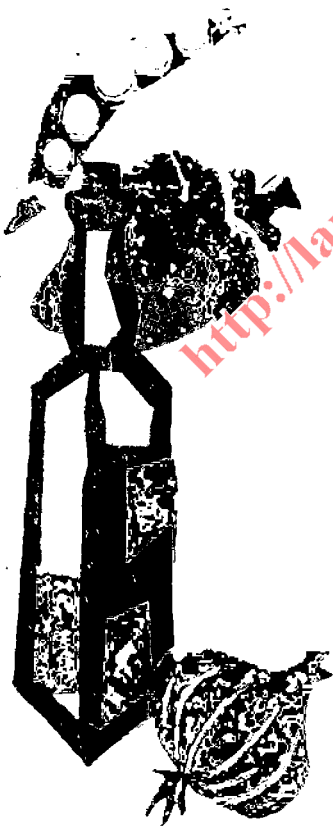




С. И. Магидов

**Блюда
и
кулинарные
изделия
из
сельдевых
рыб**





Я. И. МАГИДОВ



Блюда и кулинарные изделия из сельдевых рыб

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ»
МОСКВА • 1967

Домашние хозяйки и повара, желающие разнообразить ассортиментготавливаемых ими блюд, найдут здесь полезные советы, интересные сведения о пищевой ценности сельдевых рыб, а главное — узнают много новых рецептов приготовления холодных блюд и закусок из сельди, фаршированных сельдью овощей и, кроме того, бутербродов, винегретов, салатов, супов, вторых блюд и мучных изделий, для которых используется сельдь.

Хозяйке— о сельдевых рыбах



Сельдевые рыбы по своей пищевой ценности и вкусу не уступают крупной рыбе. В них содержится до 33% легко усвояемого жира, богатого витаминами А, D, Е и К. По содержанию полноценных белков сельдевые рыбы превосходят мясо млекопитающих. Разнообразны и минеральные соли в рыбах сельдевых пород.

Сочетание высоких вкусовых и пищевых качеств дает возможность приготовить из сельдевых широкий ассортимент блюд и закусок.

Но прежде чем познакомиться с этим ассортиментом, давайте уточним, о каких сельдевых рыбах идет речь в нашей книге.

Лучше всего классифицировать их следующим образом.

Атлантические — жирность 6—25%; основные группы: мурманская, норвежская, североморская, исландская и др.;

тихоокеанские — жирность 5—33%; по месту лова различают камчатские, сахалинские, охотские, приморские;

беломорские — жирность 4—13%;

азово-черноморские — жирность 7—34%; по месту лова различают дунайские, керченские, донские и др.;

каспийские — жирность 2—19%; к ним относятся черносинка, волжская, пузанок и др.;

салака — жирность 3—12%;

сардина — жирность 6—8%;

килька — балтийская (шпрот), жирность до 12%, каспийская, жирность до 6%;

тюлька — жирность 4—18%, мясо менее вкусное, чем у кильки;

хамса — жирность 8—29%.

Основным и лучшим видом обработки сельдей является посол. Сельди хороши как закусочный продукт, особенно жирная сельдь слабосоленая, копченая и маринованная. Мороженую и свежую сельдь используют для обжарки и приготовления консервов.

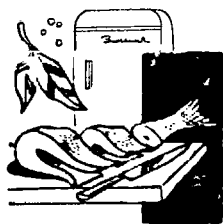
Соленую сельдь по содержанию соли различают слабосоленую (7—10%), среднесоленую (до 14%) и крепкосоленую (более 14%).

Сельдь пряного посола и маринованную делят на слабосоленую (6—9% соли) и среднесоленую (9—12% соли). Сельдь по-домашнему (8% соли) отличается от других видов маринованных сельдей более нежной консистенцией мякоти.

Сельдь копченую различают по способу копчения: горячего копчения (2—4% соли) и холодного копчения (5—14% соли).

Консервы из сельдевых делятся на натуральные, закусочные и пресервы. К натуральным относятся салака в желе, сельдь атлантическая натуральная и др. В них до максимума сохранены натуральные свойства сельдевых рыб. К закусочным относятся сельдевые в томатном соусе, в масле. Пресервы приготавливают из сельдей пряного посола, маринованных и соленых с добавлением специальных соусов и заправок (винно-яблочная, уксусная, горчицная, майонез и др.). В отличие от натуральных, закусочных консервов пресервы не подвергаются стерилизации.

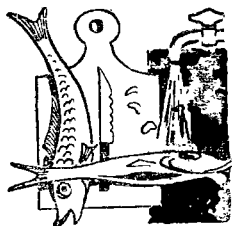
Подготовка свежемороженой и соленой сельди для блюд и закусок



Жир сельди под действием влаги, света и кислорода воздуха легко окисляется и придает мясу прогорклый вкус. Вот почему до размораживания сельдь следует хранить при минусовой температуре, без доступа света. Для оттаивания сельдь, сардину, салаку следует положить в холодную воду (2 л на 1 кг сельди). Для уменьшения потерь минеральных солей в воду надо добавить поваренную соль (1 чайную ложку на 1 л воды). Сельдь считается размороженной, если ее можно свободно резать ножом.

Сельдь очищают от чешуи, разрезают брюшко от головы до хвоста, удаляют внутренности, из головы удаляют жабры, отрезают плавники и тщательно промывают сельдь в холодной воде. Кильку, хамсу, тюльку тщательно промывают, удаляют головки и вместе с ними внутренности. Можно отрезать и хвостовые плавники. У килек для некоторых кулинарных изделий удаляют и хребтовую кость.

Разделка сельди, сардины, салаки на тушку



Тело рыбы без головы, части брюшка и внутренностей представляет собой тушку.

Под грудными плавниками надрезают мякоть до позвоночника с одной, а затем с другой стороны, отрезают тонкий край брюшка. Затем берут рукой за голову, переламывают позвоночник и отделяют голову вместе с внутренностями, отрезают хвостовой плавник, после чего рыбу тщательно промывают.

Если вы хотите приготовить соленую сельдь тушкой, сначала отрежьте тонкий край брюшка, удалите голову и внутренности, соскоблите с реберных косточек пленку, выстилающую брюшную полость, и промойте сельдь. Вдоль спинки надрежьте кожу и снимите ее, начиная от головы к хвосту. Затем отрубите хвостовой плавник.

При разделке свежей соленой сельди, салаки, сардины на тушку с головой их разделяют так же, как тушку без головы, с той лишь разницей, что голову и хвостовой плавник не срезают. При этом из головы удаляют жабры.

Разделка сельди, сардины, салаки на филе

Тушку разделанной рыбы с головой и хвостовым плавником кладут на бок и, начиная с хвоста, ножом прорежают мякоть до головы, плотно прижав нож к позвоночнику. Затем прорежают мякоть по краям жаберных крышек и отделяют филе. Рыбу переворачивают и срезают филе с другой стороны. Затем срезают с филе реберные косточки. При такой разделке сельдевых на филе мякоть не рвется. Оставшееся незначительное количество мякоти на позвоночнике срезают.

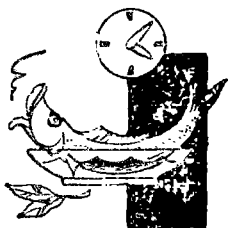


При разделывании сельди на филе можно оставлять голову и хвостовой плавник. Для этого с середины внутренней части тушки пальцами захватывают позвоночник и осторожно отдирают его от мякоти, а затем надламывают его у головы и хвоста и удаляют. Оставшиеся реберные косточки счищают.

Сельдь холодного копчения разделывают так же, как сельдь соленую.

У сельди, сардины, салаки горячего копчения удаляют голову, внутренности, осторожно снимают кожу, затем мякоть отделяют от позвоночника и реберных костей.

Вымачивание соленой сельди



Сельдь слабосоленую мягкую, нежную, хорошо созревшую (атлантическую жирную, тихоокеанскую жирную, дунайскую, копченую), а также сельдь пряного посола и маринованную вымачивать не следует.

Сухую, жесткую соленую сельдь перед употреблением надо вымочить.

Вследствие набухания мяса рыбы в воде сельдь становится мягкой, сочной, менее соленой и более вкусной. Продолжительность вымачивания сельди зависит от степени солености, жесткости мякоти, величины сельди и продолжается от 1 до 48 ч.

Для вымачивания сельди ее заливают холодной водой из расчета 2—3 л на 1 кг сельдей. При этом температура воды не должна превышать 12°.

Менять воду следует через каждые 3—4 ч. Хорошо вымачивать сельдь, и особенно в летнее время, в проточной воде. Для этого кастрюлю нужно поставить в раковину на подставке так, чтобы она не закрывала отверстия раковины для стока воды; слегка приоткрывают кран, чтобы вода лилась тонкой струей; чтобы струя воды не била нежную мякоть сельди, в кастрюлю над селедкой следует положить кружочек из дерева или фанеры.

Сельдь вымачивают в неразделанном виде, так как при таком способе жиры сельди в меньшей степени подвергаются окислению. Однако, если сельдь крепкого посола и жесткая, ее лучше предварительно разделить на филе, а затем подвергать вымачиванию.

Если соленая сельдь имеет очень нежную мякоть, ее надо замочить в крепком пастое охлажденного чая, чтобы при замачивании она не стала дряблой. Наличие в

чае дубильных (вяжущих) веществ способствует уплотнению мышечных волокон мяса. Икру и молоки соленой сельди вымачивают вместе с сельдью.

Крепкосоленую салаку, кильку, хамсу, тюльку предварительно вымачивают в холодной воде. Для этого в зависимости от степени солености их заливают холодной водой и вымачивают от 1 до 6 ч. На 1 кг рыбы берут 2 л воды. Воду меняют 2—3 раза.

Сушеную салаку перед разделкой замачивают в холодной воде для набухания и удаления избытка соли.

Салаку, кильку, хамсу, тюлькупряного посола и маринованную не вымачивают. Нет надобности мыть и освобождать от пряностей рыбупряного посола.

Чтобы сельди, особенно крепкого посола, стали более сочными и имели более нежную консистенцию, их за 3—4 ч до окончания вымачивания в воде чистят, разделяют на филе и вымачивают в молоке или в молоке, наполовину разбавленном водой. Среднесоленую сельдь можно замачивать в молоке без предварительного отмачивания ее в воде. На 1 кг разделанных сельдей расходуют не менее 250 г молока. Сельди укладывают так, чтобы они были полностью покрыты молоком.

Предварительная обработка овощей для блюд из сельдевой рыбы



Для приготовления холодных блюд и закусок из сельди используют различные овощи: зелень, грибы. Перед варкой или маринованием их нужно тщательно промыть, перебрать и хорошо просушить.

Картофель можно варить очищенным или в кожуре. Проросший картофель с большим количеством глазков надо предварительно очистить. Для салатов и винегретов морковь, репу, брюкву лучше всего мелко нарезать (кружочками, соломкой или кубиками) и довести до готовности (припустить) в большом количестве воды (10—20%) с добавлением жира (3—5% от веса моркови). Стручковый перец после обмывания освобождают от стеблей вместе с семенами.

Холодный салат, зелень петрушки, укропа промывают в большом количестве холодной воды незадолго до употребления.

Заправки и соусы являются составной частью большого ассортимента холодных блюд и закусок. Благодаря им из одного и того же продукта можно приготовить различные по внешнему виду и вкусу блюда. Например, винегрет можно заправить горчичной заправкой или майонезом, и при этом одни и те же продукты приобретут разный вкус. Такие блюда, как винегреты и салаты, правлять соусами в строгом соответствии с набором сырья. Недостаточно заправленный винегрет салат получается сухим, менее вкусным, и наоборот, избыток заправки или соуса они становятся теряют привлекательный вид.

Заправлять овощи соусами или заправками только перед употреблением. Ниже даны рецепты некоторых заправок и соусов для кулинарии.



Горчичная заправка

Соль, сахар, молотый перец, столовую горчицу тереть до получения однородной массы, добавить уксус, растительное масло и все хорошо перемешать.

Хранить заправку в закрытой бутылке или в другой посуде с крышкой. Перед употреблением взбалтывать.

Состав: 100 г масла растительного, 1 столовая ложка столовой горчицы, 1/2 стакана уксуса, 1—2 чайные ложки сахарного песка, 1 чайная ложка соли, щепотка молотого перца.

Горчи́чная заправка с яичным желтком

Вареные яичные желтки растереть с солью, молотым перцем, сахаром, столовой горчицей, развести уксусом, добавить растительное масло и хорошо перемешать.

Состав: 100 г масла растительного, 1 яичный желток, 1 чайная ложка горчицы, $\frac{1}{2}$ стакана столового уксуса 2%-ного, $1\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, щепотка молотого перца.

Горчи́чная заправка с майонезом

Столовую горчицу растереть с солью, молотым перцем и сахаром, смесь развести уксусом и размешать с майонезом.

Состав: 100 г майонеза, 150 г уксуса 2—3%-ного, по 1 чайной ложке горчицы и сахара, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, щепотка молотого перца.

Желе взбитое из горчи́чной заправки

Желатин (крупкой) залить кипяченой водой и дать набухнуть в течение 40—50 мин, затем посуду с набухшим желатином поставить на водяную баню или на слабый огонь и, помешивая, нагревать желатин до растворения, после чего соединить с горчи́чной заправкой. Посуду со смесью поставить в холодильник и охладить до образования желеобразного сгустка, а затем смесь взбить ложкой или венчиком до образования белой пышной массы.

Для приготовления заливных блюд взбитое желе разогреть на водяной бане до образования жидкой массы, быстро охладить до комнатной температуры, после чего использовать по назначению.

Для применения желе в качестве гарнира охладить в холодильнике, а затем порубить или нарезать ножом.

Состав: 2 чайные ложки желатина, 6 ст. ложек воды, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса 2—3%-ного, 2 чайные ложки сахарного песка, по $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли и горчицы, 100 г растительного масла, щепотка перца.

Так же можно приготовить взбитое желе из салатной и укропной заправки.

Салатная заправка

Смешать сахар, соль, молотый перец, развести столовым уксусом и добавить растительное масло.

Состав: 125 г масла растительного, 125 г уксуса 2—3%-ного, 1 чайная ложка сахарного песка, 1/2 чайной ложки соли, щепотка молотого перца.

Салатная заправка со сметаной

В салатную заправку (см. выше) добавить сметану и размешать.

Состав: 3/4 стакана салатной заправки, 1/4 стакана сметаны.

Укропная заправка

Сахар, соль, молотый перец развести уксусом, добавить растительное масло, мелко нарезанный зеленый укроп или 1 каплю укропного масла (из самой маленькой пипетки), смесь размешать.

Состав: 100 г масла растительного, 150 г уксуса 2—3%-ного, 1 1/2 чайной ложки сахарного песка, щепотка молотого перца, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 пучка укропа (10 г).

Майонез домашний

В глубокую тарелку или овальную чашку положить сырые яичные желтки, соль, сахар, столовую горчицу и растереть деревянной лопаткой или ложкой (не алюминиевой) до получения однородной массы. Затем, непрерывно помешивая в одну сторону, влить тонкой струей, небольшими порциями, подсолнечное масло (по 1 чайной ложке). Каждую новую порцию добавлять лишь после того, как предыдущая хорошо соединится с желтками. Когда соус загустеет и будет держаться на лопатке, не стекая, добавить по вкусу столовый уксус или лимонный сок — они придают соусу не только острый вкус, но и белизну и более жидкую консистенцию.

Если во время приготовления соуса произойдет отделение масла, так называемое отмасливание, однородную

консистенцию следует восстановить следующим образом. В отдельную тарелку положить яичный желток, добавить 1/4 чайной ложки горчицы, растереть и понемногу (по столовой ложке), помешивая в одну сторону, добавлять расслоившийся майонез и мешать соус до получения однородной массы. Так же можно исправить расслоившийся майонез промышленного изготовления.

Состав: 185 г растительного масла, 1½ яичного желтка, 2—3 ст. ложки уксуса 3%-ного, по ½ чайной ложки горчицы, сахара.

Майонез с томатом

Томат-пюре довести до кипения и охладить. Репчатый лук мелко порубить и обжарить (пассировать) на растительном масле. Лук должен быть мягким, сладковатым и не хрустеть. Лук тоже охладить. Майонез смешать с подготовленным томат-пюре, луком и мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Состав: 200 г (1 банка) майонеза, 1 столовая ложка томат-пюре, 1 чайная ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Майонез с томатным соком, сметаной и желе

Желатин (крупкой) залить томатным соком, дать набухнуть в течение 40—50 мин, смесь поставить в горячую воду (водяную баню) и, помешивая, растворить желатин. Смесь охладить до температуры 30°, добавить майонез, сметану, соус «Московский», столовый уксус, хорошо вымешать и охладить.

Соус применяется для приготовления заливных блюд и закусок.

Состав: 3—4 ст. ложки майонеза, 2 чайные ложки желатина, 10 ст. ложек томатного сока, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, ½ чайной ложки соуса

Майонез розовый с желе

Желатин (крупкой) залить кипяченой теплой водой и дать набухнуть в течение 40—50 мин.

Красную свеклу очистить, промыть, мелко нарезать или натереть на терке, положить в посуду, влить холодную кипяченую воду, добавить столовый уксус, довести до первых признаков кипения, затем смесь снять с огня и дать настояться 15—20 мин, после чего настой процедить через сито.

В набухший желатин влить отцеженный свекольный настой, подогреть на водяной бане до полного растворения желатина, охладить до комнатной температуры и, помешивая, постепенно соединить с майонезом и охладить.

Состав: 100 г ($\frac{1}{2}$ банки) майонеза, 2—3 чайные ложки желатина, 1 мелкая свекла, 2 ст. ложки уксуса столового 3%-ного, 5—6 ст. ложек воды для желатина, 5—6 ст. ложек свекольного отвара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соуса «Московский».

Майонез с килечным маринадом и желе

Желатин (крупкой) залить процеженным килечным маринадом (от консервов «Кильки в маринаде»), дать набухнуть, а затем разогреть на водяной бане до полного растворения желатина; охладить, смешать с майонезом и добавить 3%-ный уксус, сахар и охладить.

Состав: 100 г ($\frac{1}{2}$ банки) майонеза, 2—3 чайные ложки желатина, $\frac{2}{3}$ стакана килечного маринада, 1—2 ст. ложки уксуса 3%-ного, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка.

Майонез с луком репчатым и желе

Желатин (крупкой) залить холодной кипяченой водой или томатным соком и дать набухнуть в течение 40—50 мин, затем поставить на водяную баню и, помешивая, подогреть до полного растворения. Репчатый лук нарезать полукружочками, залить кипятком на 2—3 мин, воду слить, лук охладить кипяченой холодной водой.

В майонез влить растворенный желатин, предварительно охлажденный до 30°, добавить репчатый лук, уксус столовый, все хорошо вымешать.

Состав: 100 г ($\frac{1}{2}$ банки) майонеза, $1\frac{1}{2}$ чайные ложки желатина, 5—6 ст. ложек воды или томатного сока, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка уксуса 3%-ного.

Майонез с желе и овощами

Желатин растворить в кипяченой воде, как указано в предыдущих рецептах, смешать с майонезом, добавить предварительно нарезанные кубиками свежие огурцы, вареную морковь, зеленый горошек (консервированный), рубленое яйцо.

Состав: 100 г ($1\frac{1}{2}$ банки) майонеза, $1\frac{1}{2}$ чайной ложки желатина, 5 ст. ложек воды, $\frac{1}{4}$ огурца, $\frac{1}{4}$ моркови, по 1 ст. ложке зеленого горошка и нарезанного зеленого лука, $\frac{1}{2}$ яйца.

Майонез со сметаной и соусом «Южный»

В майонез добавить сметану, уксус столовый, соус «Южный», сахар, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень укропа и хорошо перемешать.

Состав: 100 г майонеза, 100 г сметаны, по 1 ст. ложке уксуса 3%-ного и соуса «Южный», 1 чайная ложка сахарного песка, 1 чайная ложка резаной зелени, соль и перец по вкусу.

Майонез взбивной (на бульоне с маслом)

С рыбного бульона снять жиры и пену, положить предварительно набухший в $\frac{1}{2}$ стакане холодного бульона желатин (крупкой) и бульон нагревать до полного растворения желатина, а затем процедить и быстро охладить, не допуская сильного застывания бульона до желеобразной массы. В подготовленный таким образом бульон влить растительное масло и уксус, смесь поставить на лед или в холодное место и взбить венчиком до образования густой белой массы. Взбивание обычно продолжается 30—35 мин. Если при взбивании соус густеет, но не белеет, его следует слегка подогреть, для чего кастрюлю с соусом надо опустить в теплую воду, а затем снова взбить соус.

Состав: 1 стакан рыбного бульона, 2—3 чайные ложки желатина, $\frac{1}{2}$ стакана масла растительного, 1—2 столовые ложки уксуса 3%-ного.

Соус-хрен

Натертый хрен заварить кипятком и закрыть крышкой. Когда хрен остынет, добавить по вкусу 3%-ный уксус, соль, сахар. В готовый соус можно добавить натертую мякоть свеклы (для этого свеклу надо предварительно отварить).

Состав: 125 г тертого хрена, 6 ст. ложек 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка сахарного песка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана кипятку, 1 мелкая свекла.

Соус белый рыбный с лимонным соком

Пшеничную муку обжарить с жиром на слабом огне. Для этого в кастрюлю положить жир и, когда он распустится, смешать с мукой и жарить, помешивая, до светло-желтого цвета. Чтобы обеспечить равномерное обжаривание муки, соотношение жира и муки должно составить 1 : 1. После обжаривания муку охладить до температуры 50—60° и соединить с бульоном. Для этого, непрерывно помешивая лопаточкой, небольшими порциями (по столовой ложке) вливать горячий бульон и каждый раз быстро промешивать лопаточкой до исчезновения комочков. Когда получится масса консистенции густой сметаны, бульон можно уже добавить несколькими большими порциями. Бульон добавлять до тех пор, пока соус не станет однородным по консистенции (как жидкая сметана). Добавить мелко нарезанные и слегка обжаренные лук, коренья (петрушку, сельдерей). Проварить соус на слабом огне в течение 20—30 мин. Если во время проваривания соус становится очень густым, следует добавить бульон.

Затем соус процедить, а овощи протереть через сито, соединить с соусом, добавить по вкусу соль, лимонный сок или лимонную кислоту, довести до кипения, отодвинуть на край плиты, положить кусочки сливочного масла и соус хорошо перемешать. Для этого разливательной ложкой набирают соус и, приподнимая его над кастрюлей на высоту 20—25 см, тонкой струей выливают его обратно в соус. Такую операцию следует провести 8—10 раз. При этом масло, распределяясь внутри соуса в виде

мельчайших частичек (шариков) жира, придает соусу большую нежность.

Полученный таким образом соус применяется как самостоятельный соус для приготовления кулинарных изделий из рыбы и является как бы основой для приготовления ряда производных соусов.

Цвет готового соуса — белый, вкус — кисловатый с запахом кореньев.

С о с т а в: 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки пшеничной, 2—3 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ головки лука репчатого, $\frac{1}{2}$ корня петрушки или сельдерея, лимонная кислота и соль по вкусу.

Соус паровой

Приготовить соус белый рыбный, как указано в предыдущем рецепте. В соус в конце проваривания добавить белое виноградное вино и заправить маслом.

С о с т а в: $1\frac{1}{2}$ —2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки пшеничной, 2—3 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ головки лука репчатого, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, щепотка лимонной кислоты, 2—3 ст. ложки белого вина (сухого).

Соус сметанный с томатом и луком

Лук мелко порубить и обжарить (пассировать) до полного размягчения, добавить томат-пюре и потушить в течение 5—10 мин.

Обжарить муку, развести рыбным бульоном, добавить сметану, проварить 5—10 мин, соединить с луком и томатом, посолить и довести до кипения. Заправить маслом и размешать.

С о с т а в: 1 стакан бульона, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1—2 головки лука репчатого, 2—3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ ст. ложки томат-пюре, соль по вкусу.

Соус-томат

В приготовленный белый рыбный соус (см. выше) положить томат-пюре, предварительно спассированный с

кореньями и репчатым луком, специи (лавровый лист, перец горошком). Проварить на слабом огне 20—30 мин, периодически помешивая. Затем по вкусу добавить соль, сахар, лимонную кислоту, протереть через сито и вновь довести до кипения. Заправить маслом.

Вместо томат-пюре можно использовать томат-пасту (1 ст. ложку), свежие протертые помидоры или томатный сок (1—1½ стакана).

Состав: 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки пшеничной, 2 ст. ложки масла или маргарина сливочного, по ¼ корня моркови, петрушки, сельдерея, ½ головки лука репчатого, 2—3 ст. ложки томат-пюре, лимонная кислота, сахар, соль, специи по вкусу, ½—1 ст. ложки масла сливочного для заправки соуса.

Соус томатный с килечным маслом

Муку пшеничную обжарить так, чтобы она стала коричневой и постепенно развести мясным бульоном.

Морковь, петрушку, сельдерей, лук мелко нарезать и обжарить (пассировать) на слабом огне до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем добавить томат-пюре и слегка потушить.

Все овощи соединить с соусом, проварить на слабом огне 20—30 мин и протереть через сито. Затем добавить сваренные и нарезанные шампиньоны или белые грибы, отвар от грибов и довести до кипения. Влить белое вино, положить килечное масло (см. стр. 30) и размешать соус.

Состав: 2 стакана бульона, 2 ст. ложки масла или маргарина сливочного, 1 ст. ложка муки пшеничной, по ¼ корня моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка лука репчатого, 2—3 ст. ложки томат-пюре, 4—5 шампиньонов или белых грибов, 3—4 ст. ложки вина (белого или красного), 1 ст. ложка масла килечного.

Соус томатный с овощами

Приготовить соус-томат (см. выше). Лук нарезать полукольцами, морковь и петрушку — соломкой и обжарить (пассировать на медленном огне) до мягкости. Со-

единить с томатным соусом, добавить лавровый лист, перец горошком и варить 10—15 мин. В конце варки добавить белое сухое вино. Заправить соус по вкусу лимонной кислотой и маслом.

Состав: 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки пшеничной, 3 ложки масла, 1—2 головки лука репчатого, по 1/2 моркови и петрушки, 2 ст. ложки томат-пюре, щепотка лимонной кислоты, 1—2 ст. ложки вина.

Соус грибной

Отварить сухие или свежие белые грибы (отвар от строчков, сморчков слить и не использовать). Муку слегка обжарить на масле, развести процеженным бульоном.

Лук репчатый мелко нарезать, обжарить (пассировать) на слабом огне до мягкости, добавить предварительно промытые и мелко нарезанные грибы, слегка обжарить, затем соединить все с соусом, проварить 10—15 мин и посолить по вкусу.

Состав: 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки пшеничной, 2—3 ст. ложки масла, 1—2 головки лука репчатого, 2—3 сухих гриба или 6—8 свежих.

Соус с луком и грибами (для запекания рыбы)

Пшеничную муку обжарить так, чтобы она стала золотистого цвета, развести мясным или грибным бульоном, добавить слегка обжаренные корни, морковь, петрушку, сельдерей и проварить соус на слабом огне 20—30 мин. Затем соус процедить, корни протереть и соединить с соусом.

Лук репчатый мелко порубить, слегка поджарить (пассировать), добавить предварительно сваренные и нарубленные белые свежие или сухие грибы и все вместе поджарить в течение 5—8 мин; соединить с подготовленным соусом, добавить пассированный с маслом томат-пюре, проварить соус на слабом огне еще 10—15 мин и посолить; в конце варки добавить белое виноградное вино, лавровый лист, перец горошком.

Состав: 2 стакана бульона, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки пшеничной, по 1/4 корня моркови,

петрушки, сельдерея, 1—2 головки лука репчатого, 2 сухих гриба или 4—5 свежих, $\frac{1}{2}$ ст. ложки томат-пюре, 3 ст. ложки вина, 2—3 лавровых листа.

Примечание. Соус можно приготовить на растительном масле без добавления виноградного вина.

Соус красный на мясном бульоне

Муку пшеничную поджарить с маслом до тех пор, пока она не станет коричневой, охладить и развести крепким мясным бульоном, добавить мелко нарезанные, обжаренные до мягкости с томат-пюре лук репчатый, морковь, петрушку, проварить соус на слабом огне в течение 30—40 мин. Добавить по вкусу соль, молотый перец. Протереть через сито, довести до кипения и заправить маслом. В готовый соус можно добавить соус «Южный».

Состав: $1\frac{1}{2}$ —2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки пшеничной, 2 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки томат-пюре, $\frac{1}{2}$ головки лука репчатого, по $\frac{1}{4}$ корня моркови, петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соуса «Южный», соль по вкусу.

Соус красный с луком

В готовый красный соус (см. выше) положить обжаренный (пассированный) до мягкости мелко нарезанный репчатый лук и довести до кипения.

Состав: 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки пшеничной, 3 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки томат-пюре, 3 головки лука репчатого, по $\frac{1}{4}$ корня моркови, петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соуса «Южный», соль и сахар по вкусу.

Маринад из овощей с томатом

Морковь, петрушку, сельдерей нарезать соломкой или натереть на металлической терке лапшой. Стручки сладкого перца (очищенные от стеблей и семени) нарезать кольцами или соломкой. Головки репчатого лука нарезать кольцами или полукольцами (головки зеленого лука нарезать дольками длиной $1\frac{1}{2}$ —2 см, ножки лука перца нарезать кольцами).

Овощи смешать, положить в глубокую толстостенную сковороду или кастрюлю, добавить растительное масло и обжарить (пассировать) на слабом огне, периодически помешивая лопаточкой до размягчения. Затем добавить томат-пюре и пассировать еще 7—10 мин, после чего влить немного горячей воды или рыбного бульона (сварить из косточек рыбы), столовый 3%-ный уксус, положить душистый перец горошком, лавровый лист, гвоздику, корицу и варить 15—20 мин. За 5 мин до окончания варки положить по вкусу острый томатный соус, соль и сахар. Готовый маринад охладить.

Состав: 2 моркови, по 1/2 корня петрушки, сельдерея, перец сладкий стручковый, 2—3 головки лука репчатого или 1—2 ножки лука порея, или 3 головки зеленого лука, 3—4 ст. ложки масла растительного, 2 ст. ложки томат-пюре, 1/2 стакана уксуса 3%-ного, 2—3 лавровых листа¹, 4—5 горошин душистого перца, 5 шт. гвоздики, 1 г корицы, соль и сахар по вкусу.

Маринад из овощей без томата

Овощи нарезать и обжарить (пассировать) так, как для маринада из овощей с томатом. Влить немного горячей воды или бульона от сваренной свежей рыбы, добавить уксус столовый, специи (лавровый лист, перец душистый, гвоздику, корицу), варить 15—20 мин. Затем маринад заварить картофельным крахмалом. Для этого разведенный в холодной воде картофельный крахмал влить тонкой струей, помешивая, в горячий маринад, довести до кипения и охладить. В маринад добавить по вкусу соль и сахар.

Состав: 2 моркови, 1/2 репы, 1/2 петрушки, 2—3 головки репчатого лука или 2—3 ножки лука порея, 3 ст. ложки масла растительного, 1/2 стакана уксуса 3%-ного, 1 чайная ложка (без верха) крахмала картофельного, 2—3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 1 г корицы, соль и сахар по вкусу.

¹ Если вместо лаврового листа вы употребляете солевой лавровый порошок, то его надо добавлять в готовый маринад вместе с поваренной солью. Вместо 2—3 листиков 1—2 г солевого лаврового порошка.

Маринад овощной со свеклой

Свеклу промыть и сварить в кожуре, затем очистить и нарезать соломкой.

Морковь нарезать соломкой, лук — кольцами или полукольцами. Обжарить (пассировать) их до полной готовности, добавить вареную свеклу, томат-пюре, влить немного горячей воды или бульона и проварить в течение 10 мин. Затем добавить уксус столовый, душистый перец горошком, лавровый лист, гвоздику, корицу и варить еще 10—15 мин. В конце варки маринад заварить разведенным в холодной воде картофельным крахмалом, довести до кипения и охладить. Заправить по вкусу солью и сахаром.

Состав: 1 свекла средняя, 1 морковь, 2—3 головки лука репчатого, 2 ст. ложки масла растительного, 1 ст. ложка томат-пюре, 1/2 стакана уксуса столового 3%-ного, 1 чайная ложка крахмала картофельного, 2—3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 1 г корицы.

Свекла маринованная

Свеклу сварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой или натереть на терке лапшой, смешать с маринадом, добавить растительное масло и поставить в холодильник на 5—6 ч.

Маринад приготовить следующим образом: в столовый уксус добавить соль, сахар, лавровый лист, гвоздику, смесь довести до кипения и оставить на 1—2 ч, после чего маринад процедить.

Состав: 2 свеклы средние, 1 чайная ложка сахарного песка, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 стакана уксуса 2%-ного, 1 ст. ложка масла растительного, 2 лавровых листа, 3—4 горошины перца душистого, 3 гвоздики.

Лук маринованный

Уксус столовый развести водой, добавить по вкусу соль и сахар, влить растительное масло, смесь вылить в кастрюлю, положить в эту смесь репчатый лук, нарезанный кольцами, или зеленый лук, нарезанный долька-

ми, длиной 2—3 см, либо ножки лука порея, нарезанные кружочками (а листья лука порея — соломкой); добавить лавровый лист, перец душистый, гвоздику, корицу. Помешивая, нагреть смесь до кипения жидкости и быстро охладить, для чего кастрюлю с луком поставить в таз с холодной водой.

Состав: 4—5 головок лука репчатого или 2—3 стебля лука порея, или 3 головки зеленого лука с перьями, 5 ст. ложек уксуса 3%-ного, 5 ст. ложек воды, 2 ст. ложки масла растительного, 1½—2 чайные ложки сахарного песка, ¼ чайной ложки соли, 2 лавровых листа, 3 горошины перца душистого, 3—4 гвоздики.

Сладкий стручковый перец маринованный

Подготовленный сладкий стручковый перец нарезать тонкими кружочками или разрезать вдоль пополам, а затем нарезать соломкой, после чего варить точно так же, как репчатый лук.

Состав: 5—6 стручков перца, 5 ст. ложек уксуса 3%-ного, 3 ст. ложки воды, 1—2 ст. ложки масла растительного, 1 чайная ложка сахарного песка, ¼ чайной ложки соли, 2 лавровых листа, 3 горошины перца душистого, 3—4 гвоздики.

Яблоки маринованные

Яблоки промыть, очистить от сердцевины, плодоножек и чашечек, крупные плоды разрезать пополам или на четыре части, мелкие — оставить целыми; залить подготовленной смесью из воды, уксуса, сахара, соли, специй так, чтобы покрыть ею яблоки, довести до кипения, кипятить в зависимости от сорта яблок 3—8 мин, а затем яблоки осторожно вынуть из жидкости шумовкой и охладить. Маринадную смесь также охладить и залить ими яблоки. В одной и той же маринадной смеси можно отваривать другие свежие партии яблок.

На 1 л маринадной смеси: 800 г воды, 1 стакан уксуса 3%-ного или 1 чайная ложка (10 г) лимонной кислоты, 3—4 ст. ложки сахарного песка, щепотка соли, 2—3 лавровых листа, 3—4 гвоздики, 1 г корицы.

Маринад овощной с маринованными яблоками

Овощной маринад приготовить так, как указано на стр. 24. В остывший маринад добавить нарезанные дольками маринованные яблоки (см. выше) и осторожно перемешать.

На 1 стакан овощного маринада — 1—2 маринованных яблока.

Маринованная белокочанная или краснокочанная капуста с морковью, яблоками, клюквой

Свежую капусту, морковь нарезать соломкой, все перемешать, положить в кастрюлю, влить уксус 3%-ный, добавить соль и нагреть на плите, периодически помешивая. Нагревать до тех пор, пока капуста наполовину не уменьшится в объеме, затем быстро охладить, для чего переложить в другую посуду (желательно эмалированную), добавить масло растительное, по вкусу — сахар, перебранную промытую клюкву, мелко нарезанные яблоки свежие или маринованные.

Состав: 500 г свежей капусты, 1 морковь, 1—2 яблока свежих или маринованных, 1 стакан уксуса 2%-ного, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки масла растительного, 1—2 ст. ложки клюквы, 1 чайная ложка соли.

Масляные смеси для холодных блюд и закусок



Масло селедочное

Филе сельди (без кожи и костей) дважды провернуть через мясорубку, протереть через сито, смешать с размягченным сливочным маслом или сливочным маргарином и хорошо взбить лопаточкой до получения однородной пышной массы.

Состав: 200 г сливочного масла или маргарина, филе 1 сельди.

Масло селедочное с яйцом

Филе подготовленной соленой сельди и сваренное вкрутую яйцо дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито, соединить с размягченным маслом, хорошо вымешать и взбить до получения однородной массы. Придать форму сардельки и охладить.

Состав: 200 г масла сливочного, 1 сельдь-филе (без кожи и костей), 1 яйцо.

Масло сливочное с соленой сельдью и горчицей

Филе сельди дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито, смешать с размягченным маслом, готовой столовой горчицей, хорошо вымешать и взбить до получения однородной массы.

Состав: 200 г масла сливочного, 1 сельдь-филе, 1 чайная ложка горчицы столовой.

Масло с яйцами и зеленым луком

Сваренные вкрутую и очищенные от скорлупы яйца мелко порубить, смешать с размягченным сливочным маслом и мелко нарезанным зеленым луком, хорошо перемешать, а затем взбить до образования пышной массы.

Состав: 200 г масла сливочного, 2 яйца, 4—5 ст. ложек нарезанного зеленого лука.

Масло селедочное с маслом и яблоками свежими или маринованными

Мякоть соленой или копченой сельди провернуть дважды через мясорубку или пропустить в фарфоровой ступе, протереть через сито, соединить с размягченным сливочным маслом, все хорошо вымешать и взбить.

В готовую массу добавить нарезанные соломкой или мелкими кубиками свежие яблоки (без кожи), вымешать, придать форму сапелевки и охладить. Вместо свежих яблок можно добавить яблоки маринованные (см. стр. 26), яблоки маринованные надо мелко нарезать или пропустить через мясорубку вместе с селедкой.

Состав: 200 г масла сливочного, 1 сельдь-филе, 1 яблоко свежее или маринованное.

Масло сливочное с соленой сельдью и зеленым луком

Приготовить так же, как селедочное масло, с той лишь разницей, что масло и рубленую сельдку следует смешать в равных соотношениях, взбить, после чего добавить мелко нарезанный зеленый лук и промешать.

Состав: 100 г масла сливочного, 100 г сельдь-филе, 2—3 ст. ложки нарезанного лука зеленого.

Масло с сельдью, луком зеленым и соусом «Московский»

Приготовить так же, как селедочное масло. Во время взбивания масла с сельдью добавить соус «Московский» и мелко нарезанный зеленый лук.

Состав: 100 г масла сливочного, 1 сельдь-филе, 2—3 ст. ложки нарезанного лука зеленого, 1 ст. ложка соуса «Московский».

Масло селедочное с маслом или маргарином сливочным и луком маринованным

Филе сельди соленой или копченой без кожицы и костей вместе с маринованным луком без сока (см. стр. 25) дважды провернуть через мясорубку, смешать со сливочным маслом или сливочным маргарином и хорошо вымешать.

С о с т а в: 100 г масла или маргарина сливочного, 1 сельдь-филе, 100 г лука маринованного.

Масло с сельдью и сыром

Приготовить так же, как селедочное масло. Добавить натертый на терке сыр и вымешать.

С о с т а в: 200 г масла сливочного, 1 сельдь-филе, 1—2 ст. ложки сыра натертого или зеленого сыра острого.

Масло с сельдью и зеленью

Приготовить так же, как селедочное масло. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

С о с т а в: 200 г масла сливочного, 1 сельдь-филе, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки или укропа.

Масло сливочное с копченой сельдью

Копченую сельдь очистить от кожи и костей. Мякоть дважды провернуть через мясорубку, протереть через сито, соединить с размягченным сливочным маслом, хорошо взбить, придать форму сардельки и охладить.

С о с т а в: 200 г масла сливочного, 1 сельдь-филе.

Масло килечное с луком и уксусом

Мякоть килек пропустить через мясорубку, протереть через сито, соединить с мелко нарезанным зеленым луком, размягченным маслом или маргарином сливочным.

а затем взбить до получения однородной массы. Во время взбивания по вкусу добавить столовый уксус и сахар.

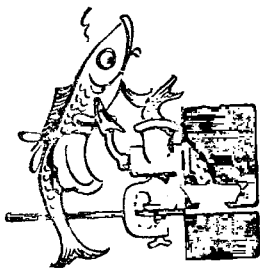
С о с т а в: 100 г масла или маргарина сливочного, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 50 г мякоти килек, 1—2 ст. ложки уксуса столового 3%-ного, сахар по вкусу.

Паста из сельди, салаки, килек

Мякоть сельди, салаки, килек соленых дважды провернуть вместе с маринованным репчатым луком (см. стр. 25) через мясорубку и протереть через сито. Полученное пюре соединить с размягченным маслом или маргарином сливочным, добавить маринад от лука; массу хорошо растереть, затем хорошо взбить до получения однородной пышной массы и охладить.

С о с т а в: 100 г филе сельди или салакипряного посола либо мякоти килек, 100 г масла или маргарина сливочного, 2 ст. ложки лука маринованного, 1—2 ст. ложки маринада от лука.

Холодные блюда и закуски



В этот раздел включены бутерброды, салаты, винегреты, различные холодные кулинарные изделия из сельди или с добавлением ее.

Для приготовления холодных блюд и закусок используют широкий ассортимент свежих, соленых и маринованных овощей, плодов, яйца, масло, сыр и другие продукты.

В качестве приправ к холодным блюдам с сельдью применяют майонез, маринады, заправки и т. п.

Бутерброды

Бутерброды с сельдью и рыбой сельдиных пород готовят на пшеничном и ржаном хлебе. Для придания им более приятного вкуса, увеличения питательной ценности и улучшения внешнего вида (что очень важно для возбуждения аппетита), помимо сельди, для бутербродов используют всевозможные овощи, зелень, сваренное вкрутую яйцо, масло, майонез, а также масляно-селедочные смеси.

Приготовление бутербродов в домашних условиях несложно и не требует много времени. Бутерброды являются хорошей закуской и значительно разнообразят домашний стол.

Для приготовления открытых бутербродов хлеб надо нарезать ломтиками весом 30—40 г, толщиной 1—1½ см. Хлеб не должен быть ни слишком мягким, ни очень черствым.

Свежую сельдь, сардину, разделанные на филе без позвоночной и реберных костей, для варки, припускания следует нарезать под прямым углом в поперечном направлении, начиная от головы, а для жаренья — наискось, под углом 30°.

Сельдь соленую, копченую, разделанную на филе, нарезают наискось, держа нож под углом 30°, чтобы кусочки сельди получились широкими — они будут хорошо и красиво лежать на ломтике хлеба.

Кильку обрабатывают так, как указано на стр. 7.

Продукты на бутербродах нужно расположить так, чтобы их удобно было употреблять, чтобы они не осыпались и имели привлекательный вид.

Закрытые бутерброды готовят на двух тонких ломтиках хлеба (пшеничного или ржаного), при этом хлеб по всей длине батона нарезают на ломтики, из которых вырезают полосы шириной 5—6 см, толщиной 1/2 см.

Полоски хлеба с одной стороны предварительно намазывают маслом или маслом, смешанным с тертым сыром, рублеными яйцами, или с мелко нарезанной зеленью, или с соусом «Южный», «Московский» и т. д. Затем на одну из полосок хлеба накладывают филе сельди или разделанной салаки, кильки, закрывают второй полоской хлеба — маслом к продукту. Масло на полосках хлеба обрабатывают с боков и нарезают полосы на бутерброды квадратной, ромбовидной или другой формы. Обычно предпочитают форму спичечной коробки. Можно приготовить закрытые бутерброды и более крупного размера, это особенно удобно, когда их хотят взять с собой в дорогу.

Бутерброды с вареной свежей сельдью и майонезом

Ломтики хлеба намазать готовым майонезом, сверху положить листик зеленого салата, на салат — кусочек вареной или припущенной сельди, сельдь намазать майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: 3 ломтика хлеба пшеничного или ржаного, 3 порции вареной сельди, 1 ст. ложка майонеза, 3 крупных листика салата, 3 чайные ложки нарезанного зеленого лука.

Бутерброды с кильками в майонезе с желе и килечным маринадом

Все кильки положить на блюдо (по 3—4 на порцию), залить слегка подогретым и охлажденным до комнатной температуры майонезом с желе (способ приготовления майонеза с желе и килечным маринадом см. на стр. 17) и поставить в холодное место. Когда майонез застынет, положить порции килек на ломтики хлеба и сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: 3 ломтика хлеба, 12 килек, 3 ст. ложки майонеза с желе, 3 чайные ложки лука нарезанного.

Бутерброды со свежей сельдью, сардиной и майонезом с желе

На дно глубокой тарелки налить 3 ст. ложки слегка распушенного на водяной бане майонеза с желе (см. рецепт на стр. 17), положить 3 порции сваренной свежей сельди или сардины на расстоянии одна от другой 1—2 см, дать застыть, затем вновь полить майонезом с желе и поставить в холодное место. Когда соус застынет, нарезать желе так, чтобы оно вместе с рыбой составляло порцию. Рыбу, застывшую в желе положить на подготовленные широкие ломтики хлеба.

Состав: 3 ломтика хлеба пшеничного или ржаного, 3 порции рыбы, 6 ст. ложек майонеза с желе.

Бутерброды с сельдью, сардинами, майонезом взбивным

Порции сваренной сельди или сардины охладить, положить на тарелку или блюдо на расстоянии одну от другой 1—2 см, полить взбивным майонезом (см. стр. 18) и поставить в холодное место. На ломтики хлеба положить листики салата либо веточку укропа или петрушки, а сверху — порции рыбы с застывшим взбивным майонезом.

Состав: 3 ломтика хлеба пшеничного или ржаного, 3 листика салата либо 3 веточки (без стеблей) укропа или петрушки, 3 порции рыбы, 3 ст. ложки взбивного майонеза.

Бутерброды с сельдью, сардиной вареной и маринованными овощами (луком, перцем или свеклой)

На ломтики пшеничного или ржаного хлеба положить по 1 чайной ложке маринованных лука, перца или свеклы (без сока) — см. стр. 25—26 — сверху положить порции сваренной рыбы, а на них — по 1 чайной ложке маринованных овощей и посыпать мелко нарезанным укропом или петрушкой.

Состав: 3 ломтика хлеба пшеничного или ржаного, 3 порции сельди или сардины, 6 чайных ложек лука, свеклы или перца маринованных, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Бутерброды с жареной свежей сельдью или сардиной и маринованным луком

Разделанные на филе без костей сельдь или сардину посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Охладить.

На ломтики хлеба положить маринованный репчатый лук без сока, сверху положить жареную рыбу, а на нее — маринованный лук (см. стр. 25) и посыпать зеленью.

Вместо маринованного лука можно взять перец стручковый маринованный или свеклу маринованную.

Состав: 3 ломтика хлеба пшеничного или ржаного, 3 порции сельди или сардины свежей, 2 чайные ложки муки пшеничной, 2—3 чайные ложки масла растительного, 6 чайных ложек лука маринованного, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Бутерброды со свежими огурцами, фаршированными селедочным или килечным маслом

Свежие огурцы очистить от кожицы, разрезать поперек на две части, с каждой части столовой или чайной ложкой удалить зерна с мякотью. Мякоть свежих огурцов порубить, смешать с селедочным или килечным маслом и заполнить этой смесью пустые места огурцов; половинки огурцов соединить вместе, охладить, а затем нарезать наискось на равные кружочки.

На каждый ломтик хлеба положить по 3—4 кружочка огурца с селедочным или килечным маслом и посыпать нарезанным укропом.

С о с т а в: 3 ломтика хлеба, 2 свежих огурца, 3 ст. ложки селедочного или килечного масла, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Бутерброды с копченой или соленой сельдью в яйце с луком

Филе копченой или соленой сельди без костей с кожей нарезать наискось широкими кусочками. На хорошо разогретую с маслом сковороду налить 1/2 ст. ложки яично-луковой смеси, слегка разровнять, положить на массу кусок подготовленной сельди, залить ее свежей массой и разровнять. Когда одна сторона подрумянится, перевернуть на другую сторону и также обжарить до получения румяной корочки. То же самое сделать для других бутербродов.

На ломтики хлеба положить листики салата, сверху обжаренные в яично-луковой смеси кусочки сельди.

Яично-луковую смесь приготовить так: взбить яйцо, смешать с мукой, добавить нарезанные тонкими кольцами репчатый лук и вымесить.

С о с т а в: 3 ломтика хлеба, 1 сельдь-филе, 1 1/2 яйца, 1 головка лука репчатого, 1/2 чайной ложки муки пшеничной, 1 1/2 ст. ложки масла растительного.

Бутерброды с сельдью (копченой, соленой) или салакой в яйце с луком и картофелем

Филе сельди или салаки нарезать, как указано на стр. 33. На разогретую с маслом сковороду влить 1/2 ст. ложки яичной смеси с луком и картофелем, разровнять, положить ломтик сельди или салаки, залить его смесью, разровнять. Когда обжарится одна сторона, перевернуть и обжарить другую сторону. То же самое сделать для остальных бутербродов. Обжаренную таким образом сельдь или салаку можно на 1—2 мин поставить в жарочный шкаф.

Яично-луковую смесь с картофелем приготовить так: в тарелке взбить яйцо, положить нарезанный кольцами

сырой репчатый лук и нарезанный мелкими кубиками или соломкой сваренный остывший, слегка почерстневший картофель и нарезанную зелень петрушки или укропа и размешать все.

С о с т а в: 3 ломтика хлеба, 1 сельдь-филе или 2 салаки-филе, $\frac{1}{2}$ головки лука репчатого, $\frac{1}{2}$ яйца, 1 клубень картофеля, 1 чайная ложка зелени петрушки или укропа, $\frac{1}{2}$ —2 ст. ложки масла растительного.

Бутерброды с кильками и картофелем

Клубни сваренного картофеля нарезать круглыми ломтиками толщиной $\frac{1}{2}$ см. На ломтики картофеля положить филе килек, свернуть их колечками и в середину положить нарезанный зеленый лук, смешанный с майонезом или положить кильки тушками, смазать майонезом и посыпать зеленью и луком.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить ломтики картофеля с кильками, а с боку — кусочки вареного яйца.

С о с т а в: 3 ломтика хлеба, 3 чайные ложки масла сливочного, 12 килек, 3—4 чайные ложки нарезанного зеленого лука, 1 клубень картофеля, $\frac{1}{2}$ яйца, 2 чайные ложки майонеза.

Бутерброды с сельдью соленой и желе из горчичной заправки

Нарезать филе сельди наискось на ломтики, положить по одному ломтику на порцию (15—20 г) в чайные блюдечки или формы из фольги, залить их 3 ст. ложками слегка разогретого и охлажденного до комнатной температуры и хорошо размешанного желе (см. стр. 14) и охладить. Сверху каждого ломтика с желе положить колечко лука репчатого, кружочек вареного яйца и кружочек свежего огурца. Снова залить порции 3 ст. ложками желе и немедленно поставить в холодное место. Когда желе застынет, ножом очертить по застывшему желе порции, которые затем положить на ломтики хлеба.

С о с т а в: 3 ломтика хлеба, 3 порции филе сельди, 6 ст. ложек желе, $\frac{1}{4}$ головки лука репчатого, $\frac{1}{2}$ яйца, 3 кружочка свежего огурца.

Бутерброды с кильками, обжаренными в яйце с луком и сухариками

Кильки очистить от голов, внутренностей, хвостов, а у крупных килек удалить и хребтовую кость.

На разогретую с жиром сковороду налить порцию яичной смеси с луком и сухариками, положить на нее 2 кильки, залить яичной смесью с луком и сухариками, разровнять и обжарить эту смесь с обеих сторон. То же самое сделать для остальных бутербродов. Положить приготовленные порции на ломтики хлеба и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Яичную смесь с луком и сухарями приготовить так: в тарелке взбить яйцо, положить нарезанный кольцами репчатый лук, всыпать молотые сухари и размешать.

Состав: 3 ломтика хлеба, 6 килек, 1½ яйца, 1 головка лука репчатого, 1 чайная ложка молотых сухарей, 1 чайная ложка зелени петрушки, 1½—2 ст. ложки масла растительного.

Бутерброды с рубленой сельдью и маринованными яблоками

На ломтики хлеба положить листики салата или сельдь сельдерея, петрушки, сверху — рубленую сельдь (см. стр. 48), на нее — ломтик маринованного яблока (см. стр. 26).

Состав: 3 ломтика хлеба, 3 ст. ложки рубленой сельди, 3 листика салата, ½ маринованного яблока.

Бутерброды с рубленой сельдью, икрой, яйцом, маслинами

На ломтиках хлеба сделать бортики из рубленой сельди. Для этого из пергаментной бумаги свернуть конусообразную трубочку, заполнить ее рубленой сельдью. Сверху трубочку хорошо завернуть, узкий кончик отрезать так, чтобы получилось небольшое отверстие, а затем, нажимая трубочку с содержимым, нанести на край ломтика хлеба слой в виде толстой нити.

На середину каждого ломтика положить крест-накрест два ломтика сливочного масла. В образовавшиеся

четыре отверстия положить: маслины без косточек, икру кетовую или зернистую, рубленое яйцо, нарезанный зеленый лук.

Состав: 3 ломтика хлеба, 30 г масла сливочного, 6—8 чайных ложек сельди рубленой, 3—6 маслин, 1½ яйца, 3 чайные ложки икры, 3 чайные ложки нарезанного зеленого лука.

Бутерброды с рубленой сельдью и тертым сыром

Ломтики хлеба намазать маслом. Сверху положить горкой рубленую сельдь и посыпать тертым сыром.

Состав: 3 ломтика хлеба, 3 ст. ложки рубленой сельди (см. стр. 48), 3 чайные ложки тертого сыра, 2—3 чайные ложки масла сливочного.

Бутерброды с сельдью, яйцами и маслом

Ломтики хлеба намазать маслом, смешанным с рублеными яйцами и зеленым луком (см. стр. 29), сверху положить порции филе соленой сельди, на нее — кружочки помидоров, которые посыпать мелко нарезанным укропом.

Состав: 3 ломтика хлеба, 1½—2 ст. ложки масла с рублеными яйцами, 1 сельдь-филе, 1½ свежего помидора, 1 чайная ложка нарезанного укропа.

Бутерброды с селедочным или килечным маслом или пастой

Ломтики хлеба намазать селедочным или килечным маслом или пастой. Застывшее селедочное или килечное масло можно нарезать кружочками и положить на хлеб, сверху — кружочки яйца, свежего огурца и помидора. Посыпать все мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Состав: 3 ломтика хлеба, 3 ст. ложки масла селедочного или килечного, 1½ яйца, по 3 ломтика огурца и помидора, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Бутерброды с яблоками и копченой или соленой сельдью или кильками

Ломтики хлеба намазать маслом, на него положить кружочек сырого яблока, очищенного от кожицы и сердцевины, на яблоко положить сельдь или кильки, слегка смазать майонезом, на который положить нарезанную соломкой вареную морковь и мелко нарезанный зеленый лук.

Состав: 3 ломтика хлеба, 1 сельдь-филе, $\frac{1}{2}$ яблока, 3 чайные ложки масла сливочного, 2—3 чайные ложки майонеза, $\frac{1}{4}$ моркови, 3 чайные ложки нарезанного зеленого лука.

Бутерброды ассорти

Широкие ломтики хлеба намазать сливочным маслом. На масло положить листики салата так, чтобы края ломтиков хлеба были закрыты ими. Сверху салата положить в один ряд ломтики филе сельди соленой, копченой, 1 кильку, на них — кружок помидора, яйца, репчатого лука. Посыпать нарезанной зеленью.

Состав: 3 ломтика хлеба, 3 чайные ложки масла сливочного, 6 листиков салата, по 3 ломтика сельди соленой и копченой, 3 кильки, $\frac{1}{2}$ яйца, 3 кружочка помидора, $\frac{1}{3}$ головки лука репчатого, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Бутерброды закрытые (сэндвичи) с сельдью

Полоски хлеба намазать маслом, смешанным с рубленым яйцом и зеленым луком (см. стр. 29), сверху положить ломтики филе сельди соленой или копченой или кильки, закрыть второй полоской хлеба, полоски прижать одну к другой и нарезать на бутерброды.

Состав: 4 полоски хлеба, 6 чайных ложек масла сливочного, $1\frac{1}{2}$ —2 сельди-филе или 12—15 килек, $\frac{1}{2}$ яйца, 1—2 ст. ложки нарезанного зеленого лука.

Бутерброды ассорти на поджаренном хлебе

Хлеб пшеничный или белый нарезать наискось ломтиками (можно придать им треугольную или прямоугольную форму).

Ломтики хлеба поджарить с обеих сторон на сливочном масле, а затем охладить. Положить на них разнообразные сочетающиеся по вкусу продукты так, чтобы получился привлекательный рисунок. Например, на край ломтика можно положить в виде бортика рубленую селедку. На середину крест-накрест два ломтика яблок, а в образовавшиеся пустые места — зеленый лук, мелко нарезанный и заправленный майонезом, рубленый белок и желток яйца, зеленый горошек.

Вместо бортика из рубленой сельди можно сделать бортик из селедочного или килечного масла, на середину крест-накрест положить кильки или ломтики филе сельди, а в образовавшиеся отверстия — маслины, очищенные от косточек, розочки из сливочного масла, нарезанную кубиками морковь, мелко нарезанную зелень укропа, петрушки или майонез розовый с желе, томатным соком и т. п.

Состав: 3 ломтика хлеба, 1 ст. ложка масла сливочного (для поджаривания хлеба), 1/2 яблока, 3—4 ст. ложки рубленой сельди, 1 яйцо, 3 чайные ложки нарезанного лука, 1 чайная ложка майонеза, 3 чайные ложки зеленого горошка.

Винегреты и салаты

Винегрет с сельдью свежей или сардиной и майонезом

Картофель, огурцы соленые, помидоры, морковь нарезать полукружочками, свеклу — ломтиками, сваренную рыбу (филе) — ровными кусочками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек и заправить майонезом, добавив соус «Московский» или сметану.

Винегрет выложить в тарелку горкой, с четырех сторон положить кусочки рыбы, полить их майонезом. Украсить винегрет морковью, свеклой, зеленым луком и посыпать зеленью петрушки.

Состав: 2 свежие сельди или сардины, 2 картофелины, 1 огурец соленый, 1 помидор, 1 морковь, 25 г зеленого горошка консервированного, 1 свекла, 3 ст. ложки майонеза, 1 чайная ложка соуса «Московский», 1 головка лука зеленого с перьями, 2 чайные ложки нарезанной зелени.

Винегрет с сельдью свежей или сардиной и маринованным луком

Подготовленный для винегрета картофель отварить, охладить и нарезать ломтиками, морковь нарезать ломтиками, припустить с небольшим количеством воды и растительного масла, свеклу красную отварить в кожце (если свекла сахарная — варить без кожицы), а затем очистить и нарезать. Соленые огурцы нарезать ломтиками, квашеную капусту перебрать, крупные листья порезать. Все смешать, добавив маринованный репчатый лук, растительное масло, соль и сахар по вкусу.

Перед подачей винегрета к столу положить в него мякоть вареной и охлажденной свежей сельди или сардины и осторожно перемешать. Уложить винегрет горкой, сверху разложить ровные ломтики мякоти сельди или сардины свежей, украсить помидорами, огурцами, веточками зелени петрушки или укропа.

С о с т а в: 3 картофелины, 1 свекла, 1—2 моркови, 1—2 огурца соленых, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 стакан маринованного лука, 2 ст. ложки масла растительного, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 свежей сельди или 3 свежей сардины.

Винегрет с маринованным луком и копченой сельдью

Приготовить винегрет так, как указано в предыдущем рецепте. Филе копченой сельди нарезать ровными тонкими кусочками (часть сельди оставить для украшения), соединить их с винегретом, заправить по вкусу и размешать. Украсить сельдью, овощами и посыпать зеленью.

С о с т а в: 1 сельдь копченая, 1—2 картофелины, 1 свекла, 1—2 моркови, 1 огурец, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 стакан лука маринованного, 2 ст. ложки масла растительного, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 чайные ложки нарезанной зелени.

Салат «Зима» с сельдью

Отварной картофель, соленые огурцы нарезать ломтиками, лук репчатый — полукольцами, вареную морковь — кружочками, сваренное вкрутую яйцо мелко на-

шинковать, перец сладкий консервированный нарезать соломкой, зеленый лук — дольками длиной $1\frac{1}{2}$ —2 см, сельдь соленую — мелкими кусочками.

Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек. Салат заправить майонезом и сметаной, посолить и осторожно перемешать.

Положить горкой в салатник, украсить сельдью, яйцом, зеленым луком, солеными огурцами и морковью.

Состав: 2—3 картофелины, 1—2 огурца соленых, 1—2 головки лука репчатого, 2 головки зеленого лука с перьями, 2 ст. ложки перца консервированного, 1 морковь, 2—3 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Салат «Весна» с сельдью

Лук нарезать дольками длиной $1\frac{1}{2}$ —2 см, свежие огурцы, помидоры и сваренные вкрутую яйца кружочками, листики салата — крупными кусками или соломкой. Филе сельди нарезать на равные кусочки. Все смешать и заправить салатной заправкой (см. стр. 15).

Салат уложить в салатник горкой, украсить ломтиками сельди, огурцами, помидорами, зеленым луком, листиками салата, яйцом и посыпать зеленью.

Состав: 1 сельдь, 2—3 огурца, 2 помидора, 2 головки зеленого лука с перьями, 2—3 яйца, 50 г салата, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки, 2 чайные ложки нарезанной зелени укропа.

Салат «Лето» с копченой сельдью

Вареный молодой картофель, свежие огурцы, помидоры нарезать кружочками, лук зеленый — дольками длиной $1\frac{1}{2}$ —2 см, листики салата — соломкой, красный редис — кружочками, филе сельди — ровными кусочками. Все смешать, заправить сметаной, солью или салатной заправкой.

Салат положить горкой, украсить ломтиками копченой сельди, помидорами, листиками салата, свежим огурцом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Состав: 1 копченая сельдь, 4—6 клубней молодого картофеля, 1—2 свежих огурца, 1—2 помидора, 3—4 редиски, 3 головки зеленого лука с перьями, 1—2 яйца, 25—30 г зеленого салата, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или салатной заправки, 2 чайные ложки зелени укропа или петрушки.

Салат картофельный с грибами, с соленой или копченой сельдью

Вареный картофель, огурцы свежие нарезать кружочками или полукружочками. Грибы соленые или маринованные отделить от маринада и нарезать дольками. Репчатый лук нарезать кольцами или полукольцами, лук зеленый — дольками длиной 1—1 $\frac{1}{2}$ см. Филе соленой или копченой сельди нарезать ровными кусочками.

Все заправить горчицей или салатной заправкой, украсить огурцами, грибами, сельдью, зеленым луком.

Состав: 1 сельдь, 3—4 картофелины, 2 ст. ложки соленых или маринованных грибов, 1—2 огурца свежих, 1—2 лука репчатого, 50 г зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана горчицей или салатной заправки.

Салат картофельный с копченой сардиной

Вареный картофель нарезать ломтиками, соленые огурцы — полукружочками, лук репчатый — полукружочками, зеленый лук — дольками длиной 1 $\frac{1}{2}$ —2 см, листики салата — соломкой. Филе сардины без кожи разделить на две части (способ разделки сардины см. на стр. 9); одну — смешать с овощами, другую оставить для украшения салата. Овощи с сардиной и зеленым горошком заправить майонезом, посолить и осторожно перемешать. Положить салат горкой в салатник, украсить ломтиками сардин, листиками салата, огурцами. Сверху сардины слегка полить майонезом. Салат посыпать зеленью петрушки или укропа.

Состав: 2—3 сардины горячего копчения, 4—5 картофелин, 1—2 огурца соленых, 2 головки лука репчатого, 1 головка зеленого лука с перьями, 1—2 ст. ложки зеленого горошка, 3—4 ст. ложки майонеза, 25—30 г зеленого салата, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени, соль по вкусу.

Салат из килек, хамсы, тюлек

Картофель, морковь варенные, огурцы свежие или соленые, помидоры нарезать ломтиками, зеленый лук — дольками длиной $1\frac{1}{2}$ —2 см, добавить зеленый консервированный горошек, мякоть соленых килек или хамсы, тюлек, освобожденных от голов, внутренностей и хвостиков, и заправить салатной заправкой (см. стр. 15).

Салат положить горкой в салатник и украсить рыбками, помидорами, свежими огурцами, листиками салата и посыпать зеленью.

Состав: 150 г килек, хамсы, тюлек, 2—3 картофелины, 1—2 огурца, 1—2 помидора, 1 морковь, 2 головки зеленого лука с перьями, 3 ст. ложки зеленого горошка, 5—6 листиков салата зеленого, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки, укропа, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки.

Салат из слабосоленой сельди с рисом

Сельдь разделить на филе и нарезать равными кусочками или соломкой. Лук репчатый нарезать полукольцами, залить кипящей водой на 1—2 мин, воду слить, а лук быстро охладить. Листики салата нарезать соломкой. Рис перебрать, промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду (3 стакана воды на 2 ст. ложки риса), варить до готовности. Рис переложить в дуршлаг и охладить.

Сельдь смешать с рисом, луком, добавить мелко нарезанные яйца, зеленый салат, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Салат положить в салатник горкой и украсить ломтиками сельди, кружочками яиц, листиками салата.

Состав: 1 сельдь-филе, 2 ст. ложки риса, 2—3 головки лука репчатого, 40—50 г зеленого салата, 3 яйца, 3—4 ст. ложки майонеза.

Салат из маринованного лука, маринованной капусты с сельдью свежей или сардиной

Смешать в равных соотношениях маринованный лук с маринованной капустой (см. стр. 25—27), добавить нарезанный дольками длиной 1 — $1\frac{1}{2}$ см зеленый лук, на-

резанную кусочками отварную свежую сельдь или отварную свежую сардину, добавить нарезанные листики зеленого салата и все перемешать.

Выложить горкой в салатник, положить вокруг кусочки сваренной рыбы, украсить листиками салата и посыпать зеленью.

С о с т а в: 2 свежей сельди или 3—4 сардины, 1 стакан капусты маринованной, 1 стакан лука маринованного, 3—4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 25 г салата зеленого, 2 чайные ложки нарезанного укропа.

Салат из маринованного лука с картофелем и сельдью копченой или соленой

Маринованный лук (см. стр. 25) смешать с нарезанным вареным картофелем, вареной морковью. Добавить масло, мелко нарезанное филе сельди и перемешать.

Положить салат горкой в тарелку или салатник, украсить кусочками сельди, свежими помидорами, листиками зеленого салата и посыпать зеленью.

С о с т а в: 1 сельдь, 1½ стакана маринованного лука, 3—4 картофелины, 1 морковь, 1 ст. ложка масла растительного, 25 г салата зеленого, 1—2 помидора.

Салат из смеси маринованных овощей с картофелем, с салакой или кильками

Смешать лук маринованный с маринованной свеклой и сладким стручковым перцем, добавить вареный, нарезанный ломтиками картофель и нарезанный дольками длиной 1½—2 см зеленый лук.

Соленую салаку разделить на филе и мелко нарезать, у крупных килек удалить хребтовые косточки. Все перемешать вместе, добавить растительное масло.

Салат положить горкой в салатник, украсить салакой или кильками, листиками салата, зеленым луком и посыпать зеленью.

С о с т а в: 2—3 салаки или 15—20 килек, по ½ стакана маринованного лука и свеклы, 2 ст. ложки маринованного сладкого перца (см. стр. 25—26),

1 ст. ложка масла растительного, 3 картофелины, 2—3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 10 листиков салата, 2 чайные ложки нарезанной зелени.

Салат зеленый с копченой сардиной

Крупные листики салата тщательно перебрать, отделив корешки, промыть и нарезать на две — три части, мелкие оставить целиком. Огурцы свежие нарезать кружочками или полукружочками, зеленый лук — дольками длиной 1½—2 см. Все смешать, заправить майонезом.

Перед подачей к столу положить в салат кусочки мякоти сардины, осторожно перемешать, выложить на блюдо горкой, украсить ломтиками сардины, свежими огурцами, листиками салата и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Состав: 2 сардины горячего копчения, 200 г зеленого салата, 3 свежих огурца, 2 головки зеленого лука с перьями, 4 ст. ложки майонеза, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки или укропа.

Салат из помидоров с сельдью

Свежие огурцы, помидоры нарезать кружочками, лук репчатый — кольцами. На тарелку положить попеременно в три слоя помидоры, ломтики нарезанного наискось филе соленой или копченой сельди, свежие огурцы, лук репчатый. Перед подачей к столу салат полить салатной заправкой (см. стр. 15) и посыпать зеленью.

Состав: 1 сельдь соленая или копченая, 3 свежих помидора, 3 свежих огурца, 2—3 головки лука репчатого, ½ стакана салатной заправки, 1—2 чайные ложки мелко нарезанной зелени.

Салат оощной с яблоками и сельдью

Вареные картофель, морковь, огурцы свежие, вареные яйца, помидоры, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевин, нарезать полукружочками (ломтиками), лук репчатый — кольцами, листики салата — соломкой или кусочками, филе соленой или копченой сельди — равными кусочками. Все соединить, добавить майонез, укус

столовый, соус «Московский», соль по вкусу и все хорошо перемешать.

Салат положить горкой в тарелку или салатник, украсить ломтиками сельди, яйцом, яблоком, листиками салата и посыпать нарезанной зеленью.

Состав: 2 сельди, 2—3 картофелины, 1—2 огурца, 1—2 моркови, 1 яблоко, 2 головки лука репчатого, 2 помидора, 2 яйца, 3—4 ст. ложки майонеза, 1 столовая ложка уксуса столового, 1 чайная ложка соуса «Московский», соль по вкусу, 25 г салата зеленого, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени.

Салат овощной с копченой сельдью

Вареный картофель нарезать ломтиками, свежие огурцы и помидоры — кружочками, а крупные — полукружочками, лук зеленый — дольками длиной 1½—2 см, филе сельди — мелкими кусочками. Все смешать и заправить салатной заправкой (см. стр. 15).

Салат положить горкой в салатник, украсить кусочками филе сельди, свежими огурцами, зеленым луком, листиками салата и посыпать зеленью.

Состав: 1 сельдь копченая, 4—5 картофелин, по 1—2 свежих огурца и помидора, 100 г лука зеленого, ½ стакана заправки салатной, 6—8 листиков салата, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки.

Закуски из рубленой сельди

Сельдь рубленая по-домашнему

Филе вымоченной сельди порубить на деревянной доске вместе с сырым репчатым луком, сваренными вкрутую яйцами до получения однородной массы, затем добавить черствый пшеничный хлеб (без корок), предварительно запеченный в винном уксусе или столовом 2%-ном, натертое антоновское яблоко, соль, сахар, растительное масло, молотый перец и хорошо перемешать.

Придать полученной массе форму сельди, приставить голову и хвост. На гарнир положить нарезанные ломтиками свежие огурцы, помидоры, яблоки свежие или маринованные, лук зеленый, листики салата. Сверху сельдь посыпать рубленым яйцом и мелко нарезанным укропом.

Состав: 2 сельди, $\frac{1}{3}$ городской булки, 2 яйца, 1 яблоко, 1—2 головки лука репчатого, 1—2 ст. ложки масла растительного, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, 2—3 ст. ложки винного уксуса, соль и молотый перец по вкусу;

гарнир: по 1—2 огурца и помидора, 1 яблоко свежее или маринованное, 2—3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 4—5 листиков салата, $\frac{1}{2}$ яйца, 1 чайная ложка нарезанной зелени петрушки или укропа.

Сельдь рубленая с картофелем

Филе вымоченной сельди вместе с предварительно сваренным и охлажденным картофелем, замоченным в кипяченой холодной воде и отжатым пшеничным хлебом, репчатым луком, провернуть через мясорубку, а затем заправить по вкусу уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сахаром.

Гарнировать так же, как сельдь рубленую по-домашнему (см. выше).

Состав: 2 сельди, 1 ломтик (30 г) хлеба, 1 вареная картофелина, 2 головки лука репчатого, 1—2 ст. ложки масла растительного, 1—2 ст. ложки уксуса столового 3%-ного, 1 чайная ложка сахарного песка, соль и молотый перец по вкусу.

Рубленая салака или кильки с маринованной свеклой

Подготовленную рыбу вместе с хлебом, маринованной свеклой, репчатым луком, яйцом пропустить два раза через мясорубку с мелкой решеткой. Заправить маслом. Гарнировать маринованной свеклой, огурцами, помидорами, луком зеленым и др.

Состав: 250 г салаки или килек, 1—2 головки лука репчатого, 2 ст. ложки свеклы маринованной,

1—2 ст. ложки масла растительного, 2 ломтика хлеба пшеничного, 1 яйцо.

Гарнир: 2 ст. ложки свеклы маринованной, по 1—2 огурца и помидора свежих, 2—3 ст. ложки нарезанного зеленого лука.

Рубленая салака или кильки с маринованным репчатым луком

Мякоть подготовленной рыбы промыть, хорошо отжать от воды, смешать с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, маринованным луком и приготовить два раза через мясорубку¹ с мелкой решеткой справить растительным маслом.

Положить на тарелку горкой или в форме сельди, гарнировать маринованным луком, помидорами, свежим огурцом, вареным яйцом, зеленым луком, листиками салата.

С о с т а в: 250 г салаки или килек, 3 ст. ложки маринованного лука, 2 ломтика хлеба пшеничного, 1—2 ст. ложки масла растительного;

гарнир: 1—2 ст. ложки маринованного лука, по 1 огурцу и помидору, 1 головка зеленого лука с перьями, 5—6 листиков салата, 1 яйцо.

Сельдь рубленая с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками

Подготовленное филе сельди, предварительно замоченной в кипяченой холодной воде, и отжатый черствый пшеничный хлеб, маринованный репчатый лук, маринованные яблоки (см. стр. 25—26) провернуть через мясорубку, смешать и заправить растительным маслом, рублеными вареными яйцами.

Придать массе форму сельди, посыпать рубленым яйцом.

С о с т а в: 2 сельди, 1¹/₂ ломтика пшеничного хлеба, 1—2 яблока, 2 ст. ложки лука маринованного, 1—2 яйца, 1 ст. ложка масла растительного.

¹ При изготовлении подобных изделий из хамсы и тюльки после удаления голов, внутренностей, хвостиков филе дважды проверяют через мясорубку и протирают через сито.

рубленая салака или килька со свеклой, морковью и творогом

Мякоть рыбы промыть, отжать и пропустить два раза через мясорубку (с мелкой решеткой) с вареной свеклой, морковью, предварительно припущенной в малом количестве воды с маслом, пастеризованным творогом. Все хорошо перемешать. По вкусу заправить сахаром и солью.

Придать массе форму сельди, полить сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом.

С о с т а в: 250 г соленой салаки или килек, 1 морковь, 1—2 свеклы мелкой, 3—4 ст. ложки творога, 2—3 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Сельдь рубленая с творогом и маслом

Подготовленное филе сельди пропустить через мясорубку вместе с творогом, добавить хорошо размятое сливочное масло и перемешать.

С о с т а в: 2 сельди, 1 стакан творога, 1—2 ст. ложки масла сливочного.

Фаршмак из сельди с творогом

Филе сельди с творогом дважды провернуть через мясорубку, добавить пастеризованную сметану, сахар, мелко нарезанный зеленый лук и зелень укропа, хорошо взбить венчиком и поставить в холодное место. Перед подачей к столу посыпать тертым сыром.

С о с т а в: 1 сельдь соленая, 2 стакана творога, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 головка лука зеленого с перьями, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, соль по вкусу, 15—20 г сыра.

Сельдь рубленая с картофелем и яичным желтком

Филе сельди провернуть через мясорубку вместе с вареными картофелем и яичным желтком. Положить на тарелку, придать форму сельди, залить сметаной, посыпать рубленым яичным белком, смешанным с нарезанным зеленым луком.

Состав: 1 сельдь соленая, 3—4 картофелины, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 головки лука зеленого с перьями.

Сельдь рубленая с зеленым горошком

Приготовить, как сельдь рубленую по-домашнему (см. стр. 48), но вместо хлеба пшеничного добавить растертый консервированный зеленый горошек.

Состав: 2 сельди, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1—2 яйца, 1 яблоко, 1 головка лука репчатого, 1—2 ст. ложки масла растительного, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, 2—3 ст. ложки уксуса винного, соль и молотый перец по вкусу.

Сельдь рубленая со свиным шпиком

Филе вымоченной соленой сельди и свиной шпик, лук репчатый провернуть через мясорубку, добавить по вкусу готовую столовую горчицу, столовый уксус и хорошо перемешать.

Гарнировать зеленым луком, огурцами, зеленым горошком и сельдь полить горчичной заправкой.

Состав: 2 сельди, 1—2 головки лука репчатого, 50 г шпика свиного, 1—2 ст. ложки 3%-ного уксуса столового, $\frac{1}{2}$ чайной ложки столовой горчицы, 5 ст. ложек горчичной заправки.

Сельдь рубленая с майонезом и сладким стручковым перцем

Подготовленное филе соленой сельди с вареным картофелем пропустить через мясорубку, добавить рубленые яйца, перец стручковый сладкий, мелко нарезанные зеленый лук, зелень петрушки, натертое на терке яблоко. Все заправить майонезом и по вкусу солью, молотым перцем.

Украсить рубленую сельдь яйцом, яблоком, зеленым луком, веточками зелени.

Состав: 2 сельди, 2 картофелины, 2—3 яйца, 1 стручок сладкого перца, $\frac{1}{2}$ яблока, 1—2 головки зеленого лука с перьями, 3—4 ст. ложки майонеза,

2—3 листика зелени петрушки, соль, перец молотый по вкусу.

гарнир: 1 яйцо, 1 яблоко, 1 головка зеленого лука с перьями, 2 веточки зелени петрушки.

Тефтели из свежей сельди (сардины или салаки) в маринаде

Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с обжаренной до светло-желтого цвета пшеничной мукой, предварительно разведенной грибным бульоном до консистенции очень густой сметаны, добавить мелко нарубленные и слегка обжаренные репчатый лук и вареные грибы, соль. Скатать шарики, запанировать в муке, обжарить на растительном масле и охладить.

На тарелку положить тефтели, полить их овощным маринадом (см. стр. 23) и посыпать нарезанным зеленым луком.

Состав: 250 г филе сельди (сардины или салаки), 2 ст. ложки муки пшеничной (в том числе 1 ст. ложка для панировки тефтелей), 3 ст. ложки масла растительного, 2 головки лука репчатого, 1—2 сухих гриба, 6 ст. ложек овощного маринада, 1—2 головки зеленого лука с перьями.

Сельдь соленая с копченой треской, майонезом и гарниром

Мякоть филе копченой трески с мякотью филе сельди пропустить через мясорубку и заправить майонезом. Массу выложить на тарелку горкой, гарнировать маслинами, свежими и солеными огурцами, помидорами, зеленым луком и листками салата.

Состав: 1 сельдь, 300 г копченой трески, 3—4 ст. ложки майонеза, 6—8 маслин, 2—3 свежих огурца, 2—3 помидора, 2 головки зеленого лука с перьями, 10 г зеленого салата.

Сардина копченая с треской копченой и луком зеленым

Треску копченую, очищенную от кожицы и костей, и мякоть копченой сардины вместе с ошпаренным и охлаж-

денным репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить вареные рубленые яйца, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Рубленую массу положить в селедочницу в форме сельди и посыпать нарезанным зеленым луком.

Состав: 300 г трески, 100 г сельди копченой, 4 ст. ложки майонеза, 2 головки лука зеленого с перьями, 1—2 яйца.

Треска копченая с сельдью копченой, майонезом и репчатым луком

Треску копченую очистить от кожи и костей, соединить с филе копченой сельди, перевернуть через мясорубку и заправить майонезом.

Репчатый лук нарезать кольцами, залить кипящей водой на 1—2 мин, затем воду слить и лук быстро охладить; смешать с майонезом, посолить и подать его на гарнир.

Сверху посыпать все нарезанной зеленью.

Состав: 300 г трески, 100 г сельди копченой, 5 ст. ложек майонеза, 2—3 головки лука репчатого, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки или укропа.

Ассорти с огурцом

Крупные свежие огурцы очистить от кожи, разрезать вдоль пополам, столовой ложкой удалить семена (их можно добавить потом в рубленую сельдь).

По обоим концам огурца положить листики салата, а затем из бумажного конусообразного конвертика выжать на них взбитое селедочное или килечное масло, а посередине положить горкой рубленую сельдь. Между маслом и рубленой сельдью поставить вертикально полукружочки свежих помидоров или красной редиски.

Состав: 4 свежих огурца, 8 ст. ложек рубленой сельди, 4 ст. ложки селедочного или килечного масла, 16 листиков салата, 1—2 помидора или 4—5 редисок.

Сельдь ассорти с гарниром

На середину круглого блюда положить горкой рубленую сельдь и посыпать рубленым яйцом. На вершину горки ртом кверху положить головку сельди. В ротик вставить несколько листиков салата или зелени петрушки. У основания горки вперемешку положить равными ломтиками филе сельди соленой, копченой, кильки, салаки. Между ними разместить букетики гарнира: нарезанные кубиками морковь, свеклу, картофель, кружочки огурцов, помидоров, зеленый горошек, дольки вареных яиц, нарезанные зеленый и репчатый лук и т. д. Гарнир и кусочки сельди, кильки полить горчиной заправкой. (В качестве гарнира можно также положить взбитое желе из горчиной заправки, см. стр. 14).

Состав: 4—5 ст. ложек сельди рубленой, 1 яйцо, по 1/4 филе соленой и копченой сельди, 5—6 килек, 1 салака, по 1 ст. ложке моркови, свеклы, зеленого горошка, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 головка лука репчатого, по 1 огурцу и помидору, 5 листиков салата, 5—6 ст. ложек заправки горчиной.

Свежие яблоки, фаршированные рубленой сельдью

Свежие яблоки вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить плодоножку, чашечку, сердцевину и столовой ложкой вырезать часть мякоти. Заполнить яблоки рубленой сельдью, положить на блюдо фаршем кверху, посыпать мелко рубленым яйцом и нарезанной зеленью.

Состав: 2 яблока, 4—5 ст. ложек сельди рубленой, 1 яйцо, 1 чайная ложка зелени.

Помидоры, фаршированные сардиной горячего копчения

Подготовленную сардину порубить ножом. Свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, лук зеленый мелко нарезать, все смешать и заправить сметаной или майонезом, или сметаной, смешанной с майонезом, и посолить по вкусу.

У свежих помидоров срезать верхушки, ложкой вынуть мякоть и протереть ее через сито. Помидоры нафар-

шировать рубленой сардиной, положить на тарелку и сверху полить майонезом, смешанным с протертой мякотью, и посыпать зеленым луком.

Состав: 250 г сардины, 6—8 помидоров, 2 огурца, 2 головки лука зеленого с перьями, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны.

Яйца, фаршированные сельдью и маслинами

Желтки вареных яиц смешать с рубленым филе соленой или копченой сельди, мякотью маслин, репчатым луком, заправить майонезом и взбитым сливочным маслом. Полученной массой заполнить половинки яиц, освобожденных от желтков.

На тарелку положить листики салата, на них — половинки яиц фаршем кверху, полить майонезом, посыпать мелко нарезанной мякотью маслин и зеленью.

Фаршированные яйца можно украсить свежим огурцом, помидорами, зеленым горошком, луком зеленым.

Состав: 6 яиц, 1 сельдь, 1/2 головки лука репчатого, 3 чайные ложки масла сливочного, 3 ст. ложки майонеза, 4 маслины, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Фрикадельки из свежей салаки в овощном маринаде

Мякоть салаки без хребтовых и реберных костей промыть, отжать и пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить мелко нарубленный репчатый лук, сырое яйцо, муку пшеничную, слегка обжаренную с маслом, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки и все хорошо перемешать.

Сформовать из этой массы круглые шарики весом 20—25 г. В широкую кастрюлю положить фрикадельки, налить немного бульона или горячей воды так, чтобы они были ею только покрыты, добавить лавровый лист, перец душистый, морковь, петрушку и сварить при очень слабом кипении под закрытой крышкой в течение 8—10 мин. Затем вынуть из отвара и охладить.

Положить на тарелку, полить овощным маринадом и посыпать нарезанным зеленым луком.

Состав: 250—300 г салаки, 2 ст. ложки муки пшеничной, 1 яйцо, 2 головки лука репчатого, 3 чайные ложки нарезанного зеленого лука, 1 веточка петрушки, 1 ст. ложка масла растительного, 5—6 ст. ложек овощного маринада (см. стр. 24—25).

Икра из соленой сельди и маринованных овощей

Подготовленное филе сельди с икрой и молоком порубить мелко вместе с маринованными свеклой, луком, стручковым сладким перцем (без сока).

Свежие помидоры мелко нарезать, слегка обжарить, протереть через сито и смешать с остальной массой. Добавить растительное масло, по вкусу — соль, сахар. Хорошо размешать.

Состав: 2 сельди, $\frac{1}{2}$ стакана маринованного лука, по 2 ст. ложки маринованной свеклы и перца сладкого маринованного, 1—2 помидора, 1—2 ст. ложки масла растительного.

Икра сельди

Икру сельди, предварительно вымоченной, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный репчатый лук, по вкусу — соль, сахар, столовый уксус, масло растительное и хорошо перемешать.

Икру положить горкой в тарелку. Гарнировать свежими помидорами, свежими огурцами, листиками салата и зеленым луком.

Состав: 200 г икры, 2 головки лука репчатого, 1—2 ст. ложки масла растительного, 1—2 ст. ложки уксуса, $\frac{1}{4}$ ст. ложки сахарного песка, 2 помидора, 1—2 огурца, 1 головка лука зеленого с перьями, 5—6 листиков салата.

Сельдь, салака, сардина свежая в майонезе с желе

Порции или филе вареной или припущенной рыбы охладить. На блюдо налить несколько ложек слегка подогретого при помешивании майонеза с добавлением желе (см. стр. 16). Когда майонез слегка застынет, сверху положить порции рыбы, залить майонезом с желе и поставить в холодное место. Как только майонез с желе за-

стынет, порции загарнировать маринованной красной или белокочанной капустой, зеленым луком, свежими или солеными огурцами, помидорами, листиками салата.

Состав: 2 сельди или 4 салаки, или 4 сардины, 4—6 ст. ложек майонеза с желе, по 2 ст. ложки капусты и лука маринованного, по 1 огурцу и помидору, 1 головка лука зеленого с перьями, 5—6 листиков салата.

Сельдь соленая, копченая, салака пряная в майонезе с желе

Филе сельди или салаки нарезать наискось на ровные ломтики, положить их на тарелку на расстоянии один от другого 1—2 см, залить майонезом с желе (см. стр. 16) и поставить в холодное место.

Застывшую сельдь украсить по краям тарелки кружочками свежих огурцов, помидоров, морковью вареной, яйцом, листиками салата.

Состав: 2 сельди или 4 салаки, 4—6 ст. ложек майонеза с желе, по 1 огурцу и помидору, моркови, яйцу, 5—6 листиков салата.

Сельдь соленая или копченая, салака пряная в желе из горчичной или салатной заправки

Филе сельди нарезать наискось на кусочки, положить на блюдо и придать форму сельди, приставить голову и хвост, залить взбитым, а затем слегка подогретым на водяной бане желе из горчичной или салатной заправки (см. стр. 14) и поставить в холодное место, чтобы желе застыло.

На гарнир положить свежие огурцы и помидоры, нарезанные кружочками, лук репчатый, нарезанный кольцами, или лук зеленый, нарезанный палочками длиной 3—4 см.

Состав: 1—2 сельди или 3—4 салаки, 6 ст. ложек взбитого желе из горчичной или салатной заправки, 1 свежий огурец, 1 помидор, 2 головки лука репчатого или 2—3 головки лука зеленого с перьями.

Сельдь соленая с жареным луком

Лук репчатый обжарить до мягкости, добавить томат-пюре и продолжать жарить на слабом огне 5 мин. По вкусу добавить сахар и охладить.

Сельдь филе положить в селедочницу, сверху полить приготовленным соусом и посыпать зеленью.

Состав: 1—2 сельди, 3 головки лука репчатого, 3 ст. ложки масла растительного, 2—3 ст. ложки томат-пюре, 1 чайная ложка сахарного песка.

Сельдь копченая под майонезом

Филе сельди нарезать наискось равными кусочками, положить в селедочницу и придать форму сельди. Залить майонезом, в который предварительно добавить уксус и сахар.

По краям сельдь украсить нарезанным зеленым луком, морковью, картофелем, свеклой, яйцом, свежими огурцами, помидорами.

Состав: 1—2 сельди, 2—3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка уксуса 3%-ного, 1/2 чайной ложки сахарного песка, 1—2 картофелины, по 1/2 свеклы, моркови, помидора, огурца, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки нарезанного зеленого лука.

Сардины горячего копчения под майонезом

Ножом срезать головки, как у сельди, отрезать край брюшка и кончиком ножа удалить внутренности. Затем с каждой сардины снять кожицу по направлению от головы к хвосту и пальцами разнять и отделить филе со стороны спинки от позвоночной и рубленых костей.

Филе сардин положить на тарелку и полить майонезом.

На гарнир положить нарезанные кубиками и заправленные майонезом отварные картофель, морковь, свеклу, лук зеленый, листики салата.

Состав: 3—4 сардины, 3 ст. ложки майонеза, 2 картофелины, по 1 моркови и свекле, 3—5 листиков салата, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука.

Сельдь, салака, сардина свежая жареная и замаринованная в маринованном луке

Филе сельди, салаки или сардины посолить, обвалить (запанировать) в муке, обжарить на растительном масле с обеих сторон и охладить. Готовую рыбу положить в эмалированную посуду, залить маринованным луком (см. стр. 25) и поставить в холодильник на одни сутки.

Состав: 3 сельди, 4—5 сардин или салаки, 1½—2 ст. ложки муки пшеничной, 2 ст. ложки растительного масла, 300—400 г маринованного лука.

Сельдь, сардина свежая жареная с маринованной капустой

Сельдь или сардину посолить, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки¹ и на несколько минут поставить в жарочный шкаф.

Охлажденную рыбу положить на блюдо. Гарнировать маринованной капустой, листиками салата. Капусту посыпать мелко нарезанной зеленой петрушки или укропа.

Состав: 3 сельди свежей или 4—5 сардин, 1—2 ст. ложки муки пшеничной, 2 ст. ложки масла растительного, 5—6 ст. ложек капусты маринованной, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени.

Сельдь, сардина, кильки, хамса, тюльки свежие жареные под овощным маринадом

Филе сельди или сардины, или кильку, хамсу, тюльку обвалить в муке, обжарить и охладить. Положить на тарелку и полить охлажденным маринадом (см. стр. 23). сверху маринада положить кружочек лимона и посыпать зеленым луком.

Состав: 3 сельди или 4—5 сардин, либо 200—300 г килек, хамсы, тюлек, 1½—2 ст. ложки муки пшеничной, 2—3 ст. ложки растительного масла, 6 ст. ложек маринада овощного, 2—3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, лимон.

¹ Сельдь или сардина получится вкуснее, если перед обжариванием их замочить на 1 ч в холодном молоке. На 1 кг разделанной рыбы — 1 стакан молока.

Сельдь, салака, сардина свежая жареная с хреном и свеклой

Филе сельди, салаки или сардины опустить на 5 мин в соленый раствор (200 г соли на 1 л воды), затем вынуть, дать обсохнуть, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон до готовности и охладить.

Положить на тарелку и полить соусом хрен с тертой вареной свеклой (см. стр. 19).

С о с т а в: 3 сельди, либо 4—5 сардин или салаки, 2 ст. ложки масла растительного, 1½—2 ст. ложки муки пшеничной, ½ стакана соуса-хрен, ¼ свеклы средней.

Кильки с яйцом, картофелем и маринованным луком

У килек удалить головы, внутренности и хвостики. Положить кильки на тарелку и гарнировать маринованным луком, нарезанными кружочками вареным яйцом, картофелем. Полить салатной заправкой (см. стр. 15).

С о с т а в: 12—15 килек, 2 ст. ложки маринованного лука, 1—2 яйца, 2—3 картофелины, 2—3 ст. ложки салатной заправки.

Кильки со свежим огурцом и с желе из горчичной заправки

Свежие огурцы разрезать пополам, из каждой половинки ложкой удалить семена с мякотью, придав тем самым каждой половинке огурца форму глубокой лодочки. В углубления положить мякоть килек, посыпать сверху рубленным яйцом, смешанным с мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

Слегка распустить на водяной бане взбитое желе из горчичной заправки, добавить нарезанную мякоть огурцов с зернами, перемешать, залить этой смесью кильки и поставить в холодное место, чтобы желе застыло.

С о с т а в: 20 соленых или маринованных килек, 4—5 свежих огурца, 1—2 яйца, 3—4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 8—10 ст. ложек желе из горчичной заправки, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Кильки в майонезе с желе и килечным маринадом

Кильки соленые или маринованные очистить от головок, хвостиков и внутренностей, удалить хребтовые косточки (по желанию косточки можно оставить). Огурцы нарезать вдоль на ровные пластинки, положить на блюдо на расстоянии 1—2 см одна от другой, сверху огурцов положить мякоть килек. Посыпать рубленым яйцом, мелко нарезанным зеленым луком, залить слегка подогретым на водяной бане майонезом с желе и килечным маринадом (см. стр. 17) и охладить.

По краю блюда положить нарезанные кружочками свежие огурцы, помидоры, вареные яйца, зеленый лук, нарезанный палочками длиной 3—4 см, листики салата.

Состав: 25—30 килек соленых или маринованных, 3—4 огурца свежих, 2 помидора, 2—3 яйца, 2 головки лука зеленого с перьями, 5—6 ст. ложек майонеза с желе, 5—6 листиков салата.

Яйца под майонезом с сопеной сельдью

Сваренные вкрутую яйца охладить, разрезать вдоль на две половинки. На блюдо положить листики салата, на каждый листик — широкий ломтик филе соленой сельди, на сельдь — яйцо желтком вниз и сверху полить майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: 3 яйца, 6 листиков салата, 1/2 сельди, 2—3 столовые ложки майонеза, 3 чайные ложки нарезанного зеленого лука.

Яйца с килечным маслом

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам, вынуть половинки желтка. Сделать конусообразный бумажный конвертик, положить в него взбитое килечное масло и выжать массу в места, ранее заполненные желтком.

Вареные желтки растереть с майонезом.

На блюдо положить листики салата, на каждый листик — по 1—2 половинки яйца, наполненные килечным маслом. Сверху полить майонезом, растертым с желтками, и посыпать зеленым луком.

Состав: 4 яйца, 8 чайных ложек килечного масла, 8 листиков салата, 2—3 ст. ложки майонеза, 2 чайные ложки нарезанного зеленого лука.

Первые блюда



Для приготовления супов рыбу сельдевых пород используют как в свежем, так и в соленном, маринованном, копченом виде, а также консервированную в банках.

Добавление соленой, копченой или маринованной сельди в супы из рыб морских пород (со специфическим морским запахом) значительно улучшает аромат супов и их вку-

совые качества.

Необходимо знать, что рыба с признаками «ржавчины» резко ухудшает вкус супов, придает им неприятный горький вкус. Горьковатым вкусом отличается соленая хамса (от разливающейся желчи брюшной полости у приголовки). Вот почему употреблять ее для супов можно только после предварительного обжаривания.

Сельди крепкого посола надо предварительно вымочить, очистить от голов, плавников, внутренностей и разделить на филе с кожицей.

Салаку снимают с кости, кильку и тюльку перебирают и тщательно промывают, головки отделяют вместе с внутренностями. Плавники отрезают.

Крепкосоленную кильку и тюльку перед варкой следует вымочить.

Морковь, лук репчатый для супов перед варкой обжаривают (пассируют) на слабом огне, при этом лук обжаривают отдельно от других овощей. Петрушку и сельдерей в супы можно класть сырыми, так как при обжаривании (пассировании) они теряют значительную часть ароматических веществ.

Пшеничную муку для заправки некоторых супов обжаривают с жиром до светло-желтого цвета, непрерывно помешивая. На 1 ложку муки расходуют 1 ложку масла.

Поджаренную муку охлаждают и, помешивая, постепенно разводят водой или бульоном (горячим или охлажденным) до получения однородной массы, проваривают 5—10 мин, а затем заправляют ею суп за 5—10 мин до окончания варки.

Суп картофельный с сельдью соленой

Морковь нарезать дольками или крупными кубиками, лук репчатый нашинковать. Обжарить (пассировать) то и другое по отдельности на слабом огне до мягкости. Петрушку или сельдерей нарезать так, как морковь.

В кипящую воду положить обжаренные морковь, лук, сырые корни петрушки или сельдерея и варить на слабом огне 10—15 мин, затем добавить картофель. Когда картофель сварится до полуготовности, положить нарезанную соломкой или кусочками в виде ломтиков филе сельди и варить суп до готовности картофеля.

За 5 мин до готовности положить нарезанные дольками свежие помидоры, лавровый лист, перец душистый и горошком, соль по вкусу.

Разлить в тарелки и посыпать нарезанной зеленью.

Состав: 6—7 картофелин, 1 морковь, 2 головки лука репчатого, 1 помидор свежий, 1/2 корешка петрушки или сельдерея, 2 ст. ложки жира, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени, 1 сельдь соленая.

Суп картофельный с салакой, кильками, тюльками солеными

Суп приготовить, как указано в предыдущем рецепте. Когда картофель сварится до полуготовности, положить нарезанное на кусочки филе салаки либо подготовленную кильку или тюльку и варить до готовности.

За 5 мин до готовности положить лавровый лист, перец душистый и перец горошком.

Разлить суп в тарелки и посыпать нарезанной зеленью.

Состав: 7—8 картофелин, 1 морковь, 2 головки лука репчатого, 1/2 корешка петрушки, 2 ст. ложки жира, 2 чайные ложки нарезанной зелени, 100 г салаки или килек, тюлек или хамсы соленых.

Суп картофельный с фрикадельками из соленой или копченой сельди

Суп картофельный готовить, как указано в рецепте «Суп картофельный с сельдью соленой».

Когда картофель сварится почти до готовности, положить в суп сформированные фрикадельки и варить его до готовности. Для приготовления фрикаделек вымоченное филе сельди пропустить через мясорубку; репчатый лук мелко порубить, смешать с сельдью, добавить муку, сырое яйцо, сформовать шарики величиной с грецкий орех. Отварить их в супе при слабом кипении.

С о с т а в: 6—7 картофелин, 1—2 моркови, 2 головки лука репчатого, 1 помидор свежий, $\frac{1}{2}$ корешка сельдерея, 2 ст. ложки жира, 2—3 чайные ложки зелени нарезанной;

для фрикаделек: 1—2 сельдь-филе, $\frac{1}{2}$ —1 яйцо, 2—3 головки лука репчатого, 1—2 чайные ложки муки пшеничной или молотых сухарей.

Суп картофельный с консервами «Кильки с овощами в томате»

Суп картофельный приготовить, как указано в рецепте «Суп картофельный с сельдью соленой».

За 10 мин до готовности положить в суп консервированные кильки, довести до кипения и отставить на 5—10 мин на край плиты для ароматизации супа, не допуская переваривания картофеля.

Разлить в тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью.

С о с т а в: 3—4 ст. ложки консервов «Кильки с овощами в томате», 6—7 картофелин, 1 морковь, 1—2 головки лука репчатого; 2 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1—2 чайные ложки зелени.

Рассольник с перловой крупой и фрикадельками из свежей и копченой сельди

Мякоть свежей и копченой сельди пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный сырой или обжаренный до мягкости репчатый лук, соль, перец, яйца сырые, муку, мелко нарезанную зелень. Сформировать из этой массы фрикадельки величиной с грецкий орех.

Перловую крупу отварить отдельно (на 1 кг крупы 3 л воды), готовую (без отвара) положить в кипящий бульон, добавить обжаренные (пассированные) на слабом огне лук репчатый, морковь, а сельдерей и петрушку нарезать кубиками и положить в сыром виде. Через 10 мин положить картофель, нарезанный крупными кубиками, и варить до полуготовности картофеля. Соленые огурцы очистить, нарезать соломкой, залить немного водой, поварить 8—10 мин, соединить их с супом вместе с отваром, добавить сформованные фрикадельки и все варить на слабом огне до готовности. Рассольник по вкусу заправить огуречным прокипяченным рассолом.

Разлить в тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью.

С о с т а в: 4—5 картофелин, 2 ст. ложки крупы перловой, 2—3 головки лука репчатого, 1 морковь, по $\frac{1}{4}$ корня петрушки и сельдерея, 1 огурец соленый, 2 ст. ложки жира, 2 чайные ложки нарезанной зелени.

для фрикаделек: 2 сельди свежей, $\frac{1}{2}$ сельдь-филе копченой, 2 головки лука репчатого, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени.

Рассольник с консервами «Кильки с овощами в томате»

В кипящую воду или бульон положить нарезанные соломкой, обжаренные (пассированные) репчатый лук, морковь, петрушку или сельдерей и варить 5—10 мин. Затем добавить картофель, нарезанный дольками или брусочками. Незадолго до готовности картофеля положить консервы, очищенные от кожицы и зерен и предварительно сваренные соленые огурцы вместе с отваром, и варить суп до готовности. Суп заправить по вкусу процеженным и прокипяченным огуречным рассолом.

Разлить суп в тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. В рассольник можно также положить сметану.

С о с т а в: $\frac{1}{2}$ банки консервов, 5—6 картофелин, 1 морковь, 2—3 головки лука репчатого, 2 корня петрушки, 2 соленых огурца, 1—2 ст. ложки жира, 2—3 ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки нарезанной зелени.

Щи кислые с копченой сельдью

Квашеную капусту мелко порубить и потушить с томат-пюре, жиром, бульоном или водой на слабом огне до мягкости, изредка помешивая. Лук репчатый мелко порубить, а морковь нарезать кубиками и пассировать.

В кипящую воду положить тушеную капусту, пассированные лук, морковь, сырой нарезанный кубиками корень петрушки, нарезанное соломкой филе копченой сельди и варить все до готовности. За 10 мин до окончания варки щи заправить поджаренной мукой, разведенной отваром от щей.

Разлить щи в тарелки, положить сметану и посыпать зеленью.

Состав: 600 г капусты квашеной, 1 морковь, 1—2 головки лука репчатого, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 ст. ложки жира, 1—2 чайные ложки муки, 2—3 ст. ложки сметаны, 1/2 сельдь-филе копченой, 2—3 чайные ложки нарезанной зелени.

Щи кислые с обжаренными солеными кильками, тюльками, хамсой

Щи приготовить, как указано выше.

Очистить кильки, тюльки или хамсу, запанировать в муке, обжарить до золотистого цвета в большом количестве жира. За 5—10 мин до готовности щей положить в них обжаренную рыбу и на слабом огне варить 3—5 мин.

Разлить в тарелки, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав: 250—300 г килек, хамсы, тюлек соленых, 400 г капусты квашеной, 1 морковь, 2 головки лука репчатого, 1 ст. ложка томат-пюре, 4 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки нарезанной зелени.

Борщ с фрикадельками из соленой и свежей сельди или сардины

Очищенную свеклу нарезать соломкой и тушить 40—50 мин под закрытой крышкой на слабом огне, добавив воду, сахар, томат-пюре, жиры, лимонную кислоту или

уксус. Лук и морковь обжарить, не подрумянивая (пассировать) на слабом огне.

Свежую капусту нарезать соломкой, положить в кипящий бульон или воду, варить до полуготовности, добавить картофель, обжаренные (пассированные) лук, морковь, сырой нарезанный соломкой корень петрушки, варить 10 мин; добавить тушеную свеклу и варить до готовности. За 5—10 мин до окончания варки положить приготовленные фрикадельки (см. стр. 56), лавровый лист, перец горошком, соль и варить до готовности фрикаделек.

Перед подачей на стол в борщ положить сметану и посыпать его зеленью.

Фрикадельки можно варить отдельно от борща.

Состав: 1—2 свеклы, 200 г свежей капусты, 3 клубня картофеля, по 1 корешку моркови, петрушки, 2—3 головки лука репчатого, 1 ст. ложка томат-пюре, 1/2 ст. ложки сахарного песка, по 2 ст. ложки уксуса 3%-ного и сметаны, 2 чайные ложки нарезанной зелени;

для фрикаделек: 1 сельдь свежая или 2 сардины свежей, 1/2 сельди соленой, 1 яйцо, 2—3 головки лука репчатого, 1—2 чайной ложки муки пшеничной.

Солянка жидкая со свежей и соленой сельдью

Репчатый лук нашинковать и обжарить (пассировать) на слабом огне с жиром, томат-пюре до мягкости.

Соленые огурцы очистить от кожицы, удалить семена, нарезать огурцы тонкими ломтиками и сварить в небольшом количестве воды до готовности. Свежую сельдь, сардины без костей нарезать ровными ломтиками весом 25—35 г. Филе вымоченной соленой сельди с кожей нарезать тонкими ломтиками весом 5—10 г. В кипящий бульон или воду положить лук, оливки, каперсы, огурцы с отваром и варить 8—10 мин, затем добавить свежую и соленую сельдь или сардины, лавровый лист, перец горошком и варить солянку на слабом огне до готовности свежей рыбы. Посолить по вкусу.

В тарелки с солянкой положить маслины, ломтик лимона и посыпать нарезанной зеленью.

Состав: 2 свежей сельди: 2—3 сардины, 1/2 филе вымоченной сельди соленой, 3—4 головки лука реп-

чатого, 1 огурец соленый, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ст. ложка каперсов, 3—4 оливка, 3—4 маслины, 2 ст. ложки масла, 3 кружочка лимона, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени.

Солянка жидкая со свежей, соленой или копченой сельдью, помидорами и стручковым сладким перцем

Лук репчатый, перец стручковый нарезать соломкой и пассировать по отдельности на жире до готовности. В лук при пассировании добавить томат-пюре, лавровый лист и перец горошком.

В горячую воду или рыбный бульон положить лук, стручковый перец, подготовленные соленые огурцы, каперсы и варить 10—15 мин. Затем положить нарезанные на порции филе свежей сельди, сардины, мякоть салаки, нарезанную тонкими ломтиками вымоченную сельдь или сельдь копченую, помидоры свежие, нарезанные дольками, и все варить до готовности свежей сельди.

В тарелки с солянкой положить маслины, кружочки лимона и посыпать зеленью.

С о с т а в: 2 сельди свежих, 2 сардины, $\frac{1}{4}$ филе соленой или копченой сельди, 3 головки лука репчатого, 1—2 стручка перца сладкого, 1 огурец соленый, 1 ст. ложка томат-пюре, 1 ст. ложка каперсов, 2 помидора свежих, 2—3 ст. ложки масла, 3—4 маслины, 1—2 чайные ложки зелени нарезанной.

Холодник из щавеля и шпината со слабосоленой сельдью, кильками солеными

Перебранные и промытые щавель и шпинат по отдельности положить в кастрюлю, закрыть крышкой и припустить в небольшом количестве воды, после чего протереть, развести кипяченой водой и охладить.

Часть зеленого лука мелко нарезать и растереть с солью и одним-двумя вареными яичными желтками, частью сметаны до однородной массы и соединить со щавелем и шпинатом (холодником).

В тарелки положить мелко нарезанные вареные яйца, нарезанные кубиками свежие огурцы, шинкованный зеленый лук, налить холодник, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью. Отдельно в селедочни-

це подать нарезанное филе слабосоленой сельди, либо бутерброды с сельдью или кильками.

Состав: 600 г щавеля, 300 г шпината, 2—3 огурца, 3 головки лука зеленого с перьями, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки укропа нарезанного, 1 сельдь или 12—15 килек.

Холодник со свеклой и сельдью или кильками солеными

Приготовить так же, как описано в предыдущем рецепте, но с добавлением предварительно сваренной и натертой на терке лапшой свеклы.

В тарелки положить нарезанные вареные яйца, свежие огурцы, лук зеленый, залить холодником, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Отдельно подать бутерброды с сельдью или кильками.

Состав: 350 г щавеля, 150 г шпината, 1 свекла, 2—3 огурца, 2—3 головки лука зеленого с перьями, 2 яйца, 2—3 ст. ложки сметаны, 2—3 чайные ложки укропа нарезанного, 1 сельдь или 12—15 килек.

Ботвинья с рыбой

Свежую сельдь, сардину разделить на филе и припустить в малом количестве воды до готовности с добавлением корней (петрушки или сельдерея, лука репчатого, лаврового листа, перца душистого) до готовности. Вынуть из отвара и охладить.

Щавель и шпинат целиком довести до готовности, как указано в рецептах «Холодник из щавеля и шпината со слабосоленой сельдью, кильками солеными», и протереть через сито. Полученное пюре развести хлебным квасом, заправить по вкусу солью, сахаром, тертым хреном и поставить в холодное место.

Ботвинью разлить в тарелки и посыпать укропом. Отдельно на блюдо положить в виде ассорти порции сваренной свежей сельди, сардины, кусочки филе соленой, копченой сельди, салаки, кильки. Букетиками положить нарезанные свежие огурцы, лук зеленый, листики салата.

Состав: 150 г щавеля, 300 г шпината, 1—1½ л кваса хлебного, 1—2 сельди свежей, 2 сардины све-

жей, 1/2 филе сельди копченой, 1/2 филе сельди соленой, 5—6 килек, 3 огурца свежих, 3 головки лука зеленого с перьями, 20 г листиков салата, 2 чайные ложки зелени петрушки или укропа резаного, сахар, 1 корень хрена, соль по вкусу.

Борщ холодный

Сырую красную свеклу и морковь очистить, промыть, нарезать кубиками или соломкой, залить холодной водой и отварить по отдельности. Затем соединить их и охладить вместе с отваром. По вкусу заправить солью, растертой с частью сметаны, вареными яичными желтками, сахаром и добавить лимонную кислоту.

В тарелки с борщом положить нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, лук зеленый, пастеризованную сметану и мелко нарезанную зелень укропа или петрушки. Отдельно подать бутерброды с сельдью, салакой или килькой.

С о с т а в: 3 свеклы, 1 морковь, 2—3 свежих огурца, 2—3 головки лука зеленого с перьями, 2—3 яйца, 2—3 ст. ложки сметаны, лимонная кислота, сахар, соль по вкусу, 2 чайные ложки зелени, 6 бутербродов.



В этом разделе помещены рецепты блюд из обжаренной, запеченной, тушеной, вареной сельдевой рыбы. Некоторые блюда из сельди можно приготовить с добавлением рыбы не-сельдевых пород и мяса.

Кильки, хамса, тюльки свежие жареные «фри»

Перебранные, очищенные от внутренностей и хорошо промытые рыбки посолить мелкой солью, обвалять в пшеничной муке и жарить в сильно нагретом (до 170°) жире-сале или масле растительном, либо гидрожире.

Чтобы рыбки обжаривались равномерно и быстро, жир следует налить в глубокую, но узкую кастрюлю (из расчета на 1 весовую часть рыбы 4 весовых части жира). Обжаренная таким способом рыба должна хрустеть в зубах.

Для обжаривания мелких рыбок можно использовать сетку. При этом сетка должна быть по размеру меньше кастрюли, в которой обжаривают рыбу.

В сетку кладут подготовленную для обжаривания рыбу и погружают сетку в подогретый жир. Когда на поверхности рыбы образуется золотистая корочка, сетку немедленно вынимают из жира и обжаренной рыбе дают обсохнуть. При употреблении рыбы в холодном виде жарить следует только на растительном масле.

С о с т а в: 500 г рыбы, 1/2 ст. ложки соли, 2—3 ст. ложки муки для панирования, жир.

Кильки, тюльки, хамса жареная «фри» с сушеным луком

Запанировать подготовленную свежую рыбу в муке и жарить в большом количестве нагретого растительного масла, как указано в предыдущем рецепте, а затем вынуть из жира, положить рыбу в дуршлаг и дать стечь жиру.

Сухой лук перебрать. Разогреть сковородку с жиром, положить сухой лук и, быстро помешивая, жарить несколько секунд до светло-золотистого цвета, после чего немедленно переложить лук в тарелку. Готовый лук посыпать мелкой солью и осторожно перемешать встряхиванием.

Обжаренный репчатый лук положить на гарнир к жареной рыбе.

Состав: 300 г рыбы, 1½—2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла растительного, 5—6 ст. ложек лука сухого.

Сельдь соленая жареная в сухарях

Филе вымоченной сельди без костей с кожей запанировать в муке, смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Гарнировать сельдь обжаренным или отварным картофелем, свежими огурцами и помидорами.

Состав: 2—3 сельди, 1 ст. ложка муки пшеничной, 1 яйцо, 2 ст. ложки сухарей, 2—3 ст. ложки масла растительного.

Сельдь соленая жареная с красным луковым соусом

Филе вымоченной сельди запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Положить рыбу в тарелку, полить красным луковым соусом (см. стр. 23). На гарнир положить отварной картофель, полить маслом и посыпать зеленью.

Состав: 3 сельди соленых, 2 ст. ложки масла растительного, 2—3 ст. ложки муки пшеничной, 200—250 г лукового соуса, 1—2 ст. ложки растопленного масла, 1—2 чайные ложки зелени нарезанной.

Филе сельди соленой или копченой и филе трески, окуня, камбалы, обжаренные в яйце с хлебом

Филе сельди соленой с кожей или копченой без кожи нарезать наискось тонкими пластинками, а затем нарезать их тонкими длинными кусочками. Так же нарезать филе слегка размороженной трески, окуня, камбалы.

Отбить яйца, смешать с подготовленной сельдью и треской, добавить мелко нарезанный репчатый лук, рубленый чеснок и перемешать. Ржаной хлеб нарезать небольшими ломтиками толщиной не более $\frac{1}{2}$ см, положить в тарелку, залить хлеб подготовленной смесью и дать постоять 2—3 мин, после чего хлеб вынуть.

На разогретую с жиром сковороду положить ложку подготовленной смеси, быстро разровнять, сверху положить ломтик хлеба, а на него — снова ложку смеси; разровнять по всей поверхности ломтика. То же самое проделать с другими ломтиками хлеба. Когда одна сторона поджарится, перевернуть на другую и обжарить до образования румяной корочки, а затем на 1—2 мин поставить в жарочный шкаф. Подавать на той же сковороде и посыпать зеленью.

Состав: 5—6 яиц, по 100 г сельди соленой или копченой (филе) и филе трески или окуня, 1—2 головки лука репчатого, 3 зубчика чеснока, 8—9 ломтиков хлеба, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка нарезанной зелени.

Сельдь жареная с луком и яйцом

Филе соленой сельди запанировать в муке, обвалить во взбитом яйце и обжарить с обеих сторон.

Сельдь положить на блюдо, сверху положить обжаренный (пассированный) до мягкости репчатый лук.

Состав: 3 сельди соленых, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 4 головки лука репчатого, 3 ст. ложки масла растительного.

Сельдь, икра, молоки, жаренные на углях

Хорошо вымоченные сельди с икрой, молокой завернуть в несколько слоев бумаги, слегка смоченной водой, и жарить на углях до обугливания бумаги.

К сельди, жаренной на углях, можно подать отдельно горячий отварной картофель, свежие помидоры, огурцы, лук зеленый, сметану.

Состав: 3—4 сельди соленых, 5—6 картофелин, 2 помидора, 2 огурца, 2—3 головки лука зеленого с перьями, 1/2 стакана сметаны.

Кильки, хамса, тюльки свежие, жаренные с луком

Рыбу перебрать, хорошо промыть, положить в дуршлаг, дать стечь воде, обсушить в полотенце, посолить, запанировать в муке и положить на разогретую с жиром сковороду. Во время жаренья между рыбками положить мелко нарезанный репчатый лук. Жарить на слабом огне до готовности. Рыбу можно подать как с гарниром, так и без гарнира.

Состав: 300 г кильки, хамсы, тюльки, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла растительного, 2 головки лука репчатого.

Салака жареная

У свежей салаки удалить голову, внутренности, хребтовую кость с хвостовым плавником. Мякоть салаки обмакнуть в подсоленную смесь из яйца, муки и мелко рубленного сырого репчатого лука. Обжарить с обеих сторон и поставить на несколько минут в жарочный шкаф.

На гарнир положить картофель отварной или картофельное пюре, либо консервированный зеленый горошек, нагретый до кипения и заправленный солью, сахаром и маслом (без отвара от горошка).

Состав: 400 г салаки, 3 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 головка лука репчатого, 3 ст. ложки масла растительного, соль по вкусу.

Картофельное пюре с соленой сельдью в запеченном виде

Отварить картофель до готовности, в горячем виде протереть или пропустить через мясорубку, добавить растопленное масло, взбитые яйца, поставить на плиту, размешать. Когда картофель соединится с маслом, посте-

пенно вливать горячее (кипяченое) молоко и лопаткой взбивать до образования пышной белой массы.

Полученное пюре положить на смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду в виде горки, кругом положить филе вымоченной сельди, икру, молоки. Смазать их сметаной и запечь в жарочном шкафу.

С о с т а в: 2 сельди, 6—8 картофелин, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки масла сливочного, 1/2 стакана молока, 2 чайные ложки сметаны.

Сельдь, запеченная с картофелем

Жирную слабосоленую сельдь разделить на филе. Сковородку смазать маслом, положить нарезанный кружочками предварительно сваренный картофель, на него — филе сельди, на сельдь — обжаренный до мягкости репчатый лук. Полить сметаной, сверху положить кружочки картофеля так, чтобы полностью закрыть сельдь. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

С о с т а в: 2 сельди, 4—5 картофелин, 2—3 головки лука репчатого, 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка молотых сухарей.

Сельдь, запеченная с жареным картофелем

Очищенный сырой картофель нарезать кружочками и обжарить с обеих сторон до готовности.

Лук репчатый нашинковать и обжарить на слабом огне до мягкости. На смазанную жиром сковороду положить слой обжаренного картофеля, затем обжаренный лук, сверху лука — нарезанное равными кусочками филе вымоченной соленой сельди, которую обложить кружочками жареного картофеля.

Сырые яйца взбить с молоком, посолить, залить ею сверху картофель и запечь в жарочном шкафу.

Перед подачей на стол полить маслом.

С о с т а в: 2 сельди, 5—6 картофелин, 3 ст. ложки жира, 3—4 головки лука репчатого, 3 яйца, 2 ст. ложки молока.

Сельдь, салака, сардина, запеченная в сметанном соусе с гречневой кашей

Филе свежей сельди, салаки или сардины посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. На смазанную жиром сковороду положить рассыпчатую гречневую кашу, заправленную поджаренным луком и жиром, сверху положить обжаренную рыбу. Полить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу.

Перед подачей на стол полить маслом.

Сметанный соус приготовить так: муку обжарить с маслом до светло-желтого цвета и охладить; затем смешать со сметаной, довести, помешивая, до кипения и посолить по вкусу.

С о с т а в: ~400—600 г сельди, салаки или сардины, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки масла, 3 головки лука репчатого, 1 стакан гречневой крупы;

для соуса: 1 столовая ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Сельдь свежая, запеченная с картофелем, помидорами и яйцами

Сырой картофель нарезать кубиками, сельдь-филе — равными ломтиками, лук репчатый и свежие помидоры мелко нарезать. Картофель и лук положить в толстостенную сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить их до полуготовности. Добавить слегка обжаренные отдельно помидоры и сельдь. Осторожно перемешать и запечь в жарочном шкафу (5—8 мин).

Когда картофель и сельдь будут готовы, взбить сырые яйца, смешать с молоком, посолить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, залить этой смесью картофель и запечь до образования румяной корочки.

С о с т а в: 5—6 картофелин, 2—3 сельди свежих, 2—3 головки лука репчатого, 1—2 помидора, 4—5 ст. ложек масла растительного, 3 яйца, 1/4 стакана молока, 1 чайная ложка зелени нарезанной.

Сельдь, салака, сардина, запеченная в белом соусе с майонезом, луком и сметаной

Филе свежей сельди, салаки или сардины посолить, слегка обжарить, положить на смазанную жиром сковороду, залить густым соусом, посыпать сухарями молотыми, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Соус приготовить так: муку обжарить с маслом до светло-желтого цвета, развести мясным или рыбным бульоном, добавить обжаренный до мягкости репчатый лук, сметану и довести до кипения. Добавить майонез, соль по вкусу и мелко нарезанную зелень укропа или петрушки.

Состав: 600 г свежей рыбы, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка муки пшеничной, 2—3 головки лука репчатого, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки масла, 1 чайная ложка сухарей молотых, 1—2 чайные ложки мелко нарезанной зелени укропа или петрушки.

Сельдь свежая, салака или сардина, запеченная в соусе с луком и грибами

Сельдь, салаку или сардины, разделанные на филе, припустить (сварить в малом количестве жидкости) до готовности, переложить на смазанную жиром сковороду, залить соусом (см. стр. 22), посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Перед подачей на стол полить маслом.

Состав: 600 г рыбы, 2 стакана бульона грибного, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки масла растительного, 2 головки лука репчатого, 2 гриба сухих или 4—5 свежих, 1 ст. ложка томат-пюре, по $\frac{1}{4}$ корня моркови, петрушки, сельдерея, 3 ст. ложки виноградного вина, 2—3 лавровых листа, 1 ст. ложка сыра натертого.

Сельдь свежая, запеченная с яйцом

Сельдь очистить и разделать на филе с кожей, посыпать солью, молотым перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон.

Сырые яйца смешать со сметаной, добавить слегка обжаренный лук, томатный сок, посолить и хорошо размешать.

Обжаренную рыбу положить на смазанную жиром сковороду, облить подготовленной смесью из яиц, сметаны, лука, томатного сока и запечь в жарочном шкафу.

Перед подачей на стол полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

С о с т а в: 400 г сельди, 1—2 ст. ложки муки, 2½ ст. ложки масла, 4 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 2—3 ст. ложки томатного сока, 1—2 головки лука репчатого, 1 чайная ложка зелени нарезанной.

Сельдь соленая с картофелем, запеченная с яйцом

Отварить картофель, хорошо помять, добавить обжаренный до мягкости репчатый лук и хорошо размешать.

Картофель положить ровным слоем на смазанную маслом сковороду, сверху положить филе вымоченной сельди, поставить сковороду на 5 мин в жарочный шкаф, затем вынуть, сельдь с картофелем полить яйцом, смешанным со сметаной, посолить по вкусу и запечь все в жарочном шкафу.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

С о с т а в: 2 сельди соленых, 5—6 картофелин, 2—3 головки лука репчатого, 1½ ст. ложки масла растительного, 3 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка зелени нарезанной.

Яичница с сельдью соленой, помидорами и зеленым луком

Филе вымоченной сельди нарезать наискось широкими пластинками, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Свежие помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать дольками и отдельно слегка поджарить.

На разогретую с маслом сковороду положить обжаренные сельдь, помидоры, мелко нарезанный зеленый лук, залить взбитым яйцом и запечь.

Готовую яичницу полить маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать.

Состав: 1 сельдь, 5—6 яиц, 2 помидора, 1 головка лука зеленого с перьями, 2 ст. ложки масла, 1 чайная ложка зелени мелко нарезанной.

Картофельные зразы с сельдью

Филе вымоченной сельди запечь в жарочном шкафу. Сельдь охладить, добавить поджаренный до мягкости (но не подрумяненный) репчатый лук, сметану, молотые сухари и все хорошо перемешать.

Картофель сварить в подсоленной воде, отвар слить, а картофель обсушить и протереть горячим. В картофель добавить сырые яйца и хорошо перемешать.

Из картофельной массы сформовать лепешки, положить на них подготовленную сельдь, сформовать овальной формы зразы, смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон, а затем на 3—4 мин поставить в жарочный шкаф.

Перед подачей на стол полить маслом или отдельно подать соус красный луковый (см. стр. 23), или соус грибной (см. стр. 22).

Состав: Для фарша — 2 сельди, 3—4 головки лука репчатого, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сухарей молотых, 2 ст. ложки масла.

Для картофельной массы — 8—10 картофелин, 3 яйца (в том числе 1 яйцо для смазывания зраз), 3 ст. ложки сухарей, 3 ст. ложки масла растительного.

Запеканка из сельди и трески {окуня или камбалы}

Филе трески, окуня или камбалы нарезать мелкими кусками, посолить, запанировать в муке, обжарить на растительном масле и вместе с филе вымоченной соленой сельди провернуть через мясорубку.

Сметану, яичные желтки и муку пшеничную (или молотые сухари) смешать, взбить, соединить с измельченной рыбой, добавить обжаренный до мягкости репчатый лук, мускатный орех, хорошо перемешать и влить взбитые яичные белки. Все перемешать, выложить на смазан-

ную жиром и посыпанную сухарями сковороду, разровнять, смазать сметаной и выпечь.

Готовую запеканку полить топленным маслом.

С о с т а в: 1—2 сельди, 300 г мякоти свежей трески, окуня или камбалы, 2½—3 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 2 головки лука репчатого, 2 ст. ложки муки пшеничной, ¼ чайной ложки мускатного ореха, ½ ст. ложки молотых сухарей, 2—3 ст. ложки масла растительного, 2 ст. ложки масла топленого.

Запеканка из рубленой сельди с картофелем

Филе вымоченной сельди, очищенные антоновские яблоки, вареные яйца, репчатый лук мелко порубить, добавить спассированный до мягкости, замоченный в уксусе пшеничный хлеб, молотый перец, сырое яйцо, молотые сухари. Все хорошо перемешать, выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму. Сровнять, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу. Запеканку нарезать на порции и подать с отварным картофелем, свежими огурцами, помидорами, маринованным луком или салатом из зеленого лука. Полить запеканку растопленным маслом.

С о с т а в: 2—3 сельди, 2 ломтика хлеба, 2 ст. ложки сухарей молотых, 2—3 головки лука репчатого, ½ яблока, 2—3 ст. ложки уксуса 3%-ного, 2—3 яйца, 2 ст. ложки масла сливочного, 1 ст. ложка сыра.

Запеканка картофельная со свежей сельдью, салакой или сардиной и кильками с овощами

Свежую сельдь, салаку или сардину разделить на филе, посолить, запанировать в муке и обжарить. Затем смешать с консервами «Кильки с овощами в томате», добавить обжаренный до мягкости репчатый лук, посолить, перевернуть через мясорубку.

Картофель отварить до готовности, протереть, добавить в картофель обжаренный до мягкости репчатый лук, сырое яйцо и хорошо перемешать.

Картофельную массу разделить пополам.

Одну половину положить на смазанную жиром сковороду, на нее положить подготовленный фарш и закрыть

его второй половиной картофельной массы. Поверхность смазать яйцом, смешанным со сметаной, или смазать одной сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Перед подачей на стол нарезать на порции, полить соусом-томат (см. стр. 20), или красным луковым соусом (см. стр. 23) или маслом.

Состав: 7—8 картофелин, 400—500 г рыбы свежей, 1½ банки консервов «Кильки с овощами в томате», 3 головки лука репчатого, ½ яйца, 1 ст. ложка сметаны, 2½ ст. ложки масла растительного, 1 ст. ложка сметаны, 2½ ст. ложки масла растительного, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка сухарей молотых, 200—250 г соуса или 2—3 ст. ложки масла сливочного.

Форшмак из сельди с грибами

Филе свежей сельди, салаки или сардины посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Сухие грибы отварить до готовности. Лук репчатый и свежие помидоры обжарить до мягкости, а затем добавить рубленые вареные грибы и слегка их обжарить. Все смешать, провернуть через мясорубку, влить густой соус, приготовленный из обжаренной до светло-желтого цвета пшеничной муки (1 ст. ложка), грибного бульона и сметаны. Добавить яичные желтки, соль, молотый перец. Все хорошо перемешать, а затем добавить взбитые яичные белки и осторожно промешать. Подготовленную массу выложить на смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями сковороду, разровнять сверху, смазать сметаной (1 ст. ложка) и запечь в жарочном шкафу.

Перед подачей на стол форшмак нарезать на порции и полить распущенным маслом.

Состав: 600 г сельди, салаки или сардины, 3—4 ст. ложки масла, 3—4 сухих гриба, 3—4 головки лука репчатого, 2 яйца, 2 свежих помидора, 3 ст. ложки муки пшеничной, 3 ст. ложки сметаны.

Рулет из сельди

Филе соленой сельди с кожей смешать с отварным картофелем, пропустить через мясорубку, добавить сл-

рые яйца, нарубленный и поджаренный до мягкости репчатый лук, сметану, молотые сухари и все хорошо перемешать.

Подготовленную густую массу положить на смоченное водой гладкое полотенце, сформовать на нем рулет, придав ему круглую форму. Для этого полотенце с массой с обеих сторон скрутить в разные стороны и влажной рукой проводить по полотенцу, придавая рулету ровную форму. Затем осторожно рулет выложить из полотенца на смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду или противень, смазать рулет яйцом, смешанным со сметаной, проколоть в 2—3 местах и запечь в жарочном шкафу.

Готовый рулет разрезать на порции и полить соусом сметанным с луком (см. стр. 20), или томатным (см. стр. 21), или луковым (см. стр. 23), или сметаной и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Состав: 3 сельди, 2—3 ст. ложки сухарей молотых, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 4—5 картофелин, 2 яйца, 2 головки лука, 1—2 ст. ложки масла, 200—250 г соуса или 3 ст. ложки сметаны, 1—2 чайные ложки зелени нарезанной.

Котлеты или биточки из свежей сельди по-домашнему

Филе свежей сельди без кожицы порубить ножом вместе с репчатым луком, добавить замоченные в молоке или воде ломтики пшеничного хлеба (без корки), сырой желток яйца или яйцо целиком, соль, перец молотый. Хорошо перемешать, сформовать овальные лепешки, запанировать в крошках протертого через металлическую терку черствого пшеничного хлеба и ножом придать форму котлет или биточков.

Сковороду разогреть с маслом, положить в нее котлеты и жарить на слабом огне. Когда одна сторона поджарится, котлеты перевернуть, между котлетами положить мелко нарезанный репчатый лук и жарить до тех пор, пока лук и вторая сторона котлет не подрумянится, а затем на 3—4 мин поставить в жарочный шкаф.

Перед подачей на стол котлеты полить маслом с жареным луком.

С о с т а в: 600 г сельди, 3—4 головки лука репчатого, 2—3 ломтика (по 30—40 г) хлеба пшеничного, 1/2 яйца, 4—5 ст. ложек хлебной протертой крошки или 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 3—4 ст. ложки масла.

Котлеты или биточки из свежей и соленой сельди со шпиком

Филе свежей и соленой сельди порубить вместе с репчатым луком, добавить нарезанный мелкими кубиками свиной шпик, яйцо, соль, перец молотый. Хорошо промешать, сформовать лепешки, обвалять в муке, придать форму биточков, обжарить с обеих сторон на плите и дожарить в жарочном шкафу.

На гарнир положить картофель жареный, отварной или картофельное пюре и полить маслом.

С о с т а в: 3 свежих сельди, 1 соленая сельдь, 3 головки лука репчатого, 50 г шпика свиного, 1/2 яйца, 1—2 ст. ложки муки пшеничной, 3 ст. ложки масла.

Котлеты или биточки мясные с сельдью

Нарезать мясо, говяжий жир (внутреннее сало) и вместе с филе слабосоленой сельди провернуть через мясорубку (если нет говяжьего сала, можно добавить шпик или свиное сало-сырец).

Черствый пшеничный хлеб нарезать ломтиками, залить молоком или водой и оставить на 20 мин.

В измельченную массу добавить хлеб, перец молотый, соль, вторично провернуть через мясорубку, добавить обжаренный (пассированный) до мягкости репчатый лук, хорошо перемешать, сформовать котлеты или битки, запанировать в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон на плите и поставить на 3—4 мин в жарочный шкаф.

На гарнир подать жареный картофель. Полить маслом.

С о с т а в: 250 г мякоти мяса, 25—30 г сала говяжьего, 1 сельдь, 70—75 г хлеба пшеничного, 3—4 ст. ложки молока, 2 головки лука репчатого, 2 ст. ложки сухарей, 2—3 ст. ложки масла для жаренья.

Котлеты или биточки из свежей сельди, салаки, сардины с консервами «Кильки в томате с овощами»

Филе свежей сельди, салаки, сардины порубить ножом вместе с репчатым луком. Добавить в фарш расгертые вилкой до однородной массы кильки в томате с овощами, яйцо, молотые панировочные сухари, соль, молотый перец, фарш промешать, сформовать лепешки, запанировать в молотых сухарях, ножом придать форму котлет или битков, обжарить с обеих сторон на плите, затем дожарить в жарочном шкафу. Готовые котлеты полить маслом или соусом-томат (см. стр. 20).

Состав: 500 г сельди, салаки, сардины, 2—3 ст. ложки консервов «Кильки в томате с овощами», 2 головки лука репчатого, 1 яйцо, 3—4 ст. ложки панировочных сухарей, в том числе 1—2 ст. ложки для панирования котлет, 3—4 ст. ложки масла.

Котлеты или биточки из трески, окуня, камбалы с сельдью соленой

Филе рыбы нарезать и вместе с филе слабосоленой сельди провернуть через мясорубку. Добавить замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб, соль и молотый перец по вкусу и вторично провернуть через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить до мягкости, соединить с фаршем и хорошо перемешать.

Сформовать котлеты, смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить на плите с обеих сторон, а затем дожарить 4—5 мин в жарочном шкафу. Отпустить с любым овощным гарниром и полить маслом. Отдельно можно подать соус томатный (см. стр. 20) или соус красный с луком (см. стр. 23) или соус сметанный с томатом и луком (см. стр. 20).

Состав: 250 г филе рыбы, филе 1 сельди, 70 г хлеба пшеничного, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 головки лука репчатого, 2 ст. ложки сухарей, $\frac{1}{2}$ яйца, 2—3 ст. ложки масла растительного.

Бифштекс рубленный из мяса с сельдью

Нарезанное говяжье мясо, говяжий жир, филе сельди, обжаренный до мягкости репчатый лук провернуть через мясорубку, добавить по вкусу соль и перец молотый.

тый, яйцо. Фарш перемешать, сформовать из него круглые лепешки и обжарить с обеих сторон на слабом огне на плите, а затем поставить на 3—5 мин в жарочный шкаф.

Подавать с любым гарниром. Полить соком, образовавшимся при жареньи, и растопленным маслом.

С о с т а в: 250 г мякоти мяса, 50 г жира говяжьего, филе 1 сельди, 2—3 головки лука репчатого, $\frac{1}{2}$ яйца, 2—3 ст. ложки масла растительного.

Тельное из рыбы с сельдью

Филе свежей рыбы (трески, окуня) нарезать, провернуть через мясорубку, добавить замоченный в молоке или воде пшеничный хлеб, обжаренный до мягкости репчатый лук, посолить, добавить молотый перец и вторично пропустить через мясорубку. Из фарша сформовать лепешки, на середину каждой положить начинку из слабосоленой сельди, одной половиной лепешки закрыть фарш, края лепешки соединить так, чтобы получилась форма полумесяца; смочить во взбитом яйце, запанировать в сухарях, обжарить в большом количестве жира (см. стр. 72), а затем дожарить в жарочном шкафу в течение 3—5 мин.

Приготовление начинки: филе слабосоленой сельди нарезать наискось тонкими пластинками, а затем порезать соломкой. Свежие помидоры нарезать кубиками, репчатый лук мелко порубить и вместе с помидорами поджарить на слабом огне до мягкости лука. Смешать с нарезанной сельдью, добавить рубленое яйцо, молотые сухари, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и все перемешать.

Подать с гарниром. Тельное полить маслом. Отдельно подать соус-томат (см. стр. 20) или томатный соус с овощами (см. стр. 21).

С о с т а в: 300 г филе рыбы, 60 г хлеба пшеничного, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 1—2 головки репчатого лука, 3—4 ст. ложки молотых сухарей, 3—4 ст. ложки масла растительного, 1 яйцо.

для начинки: филе 1 сельди, 2—3 помидора, 1—2 головки лука репчатого, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла растительного, 2 чайные ложки зелени нарезанной.

Галушки из рубленой свежей сельди

Филе сельди провернуть через мясорубку, добавить мелкорубленые, поджаренные до мягкости репчатый лук, сладкий стручковый перец, поджаренную с маслом до светло-желтого цвета пшеничную муку. Все перемешать, сформовать шарики весом 20—25 г и отварить в подсоленной воде. Когда галушки всплывут, переложить их шумовкой в кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре или томатный сок и тушить 10—15 мин.

Положить на блюдо, полить образовавшимся во время тушения соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

С о с т а в: 3 сельди, 3 головки лука репчатого, 1—2 сладких стручковых перца, 1 ст. ложка муки пшеничной, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка томат-пюре или 1/2 стакана томатного сока, 2 чайные ложки зелени мелко нарезанной.

Зразы рубленые из свежей сельди, салаки или сардины

Филе свежей рыбы со свиным или говяжьим жиром провернуть через мясорубку, добавить замоченный в молоке или воде хлеб, соль, перец и второй раз провернуть через мясорубку, добавить сырое яйцо и хорошо перемешать.

Из рыбной массы сформовать лепешки, на середину каждой положить начинку и края лепешек соединить так, чтобы начинка была внутри, запанировать в сухарях, придать овальную форму, обжарить с обеих сторон на плите и на 3—4 мин поставить в жарочный шкаф.

Приготовление начинки: репчатый лук мелко нарезать и обжарить на слабом огне до мягкости, добавить рубленые вареные яйца, мелко нарезанную зелень, соль, молотый перец и хорошо перемешать.

Зразы гарнировать картофелем или гречневой рассыпчатой кашей и полить томатным соусом.

С о с т а в: для фарша — 250—300 г филе рыбы, 30 г сала свиного или говяжьего, 3 ст. ложки молока или воды, 2 ломтика хлеба пшеничного, 1/2 яйца, 2—3 ст. ложки сухарей молотых, 2 ст. ложки масла;

для начинки — 3 головки лука репчатого, 2 яйца, 1—2 ст. ложки масла, 200—250 г соуса томатного (см. стр. 20).

Парсовые тефтели из свежей сельди, салаки, сардины с соусом по-польски

Филе сельди, салаки, сардины порубить ножом вместе с репчатым луком, добавить замоченный в молоке или воде пшеничный хлеб без корки, яйцо, соль, молотый перец. Промешать, сформовать тефтели, положить на подставку с отверстиями, вставленную в кастрюлю с небольшим количеством горячей воды, кастрюлю закрыть крышкой и варить тефтели на пару до готовности.

Готовые тефтели осторожно переложить на блюдо и полить польским соусом. Соус польский можно заменить соусом белым, паровым (см. стр. 20).

Приготовление соуса по-польски: сливочное масло растопить, пену снять. Сваренные вкрутую яйца порубить, смешать с маслом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, лимонную кислоту или лимонный сок, соль по вкусу.

Состав: для тефтелей — 600 г рыбы, 3 головки лука репчатого, 2 ломтика (70 г) хлеба пшеничного, 3—4 ст. ложки молока или воды, 1/2 яйца, соль, перец;

для 150 г соуса — 100 г масла сливочного, 1 1/2 яйца, 1 чайная ложка нарезанной зелени петрушки или укропа, лимонная кислота по вкусу.

Голубцы из свежей сельди

Филе свежей сельди порубить, добавить обжаренный до мягкости (пассированный) репчатый лук, рассыпчатую рисовую кашу, рубленое вареное яйцо, мелко нарезанную зелень, соль, перец и фарш. Хорошо перемешать.

Кочан капусты без кочерыжки отварить в подсоленной воде до полуготовности и охладить, затем разобрать на листья. Крупные черешки с листьев капусты срезать и отбить тупой стороной.

На подготовленные листья положить фарш и завернуть, как обычные голубцы в виде конвертов. Запаниро-

вать в муке, обжарить с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Затем голубцы полить соусом сметанным с томатом и луком (см. стр. 20) и тушить на слабом огне до размягчения капусты.

Готовые голубцы полить соусом, в котором они тушились.

Примечание. Голубцы можно в муке не панпровать. Положить их на смазанную жиром сковороду, сбрызнуть жиром или смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки, после этого залить соусом и тушить до размягчения капустных листьев (25—30 мин).

Состав: 400—500 г сельди свежей, 2—3 ст. ложки риса, 2—3 головки лука репчатого, 2—3 ст. ложки масла, 1 небольшой кочан капусты, 1—2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1—2 чайные ложки мелко нарезанной зелени; для соуса: 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 головки лука репчатого, 2—3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка томат-пюре, соль по вкусу.

Треска горячего копчения с сельдью и яйцом

Мякоть трески очистить от кожи, костей. Положить в кастрюлю, добавить мелко нарубленное филе слабосоленой сельди и столовой вилкой хорошо разбить все так, чтобы получилась однородная масса. Затем добавить яйца, мелко нарезанный репчатый лук, соль. Смесь хорошо перемешать.

На разогретую с жиром сковороду столовой ложкой наливать порции смеси, обжарить с одной, а затем с другой стороны.

Перед подачей полить растопленным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав: 300 г трески копченой, 1 сельдь, 2 головки лука репчатого, 6—8 яиц, 3 ст. ложки жира, 2 чайные ложки мелко нарезанной зелени.

Салака, тушенная в масле с томатным соком

Разделанную на филе салаку уложить в два—три ряда, чередуя с мелко нарезанным репчатым луком и

морковь, затем залить на $\frac{1}{3}$ объема томатным соком, добавить растительное масло, лавровый лист, соль и тушить на очень слабом огне $2\frac{1}{2}$ —3 ч.

На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

С о с т а в: 600 г салаки, 3—4 головки лука репчатого, 1 морковь, 2 стакана томатного сока, $\frac{1}{2}$ —1 стакан масла растительного, 2—3 лавровых листа.

Салака свежая, тушенная с майонезом и томатным соком

Мякоть салаки положить в кастрюлю в один ряд, сверху положить лук репчатый, нарезанный кольцами, полить майонезом, затем опять положить ряд салаки и положить лук, подлить майонез, добавить растительное масло, соль, влить томатный сок, закрыть посуду крышкой и тушить салаку на очень слабом огне $2\frac{1}{2}$ —3 ч.

Подавать рыбу вместе с соусом и луком, с отварным картофелем, соленым огурцом. Картофель посыпать мелко нарезанной зеленью.

С о с т а в: 400 г салаки, 3 головки лука репчатого, по 2—3 ст. ложки майонеза и масла растительного, 1 стакан сока томатного, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки.

Салака свежая, тушенная в сметане

Салаку разделить на филе без хребтовой кости, положить в кастрюлю один слой, сверху положить репчатый лук, нарезанный кольцами и опять — слой салаки и нарезанного репчатого лука, влить сметану, добавить соль, томатный сок или воду и тушить салаку на слабом огне до готовности.

На гарнир подать отварной картофель, полить образовавшимся соусом с луком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

С о с т а в: 300—350 г филе салаки свежей, 2—3 головки лука репчатого, 3—4 ст. ложки сметаны, 1 стакан томатного сока или воды, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени.

**Сельдь, салака, сардина свежая отварная
с яично-масляным соусом, стручковым перцем и луком**

Рыбу разделить на филе. Из костей сварить бульон. Порции рыбы положить в глубокую сковороду кожей вверх, залить бульоном и варить до готовности. Для аромата во время варки добавить лавровый лист, перец душистый, стебли и зелень петрушки.

На блюдо положить сваренную рыбу и полить яично-масляным соусом со стручковым сладким перцем и луком. Стручковый сладкий перец мелко порубить и обжарить до мягкости. Лук репчатый порубить, прокипятить в масле, смешать со стручковым сладким перцем, рублеными вареными яйцами и лимонным соком.

На гарнир положить отварной картофель и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав: 500 г рыбы, 100 г масла или маргарина сливочного, 1 стручок перца, 2 головки лука репчатого, 1 яйцо, 1—2 чайные ложки зелени нарезанной, 2 чайные ложки лимонного сока.

**Сельдь, салака, сардина свежая с кореньями
и грибами в томатном соусе**

Филе свежей сельди, салаки, сардины припустить под закрытой крышкой в небольшом количестве бульона или воды с добавлением петрушки, сельдерея, лука (по 5—10 г), лаврового листа, перца душистого.

Сваренную таким образом рыбу шумовкой выложить на блюдо, сверху положить нарезанные брусочками или кружочками сваренные морковь, петрушку, сельдерея, маринованные или свежие сваренные грибы, каперсы, оливки или маслины без косточек и полить томатным соусом. На гарнир положить отварной картофель, полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав: 400—500 г сельди, салаки, сардины, по 1/2 корня моркови, петрушки, сельдерея, 1—2 ст. ложки маринованных грибов, 1 ложка каперсов, по 3 оливки и маслины, 2 ст. ложки масла, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени, 250—300 г томатного соуса (см. стр. 20).

Примечание. Вареные корни и соления можно положить непосредственно в соус, довести до кипения, а затем полить рыбу.

Сельдь или сардина свежая в томате с огурцами, помидорами и луком

Филе свежей сельди или сардины положить в кастрюлю в один ряд, добавить соленые огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, слегка обжаренные помидоры без кожицы, нарезанные дольками и мелко нарезанный репчатый лук. Добавить рыбный бульон или воду, закрыть крышкой и довести рыбу на слабом огне до готовности. Затем жидкость с рыбы слить, приготовить на ней соус — томат (см. стр. 20). Готовую рыбу подать вместе с луком, помидорами, огурцами, залить все томатным соусом.

На гарнир подать картофель отварной или картофельное пюре, полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

С о с т а в: 400—500 г сельди или сардины, 1 огурец соленый, 2—3 свежих помидора, 2 головки лука репчатого, 2—3 стакана бульона или воды, 2 ст. ложки жира, 200—250 г томатного соуса, 1—2 чайные ложки зелени петрушки.

Сельдь свежая в томате

Сельдь разделить на филе и припустить в малом количестве воды с добавлением корней, лука репчатого, лаврового листа, перца горошком.

На тарелку положить порции рыбы, полить их томатным соусом (см. стр. 20) или томатным соусом с овощами (см. стр. 21).

На гарнир подать отварной цельный картофель или картофельное пюре, маринованный репчатый лук (см. стр. 25). Картофель полить маслом и посыпать зеленью.

С о с т а в: 400—500 г сельди, 200—250 г томатного соуса, 1 ст. ложка масла, по $\frac{1}{4}$ корня моркови, петрушки, $\frac{1}{2}$ головки лука, 2 лавровых листа, 3—4 горошка перца, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки.

Сардина копченая в сметане

У копченой сардины удалить голову, кожу, хребтовую и реберные кости. Положить в кастрюлю, влить сметану, добавить обжаренный до мягкости репчатый лук, молотый душистый перец; довести до кипения.

Сардину подавать с отварным картофелем или картофельным пюре. Полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

С о с т а в: 250 г сардины копченой, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1—2 головки лука репчатого, 1 ст. ложка масла.

Омлет с картофелем и сельдью соленой

Картофель нарезать ломтиками, положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить до полуготовности, затем добавить мелко рубленный репчатый лук и жарить на слабом огне под закрытой крышкой, изредка помешивая, до готовности.

Филе сельди нарезать ломтиками, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон.

Яйца смешать с молоком, посолить и снова хорошо перемешать.

На разогретую с жиром сковороду вылить яичную смесь (из расчета 2—3 яйца на одну жарку) и жарить омлет до загустения. На середину омлета положить плоской часть картофеля, сверху — филе сельди и прикрыть его остальной частью картофеля. Края омлета загнуть так, чтобы получился вид продолговатого большого пирожка, дать омлету в таком виде еще поджариться 1—2 мин и переложить в тарелку швом вниз. Полить растопленным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

С о с т а в: 1 сельдь, 3—4 картофелины, 6—8 яиц, 100 г молока, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки пшеничной, 2 головки лука репчатого, 3 ст. ложки масла, 2 чайные ложки зелени.

Оладьи из сельди с картофелем

Филе соленой сельди провернуть через мясорубку. Сырой картофель натереть на терке, смешать с измель-

ченной сельдью, добавить обжаренный до мягкости репчатый лук, пшеничную муку и соду. Все хорошо размешать и сразу же печь оладьи.

Полить оладьи сметаной или маслом.

Состав: 12 картофелин, 2 сельди, 1 ст. ложка муки пшеничной, 1/2 чайной ложки соды, 3—4 ст. ложки масла растительного, 1/2 стакана сметаны.

Оладьи из пшеничного хлеба с соленой сельдью

Пшеничный хлеб без корки замочить в молоке, добавить яичные желтки, поджаренный до мягкости рубленый лук, пропущенную через мясорубку вымоченную сельдь, соль и хорошо взбить до получения однородной массы. После этого добавить взбитые яичные белки, осторожно помешать и печь оладьи. К оладьям можно подать сметану.

Состав: 2 сельди соленых, 250—300 г хлеба пшеничного, 1 стакан молока, 5—6 яиц, 2—3 головки лука репчатого, 3 ст. ложки масла растительного, 1/2 стакана сметаны.

Мучные изделия с сельдью

Пельмени рыбные из свежей сельди, салаки, сардины



Филе свежей сельди, салаки или сардины провернуть через мясорубку, добавить натертый на терке репчатый лук, размятое сливочное масло, яйцо, соль, перец молотый, мелко нарезанную зелень петрушки и все хорошо промешать.

Просеянную пшеничную муку насыпать на стол, сделать в ней углубление, в которое налить теплую воду, положить сырые яйца, соль. Замесить крутое тесто, накрыть влажной салфеткой и дать постоять 35—40 мин. Затем на подпыленном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной 1—1½ мм, шириной 5—6 см, смазать поверхность теста яйцом, смешанным с водой, положить на одну сторону теста на расстоянии 3—4 см один от другого шарики (по 8—10 г) фарша, накрыть второй половиной теста, прижать вокруг начинки рукой, после чего выемкой вырезать пельмени.

В кастрюлю налить горячую воду, посолить (на 1 кг пельменей 4 л воды, 25—30 г соли), довести до кипения, опустить пельмени и варить при слабом кипении 6—8 мин. Готовые всплывшие пельмени осторожно вынуть шумовкой, положить в кастрюлю, полить растопленным маслом и осторожно встряхнуть.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью. Особенно можно подать столовый 3%-ный уксус, или уксус, смешанный по вкусу с томатным соком, соль и перцем молотым.

Состав: для теста — 1 стакан муки, ½ яйца, 3 ст. ложки воды, ¼ чайной ложки соли;

для фарша — 200 г филе рыбы, 2—3 головки лука репчатого, 1—2 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ яйца, соль, перец по вкусу, 3 ст. ложки масла для заправки пельменей.

Блинчики с сельдью соленой

В кастрюлю всыпать просеянную муку и, размешивая, постепенно добавить взбитые яйца, холодное молоко или воду, соль, сахар. Замесить тесто, по консистенции напоминающее жидкую сметану.

Разогретую сковороду смазать жиром, налить в нее тесто, разровнять покачиванием сковороды в разные стороны так, чтобы слой теста был тонким (2—3 мм). Когда одна сторона блинчика поджарится, ножом провести по его краю и, убедившись, что блинчик легко отделяется от сковороды, осторожно приподнять за край, снять его, положить обжаренной стороной на настольную доску и дать остыть (можно снять блинчик со сковороды, опрокинув ее над столом или настольной доской). На поджаренную сторону остывших блинчиков положить фарш и завернуть. Для этого сначала фарш покрыть нижней стороной блинчика, затем поочередно боковые стороны и блинчик завернуть, придавая ему при этом прямоугольную форму.

На разогретую с жиром сковороду положить блинчики с фаршем (швом вниз), обжарить с обеих сторон и на 3—4 мин поставить в жарочный шкаф.

Перед подачей на стол блинчики полить маслом.

Приготовление фарша: филе вымоченной сельди отварить, отвар слить, вилкой разбить мякоть сельди до получения однородной массы, положить в нее репчатый лук, обжаренный на слабом огне до мягкости (не допуская подрумянивания), вареные рубленые яйца и хорошо перемешать.

Состав: $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 2 яйца, 2— $2\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 чайная ложка сахарного песка, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, 2—3 ст. ложки масла растительного;

для фарша: 2—3 сельди, 2—3 головки лука репчатого, 2—3 яйца, 1—2 ст. ложки масла растительного.

Блинчики со свежей сельдью, салакой или сардиной

Приготовить тесто и выпекать блинчики так, как указано в предыдущем рецепте. Завернуть блинчики с фаршем и обжарить с обеих сторон, а затем на 3—4 мин поставить в жарочный шкаф.

Для приготовления фарша филе сельди, салаки или сардины посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Затем мякоть разбить вилкой, добавить обжаренный (пассированный) до мягкости репчатый лук, рубленые вареные яйца и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и хорошо перемешать.

Состав: 1½ стакана муки пшеничной, 2 яйца, 2—2½ стакана молока, 1 чайная ложка сахарного песка, ¼ чайной ложки соли, 2—3 ст. ложки растительного масла;

для фарша: 6—8 салак свежих, или 2—3 сельди, или 4—5 сардины, 3—4 головки лука репчатого, 2 яйца, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки муки пшеничной, 2 чайные ложки зелени нарезанной.

Селедка, салака или сардина свежая, жаренная в тесте

Селедку, салаку или сардину разделить на филе без костей, посолить и поставить в холодное место на 10—15 мин. Затем рыбу положить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть разведенной в воде лимонной кислотой или соком лимона, полить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, молотым перцем, осторожно перемешать и поставить в холодное место на 20—25 мин. Затем филе свернуть, начиная с хвоста, спиралью кожей внутрь, закрепить рыбу спичками (со срезанными головками), обмакнуть в жидком (как сметана средней густоты) тесте и опустить в кастрюлю с нагретым до 170° растительным маслом. Жарить до тех пор, пока не образуется золотистая корочка, после чего вынуть из жира и поставить на 4—5 мин в жарочный шкаф; удалить спички, положить на блюдо.

Отдельно подать соус-томат (см. стр. 20) или майонез с добавлением мелко рубленых коришонов или маринованных огурцов.

Приготовление теста: пшеничную муку, помешивая лопаточкой или венчиком, постепенно развести холодным молоком, добавить желтки, предварительно растертые с солью и сахаром, растительным маслом, и венчиком взбить до получения однородной массы. Затем добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать массу снизу вверх.

Состав: 450—500 г филе сельди, салаки или сардины, 1—2 ст. ложки масла растительного, $\frac{1}{2}$ г лимонной кислоты, 10—20 г зелени;

для теста: 4—5 ст. ложки муки пшеничной, 2—3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 чайная ложка сахарного песка, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, жир для жаренья в таком количестве, чтобы изделие во время обжаривания плавало в жире.

Слабосоленая жирная сельдь, запеченная в слоеном тесте

Слоеное тесто раскатать в два пласта толщиной $\frac{1}{2}$ см и нарезать на длинные полосы шириной 10—11 см. На пласт теста, смазанный яйцом, положить цельное филе сельди или филе, предварительно нарезанное наискось на порции весом 15—20 г, накрыть вторым пластом теста, прижать по краям и разрезать тесто на отдельные порции. Положить на металлические листы, сбрызнутые водой, смазать яйцом и выпечь в жарочном шкафу.

Состав: 400—500 г теста слоеного, 2—3 сельди, $\frac{1}{2}$ яйца.

Примечание: Слоеное тесто приготовить следующим образом.

Пшеничную муку ($2\frac{1}{2}$ стакана) просеять, сделать из нее горку с воронкой, влить холодную воду, в которой предварительно растворить соль и лимонную кислоту, добавить яйца и замесить тесто. Сформовать из теста шарообразную лепешку, сверху надрезать крест-накрест, покрыть салфеткой и оставить на 30—40 мин полежать.

В размягченное сливочное масло добавить муку ($\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана), хорошо размять и, когда получится однородная масса, придать форму прямоугольника и охладить.

Подготовленное тесто раскатать в пласт толщиной 1—1½ см. На середину положить подготовленное масло, края теста защипать так, чтобы получилась форма конверта (масло внутри), затем конверт раскатать осторожно скалкой в ровную полоску толщиной 1 см, шириной 25—30 см, сложить в четыре слоя, положить на подпыленный мукой фанерный или железный лист, охладить в течение 30—40 мин и вновь раскатать до толщины 1 см; опять сложить в четыре слоя, вновь охладить и снова раскатать, охладить — эту процедуру повторить в третий раз, а затем тесто раскатать и готовить изделия.

На 1 кг теста: 3 стакана муки, 400 г масла, ¾ стакана воды, 2 яйца, 0,1 г лимонной кислоты или сок ½ лимона или 6—8 капель столового уксуса, ⅓ чайной ложки соли.

Кильки, запеченные в слоеном тесте с зеленым луком

Тесто слоеное (см. примечание выше) раскатать, как указано в предыдущем рецепте. На полоски теста, смазанные яйцом, положить мякоть килек, кружочки вареных яиц, зеленый лук, нарезанный палочками длиной 3—4 см, затем закрыть вторым пластом теста, разрезать на отдельные порции. Положить на листы, сбрызнутые водой, смазать взбитым яйцом и выпечь в жарочном шкафу.

Примечание. Из раскатанного слоеного теста можно вырезать кружочки. На середину каждого кружка положить подготовленные продукты, на фарш положить второй кружок теста так, чтобы края кружков сошлись. Смазать яйцом и запечь при температуре 260—270° в течение 10—15 мин.

Состав: 400 г теста слоеного, 300 г килек, 100 г лука зеленого, 4—5 яиц.

Салака, запеченная в слоеном тесте

Порции филе свежей салаки посолить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Слоеное тесто (см. примечание на стр. 98) раскатать в пласт толщиной ½ см. На подпыленном мукой столе вырезать из теста круглые лепешки, на середину каждой положить жарен-

ную салаку, сверху — обжаренный до мягкости репчатый лук. Половину края каждой лепешки смазать яйцом и края лепешки соединить.

На лист или сковороду, сбрызнутую водой, положить слоенные изделия, смазать взбитым яйцом и немедленно выпечь при температуре 250—270°.

Примечание. Тесто можно нарезать также квадратами или прямоугольниками, завернуть в них рыбу, придавая изделиям форму трубочек.

Состав: 400—500 г теста слоеного, 300 г салаки, 2 головки лука репчатого, 2—3 ст. ложки масла растительного, 1—1½ ст. ложки муки, ½ яйца.

Сельдь свежая, запеченная в тесте

Дрожжевое тесто раскатать в жгут, от которого отрезать кусочки, скатать их в шарики весом 55—60 г и дать им расстояться. Затем раскатать лепешку толщиной 1 см, положить на середину каждой порцию обжаренной свежей сельди (без костей), сверху положить обжаренный до мягкости (спассированный) репчатый лук, края теста сверху защипать, как для пирожков, а на концах тесто оставить незащипанным; дать постоять 10—15 мин, смазать яйцом и выпечь.

Состав: 2 стакана муки пшеничной, 1½—2 ст. ложки маргарина, ½ яйца, ½ ст. ложки сахарного песка, 10 г дрожжей, ½ чайной ложки соли, ½—¾ стакана молока или воды, 3 сельди свежих, 2—3 головки лука репчатого, 2—3 ст. ложки масла растительного для обжаривания сельди и лука, 1 ст. ложка муки для панирования сельди, ½ яйца для смазки.

Примечание. Дрожжевое тесто готовить опарным или безопарным способом.

Для приготовления опары в кастрюлю налить 60% подогретой до 35° воды или молока или смесь из того и другого, добавить растворенные дрожжи и всыпать половину порции муки. Смесь хорошо перемешать до однородной массы, сверху посыпать мукой, покрыть марлей и оставить на 2—2½ ч в теплом месте. Когда опара после поднятия начнет спадать, добавить оставшуюся жидкость, муку, масло, яйца, сахар, соль и замесить

тесто, закрыть марлей и дать ему подойти в теплом месте в течение 2—2½ ч. За это время тесто один или два раза следует обмять

Для приготовления теста безопасным способом в кастрюлю налить подогретую воду или молоко, растворить дрожжи, положить сахар, соль, яйца, муку и все хорошо размешать. Затем добавить растопленные жиры и месить тесто до тех пор, пока оно не станет однородным и не будет отставать от рук. Тесто закрыть марлей и поставить подойти в теплое место на 3—4 ч. Во время брожения тесто 1—2 раза следует обмять.

Сельдь, запеченная в тартелетках

Из дрожжевого теста (см. примечание выше) скатать жгут, разрезать на ровные кусочки весом по 55—60 г, придать им форму шариков и дать 10—15 мин расстояться. Затем шарики теста раскатать в лепешки толщиной 1 см. На середину каждой положить кусочек обжаренной рыбы, сверху — маринованный репчатый лук, кружочек вареного яйца, края теста защипать к центру так, чтобы получился пирожок круглой шаровидной формы и положить швом вниз в круглые металлические тартелетки, предварительно смазанные жиром.

Дать тесту постоять 10—15 мин в теплом месте, смазать яйцом и выпечь. После охлаждения вынуть из формочек.

Сельдь, запеченная в тартелетках, должна иметь форму ромовых баб. Можно запекать сельдь в тартелетках продолговатой формы.

Состав: 2 стакана муки пшеничной, ½ ст. ложки сахарного песка, ½ чайной ложки соли, 1½ ст. ложки маргарина, 1 яйцо, 10 г дрожжей, ½ стакана молока или воды;

для фарша — 2 сельди свежих, 2—3 ст. ложки маринованного лука (без жидкости), 2 яйца, в том числе ½ для смазки, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки пшеничной.

Сдобные корзиночки с рубленой сельдью

В выпеченные корзиночки положить листики зеленого салата, сверху (горкой) — рубленую сельдь (см. стр. 48). Посыпать рублеными яйцами.

Состав: 6—8 корзиночек, 6—8 ст. ложек рубленой сельди, 1 яйцо, 10 листиков салата.

Корзиночки можно приготовить также с различными салатами, с добавлением рыбы сельдевых пород.

Примечание. Для приготовления корзиночек приготовить сдобное тесто. Для этого в холмике из просеянной муки сделать воронкообразное углубление, положить в него размятое масло, сметану, яйца, соль, сахар, влить молоко и очень быстро замесить тесто. Готовое тесто вынести на 1 ч на холод. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 2—3 мм, вырезать выемкой кружочки по размеру формочек, кружочки положить в формочки, прижать их к стенкам форм и поставить в жарочный шкаф. Когда корзиночки сверху и снизу подрумянятся, вынуть их из форм и охладить.

Чтобы во время выпекания корзиночки не деформировались, тесто в формочках перед выпечкой следует проколоть в нескольких местах вилкой и заполнить корзиночки фасолью, горохом или крупой.

На 8 корзиночек весом по 25 г — 1 стакан муки, 2 ст. ложки масла (маргарина), 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сметаны, $\frac{1}{2}$ яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, щепотка соли.

Таблица веса и меры некоторых продуктов

Продукты	В граммах			
	стакан	столо- вая ложка	чайная ложка	1 шт.
Мука пшеничная	160	25	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Крупа гречневая	210	25	—	—
Рис	230	25	—	—
Масло животное растопленное	240	17	5	—
Масло растительное	240	17	5	—
Сметана	250	25	10	—
Молоко цельное	255	18	5	—
Сахарный песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Уксус	250	15	5	—
Желатин в порошке	—	15	5	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Томат-паста	—	30	10	—
Горчица готовая	—	25	12	—
Творог	150	—	—	—
Морковь (средней величины)	—	—	—	70
Корень петрушки	—	—	—	50
Корень сельдерея	—	—	—	50
Огурец	—	—	—	100
Головка репчатого лука	—	—	—	30—75
Помидор	—	—	—	60—100
Картофель	—	—	—	50—100
Перец молотый	—	—	5	—
Вода	250	18	5	—

Хозяйке — о сельдевых рыбах	Стр. 5
Подготовка свежемороженой и соленой сельди для блюд и закусок	7
Разделка сельди, сардины, салаки на тушку	8
Разделка сельди, сардины, салаки на филе	9
Вымачивание соленой сельди	10
Предварительная обработка овощей для блюд из сельдевой рыбы	12
Заправки, соусы, маринады	13
Горчицная заправка	13
Горчицная заправка с яичным желтком	14
Горчицная заправка с майонезом	14
Желе взбитое из горчицной заправки	14
Салатная заправка	15
Салатная заправка со сметаной	15
Укропная заправка	15
Майонез домашний	15
Майонез с томатом	16
Майонез с томатным соком, сметаной и желе	16
Майонез розовый с желе	16
Майонез с килечным маринадом и желе	17
Майонез с луком репчатым и желе	17
Майонез с желе и овощами	18
Майонез со сметаной и соусом «Южный»	18
Майонез взбивной (на бульоне с маслом)	18
Соус-хрен	19
Соус белый рыбный с лимонным соком	19
Соус паровой	20
Соус сметанный с томатом и луком	20
Соус-томат	20
Соус томатный с килечным маслом	21
Соус томатный с овощами	21
Соус грибной	22
Соус с луком и грибами (для запекания рыбы)	22

	Стр.
Соус красный на мясном бульоне	23
Соус красный с луком	23
Маринад из овощей с томатом	23
Маринад из овощей без томата	24
Маринад овощной со свеклой	25
Свекла маринованная	25
Лук маринованный	25
Сладкий стручковый перец маринованный	26
Яблоки маринованные	26
Маринад овощной с маринованными яблоками	27
Маринованная белокочанная или краснокочанная капуста с морковью, яблоками, клюквой	27
Масляные смеси для холодных блюд и закусок	28
Масло селедочное	28
Масло селедочное с яйцом	28
Масло сливочное с соленой сельдью и горчицей	28
Масло с яйцами и зеленым луком	29
Масло селедочное с маслом и яблоками свежими или маринованными	29
Масло сливочное с соленой сельдью и зеленым луком	29
Масло с сельдью, луком зеленым и соусом «Московский»	29
Масло селедочное с маслом или маргарином сливочным и луком маринованным	30
Масло с сельдью и сыром	30
Масло с сельдью и зеленью	30
Масло сливочное с копченой сельдью	30
Масло килечное с луком и уксусом	30
Паста из сельди, салаки, килек	31
Холодные блюда и закуски	32
<i>Бутерброды</i>	<i>32</i>
Бутерброды с вареной свежей сельдью и майонезом	33
Бутерброды с кильками в майонезе с желе и килечным маринадом	34
Бутерброды со свежей сельдью, сардиной и майонезом с желе	34
Бутерброды с сельдью, сардинами, майонезом взбивным	34
Бутерброды с сельдью, сардиной вареной и маринованными овощами (луком, перцем или свеклой)	35
Бутерброды с жареной свежей сельдью или сардиной и маринованным луком	35

Бутерброды со свежими огурцами, фаршированными се- ледочным или килечным маслом	35
Бутерброды с копченой или соленой сельдью в яйце с лу- ком	36
Бутерброды с сельдью (копченой, соленой) или салахой в яйце с луком и картофелем	36
Бутерброды с кильками и картофелем	37
Бутерброды с сельдью соленой и желе из горчичной за- правки	37
Бутерброды с кильками, обжаренными в яйце с луком и сухариками	38
Бутерброды с рубленой сельдью и маринованными ябло- ками	38
Бутерброды с рубленой сельдью, икрой, яйцом, масли- нами	38
Бутерброды с рубленой сельдью и тертым сыром	39
Бутерброды с сельдью, яйцами и маслом	39
Бутерброды с селедочным или килечным маслом или пастой	39
Бутерброды с яблоками и копченой или соленой сельдью или кильками	40
Бутерброды ассорти	40
Бутерброды закрытые (сэндвичи) с сельдью	40
Бутерброды ассорти на поджаренном хлебе	40
<i>Винегреты и салаты</i>	41
Винегрет с сельдью свежей или сардиной и майонезом .	41
Винегрет с сельдью свежей или сардиной и маринован- ным луком	42
Винегрет с маринованным луком и копченой сельдью . .	42
Салат «Зима» с сельдью	43
Салат «Весна» с сельдью	43
Салат «Лето» с копченой сельдью	43
Салат картофельный с грибами, с соленой или копче- ной сельдью	44
Салат картофельный с копченой сардиной	44
Салат из килек, хамсы, тюлек	45
Салат из слабосоленой сельди с рисом	45
Салат из маринованного лука, маринованной капусты с сельдью свежей или сардиной	45
Салат из маринованного лука с картофелем и сельдью копченой или соленой	46

Салат из смеси маринованных овощей с картофелем, с салакой или кильками	46
Салат засленный с копченой сардиной	47
Салат из помидоров с сельдью	47
Салат овощной с яблоками и сельдью	47
Салат овощной с копченой сельдью	48
<i>Закуски из рубленой сельди</i>	<i>48</i>
Сельдь рубленая по-домашнему	48
Сельдь рубленая с картофелем	49
Рубленая салака или кильки с маринованной свеклой	49
Рубленая салака или кильки с маринованным репчатым луком	50
Сельдь рубленая с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками	50
Рубленая салака или кильки со свеклой, морковью и творогом	51
Сельдь рубленая с творогом и маслом	51
Форшмак из сельди с творогом	51
Сельдь рубленая с картофелем и яичным желтком	51
Сельдь рубленая с зеленым горошком	52
Сельдь рубленая со свиным шпиком	52
Сельдь рубленая с майонезом и сладким стручковым перцем	52
Тефтели из свежей сельди (сардины или салаки) в маринаде	53
Сельдь соленая с копченой греской, майонезом и гарниром	53
Сардина копченая с треской копченой и луком зеленым	53
Треска копченая с сельдью копченой, майонезом и репчатым луком	54
Ассорти с огурцом	54
Сельдь ассорти с гарниром	55
Свежие яблоки, фаршированные рубленой сельдью	55
Помидоры, фаршированные сардиной горячего копчения	55
Яйца, фаршированные сельдью и маслинами	56
Фрикадельки из свежей салаки в овощном маринаде	56
Икра из соленой сельди и маринованных овощей	57
Икра сельди	57
Сельдь, салака, сардина свежая в майонезе с желе	57
Сельдь соленая, копченая, салака пряная в майонезе с желе	58

	Стр.
Сельдь соленая или копченая, салака пряная в желе из горчичной или салатной заправки	58
Сельдь соленая с жареным луком	59
Сельдь копченая под майонезом	59
Сардины горячего копчения под майонезом	59
Сельдь, салака, сардина свежая жареная и замаринован- ная в маринованном луке	60
Сельдь, сардина свежая жареная с маринованной ка- пустой	60
Сельдь, сардина, кильки, хамса, тюльки свежие жареные под овощным маринадом	60
Сельдь, салака, сардина свежая жареная с хреном и свеклой	61
Кильки с яйцом, картофелем и маринованным луком	61
Кильки со свежим огурцом и с желе из горчичной за- правки	61
Кильки в майонезе с желе и килечным маринадом	62
Яйца под майонезом с соленой сельдью	62
Яйца с килечным маслом	62
Первые блюда	63
Суп картофельный с сельдью соленой	64
Суп картофельный с салакой, кильками, тюльками соле- ными	64
Суп картофельный с фрикадельками из соленой или коп- ченной сельди	65
Суп картофельный с консервами «Кильки с овощами в томате»	65
Рассольник с перловой крупой и фрикадельками из све- жей и копченой сельди	65
Рассольник с консервами «Кильки с овощами в томате»	66
Щи кислые с копченой сельдью	67
Щи кислые с обжаренными солеными кильками, тюлька- ми, хамсой	67
Борщ с фрикадельками из соленой и свежей сельди или сардины	67
Солянка жидкая со свежей и соленой сельдью	68
Солянка жидкая со свежей, соленой или копченой сельдью, помидорами и стручковым сладким перцем	69
Холодник из щавеля и шпината со слабосоленой сельдью, кильками солеными	69
Холодник со свеклой и сельдью или кильками солеными	70
Ботвинья с рыбой	70

	Стр
Борщ холодный	71
Вторые блюда	72
Кильки, хамса, тюльки свежие жареные «фри»	72
Кильки, тюльки, хамса жареные «фри» с сушеным луком	73
Сельдь соленая жареная в сухарях	73
Сельдь соленая жареная с красным луковым соусом	73
Филе сельди соленой или копченой и филе трески, оку- ня, камбалы, обжаренные в яйце с хлебом	74
Сельдь жареная с луком и яйцом	74
Сельдь, икра, молоки, жаренные на углях	74
Кильки, хамса, тюльки свежие, жаренные с луком	75
Салака жареная	75
Картофельное пюре с соленой сельдью в запеченном виде	75
Сельдь, запеченная с картофелем	76
Сельдь, запеченная с жареным картофелем	76
Сельдь, салака, сардина, запеченная в сметанном соусе с гречневой кашей	77
Сельдь свежая, запеченная с картофелем, помидорами и яйцами	77
Сельдь, салака, сардина, запеченная в белом соусе с майонезом, луком и сметаной	78
Сельдь свежая, салака или сардина, запеченная в соусе с луком и грибами	78
Сельдь свежая, запеченная с яйцом	78
Сельдь соленая с картофелем, запеченная с яйцом	79
Яичница с сельдью соленой, помидорами и зеленым лу- ком	79
Картофельные зразы с сельдью	80
Запеканка из сельди и трески (окуня или камбалы)	80
Запеканка из рубленой сельди с картофелем	81
Запеканка картофельная со свежей сельдью, салакой или сардиной и кильками с овощами	81
Форшмак из сельди с грибами	82
Рулет из сельди	82
Котлеты или биточки из свежей сельди по-домашнему	83
Котлеты или биточки из свежей и соленой сельди со шпиком	84
Котлеты или биточки мясные с сельдью	84
Котлеты или биточки из свежей сельди, салаки, сарди- ны с консервами «Кильки в томате с овощами»	85
Котлеты или биточки из трески, окуня, камбалы с сельдью соленой	85

	Стр.
Бифштекс рубленый из мяса с сельдью	85
Тельное из рыбы с сельдью	86
Галушки из рубленой свежей сельди	87
Зразы рубленые из свежей сельди, салаки или сардины	87
Паровые тефтели из свежей сельди, салаки, сардины с соусом по-польски	88
Голубцы из свежей сельди	88
Треска горячего копчения с сельдью и яйцом	89
Салака, тушенная в масле с томатным соком	89
Салака свежая, тушенная с майонезом и томатным со- ком	90
Салака свежая, тушенная в сметане	90
Сельдь, салака, сардина свежая отварная с яично-мас- ляным соусом, стручковым перцем и луком	91
Сельдь, салака, сардина свежая с кореньями и грибами в томатном соусе	91
Сельдь или сардинз свежая в томате с огурцами, поми- дорами и луком	92
Сельдь свежая в томате	92
Сардина копченая в сметане	93
Омлет с картофелем и сельдью соленой	93
Оладьи из сельди с картофелем	93
Оладьи из пшеничного хлеба с соленой сельдью	94
Мучные изделия с сельдью	95
Пельмени рыбные из свежей сельди, салаки, сардины	95
Блинчики с сельдью соленой	96
Блинчики со свежей сельдью, салакой или сардиной	97
Селедка, салака или сардина свежая, жаренная в тесте	97
Слабосоленая жирная сельдь, запеченная в слоеном тесте	98
Кильки, запеченные в соленом тесте с зеленым луком	99
Салака, запеченная в слоеном тесте	99
Сельдь свежая, запеченная в тесте	100
Сельдь, запеченная в тарталетках	101
Сдобные корзиночки с рубленой сельдью	101

Яков Исаакович Магидов

**БЛЮДА И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
ИЗ СЕЛЬДЕВЫХ РЫБ**

Редактор *Л. Н. Воробьева*

Художник *В. А. Назаров*

Худож. редактор *В. В. Водзинский*

Технич. редактор *Н. И. Федорова*

Корректор *В. Б. Грачева*

Сдано в набор 13/II 1967 г.

Подписано к печати 19/VI 1967 г.

Формат 84×108/32 объем 3,5 п. л. = 5,88 усл. п. л.

Уч. изд. л. 5,16 Тираж 150.000

Изд. № 449) Зак. 341

Бум. № 2 Цена 18 коп.

Т. п. 1967 г. п/№ 129

Издательство

„Пищевая промышленность“

Москва, Б 120, Мрузовский пер. 1

Владимирская типография Главполиграфпрома
Комитета по печати при Совете Министров СССР
Гор. Владимир, ул. Победы, д. 18-б

Цена 18 коп.

