ УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ

только в период с 1 по 10 октября включительно Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2021 года на журнал «Домашний повар»

ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ СО СКИДКОЙ

до 25%

\* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2021 г.



## Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «Домашний повар» на 1-е полугодие 2021 года

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 1 по 10 октября
1 месяц	37,63 руб.**	28,16 руб.**
6 месяцев (6 номеров)	225,78 руб.**	168,96 руб.**

Подписной индекс **П5927**

в каталоге «Почта России»

Журнал выходит 1 раз в месяц

12+

Темы журнала «Домашний повар» в 1-м полугодии 2021 года***	
№1/2021	Блюда из круп (рис, гречка, макароны)
№2/2021	Блины и блинчики
№3/2021	Великий пост
№4/2021	Пасха
№5/2021	Быстро, вкусно, недорого
№6/2021	Салаты на каждый день

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). \*\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> \*\*\*Редакция имеет право изменить тему журнала

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

## ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться сидя дома или на даче без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России

<https://podpiska.pochta.ru>



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru)

- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**