Рыбные блюда

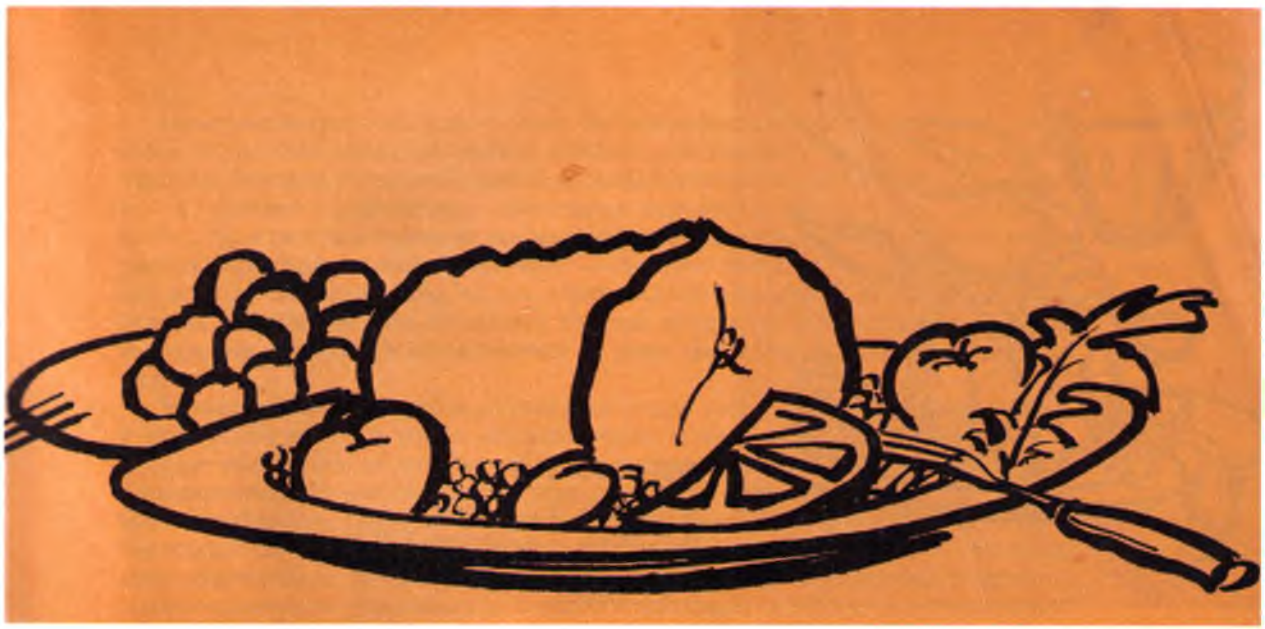
МОСКВА
„ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ“
1973

Книга подготовлена авторским коллективом в составе:

Л. Л. Лагунов, М. О. Лифшиц,

В. М. Новиков, А. А. Покровский,

В. А. Сидоров



Рыбные блюда

Издание второе,
исправленное и дополненное

639.38:641.5

РЕДКОЛЛЕГИЯ:

В. П. Быков, В. П. Зайцев,
Н. А. Зарин, О. Н. Коссова, Т. И. Макарова,
В. М. Новиков, А. А. Покровский,
В. А. Сидоров

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если посмотреть на карту мира, то нетрудно заметить, что $^2/_3$ ее окрашено в голубой цвет. Огромные водные „континенты" способны снабжать человека прекрасной пищей: рыбой, морскими беспозвоночными, водорослями и т. п. Однако с сожалением приходится сознавать, какую малую долю (не более 1 %) в питании человечества занимают дары моря. Конечно, возможности рыбной промышленности, а главное — добычи рыбы, пока еще ограничены. Но дело не только в этом, но и в определенной недооценке рыбы и морепродуктов, в неумении использовать в полном объеме их великолепные пищевые и вкусовые качества, в сложившихся за века традициях и обычаях в области питания.

Большинство из нас относит рыбу, не говоря уже о моллюсках и водорослях, к продуктам второго сорта, отдавая предпочтение мясу, крупам и овощам. Между тем подобное отношение к продуктам моря явно несправедливо. По биологической ценности белки рыбы ничуть не хуже белков мяса, их аминокислотный состав, который определяет пищевую ценность любого белка, весьма благоприятен для организма. К тому же белки рыбы по сравнению с белками мяса значительно лучше перевариваются ферментами желудочно-кишечного тракта и хорошо усваиваются. В рыбе в основном содержится относительно мало жира. Этим, собственно, объясняется невысокая калорийность рыбных продуктов по сравнению с мясными.

Следует подчеркнуть, что продукты моря, несомненно, обогащают наше питание рядом микроэлементов и витаминов. Особенно богаты они йодом, марганцем и медью, необходимыми для нормального протекания процессов обмена веществ. В печени многих рыб содержится большое количество витамина А. Наконец, имеется основание утверждать, что пища, обогащенная продуктами моря, способствует снижению свертываемости крови, что особенно важно при лечении некоторых сердечно-сосудистых заболеваний.

Все эти свойства позволяют рассматривать рыбу и морепродукты не только как полноценные продукты питания, но и как одну из важных составных частей лечебного питания при ряде заболеваний, в частности при атеросклерозе. Рыбные блюда могут быть также рекомендованы и пожилым людям.

Однако, широко рекламируя рыбу и рыбные блюда, мы не должны забывать, что эти замечательные продукты принесут максимальную пользу только в том случае, если в дневных рационах они будут правильно сочетаться с другими продуктами (хлебными, овощными, молочными и мясными).

Современная наука о питании утверждает, что для обеспечения здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности в дневном рационе взрослого человека должно содержаться в среднем около 100 *г* белка, 80—100 *г* жира, 400—500 *г* углеводов, 70—100 *мг* витамина С, 1,5—2 *мг* витаминов B_1 и B_2, 0,8—1,0 *г* солей кальция и т д. Доказано, что потребность в отдельных пищевых

веществах в значительной степени колеблется в зависимости от пола, возраста, характера выполняемой работы и т. п. Тот, кто желает правильно организовать свое питание, не может не учитывать также индивидуальные особенности своего организма: рост, вес, конституцию. Для более точного определения потребности конкретного человека в отдельных пищевых веществах разработаны несложные приемы, которые каждый может использовать (см. „Беседы о питании", изд-во „Экономика", 1965 г.).

Основными принципами рационального питания являются его разнообразие, умеренность в употреблении пищи и соблюдение правильного режима питания. Для более легкой ориентировки и правильного использования разнообразных пищевых продуктов их целесообразно разделить на 6 основных групп:

первая группа — молоко, сыры и кисломолочные продукты (творог, кефир, простокваша, ацидофилин и т. п.);

вторая группа — мясо, птица, рыба, яйца, а также продукты, изготовленные из них;

третья группа — мука, хлебобулочные изделия, крупы, сахар, макаронные и кондитерские изделия, картофель;

четвертая группа — жиры;

пятая группа — овощи;

шестая группа — фрукты и ягоды.

Первая и вторая группы продуктов являются главными источниками полноценных животных белков. Эти продукты содержат прекрасный набор аминокислот и служат для построения и обновления основных структур человеческого тела. Снабжение населения земного шара полноценными белками — наиболее важная и в то же время наиболее трудная задача современности, так как животные продукты, в которых они главным образом содержатся, стоят дороже и более дефицитны.

Человек в среднем нуждается в 50 *г* животного белка в сутки; полезно помнить, что в 100 *г* рыбы содержится около 10-12 *г* полноценного белка.

Цель настоящей книги — привлечь внимание широких слоев населения к рыбе и вообще к продуктам моря, которые мы, безусловно, недостаточно знаем. В этой книге можно найти краткие сведения об особенностях отдельных видов промысловых рыб. Особую часть составляет кулинарный раздел книги, в котором читатель ознакомится более чем с 500 рецептами вкусных и питательных блюд из самых разнообразных видов рыбы и морепродуктов. Хочется думать, что эта книга окажется весьма полезной и для домашних хозяек, и для специалистов-кулинаров.

Академик АМН СССР *А. А. Покровский*

Что нужно знать о рыбе

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ — ВЫСОКОПИТАТЕЛЬНАЯ ПИЩА ЧЕЛОВЕКА

В водах нашей страны обитает более 1000 видов рыб, 250 из них относятся к промысловым рыбам. С развитием промысла в открытых морях все большее место в питании населения занимает вкусная и питательная морская рыба.

Крупные промысловые суда, которыми вооружена рыбная промышленность, позволяют обрабатывать рыбу непосредственно в районах лова и немедленно после ее вылова, что обеспечивает высокое качество и высокие вкусовые достоинства рыбной продукции (мороженая рыба, филе, консервы и т. п.).

Ассортимент рыбы, поступающей в продажу, значительно расширился на базе океанического рыболовства. В магазинах появилось и появляется много рыбы, ранее неизвестной нашему потребителю.

Каждой хозяйке не только интересно, но и нужно знать об особенностях отдельных видов рыб, об их пищевой ценности, вкусовых достоинствах.

Наиболее ценными рыбами издавна считаются **осетровые.** К ним относятся *осетр*, *белуга*, *севрюга*, *шип*, *калуга и стерлядь*. Это очень древние рыбы, их скелет почти весь состоит из хряща. Мясо осетровых рыб довольно плотное и нежное, с жировыми прослойками. И хотя оно белого цвета, осетровых исстари называют красной рыбой в том смысле, в каком красным в старину называли все редкое, красивое.

СССР является монополистом по добыче осетровых рыб. Они обитают в наших южных морях — Каспийском, Азовском, Черном и Аральском, на Балтике, а также реках Сибири.

Как правило, осетровые живут в море, а на икрометание входят в реки (кроме стерляди — речной рыбы).

В продажу осетровые поступают в основном в мороженом и охлажденном виде.

Посол осетровых запрещен, так как при этом резко ухудшаются их вкусовые достоинства.

Из осетровых готовят балычные изделия, рыбу горячего копчения, отварную, заливную, кулебяки и другие кулинарные изделия.

Исключительную ценность представляет икра осетровых рыб, богатая жиром, полноценными белками и витаминами. По калорийности она превосходит мясо, молоко и другие продукты. Так, 100 *г* зернистой или паюсной икры дают организму 280 калорий, тогда как такое же количество мяса средней упитанности дает всего 120 калорий, а 100 *г* молока — 70 калорий.

Питательная ценность осетровых общеизвестна — это самые лучшие из рыб. В мясе их содержится в среднем 7—12% жира и 16—19% белка.

Очень ценными рыбами являются также **лососевые.** Лучшие из них — куринский лосось, семга, тихоокеанские лососи (чавыча, нерка, горбуша, кета, кижуч, сима), белорыбица, нельма. К лососевым также относятся *форель*, *кумжа*, *таймень*, *гольцы*, *ленок*, сиги (муксун, пелядь, чир, пыжьян, омуль,

тугун и ряпушка). Окраска мяса многих видов этих рыб красная и розовая различных оттенков.

В мясе лососевых в среднем содержится 8—13% жира (в мясе семги и куринского лосося даже до 27%) и 16—22% белка.

Отличным по вкусу рыбным продуктом является розовато-палевое нежное мясо *каспийского лосося и семги*. Используют его почти исключительно в слабосоленом виде как деликатесную закуску.

Из тихоокеанских лососевых наиболее ценная — *чавыча*. Из нее готовят малосоленую рыбу типа семги, реже используют для приготовления балычных изделий и натуральных консервов.

Нерка, или, как ее часто называют, красная (за красный цвет мяса) используется главным образом для приготовления натуральных консервов, а также балычных изделий.

Хорошим вкусом отличается *кета*. Кета летнего улова размером меньше и менее жирна; осенняя кета, добываемая во время нереста, крупнее, жирнее и вкуснее. Из кеты готовят натуральные консервы, а также, малосоленую рыбу типа соленой семги. Кету используют для посола и последующего копчения, поступает она в продажу и в свежем виде. Так же используется и кижуч.

Мясо *горбуши* нежное и относительно жирное. Особенно хороша икра этой рыбы — наилучшая из всех разновидностей красной (кетовой) икры.

Сима среди тихоокеанских лососей имеет небольшое промысловое значение.

Из других видов лососевых надо особо выделить *форель*. Форель различают озерную, ручьевую, радужную и севанскую. Озерная обитает в Ладожском и Онежском озерах, озерах Карельской АССР и Кольского полуострова. Очень похожи ручьевая и севанская (из озера Севан) форели. Севанская форель, пересаженная в озеро Иссык-Куль, достигла там крупных размеров и высокой упитанности. Радужную форель (на боку у нее радужная полоса) разводят в прудах. В магазины форель поступает в живом и мороженом виде.

В северных реках СССР обитает *нельма*. Нельму преимущественно замораживают, крупные экземпляры направляют на балыки. Мясо нельмы белое, вкусное.

Очень вкусное (особенно в слабосоленом виде) мясо *гольца*.

Как уже отмечалось, к лососевым относятся и *сиги*, среди которых различают речные и озерные виды. Они разнообразны по размерам и вкусовым качествам. Из сибирских сигов надо отметить ряпушку, муксуна, пелядь, пыжьяна, тугуна, чира и омуля.

Все сиговые рыбы (мясо их белое, нежное) хороши в малосоленом, копченом виде, в домашних условиях их лучше всего жарить. Из сиговых рыб готовят консервы в томатном соусе, в желе и в масле. Отличительной особенностью сиговых является то, что в мясе их нет мелких костей.

Как внешне, так и по пищевым качествам сходен с сиговыми *хариус* (из семейства хариусовых), распространенный в сибирских реках. Главное его отличие от сиговых — огромный по высоте и более длинный спинной плавник. Содержание жира в мясе хариуса колеблется от 1,6 до 6%. В продажу хариус поступает обычно в охлажденном, мороженом виде, используется также и для приготовления консервов.

Издавна высоко ценятся у нас представители семейства **карповых** — сазан, кутум, лещ, карась, линь, шемая, жерех, язь, рыбец, усач, чехонь, красноперка, прудовый карп, а из семейства **окуневых** — знаменитый судак.

Нельзя особо не отметить исключительно высокие вкусовые достоинства *прудового карпа*, производство которого получило и будет иметь в дальнейшем широкое развитие. Прудовый карп, как правило, поступает в магазины в живом виде и является прекрасным сырьем для приготовления как первых, так и вторых блюд.

К карповым рыбам относится *толстолобик*. Разведенная и выведенная в наших водоемах эта рыба отличается очень хорошим вкусом. Ее мясо малокостисто, достаточно мягко и имеет приятную консистенцию. Оно пригодно для приготовления жареных, запеченных, фаршированных блюд и закусок.

Перечисленные рыбы пользуются заслуженной известностью и популярностью. Излишне останавливать внимание на их достоинствах и особенностях.

Большую группу среди добываемых рыб составляют **сельдевые.** Они распространены в тропических, субтропических и умеренных морях северного и южного полушарий, а также в арктических морях и других бассейнах. В нашей стране сельдевые обитают в Балтийском, Черном, Азовском, Каспийском, Баренцевом, Белом, Карском, Восточно-Сибирском, Беринговом, Охотском и Японском морях.

Пищевое значение и вкусовые свойства отдельных видов сельдевых очень различны. Они зависят как от вида, так и от сезона и района лова, размера сельди, а также и от способа обработки.

Основным и лучшим видом обработки сельдей является слабый посол, при котором у большинства сельдевых, особенно жирных, происходит сложный процесс созревания, в результате которого ткани рыбы несколько размягчаются, образуется тот своеобразный сельдяной букет, благодаря которому жирную малосоленую, копченую и маринованную сельдь относят к хорошему закусочному продукту.

Мороженую и свежую сельдь используют для обжарки и приготовления разнообразных консервов, а также для приготовления в домашних условиях малосоленой, маринованной и пряной сельди, нарезанной кусочками.

Сельдь — очень питательный продукт. В мясе ее содержится 16—19% белка, жира до 25% и более; кроме того — витамины A и D и особенно B_1, B_2 и B_{12}, которые имеют большое значение для нормального функционирования кровеносной, нервной и пищеварительной систем человека.

Особенно хороша сельдь баночного посола: ее готовят на судах непосредственно в районах промысла из свежего жирного сырца, поэтому неудивительно, что она пользуется заслуженной славой у потребителя.

Необходимо знать, что жир сельдевых под действием кислорода воздуха быстро окисляется и приобретает неприятный прогорклый вкус и запах. Вот почему хранить малосоленые и маринованные сельди следует полностью покрытыми рассолом или маринадом, а разделанную на кусочки сельдь — под слоем растительного масла.

Самые многочисленные в уловах и продаже — океанические сельди (атлантическая и тихоокеанская), наиболее упитанные во второй половине года, осенью и зимой, когда их жирность превышает 20%.

Наилучшая из сельдей Каспийского моря — сельдь-черноспинка, называемая „заломом". Жирность ее 15—18%, отдельные экземпляры могут весить 1,5—2 *кг*. Среди каспийских сельдей надо выделить также долгинскую сельдь и пузанка каспийского и большеглазого (жирность их 3—7%).

Очень приятны на вкус сельди Азово-Черноморского бассейна — керченская, донская, черноморская, дунайская, днепровская. В них содержится 15 — 17% белка и до 25—27% жира.

Из беломорской сельди (до 15% жира) готовят прекрасную продукцию горячего и полугорячего копчения.

К сельдевым Балтийского моря относится салака. В ней содержится 12 — 18% белка. Жирность салаки весеннего улова составляет 3%, осеннего — 12%.

Салака — хорошее сырье для производства консервов в масле (шпроты, сардины). Очень хороша салака в виде копчушки, а также пряного и баночного и бочкового посола. Эта рыбка очень вкусна в жареном виде, ее используют для приготовления холодных и горячих закусок.

Разновидностями мелких сельдевых являются тюлька, килька, черноморский шпрот — сардель.

Тюлька — мелкая рыба Азово-Черноморского бассейна. В ней содержится до 13% жира. Тюльку используют для приготовления пряной, копченой и вяленой продукции.

Кильки различают каспийские (18% белка, 1,9—5,9% жира) и балтийские (до 12% жира, 16% белка). Каспийская килька идет для приготовления пряной продукции, консервов в томатном соусе, типа сардин в ароматизированном масле, для копчения и для производства кулинарной (жареной) продукции. Более жирная, чем каспийская, балтийская килька используется для приготовления пресервов, известных под названием „Килька таллинская", „Килька рижская", „Килька ленинградская", а также консервов типа шпрот и сардин в масле.

Спросом пользуются мороженые кильки в мелкой расфасовке (0,5—1,0 *кг*), из них в домашних условиях можно готовить вторые блюда и маринады.

К семейству сельдевых относятся также *сардины* (тихоокеанские и атлантические) и сардинелла. Сардины — хорошее сырье для приготовления консервов „Сардины в масле", а также рыбы горячего копчения. Из сардинеллы также готовят продукцию горячего копчения.

Распространенными обитателями морей и океанов являются **тресковые**, в мясе которых микроэлементов содержится больше, чем в мясе пресноводных рыб. К семейству тресковых относятся треска, пикша, сайда, путасу, навага, налим, полярная тресочка и минтай. Все тресковые, кроме налима, живут исключительно в морях (в реки не входят). Распространены они в Баренцевом море, в северной части Атлантического океана и в меньшем количестве — в Балтийском море и в водах Тихого океана.

Белое, плотное мясо *трески* отличается хорошим вкусом, в нем содержится 18—19% белка, 0,3—0,4% жира (треска считается диетическим продуктом благодаря очень малому содержанию жира). В треске нет мелких мышечных костей, что является хорошим условием для производства филе. Треска поступает в продажу в охлажденном, мороженом, соленом и копченом (горячее копчение) виде.

Очень ценный продукт — тресковая печень. В ней содержится до 60% жира, богатого витаминами А и D. Из печени трески вырабатывают медицинский рыбий жир и консервы „Печень трески натуральная".

Пикша сходна с треской. Внешне она отличается от трески большим черным пятном под спинным плавником; глаза у нее крупнее, а рот меньше. Мясо

пикши нежнее, чем у трески. Из него можно приготовить любое рыбное блюдо или закуску.

Сайда тоже похожа на треску, но спинка у нее темно-зеленая, глянцевая, а нижняя челюсть сильно выдается вперед.

В промышленности пикша и сайда не отсортировываются от трески и поступают в продажу вместе. Используют их так же, как треску.

Мясо *путасу* по пищевой ценности и вкусовым качествам тоже близко к мясу трески.

Навага распространена в северных водах и на Дальнем Востоке. Особенно хороша северная навага, обжаренная в кляре; тихоокеанская навага крупнее северной, мясо ее значительно грубее и менее вкусное. В мясе наваги содержится 1% жира. Поступает она в продажу мороженая, употребляется в пищу чаще всего в жареном виде.

Морской налим мало чем отличается от трески, в его мясе много влаги (до 83%), оно почти лишено жира (0,1%) и содержит сравнительно мало белка (16%). Консистенция мяса морского налима грубее, чем у трески. Поступает в продажу морской налим в мороженом виде; из него можно приготовить любые блюда.

Полярная тресочка (сайка) распространена в Северном Ледовитом океане, Северной Атлантике и Баренцевом море. Промысловый размер ее 13—27 *см*. В мясе этой рыбы содержится до 2% жира, 14—16% белка; 81—83% влаги; мясо несколько грубоватое, по вкусу напоминает дальневосточную навагу, лучше всего употреблять в жареном виде.

Минтай распространен в Тихом океане, в Японском, Охотском и Беринговом морях. От других тресковых рыб отличается сильно удлиненным тонким телом и крупной головой. Весит от 320 *г* до 2 *кг* и более. В мясе содержится 14,6% белка, 0,3% жира. Минтай по вкусу несколько нежнее трески. Поступает в торговлю в виде филе и фарша, вкуснее в жареном виде.

Во всех открытых морях добывают **камбаловых** рыб (особенно много в морях Дальнего Востока). Это плоские рыбы, оба глаза у них расположены на одной темной стороне, другая сторона „слепая", белая или светло-желтая. Мясо большинства камбаловых вкусное, белое, без мелких костей, нежирное (1—6% жира, 14—18% белка); камбалу часто называют морской курицей.

Среди камбаловых рыб различают собственно камбал и палтусов.

Существует много разновидностей камбал: остроголовая, желтобрюхая, желтополосая, камбала-ерш, полярная и др. Особо следует сказать о близкой к семейству камбаловых рыбе *калкан*, обитающей в Черном море. У этой довольно крупной рыбы весом от 2 до 7 *кг* на окрашенной стороне имеются костные образования в виде крупных бугров, глубоко вросших не только в кожу, но и в мясо. Мясо калкана белое, очень вкусное; хорошо как в отварном, так и в жареном виде, в нем 17% белка и 6% жира.

Палтусы распространены в северной части Атлантического океана, Беринговом и Баренцевом и Охотском морях. Различают белокорых, синекорых и черных палтусов. Мясо их белое, нежное и вкусное, в нем содержится 15 — 21% белка, от 5 до 22% жира. Хороши балычные копченые и малосоленые изделия из палтуса.

Одной из основных пород морских рыб является *морской окунь*. Эта глубоководная ярко-красная рыба распространена в Баренцевом, Беринговом морях,

в Тихом и Атлантическом океанах. Мясо морского окуня довольно жирное и вкусное (в нем 18% белка, до 6% жира). В продажу поступает морской окунь охлажденный, мороженый, соленый, горячего копчения. Из крупного окуня готовят филе и балычки холодного копчения. В домашних условиях из него можно приготовить прекрасное заливное, первые и вторые блюда.

В Северной Атлантике и Беринговом море распространены **зубатковые** рыбы. Тело их удлиненное, с очень длинным спинным плавником. В мясе содержится до 16% белка и до 5—6% жира. Среди этих рыб больше всего ценятся пятнистая и полосатая зубатки, которые хороши для приготовления балычных изделий, горячего копчения и кулинарии. Мясо зубатки белое, нежной консистенции, достаточно жирное, приятного вкуса. Из него можно готовить как отварные, так и жареные блюда.

В Атлантическом, Тихом океанах, Средиземном, Черном морях обитают **скумбриевые** рыбы. Мясо их, как правило, жирное, нежное и вкусное, без мелких костей. Малосоленая скумбрия как бочкового, так и баночного посола— деликатесный закусочный продукт, часто превосходящий по вкусу малосоленую сельдь. В продажу скумбрия поступает также в свежем, мороженом виде; хороша скумбрия горячего копчения; большим спросом пользуются консервы натуральные, в масле и в томатном соусе.

В мясе черноморской скумбрии содержится 19—21% белка, 7,5—24% жира; в мясе атлантической (макрели) — до 23% белка и до 16,5% жира; в мясе дальневосточной — до 20% жира; из дальневосточной скумбрии особенно хороша так называемая скумбрия курильская, в которой содержится до 26 — 38% жира. Вся дальневосточная соленая скумбрия поступает в продажу только в обезглавленном виде.

Очень ценны **тунцовые** рыбы, обитающие в Атлантическом, Индийском и Тихом океанах, в открытых морях. Различают желтоперого тунца (альбакор), полосатого, пятнистого, длиннноперого, большеглазого и др. Тело тунца веретенообразное, по форме напоминает торпеду, в длину иногда достигает 3 *м* и весит до 680 *кг* (промысловый вес тунца 3—5 *кг*). Мясо тунцов отличается высоким содержанием белка (до 26%) и низким содержанием жира (до 2%). В отварном виде оно по вкусу несколько напоминает телятину. Используют мясо тунцов главным образом для выработки консервов, различной кулинарии, а также для приготовления колбас и сосисок.

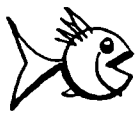
К семейству тунцовых близка *пеламида*, распространенная в Атлантическом, Тихом океанах, Черном и Средиземном морях. Спина у нее окрашена в темно-фиолетовый цвет, чешуя очень мелкая. Вкус мяса хороший (в нем 2—7% жира), но специфический, с кисловатым привкусом. Из пеламиды готовят рыбу горячего копчения, консервы в масле и натуральные. Кроме того, в продажу она поступает в свежем, мороженом и соленом виде.

В теплых и умеренных морях всего земного шара распространены **кефали**, среди них — лобан, сингиль, остронос, пелингас.

Из кефали готовят вяленую и копченую продукцию, консервы, а также реализуют ее в охлажденном, мороженом и соленом виде. Жира в кефали содержится от 4 до 9%, белка от 19 до 20%.

В северных водах СССР много **корюшковых** рыб. Некоторые из них — пресноводные, другие постоянно живут в морской воде, а есть такие, которые из морей входят в реки. Свежая корюшка имеет приятный запах свежего

огурца. Различают невскую, ладожскую, онежскую и морскую корюшку. Жира в мясе корюшки содержится 1,5—3%, белка 16—17%. В магазины корюшка поступает в свежем и мороженом виде, ее используют для горячего копчения и приготовления консервов. Прекрасным вкусом отличается жареная корюшка.



Карликовая форма корюшки — *снеток*. Его добывают в озерах — Псковском, Чудском, Ильмене, Белом и Селигере. Заготовляют снетка в основном в соленосушеном виде — в этом виде его хорошо использовать для приготовления первых блюд.

Из других ценных рыб надо отметить теперь хорошо знакомую покупателю *сайру* (макрелещуковые), добываемую вдоль обоих берегов Тихого океана. В мясе ее содержится 17—20% белка и 11—25% жира, который окисляется кислородом воздуха быстрее, чем у сельди. Используют сайру главным образом для приготовления консервов; в продажу поступает также сайра горячего копчения, малосоленая, пряная баночного посола и свежемороженая. Очень вкусна жареная сайра.

В Беринговом море и в Тихом океане у Курильских островов вылавливают *угольную рыбу*. Формой тела она напоминает треску, но окраска у нее темнее, почти черная, и голова меньше. В мясе угольной рыбы содержится до 24% жира и 10,8—15% белка. Для вареного мяса характерны белый цвет, нежная, сочная консистенция и хороший вкус. Слабосоленая, холодного и горячего копчения жирная угольная рыба — деликатес.

Из семейства **ставридовых**, распространенных во многих морях и океанах, имеющих много видов, надо назвать ставриду, каранкса, вомера.

Наибольшее распространение имеет *обыкновенная ставрида*, вылавливаемая в Атлантическом океане и особенно вдоль побережья Западной Африки. В мясе ставриды содержится 2—4% жира, но может достигать и 10—13% (в зависимости от района, времени года, пола), 19% белка. В продажу эта рыба поступает в свежем и мороженом виде; хороши ставрида горячего копчения (хотя она и с „кислинкой") и консервы из бланшированной ставриды в масле, особенно приготовленные на плавучих заводах в районах лова.

Еще лучше по вкусовым качествам мясо *ставриды десятиперой*, в котором содержится 2,9—5,1% жира и до 21,5% белка.

В мясе *каранкса* содержится 0,5% жира и 20% белка. Его замораживают в обезглавленном и потрошеном виде.

В мясе *вомера* 1—2% жира и до 20% белка. Его заготовляют без разделки.

Интересны рыбы из семейства **горбылевых** – капитан-атолита и умбрина.

Капитан-атолита распространен в тропических и субтропических водах. Это крупная рыба (от 50 *см* до 1 *м*), спина ее коричневого цвета, нижняя часть бледно-коричневая. Мясо белое, отличается высокими вкусовыми достоинствами. Продается эта рыба в мороженом, обезглавленном и потрошеном виде. В мясе ее содержится 1—3% жира и около 20% белка.

В мясе *умбрины* — 0,1% жира и 19,3% белка. Несмотря на небольшое содержание жира, мясо ее нежное и сочное. Заготовляют эту рыбу в мороженом виде без разделки.

Становятся все более известными и такие океанические рыбы:

сериола — в мясе ее содержится 1,5% жира и 20% белка; замораживают в обезглавленном и потрошеном виде; крупные экземпляры разделывают на филе и куски;

сциена — из семейства горбылевых. Ее вкусное мясо без мышечных костей напоминает мясо судака, в нем содержится 2,3% жира и 19,5% белка;

скап — хорошая столовая рыба с белым, сочным, вкусным мясом, напоминающим сазана; в нем содержится 6,8—10,5% жира и 18% белка; очень хороши консервы из обжаренного скапа в томате;

красноглазка — во вкусном ее мясе содержится 0,4—7,2% жира и 20% белка;

помпано-серебристый — встречается в Атлантическом и Индийском океанах; мясо его белое, нежное, на вкус сладковатое; в нем содержится примерно 4% жира и 18% белка; хороша эта рыба в копченом и жареном виде;

сом морской — встречается в Индийском океане, в Мексиканском заливе, по внешнему виду напоминает речного сома; в мясе его 1,6—4,6% жира и 17—20% белка;

марлин — белый и голубой, вылавливаемые в тропических и субтропических водах; в мясе содержится 0,4—2,8% жира и 20—22% белка; используется для приготовления консервов „Марлин бланшированный в масле".

Наши хозяйки привыкли и к таким недавно неизвестным названиям рыб, как серебристый хек, мерлуза, аргентина, морской лещ, баттер-фиш, пристипома, отоперка, мероу, сабля-рыба, луфарь, солнечник, меч-рыба и морские караси.

Серебристый хек и мерлуза относятся к тресковым нежирным рыбам. Содержание жира в мясе хека достигает 2%, в мясе мерлузы — 0,2%, белка 15—18%. Мясо хека белое, нежнее, чем у мерлузы, очень хорошо как в отварном, так и в жареном виде. Как правило, хек более мелкий, мерлуза крупнее, в остальном они очень похожи. Хек отличается от родственной ему трески большим содержанием мяса (62% против 53%). В продажу хек и мерлуза поступают в мороженом виде, хек как разделанный, так и не разделанный, мерлуза только в разделанном виде, из этих рыб готовят также филе.

Аргентина, распространенная в Северной и Средней Атлантике, вкусная и весьма ценная рыба. Мясо ее белое, нежное, в нем 17—18% белка и до 4% жира. Хороша аргентина горячего копчения.

В Юго-Западной Атлантике вылавливается *белоция*, которая по внешнему виду напоминает аргентину, но она несколько мельче. В мясе ее содержится 4,4% жира, 17,2% белка. Мясо белое, сочное. Белоция хороша как отварная, так и жареная.

Морской лещ — вкусная столовая рыба с белым мясом, но с резким колебанием жира (от 2 до 21%) и белка (от 13 до 21,5%). Широко распространен в Атлантическом океане. Поступает в продажу в неразделанном виде. Очень хороша копченая продукция из жирного леща.

Баттер-фиш (поронотус) распространена в Атлантическом и Тихом океанах. Тело этой рыбы высокое овальное и сильно сжатое с боков, голова короткая с тупым рылом и небольшим ртом. Свинцово-синеватая окраска верхней половины тела постепенно бледнеет на боках и становится серебристой на нижней половине и на брюхе. В мясе баттер-фиш содержится 15—17% белка и до 14% жира. Высокие питательные и вкусовые достоинства мяса и малое количество отходов делают баттер-фиш весьма ценным сырьем для приготовления самых разнообразных продуктов; в продажу поступает в основном в мороженом виде. Особенно вкусна в жареном виде.

Пристипома (иногда ее называют кабан-рыбой), вылавливаемая в Тихом океане, является очень хорошей столовой рыбой, из которой можно готовить любые первые и вторые блюда. Мясо светлое, с темными прослойками по поверхности, как у осетровых, очень вкусное; из голов получается прекрасный прозрачный бульон. Жирность мяса колеблется от 3—4 до 27%, причем жир при хранении не изменяет вкуса (не прогоркает). Пристипома, вылавливаемая в умеренных водах Атлантики, мельче, длиной 15—30 *см*; в ней меньше жира — до 2%, мясо светлое, с хорошими вкусовыми качествами. Поступает в продажу в мороженом виде, а иногда в виде филе.

Отоперка — небольшая рыба, не превышает 22 *см*. В мясе ее содержится до 3,8% жира и до 20% белка, по вкусу напоминает мясо пристипомы.

Мероу — крупная рыба из семейства морских или каменных окуней; распространена в тропических и субтропических водах; окраска шоколадная со свинцовым блеском на брюшной части тела. Мясо белое, вкусное, сочное, напоминает нежирное мясо осетровых рыб, в нем содержится 1—3% жира, до 20% белка. Бульон из мероу наваристый, с мясным (не рыбным) вкусом. В продажу поступают крупные экземпляры, разделанные в мороженом виде. Очень вкусный мероу горячего копчения, отварной и жареный.

Сабля-рыба вылавливается в тех же районах, что и мероу. Ее нежное, вкусное, сочное мясо содержит до 9,4% жира и до 22% белка. В продажу поступает в целом виде или в виде кусков (крупные экземпляры). Сабля-рыба хороша в кулинарных изделиях и горячего копчения.

Луфарь — хищная рыба зеленоватой окраски. Распространена в тропических и субтропических зонах Атлантического океана. Вес отдельных экземпляров достигает 15 *кг* (средний вес 3—4 *кг*). Мясо луфаря плотной консистенции, очень вкусное; в нем содержится 1—3% жира, до 21% белка. Выпускается в мороженом виде обезглавленная и потрошеная.

Солнечник встречается по всему западному побережью Африки и в Индийском океане. Обычный его вес 1—2 *кг*. Мясо вареного солнечника светлое, мягкое, с приятным вкусом. Из солнечника получается наваристый бульон. Особенно вкусно жареное мясо солнечника. В малосоленом виде мясо хорошо созревает, приобретая высокие вкусовые достоинства, поэтому его используют в виде ломтиков для приготовления баночных пресервов в различных соусах. В мясе солнечника содержится от 0,5 до 8% жира и до 20% белка.

Меч-рыба вылавливается в Тихом, Индийском и Атлантическом океанах; вес 15 *кг*, длина достигает 5—6 *м*, вес 500 *кг*. Мясо у меч-рыбы делится на темное и светлое. Содержание влаги, белка и особенно жира сильно колеблется в зависимости от районов обитания: так, жира 0,9—26%, белка 14,7—19,5%. Темное мясо составляет примерно 10% от всего количества. Вареное светлое мясо меч-рыбы белое, нежное, сочное, хорошего вкуса, особенно нежную консистенцию имеет брюшная часть. Мясу меч-рыбы, особенно темному, присущ специфический кисловатый привкус. Поступает в продажу в виде мороженого филе, балычных изделий, консервов в масле и натуральных.

Морские караси относятся к семейству спаровых, распространены преимущественно в тропических и субтропических частях всех океанов и прилегающих к ним морях. Голова относительно большая, тело сжатое с боков, чешуя крупная, плотносидящая. Окраска тела у большинства спаровых розовато-бурая, у некоторых с поперечными темными полосами. В семействе имеется

более 50 родов. Многие из спаровых рыб являются хорошими столовыми рыбами и поступают в продажу в мороженом виде, к ним относятся:

Карась черноперый — рыба длиной около 35 *см*, в мясе ее содержится 1% жира, 20% белка, в мясе нет межмышечных костей, после варки мясо и бульон имеют приятный запах и вкус.

Зубан — столовая рыба с вкусным и сочным белым мясом, как правило, реализуется в мороженом виде; различают большеглазого и марокканского зубанов (более мелкие от 150 *г* до 1,6 *кг*), а также канарского и лобастого (более крупные, весом 0,8—4,5 *кг*); в мясе их содержится 1—5,8% жира, 17 — 25% белка; в состав минеральных веществ входят калий, кальций, магний, фосфор и железо.

Пагрус — рыба с белым сочным мясом, в котором содержится 0,7—6% жира, 18—20% белка.

Пагелюс — хорошая столовая рыба, в которой содержится от 1 до 4,7% жира и от 17 до 22% белка; различают канарского, пятнистого и серебристого пагелюсов.

Бокс — иначе ее называют „полосатиком", так как по темно-зеленому с коричневым оттенком телу этой рыбы тянутся 4—5 светлых полос; в мясе ее содержится 18% белка и 3—6,4% жира; мясо белое, вкусное, поступает в продажу в замороженном, неразделанном виде.

Из года в год увеличивается количество поступающей в магазины океанической рыбы (мороженой, копченой и других видов обработки), недостаточно известной потребителю. Названия их новы и подчас непривычны. Ниже приводятся данные, характеризующие питательную ценность, вкусовые достоинства, основные виды обработки некоторых рыб, наиболее часто встречающихся в магазинах, а также тех, которые будут поступать в продажу.

Так, за последние годы в Антарктике освоен рыбный промысел очень вкусной донной рыбы нототении, а также рыб из семейства **нототениевых** — клыкач, бычок океанический.

Нототения мраморная — рыба с тонким мраморным рисунком на спине и боках. Длина нототении колеблется от 45 до 85 *см*, вес — от 1,5 до 8 *кг*. Мясо этой рыбы в вареном виде белое, нежное, крупноволокнистое, отличается высокими вкусовыми достоинствами, в нем содержится более 12% жира и около 15% белка. Бульон из нототении прозрачный, жирный, с приятным запахом. Хороша нототения в жареном виде и горячего копчения. Поступает в продажу в мороженом виде, в виде кулинарных изделий холодного и горячего копчения.

Клыкач внешне напоминает мерлузу, но окраска его темно-коричневая. В уловах чаще встречается клыкач длиной 40—74 *см*, весом 0,7—3,7 *кг* (отдельные экземпляры достигают 20 *кг*). Вареное мясо белое, плотное, по вкусу напоминает сибирскую нельму. Бульон из этой рыбы прозрачный, крепкий, хорошего вкуса. В мясе содержится до 23,9% жира, до 14,4% белка.

Бычок океанический — небольшая рыба длиной до 40 *см*, весом до 1 *кг*, с чешуйчатым покровом светло-зеленого цвета. В мясе ее содержится от 0,2 до 0,5% жира, 17,6% белка. Бычок хорош как в отварном, так и в жареном виде.

Сквама — немного крупнее, длиной до 48 *см*, весом до 2 *кг*. Чешуйчатый покров сквамы сероватого цвета. В мясе содержится 2,4—6,8% жира, 15% белка. Скваму можно варить и жарить. Хороша сквама горячего копчения.

Из рыб Индийского океана надо указать следующих.

Динема — рыба со светлым мясом приятного вкуса; в нем содержится 1,2% жира, 20,9% белка.

Дрепана — тоже рыба со светлым мясом, в котором содержится 0,3 — 1,8% жира, 18,1—19,1% белка. Промысловая длина 21—25 *см*, вес 0,6—0,9 *кг*. После варки мясо дрепаны становится несколько суховатым.

Масляная рыба — отличается высокими вкусовыми качествами. Промысловая длина 14—17 *см*, вес 135—850 *г*. В мясе ее содержится 0,5—1,9% жира, 18,9—20,1% белка. Масляная рыба, вылавливаемая в Юго-Восточной Атлантике, значительно жирнее — в ней до 10—12% жира.

Лутьян — напоминает морского окуня. В мясе его содержится 0,7% жира, 18—20% белка.

Нигрита — крупная мясистая рыба (промысловая длина 0,6—1 *м*). Мясо ее в вареном виде белое, нежное, вкусное; после жаренья несколько уплотняется. Хорошая столовая рыба. Содержание жира составляет 0,4—2,9%, белка 19,1—22,1%.

Скорпена (синегальский ерш) — тоже хорошая столовая рыба с белым мясом, по вкусу похожим на мясо морского окуня; промысловая длина 30 *см*, вес 300 *г*. В мясе содержится 1,8% жира, 16% белка.

Харинемус — рыба длиной от 60 до 120 *см*, весом до 3 *кг*. В мясе ее содержится 0,5—4,4% жира, 19,4—20,9% белка, причем мелкая рыба по вкусу лучше, у нее светлое мясо, у крупной рыбы мясо сероватого цвета, оно плотное, менее вкусное, с „кислинкой".

Щука морская — по вкусу напоминает речную щуку. Промысловый вес 290—980 *г*. Вкуснее всего в жареном виде.

Налим морской — рыба длиной 60—70 *см*, весом 1,5—2,8 *кг*. В мясе содержится 0,1% жира, 20,5% белка. После варки мясо налима светлое, мягкое, легко расслаивающееся; бульон зеленовато-желтого цвета, наваристый.

Каменный окунь — хорошая столовая рыба, в мясе которой содержится 9,7% жира, 17,9% белка. Наибольший вес — 4,8 *кг*.

Угорь щукорылый — встречается длиной до 3 *м* и весом 3—5 *кг*. У него вкусное белое мясо, содержащее 0,2—2,1% жира, 15,8—20% белка. Хорош угорь щукорылый горячего копчения. Угорь Атлантического и Тихого океанов менее вкусный, у него сероватое мясо.

Полинемус — крупная рыба длиной до 92 *см*, весом до 10 *кг*. Мясо как в вареном, так и в жареном виде очень вкусное, бульон из полинемуса наваристый, легко желирующийся. В мясе содержится 0,4—2,5% жира, 19,4—21,2% белка.

Сладкогуб — хорошая столовая рыба как для первых, так и для вторых блюд. Мясо вкусное, бульон из него наваристый. Содержание жира в мясе составляет 0,34—0,7%, белка до 20,7%.

Интересно заметить, что из исследованных 43 видов рыб Индийского океана большинство не созревает в соленом виде или созревает очень медленно, поэтому они не могут быть использованы для выработки малосоленых деликатесных продуктов, за исключением отдельных видов (например, солнечник).

Из промысловых рыб Атлантического океана надо назвать таких:

Губан — отличается вкусным, сочным, белым мясом, особенно хорош в жареном виде. Рыба без специфического запаха. В мясе ее содержится 1,5—3,3% жира, 18,8—20,6% белка.

Бесуго — по внешнему виду напоминает рыбу из семейства спаровых. Средняя длина 18—36 *см*. Мясо в сыром виде сероватого цвета, в нем содержится 5,6—8,9% жира, 18,7—21,3% белка. Поступает в продажу в мороженом неразделанном виде. Хорош бесуго отварной, жареный, горячего и холодного копчения, а также в малосоленом виде как закуска.

Берикс — рыба весом до 5 *кг*, в мясе ее содержится 0,2% жира, 21,5% белка. Хорош берикс горячего копчения.

Макрурус — используется главным образом в виде филе и тушки, в нем содержится 0,75% жира, 7% белка.

Лихия — в ее белом (с розоватым оттенком), вкусном, сладковатом мясе содержится 1,2—3,4% жира, 20,4—21,9% белка. Максимальный промысловый размер рыбы — 1 *м*, вес 2,3 *кг*.

Мерланг — приравнивается к пикше, мясо его содержит 0,2—1,6% жира, 13—21,9% белка.

Смарида — небольшая рыба длиной 15—19 *см*, весом 80—170 *г*, по качеству близка к карасю атлантическому. В мясе содержится 4,1% жира, 20,6% белка.

Снек — рыба с плотным мясом (в жареном виде суховатое), в котором содержится 0,8—4,4% жира, до 21,5% белка. Поступает в продажу в мороженом виде и как продукция горячего копчения.

Тюрбо — напоминает палтуса, левая сторона коричневая, а правая белая. Длина рыбы 40—50 *см*. Мясо белое, вкусное, в нем 1% жира, 21,2% белка.

Язык морской — рыба с удлиненным, языковидным телом, достигающим 60 *см*. В мясе содержится 0,1—0,4% жира, 17,5—18,9% белка. Мясо белое, нежное, вкусное.

Форель морская — похожа на рыбу-капитан; максимальная длина 40 *см*. В мясе содержится 0,3—0,7% жира, 18,8% белка. Лучше всего форель варить и жарить, хороша также форель холодного копчения.

Хиннис — рыба с высоким, сильно сжатым с боков телом; обычный вес 0,7—0,8 *кг*. В мясе содержится 0,2% жира, 19,3% белка. Хиннис хорошо варить и жарить.

Из рыб других промысловых районов можно назвать следующих:

Берикс красный — напоминает окуня морского. Его длина 35—40 *см*. Хорош в отварном и жареном видах.

Джакас — хорошая столовая рыба. В отварном виде мясо сероватого цвета, в жареном — беловатое.

Лосось австралийский — вкусная, с незначительной кислинкой рыба. В сыром виде мясо на разрезе темное, в жареном и вареном видах мясо слоистое, желтоватое с серым оттенком.

Сериолелла — крупная рыба, иногда весом до 3 *кг*. Мясо в жареном и вареном видах белое, плотное, отличного вкуса. В нем содержится 7,9% жира, 19,4% белка.

Тайл-фиш — по внешнему виду сходна с капитан-рыбой; достигает веса 6—16 *кг*. Серое мясо на разрезе имеет бледно-розоватый цвет. Содержание жира в рыбе составляет 1,5%, белка 17,2%. Лучше всего употреблять в вареном или жареном виде.

Нитепер — мелкая рыба длиной 15—25 *см*, весом до 180 *г*. Мясо ее рыхлое, костистое, с посредственным вкусом.

Памадазис — донная рыба, с серебристой чешуей, достигающая 25—60 *см*, весом 0,8—4 *кг*. В мясе ее содержится 0,6—1,2% жира, 19,4% белка.

Нельзя не сказать и о пищевом использовании акул, так называемых океанических хрящевых рыб, у которых в отличие от костистых рыб так же, как и у осетровых, скелет хрящевой.

В наших научно-исследовательских институтах исследовали три вида этих рыб: рыбу океаническую хрящевую сельдевую, катран и голубую (а определено их свыше 200 видов). На неоднократных дегустациях были установлены хорошие вкусовые достоинства и внешний вид продукции из этих рыб.

Из мяса филе океанической хрящевой сельдевой рыбы можно получать разнообразную кулинарную продукцию: котлеты, заливное, зразы и даже шницель „особый". Технология приготовления этих блюд проста. Рыбу потрошеную и обезглавленную обесшкуривают, удаляя при этом темное мясо. Полученное филе, в котором содержится до 0,6% жира и 18,7% белка, нарезают кусочками толщиной 2—4 *см*, в течении 2 *ч* вымачивают в пресной воде и затем направляют на изготовление кулинарных изделий.

Из океанической хрящевой рыбы катран осенней заготовки изготовляли балыки с содержанием 26% белка, 20% жира, 43% влаги и получили высокую оценку по своим вкусовым качествам.

Хорошую оценку получила также продукция горячего копчения из хрящевых океанических рыб катран и голубой акулы. Развитие промысла этих рыб может дать дополнительно много хорошей продукции.

Приведенные данные не могут составить полного представления о пищевой ценности океанических рыб, если не сказать о их макро- и микроэлементном составе. Как известно, многие макро- и микроэлементы входят в комплекс веществ, составляющих живую протоплазму клеток, или в состав межклеточных жидкостей и необходимы для выполнения важнейших функций.

Исследования рыб Мирового океана (свыше 45 наименований), в том числе многих из вышеперечисленных, показали, что в мясе их содержится большинство макро- и микроэлементов, необходимых для нормального существования организма человека.

Высокопитательной пищей человека являются и **морепродукты** — различные виды водных беспозвоночных и водорослей, употребляемых человеком в пищу.

Промышленное значение имеют более 800 видов беспозвоночных, но к наиболее используемым относятся:

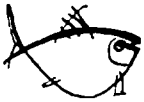
ракообразные — крабы, лангусты, омары, креветки и раки;

моллюски — устрицы, мидии и гребешок, кальмар и осьминог;

иглокожие — трепанг, голотурия и морские ежи.

Мировое потребление ракообразных и моллюсков превышает 4000 тыс. *т*.

Для пищевого использования ракообразные и моллюски поступают в продажу в живом виде, мороженом, вареном, в виде натуральных консервов, а также сушеном и вяленом. Из них приготовляют много различных кулинарных изделий: разнообразные салаты, супы, вторые блюда и другие кушанья.



В мясе беспозвоночных содержатся незаменимые аминокислоты, микроэлементы и витамины. По своей питательности оно почти равнозначно яйцу и молоку и значительно превосходит мясо наземных животных.

В таблице приведены сравнительные данные химического состава некоторых морепродуктов.

Сравнительные данные химического состава некоторых продуктов

Продукты	Выход съедобной части, %	Содержание, %					Незаменимые аминокислоты, % к белку	Микроэлементы, *мг/кг*			Витамины группы В, *мг/кг*			Питательная ценность, %
		влага	белок	жир	зола	углеводы		общее* содержание	в том числе		B_1	B_2	B_{12}	
									медь	йод				
Яйцо целое	90	75	12	11	0,6	0,4	31,6	50	2	—	1,4	8	5	100
Творог	100	69	14	14	1	2,5	31,6	20	—	0,01—0,1	0,5	5	5	98
Говядина	76	72	18	9	1	Следы	29,6	1—6	0,8—2	0,005	1,1	1,7	9	69—80
Треска	58	79	18	1	1,3	Следы	31,2	5—25	3—8,1	4—12	0,8	2,1	16	66—78
Крупный частик	50	78	17	3	1,4	Следы	31,3	3—22	1,4—6	0,05—0,4	0,4	1,8	15	60—77
Краб	18—25	80	15	0,7	1,8	1,2	34,3	60—90	21—50	2—5,5	1,2	4,5	—	95
Креветка	30—40	77	19	1	1,3	1,4	36,5	60—90	21—50	2—6	1,2	5,6	—	95
Гребешок (мускул)	10—18	76	20	0,7	1	1,4	32,6	60—90	5—20	0,8—3	0,8	3	—	92
Устрица	8—10	83	8	1,5	3	4	33,3	70—160	60—100	1,8—4,1	0,7	1,6	70—120	99
Мидия	10—18	82	10	1,5	1,5	6	38,7	70—160	40—70	1,8—8	—	—	80—200	98
Кальмар	70	80	17	1,1	1,5	1	—	—	60	2	—	—	—	86
Трепанг	60	89	5	0,4	2,6	1,8	—	—	—	—	—	—	—	95

*Данные относятся к сумме следующих микроэлементов: медь, кобальт, цинк, марганец, мышьяк, йод.

Из таблицы видно, что количество микроэлементов в мясе ракообразных и особенно двустворчатых моллюсков почти в 10 раз превышает количество их в мясе рыбы и более чем в 50, а в отдельных случаях и в 100 раз превышает количество микроэлементов в мясе наземных животных.

Наличие в мясе беспозвоночных незаменимых аминокислот, витаминов группы В, в том числе B_{12}, и микроэлементов определяет высокие пищевые достоинства этих морепродуктов.

По исследованиям Института питания Академии медицинских наук СССР, а также по данным многих зарубежных работ, мясо беспозвоночных оказывает во многих случаях лечебное действие на организм человека. Пасты, приготовленные из креветок и мидий, положительно влияют на общий обмен веществ в организме и повышают жизненный тонус.

Наибольшую ценность из *ракообразных* представляют креветки, омары, лангусты, крабы и раки; последних добывают в реках и озерах, остальные являются обитателями морей и океанов.

Вылов креветок производится специализированными судами, при помощи трала.

В сыром мясе креветок в среднем содержится 15% белка и около 1% жира. Вареное мясо креветок отличается прекрасным вкусом. Как в мясе многих беспозвоночных, в нем содержится полноценный белок со всеми жизненно необходимыми аминокислотами, микроэлементами и витаминами, особенно группы *В*.

В приморских городах в магазинах продаются главным образом живые креветки, а в остальных городах — сыро-мороженые или варено-мороженые, а также консервы „Креветки натуральные". В настоящее время организовано массовое производство этих консервов на крупных плавучих консервных заводах при полной механизации трудоемких работ по разделке креветки. Эти высококачественные консервы пользуются большим спросом; содержание жира в них составляет всего 0,6—1,8%, но белков много — 25—35%.

Замораживают креветок целыми или только хвосты их, которые иногда называют шейками, в панцире или очищенных от панциря.

Цвет вареных креветок розовый или красный, цвет вареного мяса — белый, с покраснением на поверхности.

Креветок варено-мороженых можно хранить при температуре —16° до 6 месяцев; свежемороженых креветок при этой температуре можно хранить не более 2—3 месяцев. Длительное, до 8 месяцев, хранение свежемороженых креветок возможно лишь при температуре не выше —28°.

В домашнем холодильнике в морозильной камере купленных креветок не рекомендуется хранить более 1—2 дней.

Лангусты и омары обитают в Атлантическом океане, омары в северной части океана, а лангусты — в более южных широтах в экваториальных водах.

В мясе омаров содержится 14—15% белка и 1,5—2% жира, в мясе лангустов — 19,3% белка и 0,2% жира. В продажу чаще всего поступают мороженые вареные лангусты и омары. Так же, как и креветок, лангустов иногда разделывают, тогда в продажу поступают только хвосты (шейки).

Вареное мясо омара и лангуста белого цвета, отличается высокими вкусовыми достоинствами, является деликатесным высокопитательным продуктом.

Особенно хорошо горячее вареное мясо, залитое разогретым сливочным маслом или майонезом.

Крабы — наиболее крупные ракообразные. Вес краба достигает иногда 5 *кг*. Мировой промысел крабов сосредоточен в северной части Тихого океана и в Охотском море.

Среди промысловых видов крабов самым ценным является камчатский, добываемый у берегов Камчатки, Сахалина, Курильских островов и Приморья.

Тело краба покрытс твердым панцирем и состоит из головогруди, клешней (правой — хорошо развитой и левой — плохо развитой) и шести ног. Съедобным у крабов является в основном мясо конечностей. В мясе в среднем содержится 16% белка и 0,5% жира, 80,5% влаги, 0,5% углеводов и 2,5% золы.

Почти весь улов крабов перерабатывается в районах лова на крупных плавучих механизированных консервных заводах, где из них вырабатывают натуральные консервы, которые пользуются заслуженной славой как на внутреннем, так и на внешнем рынках. В период лова в продажу поступают и варено-мороженые крабы (целиком и отдельно крабовые ножки).

Промышленность готовит и варено-мороженое мясо крабов в брикетах весом по 250 и 500 *г*; брикеты обернуты пергаментом и уложены в красивые картонные коробки. Консистенция варено-мороженого крабового мяса после оттаивания должна быть плотной и сочной.

Крабов потребляют в натуральном виде, добавляют в салаты, в первые и вторые блюда. Мясо крабов белое, с нежным вкусом, очень питательное. Мороженых крабов и крабовые ножки в домашнем холодильнике нельзя хранить более 1—2 суток.

В последние годы в приантарктических водах вылавливают мелкую креветку — криль. Некоторые исследователи относят криль к зоопланктону (длина такой креветки 2—6 *см*, вес от 0,1 до 1 *г*). Запасы криля очень большие. Вареный криль по вкусу не уступает креветкам, мясо его шейки составляет 25—30% от веса целого криля, в мясе его содержится около 2% жира, 18—19% белка.

По способу, разработанному Всесоюзным научно-исследовательским институтом рыбного хозяйства, организована полупромышленная выработка из криля белковой пасты „Океан" — высококачественного пищевого продукта, с приятным сладковатым вкусом и ароматом, характерным для мяса креветок. Из пасты можно приготовить стерилизованные консервы или замороженную в брикетах пасту. В пасте „Океан" содержится 65—75% влаги, 3—10% жира, 15—20% белка, 2% углеводов, 1,5—3% золы. Кроме того, в состав пасты входят многие макро- и микроэлементы (калий, железо, медь, марганец, цинк и т. д.). Белки криля богаты незаменимыми аминокислотами, в частности особо ценными — глютаминовой и аспарагиновой дикарбоновыми аминокислотами.

Пасту добавляют в разнообразные вкусные кулинарные изделия; салаты, паштеты, пирожки, первые и вторые блюда. Приятный специфичный креветочный привкус и нежную консистенцию приобретают плавленые сыры при добавлении в них пасты „Океан".

Следующая группа морепродуктов — *двустворчатые моллюски* — характеризуется наличием у животного двух створок, охватывающих тело его по бокам. Внутри створки соединены двумя или одним мускулом-замыкателем. Промышленное значение имеют мидии, гребешки-пектен, устрицы и др.

Мидии встречаются в больших количествах и во всех морях СССР на глубине от 1 до 60 *м*. Мидии черноморские в раковинах бывают размером от 5 до 9 *см*, весом 28 *г*.

Мидии дальневосточные значительно крупнее черноморских, длина их раковин более 12 *см*. Тело мидии внутри раковины покрыто мясистой пленкой — мантией; мясистая часть составляет 12—19% веса моллюска в раковине.

При хранении живые мидии уменьшаются в весе в результате потери жидкости, которая находится между створками и задерживается мантией. При температуре 15—17°С срок хранения свежих мидий не должен превышать 3—5 *ч*. Мидий следует употреблять в день их покупки.

Мороженое мясо мидий готовится из живых мидий после обработки паром в паровом ящике при температуре 100—105° в течение 15—20 *мин*. При этом раскрывается раковина, мясо извлекается, промывается, укладывается в брикеты и замораживается. Мясо выпускается брикетами весом до 1 *кг*. Брикеты плотные, мясо мидий целое, серого или бледно-оранжевого цвета с коричневым оттенком. Консистенция мяса (после дефростации) плотная, но не жесткая. В мясе мидий содержится 10—15% белка и 0,6—1,5% жира, 78—85% влаги, 2—3% золы, 4—6% гликогена.

Консервы „Мидии натуральные" являются полуфабрикатом, из которого приготовляют разнообразные кулинарные изделия, салаты, первые и вторые блюда. Консистенция консервированного мяса сочная, нежная, вкус и запах приятные. Бульон из мидий слегка мутноватый. Соотношение мяса мидий и бульона: мяса 60—70, бульона 40—30%.

Кроме натуральных консервов, из мидий готовят деликатесные закусочные консервы — „Плов из мидий", „Мидии с рисом", „Мидии в томатном соусе", особенно хороши „Копченые мидии в масле".

Устрицы широко распространены в теплых морях. В СССР обитают в морях Дальнего Востока и в Черном море на глубинах от 0,5 до 50 *м*. Съедобная часть устрицы обычно составляет 10—12% от общего веса животного. Устрицы используются в пищу так же, как и мидии, но иногда, особенно в странах Европы, употребляются в пищу в живом виде.

В продажу устрицы поступают в живом виде, в виде мороженого мяса, а также натуральных и разнообразных закусочных консервов, в частности „Устрицы в томате", „Копченые устрицы в масле".

Условия хранения и способы обработки устриц те же, что и для мидий.

В мясе черноморской устрицы содержится 10% белка, 1,6% жира, 83% влаги, 3% золы, 1,3% гликогена; в мясе дальневосточной устрицы — 17,5% белка, 0,6% жира, 78% влаги, 2% золы, 1,5% гликогена.

Как в мясе устриц, так и в мясе мидий много азотистых веществ (до 28%), растворимых в горячей воде; основная масса их представлена белками и аминокислотами. Поэтому бульоны после варки устриц и мидий, содержащие легко усвояемые белки, используются для питания больных.

В последние годы во многих странах мира мидий и устриц начали разводить искусственно. Например, во Франции более 70% добываемых мидий получают за счет искусственного разведения, в Японии употребляют более 120 тыс. *т* устриц только искусственного разведения.

Морской гребешок — пектен из всех двустворчатых моллюсков пользуется наибольшим спросом потребителя. Среди двустворчатых моллюсков,

добываемых в водах СССР, морской гребешок Дальнего Востока выделяется по размерам раковины (12—25 *см*). В Черном и Белом морях морской гребешок имеет значительно меньшие размеры.

Добывается гребешок в песчаных грунтах на глубине от 2 до 10 *м*, но может встречаться и на глубинах до 20 *м*, а в мелководье до 0,5 *м*.

Свою жизнь гребешок проводит на дне, погружаясь в грунт выпуклой стороной. Через слегка приоткрытые створки к нему поступает растворенный в воде кислород, а также пища в виде мельчайших животных и растительных организмов; растет гребешок быстрее, чем дальневосточная мидия, в трехлетнем возрасте диаметр его достигает 12 *см*.

Между двумя створками раковины гребешка помещено тело моллюска, окутанное желтовато-розовой пленкой — мантией. Почти посредине раковины расположен большой круглый мускул-замыкатель. Это и есть самая вкусная часть гребешка.

Мускул гребешка — это пучок мышечных волокон светло-желтого цвета плотной консистенции. Мускул составляет 16—20% веса раковины. В нем содержится 17—18% белка, 0,2—0,5% жира, 76—79% влаги, 1,5% золы.

В продажу поступает мускул гребешка мороженый, сушеный, а также консервы из него. В пищу мускул иногда употребляется в сыром, но чаще всего в вареном виде. В вареном виде мускул гребешка имеет очень приятный слегка сладковатый вкус, напоминающий крабовое мясо; употребляется для приготовления разнообразных салатов (заменяет крабовое мясо), а также многих горячих блюд.

Хранить мороженый гребешок надо при тех же режимах, что для мидий и устриц. При неблагоприятных условиях хранения мясо желтеет, теряет свой натуральный сладковатый вкус и приобретает неприятный привкус и рыбный запах.

В торговую сеть поступает филе морского гребешка.

Моллюски головоногие — кальмар, осьминог и другие — отличаются отсутствием раковин, их тело разделяется на туловище и голову. Около рта у них имеются щупальца (у кальмара 10, у осьминога 8), снабженные присосками по всей внутренней поверхности.

В магазинах продаются живые, охлажденные, мороженые, сушеные кальмары и осьминоги, а также разнообразные консервы из них.

Кальмар является стадным животным, хищником, питается он рыбой; днем держится на глубине от 30 до 90 *м*, а к вечеру поднимается к поверхности. Размер его достигает 15—70 *см*, вес 70—300 *г*, но встречаются гигантские кальмары размером более 12 *м*. Всего насчитывается до 80 видов кальмаров.

Запасы кальмара в морях и океанах очень большие, многие исследователи считают, что кальмара в океане не меньше, чем рыбы.

Лов кальмара производится с судов на электросвет — ярусами со специальными крючками или тралами.

Все жизненные органы кальмара расположены в полости тела, образованного мясистой пленкой — мантией, которая и является основной съедобной частью кальмара. Мантия составляет 46—56% общего веса. Кроме мантии, съедобными у кальмара являются также голова и ноги (щупальца).

Мясо кальмара — кладовая полноценного, легко усвояемого животного белка. В нем содержится 11—20% белка, 0,6—1,5% жира, 75—82% влаги,

1—1,7% золы, а также витамины группы В, в частности B_{12}, макро- и микроэлементы, йод, железо, кобальт, марганец, фосфор и др.

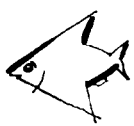
Однако всегда надо помнить, что кальмара нельзя подвергать длительной термической обработке, так как в этом случае мясо его станет жестким. Для приготовления того или иного блюда, из кальмаров необходимо соблюдать правила, указанные в разделе „Первичная обработка морепродуктов".

В последнее время освоен выпуск на механизированной линии кальмара сушено-вяленого (предварительно его шинкуют в виде лапшинок и подсаливают), в небольших пакетиках. Сушено-вяленый кальмар пользуется хорошим спросом.

Кальмар не теряет своих качеств и в консервах, особенно хороши закусочные консервы. „Кальмар копченый в масле", „Ассорти морское из кальмара", „Гуляш из кальмара с трепангом", „Гуляш из кальмара с мидией", „Тушка кальмара с фаршем рыбы и кальмаром". Натуральные консервы, приготовленные из неразделанного или разделанного кальмара — хороший диетический продукт, не требующий повторной термической обработки.

Осьминог считается деликатесом во многих странах мира — в Италии, Греции, на Кубе, в США, Японии и др. Длина его достигает 1,5 *м* вместе со щупальцами, вес — от 0,8 до 30 *кг*.

Вылавливают осьминога на Дальнем Востоке. По вкусу он близок к кальмару, но более мясистый и мясо его нежнее. Осьминога заготовляют в мороженом, маринованном и копченом виде. Очень хороши также консервы из осьминога, в частности „Осьминог в ароматизированном масле" — эти консервы украсят самый изысканный стол.



Иглокожие — трепанги, голотурии, кукумария — имеют вытянутое тело, обычно мягкое, с крупными коническими выростами на спине; ножки их рассеяны по всей брюшной полости.

Трепанг обитает на глубинах 0,5—40 *м* в водах Приморья, Сахалина и Курильских островов, на песчано-галечных и каменистых грунтах, в защищенных от прибоя местах. Половой зрелости достигает на втором году жизни, размножается икрой. Максимальная длина трепанга 20 *см*, вес 100 — 300 *г*. Питается он планктоном (мелкие водные растения и животные). Добывают трепангов главным образом водолазы, которые собирают их со дна специальными крючками в сетный мешок.

После вылова трепангов немедленно разделывают, удаляя внутренности, после чего варят в морской воде. Вареные трепанги — полуфабрикат для производства мороженого, сушеного продукта и приготовления консервов в масле и в томате с овощами, с морской капустой.

Сушат трепангов на воздухе или в искусственных условиях при невысокой температуре; для того чтобы не ухудшилось качество мяса, трепанга при сушке обваливают в толченом древесном угле, после чего он приобретает черный цвет (его естественный цвет темно-бурый). Сушеный трепанг очень хорошо сохраняется, поэтому сушка считается лучшим видом его обработки.

Трепанг не только является высокопитательным продуктом, в котором содержится полноценный белок, витамины группы В и многие макро- и микроэлементы (медь, кобальт, йод, мышьяк, железо и др.), но и обладает лечебными свойствами. В странах Востока трепанга называют морским женьшенем.

Для приготовления из сушеного трепанга кулинарных изделий его необходимо выдержать 24—30 *ч* в водопроводной воде, сменив 2—3 раза воду, хорошо отмыть от угольного порошка, разрезать по брюшной части и удалить остатки внутренностей; после этого трепанга можно варить до нужной консистенции.

Высоко ценятся кулинарные изделия из трепанга: скоблянка, беф-строганов, поджарка и др.

Голотурия обитает в тех же районах, где и трепанг, в прибрежной зоне на глубинах 5—50 *м*. В мясе голотурии содержится 9—10% белка, 0,5% жира, 86% влаги, 1,5% золы, 2% углеводов.

Разделывают, обрабатывают и используют голотурии так же, как и трепангов.

Кукумария ведет почти неподвижный образ жизни на глубинах от 2 до 70 *м*. Она попадает в тралы при лове донных рыб, специального промысла кукумарии нет. Относится она к наиболее крупным голотуриям, достигает длины 30—40 *см*; вес колеблется от 250—1000 *г* (в среднем 300—400 *г*). Съедобной частью тела кукумарии является оболочка, в которой содержится 4,3 — 10,3% белка, 0,5—0,7% жира, 85,4—89,5% влаги, 1,2—2,4% золы и 1,1—2,2% гликогена. Технология переработки та же, что для голотурии.

Еще один представитель иглокожих — морской еж. Как таковой в пищу не употребляется; для пищевых целей используются только его молоки и икра — их солят, при этом они хорошо созревают, приобретают вкус несколько перезревшей вяленой рыбы. В молоках и икре ежей содержится до 52% влаги, до 34% жира, около 20% белка и 2—3% золы.

Растительный мир морей и океанов не менее разнообразен, чем животный. Водные растения встречаются во всех водоемах на самых различных глубинах. Некоторые водоросли растут на глубине до 130 *м*.

Ежегодный мировой вылов водорослей достигает 40—50 млн. *ц*, причем основная масса добывается в Китае, Корее и Японии.

В Советском Союзе добыча и обработка водорослей организованы на побережьях Черного, Белого и Японского морей.

Водоросли, используемые в пищевой промышленности, разделяют на две большие группы:

багряные — анфельция, филлафора, фурцеллярия;

бурые — морская капуста (ламинария), фукусовые и др.

Из багряных водорослей промышленность вырабатывает желирующие вещества — агар и агароид, которые используют для приготовления различных желе, холодных блюд и кондитерских изделий.

Морская капуста — единственный тип водорослей, непосредственно употребляемый в пищу. Произрастает морская капуста в морях Дальнего Востока, в местах с сильным течением, образуя густые заросли. Запасы ее огромны.

Из многих видов морской капусты для изготовления продуктов питания используют ламинарию японскую и сахаристую.

В морской капусте содержится значительное количество микроэлементов (рубидий, кобальт, никель, молибден, титан, йод, и др.) и витаминов (С, В, B_{12}, А, Е).

Промышленность выпускает морскую капусту в сухом и мороженом виде; кроме того, из нее готовят стерилизованные закусочные консервы, приготовленные как из одной водоросли, так и с различными компонентами (овощами и морепродуктами).

ВЫБОР РЫБНОЙ ПРОДУКЦИИ В МАГАЗИНАХ

Для правильного выбора и использования отдельных рыбных продуктов в домашнем хозяйстве мы приводим краткие сведения об основных видах рыбных товаров: о живой, охлажденной и мороженой рыбе, консервах, пресервах, соленых, копченых и балычных изделиях и разнообразной рыбной кулинарии.

Живая рыба

Пища, приготовленная из живой рыбы, имеет особый тонкий аромат и вкус: в ней сохраняются все экстрактивные вещества, которые при длительном хранении „уснувшей" или замороженной рыбы претерпевают различные изменения.

В живом виде поступает в продажу главным образом карп прудовый (в основном осенью), сазан, сом, щука, карась, линь, лещ, стерлядь, форель, налим и др. Чаще же всего в продаже встречаются карп, сазан, щука и сом.

Живая рыба должна быть вполне здоровой, упитанной, без наружных повреждений, с естественной блестящей окраской. Для сохранения качества живой рыбы промышленность располагает специализированным хозяйством: садками для передержки живой рыбы, железнодорожными живорыбными вагонами и автомашинами со специальными устройствами по обогащению воды кислородом воздуха (для перевозки рыбы), а торговая сеть — аквариумами в магазинах для торговли живой рыбой.

Из живой рыбы можно приготовить любое кушанье: уху, жареную или отварную рыбу, заливное, зразы, пельмени, кулебяки, пирожки и др. Щуку лучше всего фаршировать, а карасей жарить в сметане; мясо сома хорошо использовать для начинки рыбных пирогов, кулебяк и пельменей.

Надо всегда помнить, что купленную в магазине живую рыбу следует сразу же обработать для приготовления пищи, иначе вкусовые свойства рыбы значительно ухудшатся.

Охлажденная рыба

В магазинах продается и охлажденная рыба. Называется она так потому, что температура тела ее близка к точке замерзания, но не ниже ее. По качеству охлажденная рыба занимает промежуточное место между живой и мороженой рыбой. Приготовляют ее из живой или свежей, недавно „уснувшей" рыбы, укладывая в тару с мелкодробленым льдом. Охлажденную рыбу можно приготовить в целом виде или предварительно разделать (удалить внутренности и голову или только внутренности). Транспортируют охлажденную рыбу в вагонах-ледниках при температуре 0—1°.

В районах лова на прилавки поступают в охлажденном виде все виды рыб, вылавливаемых в данном районе, а в города, расположенные вблизи районов лова, поступают охлажденные треска, пикша, морской окунь, камбала, судак, лещ, сазан, щука, сом и многие другие виды рыб.

Окраска охлажденной рыбы хорошего качества должна быть естественной, жабры — красными; консистенция мяса — плотной или несколько ослабевшей; запах рыбы должен быть приятным, как у свежей рыбы (допускается лишь слабый кисловатый запах в жабрах).

Купленную в магазине охлажденную рыбу следует без задержки использовать для приготовления пищи; допускается кратковременное хранение ее в домашнем холодильнике, но уже после разделки замораживание не рекомендуется. Из охлажденной рыбы можно приготовить такие же блюда, как из живой.

В последнее время промышленность, в частности в Мурманске, по разработанному научно-исследовательскими институтами методу выпускает рыбу (треску) глубокого охлаждения (переохлажденную) до температуры минус 2 — 3° в теле рыбы. Этот метод заготовки позволяет почти в два раза удлинить допустимые сроки хранения охлажденной рыбы, что значительно расширяет районы ее реализации. Рыбу глубокого охлаждения транспортируют в железнодорожных вагонах-ледниках с машинным охлаждением при температуре минус 3°С; при продаже такая рыба по внешнему виду напоминает мороженую, но она менее твердая, свободно сгибается, имеет в теле кристаллики льда. По вкусовым и качественным показателям эта рыба ценится выше мороженой.

Мороженая рыба

Мороженая рыба — наиболее распространенный вид рыбной продукции.

Основная масса мороженой рыбы, в том числе вся океаническая рыба, замораживается на судах в районах ее лова в скороморозильных аппаратах при температуре минус 30—35°. Такое быстрое замораживание только что выловленной рыбы обеспечивает сохранение у мороженой рыбы всех качеств и достоинств свежей рыбы.

Учитывая отдаленность районов лова рыбы, а значит нерентабельность транспортировки несъедобных частей рыбы (внутренности, плавники, головы и пр.), промышленность основную массу океанических крупных рыб (весом выше 1—2 *кг*) замораживает в разделанном виде: потрошеную без головы, тушку, куски (крупная рыба) и филе (из особо мясистой рыбы).

Крупные экземпляры рыбы (осетровые, лососевые) замораживают поштучно, рыбу средних размеров (разделанную) и мелкую — блоками (до 12 *кг*) в формах, а очень мелкую (кильку, салаку, тюльку) — в коробках или брикетах весом 0,5—1 *кг*.

Хорошо и правильно замороженная рыба обладает высокими вкусовыми достоинствами и имеет приятный внешний вид — естественную окраску, светлые выпуклые глаза и яркие красные жабры (у неразделанной рыбы), полное, не опавшее после оттаивания плотное тело.

У рыбы, предназначенной для разделки на тушку или на куски, предварительно удаляется чешуя; таким образом, тушка и куски рыб являются уже полу-

фабрикатами, которые без дополнительной подготовки могут быть использованы для изготовления кулинарных блюд. Лучшим полуфабрикатом является рыбное филе — мясо рыбы, освобожденное от костей.

Обычно промышленность выпускает пользующееся большим спросом филе трески и морского окуня. Приготовляют такое филе на специальных филетировочных машинах, установленных на рыбодобывающих судах. Из филе легко и быстро можно приготовить любое кушанье — отварную, жареную рыбу, рыбу в маринаде, пельмени, пирожки и кулебяки.

С разработкой и получением специального оборудования промышленность организует выпуск нового вида рыбной продукции — рыбного фарша. Рыбный фарш можно приготовить из любых пород рыб. Имеется два вида рыбного фарша: особый, изготовляемый только из рыбной ткани (филе), и фарш из тушки рыбы (вместе с костями позвоночника и кожей).

Оба вида рыбного фарша представляют собой однородную массу, без каких-либо твердых включений, с цветом и вкусом, присущим рыбе, из которой приготовлен фарш. Фарш в основном изготовляют на судах в районах лова из только что выловленной рыбы и тут же замораживают при низких температурах (минус 30—35°), поэтому он обладает такими же высокими вкусовыми достоинствами, что и мороженая рыба.

Из рыбного фарша, выпускаемого в брикетах весом от 0,5 до 5 *кг*, можно легко и быстро приготовить котлеты, фрикадельки, начинку для пирожков, пирогов и пельменей, а также рыбные зразы и другие вкусные блюда.

Рыбное филе и рыбный фарш изготовляют при соблюдении строгих санитарных правил из безупречно свежего сырья; они являются наиболее удобными и совершенными полуфабрикатами.

В период массового лова рыбы иногда ее замораживают на береговых предприятиях в переохлажденном растворе поваренной соли или в льдосолевой смеси при непосредственном контакте с замораживающей средой. В этом случае под действием поваренной соли окраска рыбы несколько тускнеет и поверхностный слой рыбы немного просаливается. Такую рыбу надо дефростировать в холодной воде, чтобы одновременно с оттаиванием произошло удаление соли из поверхностного слоя. При кулинарной обработке такой рыбы нужно учитывать некоторое наличие соли в поверхностном слое.

Балычные изделия

Балычные изделия — один из лучших гастрономических рыбных товаров. Различают провесные (вяленые) и копченые балыки. Для приготовления балыков рыбу специально разделывают и умеренно солят, а затем вялят на воздухе или слегка подсушивают и коптят холодным способом в коптильных камерах.

Провесные балыки провяливаются на вышках специальной конструкции в хорошо проветриваемом помещении, закрытом жалюзями, где и происходит постепенное провяливание их до требуемого содержания влаги в готовом продукте. Провесные балыки по своим гастрономическим достоинствам выше балыков копченых, так как при длительном провяливании (до 1 месяца и больше) происходит более полное их созревание и готовый продукт при-

обретает особый „букет". Процесс созревания провесных балыков — сложный процесс, происходящий под влиянием кислорода воздуха, тепла, протеолитических ферментов рыбы и микрофлоры, его можно сравнить с процессом созревания сыров.

Балыки холодного копчения провяливаются и выкапчиваются в течение 5—7 дней, т. е. они не требуют сложного процесса созревания и поэтому их „букет" состоит из собственного вкуса данного вида рыбы и вкуса аромата копчености, что в сочетании образует хорошие гастрономические достоинства.

Для приготовления балычных изделий используют более крупную мясистую и жирную рыбу (осетровые, лососевые, сельдевые).

Хорошие балыки получают и из океанических рыб, в частности из нототении, морского окуня, палтуса, зубатки, мероу, рыбы-капитан, умбрины и др.

Существуют специальные балычные виды разделки рыбы: спинка, теша — брюшная часть и боковник — симметричные половинки тушки осетра или однородные куски мяса из тушки белуги. Такая специальная разделка обеспечивает правильность проведения всех технологических процессов (посола, отмочки, копчения, вяления), а также однородность качества и вкуса готового продукта.

Приготовлять балычные изделия разрешается только при исключительно высоком санитарно-техническом уровне производства; обычно такое производство сконцентрировано на рыбообрабатывающих предприятиях крупных промышленных центров, куда сырье доставляется в мороженом виде или в виде соленых полуфабрикатов. В балычных изделиях обычно содержится 45—58% влаги, 10—22% жира, 18—22% белка.

Копченые и вяленые балыки хранят в промышленных холодильниках обычно не более 1—2 месяцев, причем периодически проверяют их, так как они легко подвергаются плесневению; в домашнем холодильнике такие изделия можно хранить в ненарезанном виде (куском) не более 5—7 дней, а нарезанными на ломтики 1—3 дня.

Икра

Икра рыб — исключительно питательный продукт.

Рыбная промышленность СССР выпускает икру главным образом в малосоленом виде и в мелкой жестяной и стеклянной таре. Ассортимент икры состоит из четырех групп: икра осетровых, лососевых, частиковых и океанических рыб.

Основная масса икры выпускается в малосоленом виде без термической обработки, она требует хранения при 0—3°, а часть малосоленой икры, кроме лососевой и осетровой паюсной и ястычной, выпускается в пастеризованном виде, т. е. после воздействия на нее тепла (60 ÷ 65°), такую икру можно хранить длительное время в обычных условиях.

По вкусовым достоинствам первое место занимает икра осетровых рыб, второе — лососевых, третье — икра частиковых и океанических рыб.

Все виды икры употребляются в пищу без дополнительной переработки ее.

Икра осетровых рыб. В промышленную обработку поступает икра белуги, осетра, шипа и севрюги, из которых готовят следующие виды икорных това-

ров: зернистая баночная икра, зернистая пастеризованная икра, паюсная и ястычная икра.

Зернистую икру приготовляют из совершенно свежей икры, изъятой из живой рыбы и пробитой через грохотку — плетеную сетку на раме, для отделения икринок от пленки ястыка (яичника рыбы). Очищенную от пленок икру солят сухой солью.

Различают зернистую баночную и бочковую икру. Готовят также пастеризованную зернистую икру в стеклянных баночках весом 28—112 *г*. Укупорка икры производится под вакуумом.

Цвет зерна зернистой икры по природе разный — от светло-серого до темно-серого и даже черного, на вкус икры он не оказывает никакого влияния (так же, как и размер зерен). По внешнему виду более ценится крупное зерно светлых тонов.

В последнее время промышленность организовала выпуск осетровой зернистой икры под названием „особая". Соленость ее 2,5—3% против 5% в обычной зернистой баночной икре. Поставляется такая икра в мелкой жестяной баночке по заявке торгующих организаций с доставкой в места потребления не позднее чем на третий день после ее изготовления. Реализовать такую икру необходимо в течение 15 дней, тогда как обычную зернистую икру хранят до 6 месяцев.

Паюсную икру приготовляют из слабого зерна, непригодного для приготовления зернистой икры. Посол производится в насыщенном растворе соли температурой 40—50° в продолжение 2—3 *мин* с последующей отпрессовкой на специальном прессе в холщевых мешках.

Лучшая паюсная икра однородна по цвету, консистенции и солености, отличается приятным слабосоленым вкусом, четко выраженным ароматом, свойственным паюсной икре; привкусов и посторонних запахов не имеет; содержание соли составляет 4,5%, влаги 40%. Расфасовывают ее в жестяные банки весом 0,5—2 *кг*, стеклянные банки весом 60—120 *г* и дубовые бочата; хранят при температуре минус 8°.

Для приготовления ястычной икры используют доброкачественные ястыки с несозревшей икрой, имеющие жировые прослойки, а также ястыки с ослабевшей икрой, которую нельзя пробить через грохотку (отделить зерно).

Ястыки разрезают на куски и опускают в холодный насыщенный солевой раствор на 8—10 *мин*, после чего откидывают на решета и дают соли равномерно распределиться в течение 4—6 *ч*, затем упаковывают в дубовые бочата или банки из жести.

Хорошая ястычная икра должна быть без порочащих запахов и привкусов, соленостью не более 8%, плотной консистенции.

Икра лососевых рыб. Обычно ее называют кетовой или красной. Для приготовления этой икры используют ястыки живой или только что „уснувшей" кеты, горбуши, чавычи, кижуча, симы, нерки. Причем икру от каждой породы рыб перерабатывают и упаковывают отдельно. Считается, что лучшими вкусовыми свойствами отличается икра кеты и горбуши; икра нерки и чавычи имеет более заметный привкус горечи.

Из лососевой икры производят зернистую икру. Ястыки, вынутые из рыбы, пробивают через грохотку для отделения икринок от пленок. Полученное отсортированное однородное зерно солят в прокипяченном, остуженном до

15° насыщенном растворе соли в течение 8—18 *мин*, а затем откидывают на сита и выдерживают несколько часов для стечки и равномерного распределения соли.

По окончании выдержки икру перекладывают в ванны, где смешивают ее с антисептиками и растительным маслом, после чего икра считается готовой и ее расфасовывают в бочата или мелкие жестяные и стеклянные баночки, которые герметически закатываются под вакуумом.

Икра частиковых и океанических рыб. Может заготовляться почти от всех пород рыб. Основным видом ее является пробойная (зернистая) икра, получившая свое название, очевидно, от слова „пробивать"; полученные из рыбы свежие ястыки пробивают для отделения икринок через грохотку, после чего икру засаливают сухой мелкой солью.

В прошлые годы промышленность выпускала частиковую „пробойную" икру крепкого посола, с дозировкой соли 12% к весу сырца-икры, с добавлением 0,1% селитры для придания ей красного цвета. Такую икру после посола выдерживали 1—2 месяца при 3—4° для созревания, затем она поступала в реализацию.

В настоящее время почти вся икра (как частиковых, так и океанических рыб) приготовляется в виде малосоленой, с содержанием соли ниже 10%, с расфасовкой главным образом в мелкую тару. В таком виде поступает в продажу икра тресковая, сельдевая, минтая, скумбрии, нототении и др. В этой икре содержится до 57—60% влаги, 23—25% белка, 2—5% жира.

Пробойную частиковую икру можно быстро и легко приготовить в домашних условиях. Особенно вкусна икра из сазана. Созревшие ястыки из живой или охлажденной рыбы, помещенные в тарелку или блюдо, с помощью столовой вилки освобождают от пленок путем взбивания икры; пленки при этом наматывают на вилку и удаляют.

Зерно икры, освобожденное от пленок и кровяных сгустков, солят по вкусу сухой мелкой солью, добавляют молотый черный перец, зеленый или репчатый лук и выдерживают до 30 *мин*, после чего икру можно употреблять в пищу.

Щучью икру лучше готовить обварным способом. Готовят крепкий раствор поваренной соли, доводят его до кипения и заливают им икру, освобожденную от пленок и сгустков крови (1,5—2 части раствора соли к 1 части икры). Икру перемешивают, она быстро всплывает и становится упругой, светло-желтого цвета. После этого ее сливают на решето для стечки. Если по вкусу икра окажется очень соленой, то ее немного промывают кипяченой горячей водой. Затем, когда вода совсем стечет, по вкусу добавляют перец и лук, после чего икра готова к употреблению.

По-особому готовят *кефалевую солено-вяленую икру* из крупных целых ястыков кефали. Ястыки помещают в крепкий рассол для просаливания, затем промывают и провяливают на воздухе. Для предохранения от окисления их потом покрывают тонкой пленкой пчелиного воска (опускают ястыки в расплавленный воск).

Вкус этой икры своеобразный, очень приятный. В продажу она поступает в ящиках, выстланных пергаментом.

Промышленность выпускает также *мороженую частиковую икру*. Для замораживания берут икру первого сорта как в ястыках, так и пробойную, пред-

варительно промытую; замораживают в формах или в парафинированных, выстланных пергаментом или бумагой картонных коробках весом от 0,5 *кг* и выше.

Мороженую икру используют для приготовления различных кулинарных изделий: хлебцев, запеканок и пр.

Копченая рыба

Копченая рыбная продукция пользуется большим спросом у потребителей; в ее ассортименте различают продукцию холодного и горячего копчения. Рыбная продукция того и другого вида употребляется в пищу без какой-либо предварительной обработки.

Для холодного копчения используется предварительно посоленная рыба — соленый полуфабрикат. Перед копчением полуфабрикат обязательно отмачивают для удаления излишка соли из поверхностных слоев мяса, так как иначе при подсушке во время копчения на поверхности рыбы выступит соль.

Копчение вместе с предварительной подсушкой занимает 1,5—3 суток. Коптят рыбу при температуре не выше 30—35°. Во время копчения из рыбы удаляется часть влаги, одновременно с этим происходит некоторое перераспределение жира и созревание мяса рыбы, а также пропитывание рыбы ароматическими веществами дыма, окрашивание поверхности в золотистый цвет и уплотнение консистенции рыбы; мелкие косточки, расположенные в мышцах, теряют упругость и колющие свойства, что особенно важно для таких рыб, как лещ, вобла, красноперка и др.

Рыба холодного копчения в промышленных условиях может храниться в холодильнике до одного месяца, в домашних условиях 2—3 дня, так как рыба высыхает и теряет вкусовые достоинства.

Из продукции холодного копчения особенно хороши и популярны рыбец, шемая, белоглазка азербайджанская, омуль, сырок, пыжьян, вобла, азовская тарань, лещ, чехонь, тихоокеанские лососи, палтус, зубатка, а также все виды сельдей — атлантическая, тихоокеанская, беломорская, каспийская и азово-черноморская.

Из океанических копченых рыб получили признание покупателя бесуго, умбрина, нигрита, сом океанический, рыба-кабан, рыба-капитан, мероу, морская форель, морской окунь, масляная рыба и др.

Средний химический состав мяса рыбы холодного копчения: 39—57% влаги, 18—33% белка, 7—16% жира.

Для горячего копчения употребляют любую свежую, слегка подсоленную рыбу. Копчение длится не более 3—4 *ч* при температуре 65—140°.

Вначале рыбу подсушивают, затем пропекают и коптят. В результате в продукте, пропеченном в собственном соку, сохраняются все вкусовые достоинства, к которым добавляется тонкий привкус копчености. Мясо рыбы горячего копчения, особенно жирной рыбы, — нежное, сочное и вкусное. Продукция горячего копчения — скоропортящаяся продукция, ее нельзя хранить в холодильнике более 48 *ч*.

Промышленность в массовых количествах выпускает обезглавленную и потрошеную треску и пикшу горячего копчения, а также рулеты из трескового филе.

Из продукции горячего копчения особенно хороши и вкусны севрюга, которая причисляется к балычным изделиям, угорь, барабуля, омуль, сиги озерные и сибирские, нототения, жирные сельди всех видов.

Хороши также скумбрия, ставрида, сардинопс, жерех, лещ, сом, вобла, морской окунь, зубатка, бесуго, рыба-кабан, рыба-капитан, мероу и многие другие рыбы горячего копчения.

Практикуется замораживание продукции горячего копчения и реализация ее в мороженом виде (для отдаленных районов нашей страны). Такую продукцию, купленную в магазине, надо предварительно разморозить (до комнатной температуры) и после этого употреблять в пищу как обычно.

Средний химический состав мяса рыбы горячего копчения 45—70% влаги, 15—25% белка, до 35% жира.

Вяленая и сушеная рыба

Вяленую и сушеную рыбу следует различать как два самостоятельных продукта.

Вяленая рыба приготовляется, как правило, из жирной и средней жирности (но не тощей), рыбы, способной при обработке созревать.

Созревание — это сложный биохимической процесс, в результате которого рыба приобретает „букет“ и особый вкус, из сырой становится годной в пищу без дополнительной кулинарной обработки. Созревание вяленой рыбы происходит так же, как в процессе приготовления провесных балыков (описание дано в соответствующем разделе).

Лучшая вяленая рыба получается весной при естественном вялении специально приготовленной малосоленой рыбы, вывешенной на вешала. В процессе вяления в течение 2—3 недель постепенно мясо рыбы обезвоживается, пропитывается жиром, уплотняется, становится прозрачным, янтарно-желтого цвета, с приятным солоноватым вкусом и ароматом созревшей вяленой рыбы.

Особенно хороши вяленые рыбец, шемая, вобла, лещ, синец, тарань, чехонь, и др.

Вялят и жирную, способную созревать, океаническую рыбу, например, камбалу, бесуго и другую рыбу, обладающую хорошим вкусом. Вялят мелкую речную и океаническую рыбу, но вкусовые качества ее значительно ниже.

В последние годы на Каспии и в Мурманске организовано производство вяленой продукции и в осенне-зимний период, в специально оборудованных помещениях: на Каспии вялят осеннюю воблу, которая в этот период довольно жирная — продукция получается хорошая, но не такого янтарного цвета, как весной (сказывается отсутствие солнца), в Мурманске вялят камбалу-ерш, из которой получается также хорошая продукция — ее потребляют в основном на месте.

Вяленую рыбу употребляют обычно как закуску, хороша она также и в отварном виде и особенно в окрошке. В зависимости от вида сырья в вяленой рыбе может содержаться 32—40% воды, 28—42% белка, 2—15% жира.

Вяленую рыбу можно достаточно долго хранить в домашних условиях, но при этом она требует сравнительно высокой относительной влажности воздуха, так как иначе быстро пересыхает.

Сушеная рыба отличается от вяленой тем, что ее сушат в сушилках при умеренной (холодная сушка) или высокой (горячая сушка) температуре.

Сушеную рыбу холодной сушки выпускают в небольших количествах. Готовят ее в основном из нежирных рыб, как разделанных, так и неразделанных. Солено-сушеную продукцию можно использовать в пищу только после отмочки и варки — это малоценный пищевой продукт.

Рыбу горячей сушки готовят путем высушивания рыбы в печах при высокой температуре. Основным видом такой продукции является солено-сушеный снеток. Средний химический состав его: 27% влаги, 46% белка, 8% жира, 10% соли. Солено-сушеного снетка можно долго хранить при комнатной температуре; используют его для приготовления первых блюд.

Солено-сушеную рыбу готовят и из мелкой речной рыбы; неплохая продукция получается из окуня.

Соленая рыба, сельди

В торговле всю соленую рыбу и сельдь подразделяют по степени ее солености на три группы: слабосоленую — с содержанием соли от 6 до 10%, среднесоленую — с содержанием соли от 10 до 14% и крепкосоленую — с содержанием соли больше 14%.

С широким внедрением холода на судах и предприятиях рыбной промышленности, на железнодорожном транспорте, а также в складском хозяйстве и торговой сети рыбная промышленность резко сократила выпуск крепкосоленой рыбы.

Применяется посол, но не крепкий, для всех сельдей и мелких сельдевых и анчоусовых рыб (салака, килька, хамса, тюлька), которые в соленом виде созревают и проявляют свои лучшие вкусовые качества, а также для других пород рыб, которые при посоле также созревают (семга, омуль, кета, чавыча, горбуша, палтус, скумбрия, атлантическая и тихоокеанская, и др.).

Крепкосоленую рыбу перед употреблением в пищу сначала отмачивают, а потом варят или жарят — лучше варить. При длительной отмочке крепкосоленой рыбы теряются растворимые в воде белковые и в первую очередь экстрактивные вещества, поэтому блюдо, приготовленное из соленой рыбы, менее вкусно, да и менее питательно, чем блюдо из свежей рыбы.

Отмачивать соленую рыбу следует с перерывами на 2—4 *ч*, в течение которых соль успеет вновь перераспределиться. Такая отмочка меньше нарушает структуру ткани, а при непрерывной отмочке поверхностные ткани будут излишне размягчены, рыба будет невкусной.

Рыбу среднего посола, а тем более слабосоленую отмачивают значительно меньше или вообще не отмачивают, поэтому потери питательных веществ и вкуса нет.

Сельдь крепкого посола хорошо отмачивать в молоке, разбавленном водой: в этом случае из сельди удаляется меньше экстрактивных веществ.

Все виды сельдей, мелкие сельдевые и анчоусовые рыбы, особенно в слабосоленом виде, очень хорошо созревают, приобретают свой „букет“ и особый вкус.

Сельди содержат значительное количество питательных веществ, полноценных белков, легко усвояемого жира и витаминов группы A, D и B и др.

По районам вылова различают сельди тихоокеанские, атлантические, беломорские, азово-черноморские, каспийские.

Наиболее ценны и вкусны жирные сельди, содержащие свыше 12% жира; в продажу они идут под названиями „тихоокеанская жирная", „атлантическая жирная". Эти сельди пользуются особым спросом у населения.

Сельдь выпускают, как правило, в неразделанном виде. В продажу поступает небольшое количество обезжабренной и обезглавленной сельди — это бывает в период усиленного питания сельди и объясняется необходимостью удалить переполненный пищей кишечник рыбы, что удобнее сделать, одновременно удалив голову или жабры. Обезглавленная и обезжабренная сельдь — полноценный продукт.

Средний химический состав сельдей (в %)

	Вода	Белок	Жир	Соль	Минеральные соли
Атлантические жирные	47,5	23,7	20,3	7,0	1,5
Тихоокеанские жирные	56,0	17,0	20,0	6,0	1,0
Атлантические	63,1	20,2	8,3	6,8	1,6
Тихоокеанские	67,0	18,0	8,0	6,0	1,0

В обиходе принято делить сельдь на бочковую, поступающую в торговлю в бочках, и ящичную, поступающую в торговлю в ящиках. Первоначальная обработка (посол) этих сельдей одинакова, но одну сельдь после посола укладывают в бочки и заливают тузлуком, а другую — в ящики, не заливая тузлуком. Резкой разницы в качестве этих сельдей нет, однако вкус ящичной сельди более специфичен (вызревание без тузлуков), она, как правило, более слабосоленая, поэтому пользуется большим спросом.

Прекрасная закуска — слабосоленые лососевые рыбы (семга, куринский лосось, кета, горбуша, чавыча, сиги, омуль, ряпушка и многие др.). Они отличаются большой мясистостью (65% съедобной части), нежным мясом и приятным вкусом; в среднем содержат 55—61% влаги, 21—22% белка, 8—20% жира и 4—10% соли.

Высокими вкусовыми достоинствами отличается слабосоленая скумбрия, как атлантическая, так и тихоокеанская, а курильская скумбрия (жирностью выше 12%) по вкусу вполне конкурирует с жирными сельдями.

Пряная и маринованная рыба

Большим спросом у населения пользуется рыбная продукция, приготовленная из сельдевых комбинированным способом консервирования смесью поваренной соли, сахара, разных пряностей и уксуса. Благодаря консервирующему действию сахара, пряностей и особенно уксуса, создается возможность снизить дозировку соли, что в свою очередь улучшает процесс созревания и дает продукт нежной консистенции, приятного вкуса и аромата.

Различают рыбу и сельдь пряного посола, приготовленную со смесью соли, сахара и набора пряностей, и рыбу и сельдь маринованную, приготовлен-

ную с указанной выше смесью, в которую добавляют еще уксус. Маринованная продукция более стойкая при хранении. Особенно хороши пряные и маринованные сельди, приготовленные из свежей и слабосоленой сельди, не требующей отмочки.

Для получения из свежего сырца сельди пряного посола его пересыпают рядами в бочке соответствующей смесью пряностей (по рецепту), солью (по норме) и заливают наваром, полученным в результате кипячения также специального набора пряностей; если же в навар добавить уксус — получится маринованная сельдь.

Пряные и маринованные сельди требуют не менее 30 дней выдержки для созревания при температуре 0—2°, после чего они готовы к употреблению. Эти виды сельди, особенно пряная, при длительной передержке или длительном хранении способны перезревать (ткани разжижаются, становятся мажущейся консистенции) — этого допускать не следует.

Примерный химический состав маринованных и пряных сельдей: 16,9% белка, 18% жира, 54% воды, 10% соли.

Рыбные консервы

Рыбные консервы занимают значительный удельный вес в общем объеме выпускаемой рыбной продукции, а по разнообразию ассортимента (их насчитывается свыше 700 видов вместе с пресервами), разнообразной вкусовой гамме, по удобству хранения и использования занимают, пожалуй, первое место среди всей рыбной продукции.

Приготовление консервов основано на действии температуры выше 100° на продукт, укупоренный в герметическую банку. В результате стерилизации погибают все микробы, а так как вновь они не могут проникнуть в банку, то консервы можно хранить даже в обычных условиях очень продолжительное время.

Рыбные консервы — хороший продукт питания. В зависимости от вида рыбы, в них содержатся от 14 до 23% белка, причем полноценного, а также витамины А, С, В, B_2, РР и др.

Консервы подразделяют на две большие группы: консервы натуральные, или пищевые, и консервы закусочные. Из этих групп могут быть выделены деликатесные, диетические и детские консервы.

Натуральные рыбные консервы. Вырабатывают из разделанной рыбы, мяса крабов и креветок, а также из печени тресковых рыб и морепродуктов с добавлением соли. В консервы из сельди, ставриды, палтуса, из печени тресковых добавляют горький и душистый перец, лавровый лист, а в консервы из сайры, сельди, дальневосточной скумбрии, сибирских сигов, угря — рыбный бульон или желирующие заливки.

Эти консервы отличаются высокой пищевой ценностью. Они используются для приготовления первых и вторых блюд, салатов, поэтому их принято называть пищевыми.

Некоторые виды рыб (например, салаку, сельдь) без предварительной обработки в сыром виде укладывают в банки, заливают томатным соусом, приготовленным по специальной рецептуре, после чего укупоривают и стерилизуют.

Наша промышленность значительно расширила группу натуральных пищевых консервов новыми видами, обеспечивающими быстрое приготовление первых блюд: „Уха Атлантика“, „Суп рыбный с фасолью“, „Суп рыбный любительский“, „Уха камчатская“, „Уха мурманская“, „Уха азовская“, „Уха донская“, „Уха из окуня пресноводного“, „Уха сборная“, „Уха из налима концентрированная с печенью“ и многие др.

Все эти разнообразные по вкусу консервы позволяют в домашних условиях, в туристических походах, на пикниках быстро приготовить вкусную концентрированную рыбную уху или рыбный суп.

Рыбные консервы в томатном соусе. Вырабатывают из различных рыб, предварительно разделанных и обжаренных в растительном масле, реже — бланшированных острым паром или подсушенных горячим воздухом. Подготовленную рыбу укладывают в банки, заливают томатным соусом, приготовленным по специальной рецептуре, после чего укупоривают и стерилизуют.

Рыбные консервы в масле. Вырабатывают из многих видов рыб и морепродуктов, предварительно соответственно разделанных и подкопченных, подсушенных горячим воздухом или бланшированных паром или в масле, а также обжаренных в растительном масле. После предварительной обработки рыбу укладывают в банки, заливают растительным маслом, укупоривают и стерилизуют.

К этим видам консервов относятся всем известные „Шпроты“ и „Сардины“, без которых почти никогда не обходится праздничный стол.

Хороши также консервы „Сабля копченая в масле“, „Кальмар в ароматизированном масле“, „Барабуля в масле, южнобережная“, „Осьминог в ароматизированном масле“, „Сардины северные в масле с лимоном“ и др.

Паштеты, котлеты, фрикадельки и пасты рыбные. Вырабатывают из мяса различных видов рыб и из печени тресковых рыб. Сырье или полуфабрикат тщательно измельчают, добавляют по рецептуре лук, пряности, растительное или животное масло, томат; массу перемешивают до однородной консистенции; котлеты и фрикадельки формуют, укладывают в банки и добавляют заливки, а для паштета и паст массу укладывают в банки, после чего их укупоривают и стерилизуют.

Рыбо-овощные консервы. Вырабатывают из разных видов рыб, но чаще всего из мелкой рыбы (каспийской кильки, салаки, бычка, корюшки и др.) с добавлением смеси овощей, капусты, моркови и лука. Ассортимент этих консервов в последние годы значительно расширился; их выпускают в виде голубцов, далмы, тефтелей, фрикаделек с овощными гарнирами и заливками; они разнообразны по вкусу и пользуются хорошим спросом.

Из новых видов рыбо-овощных консервов хороши „Мерлуза с овощным гарниром в томатном соусе“, „Фрикадельки из скумбрии атлантической с овощным гарниром в томатном соусе“, „Килька жареная с баклажанами в томатном соусе“, „Умбрина с морковью в томатном соусе“, „Морская форель с морковью в томатном соусе“.

Консервы из нерыбных морепродуктов. Вырабатывают из мидий, устриц, трепангов, морской капусты, кальмара и пр. Предварительная обработка сырья может быть различной. Эти консервы очень ценны наличием в них необходимых для человека микроэлементов, многие из них относятся к диети-

ческим, лечебным — вырабатываются по технологии и рецептурам, разработанным Институтом питания Академии медицинских наук СССР.

Новые виды консервов из морепродуктов: „Мидии черноморские в собственном соку", „Мидии в маринаде", „Кальмар натуральный шинкованный", „Кукумария с овощами в томатном соусе", „Дары Нептуна — кальмар в остром ароматном соусе", „Сюрприз океана — осьминог в ароматизированном масле".

Из диетических консервов следует назвать консервы из мидий (с морковью и черносливом, со свеклой и черносливом, с черносливом, с кабачками, с баклажанами, с морской капустой и овощами и др.); голубцы с мидиями, морская капуста в томатном соусе с овощами; икра из морской капусты с овощами.

Вкусовые достоинства консервов зависят от вкусовых достоинств рыбы, из которой они приготовлены, а также от особенностей соуса и гарнира.

Если в недалеком прошлом промышленность выпускала консервы в томатном соусе только одной рецептуры, то теперь разработано и внедрено в производство до 10 различных соусов, предназначенных для отдельных видов рыб, в том числе чилийский острый, соус кубанский с вином и черносливом.

Значительная доля консервов вырабатывается на крупных плавучих консервных заводах, непосредственно в районах лова рыбы из только что выловленного сырца, обладающего высокими вкусовыми достоинствами.

Промышленность вырабатывает основную массу консервов в мелкой расфасовке (от 250 *г* и меньше). С каждым годом увеличивается выпуск консервов в художественно оформленных литографированных банках с внутренней лакировкой — это значительно повышает качество рыбных консервов и спрос на них.

Рыбные полуконсервы — пресервы

В отличие от консервов банки с пресервами после укупорки не подвергаются действию высокой температуры (стерилизации). Рыбные пресервы — это нестерильные продукты, это рыба, предварительно консервированная поваренной солью или обжаренная в масле, уложенная в банки, залитая специальными соусами-заливками, с уксусной кислотой или без нее, с необходимыми специями — пряностями, с добавлением антисептиков (веществ, обладающих бактерицидными свойствами) и герметически укупоренная.

Хранить пресервы в домашних условиях долго нельзя, температура хранения должна быть близкой к 0°. В качестве антисептика обычно употребляют бензойнокислый натрий, хорошо растворяющийся в воде.

В зависимости от предварительной обработки рыбы и употребляемых заливок различают несколько видов пресервов.

Пресервы пряного посола из неразделанной мелкой рыбы. Вырабатывают из кильки, салаки, хамсы, тюльки, мелкой сельди, уложенных в банки и пересыпанных смесью соли и пряностей.

Наибольшей популярностью пользуются пресервы килечного типа — „Килька таллинская", „Килька рижская", „Килька ленинградская", — приготовляемые из свежей рыбы, они очень нежные, сочные, ароматные.

В готовых пресервах должно быть 75—90% рыбы и 10—25% заливки, 8—12% поваренной соли (в таллинских кильках до 10%), не более 1 *г* бензойнокислого натрия (в таллинских кильках не более 2,6 *г* на 1 *кг* содержимого).

Пресервы из кильки, салаки и хамсы выпускаются и в крупных стеклянных, жестяных банках и специальных ведерках емкостью 1—3 *кг*.

В хорошо созревших пресервах допускается наличие на поверхности рыбок белых хлопьев свернувшегося белка, которые не связаны с ухудшением качества продукции.

Сельдь баночного посола (пресервы) зарекомендовала себя как хороший закусочный продукт. Вырабатывают этот вид пресервов из жирных сельдей (атлантической и тихоокеанской, с содержанием жира 12—15%), салаки, сайры, жирной скумбрии.

В банки укладывают рыбу, перемешанную с солью (7,5 до 9,5%), сахаром (0,8—1,5%) и бензойнокислым натрием (0,1%), через 5—6 *ч* отстаивания герметически укупоривают и выдерживают при 0—2° до вызревания, периодически переворачивая банки для циркуляции рассола, т. е. для равномерного просаливания. Крупные экземпляры сельди, чаще скумбрии, обезглавливают (иначе рыба не помещается в банку), при этом качество не ухудшается.

Скумбрия баночного посола, особенно дальневосточная, курильская, жирность которой достигает выше 20%, пользуется большим спросом.

Пресервы из разделанной рыбы. Вырабатывают из свежей, чаще из слабосоленой рыбы (специального полуфабриката), разделанной и уложенной в банки в виде тушек, филе, филе-кусочков, рулетов, пересыпанной смесью пряностей и залитой специальными заливками или соусами (винным, фруктовым, пивным, пряно-солевым, майонезным и др.) с добавлением лука, огурцов, моркови, яблок, лимона и т. п. Эти пресервы в отличие от сельди баночного посола перед употреблением в пищу не требуют никакой разделки и подготовки — это продукт полностью подготовленный к употреблению. Хорошо известны „Закуска столичная из сельди", „Сельдь атлантическая жирная" (в яблочном, горчичном, томатном, винном, розовом соусах и в масле), среди новых пресервов этого типа особенно хороши „Сельдь филе-кусочки": „Сельдь-Яблочко", „Сельдь Коктейль", „Сельдь Красная", „Сельдь Луковка", „Сельдь Весна", „Сельдь Осень", „Сельдь Юбилейная", а также пресервы из жирной скумбрии.

Особыми гастрономическими достоинствами отличаются пресервы „Анчоусы", изготовляемые из хорошо созревших салаки, кильки и мелкой сельди, разделанных на филе без кожи. Соли в таких пресервах содержится от 6 до 12%. Пресервы этого типа можно несколько дней хранить в домашнем холодильнике (при комнатной температуре их хранить нельзя).

Пресервы из обжаренной и отварной рыбы в томатном соусе. Вырабатывают из обжаренной в растительном масле или из отварной рыбы (трески, морского окуня, кеты, сазана, щуки и др.), уложенной в банки в виде целых кусков или тефтелей и залитой томатным соусом. Срок хранения этих пресервов очень ограничен — всего 24—48 *ч*, причем хранить необходимо в охлаждаемом помещении или прилавке. В готовых пресервах должно быть 40—60% рыбы, 60—40% томатного соуса.

При длительном хранении пресервов, особенно при температуре выше 2°, обычно начинается интенсивное развитие микрофлоры и связанные с этим гнилостные процессы, сопровождающиеся образованием газа и вздутием крышек. Такие пресервы непригодны для употребления в пищу.

С каждым годом увеличивается спрос на разнообразную рыбную кулинарию и рыбные полуфабрикаты, которые не требуют от хозяйки особых навыков и затрат времени для окончательной подготовки их к употреблению в пищу.

Рыбная кулинария и полуфабрикаты — это самые различные рыбные продукты, приготовленные из рыб разнообразных пород, специально разделанных и обработанных принятыми в кулинарии способами (варка, обжарка, запекание, подкапчивание и др.).

Приготовляют кулинарные изделия из охлажденной и мороженой рыбы, а также из слабосоленых полуфабрикатов не ниже первого сорта.

Всю рыбную кулинарию можно разделить на следующие основные группы: кулинарные полуфабрикаты, кулинарные изделия натуральные, кулинарные изделия из фарша, кулинарные изделия из икры, кулинарные изделия из соленой сельди, рыбо-мучная кулинария и замороженные кулинарные изделия.

Кулинарные полуфабрикаты. Приготовляют из живой, свежей, мороженой и соленой рыбы, которую специально разделывают: удаляют чешую, внутренности, плавники, голову и в некоторых случаях даже хребтовую часть. Разделанную рыбу (тушки), особенно крупную, разрезают на порционные куски.

Обычно полуфабрикаты фасуют в пленочные пакеты. Для домашней хозяйки — это готовое сырье для приготовления первых, вторых блюд или закусок. Особенного внимания заслуживают такие полуфабрикаты, как наборы рыбной ухи, рыбных супов, рыба панированная и шашлык рыбный.

Натуральные кулинарные изделия. К ним относятся следующие:

жареная рыба, приготовляемая на обжарочных печах в кипящем растительном масле; в продажу поступает мелкая рыба, обжаренная целиком, и крупная, обжаренная кусками; употребляют в холодном виде или предварительно подогревают;

отварная рыба, которую готовят из крупных рыб (осетровых, океанических); подготовленное филе заворачивают в целлофан или пергамент и проваривают в продолжении 1—2 *ч*, после чего охлаждают и направляют в продажу;

заливная рыба, приготовляемая из филе любых некостистых рыб; проваренное до готовности филе украшают ломтиками лимона, моркови и заливают прозрачным, предварительно осветленным бульоном — ланспигом, который при охлаждении застывает;

рулеты рыбные из филе мясистых рыб; их готовят из разных рыб — закладывают пряности и соль и отваривают так же, как и отварную рыбу;

печеная рыба, среди которой особенно хороши лещ и вобла; запекать можно все породы рыб; пропекается рыба в электропечах при 110—170° в течение 40—90 *мин*; содержание соли в готовом изделии составляет 2—4% — для вкуса.

Исключительно вкусным продуктом является сазан печеный любительский с чесноком. Готовят этот продукт из некрупного сазана так же, как и любую печеную рыбу, с той лишь разницей, что брюшную полость подсоленной рыбы предварительно натирают смесью пряностей с чесноком.

Кулинарные изделия из рыбного фарша. Рыбный фарш является хорошим сырьем, из которого можно приготовить любые кушанья: фаршированную рыбу, котлеты, фрикадельки, разнообразные запеканки, колбасы, сосиски и различные начинки для пирожков и пирогов. Из рыбного фарша готовят разнообразные кулинарные изделия.

Фаршированную рыбу готовят из фарша судака, трески, щуки и других мясистых рыб в виде батонов. Готовят рыбный фарш с хлебом, маслом, яйцом, луком и пряностями по специальной рецептуре и наполняют им оболочку рыбы (филе с кожей или кожу, снятую чулком). Полученные батоны проваривают, как отварную рыбу, и после охлаждения направляют в продажу.

Котлеты рыбные приготовляют из фарша любых рыб. В фарш добавляют по рецептуре пряности, масло, лук, яйца и пр., после чего его перемешивают в мешалке до однородной консистенции, из фарша на автомате формуют котлеты. Рыбные котлеты поступают в продажу в сыром и обжаренном виде.

Колбасы и сосиски рыбные готовят из фарша разных рыб с добавлением пряностей и других компонентов по рецептуре. Подготовленный фарш дополнительно сильно измельчается, после чего плотно (механически) набивается в оболочку (кишки). Полученные колбасы проваривают и слегка подкапчивают, а после охлаждения направляют в продажу. Подбирая фарш разных пород рыб и разные добавки, получают очень вкусные и питательные рыбные колбасы и сосиски.

Студень рыбный готовят из филе и рыбных пищевых отходов, полученных при разделке рыб (рыбные головы, чаще осетровых, кости и плавники частиковых рыб). Хорошо разварившееся мясо рыбы освобождают от костей, вторично проваривают в бульоне с добавлением лука, пряностей и соли, затем добавляют раствор желатина, разливают в противни и формы и охлаждают.

Кулинарные изделия из икры. Икра частиковых и океанических рыб — высококалорийное сырье. Из мороженой и свежей икры обычно готовят хлебцы и разные запеканки, которые благодаря добавленному в них специальному набору пряностей, сахару, маслу являются очень вкусными и питательными закусочными продуктами.

Кулинарные изделия из соленых сельдевых рыб. Лучшие из них — сельдь рубленая, пасты и разные масла.

Сельдь рубленую готовят из созревшей слабосоленой сельди. Филе сельди измельчают на волчке, смешивают по рецептуре с хлебом, набором пряностей, луком, маслом сливочным и растительным, яйцами; в результате получается высококалорийный, вкусный продукт. Содержание соли в нем обычно не превышает 8%. Хранить его в домашнем холодильнике можно не более 24—48 *ч*.

Пасты из сельдевых рыб приготовляют из созревшей сельди, кильки, салаки простого и пряного посола. Филе рыб тонко растирают на специальном оборудовании до однородной консистенции и смешивают со сливочным маслом, сахаром, уксусом и набором пряностей. Паста — хорошая закуска, возбуждающая аппетит. Она отличается острым, пикантным вкусом и ароматом. Соли в ней содержится обычно 7—10%; расфасовывают пасту в стеклянные баночки или тюбики. Пасты относительно стойки, так как содержат антисептики, поэтому тюбики с пастой можно сохранять в холодильнике при 0° 5—6 дней.

Масла рыбные готовят из сливочного масла, к которому добавляют по рецептуре от 30 до 60% растертой рыбы (сельдь, килька, семга, лосось дальневосточный), сахар, яйца, майонез и другие специи. Полученную однородную массу называют по включенной в нее рыбе (масло селедочное, семужное, килечное, лососевое и т. п.). Эти масла со специфическим приятным вкусом, хороши для бутербродов.

Рыбо-мучная кулинария. К ней относятся пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи из кислого теста, а также пирожки и волованы из слоеного теста.

Пирожки жарят в масле (жареные пирожки) или выпекают в печках (печеные пирожки). Приготовляют их на механизированных линиях; дозировку теста, начинки, формовку пирожков обеспечивает машина. Начинка, которая составляет 25—35% веса пирога, может быть приготовлена из фарша разных рыб или из смеси отдельных видов рыб с добавлением круп, овощей и других добавок в зависимости от рецептуры. Большим спросом пользуются „Рыбацкие пироги", волованы из слоеного теста и пончики из рыбного теста.

Замороженные кулинарные изделия. Обычные кулинарные изделия — продукты скоропортящиеся, допустимый срок хранения их в холодильнике 24 — 48 *ч*. Это известным образом ограничивает возможность широкого развития кулинарного производства в течение всего года. В связи с этим у нас сейчас развивается и будет в дальнейшем развиваться изготовление замороженной рыбной кулинарной продукции, которая может сохраняться при минус 30 — 35° в течение одного месяца в упакованном виде и перевозиться на большие расстояния, при этом качество ее не ухудшается.

Замороженные кулинарные изделия — продукты, не требующие никакой дополнительной обработки, кроме подогрева. Замораживанию можно подвергать почти все виды кулинарных изделий.

Из выпускаемых промышленностью в настоящее время можно назвать следующие:

рыба под яично-масляным соусом, приготовленная из филе трески, судака и других мясистых рыб; куски филе весом по 120—250 *г* отваривают и укладывают в формы, засыпают рублеными вареными яйцами, заливают растопленным сливочным маслом, закрывают целлофаном или пергаментом и замораживают; это очень вкусный продукт;

плов рыбный из филе трески, сома и морского окуня; филе проваривают до готовности, измельчают и перемешивают с вареным рисом и луком, обжаренным в сливочном масле; всю смесь прогревают, укладывают в коробки и замораживают (вес брикета в коробке 0,35—0,5 *кг*);

рыба жареная с овощным гарниром, приготовленная из обжаренных кусков рыбы и гарнира; отдельно обжаривают рыбу в кусках и гарнир — овощи или картофель; жареные куски рыбы и гарнир укладывают в коробки и замораживают (обычно замораживают порции весом 350—500 *г* — 40% рыбы и 60% гарнира);

солянка рыбная из головизны осетровых рыб, приготовленная из разваренного мяса и хрящей, смешанных с тушеной свежей или квашеной капустой, жареной морковью, луком, томатом и другими продуктами по рецептуре; полученную массу нагревают до кипения, расфасовывают в металлические формы и замораживают (вес одной порции 350—500 *г*, соленость 1,5—2,5%);

пельмени рыбные с фаршем, приготовленным из любой рыбы или из подобранной смеси фарша разных рыб; в фарш добавляют репчатый лук, сливочное масло и другие продукты по рецептуре; готовый фарш поступает на пельменный автомат, который и формует пельмени, после чего они быстро замораживаются; хранятся пельмени при температуре не выше минус 15°. Перед употреблением замороженные пельмени опускают в подсоленную кипящую воду и варят до готовности; употребляют горячие пельмени с маслом, со сметаной, с уксусом и в рыбном бульоне;

рыбные палочки, приготовленные из брикетов мороженого рыбного филе или фарша; их разрезают на прямоугольные брусочки, покрывают жидким тестом специального состава, панируют сухарной крошкой или мукой и немедленно обжаривают в растительном масле при 185—195°, обжаренные палочки укладывают в коробки и быстро замораживают при минус 35° до температуры минус 18° внутри продукта. Приготовление рыбных палочек производится на полностью механизированной линии. Перед употреблением рыбные палочки должны быть хорошо разогреты и поданы с каким-либо гарниром как закуска или второе блюдо.

Сотрудники Института питания Академии медицинских наук СССР разработали технологию приготовления белипа — нового вида продуктов. Готовят белип из фарша трески или других тощих рыб и пресного творога, полученного из цельного или обезжиренного молока.

Белип — концентрат трех важнейших аминокислот: триптофана, лизина и метионина.

Нежный и приятный на вкус белип употребляют в сочетании с растительным маслом и гарнирами из овощей. Из него можно приготовить вкусные кулинарные изделия: пирожки, пудинги, кулебяки и запеканки. Особенно хорош пудинг рыбный (сладкий), приготовляемый на Мурманском рыбокомбинате; по внешнему виду он напоминает торт и подается к чаю; в его состав входят фарш трески, яйца, творог, сахар, масло сливочное, мука, клюква, желатин, морская капуста.

Белип — очень полезная пища для людей, страдающих атеросклерозом, ожирением и некоторыми другими заболеваниями.

О доброкачественности рыбы и рыбных продуктов

Свежесть, доброкачественность продукта — первое условие приготовления здоровой и вкусной пищи. При умелой кулинарной обработке можно улучшить вкус и аромат блюда, красиво его оформить. Но никакая, даже самая опытная хозяйка не сумеет вернуть доброкачественность продукту, который по какой-либо причине подвергся порче. Обилие пряностей, приправ в ином случае может заглушить неприятный запах несвежего продукта, но оно неспособно устранить вред и опасность, которые несет с собой использование недоброкачественной пищи.

Особенно опасна испорченная рыба. Она может стать причиной тяжелого отравления.

Технология приготовления рыбы начинается с определения свежести этого продукта. Охлажденная, мороженая, соленая, вяленая, копченая рыба, рыбные консервы, икра, любые рыбные продукты нуждаются в проверке доброкачест-

венности. Да и живую рыбу тоже нужно проверить, она может быть лучшего или худшего качества, а может быть и больной.

Первым показателем качества живой рыбы служит ее упитанность, которую определяют по толщине спинки. Спинка упитанной рыбы должна быть достаточно мясистой, округлой, не заостренной.

Здоровая живая рыба должна быть не только упитанной, но и подвижной. Ее жабры равномерно опускаются и поднимаются, чешуя цела, не имеет пятен и повреждений. Рыба плавает не на поверхности, а в глубине магазинного аквариума.

Снулая или малоподвижная рыба, плавающая на боку или брюшком вверх на поверхности воды, — худшего качества. Но она доброкачественная, если ее тело плотно, слизь прозрачна, жабры красные, глаза выпуклые.

Явный признак недоброкачественности рыбы — неприятный, отталкивающий, гнилостный запах.

Но не во всех случаях можно доверять обонянию. Так, замороженная рыба до оттаивания не издает ощутимого, порочащего запаха. Запах несвежей мороженой рыбы можно определить варкой пробного кусочка в закрытой посуде. Можно также установить запах мороженой рыбы, проткнув толщу ее мяса разогретым ножом. Если после этого от ножа плохо пахнет — рыба испорчена.

Соленую и копченую рыбу протыкают деревянной шпилькой, несколько раз поворачивают шпильку в толще мяса, а затем быстро подносят ее к носу.

Довольно точное представление о доброкачественности рыбы дает также проверка внешнего вида ее.

У свежей охлажденной рыбы плотное тело. Ее жабры ярко-красные, глаза выпуклые, прозрачные, чешуя гладкая, блестящая, плотно прилегает к коже, мясо твердое, хорошо соединено с костями, слизи немного и она прозрачная. Если на доброкачественную охлажденную рыбу нажать пальцем, то ямка либо вовсе не образуется, либо быстро восполняется. Брошенная в воду, эта рыба тонет.

Охлажденная рыба — скоропортящийся продукт. Слизь, покрывающую рыбу и ее жабры, можно удалить тщательным промыванием в холодной воде. Слабо выраженный кисловатый запах слизи говорит о том, что рыбу нельзя хранить, а нужно тотчас же использовать.

Мороженая рыба, если она хорошо проморожена, тверда и при постукивании издает звонкий звук. Ее чешуя плотно прилегает к коже и не имеет повреждений и пятен. У рыбы, не имеющей чешуи, кожа гладкая, глаза выпуклые (иногда на уровне орбит). Размороженное мясо рыбы должно быть плотным и не отставать от костей.

Следует отметить, что оттаявшая и повторно замороженная рыба может остаться доброкачественной, но вкусовые качества ее при этом значительно снизятся. Эту рыбу можно отличить обычно по потемневшему, тусклому внешнему покрову.

Доброкачественная соленая рыба должна быть чистой, не мятой не иметь посторонних запахов.

Неправильное хранение может вызвать так называемое омыление соленой рыбы, при котором на ее поверхности появляется пленка, похожая на налет мыла. Эту пленку можно смыть.

При очень сильном омылении рыба начинает издавать неприятный запах, ее качество значительно ухудшается, а вкус после смывания пленки не улучшается.

Наиболее частым пороком соленой рыбы является так называемая „ржавчина“ — пожелтение, похожее по цвету на ржавчину. Этот порок возникает под влиянием окисления жира и может поражать поверхность, а также проникать глубоко в толщу мышц рыбы. Сильное поражение „ржавчиной“ значительно снижает качество продукта.

Рыба горячего копчения неустойчива в хранении, Вполне доброкачественная рыба горячего копчения не издает неприятных запахов, мясо ее легко отделяется от костей.

Рыба холодного копчения относится к продуктам, устойчивым в хранении. Она также не должна иметь порочащих запахов, а плотное и твердое мясо должно прилегать к костям.

Сушеная и вяленая рыба может стать влажной в результате неправильного хранения — в этом случае качество ее ухудшается. Кроме того, это может быть причиной ее порчи. Неприятный запах — показатель недоброкачественности этого продукта.

Балычные товары относят к достаточно устойчивым в хранении продуктам. Тем не менее и их доброкачественность следует проверить по вкусу и внешнему виду. Доброкачественный балык отличается приятным запахом, нежным мясом, слабосоленым вкусом.

Белая сухая плесень на поверхности балыка — безвредный налет, не снижающий доброкачественности и вкуса. Но влажный темный налет уже подозрителен с точки зрения свежести балычного изделия.

Рыбные консервы недоброкачественны, если банки, в которые они укупорены, вспучены, вздуты или нарушена их герметичность, если они сильно помяты и имеют подтеки.

Не следует использовать рыбные консервы из поврежденных стеклянных банок, так как при открывании такой банки мельчайшие осколки стекла могут попасть в самый продукт.

Герметичность жестяной консервной банки можно легко проверить, если поставить проверяемую банку в горячую воду. Если при этом на поверхности воды появятся пузыри, значит банка негерметичная и консервы нужно забраковать.

Доброкачественная икра не должна иметь посторонних запахов и вкуса. Икринки должны быть целыми. Допускаются несильные привкусы ила и так называемой травки, но это снижает сортность икры.

У недоброкачественной икры много раздавленных, лопнувших икринок, ее отличает прогорклый жир, гнилостный запах и вкус.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

В продажу поступает живая, охлажденная, мороженая и соленая рыба.

Охлажденная и мороженая рыба выпускается промышленностью в неразделанном виде (непотрошеная), поротой (потрошеная) с головой или без головы. Отдельные виды рыб (треска, окунь морской, палтус, сазан, лещ, судак, сом и некоторые др.) могут поступать в продажу в виде филе, замороженного в брикетах.

Соленая рыба в торговую сеть поступает целая непластованная или пластованная. Очень крупные экземпляры (пестрая зубатка, сом и др.) могут поступать в продажу отдельными кусками.

Мороженую рыбу перед обработкой оттаивают, а соленую, чтобы освободиться от излишков соли, отмачивают.

По характеру кожного покрова рыбы делятся на чешуйчатые, бесчешуйчатые и с костными кожными панцирными роговицами.

Рыбу чешуйчатую и бесчешуйчатую (кроме брикетированного филе) оттаивают в холодной воде (2 *л* воды на 1 *кг* рыбы): при этом в воду, в которой оттаивает рыба, рекомендуется добавлять поваренную соль (7—10 *г* соли на 1 *л* воды). Это предохраняет от излишних потерь имеющихся в рыбе растворимых в воде минеральных солей.

Оттаивание рыбы продолжается в зависимости от размера рыбы и степени ее заморозки, от 1,5 до 4 *ч*.

Филе рыбы, замороженное в брикетах, оттаивают при обычной комнатной температуре. При оттаивании брикетов в воде филе рыбы может потерять много ценных питательных веществ — понизится качество готового блюда.

Соленую рыбу перед вымачиванием заливают холодной водой, чтобы она слегка набухла и ее можно было бы легко обработать. Затем, если рыба с чешуей, с нее удаляют чешую, отрубают голову, плавники, в том числе и хвостовой плавник; крупную непластованную рыбу пластуют вдоль по позвоночнику на две половины и после этого нарезают на порционные куски.

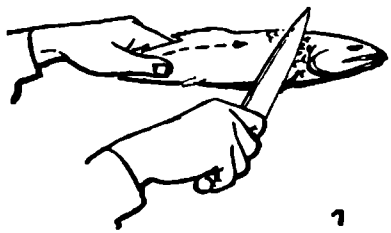
Нарезанные куски соленой рыбы заливают холодной водой (2 *л* воды на 1 *кг* рыбы) и вымачивают в ней в зависимости от крепости посола рыбы в течение 4—6 *ч*, через каждые 1—2 *ч* меняя воду. Рыбу после вымачивания во избежание ее порчи следует без задержки подвергать тепловой обработке.

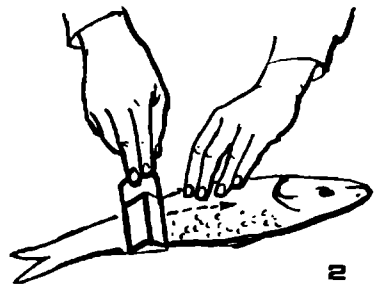
Соленую сельдь вымачивают в течение 3—4 *ч*, затем ее разделывают: разрезают брюшину, удаляют внутренности, жабры, а вдоль всей спинки по позвоночнику делают надрез кожи, после чего удаляют ее, начиная от головы. После этого тушку сельди пластуют, удаляя хребтовую и реберную кости. Разделанную сельдь кладут в эмалированную или керамическую посуду и заливают молоком или настоем охлажденного чая (0,25 *л* молока или чая на 1 *кг* разделанной сельди) и держат ее в этой заливке в течение 10—12 *ч* в прохладном месте. Разделанная сельдь получится в результате сочнее и вкуснее.

Живую рыбу, прежде чем приступить к обработке, глушат ударом по голове деревянным молотком или другим каким-либо тяжелым предметом, а затем рыбу обескровливают, для этого острым кончиком ножа делают между грудными плавниками глубокий разрез и дают стечь крови.

В процессе разделки рыбу не рекомендуется сильно изгибать, сдавливать, так как от этого тело ее деформируется, что отрицательно скажется на качестве готового изделия.

Для разделки рыбы с чешуей подготовленную тушку рыбы надо положить на стол, взять ее левой рукой за хвостовой плавник (рис. 1) и ножом, взятым в правую руку, делать не сильные, но резкие движения в направлении от хвостовой части к голове рыбы, стараясь не повредить кожу.


1


2

Удалять с рыбы чешую можно не только ножом, но и специальными приспособлениями — скребками (рис. 2), терками и др.

Рыбу, у которой чешуя плотно прилегает к коже (окунь речной, линь и др.), перед удалением чешуи рекомендуется на одно мгновение погрузить в горячую (85—90°) воду — после этого чешуя легко счистится. Но если рыбу задержать в горячей воде, чешуя с тушки при очистке будет сходить вместе с кожей.

После удаления чешуи большим кухонным ножом или ножницами удаляют плавники. У рыб с колючими плавниками во избежание уколов рук при очистке спинной плавник удаляют перед очисткой чешуи. Для этого с обеих сторон плавника во всю его длину острым ножом делают неглубокие надрезы и плавник, прихватив полотенцем (чтобы не уколоться), удаляют по направлению от хвостовой части к голове и только после этого начинают счищать чешую.

Очищенную рыбу обмывают холодной водой и потрошат. Для этого разрезают брюшко рыбы по направлению от головы до анального отверстия. Затем из брюшной полости аккуратно вынимают печень рыбы с желчным пузырем, стремясь не повредить желчный пузырь. Если же он поврежден и желчь залила рыбу, тогда залитое желчью место необходимо срезать, присыпать солью и промыть, иначе рыба от желчи будет горькая.

После этого из брюшной полости удаляют остальные внутренности, жабры и пленку, покрывающую позвоночную кость, кроме этого, у некоторых пород рыб необходимо удалять из брюшной полости имеющуюся там черную пленку.

После потрошения рыбу несколько раз тщательно промывают в холодной воде.

Очищенную и потрошеную рыбу весом до 200 *г* обычно используют для тепловой обработки в целом виде без головы или с головой, но без жабр.

Рыбу более крупную (весом свыше 200 *г* и до 1 *кг*) рекомендуется разделывать особым способом: удалять внутренности, не разрезая брюшка. Такая разделка дает возможность лучше сохранить основную форму куска рыбы при тепловой обработке. Для этого у краев жаберных крышек тушки делают глубокий надрез мякоти, перерубают позвоночник, отделяют голову и вместе с ней удаляют большую часть внутренностей, а через образовавшееся отверстие — остатки внутренностей, после чего тушку тщательно промывают.

Разделанную рыбу весом более 1 *кг* после промывания следует распластовать, т. е. разрезать вдоль по позвоночнику на две половины — это дает возможность легче нарезать рыбу на куски и лучше сохранить ее структуру во время тепловой обработки.

3

4

Для разрезания (пластования) на две половины разделанную тушку рыбы кладут на стол или деревянную настольную доску и вдоль спинки по позвоночной кости от головы до хвостового плавника прорезают мякоть рыбы вместе с реберными костями (рис. 3), при этом получаются две половинки (филе), одна из которых содержит мякоть с реберными костями, а другая — с позвоночной и реберными костями. В дальнейшем, если требуется удалить позвоночную кость, то филе с позвоночной костью следует перевернуть на другую сторону кожей вверх и срезать филе с позвоночной кости так же, как и в первом случае.

Для получения филе рыбы с кожей, но без реберных костей, снятое с позвоночной кости филе кладут на стол кожей вниз, и придерживая реберные кости ладонью левой руки и держа нож в правой руке, аккуратно срезают реберные кости (рис. 4).

Для получения филе без кожи и костей рыбу, не очищая от чешуи, потрошат, промывают, у тушки с обеих сторон вдоль хребтовой кости и спинного плавника во всю длину от головы до хвостового плавника делают надрез мякоти и срезают вначале одно филе, а потом, повернув на другую сторону оставшуюся с хребтовой костью полутушку, срезают другое филе. После этого, как указано выше, срезают реберные кости, а затем удаляют кожу вместе с чешуей. Разделка рыбы без костей и кожи в основном необходима при изготовлении из рыбы рубленых изделий (котлет, биточков, тефтелей, рулетов, зраз, пудингов, муссов и т. д.).

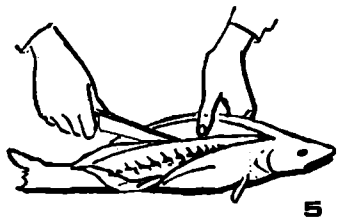
Рыбу бесчешуйчатую (сома, навагу, налима, угря и др.) в основном разделывают так же, как и рыбу чешуйчатую, только в начале обработки вместо удаления чешуи следует с кожи рыбы тщательно удалить имеющуюся на ней слизь, а в некоторых случаях — полностью удалить кожу. Для удаления слизи тушку рыбы надо тщательно протереть поваренной солью, а затем промыть.

Особенности первичной обработки некоторых видов рыб

Разделка рыбы для фаршированиа целой тушкой. Для фаршированиа целой тушкой можно использовать щуку, судака, окуня, тунца, скумбрию и другую рыбу.

У щуки удаляют чешую, плавники, затем обмывают ее, прорезают кожу вокруг головы и частично отделяют кожу от мякоти вокруг всей тушки и, захватив края отделенной кожи, осторожно сдирают ее „чулком" со всей тушки по направлению от головы к хвостовой части.

У хвостового плавника перерубают хребтовую кость с таким расчетом, чтобы хвостовой плавник остался при снятой коже.



5

6

Для фаршированиа такой рыбы, как окунь и треска, с тушек удаляют чешую, потрошат рыбу, отделяют голову, тушку промывают. После этого с внутренней стороны брюшной полости перерезают вдоль всего позвоночника реберные кости, не прорезая, однако, кожный покров рыбы, удаляют позвоночник и срезают реберные кости.

Освобожденную от хребтовой и реберных костей мякоть рыбы кладут на стол кожей вниз и часть мякоти срезают, оставляя ее для начинки на фаршированиа.

Для фаршированиа судака у тушки рыбы удаляют спинной плавник, очищают ее от чешуи и обмывают. После этого вдоль позвоночной кости с обеих сторон делают глубокие надрезы так, чтобы у позвоночника перерезать реберные кости (рис. 5). Потом надрубают около головы и хвостового плавника позвоночную кость и осторожно вместе с внутренностями вынимают ее, удаляют из головы жабры и тут же тушку промывают холодной водой. После промывания срезают реберные кости, брюшные плавники и часть мякоти. Подготовленную таким образом тушку заполняют фаршем (рис. 6).

Разделка камбалы, палтуса, навaги, трески, пикши, форели, линя, налима, угря, сома. У камбалы дальневосточной или палтуса голову при разделке удаляют косым срезом так, чтобы одновременно было вскрыто брюшко, и удаляют внутренности. Рыбу обмывают, а затем у головной части ножом и пальцем руки захватывают кожу на темной стороне тушки рыбы и резким рывком срывают ее. После удаления с камбалы кожи счищают с кожи чешую на светлой стороне рыбы, обрезают плавники и промывают рыбу.

Для получения филе камбалы без костей следует вначале удалить с камбалы кожу, выпотрошить рыбу, промыть в холодной воде и после этого с середины тушки, вдоль позвоночника, срезать филе по два с каждой стороны — верхняя хребтовая часть и нижняя брюшная.

Камбалу, у которой кожный покров покрыт крупными костными чешуйками, после того как из нее удалят внутренности и промоют ее в холодной воде, на 1—2 *мин* погружают в горячую воду (85—90°) и затем счищают с тушки костные чешуйки. Это дает возможность легче резать тушку камбалы на порции.

Навагу рекомендуется разделывать в мороженом виде без оттаивания, иначе ухудшается внешний вид ее и появляется специфический запах. Особенно это относится к наваге беломорской. При разделке наваги в мороженом виде отрезают нижнюю челюсть с частью брюшка и через образовавшееся отверстие рыбу потрошат и после этого промывают. Икру и молоки у наваги оставляют в брюшной полости.

Навагу беломорскую используют целиком с головой, а дальневосточную, как более крупную, нарезают порционными кусками. Более вкусной навага получается тогда, когда с нее при разделке удалена кожа. Для удаления кожи у наваги вдоль спинки делают надрез кожи. Затем, прихватив кожу пальцами руки, удаляют ее, начиная от головы. Чтобы при удалении кожи с наваги пальцы не скользили, берут щепотку поваренной соли. После удаления кожи у наваги выдергивают по направлению от хвостовой части к голове спинной плавник, а затем навагу промывают в холодной воде.

Треску и пикшу следует оттаивать не полностью, чтобы после их разделки тушки легче было нарезать и придать кускам более правильную форму. При разделке надо обязательно удалить из брюшной полости черную пленку.

Форель при разделке потрошат, не разрезая брюшка. Из головы удаляют жабры и через образовавшееся отверстие удаляют все внутренности.

При разделке линя для более легкого удаления с него слизи и чешуи рыбу на одно мгновение опускают в горячую воду (85—90°), из горячей воды перекладывают в холодную, а потом, вынув рыбу, тупой стороной ножа удаляют с кожной поверхности слизь и чешую. Затем линя потрошат и промывают в холодной воде.

При разделке налима и угря для удаления кожи надрезают вокруг их голов кожу и сдирают ее целиком так же, как у щуки для фаршированиия. Затем рыбу потрошат. Для этого у налима аккуратно разрезают брюшко и в первую очередь вынимают печень, стремясь не повредить желчный пузырь. Если желчь в пузыре разольется — печень будет горькая.

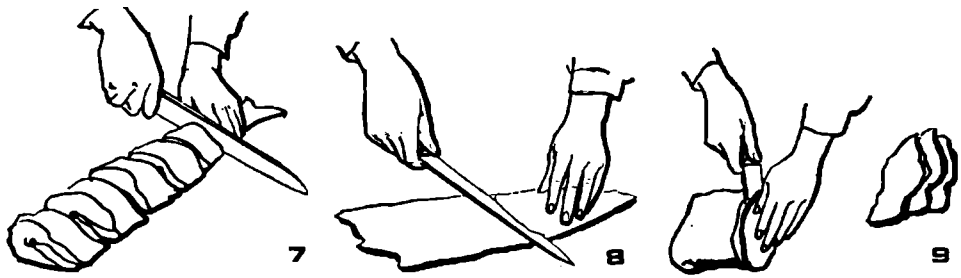
При разделке сома для изделий в рубленом виде (котлет, биточков, рулетов и др.) с него также удаляют кожу. При изготовлении рубленых изделий из сома с кожей получается фарш темного цвета и готовые изделия выглядят непривлекательно. Удаляют кожу и с крупных сомов, потому что у таких сомов кожа очень толстая и грубая, не поддающаяся размягчению при тепловой обработке.

Разделка рыбы осетровых пород. Осетровые рыбы (осетр, белуга, севрюга) поступают в торговую сеть в основном морожеными в потрошеном виде, а стерлядь неразделанной — живой или мороженой. Мороженую рыбу перед разделкой оттаивают так же, как брикетированное филе, на воздухе при комнатной температуре.

У предназначенного для разделки куска осетровой рыбы после оттаивания срезают спинные костные щитки, затем разрезают его вдоль посередине

позвоночника на две равные части. Срезают с каждой половинки позвоночный хрящ, обмывают и ошпаривают куски, чтобы легче было удалить костные щитки с кожи.

Для ошпаривания кусок рыбы опускают на 3—4 *мин* в горячую воду (85 — 90°). Затем рыбу вынимают, кладут на доску кожей вверх и пока рыба не остыла тщательно счищают ножом с кожи все костные щитки, после чего кусок рыбы снова обмывают водой. Очищенную рыбу варят цельным куском. Если требуется приготовить рыбу порционными кусками, то после удаления костных щитков и промывки кусок рыбы вместе с кожей разрезают на порции. Порционные куски кладут на 1 *мин* для ошпаривания в кипящую воду (на 1 *кг* рыбы 4 *л* воды), а затем их вынимают, обмывают холодной водой, если требуется — удаляют кожу и подвергают тепловой обработке.



При ошпаривании на поверхности кусков рыбы образуется белковая корочка, которая препятствует во время дальнейшей тепловой обработки обильному выделению из рыбы растворимых питательных веществ. Куски неошпаренной рыбы осетровых пород в процессе припускания или жаренья вследствие образовавшихся на поверхности кусков рыбы сгустков белка приобретают непривлекательный серо-грязный оттенок.

Нарезание рыбы на порции. На порции рыбу разрезают различно в зависимости от предстоящей тепловой обработки и назначения.

Для отваривания обработанную рыбу режут на куски с кожей и позвоночной костью (рис. 7) или режут на куски филе с кожей и реберными костями. Тушку и филе рыбы режут на куски в поперечном направлении, начиная от головы, нож держат под прямым углом.

При разрезании тушки вначале следует разрезать мякоть рыбы до позвоночной кости, потом легким ударом ножа перерубают позвоночную кость и разрезают мякоть ниже позвоночника.

Чтобы при варке куски рыбы не теряли формы, на коже делают один-два поперечных неглубоких надреза.

Для припускания используют филе рыбы с кожей и реберными костями или без костей, или же филе без кожи и реберных костей.

Филе рыбы режут наискось, начиная от хвостовой части и держа нож под углом 30—40° (рис. 8). Такой способ нарезки обеспечивает в процессе припускания более равномерное прогревание кусков рыбы, улучшает их вкусовые качества и внешный вид. Для жаренья разделанную рыбу нарезают на куски с кожей и костями или с кожей без костей, или же без костей и кожи.

Рыбу с кожей и хребтовой костью нарезают на куски в поперечном направлении, начиная от головы, нож держат под прямым углом. Куски рыбы от тушек потрошеных с неразрезанным брюшком получаются округленной формы, и это при тепловой обработке дает возможность избежать поломки кусков.

Филе рыбы для жаренья нарезают на куски, начиная от хвостовой части, так же, как и для припускания.

Филе рыбы для жаренья в тесте разделывают без реберных костей, режут его поперек на куски длиной примерно 10 *см*, затем эти куски разрезают в длину в виде брусочков толщиной 1,5—2 *см*.

Рыбу осетровых пород для припускания и для жаренья порционными кусками можно использовать с кожей или без кожи. Без кожи обычно используют рыбу для жаренья (рис. 9).

Первичная обработка морепродуктов

Известно, что в торговую сеть поступает много нерыбных продуктов — креветки, трепанги, морской гребешок, мидии, кальмары и др. Но далеко не все еще знают, в каком виде эти продукты поступают в продажу и как их следует обработать в домашних условиях для использования в пищу.

Креветки в продажу поступают свежемороженными, варено-мороженными, сушеными, а также в виде натуральных консервов.

Замороженных креветок перед использованием предварительно оттаивают при комнатной температуре на воздухе или в воде, затем промывают и сразу подвергают тепловой обработке. Варят креветок так же, как речных раков, в кипящей подсоленной воде (на 1 *л* воды — 1—1,5 ст. ложки соли). Сырых креветок варят 10—12 *мин*, считая с момента закипания воды, а вареных подваривают 3—5 *мин*. При варке креветок в воду рекомендуется добавлять коренья, укроп, петрушку, эстрагон, перец горошком и лавровый лист.

У вареных креветок отделяют шейку (хвост) и удаляют с нее панцирную оболочку. Очищенные шейки креветок употребляют в натуральном виде или используют для приготовления разнообразных блюд и закусок.

Сушеных креветок вначале несколько раз промывают в теплой воде, затем заливают их горячей подсоленной водой, доводят до кипения и в той же воде оставляют для размягчения.

По вкусу креветки напоминают крабов или речных раков.

Трепанги в торговую сеть поступают солено-сушеными или в виде консервов. Перед использованием в пищу трепангов заливают холодной водой и отмачивают в ней в течение 25—30 *ч*, меняя воду 2—3 раза. Затем трепангов промывают, удаляя с поверхности угольную пыль. У промытых трепангов разрезают брюшную полость и удаляют кишечник. После этого заливают их холодной водой, доводят до кипения и варят при слабом кипении 3—4 *ч* до готовности. Готовых трепангов оставляют в отваре, в котором они варились.

Морской гребешок (мускул) поступает в продажу свежемороженым, сушеным и в консервированном виде.

Свежемороженый мускул гребешка перед использованием в пищу оттаивают в холодной воде или на воздухе при комнатной температуре. Оттаявший мускул промывают, а потом варят или в сыром виде используют для жаренья. Варят мясо гребешка, как и мясо креветок, в подсоленной воде с кореньями

и специями, но время варки мяса морского гребешка занимает с момента закипания 15—20 *мин*. Готовый гребешок до употребления оставляют в отваре. Мускул гребешка используют для приготовления бульонов и вторых блюд.

По вкусу мясо морского гребешка сладкое, аромат его напоминает крабовое мясо.

Мидии поступают в продажу живыми в ракушках, варено-морожеными без ракушек в брикетированном виде и в виде консервов.

Ракушки с живыми мидиями (ракушки, у которых створки раскрыты, в пищу непригодны) очищают от наростов, тщательно промывают и, чтобы удалить имеющийся в желудках мидий песок, 1—2 дня выдерживают в холодной воде с температурой не выше 10°, после чего подвергают тепловой обработке. Затем мясо мидий отделяют от раковин, и удаляют биссусы (образования, служащие для прикрепления мидий к морскому дну или другим предметам).

Варено-мороженые мидии перед использованием в пищу оттаивают на воздухе при комнатной температуре или в холодной воде, сменяя ее несколько раз, чтобы полностью удалить песок (кроме того, в мясе не должно быть биссуса), после чего из них готовят первые и вторые блюда.

Для первого блюда мясо мидий заливают необходимым количеством холодной воды, добавляют нарезанные ломтиками коренья, лук, репчатый или порей, лавровый лист, перец горошком, доводят до кипения и варят 20—25 *мин* при слабом кипении.

Для варки вторых блюд из мидий воды берут меньше, чем для супов, при этом в воду рекомендуется добавлять лимонный сок или сухое белое виноградное вино, а также коренья, лук, перец и лавровый лист. Варят при слабом кипении 25—30 *мин* в посуде с закрытой крышкой.

Кальмары поступают в торговую сеть в виде филе — замороженными в блоках без головы и внутренностей, с хорошо зачищенной брюшной полостью, — а также в виде консервов и фарша. Подготовка этих видов сырья для приготовления блюд различна.

Подготовка филе кальмара начинается с размораживания в воде или на воздухе при комнатной температуре. Размороженное филе кладут в кастрюлю, заливают трехкратным объемом горячей (55—65°) воды и непрерывно помешивают 3—5 *мин*: кожица начнет свертываться, после чего ее легко будет снять. Надо помнить, что при заливке кальмара более горячей водой (85—87°), пигменты, содержащиеся в кожице, окрашивают мясо в фиолетово-коричневый цвет, что нежелательно. Очищенного от кожицы кальмара промывают в холодной или теплой воде.

Варят филе кальмара в слабо подсоленной кипящей воде 3—5 *мин* с момента вторичного закипания и затем промывают в холодной воде, отбивают деревянным молотком, после этого используют для приготовления блюд.

Подготовка фарша кальмара по существу заключается только в его размораживании, так как фарш изготовляется из голов и щупалец сырого кальмара тонкого измельчения и замораживается блоками весом по 400—700 *г*. Размороженный фарш кальмара является готовым полуфабрикатом, из которого хозяйка может быстро приготовить разнообразные вкусные блюда.

Из вареных кальмаров можно приготовить фарш для блинчиков, запеканок и пирожков, кроме того, вареные кальмары можно употреблять с овощами, крупами, рыбой, картофелем, в жареном и отварном виде.

«СЕКРЕТЫ» РЫБНОЙ КУЛИНАРИИ

Исключительно высокие пищевые качества и отличный вкус рыбы завоевали ей значительное место в нашем питании. Рыбные кушанья широко используются в повседневном рационе, в диетическом и детском питании, они могут служить лучшим украшением изысканного праздничного стола.

Разнообразные рыбные блюда и закуски составляют одну из характерных особенностей прославленной русской кухни. Интересно, что и во многих зарубежных странах русским словом „закуски" именуют преимущественно рыбные изделия, небольшие по объему, отличающиеся острым или соленым вкусом.

Широкой популярностью, кроме кушаний, приготовленных по рецептуре русской кухни, пользуются отличные рыбные блюда, которые готовят в Грузии, Армении, в республиках Прибалтики и других республиках нашей многонациональной страны.

Рыбный раздел в кулинарии — один из самых богатых и разнообразных. Кроме варки, жаренья, припускания, тушения, запекания, рыбу консервируют, солят, вялят, коптят. Все виды консервирования не только обеспечивают устойчивость в хранении, но и во многих случаях придают продукту новые качества — остроту, нежность, мягкость.

Разнообразный ассортимент приправ, специй, пряностей, ароматических трав и кореньев, соусов, гарниров используется для приготовления горячих и холодных блюд и закусок из рыбы.

Задача кулинарной обработки рыбы не ограничивается только приготовлением вкусного и аппетитного блюда из этого продукта. Необходимо также сохранить в готовом изделии те ценные пищевые вещества, которые содержит сырье, и по возможности увеличить его питательные достоинства, придав отличный вкус и облегчив усвоение.

Различные виды рыб отличаются друг от друга по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, по вкусовым и ароматическим свойствам.

Выбор правильного способа кулинарной обработки, т.е. рецепта, который наиболее полно выявил бы достоинства продукта или смягчил его недостатки, — первое условие умелого и целесообразного использования любого продукта и рыбы в том числе.

Что же определяет вкус и ценность рыбного блюда?

Читатель уже познакомился с краткими сведениями о химическом составе той или иной рыбы, о содержании в ней белков, жиров, минеральных солей, витаминов. Эти сведения имеют непосредственное отношение к рыбной кулинарии, их необходимо учитывать в практике приготовления рыбных блюд и закусок.

Если, к примеру, рыбное блюдо нужно приготовить для человека, нуждающегося в диетическом питании при ограниченном потреблении жиров, но при повышенном количестве минеральных солей и витаминов, то сведения о составе различной рыбы дадут для этого достаточно точный совет.

Эти же сведения должны в известной мере помочь и при выборе рецепта для той рыбы, которая имеется в вашем распоряжении, и не только для диетического питания, но и для рациона здоровых людей.

Само собой разумеется, что при использовании рыбы, содержащей большое количество жира, нужны иные способы кулинарной обработки, чем для рыбы тощей. В первом случае, к примеру, гарнир и соус должны смягчать излишнюю жирность, сделать ее менее приторной, во втором — рыба станет более питательной и сытной, если гарнир и соус будут более калорийными.

Питательные качества продукта во многом зависят и от того, насколько полно он усваивается организмом. В этом отношении рыба не уступает мясу теплокровных животных.

Но не только полнота усвоения, но и его легкость играют существенную роль в оценке качества продукта. По легкости и быстроте усвоения организмом пища весьма разнообразна. Среди продуктов, входящих в наш рацион, есть и такие, которые требуют усиленной деятельности желудочно-кишечного тракта и длительного усвоения. Эти свойства продукта не являются порочащими для питания здорового человека. Мы не имеем обычно веских оснований отказываться от деликатесного блюда из телятины только потому, что телятина требует длительного усвоения. Но коль скоро речь идет о пищевом рационе пожилых людей, лиц, нуждающихся в особом диетическом питании, или о питании детей, этим обстоятельством не следует пренебрегать, надо отдавать предпочтение легкоусвояемой пище.

В этом смысле рыба выгодно отличается от говядины, телятины и многих других продуктов. Например, телятина усваивается организмом в течение 5 *ч*, в то время как блюдо из отварной трески — в течение 2—3 *ч*. Как видим, разница существенная и явно в пользу рыбы.

Целесообразно поэтому заменять мясное блюдо в меню ужина вполне здоровых людей блюдом из отварной нежирной рыбы, тем более, что ужин — последний прием пищи перед сном — должен быть достаточно легким, не перегружающим организм.

Основной причиной более легкого усвоения рыбы является особенность структуры ее тканей. Если в мясе теплокровных животных содержится, кроме мягкой мышечной ткани, значительный процент более грубой соединительной и некоторое количество эластина (эластин не размягчается при тепловой обработке и не усваивается организмом), то в мышечной ткани рыбы количество соединительной ткани приблизительно в 5 раз меньше, чем в мясе теплокровных животных, и составляет всего от 0,6 до 3,5%, а эластин практически отсутствует.

С точки зрения пищевой ценности и усвояемости интерес представляют и жиры рыбы, особенности их химического состава.

В отличие от животных жиров, жиры рыбы обладают свойством оставаться жидкими при очень низких температурах. Если учесть, что легкость усвоения всякого жира во многом зависит от температуры его плавления (чем ближе эта температура к температуре человеческого тела, тем легче жир усваивается),

то это свойство может объяснить, почему легкоплавкий жир рыбы усваивается лучше, чем тугоплавкий жир говядины или баранины.

Важно в этой связи отметить, что медицинский рыбий жир настолько хорошо усваивается, что его дают грудным детям, а известный наш ученый академик Г. Н. Сперанский рекомендовал давать ребенку рыбий жир, содержащий витамины А и D, приблизительно на пятом месяце для предупреждения рахита.

Биологическая активность жиров рыбы связана с их особым химическим составом, высоким содержанием в них витаминов А и D. Жир тресковой печени, к примеру, считают концентратом этих витаминов.

Кроме того, жиры рыбы являются ценным источником несинтезируемых в организме человека ненасыщенных жирных кислот. Это достоинство в особенности присуще жиру морских рыб.

Качество мяса наземных животных определяется в значительной мере структурой тканей. Другое дело — качество рыбы. Почти для всякой рыбы характерны нежность и мягкость тканей, поэтому отдельные виды рыб отличаются друг от друга преимущественно содержанием жира и местом его накопления.

Высокими кулинарными и вкусовыми качествами обычно отличаются рыба и рыбные продукты со значительным содержанием жира, расположенного в мышечных тканях. К такой рыбе относятся каспийские лососи, осетровые и др. Для этой же рыбы характерны значительные жировые накопления в стенках брюшка.

У морского окуня жир — и в достаточно больших количествах — располагается у костей, поддерживающих плавники (подхвостовой и спинной).

Мясо сомов маложирное, но в хвостовой части у них имеется довольно значительное скопление жира.

Треска практически не содержит жира, но ее печень очень богата им.

Судак, вообще говоря, относится к тощим рыбам, а вот крупные судаки после нагула имеют довольно значительные жировые накопления, которые в виде тяжей расположены в брюшке рыбы и покрывают ее внутренности; в то же время филе этой рыбы почти не содержит жира.

Но совсем не всегда высокое содержание жира — показатель отличного качества. Нагульная хамса — одна из самых жирных рыб, но она, конечно, уступает многим тощим рыбам, таким, как судак, треска, навага, щука и др.

Для диетического питания врачи чаще всего рекомендуют именно ту рыбу, которая содержит мало жира.

Количество жира в рыбе непостоянно. Оно может уменьшаться и увеличиваться в зависимости от времени года, возраста рыбы, близости и условий нереста и от других причин.

Не только разные рыбы отличаются одна от другой по количеству жира, но и рыбы, относящиеся к одному семейству, и отдельные экземпляры содержат в разные периоды своей жизни далеко не одинаковое количество жира.

Период образования икры и молок, нереста и связанной с ним миграции, сезонные изменения кормовой базы непосредственно и очень значительно влияют на упитанность рыбы. Она снижается, к примеру, у тихоокеанской сельди до 1%, в то время как в период нагула ее по содержанию жира (до 20%) можно отнести к жирным рыбам.

Эти свойства необходимо учитывать при покупке рыбы и в особенности при выборе рецепта ее кулинарной обработки.

Жиры рыбы как особый продукт используются только для медицинских целей. Применению их для обжаривания других продуктов да и самой рыбы препятствует специфический запах.

К особенностям рыбьего жира следует отнести и недостаточную устойчивость в хранении. В этом отношении он уступает животным жирам и растительным маслам. Под влиянием света и кислорода воздуха жир рыбы быстро окисляется и прогоркает — это вызывает необходимость хранить рыбу и богатые жирами рыбные продукты в особых условиях. Надо также отметить, что при длительной варке, особенно при бурном кипении жидкости, жиры рыбы частично эмульгируются, что отрицательно сказывается на вкусе и запахе готовых отваров. Поэтому рекомендуется: варить рыбные бульоны только до готовности рыбы, не переваривая ее; не допускать бурного кипения жидкости; периодически удалять с поверхности отваров всплывающий жир.

Как известно, по содержанию и составу белковых веществ рыба относится к продуктам высоких пищевых качеств и не уступает в этом отношении мясу наземных животных. Считают, что 350—450 *г* рыбы могут обеспечить полноценными белками суточную потребность в них человека. Какие же процессы происходят с этими ценнейшими веществами во время тепловой обработки и как можно сохранить их в готовом изделии?

Раньше всего следует отметить, насколько „уваривается" или „ужаривается" мясо или рыба при тепловой обработке, как уменьшается тот кусок рыбы, который вы положили в кастрюлю после варки. Рыба в данном случае имеет некоторые преимущества перед мясом теплокровных животных и потеря веса после тепловой обработки у нее меньше. Так, мясо теряет при варке до 40% веса, при жареньи — 37%, а рыба — почти одинаково при обоих этих процессах — от 18 до 20%.

Потеря веса вызывается в основном потерей воды, содержащейся в сыром мясе или рыбе. Существенно то, что эта вода содержит ценные растворимые вещества, которые вместе с нею удерживают сильно разбухшие белки. При нагревании белки рыбы претерпевают, так же как белки мяса, сложные химические изменения, которые, в частности, приводят к потере способности набухать. Под влиянием нагрева белки свертываются и как бы выпрессовывают из тканей в окружающую среду вместе с водой растворимые экстрактивные, минеральные и некоторые другие вещества.

При варке эти вещества переходят в отвары — бульоны. При жареньи они в значительно больших количествах сохраняются в обжариваемом продукте.

Режим нагрева и варки играет значительную роль для сохранения ценных растворимых веществ.

Закладывание рыбы для варки в горячую воду, а затем после закипания уменьшение нагрева до 85—90° (т. е. до температуры, при которой жидкость не кипит, а лишь едва заметно „вздрагивает") способствует большей сохранности растворимых веществ в отвариваемом продукте. Сохраняясь в продукте, они придают ему нежность, мягкость, сочность и привлекательный вкус. Однако в этом случае отвары получаются значительно хуже, так как они менее экстрактивны. Такой способ варки используют преимущественно для приготовления из рыбы горячих или холодных отварных вторых блюд и закусок.

Для получения крепких, экстрактивных и ароматных рыбных бульонов применяют другой способ варки. Рыбу заливают холодной водой, доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом кипении. В этом случае отварная рыба становится плотнее, она менее сочна, зато отвары значительно вкуснее.

Но нередко из соображений разумной экономии (не только средств, но и времени) хозяйка предпочитает приготовить из рыбы одновременно и первое и второе блюда: отварить рыбу, использовать отвар для приготовления супа, а рыбу подать с гарниром на второе. Думается, что в этом случае целесообразнее применять второй способ варки, указанный выше, т. е. получить в результате отваривания вкусный, наваристый бульон, а рыбу для улучшения ее вкуса и повышения питательности сдобрить соусом.

Несмотря на то что при жареньи в рыбе, так же как и в мясе, сохраняется больше растворимых белков, экстрактивных и минеральных веществ, чем при отваривании, все же существенным является и в этом случае способ обжаривания. Известно, что когда подготовленную рыбу кладут на сильно разогретую с жиром сковороду, уменьшается переход растворимых веществ в окружающую среду, в результате чего обеспечиваются лучший вкус и сочность готового изделия. Этот способ жаренья и рекомендуется кулинарией.

Основные витамины A и D, которыми богата рыба и в особенности печень некоторых рыб, относятся к жирорастворимым. Эти витамины хорошо сохраняются и в готовом изделии, не требуя особых способов первичной и кулинарной обработки.

К основным пищевым достоинствам рыбы относят наличие в этом продукте разнообразных, необходимых для нашего питания минеральных веществ. Как указывалось выше, растворимые минеральные вещества под влиянием тепловой обработки переходят в отвары, обогащая их и несколько обедняя тем самым отвариваемую рыбу.

Процессы, происходящие при тепловой обработке рыбы, положительно сказываются на усвояемости рыбы организмом человека. Под влиянием тепловой обработки белки становятся менее устойчивыми против воздействия ферментов желудочно-кишечного тракта и поэтому легче усваиваются.

Белки рыбы, подвергнутой тепловой обработке, усваиваются организмом на 97%, белки соленой рыбы на 90%.

Под влиянием тепловой обработки облегчается также усвояемость жиров рыбы, причем копчение и соление рыбы почти не сказываются на этом качестве жиров.

Для определения кулинарных и вкусовых качеств рыбы значение имеет ее возраст. Определить его неспециалисту трудно, поэтому обычно исходят из того, что крупные экземпляры одной и той же породы — старше, а молодь — мельче и уступает по вкусу и жирности зрелым особям. Но это правило имеет и исключения. Известно, что мясо крупной щуки (весом свыше 5 *кг*), грубее, суше более мелкой, а мясо огромной белуги (более 150—200 *кг* веса), несмотря на значительное содержание жира, уступает по вкусу более мелкой. Навага средних размеров по вкусу также лучше крупной.

Половые различия на вкусовых и кулинарных свойствах рыбы отражаются незначительно. Обычно самка рыбы в периоды нагула несколько крупнее самцов. Но во время нереста качество мяса рыбы и жирность его претерпевают

значительные изменения, что сказывается на кулинарных и вкусовых свойствах продукта.

Полноценные белки, жиры, обладающие высокой биологической активностью, минеральные вещества и витамины, как уже говорилось, определяют большую пищевую ценность рыбы. В питании здоровых людей мясо теплокровных животных и рыбу считают равноценными.

Широкое использование рыбы в диетическом и лечебном питании прежде всего связано с более легкой, чем у мяса, способностью усваиваться организмом, с более мягкой структурой тканей. В тех случаях, когда для диетического питания рекомендуется мясо только в измельченном виде (пропущенное через мясорубку), рыбное кушанье может быть использовано и без такой обработки.

Рыба — продукт, богатый экстрактивными веществами. Рыбные бульоны благодаря этому свойству способны воздуждать аппетит, что бывает необходимо в тех случаях, когда аппетит понижен. Экстрактивные вещества рыбных отваров стимулируют желудочную секрецию. Их рекомендуют при недостаточном отделении желудочного сока у больных гастритом.

Пуриновые основания, содержащиеся в азотистых экстрактивных веществах рыбы, противопоказаны при заболевании печени, почек и при некоторых болезнях сердца. Ввиду того что эти вещества в значительных количествах переходят в бульоны, именно первые рыбные блюда исключаются из рациона этих больных и не рекомендуются людям пожилого возраста. Обычно в диетическом меню применяются кушанья из отварной рыбы или блюда, приготовленные из предварительно отваренной, а затем запеченной рыбы. Отметим, кстати, что мелкая рыбка содержит больше пуриновых оснований, чем крупная. Богаты этими веществами сардины и шпроты.

При заболеваниях печени из питания больных исключают рыбу с большим содержанием жира (миноги, осетровую рыбу, каспийские лососи, угорь, палтус). Для больных печенью лучше всего готовить в отварном виде треску, пикшу, сайду, навагу, судака, берша, щуку, леща, речного окуня и др. Эту же рыбу используют и при иных желудочно-кишечных заболеваниях, так как мясо ее обладает мягкой и нежной консистенцией и не затрудняет процессов пищеварения.

Для усиленного питания людей истощенных (после перенесенного заболевания), в том случае, если нет специфических противопоказаний, с успехом можно использовать рыбу, обладающую высокой калорийностью.

К высокопитательным продуктам относят консервированную тресковую печень. Этот отличный продукт в некоторых случаях, когда ребенок отказывается от приема медицинского рыбьего жира, может служить заменой.

Для питания людей пожилого возраста рекомендуется, например, тресковая рыба, которая содержит соли йода и незаменимую аминокислоту метионин, оказывающую благотворное воздействие на больных атеросклерозом и гипертонией.

Благодаря высокому содержанию железа и меди лососевые рыбы — отличный продукт для питания при малокровии.

Солями кальция и фосфора отличаются натуральные консервы из дальневосточных лососей. Отваренные в собственном соку, без приправ и специй, эти консервы хорошо усваиваются и их можно использовать для питания детей старше 5 лет.

В старинной русской кулинарии, несмотря на все богатство и разнообразие рецептур блюд и закусок из рыбы, речь шла в основном о рыбе речной. Ассортимент морской рыбы в русской кухне был значительно беднее, и далеко не все кулинары оценивали по достоинству вкусовые и пищевые качества такой, например, широко популярной во всех странах рыбы, как треска. Мало кто знал тогда, что голландское название „лабардан" принадлежит обыкновенной треске (помните, Хлестаков в „Ревизоре" прославлял гастрономические качества лабардана?).

Многие виды морской рыбы в те времена были широко известны преимущественно в районах лова, где по заслугам оценивали ее высокие качества и умели готовить из нее множество первых и вторых блюд, начинок для пирогов, солений, копчений и других кушаний.

С ростом нашей рыболовной флотилии морская рыба во все больших количествах и в широком ассортименте поступает на прилавки магазинов. Все чаще мы подаем к своему обеденному и праздничному столу блюдо или закуску, приготовленную из рыбы, совсем недавно еще неизвестной, обогащая наше меню новыми продуктами, отличающимися прекрасными пищевыми и вкусовыми достоинствами.

Население нашей страны сумело оценить по достоинству качества трески. Такая деликатесная рыба, как палтус, также получила широкое признание. Большим спросом пользуется свежая, маринованная, копченая зубатка — рыба нежной консистенции, приятной жирности и привлекательного вкуса. Не только в местах улова — на Дальнем Востоке и в Прибалтике — умеют теперь готовить отличные блюда из камбалы. Многообразно используются в кулинарии некогда малоизвестные рыбы — морской окунь, серебристый хек, аргентина, толстолобик, белый амур и многие, многие др.

Один из знатоков рыбных товаров Б. П. Никитин так оценивает морскую рыбу: „Мясо большинства промысловых рыб океанического промысла обладает специфическим ароматом моря, а мясо некоторых рыб — приятным кисловатым привкусом. Это придает продукту особую пикантность, весьма ценимую не только гастрономами-знатоками, но и подавляющим большинством потребителей, привыкших питаться морской рыбой. Обычно после длительного потребления в качестве основной еды морской рыбы ароматически-вкусовые данные пресноводных, полупроходных и многих проходных рыб оцениваются как недостаточно выразительные, и такая рыба часто уже не удовлетворяет вкусы потребителей, по достоинству оценивших замечательные и неповторимые особенности мяса морской рыбы"[1].

Наука о питании считает разнообразие пищи одним из первостепенных условий рационального питания. В здоровой, полезной пище должен содержаться набор пищевых веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Обогащая свое меню, используя новые продукты, мы тем самым в значительной степени улучшаем свое питание.

Вкусы и пристрастия к определенной пище воспитываются с детства и сохраняются порой в течение всей жизни. Можно ли подчиняться этим вкусам и ограничивать свой пищевой рацион только теми привычными блюдами, которые издавна кажутся наиболее привлекательными? Спросите у вашего

---

[1] Б. П. Никитин. Рыбные продукты. Изд-во „Пищевая промышленность", 1968.

врача и он скажет, что это далеко не всегда разумно. Такое пристрастие бывает причиной того, что семья питается однообразно, используя изо дня в день те же блюда и весьма ограниченный набор продуктов, потребляя, таким образом, скудную долю питательных веществ.

И если на прилавки магазина поступил новый вид рыбы, неизвестный вам доселе, попробуйте его. С дальнейшим ростом нашего рыболовного флота мы будем получать все новые и новые рыбные продукты. И, бесспорно, среди них будут отличные, высокопитательные и деликатесные.

Главная задача современной кулинарии — настойчиво применять, осуществлять на практике научные рекомендации по питанию.

Однообразие — одна из причин того, что пища приедается, перестает возбуждать аппетит, а это вредно. Вредно не только больному, но и здоровому человеку.

Одним из решающих условий питательности и усвояемости пищи является вкус ее. Потребность во вкусной пище — не прихоть, это инстинктивное и здоровое стремление нашего организма. Пренебрегать этой потребностью по меньшей мере неразумно и при самом строгом пищевом режиме и при необходимости ограничить потребление того или иного продукта можно и должно готовить так, чтобы пища была достаточно привлекательной.

Однообразие пищи заключается не только в использовании ограниченного набора продуктов, но и в одинаковом способе приготовления их. Кулинария знает сотни рецептов приготовления рыбных блюд. И каждый из этих рецептов и по способу тепловой обработки, и по использованию дополнительных продуктов — приправ, гарниров и т. п. —может придать блюдам, приготовленным из одной и той же рыбы, необходимое разнообразие вкуса и питательности. Любая домашняя хозяйка без труда может приобрести познания в области кулинарного искусства. К сожалению, этому препятствует зачастую отсутствие времени. Большинство наших женщин работает вне дома, они заняты производительным и общественно полезным трудом, учебой и воспитанием детей.

Экономия времени и труда на домашнее хозяйство — первостепенная задача. Эта задача решается, и во многом успешно. Общественное питание, производства, вырабатывающие полуфабрикаты, консервы и концентраты, продукция магазинов „Кулинария“ и многочисленные приспособления, облегчающие и ускоряющие первичную и тепловую обработку, во многом помогли нашим женщинам сократить время и труд, которые они отдают домашнему хозяйству.

Рациональная организация питания в семье также способствует экономии труда и времени. Можно без большого ущерба отказаться от приготовления особо сложных кушаний, трудоемких соусов, печения пирогов в обычные дни и оставить эти кушанья для праздников, если и в этом случае не хотят прибегнуть к услугам столовой или ресторана или использовать готовые кулинарные изделия. Такое решение можно порекомендовать тем, кто хочет, чтобы выходной или праздничный день оказался действительно днем отдыха для всей семьи.

Нерационально упрощать меню за счет сокращения набора продуктов, уменьшения количества блюд, составляющих обычный рацион, за счет слишком частой замены свежих продуктов консервами и концентратами. Но среди

тех продуктов, которые обеспечивают наш стол полноценными пищевыми веществами, можно в случае необходимости подобрать такие, которые не требуют продолжительной тепловой обработки. К ним относится и рыба.

Конечно, рыба не может и не должна полностью вытеснить мясо из нашего меню, так как, вообще говоря, нет продукта, которым можно было бы без серьезного ущерба для питания заменить все другие. Таких „универсальных" пищевых качеств нет и у рыбы. Но в тех случаях, когда есть необходимость приготовить обед быстро, рыба представляет существенное преимущество.

Особенно показательна в этом смысле разница во времени при изготовлении блюд из мяса теплокровных животных и рыбы. Для приготовления бульона из мяса требуется 2—2,5 *ч*, а то и больше, а рыбного бульона — от 20 до 40 *мин*. Примерно такая же разница во времени и в приготовлении отварного мяса и отварной рыбы.

Многие хозяйки считают, что приготовление обеда на 2 и даже 3 дня дает существенную экономию времени и труда. Это бесспорно правильно, но при таком решении необходимо подобрать для этих блюд такие продукты, которые достаточно устойчивы даже при хранении в холодильнике.

Известно, что далеко не все продукты хорошо переносят хранение и повторное разогревание. Все свежие овощи рекомендуется подвергать не только тепловой, но и первичной обработке в короткие сроки. Порционные жареные мясные блюда много теряют во вкусе, если приготовить их накануне.

Рыба в этом отношении опять же имеет некоторые преимущества. Рыбный бульон, так же как и мясной, можно приготовить впрок на 2 дня. Только перед тем, как помещать бульон в холодильник или другое прохладное место, его нужно процедить.

Отварную и жареную рыбу можно приготовить на 2 дня, но обязательно хранить в холодильнике, а перед подачей на стол — прогреть. Жареная рыба в отличие от мясных жареных порционных блюд мало изменяет свой вкус при повторном разогревании.

Рыба относится к скоропортящимся продуктам, а доброкачественность и абсолютная свежесть этого продукта — первое требование, нарушение которого может привести к самым печальным результатам.

Абсолютно исключено хранение рыбы в теплое время года в тех случаях, когда у хозяйки нет ни холодильника, ни ледника, ни погреба.

Холодильник — отличная машина, но и у него есть свой режим, свои правила эксплуатации, с которыми должна считаться любая хозяйка. *Холодильник — не волшебник, не следует преувеличивать его возможности.* Он не в состоянии вернуть доброкачественность испорченному продукту. Поэтому если есть основание сомневаться в свежести рыбы или рыбного блюда, его не надо ставить в холодильник, а следует выбросить. Холодильник обеспечивает свежесть пищи на строго определенные сроки, при непременном условии правильного размещения продуктов, блюд и закусок, которые закладываются на хранение.

Если излишне большое количество продуктов очень плотно уложить в холодильнике, как говорят „забить холодильник до отказа", то из-за отсутствия свободной циркуляции воздуха они могут не сохранить доброкачественность.

При размещении в холодильнике рыбы приходится учитывать, что непосредственное соседство с нею таких продуктов, как молоко, масло, творог, может придать неприятный, несвойственный им запах.

Следует знать, что сырую рыбу нельзя ставить вблизи от тех продуктов, которые используются без тепловой обработки (колбасные изделия, сыры, готовые салаты и др.). Сырая рыба после тепловой обработки будет обезврежена от микробов, а готовые продукты, не подверженные тепловой обработке, могут оказаться зараженными болезнетворной микрофлорой.

Мороженую рыбу до тепловой обработки следует помещать в морозильную камеру. Здесь же держат купленную впрок охлажденную рыбу, если она не реализуется в течение 2—3 дней. Охлажденную рыбу, которую хотят хранить недолго, лучше вначале выпотрошить и разместить ее вне морозилки.

И живую рыбу после того, как она „уснула" (кстати сказать, ей не надо давать „уснуть", а следует сразу приколоть еще в магазине — это сохранит ее высокое качество), можно держать на полке холодильника, если она будет реализована в течение 1—2 дней, предварительно выпотрошив ее. А при необходимости хранить дольше ее также кладут в морозильную камеру.

Дефростировать (оттаять) рыбу, а затем положить ее для повторного замораживания — значит в значительной степени ухудшить ее вкусовые качества. После повторного замораживания мясо рыбы становится дряблым, безвкусным.

Готовое мороженое рыбное филе до его использования следует хранить только в морозильной камере.

Отрицательно влияет замораживание на вкус балычных изделий, рыбных консервов, икры, вяленых, копченых и соленых рыбных продуктов. Их хранят подальше от морозилки, на нижних полках холодильника.

Готовое рыбное кушанье ставят в холодильник (но не в морозилку) после того, как оно остынет до комнатной температуры.

Охлажденную и парную рыбу, прежде чем ставить в холодильник, помещают в посуду, которую сверху прикрывают чистой тканью. Замороженную рыбу перед укладкой в морозильную камеру заворачивают в чистую бумагу.

Котлетную массу из рыбы лучше всего готовить непосредственно перед тепловой обработкой. Фарш вообще неустойчив в хранении. При температуре +6° в холодильнике фарш сохраняет доброкачественность не дольше 12 *ч*. Но при отсутствии холодильника и в особенности в теплое время года фарш готовят только непосредственно перед тепловой обработкой.

Готовый салат с рыбой, сельдь рубленую можно хранить при температуре не выше +6° не более 12 *ч*. Вообще же следует учесть, что вкус этих закусочных блюд, как всех закусок, заправленных майонезом или другим соусом, при хранении ухудшается.

Икру хранят в холодильнике, но не замораживают. Наилучшая температура ее хранения +4÷5°.

Рыбные консервы стерилизованные можно хранить при обычной комнатной температуре. Но пресервы, т. е. нестерилизованные рыбные консервы (сельди, кильки, салака в маринаде и др.), нуждаются в низкой температуре хранения, примерно от 0 до минус 5°.

Все рыбные консервы после вскрытия банки необходимо переложить в стеклянную или керамическую посуду. Совершенно недопустимо ставить на хранение даже в холодильник рыбные консервы в открытых жестяных банках.

По своим пищевым и вкусовым качествам — рыба отличный продукт. Научиться правильно использовать ее нужно каждой домашней хозяйке.

Что можно приготовить из рыбы

СОУСЫ, ГАРНИРЫ, ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ К РЫБНЫМ БЛЮДАМ И ЗАКУСКАМ

Пищевая ценность, вкус и аромат рыбного блюда или закуски, их усвояемость, калорийность и экономичность во многом зависят от соусов, гарниров, пряностей и приправ.

Хорошо приготовленный соус обогащает любое, самое непритязательное кушанье. Способность соусов придать не только одному и тому же продукту, но и продукту, подвергнутому одной и той же кулинарной обработке, разнообразный вкус — их отличительная и весьма ценная особенность.

Приправы и пряности не обладают ни высокой калорийностью, ни особой витаминозностью, но тем не менее роль их в нашем питании существенна. Это чисто вкусовые продукты. Они улучшают вкусовые и ароматические качества блюда.

Гарниры повышают питательность блюда, обогащая его необходимыми пищевыми веществами. Кроме того, они разнообразят вкусовые и ароматические качества готового изделия.

СОУСЫ И МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

Правильный выбор соуса к рыбному блюду — первое условие, обеспечивающее кулинарное качество готового кушанья.

Соус должен либо смягчать натуральный вкус и аромат основного продукта (такой, к примеру, рыбы, как мороженая треска, крупная щука и т. п.), либо, наоборот, выявлять деликатесные свойства некоторых продуктов, их тонкие вкусовые качества (например, осетровой рыбы, форели, лососей и т. п.).

Естественно, что соусы к тощим рыбам, как правило, содержат высококалорийные продукты — масло, яйца, сливки, сметану.

Для жирных рыб часто применяют соусы, обладающие явно выраженным кисловатым привкусом, который имеет свойство как бы смягчать вкус жира, делать его менее приторным.

Рыбная кулинария знает многие десятки рецептов соусов. Среди них есть очень сложные и трудоемкие, требующие профессиональных навыков, специальных приспособлений и широкого ассортимента приправ.

В рецепты блюд, предлагаемых вниманию читателей этой книги, включены способы приготовления соответствующего соуса. При выборе соусов предпочтение отдавалось таким, приготовление которых менее сложно и трудоемко.

Но сочетание продукта и соуса не является неким „кулинарным законом“. Взамен предлагаемого в рецепте соуса можно всегда

подобрать другой в зависимости от индивидуального вкуса. Именно поэтому в данном разделе книги и помещены рецепты соусов для горячих и холодных блюд, для отварных, жареных, тушеных или запеченных рыбных кушаний.

Жидкой основой для множества **горячих соусов** служат рыбные отвары, приготовленные из рыбы или ее пищевых отходов. Чем крепче и наваристее бульон, тем вкуснее соус. Выпаривание бульона для соуса преследует именно эту цель — сделать его более концентрированным.

Жидкой основой для горячих соусов, кроме бульонов, может быть также молоко или сметана.

Почти во все горячие соусы для придания им необходимой консистенции и приятного мягкого вкуса добавляется пшеничная мука высших сортов. Муку предварительно подсушивают или обжаривают на жире. Слегка подсушенная или обжаренная мука сохраняет свой натуральный цвет. Повара называют ее *белой пассировкой.*

Красная пассировка получается при более сильном подсушивании или обжаривании муки. В этом случае она приобретает один из оттенков коричневого цвета.

Для облегчения труда хозяйки и в тех случаях, когда это возможно, пассирование муки заменено в рецептуре растиранием муки со сливочным маслом, что, бесспорно, упрощает работу, конечно, если это не сказывается на вкусе блюда. В тех случаях, когда пассирование необходимо, в рецепте имеется соответственное указание.

Красная пассировка за небольшим исключением предназначается для соусов на мясных бульонах. Эти соусы именуются красными.

В рыбной кулинарии в подавляющем большинстве случаев используются белые соусы с добавлением белой пассировки. Ею заправляют и рыбные бульоны, и молоко, и сметану. Пассирование придает муке приятный ореховый привкус. В домашней кухне муку обжаривают преимущественно на сливочном масле.

В состав многих соусов часто входят *ароматические коренья и репчатый лук.* Их также добавляют предварительно пассированными, т. е. слегка обжаренными на жире, что обеспечивает более интенсивную ароматизацию соуса.

Коренья и лук перед обжариванием измельчают в виде тонкой соломки, тонких ломтиков или мелких кусочков. Легкое обжаривание не должно изменять натурального цвета овощей, оно лишь размягчает их. Если в дальнейшем овощи протираются через сито, их пассируют дольше для того, чтобы они стали совершенно мягкими.

Коренья и лук для добавления в соусы обжаривают на топленом или растительном масле. Последнее применяется в тех случаях, когда и основной продукт — рыба — жарится, тушится или запекается с растительным маслом. Его рекомендуется использовать

и для тех блюд, которые подают к столу холодными, так как вкус топленого застывшего масла неприятен.

В соусы на молоке или сметане растительное масло обычно не используется. Для этих изделий применяют сливочное или топленое масло, или сливочный маргарин.

Во многие соусы, кроме ароматических кореньев и лука, добавляют *томат-пюре или томат-пасту*. Помимо приятного кисловатого вкуса, эта приправа придает готовому изделию привлекательную окраску.

Томат-пюре или томат-пасту также обычно подвергают пассированию. Повара нередко обжаривают муку, овощи и томат-пюре раздельно. В рецептурах этой книги во всех тех случаях, когда возможно, эти процессы объединены, их рекомендуется проводить в такой последовательности: вначале в течение 4—5 *мин* слегка обжарить измельченные коренья и репчатый лук, затем добавить томат-пюре, продолжать жаренье еще 3—5 *мин* и в заключение посыпать мукой и жарить, все время помешивая, еще 3—4 *мин*. Такое упрощение кулинарных процессов не столь значительно сказывается на вкусовых качествах блюда. В некоторых случаях, когда без раздельного обжаривания продуктов обойтись нельзя, в рецептах имеются специальные указания.

Кроме соли, перца, хрена и других пряностей и специй, широкое применение в приготовлении соусов находят *уксус, виноградное сухое вино, лимонный сок или лимонная кислота, огуречный рассол*. Все эти приправы добавляются не только для подкисления, но и для ароматизации соуса. Именно поэтому далеко не всегда можно без ущерба для изделия заменять одну приправу другой.

Можно развести уксус до кислотности виноградного вина, но заменить тот привлекательный, специфический привкус, который придает вино, уксус не может. То же происходит при замене ароматного натурального лимонного сока лимонной кислотой, лишенной запаха. В тех случаях, когда такая замена возможна, она указывается в рецептуре. В противном случае предпочтительнее подобрать другой рецепт соуса.

Для рыбных блюд применяют чаще других столовое белое виноградное вино. Из всех разновидностей уксуса наилучшим для соусов считают ароматизированный или винный. Огуречный рассол добавляют предварительно процеженный и вскипяченный.

Потребность в соли и восприятие соленого вкуса индивидуальны, поэтому в рецептах обычно указывается: „соль по вкусу“.

По вкусу добавляется в соусы и молотый перец. Количество этой приправы трудно определить без аптекарских весов, которых, как правило, в распоряжении домашней хозяйки нет. Можно было бы использовать терминологию иных кулинарных книг и определить потребное количество — „на кончике ножа“, но такое указание весьма условно, поэтому и при добавлении перца лучше всего руководствоваться собственным вкусом.

В качестве ароматической приправы используется и *чеснок*. Он обладает резко выраженным запахом, который, многим кажется аппетитным и приятным. Однако следует помнить, что даже половина зубчика чеснока достаточно явственно ощущается в соусе или готовом блюде.

Лучше всего добавлять чеснок, хорошо растертый с солью до однородной массы. Можно также заправлять соус соком, отжатым из растертого чеснока.

Свежие белые грибы или шампиньоны — одна из наилучших приправ к рыбным блюдам. Вкусовые и ароматические качества этой приправы трудно переоценить.

Обычно шампиньоны и свежие грибы взаимозаменяемы. В рецептах некоторых рыбных блюд для приготовления соуса используются грибные отвары. Их можно с успехом приготовить из сушеных, но только белых грибов, так как все остальные сушеные грибы придают отварам непривлекательный внешний вид и вкус.

В рецептуру многих рыбных соусов входят яйца, преимущественно *сырые яичные желтки*. Добавление желтков — одна из наиболее „тонких" кулинарных операций. При превышении необходимой температуры желтки быстро сворачиваются и приводят соус в негодность. Их нельзя добавлять и в остывший соус, потому что он приобретет недостаточно привлекательный привкус сырого яйца. Сырым желтком заправляют соус, кроме того, для придания ему густоты. И для этой цели необходим правильный температурный режим. Желтки нельзя добавлять в кипящую жидкость.

Для заправки желтками соус снимают с огня и при энергичном помешивании вводят в него желтки. Если соус после этой процедуры нужно подогреть, его не следует ставить на огонь, а лучше поместить в сосуд с кипящей водой, на водяную баню. И в этом случае передерживать соус, доводить его даже до самого начала закипания не следует. Повара-профессионалы знают, что подогревание желтков до температуры выше 70° всегда рискованно. Пунктуальность здесь вызывается необходимостью.

Мягкий, нежный вкус многим соусам придает *заправка из сливочного масла*. И этот процесс заправки требует точности и внимания. Если опустить кусок масла в кипящую жидкость, оно быстро растает и образует на поверхности жидкости слой жира. Калорийность соуса в этом случае бесспорно увеличится, но вкус его не станет лучше. Добавление сливочного масла в соус преследует цель создания эмульсии, которая и придает этому изделию нежность и мягкость вкуса. Именно поэтому рекомендуется потребное количество масла охладить, затем разделить на кусочки, которые добавлять в жидкость постепенно, размешивая ее до полного соединения с маслом. Жир в этом случае не всплывает на поверхность, а вкус и консистенция соуса улучшаются.

Заправляют соус сливочным маслом, сняв соус с огня.

Жидкой основой молочных соусов, как явствует из названия, является молоко.

Молочные соусы готовятся с добавлением слегка обжаренной или подсушенной пшеничной муки (белой пассировки) и в зависимости от количества муки бывают разной консистенции.

Технология приготовления молочного соуса несложна. Горячую, обжаренную на масле или подсушенную без жира муку разбавляют, постепенно добавляя в нее горячее молоко, и тщательно размешивают для получения однородной массы без комков.

Густой молочный соус используется преимущественно для добавления в рыбные начинки или фарши.

Более жидкие соусы применяют для запекания некоторых рыбных блюд.

Сметанные соусы также готовят с добавлением белой пассировки. Муку соединяют со сметаной, тщательно перемешивают до получения однородной массы без комков.

В состав яично-масляных соусов входят сливочное масло и сырые яичные желтки. Строгое соблюдение правильного температурного режима — основа технологии этих изделий. Для предупреждения свертывания желтков и распада эмульсии масла температура подогреваемого соуса не должна превышать 70°. Кипения, даже в самой начальной стадии, при изготовлении этих соусов нельзя допускать. Это неизбежно приведет к полной непригодности соуса.

Яично-масляные соусы используются и как самостоятельные изделия, и для приготовления на их основе с различными добавлениями других соусов. В качестве добавлений применяют лимонный сок, томат-пюре, горчицу, взбитые сливки, толченые панцири раков и др.

Для приготовления бутербродов, канапе, сандвичей и многих холодных закусок из рыбы и рыбных продуктов используется натуральное или смешанное с различными приправами сливочное масло. Такие **масляные смеси** (с измельченной зеленью петрушки или укропа, с томат-пюре, горчицей, анчоусами и т. п.) входят также в рецептуру некоторых горячих блюд из рыбы, в особенности жареной, или в изделия из котлетной массы.

Сливочное масло для этих кушаний может заменить соус. Оно придает сочность готовому изделию и приятный вкус. Его добавляют перед подачей блюда к столу.

Холодные соусы используются преимущественно для холодных блюд и закусок.

Кроме соусов, для сдабривания рыбных изделий применяют *заправки* (для сельдей и некоторых салатов), а также *овощные маринады*.

В отличие от остальных холодных соусов майонез натуральный или с различными добавлениями и соус хрен с уксусом подают и к некоторым горячим рыбным блюдам, но для горячих кушаний эти соусы подают отдельно в соуснике.

Большую экономию времени и труда дает использование **готовых соусов.** Промышленность вырабатывает их из высококачественного сырья, по совершенной технологии и под строгим санитарным контролем.

К сожалению, ассортимент этих соусов пока невелик. Кроме отличного холодного соуса „Майонез", промышленность вырабатывает для многих, в том числе и рыбных блюд, соус „Томатный острый", „Кубанский", „Южный", „Восток", „Ткемали", „Нашараби".

В готовый соус „Томатный острый" входят свежие помидоры или томат-пюре, уксус, соль, сахар, чеснок и специи. Этот соус можно добавлять в кушанье в процессе его кулинарной обработки, либо подать его отдельно в соуснике.

В соус „Кубанский" также входят свежие помидоры, уваренные со специями, пряностями, уксусом, сахаром, солью. Используется он для тех же целей, что и соус „Томатный острый".

Соус „Южный" отличается привлекательным вкусом и ароматом. Основой для этого соуса служит соевый ферментативный соус. В качестве добавлений используются томат-паста, яблочный соус, тонко протертая печень, растительное масло, набор специй, пряностей, лук репчатый, изюм, вино. Соусом „Южный" хорошо сдабривать отдельные блюда, а также заправлять соус „Майонез" для придания последнему остроты и пикантности.

В рецептуру соуса „Восток", кроме соевого соуса, входит растительное масло, томат-пюре, специи и пряности, сушеные груши, чернослив, вино.

Для рыбных блюд кавказской кухни используется соус „Ткемали". Эта приправа обладает приятным кисловатым вкусом. Ее готовят из пюре дикорастущих слив, заправленного специями и пряностями.

Соус „Нашараби" промышленность вырабатывает из уваренного гранатового сока. Он имеет привлекательный кисло-сладкий вкус.

Следует заметить, что приготовление майонеза в домашних условиях не только трудоемко, но и невозможно без некоторого навыка и строгого соблюдения технологического процесса и дозировок. Для этого требуются значительные затраты труда и времени. Гораздо целесообразнее использовать готовый майонез, отличающийся прекрасными кулинарными достоинствами. Во всех случаях майонез промышленного изготовления предпочтительнее того, который можно приготовить в домашних условиях.

Белый соус

На 2—$2^1/_2$ стакана рыбного бульона — по 1 ст. ложке пшеничной муки и сливочного или топленого масла; соль по вкусу.

На хорошо разогретую с маслом сковороду высыпать муку, и помешивая, слегка обжарить ее. После этого развести муку горячим процеженным рыбным бульоном так, чтобы не было комков.

Поставить на огонь и варить 35—40 *мин*, следя за тем, чтобы соус не подгорал. Снять с огня, заправить солью.

Этот соус считается основным и применяется как основа, на которой готовят другие соусы с различными добавлениями.

Если после варки в соусе будут обнаружены комки, его следует процедить.

Соус паровой

На 2 стакана белого соуса — 2 ст. ложки сливочного масла; лимонный сок, перец и соль по вкусу.

В горячий, снятый с огня белый соус (см. выше) добавить охлажденное, разделенное на небольшие порции сливочное масло, мешать до тех пор, пока масло полностью не соединится с соусом. Заправить лимонным соком или разведенной лимонной кислотой, солью, молотым перцем.

Соус паровой хорош к отварной рыбе. Он приобретает отличный вкус, если его дополнительно заправить сухим белым виноградным вином ($^1/_2$ стакана).

Соус „белое вино"

На 2 стакана белого соуса — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 желтка, $^1/_2$ стакана виноградного белого вина; соль, молотый перец, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу.

Приготовить белый соус (см. выше). Измельчить корень петрушки и репчатый лук, слегка обжарить. Добавить в соус и варить 30 *мин*. Через 20—25 *мин* влить сухое белое виноградное вино. Растереть со сливочным маслом сырые желтки. Снять с огня соус, охладить до 70° и, энергично помешивая, ввести желтки. Заправить соус лимонным соком или разбавленной лимонной кислотой, солью, молотым перцем. Процедить.

Соус предназначается для отварной рыбы, которую подают к праздничному столу.

Белый соус с яйцом

На 2 стакана белого соуса — 3 яйца, молотый перец, зелень петрушки, соль, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу.

Приготовить белый соус (см. стр. 74). Сварить яйца вкрутую и мелко нашинковать. Добавить в горячий соус. Заправить лимонным соком или лимонной кислотой, тонко измельченной зеленью петрушки, солью и молотым перцем.

Соус подать к отварной рыбе.

Томатный соус

На 2 стакана белого соуса — 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки томат-пюре, 1 лавровый лист; соль, перец молотый, сахар, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу.

Приготовить белый соус (см. стр. 74). Варить его 35—40 *мин*, следя за тем, чтобы соус не подгорал. Снять с огня, заправить солью.

Нашинковать петрушку и репчатый лук, слегка обжарить на жире, через 5 *мин* добавить томат-пюре и продолжать жаренье еще 3—5 *мин*.

Соединить с белым соусом, добавить лавровый лист, перец горошком. Проварить 10 *мин*.

Снять с огня и заправить солью, сахаром, молотым красным перцем, лимонной кислотой или лимонным соком.

Процедить.

Соус пригоден для отварной и жареной рыбы. Так же, как белый, служит основой для приготовления других томатных соусов с различными добавлениями.

Томатный соус с белым вином

На 2 стакана томатного соуса — $^1/_2$ стакана белого виноградного вина, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла.

Приготовить томатный соус (см. выше); процедить. Влить белое сухое виноградное вино, прокипятить. Снять с огня, заправить сливочным маслом.

Соус хорош для отварной и жареной рыбы, для котлет, биточков, зраз, тефтелей из рыбы.

Томатный соус с солеными огурцами, грибами и овощами

На 2 стакана томатного соуса — по 1 корню петрушки и моркови, 1 соленый огурец, $1^1/_2$ ст. ложки маринованных грибов (приблизительно 35—40 *г*), 8—10 маслин.

Приготовить томатный соус (см. выше).

Мелко нашинковать корни петрушки и моркови, отварить их в небольшом количестве воды.

Очистить от кожицы и семян соленые огурцы, нарезать их тонкими ломтиками и отварить до мягкости.

Нарезать ломтиками маринованные грибы и отварить их в течение 5 *мин*.

Смешать все эти продукты, положить в томатный соус, добавить каперсы и маслины без косточек. Прогреть.

Этот соус в кулинарии называется русским. Его подают к отварной рыбе.

Томатный соус с овощами

На $1^1/_2$ стакана томатного соуса — $^1/_2$ стакана белого виноградного вина, 1 петрушка, 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 3—5 горошин перца.

Приготовить томатный соус (см. стр. 76). Мелко нарезать корень петрушки или репчатый лук. Слегка обжарить на масле, после чего влить белое сухое виноградное вино, добавить лавровый лист, перец горошком. Соединить с томатным соусом, проварить 10—15 *мин.*

Снять с огня, заправить сливочным маслом.

Соус можно использовать для отварной или запеченной рыбы.

Томатный соус с шампиньонами или белыми грибами

На $1^1/_2$ стакана томатного соуса — 75 *г* белых грибов или шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка топленого или растительного масла; соль по вкусу.

Приготовить томатный соус (см. стр. 76). Изрубить или тонко нарезать подготовленные белые грибы или шампиньоны. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить. Соединить грибы и лук с томатным соусом и проварить 15 *мин.* Снять с огня, заправить солью, а при желании — растертым с солью чесноком (1—2 зубчика).

Этот соус используется для отварной или запеченной рыбы.

Сметанный соус

На 1 стакан сметаны — $^1/_2$ ст. ложки пшеничной муки; соль и молотый перец по вкусу.

Слегка подсушить на сковороде пшеничную муку. В подогретую сметану маленькими порциями добавлять горячую муку, тщательно размешивая.

Прокипятить, заправить солью и молотым перцем.

Этот соус может служить основой для других соусов на сметане.

Сметанный соус на рыбном бульоне

На 1 стакан белого соуса — $^1/_2$ стакана сметаны, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовить белый соус (см. стр. 74). Добавить сметану, соль и молотый перец.

Прокипятить и процедить.

Использовать для запеченных блюд и для изделий из котлетной массы.

Молочный соус густой

На $1^1/_2$ стакана молока — 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Слегка обжарить муку на сливочном масле, развести горячим молоком, поставить на огонь и, непрерывно помешивая, проварить в течение 5—7 *мин*. Заправить солью.

Этот соус хорошо добавить в фаршированные изделия, а также в пудинги из рыбы.

Молочный соус жидкий

На 2 стакана молока — по 1 ст. ложке масла и муки; соль по вкусу.

Слегка обжарить муку на масле, развести горячим молоком так, чтобы не было комков. Проварить, все время помешивая, в течение 5—7 *мин*.

Соус используется при запекании рыбных блюд.

Яично-масляный соус с лимонным соком

На 150 *г* сливочного масла — 2—3 сырых желтка, 2—3 ст. ложки воды; лимонный сок и соль по вкусу.

Размешать в сотейнике или небольшой кастрюле сырые желтки с холодной водой, добавить сливочное масло кусочками и, все время помешивая веничком, варить на слабом огне до загустения (консистенция сметаны). Тотчас снять с огня. Заправить солью и лимонным соком.

Этот соус в кулинарии называется голландским. Его используют к блюдам из отварной рыбы.

Соус варят только в эмалированной или керамической, но не в алюминиевой посуде.

Соус нельзя сильно подогревать и даже доводить до закипания.

Дополнительно его можно заправить готовой горчицей по вкусу.

Яично-масляный соус с томат-пюре

На 150 *г* сливочного масла — 2—3 сырых желтка, 2—3 ст. ложки воды, $1^1/_2$ ст. ложки томат-пюре; соль и лимонный сок по вкусу.

Приготовить яично-масляный соус (см. выше). Заправить томат-пюре, предварительно прокипяченным.

Соус подается к блюдам из отварной и жареной рыбы.

Соус польский

На 100 *г* сливочного масла 2 крутых яйца; зелень петрушки, соль, лимонный сок по вкусу.

Отварить, очистить от скорлупы и мелко изрубить крутые яйца. Посолить и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки. Растопить сливочное масло, смешать с измельченным яйцом. Заправить лимонным соком или разведенной лимонной кислотой и солью.

Соус польский лучше всего подходит к отварной рыбе.

Соус хрен с уксусом

На 100 *г* хрена — $^3/_4$ стакана разведенного уксуса; соль и сахар по вкусу.

Подготовленный, очищенный от кожицы и тщательно промытый корень хрена натереть на мелкой терке, заправить уксусом, солью, сахаром.

Этот соус подают к холодным и горячим рыбным блюдам и закускам.

Его можно заправить также натертой на мелкой терке отварной свеклой (1 шт.) и в таком виде подать к рыбному студню.

Маринад овощной с томат-пюре

На $^1/_2$ стакана 3%-ного уксуса — $^1/_2$ стакана рыбного бульона, 100 *г* моркови, 1—2 корня петрушки, 100 *г* репчатого лука, $^1/_2$ стакана томат-пюре, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 гвоздика; соль, сахар и молотая корица по вкусу.

Подготовленные коренья и репчатый лук нашинковать и слегка обжарить на растительном масле. Через 5—7 *мин* добавить томат-пюре и обжаривать еще 7—10 *мин*. Влить рыбный бульон, добавить специи уксус, соль, сахар. Варить 15—20 *мин*. Охладить.

Соус используется для холодных блюд из отварной или жареной рыбы.

Можно не добавлять томат-пюре или заменить его натертой на мелкой терке отварной свеклой (1 шт.).

Майонез

На 250 *г* растительного масла — 2 сырых желтка, 1 чайная ложка готовой горчицы, 50 *г* 3%-ного уксуса; соль и сахар по вкусу.

Отделить сырые желтки от белков. В желтки добавить готовую горчицу и соль. Тщательно размешать. Затем, не переставая размешивать массу, добавлять маленькими порциями растительное

масло (по $^1/_2$ чайной ложки). Когда все масло будет использовано, влить уксус и добавить сахар.

Хорошо размешать.

Этот соус подают к холодным и некоторым горячим блюдам и закускам из рыбы.

Им заправляют многие салаты с рыбой и рыбными продуктами.

Майонез со сметаной

На 1 банку готового майонеза или 250 *г* майонеза домашнего приготовления — 1 стакан сметаны; соль, сахар и молотый перец по вкусу.

Густую сметану перемешать с майонезом, готовым или приготовленным, как указано в предыдущем рецепте. Заправить солью, сахаром, молотым перцем.

Соус использовать для холодных рыбных блюд и салатов.

Майонез с белым соусом

На 1 банку майонеза — 100 *г* белого соуса.

Приготовить белый соус (см. стр. 74) на рыбном бульоне. Охладить. Смешать с майонезом.

Использовать для холодных рыбных блюд.

Майонез с корнишонами или каперсами

На 1 банку майонеза — $^1/_2$ ст. ложки соуса „Южный", 80—100 *г* корнишонов или каперсов.

Корнишоны или каперсы мелко изрубить. Готовый соус „Майонез" заправить готовым соусом „Южный", соединить с рублеными корнишонами или каперсами.

Тщательно перемешать.

Соус можно подать к холодным и горячим рыбным блюдам.

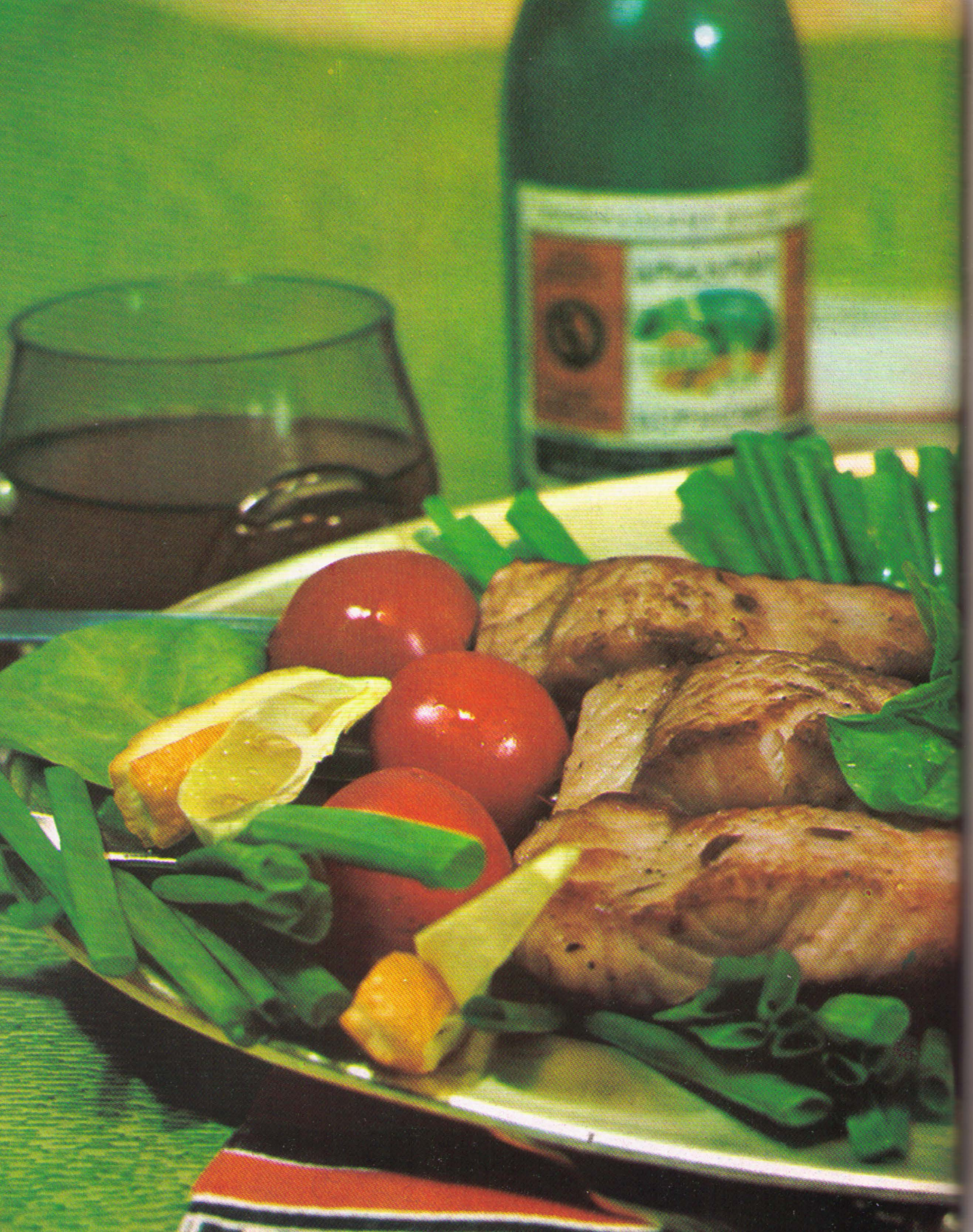
Майонез с зеленью

На 1 банку майонеза — по $^1/_2$ пучка зелени петрушки и укропа, 15 *г* эстрагона; соль, сахар и готовая горчица по вкусу.

Зелень петрушки, укропа, эстрагона тщательно промыть, опустить в кипящую воду и отварить на сильном огне. Откинуть на дуршлаг или сито и протереть.

Охладить. Соединить с майонезом, заправить солью, сахаром, готовой горчицей.

Соус подается к холодным и горячим блюдам из рыбы.



Майонез с желе

На 2 стакана рыбного бульона — 1 баночка майонеза, 1 ст. ложка желатина.

Сварить рыбный бульон. Размочить в холодной воде желатин, заправить им горячий бульон, прогреть, а затем процедить. Поставить на холод.

В полузастывший бульон добавить майонез и взбить веничком до образования пены. Охладить.

Соус используется при изготовлении заливных из рыбы.

Заправка для сельдей с горчицей

На 2 ст. ложки растительного масла — 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 полная чайная ложка готовой горчицы; молотый перец и сахар по вкусу.

Смешать растительное масло, уксус, готовую горчицу, молотый перец и сахар.

Соус горчичный

На $^1/_2$ ст. ложки готовой горчицы — 1 ст. ложка муки, $^1/_4$ стакана виноградного белого вина, 1 стакан рыбного бульона, 2 сырых желтка, $^1/_2$ очищенного от кожицы лимона; сахар по вкусу.

Сливочное масло, готовую горчицу и пассированную муку растереть, разбавить горячим рыбным бульоном, влить белое виноградное сухое вино, добавить несколько ломтиков лимона, сахар.

Прокипятить и процедить охлажденный до 70° соус, заправить, все время помешивая, сырыми желтками.

Этот соус хорош к отварной осетровой рыбе, форели, линю, судаку.

Соус ореховый

На 20 шт. грецких орехов — 2 желтка, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 чайная ложка горчицы, $^1/_2$ стакана уксуса, разведенного по вкусу, 1 ст. ложка молотых сухарей; сахар и соль по вкусу.

Растереть желтки крутых яиц с оливковым маслом. Истолочь в ступке ядра грецких орехов, добавив к ним готовую горчицу и 1 ст. ложку воды.

Смешать с растертыми желтками, заправить солью, уксусом и молотыми сухарями.

Этим соусом можно залить отварную или запеченную рыбу.

Соус со сметаной и оливковым маслом

На 2 ст. ложки оливкового масла — 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка мелкой соли, $1^1/_2$ стакана сметаны.

Оливковое масло, готовую горчицу и соль хорошо растереть. Продолжая растирать, добавить понемногу сметану.

Этот соус хорошо подать к отварной рыбе.

Соус грибной

На 3 стакана воды — 4 сушеных гриба, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Сварить 3 стакана грибного бульона, добавить в него репчатый лук. Процедить. Муку слегка поджарить на масле, разбавить грибным бульоном. Варить на маленьком огне 30 *мин.* Вареные грибы нашинковать соломкой, добавить в соус. Заправить солью, сметаной.

Соус подать к отварной рыбе.

Соус холодный с каперсами и горчицей

На 2 ст. ложки растительного масла — 3 сырых желтка, 1 полная чайная ложка готовой горчицы, $^1/_2$ стакана уксуса, разведенного по вкусу, 50—75 *г* каперсов; соль и сахар по вкусу.

Растереть сырые желтки с горчицей и сахаром, постепенно добавить растительное масло (лучше оливковое) и развести уксусом.

Добавить каперсы, размешать.

Соус использовать для заливной рыбы.

Соус с оливками и маринованными грибами

На 2—$2^1/_2$ стакана бульона — $1^1/_2$ ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, по 75 *г* оливок и маринованных грибов, $^1/_4$ лимона; соль по вкусу.

Слегка обжарить на масле муку, развести процеженным рыбным бульоном. Тщательно размешать, чтобы не было комков. Проварить. Очистить оливки от косточек и измельчить. Маринованные грибы нарезать тоненькими ломтиками, добавить в соус, прогреть. Снять с огня, заправить солью, лимонным соком, тонко измельченной зеленью петрушки и укропа.

Этим соусом можно залить отварную жирную рыбу.

Соус из панцирей раков

На 2—$2^1/_2$ стакана рыбного бульона — панцири от 15—20 раков, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана муки, 2—3 ст. ложки сметаны; соль по вкусу.

Панцири вареных раков истолочь в ступке, а затем обжарить на масле. Добавить пассированную муку, хорошо размешать и развести рыбным бульоном. Прокипятить, процедить и заправить сметаной, солью и тонко измельченной зеленью петрушки и укропа.

Этот соус можно использовать для отварной рыбы.

Мякотью шейки и клешней украшают залитую соусом рыбу.

Соус из сливок

На $1^1/_2$ стакана сливок — $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки; соль и молотый перец по вкусу.

Масло растереть с пассированной мукой, разбавить сливками так, чтобы не было комков. Прокипятить, процедить, заправить солью, молотым перцем, мелко нарезанной зеленью укропа.

Соусом из сливок можно залить любую отварную рыбу.

Соус из анчоусов

На 1 стакан сливок — $1^1/_2$ ст. ложки масла, 5 анчоусов, 1—2 головки репчатого лука, $^1/_2$ стакана бульона, 2 сырых желтка; соль по вкусу.

Мелко изрубить репчатый лук и анчоусы (можно заменить их филеями килек без костей). Разогреть сливочное масло, опустить в него лук и анчоусы, добавить сливки и рыбный бульон, проварить в течение 5—7 *мин*, снять с огня и в слегка охлажденный соус добавить, все время помешивая, сырые желтки.

Этим соусом заливают отварную рыбу.

Соус сметанный с зеленым луком

На $1^1/_2$ стакана рыбного бульона — 1 ст. ложка масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки, $^1/_2$ стакана сметаны, 50—75 *г* зеленого лука; соль по вкусу.

Растереть пассированную муку со сливочным маслом, разбавить горячим рыбным бульоном так, чтобы не было комков. Проварить в течение 15 *мин*, добавить сметану, соль, мелко нашинкованный зеленый лук и один раз вскипятить.

Этот соус хорош к отварной рыбе.

Соус из желтков с хреном

На 5 желтков — 1—$1^1/_2$ ст. ложки сахару, $1^1/_2$ ст. ложки растительного масла (лучше оливкового), 1 стакан тертого хрена; соль и уксус по вкусу.

Растереть добела сырые желтки с сахаром и растительным маслом. Натереть на мелкой терке хрен и заправить его уксусом и солью; соединить с желтками и тщательно размешать.

Этот вкусный острый соус можно приготовить к холодным и горячим рыбным блюдам, но в последнем случае подавать его отдельно в соуснике.

Соус кисло-сладкий

На 3 стакана рыбного бульона — 2 ст. ложки масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки, $^1/_2$ стакана изюма, $^1/_2$ лимона; сахар и соль по вкусу.

Муку обжарить на масле до светло-коричневого цвета. Разбавить горячим рыбным бульоном. Проварить в течение 1 *ч*. Процедить. Заправить сахаром и лимонным соком. Вскипятить и добавить перебранный и тщательно промытый изюм без косточек и несколько тонких ломтиков лимона без зерен. Прогреть.

Соус использовать для жареной рыбы.

Соус холодный с анчоусами

На 4 желтка — 2 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового), 8 анчоусов, 3—4 ст. ложки уксуса; соль и сахар по вкусу.

Отварить яйца вкрутую. Желтки вареных яиц вместе с анчоусами (вместо анчоусов можно использовать филеи килек или салаки пряного посола) истолочь в ступке, постепенно добавляя растительное масло. Заправить уксусом, солью и сахаром.

Соус использовать для заливных блюд.

Соус со свежими огурцами и зеленью

На 1 стакан уксуса, разведенного по вкусу, — 2 чайные ложки готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 желтка и 1 яйцо, 2 огурца, 50 *г* зеленого лука; соль, сахар, зелень петрушки по вкусу.

Отварить яйца. Желтки крутых яиц растереть с готовой горчицей, растительным маслом, солью, сахаром. Разбавить уксусом. Нарезать мелкими кусочками свежие огурцы. Нашинковать зеленый лук и зелень петрушки, изрубить крутые яйца. Смешать с соусом.

Соус подавать к холодным блюдам из рыбы.

Зеленое масло

На 100 *г* масла — 1 пучок зелени петрушки, $^1/_4$ лимона.

Очень тонко нашинковать зелень петрушки. Слегка размять сливочное масло, смешать с подготовленной зеленью так, чтобы зелень была равномерно смешана, заправить лимонным соком. Оформить в виде колбаски. Хранить до использования на холоде. На готовое изделие выложить ломтики масла. Тотчас же подавать к столу.

Подавать к блюдам из панированной жареной рыбы.

Селедочное масло

На 100 *г* масла — 25—30 *г* сельди; горчица по вкусу.

Хорошо вымочить в холодном молоке филеи сельди без костей и кожи. Протереть через волосяное сито. Смешать с размягченным сливочным маслом, готовой горчицей и тщательно взбить.

Использовать для бутербродов, закусок, холодных блюд.

Можно подать к отварному картофелю.

Сардиновое масло

На 100 *г* масла — 30 *г* сардин, 1 маленькая головка репчатого лука, $^1/_4$ яблока; соль и мускатный орех в порошке по вкусу.

Мелко нашинковать и потушить на маленьком огне до полного размягчения репчатый лук, добавив в него сливочное масло. Охладить и протереть сквозь волосяное сито вместе с консервированными сардинами. Натереть на мелкой терке сырое яблоко. Смешать размягченное масло с протертыми сардинами, луком и яблоками. Заправить солью и мускатным орехом в порошке. Тщательно размешать.

Сардиновое масло используется для бутербродов и холодных закусок.

Его можно подать к отварному картофелю.

Раковое масло

На 250 *г* масла – 8–10 панцирей рака.

Снять панцири с вареных раков, слегка подсушить, сложить в ступку и тщательно истолочь. Переложить в сотейник, добавить сливочное масло, обжарить. Когда жир приобретет красновато-желтый оттенок, влить горячую воду, довести до кипения. Снять

с огня. Дать отстояться в течение 25—30 *мин*, после чего процедить и поставить на холод. Застывшее масло снять, переложить в посуду и хранить в прохладном месте до использования.

Для улучшения цвета можно добавить при обжаривании 1 ст. ложку томат-пюре.

Масло с горчицей

На 100 *г* масла – чайная ложка горчицы.

Тщательно растереть со сливочным маслом готовую горчицу. *Использовать для бутербродов.*

Селедочная масса

На 200 *г* сельдей – 2 желтка, 100 *г* масла.

Филеи хорошо вымоченной (лучше всего в холодном молоке) сельди без кожи, позвоночных и реберных костей и желтки крутых яиц пропустить дважды через мясорубку, прибавить сливочное масло и растирать до тех пор, пока масса не станет пышной.

Перед употреблением поставить массу для размягчения в теплое место, но не растапливать.

Масса из трески, морского окуня, зубатки, леща горячего копчения

На 250 *г* рыбы горячего копчения – 2 крутых желтка, 100 *г* масла; лимонный сок и готовая горчица по вкусу.

Тщательно отделить рыбу от кожи и костей. Пропустить дважды через мясорубку вместе с крутыми желтками. Заправить лимонным соком и готовой горчицей и хорошо растереть со сливочным маслом.

Кроме рыб, указанных в рецепте, можно использовать и другую рыбу горячего копчения.

Масса из тресковой печени

На 1 банку тресковой печени – 2 желтка, 100 *г* масла; лимонный сок, горчица, зелень по вкусу.

Консервированную тресковую печень и желтки крутого яйца пропустить через мясорубку, заправить лимонным соком (или разведенной лимонной кислотой), готовой горчицей и мелко изрубленной зеленью петрушки. Хорошо растереть с маслом.

Масло с кильками

На 200 *г* килек – 100 *г* масла.

Очищенные от головок, хвостов и внутренностей кильки протереть через сито, добавить слегка размягченное сливочное масло и тщательно растереть.

Можно использовать для бутербродов, а также подать к горячему картофелю.

Масло с анчоусами

На 75 *г* анчоусов – 2 крутых желтка, 150 *г* масла, по 15 *г* корнишонов и каперсов.

Дважды пропустить через мясорубку или истолочь в ступке корнишоны, каперсы, желтки крутых яиц и анчоусы. Протереть смесь сквозь сито. Добавить размягченное сливочное масло и тщательно растереть.

Использовать для бутербродов, канапе и холодных закусок.

Для большей остроты это масло можно заправить уксусом, молотым красным перцем (кайенским).

Масло с сардинами

На 75 *г* сардин — 100 *г* масла, 1 головка репчатого лука, 1 антоновское яблоко (приблизительно весом 50 *г*); соль, лимонный сок и мускатный орех по вкусу.

Мелко нашинкованный репчатый лук потушить до мягкости, добавить в него сливочное масло и 2 ст. ложки бульона. Сардины (консервы) вместе с луком истолочь в ступке, а затем протереть сквозь сито. Натереть на мелкой терке антоновское яблоко, добавить в протертые сардины, заправить солью, лимонным соком, порошком мускатного ореха.

Тщательно размешать.

Использовать для бутербродов, сандвичей, канапе и для блюда из отварного картофеля.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Умеренность — первое условие правильного использования пряностей и приправ. В умеренных дозах эти продукты возбуждают аппетит и вызывают усиленное сокоотделение. Излишнее количество пряностей и приправ из-за наличия во многих из них острых жгучих веществ раздражает слизистую оболочку пищеварительных органов. Поэтому в питании больных или малышей пряности и приправы нередко применяются в минимальных дозах или вовсе исключаются.

Человек наделен тончайшим аппаратом восприятия ароматических и вкусовых свойств пищи. Современная наука обладает множеством способов определения химического состава пищи, но и самый совершенный анализ не в состоянии ответить на вопрос вкусна или не вкусна пища. Нет пока еще в нашем распоряжении прибора, который способен заменить тонкость вкусовых ощущений человека.

Мы явственно воспринимаем вкус и запах, который придает добавленный в блюдо один-единственный лавровый листик, хотя вес его можно определить только при помощи точных аптекарских весов. Использование вместо одного двух-трех листиков во многих случаях сказывается на вкусовых и ароматических качествах самым нежелательным образом, придавая пище посторонний лекарственный привкус.

Повар общественного питания, который готовит блюда в массовых количествах, обычно знает точные дозировки пряностей и приправ. Эти дозировки учитывают гигиенические требования и рассчитаны на удовлетворение некоего среднего вкуса потребителя.

Хозяйка, которая готовит пищу в домашних условиях, имеет большие возможности удовлетворить индивидуальные вкусы членов своей семьи. Именно поэтому столь часто в рецептурах этой книги приводится рекомендация: „пряности и приправы по вкусу". Необходимость такого совета объясняется и тем, что обычно количество пряностей настолько мало, что хозяйка из-за неимения достаточно точных весов не может определить нужную весовую дозу.

Пряности и приправы применяются для улучшения вкуса, но не для подмены собой вкусовых и ароматических качеств основного продукта, из которого приготовлено блюдо, в данном случае из рыбы и рыбных продуктов.

Вкус и запах свежей, доброкачественной рыбы достаточно привлекательны, и нет нужды, кроме особых случаев, о которых речь пойдет ниже, заглушать их добавлением значительных количеств пряностей.

Многие кулинары вообще считают нецелесообразным при изготовлении отварных блюд из деликатесной рыбы, отличающейся особенно тонким вкусом, применять пряности, даже в маленьких количествах. Отличный вкус этих продуктов не нуждается в улучшении.

Тот, кто пытается с помощью вкусовых и ароматических веществ заглушить неприятный запах недостаточно свежей рыбы, подвергает себя серьезной опасности. И кроме того, порочащий вкус и запах недоброкачественного продукта все равно будет ощущаться и никакими специями заглушить его невозможно.

Вкус и обоняние — восприятия во многом индивидуальные. Бесцельно убеждать кого-нибудь, что сладкое хуже соленого, а запах жареного мяса лучше запаха селедки. Многим нравится специфический, „морской" аромат океанической рыбы. Но нередко именно запах морской рыбы воспринимается как недостаток, и

естественно, при кулинарной обработке его желательно смягчить, употребив несколько большее количество пряностей или приправ. Аналогично поступают и при тепловой обработке рыбы с илистым привкусом (крупная щука, сом, карась). При изготовлении этих и им подобных рыб применяется специальный пряный отвар, в состав которого входит большее, чем обычно, количество пряностей и в более широком ассортименте.

Но и при использовании пряных отваров стремятся лишь смягчить привкус, а не вовсе изменить вкус продукта. Было бы неправильным вместо отварной щуки приготовить некое снадобье, по вкусу больше похожее на лекарство.

Особо осторожно нужно использовать пряности и приправы в лечебном, диетическом и детском питании. Из лечебного меню и питания малыша исключаются те приправы, которые содержат вещества, вредные при каком-либо заболевании, обладающие резким, острым, жгучим вкусом (например, горчица, перец, а в иных случаях и уксус). Для улучшения вкуса можно лишь в малых дозировках использовать лавровый лист, майоран, эстрагон.

Уксус можно заменить натуральным лимонным соком; винегреты заправлять вместо уксуса соком, отжатым из клюквы, или рассолом квашеной капусты.

Поваренная соль — наиболее распространенная и необходимая приправа для всех без исключения рыбных блюд и закусок. В продажу поступает поваренная соль различного помола. При кулинарной обработке продуктов можно использовать соль высшего и первого сорта. Подавать к столу удобнее соль тонкого помола сорта „экстра".

При изготовлении бульонов из рыбы соль добавляют после удаления пены, всплывающей на поверхность отваров. Обычно рыбу, подготовленную для жаренья, солят непосредственно перед тепловой обработкой. Рыбу, обладающую мягкой консистенцией, можно посолить заблаговременно (приблизительно за 1 *ч* до жаренья), так как в этом случае она становится как бы плотнее.

Уксус широко применяется для приготовления рыбных блюд, соусов, закусок.

Промышленность вырабатывает несколько разновидностей этой приправы. Наибольшей концентрацией отличается уксусная эссенция. Она содержит крепчайший раствор уксусной кислоты (до 80%) и применяется в сильно разбавленном виде. Во избежание ошибок в дозировке целесообразнее использовать этот уксус (конечно разведенный) только для маринования овощей, а в других случаях применять уксус ароматизированный, значительно более слабый и более приятный на вкус.

Кроме эссенции и ароматизированного уксуса, в продажу поступает столовый виноградный уксус.

Умеренное количество уксуса придает блюдам и закускам приятный вкус. Но следует помнить, что и в питании здоровых людей употребление этой приправы надо ограничивать, так как

уксус оказывает раздражающее действие на пищеварительные органы. Именно поэтому диетологи запрещают применять уксус в пищу страдающим желудочно-кишечными заболеваниями. В строго ограниченных количествах его используют в диетическом меню при заболеваниях бескислотным гастритом; однако гораздо полезнее в этих случаях вместо уксуса использовать натуральный лимонный сок.

Столовые натуральные виноградные вина используют при варке некоторых деликатесных рыбных блюд. Сухое столовое белое вино добавляют не только для придания изделию легкой кислотности, но и для ароматизации и обогащения вкуса.

Черный перец поступает в продажу горошком и молотый. Перец придает блюдам и закускам приятную горчинку и аппетитный запах.

Черный перец горошком используют для приготовления отварной, припущенной, заливной, маринованной рыбы и некоторых соусов. После окончания варки горошки перца рекомендуется извлекать из отваров. Добавляют эту приправу в отвары незадолго до окончания варки, так как длительная тепловая обработка снижает ее ароматические свойства и придает отварам излишнюю горечь.

Черный молотый перец применяют при обжаривании некоторых кушаний из рыбы и для заправки фаршей и начинок.

Белый перец вырабатывают из зрелых освобожденных от верхней оболочки горошин черного перца. Эта пряность не обладает ярко выраженным запахом и резкой жгучестью. Ее добавляют в блюда и соусы, отличающиеся тонким вкусом.

Душистый перец имеет пряный аромат, напоминающий сочетание гвоздики с корицей. Он так же, как белый, значительно мягче по вкусу, чем черный. Его добавляют в соусы, маринады и рыбные супы. В продажу поступает горошком и молотый.

Любой перец горошком устойчив в хранении. Зато молотый необходимо хранить в хорошо закупоренной специальной посуде. При длительном хранении молотый перец становится менее ароматичным.

Красный перец — плод травянистого растения и в отличие от всех других пряностей содержит значительное количество витамина С. Немного свежего острого красного перца добавляют в супы. Сушеные и молотые стручки перца применяют для приготовления некоторых блюд и соусов.

Среди разновидностей красного перца есть сорта, которые не обладают жгучим вкусом. Сладкий красный перец, известный в кулинарии под названием *паприко*, входит в рецептуру рыбных блюд, относящихся преимущественно к кавказской или среднеазиатской кухне.

Лавровый лист благодаря своему приятному аромату широко применяется при изготовлении рыбных супов, отварной и припущенной рыбы, закусок, соусов, заливных, маринадов.

При длительной варке аромат лаврового листа ухудшается, а отвары приобретают горечь. Поэтому лавровый лист надо закладывать незадолго до окончания варки.

Гвоздика для рыбных блюд используется мало. В основном ее добавляют в маринады. Следует помнить, что чрезмерное употребление ее может придать маринаду слишком резкий запах. После окончания варки гвоздику надо извлечь из отвара.

Шафран добавляют обычно в блюда из фаршированной рыбы. Он придает им привлекательный вкус, аромат и красивый желтый оттенок. Добавляют шафран, предварительно растворив его в кипятке.

Мускатный орех придает кушанью или соусу пряный вкус. Он поступает в продажу цельными орешками, расфасованными в стеклянную трубочку, или в виде порошка. Последний при длительном хранении в бумажной коробке теряет аромат, поэтому его лучше хранить в плотно закрытой баночке.

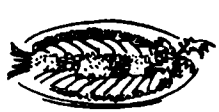
Майоран имеет своеобразный аромат и как бы сочетает запах мяты и перца. Используется эта пряность в рыбные супы, отварные рыбные блюда и изделия из рыбного фарша. В местах произрастания в супы и отварные рыбные блюда добавляют свежие листья и цветочные почки майорана. Сушеный майоран заливают горячей водой и доводят до кипения, а затем процеживают и закладывают в рыбные блюда.

ГАРНИРЫ

Известно, что использование гарниров в значительной степени обеспечивает более полное и легкое усвоение организмом рыбы и калорийность блюда повышается, так как приготовление гарнира обычно требует дополнительного количества жиров.

Гарнир увеличивает объем и вес кушанья, способствуя достаточному насыщению и тем самым не снижая, а увеличивая питательность, дает возможность более экономно расходовать основной продукт, который по цене бывает обычно дороже, чем дополнительные, используемые для гарниров.

Гарнир в среднем по весу равен, а во многих случаях и больше, чем основной продукт. И те хозяйки, которые добиваются разумной экономии в затрате средств на питание семьи, должны уделить этим кулинарным изделиям особое внимание.



Выбор того или иного гарнира к холодным или горячим блюдам и закускам в решающей степени зависит от правильного, гармоничного сочетания основного и дополнительных продуктов.

Существует много популярных сочетаний блюд и закусок с гарнирами. Это объясняется либо сходными вкусовыми особенностями, как это имеет место, к примеру, при использовании отварной рыбы и картофельного пюре, либо свойствами гарнира смягчать излишнюю солоноватость или остроту вкуса (сочетание килек или салаки пряного посола с крутыми яйцами).

Известно также, что гарниры, обладающие достаточно выраженным кисловатым вкусом, хорошо подходят к продуктам с большим содержанием жира. Поэтому так часто используется лимон для гарнирования шпрот, сардин, лососины, семги, икры, а маринованные плоды и овощи являются хорошим гарниром ко многим блюдам и закускам из жирной рыбы.

В некоторых случаях продукты, используемые для гарнира, способны придать основному продукту выразительность, остроту и пикантность вкуса. Так, соленые и маринованные огурцы, каперсы, маслины обогащают вкус несколько пресноватых кушаний.

Таким образом, основное назначение каждого гарнира, кроме повышения питательных качеств, — улучшить вкус и аромат рыбных изделий.

Кулинария знает множество рецептов гарниров, обогащающих качества основного продукта, подчеркивающих или смягчающих его вкусовые особенности, увеличивающих или уменьшающих привкусы остроты, жирности, солености и т. п.

Искусство кулинара — это и есть искусство правильного приготовления блюда или закуски, хорошо сочетающихся с дополнительными продуктами, составляющими гарнир.

Не подходящий по вкусу и аромату гарнир может значительно снизить качество готового кушанья, уменьшив таким образом его аппетитность, привлекательность и, следовательно, его пищевую ценность.

Особую популярность благодаря своим высоким пищевым, вкусовым и ароматическим достоинствам приобрели **овощные гарниры** к рыбным блюдам и закускам.

Овощи занимают особое место в нашем питании. Объясняется это тем, что они не только снабжают организм веществами, необходимыми для его жизнедеятельности (углеводы, органические кислоты, минеральные соли, ароматические вещества), но и способствуют более полному и легкому усвоению белков и жиров, содержащихся в мясе и рыбе.

Из овощей можно приготовить множество гарниров, самых простых и несложных и самых тонких и изысканных.

В широчайший ассортимент овощей для гарниров входят картофель, морковь, свекла, зеленый салат, лук репчатый, зеленый и порей, корни и зелень петрушки и сельдерея, цветная и белокочанная капуста, огурцы и помидоры, сладкий стручковый перец, баклажаны, кабачки, щавель и шпинат, зеленый горошек, хрен, маслины и другие овощи.

Для приготовления салатов из рыбы используются также и сырые овощи, особенно полезные для нашего организма.

Современные способы консервирования позволяют в значительной степени сохранить в продуктах их главные качества, поэтому к полезным и полноценным продуктам относят овощи соленые, квашеные и маринованные.

Чаще всего для гарниров используют *отварные или жареные* овощи. И первая задача, которая возникает в этом случае, — наиболее полно сохранить при первичной и тепловой обработке витамины, содержащиеся в овощах.

Чем скорее после очистки овощи нарезают и варят, тем меньше питательных свойств теряют они. Поэтому все овощи рекомендуется очищать от кожицы и нарезать непосредственно перед варкой или жареньем.

Существенно снижается количество витаминов и минеральных солей в очищенных и нарезанных овощах, сохраняемых в холодной воде. Во избежание этого важно также при варке опускать овощи только в кипящую, причем подсоленную жидкость, а при жареньи— в хорошо разогретый жир. Только свеклу и свежий зеленый горошек варят в кипящей воде без добавления соли, так как она ухудшает вкус свеклы и замедляет размягчение зеленого горошка.

Следует учесть, что витамин С, которым богаты многие овощи, разрушается от соприкосновения с кислородом воздуха. Поэтому варить овощи рекомендуется в посуде с закрытой крышкой. Витамин С разрушается также от соприкосновения с железом или медью посуды. Для варки овощей наиболее пригодна эмалированная кастрюля.

Излишне длительная варка, повторное разогревание или продолжительное хранение готового овощного блюда на краю горячей плиты пагубно сказываются на витаминозности овощных гарниров. Разные овощи требуют разной продолжительности варки. Значительно быстрее позднеспелых (почти вдвое) варятся ранние овощи (молодой картофель, морковь, свекла и т. п.).

Минеральные вещества, так же как и витамины, составляют одно из главных достоинств овощей. При варке в большом количестве воды и в особенности при закладке овощей в холодную воду большая часть минеральных веществ переходит в отвары, обогащая их.

Поскольку речь идет о приготовлении гарниров, было бы нецелесообразным ухудшать пищевое качество гарнира, повышая питательность отваров. Поэтому отваривать овощи для гарниров рекомендуется в небольшом количестве жидкости, которую в дальнейшем можно и нужно добавлять в супы или использовать для соусов. Правда, в большем количестве воды надо варить свеклу, особенно позднеспелую, так как она требует продолжительной варки.

Для сохранения цвета зеленых овощей (шпината, щавеля, лопаточек зеленого горошка и зеленой фасоли), а также при варке спаржи и артишоков количество воды также увеличивают — до 3 *л* на 1 *кг* овощей.

Во всех тех случаях, когда это возможно, целесообразно отваривать для гарниров овощи, не очищенные от кожицы, лучше варить на пару.

Варить или запекать овощи гораздо лучше, чем жарить.

Для овощных гарниров, к сожалению, неприменим очень удобный, с точки зрения экономии времени, способ заготовки гарниров впрок. Во-первых, при хранении овощей значительно снижается их питательные качества, во-вторых, необходимость повторного разогревания, которая неизбежна в этом случае, также в немалой степени ухудшает питательность овощного гарнира. С этим обстоятельством следует считаться особо в тех случаях, когда готовится пища для ребенка или больного.

Снижает пищевое качество овощей неправильное хранение. В городских условиях нецелесообразно заготавливать овощи на длительные сроки.

Наиболее благоприятной для хранения овощей считается температура плюс 2÷3 °С.

Хранить готовые овощи в отваре не рекомендуется, так как вкус их от этого заметно ухудшается. Исключение составляют цветная капуста и спаржа. Их до использования можно оставлять в отваре. Отметим, кстати, что цветная капуста сохраняет белизну при варке в кипящей жидкости в открытой посуде.

Первичная обработка овощей начинается с тщательного обмывания их в холодной воде.

Такие корнеплоды, как свекла и морковь, перед мытьем нужно очистить от ботвы.

Свежую зелень — салат, зеленый лук, листья петрушки, укроп, щавель и шпинат — до обмывания перебирают, удаляют корни, пожелтевшие и загнившие экземпляры, а затем опускают на 5—10 *мин* в холодную воду, чтобы земля и песок осели на дно посуды, после чего моют зелень в холодной проточной воде.

У свежих огурцов, помидоров, баклажанов, кабачков удаляют плодоножки, а затем моют овощи в холодной воде.

Для приготовления гарнира из отварного или жареного картофеля клубни очищают от кожицы и глазков. Позеленевшие клубни не рекомендуется употреблять в пищу. Обычно они имеют неприятный привкус и содержат вредное вещество — солонин.

Кожицу позднеспелой моркови соскабливают ножом. Молодую мелкую морковь можно использовать с кожицей, но в этом случае ее лучше вымыть щеткой.

В зависимости от кулинарного назначения морковь и свеклу можно варить, не очищая от кожицы, а свеклу — не отваривать, а запекать в духовом шкафу. Так обычно готовят эти овощи для салатов или винегретов.

Очищать вареные корнеплоды от кожицы значительно легче, пока они еще не остыли.

Белокочанную капусту освобождают от верхних загрязненных или загнивших листьев; разрезают кочан пополам или на четыре части и удаляют кочерыжку.

Цветную капусту освобождают от кочерыжки, зеленых листьев, а потемневшие участки головки соскабливают ножом. Из плотной головки цветной капусты трудно удалить гусениц, которые нередко

гнездятся в этих овощах. Для удаления гусениц головку капусты держат в подсоленной холодной воде в течение 20—30 *мин*.

Репчатый лук очищают от сухих листьев верхней оболочки, а затем обрезают донце и шейку.

Свежие ранние парниковые огурцы имеют тонкую нежную кожицу. Их используют для салатов и гарниров, не очищая, а только хорошо промывая в холодной воде. У огурцов с грядок более грубая кожа, ее необходимо удалить. Кончики горьких огурцов надо срезать.

Молодые кабачки нуждаются только в удалении кожицы. Позднеспелые — после очистки нарезают и вынимают из них зерна.

Зеленые стручки фасоли и гороха освобождают от жилок и промывают холодной водой.

Наиболее сложным процессом первичной обработки овощей является нарезание их на части. Повара-профессионалы делают это с мастерством, с помощью ножа они придают овощам самую разнообразную форму: бочоночков, груш, цилиндров и т. п.

В домашнем хозяйстве обычно нет нужды в подобного рода украшении кушаний. Задача хозяйки значительно скромнее, но пренебрегать этой работой вовсе и нарезать овощи кое-как недопустимо, и не только потому, что небрежно приготовленное блюдо неаппетитно, но и потому, что овощи, нарезанные не одинаковыми по размеру и форме кусочками, достигают готовности в разное время и часть их может перевариться и деформироваться. Овощи надо нарезать равномерными ломтиками, брусочками, кубиками, соломкой, дольками.

Для получения аккуратных и равномерных ломтиков крупные клубни картофеля и корнеплоды режут вначале по длине на 2 или 4 части, а затем поперечными ломтиками.

Чтобы получились брусочки, картофель и корнеплоды сначала нарезают пластинами, а затем уже брусочками.

Овощи, нарезанные кубиками, лучше всего сохраняют при тепловой обработке приданную им форму.

Для нарезания овощей соломкой их предварительно режут ломтиками, а затем тоненькими удлиненными кусочками.

Картофель, морковь, репчатый лук можно нарезать и дольками. Для этого предварительно придают овощу форму бочонка, а затем уже нарезают дольками.

Прекрасным вкусом отличаются гарниры, приготовленные из жареных овощей. Обычно для этой цели используют картофель и зелень петрушки. Последняя входит в рецептуру деликатесных кушаний.

Овощи жарят либо обычным способом на сковороде с небольшим количеством жира, либо погружая в большое количество сильно разогретого жира (во фритюре). (Наилучшим для жаренья во фритюре считают топленое свиное сало, растительное масло или смесь этих жиров, а также столовый маргарин.) Посуда для жаренья должна быть глубокой, с толстыми дном и стенками.

Для обычного обжаривания с добавлением небольшого количества жира сковороду перед закладкой продуктов нагревают до 120—150°.

Зелень петрушки тщательно моют, обсушивают полотенцем, а затем опускают для жаренья во фритюр. Через 1—2 *мин* веточки петрушки готовы к употреблению.

В некоторые рыбные блюда используются *овощи тушеные*. Тушат овощи в небольшом количестве воды, добавляя жиры и специи.

Особое место среди всех продуктов, используемых для гарниров к рыбным кушаньям, занимает картофель. Вкусовые качества его особенно хорошо сочетаются с вкусовыми особенностями многих рыбных продуктов. Картофель относится к тем продуктам, которые даже при частом использовании в нашем повседневном рационе не приедаются и не теряют своей привлекательности. Необходимо также отметить, что картофель, в особенности правильно приготовленный, — богатый источник витамина С.

Способы тепловой обработки картофеля разнообразны. Его отваривают, жарят, тушат, готовят в виде пюре. Для варки и пюре наиболее пригодны рассыпчатые сорта картофеля. Для жаренья предварительно отваренного картофеля предпочтительнее картофель менее рассыпчатый, для жаренья сырого картофеля можно использовать любой сорт.

В салаты и винегреты лучше использовать картофель менее рассыпчатый, так как он сохраняет правильную форму нарезанных ломтиков или кубиков.

Ранний картофель отличается приятным вкусом, но содержит значительно меньше крахмала, чем позднеспелые сорта. Ломтики этого картофеля особенно хорошо сохраняют при тепловой обработке форму, приданную им нарезанием.

Исходя из вкусовых сочетаний основного продукта и гарнира, в кулинарии принято использовать к жареным блюдам преимущественно картофель в обжаренном виде. К отварным рыбным блюдам — картофель отварной. К рыбным кушаньям, приготовленным под соусом, также подают на гарнир обычно вареный картофель. Картофельное пюре хорошо сочетается по вкусу с рыбными котлетами или биточками.

Хорошим гарниром к рыбным блюдам служит морковь. Лучшие сорта моркови отличают по ярко-оранжевой окраске и маленькой сердцевине. Эта морковь обычно наиболее сахариста. Мякоть ее нежна и сочна. Ярко-оранжевая морковь наиболее богата каротином (провитамин А).

Темная кожица и темноокрашенная мякоть — характерные признаки лучших сортов свеклы. Обычно корнеплоды округлой или плоской формы обладают большой сахаристостью и хорошим вкусом, чем выгодно отличаются от удлиненных корнеплодов. Хорошие сорта свеклы на разрезе не должны иметь светлых колец, свидетельствующих о грубой и невкусной мякоти.

Белокочанная капуста для гарнирования рыбных кушаний используется преимущественно тушеной. В таком виде ее добавляют в солянки и некоторые другие блюда из рыбы. Для тушения применяют и свежую, и квашеную капусту.

Круглые, плотные, тяжелые кочаны с белыми листьями и неглубоко проникающей в глубь кочана кочерыжкой характерны для позднеспелых сортов капусты.

Ранняя капуста имеет светло-зеленые листья и рыхлые кочаны. Она нежна на вкус, но недостаточно сахариста. При варке быстро размячается и достигает готовности значительно быстрее, чем позднеспелая.

Цветная капуста благодаря нежности, мягкости вкуса заслуженно причисляется к лучшим овощам. Гарниры из цветной капусты отличаются тонким приятным вкусом.

Крупная, очень плотная, снежно-белая головка цветной капусты свидетельствует об отличном качестве.

Значительное место среди гарниров, используемых для рыбных блюд и для салатов с рыбными продуктами, занимают томаты (помидоры) свежие, жареные, консервированные, в виде томат-пюре и томат-пасты. Эти яркие, красивые овощи применяют также для украшения салатов и холодных закусок, для придания кушанью привлекательной окраски. Томаты — очень ценная пища. В них содержатся витамины С, B_1, B_2, PP и каротин.

Для салатов и фаршированиия наиболее пригодны томаты с малым содержанием семян, достаточно зрелые, но не переспелые, крепкие экземпляры среднего размера.

Несколько переспелые томаты можно использовать в соусы и для приправ.

Для обжаривания выбирают крепкие, спелые плоды средних размеров. Их жарят целиком или разрезанными пополам. Для того чтобы сохранить сочность в готовом изделии, половинки помидоров кладут разрезанной стороной на сковороду с хорошо разогретым жиром.

В рецептуры некоторых рыбных блюд входят гарниры из баклажанов.

Широко используются для салатов из рыбы и рыбных продуктов свежие огурцы. Их подают и как гарнир к жареным блюдам из рыбы. Соленые и маринованные огурцы входят в рецептуру многих рыбных блюд.

Для гарнира к рыбным блюдам и для салатов из рыбы можно использовать маленькие тарельчатые тыквы — патиссоны. Эти овощи поступают в продажу консервированными, солеными и маринованными.

Применяют для гарниров также овощную фасоль в свежем и консервированном видах. Недозрелые лопатки зеленой фасоли имеют приятный мягкий вкус. Свежую фасоль нужно освободить от грубых жилок. Кроме зеленой фасоли, в продаже бывает и так называемая восковая. Лопатки этой фасоли светло-желтого цвета.

Ранней весной, летом и осенью зеленые салаты — один из самых лучших гарниров. Пищевую ценность этих салатов нельзя переоценить. В них содержатся не только витамины (С, В, B_2, каротин), но и белки, фосфор, кальций, железо. Салаты заправляют растительным маслом, смешанным с уксусом, сметаной и майонезом. Для питания людей, склонных к излишней полноте, гарнир из зеленого салата надо считать наилучшим. Он хорошо насыщает и не способствует прибавлению веса. Зеленые салаты отлично воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта и легко усваиваются организмом.

Кулинария не знает приправы, которая использовалась бы столь часто, как лук репчатый. Эфирные масла, содержащиеся в луке, придают пище дополнительный вкус и аромат, возбуждающие аппетит. Вкус лука хорошо сочетается со вкусовыми особенностями множества рыбных блюд и закусок.

По содержанию эфирных веществ репчатый лук подразделяют на острый, полуострый и сладкий. Первые два сорта применяют для заправки кушаний. Для гарниров в свежем виде наиболее подходит сладкий лук.

Высокопитательным гарниром является шпинат. В зеленых листиках шпината содержатся минеральные соли и витамины. Шпинат, как и щавель, лучше всего идет к блюдам из запеченной рыбы.

Хрен, натертый на мелкой терке, заправленный уксусом, — отличный гарнир ко многим блюдам из отварной, заливной, фаршированной рыбы. Он придает этим кушаньям приятную остроту.

Лучшие корни хрена имеют ровную светло-желтую поверхность и белую мякоть. Натертый хрен нужно тотчас же заправлять уксусом, потому что в противном случае он темнеет и приобретает непривлекательную окраску.

В рецептуру многих блюд из рыбы входят **грибы** (чаще всего белые и шампиньоны).

Сортировка грибов — ответственный процесс первичной обработки их. При сортировке нужно удалить все несъедобные и недостаточно известные хозяйке разновидности грибов во избежание неприятных последствий.

После сортировки у белых грибов срезают шляпки, отрезают нижнюю часть корешка и многократно промывают грибы в холодной воде, чтобы полностью удалить землю.

У шампиньонов шляпки не отрезают от корешка. Их также тщательно моют в холодной воде. Шампиньоны до нарезания нужно закладывать в воду, подкисленную лимонной кислотой или уксусом, так как очищенные грибы при соприкосновении с воздухом темнеют и приобретают непривлекательный серый оттенок.

Как уже отмечалось, основным гарниром к рыбным блюдам является овощной гарнир. Гораздо реже к рыбе готовят **гарниры из крупы и макаронных изделий.**

Ядрица и рис находят наиболее частое применение в рецептуре рыбных блюд. Из этих круп готовят гарниры, начинки для фаршированиия и запекания. Гарнир сдабривают маслом. В фарши и начинки, кроме жира, кладут в зависимости от рецептуры слегка обжаренный репчатый лук, крутые яйца и др.

Правильное соотношение крупы и воды — первое условие для получения рассыпчатой каши. Для приготовления каши из гречневой крупы берут 1,5 *л* воды на 1 *кг* крупы, для рисовой каши — 6 *л* воды на 1 *кг* крупы.

Первичная обработка ядрицы и риса начинается с перебирания крупы — удаления посторонних примесей и необрушенных зерен. Рис многократно промывают сначала в холодной, затем в тепловатой воде. Ядрицу, из которой хотят приготовить рассыпчатую кашу, обычно не моют, а подсушивают на сковороде без жира, все время помешивая для того, чтобы крупа не подгорела и равномерно поджарилась. Снимают с огня, когда она слегка подрумянится. Следует учесть, что каша из подсушенной ядрицы варится вдвое быстрее.

И рис и гречневую крупу опускают для варки в кипящую подсоленную воду. В рис кладут значительную порцию соли, так как после варки его промывают (на 1 *кг* риса — 60 *г* соли, т. е. 4 чайные ложечки). На 1 *кг* гречневой крупы используют приблизительно 1,5—2 чайные ложечки соли.

Через несколько минут после засыпки ядрицы в кипящую воду с поверхности тщательно снимают пену, перемешивают кашу и уменьшают нагрев. После того как вода из каши испарится, кастрюлю с плотно закрытой крышкой ставят в духовой шкаф. Для того чтобы каша не пригорела со дна, кастрюлю помещают на сковороду с водой. Можно также довести кашу до готовности и на плите, поместив кастрюлю в водяную баню.

Для улучшения вкуса и большей рассыпчатости каши в кипящую воду до закладки крупы рекомендуется положить сливочное или топленое масло.

Для варки рассыпчатой каши из риса применяют два способа: при первом — перебранную и тщательно промытую крупу опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении до размягчения, затем откидывают на дуршлаг, смывают горячей водой, дают жидкости стечь и перекладывают рис в другую посуду, заправляют жиром и подогревают.

При втором способе в подсоленную кипящую воду кладут сливочное или топленое масло или маргарин, засыпают рис и несколько раз перемешивают. Когда крупа набухнет, посуду плотно закрывают крышкой, значительно уменьшают огонь и доводят кашу до готовности. Лучше доваривать кашу в духовом шкафу.

Макаронные изделия на гарнир к рыбным блюдам подают редко. В основном из всех этих продуктов используют только сами макароны.

Разнообразие вкусовых особенностей рыбы, острота, приятная солоноватость и пикантность вкуса гастрономических рыбных продуктов делают их наиболее пригодными для приготовления закусок — прославленных кушаний русской кухни.

Роль, которую играют закуски — эти небольшие по объему блюда — в нашем питании далеко не маловажна: они возбуждают аппетит, как бы подготавливая организм к приему следующего блюда. Этим и объясняется традиционный порядок подачи их к столу: с закуски мы обычно начинаем завтрак, обед или ужин.

Закуска является лучшим украшением праздничного стола.

Для приготовления закусок используется рыба в различных видах — отварная, припущенная, жареная, заливная, маринованная, соленая, копченая, вяленая, консервированная, — различные рыбные продукты, а также устрицы, крабы, креветки, мидии, морской гребешок и другие продукты моря.

Закуска должна возбуждать аппетит не только благодаря своим вкусовым качествам, но и привлекательным внешним видом.

И не только в дни приема гостей и за праздничным столом, а повседневно нужно подавать закусочное блюдо аккуратно нарезанным и выложенным в специальную посуду, красиво оформленным и украшенным соответствующим гарниром.

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды — наиболее распространенная закуска. Их можно подать к завтраку, ужину, вечернему чаю, они хороши и для праздничного стола.

Для приготовления бутербродов широко применяются не только все гастрономические рыбные продукты, но и отварная и жареная рыба.

Чаще всего для бутербродов используется пшеничный хлеб. Но некоторые рыбные продукты (сельди, кильки) предпочтительнее готовить с черным ржаным, обдирным, столовым или так называемым рижским хлебом.

Хлеб для **обычных бутербродов** нарезают аккуратными ломтиками толщиной от 1 до 1,5 *см*. Для каждого бутерброда используют приблизительно 5—7 *г* сливочного масла, которое намазывают на ломтик хлеба ровным слоем. Дла этой цели удобнее брать слегка размягченное, но не растаявшее масло.

Бутерброды с рыбой или рыбными продуктами с большим содержанием жира можно не мазать маслом, а уложить продукт на ломтик хлеба и украсить сверху красиво оформленным маленьким кусочком сливочного масла. Так делают и бутерброды с паюсной, кетовой, зернистой икрой.

Лучше всего готовить бутерброды непосредственно перед употреблением. Если же они предназначаются для праздничного стола и их приходится готовить в большом количестве, то рекомендуется готовить их не позже чем за 30—40 *мин* до подачи к столу. В противном случае тонко нарезанный хлеб и многие рыбные продукты подсыхают, ухудшаются их вкус и внешний вид.

Подготовленные бутерброды выкладывают на блюдо или тарелки поверх бумажной салфетки.

Кроме обычных, можно приготовить закрытые бутерброды, так называемые сандвичи.

Сандвич с рыбой или рыбными продуктами представляет собой два тонких ломтика (приблизительно по 0,5 *см* толщиной) пшеничного хлеба, смазанных маслом, между которыми вложен какой-нибудь рыбный, преимущественно гастрономический продукт. Эти бутерброды удобны для завтрака вне дома, во время экскурсий, туристских походов.

Сандвичам, которые подают к праздничному столу, можно придать особенно привлекательный вкус, если смазать их слегка взбитым сливочным маслом (как это делают для приготовления крема) и заправить это масло в зависимости от основного продукта либо горчицей, либо желтком крутого яйца, либо тертым хреном и т. п.

Сандвичи с черной зернистой и паюсной икрой смазывают обычно сливочным маслом без всяких добавлений. Для этой цели применяют пшеничный хлеб. Закрытые бутерброды с кетовой икрой вкусны из обдирного или рижского хлеба. Икру можно посыпать тонко измельченным зеленым луком.

Вкусные сандвичи получаются из ржаного или обдирного хлеба с филе килек или соленой салаки, с кусочками соленой или копченой сельди, если сливочное масло, которым смазаны ломтики хлеба, растереть с желтком крутого яйца.

Можно также приготовить бутерброды с филе кильки, салаки и с анчоусами. Между смазанными маслом ломтиками хлеба положить несколько кружочков сваренного вкрутую яйца, а затем разместить филейчики этих рыбок.

Приятным вкусом отличаются сандвичи с отварной или горячего копчения рыбой, если ломтики пшеничного хлеба смазать маслом, тщательно смешанным с тертым хреном.

Аппетитны закрытые бутерброды, приготовленные из морского окуня горячего копчения, из жареной миноги. Ломтики пшеничного хлеба можно смазать в этом случае маслом, растертым с горчицей.

Закрытые бутерброды можно приготовить из смазанных маслом пшеничных ломтиков хлеба, между которыми положить слой

измельченных (без соуса) натуральных консервов из кеты, нерки, горбуши, чавычи, заправленных майонезом.

Закрытые бутерброды с консервированной тресковой печенью можно смазать сливочным маслом, взбитым с горчицей.

Перед ужином к вечернему чаю, а также к праздничному столу хорошо подать маленькие закусочные бутерброды, известные в кулинарии под названием **канапе.** Эти бутерброды очень красивы, аппетитны и вкусны, готовят их из пшеничного или ржаного, слегка черствого (вчерашнего) хлеба толщиной 0,5 *см.*

Хлеб нарезают в виде разнообразных фигурок, полосок, треугольников, квадратиков и т. п. размером 5—6 *см.* Нарезанный хлеб предварительно слегка обжаривают до образования румяной хрустящей корочки. Остывший обжаренный хлеб смазывают взбитым, как для крема, маслом.

Очень приятный вкус такое взбитое масло приобретает при добавлении в него анчоусов (см. стр. 87), натертого хрена, томат-пасты, горчицы, майонеза. Красивые оттенки придают маслу добавляемые в него томат-паста, протертые желтки крутых яиц или консервированное шпинат-пюре.

Для приготовления канапе используют самые разнообразные рыбные продукты. Украшают их свежей зеленью петрушки, зеленым луком, маслинами, рублеными крутыми яйцами, лимоном, каперсами, свежими яблоками, маринованным красным перцем, ягодками моченой брусники и др. Можно красиво убрать канапе, выпуская на бутерброд из бумажной трубочки майонез или сливочное масло.

Чем шире набор рыбных продуктов и чем разнообразнее оформлены канапе, тем наряднее и аппетитнее выглядит эта закуска.

До подачи к столу маленькие закусочные бутерброды целесообразно поставить в холодильник, чтобы продукты хорошо пристали к хлебу.

Канапе подают в вазах или тарелках.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

В рыбные салаты и винегреты, которые подают на закуску, используют преимущественно овощи в отварном виде. Для наибольшей сохранности витаминов тщательно промытые овощи рекомендуется отваривать в кожуре. Отваренные овощи очищают от кожуры, пока они не охладились совсем. Нарезать лучше всего уже охлажденные овощи для того, чтобы кусочки не деформировались, имели аккуратный внешний вид.

Все салаты и винегреты заправляют после того, как овощи и рыбные продукты охлаждены, так как в противном случае блюдо получится менее вкусным.

Для салатов и винегретов используют главным образом отварную или припущенную рыбу. В рыбные салаты можно добавлять также рыбу горячего копчения и кусочки натуральных консервов.

Очень вкусны салаты с крабами, креветками, раками, мускулом морского гребешка и мидиями.

В некоторые винегреты и салаты используются соленая сельдь, килька, салака, анчоусы, придающие остроту и пикантность вкусу.

Вкус салата или винегрета во многом зависит от соусов, которыми они заправлены. Майонез недаром считают „универсальным" соусом. Он придает привлекательный, нежный и в то же время пикантный вкус и приятный аромат многим салатам, приготовленным из различной рыбы и рыбных продуктов. Майонез для этих холодных закусок применяют либо натуральный, либо заправленный для большей остроты таким, например, готовым соусом, как „Южный". В некоторые салаты можно использовать майонез с добавлением мелко нарубленных каперсов или корнишонов.

Кроме майонеза, для рыбных салатов и в особенности винегретов применяют специальные заправки, приготовленные из смеси растительного масла, уксуса, сахара, соли, молотого перца.

Остроту вкуса может придать рыбным салатам или винегретам заправка из смеси растительного масла, уксуса, готовой горчицы, сырых желтков.

При изготовлении салатов наиболее аппетитные кусочки рыбы, крабов, креветок, а также ломтики осетровой или лососевой рыбы (если они входят в рецептуру) оставляют для украшения салата.

Для украшения салатов применяют также красиво нарезанные ломтики свежих, соленых и маринованных овощей, кружочки или дольки крутого яйца, маслины, зеленые листики салата, веточки петрушки или сельдерея.

Нарезать продукты для салата и заправлять их соусом рекомендуется непосредственно перед подачей блюда к столу. Салаты, оставшиеся от обеда или ужина, хранят на полках холодильника, но следует учесть, что даже непродолжительное хранение заправленных салатов ухудшает их вкус.

Салат столичный

На 300—400 *г* рыбы — 3—4 картофелины, 100 *г* огурцов, 75 *г* зеленого салата, 2 яйца, 1 банка майонеза; соль по вкусу.

Отварить рыбу, картофель, яйца вкрутую. Хорошо промыть в холодной воде листики зеленого салата. Отделить немного рыбы, салата, $^1/_2$ яйца для украшения. Нарезать тонкими ломтиками огурцы, соленые или маринованные корнишоны, отварную рыбу, яйца. Листья зеленого салата нарезать довольно крупно. Все осторожно перемешать, заправить солью и майонезом и выложить горкой в салатник, предварительно украшенный листиками зеленого салата. Украсить салат ломтиками рыбы, кружками крутых яиц.

Чтобы салат был по вкусу более выразительным, кроме майонеза, можно использовать готовый соус „южный" (50 *г*).

Этот салат рекомендуется готовить из осетровой рыбы, нототении, угольной или масляной рыбы.

Салат из рыбы со свежими помидорами и яблоками

На 300—400 *г* рыбы — 3—4 картофелины, 100 *г* свежих огурцов, 100 *г* яблок, 100 *г* помидоров, 50 *г* салата зеленого, 1 банка майонеза, 1 яйцо.

Отделив часть продуктов, кроме картофеля, для украшения, нарезать ломтиками вареную рыбу, картофель, свежие огурцы, помидоры, яблоки и крупными кусочками — листики зеленого салата. Заправить солью, сахаром, майонезом. Осторожно, стараясь не смять продукты, перемешать. Выложить в салатник горкой и украсить листиками салата, более крупными ломтиками рыбы, кружочками помидоров, огурцов и дольками яйца.

Этот салат хорош для праздничного стола, поэтому готовить его лучше всего из рыбы ценной породы.

Вместо рыбы, отваренной в домашних условиях, для него можно использовать готовую отварную или горячего копчения деликатесную рыбу. В этом случае достаточно 200 *г* рыбы.

Чтобы яблоки не потемнели, их сначала очищают от кожицы, а нарезают непосредственно перед заправкой майонезом.

Салат из рыбы с маринованным красным перцем

На 400 *г* рыбы — 5 картофелин, 200 *г* перца маринованного, 1 банка майонеза, 4 яйца; соль по вкусу.

Отварную рыбу нарезать кусками (не очень мелко). Отварной картофель и крутые яйца нарезать ломтиками, а красный сладкий маринованный перец — соломкой. Перемешать с рыбой. Заправить солью и майонезом. Осторожно перемешать. Выложить горкой в салатник, украсить веточками сельдерея или петрушки, полосками красного перца, дольками яйца.

Для этого салата можно использовать треску, пикшу, морского окуня, аргентину, хека.

Вместо маринованного красного перца можно использовать свежий сладкий красный перец, который нужно испечь (без жира) в духовом шкафу, а затем освободить от кожицы. В этом случае в салат можно добавить по вкусу сахар и 2 чайные ложечки лимонного сока.

Салат из рыбы с маринованными грибами

На 500 *г* рыбы — 200—250 *г* грибов, 3 картофелины, 3 яйца, 150 *г* майонеза.

Вынуть из банки маринованные грибы (белые или маслята), выложить в дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой, а затем дать воде стечь. Нарезать ломтиками вареную рыбу, картофель, яйца и грибы. Часть продуктов предварительно отделить

для украшения салата. Заправить салат майонезом и солью. Осторожно перемешать, выложить в салатник, украсить зелеными листиками салата или веточками сельдерея, удлиненными ломтиками рыбы, кружочками яйца и мелкими шляпками грибов.

Этот салат можно приготовить из палтуса, камбалы, нототении, мерлузы, бельдюги. Для праздничного стола — из осетровой рыбы.

Салат из рыбы горячего копчения с овощами

На 400 *г* рыбы — 3 картофелины, 100 *г* цветной капусты, 100 *г* зеленой фасоли или консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 100—150 *г* свежих огурцов, 1—2 мелких помидора, 1 банка майонеза; соль по вкусу.

Отварить картофель, цветную капусту, зеленую фасоль, яйца вкрутую (каждый продукт отваривать в отдельности). Готовую цветную капусту разделить на кочешки. Фасоль, картофель, яйца, свежие огурцы (без кожицы) нарезать тонкими ломтиками. Очистить от кожи и костей рыбу горячего копчения. Разделить на небольшие, но не очень мелкие кусочки. Выложить рыбу на середину салатника, полить сверху майонезом. Вокруг расположить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружочками яиц и помидоров, листиками салата, длинными ломтиками огурцов.

Для этого салата хороши треска, зубатка, морской окунь, крупный лещ горячего копчения.

Салат из сардины или ставриды горячего копчения

На 3—4 сардины или 2 ставриды — $^1/_2$ баночки майонеза, 2 картофелины, по 1 шт. моркови и свеклы, 50 *г* зеленого лука, несколько листиков зеленого салата.

Предварительно отваренные и охлажденные картофель, морковь, свеклу очистить от кожицы и нарезать кубиками, добавить измельченный зеленый лук, посолить, заправить майонезом и перемешать. Осторожно снять с рыбы филеи без кожицы и по возможности без мелких костей. Украсить тарелку или блюдо листиками зеленого салата, выложить на них подготовленную рыбу, залить майонезом, вокруг расположить овощной салат.

Так же можно приготовить салат из копченой салаки.

Салат с соленой треской

На 500 *г* рыбы — 500 *г* картофеля, 2 крупные головки репчатого лука, по $1^1/_2$ ст. ложки уксуса и растительного масла, 1 яйцо; зелень и специи по вкусу.

Замочить на 12 *ч* соленую треску в холодной воде, после чего отварить в небольшом количестве воды, добавив в отвар специи. Готовую рыбу остудить, не вынимая из отвара. Отварить картофель и нарезать его кружочками. Нашинковать репчатый лук. Добавить нарезанную мелкими кусочками рыбу, заправить растительным маслом и уксусом. Украсить салат зеленью петрушки и дольками крутого яйца.

Для остроты в заправку можно подбавить 1 чайную ложечку готовой горчицы.

Салат из трески или морского окуня горячего копчения

На 400 *г* рыбы — 100 *г* яблок, по 100 *г* свежих огурцов и помидоров, 50 *г* лука зеленого, 1 яйцо, 50 *г* зеленого салата, 3 ст. ложки растительного масла; соль, перец, уксус и зелень по вкусу.

Свежие огурцы, яблоки без кожицы нарезать мелкими кубиками. Очищенную от кожи и костей рыбу нарезать более крупными кубиками. Зеленый лук нашинковать. Сложить все продукты в посуду, посолить, поперчить, заправить смесью уксуса с растительным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки. Выложить на блюдо, украсить кружочками свежих помидоров, крутых яиц и зелеными листиками салата.

Зеленый лук можно заменить тонко нашинкованным репчатым, предварительно замаринованным.

Салат из аргентины или хека

На 400 *г* рыбы — 3—4 картофелины, 100 *г* огурцов, 3 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, $^3/_4$ банки майонеза; соль, сахар и специи по вкусу.

Рыбу отварить в небольшом количестве подсоленной воды со специями. Вынуть из отвара, снять филеи без костей, нарезать кусочками и залить смесью уксуса, растительного масла, сахара, соли. Поставить на 1 *ч* на холод.

Отварной картофель, соленые или маринованные огурцы, крутые яйца нарезать тоненькими ломтиками, предварительно отделив часть продуктов для украшения. Вынуть рыбу из маринада, заправить майонезом, выложить на середину салатника на слой овощей, заправленных майонезом, украсить зелеными листиками салата и дольками крутого яйца.

Этот салат можно приготовить, использовав натуральные рыбные консервы, которые не надо ни мариновать, ни отваривать.

Салат из консервированного тунца с яблоками и сельдереем

На 2 банки тунца — 2—3 яблока, 2—3 корня сельдерея, $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, $^1/_2$ банки майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока.

Вынуть рыбу из банки (без жидкости), разделить на некрупные кусочки. Нарезать очищенные от кожицы яблоки ломтиками и тотчас же сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Натереть на терке с крупными отверстиями корни сельдерея, осторожно смешать с кусочками орехов и рыбой, заправить майонезом и по вкусу — солью и сахаром. Выложить в салатник, украшенный зелеными листиками.

Хороший вкус придают этому салату антоновские яблоки.

Салат из креветок

На 400 *г* отварных креветок — 4 картофелины, 2 яйца, 150 *г* зеленого горошка, 150 *г* майонеза, листья зеленого салата; соль и лимонный сок по вкусу.

Отварить креветки, очистить от панцирей, сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель и сваренное вкрутую яйцо нарезать ломтиками, добавить зеленый горошек и подготовленные креветки (часть их оставить для украшения). Заправить майонезом и солью, осторожно перемешать, выложить в сотейник, украсить листьями зеленого салата, располагая их букетом посередине салата. Вокруг разместить вперемежку кружочки вареного яйца и креветки.

Салат готовят и из консервированных креветок.

В этом случае используют 2 банки консервов, а количество остальных продуктов уменьшают на $^1/_3$.

Салат из креветок с патиссонами и маринованными грибами

На 250 *г* креветок — 2 вареные картофелины, по 150 *г* патиссонов и маринованных грибов, 1 яйцо, 125 *г* майонеза; зелень, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

Отваренные креветки очистить от панцирей, сбрызнуть лимонным соком. Картофель вареный, патиссоны и маринованные грибы (без сока) нарезать тонкими ломтиками. Заправить майонезом, сахаром, солью; смешать и выложить в салатник. Сверху разместить креветки и дольки сваренного вкрутую яйца, перемежая их зелеными веточками петрушки.

Вместо вареных креветок можно использовать 1—2 банки консервированных.

Ввиду того что патиссоны и маринованные грибы обладают кисловатым вкусом, салат приправляют сахаром.

Такой же салат можно приготовить из консервированных крабов или отварного мускула гребешка. В этом случае часть продуктов добавляют в салат, а остальные используют для украшения.

Салат из креветок со свежими огурцами и помидорами

На 500 *г* креветок — 3 огурца, 3—4 помидора, пучок зеленого лука; уксус разведенный, растительное масло, соль, сахар по вкусу.

Отваренные креветки очистить от панцирей. Нарезать ломтиками свежие огурцы и помидоры кружочками. Перемешать, заправить уксусом, растительным маслом, солью, сахаром. Выложить на середину салатника креветки, вокруг расположить салат из овощей.

Своеобразный вкус приобретает этот салат, если вместо свежих огурцов использовать малосольные.

Салат из крабов с маринованными овощами и фруктами

На 2 банки крабов — $^1/_2$ банки майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 головка репчатого лука, по 100 *г* маринованных овощей и фруктов (корнишоны, сливы, вишня, яблоки, грибы), 2 сваренных вкрутую яйца; соль и сахар по вкусу.

Вынуть мясо крабов из баночки и удалить костные пластинки. Мелко нашинковать репчатый лук и нарезать тонкими ломтиками маринованные грибы и корнишоны. У маринованных плодов удалить косточки, крупные плоды разрезать. Заправить овощи и плоды майонезом, сахаром и солью. Выложить горкой в салатник, сверху положить кусочки крабов и сбрызнуть лимонным соком. Украсить блюдо зелеными листиками салата и дольками яиц.

Салат из мускула гребешка с капустой и яблоками

На 400 *г* мускула гребешка — 200 *г* капусты, 150 *г* яблок, 3 яйца, 50 *г* маслин, 150 *г* майонеза.

Отварить и нарезать мускул гребешка. Тонко нашинковать свежую белокочанную капусту и слегка протереть ее с солью. Нарезать ломтиками яблоки, очищенные от кожицы и семян. Нарезать ломтиками белок сваренного вкрутую яйца. Смешать все продукты, посолить, заправить майонезом. Выложить салат горкой, украсить зелеными веточками сельдерея, рубленым желтком яйца и маслинами без косточек.

Яблоки очищать от кожицы и нарезать непосредственно перед заправкой майонезом.

Салат из мускула гребешка с маринованным красным перцем

На 400 *г* мускула гребешка — 200 *г* маринованного сладкого красного перца, 4 сваренных вкрутую яйца.

Отварить в кипящей подсоленной воде мускул гребешка до размягчения (приблизительно 30—35 *мин*). Вынуть из отвара и нарезать кусочками.

Маринованный красный перец нарезать соломкой, яйца — ломтиками. Залить мускул гребешка маринадом из банки перца и дать постоять 30 *мин*, после чего вынуть из маринада, смешать с перцем и яйцом, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник; одну половину украсить рубленым белком, другую рубленым желтком.

Для салата использовать $2^1/_2$ крутых яйца, остальные для украшения.

Салат из кальмаров с луком

На 250 *г* кальмаров — 2 крупные луковицы; уксус, соль, сахар по вкусу.

Влить в небольшую кастрюльку уксус (разбавленный по вкусу), добавить сахар, соль, лавровый лист, 4—5 горошин душистого перца. Прокипятить в течение 3—5 *мин* и охладить. Нарезать тоненькими кольцами репчатый лук, промыть его холодной водой, сложить в стеклянную посуду, и залив подготовленным маринадом, поставить на холод. Разморозить мясо кальмаров в холодной воде, снять с него пленку, тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, уменьшить нагрев и варить 5 *мин*. Затем мясо кальмаров охладить и нарезать соломкой, полив подсолнечным маслом. Выложить в салатник и покрыть маринованным луком.

Салат „Новинка“

На 500 *г* филе кальмара — 2—3 моркови, 2—3 картофелины, 2 яйца, 1—2 соленых огурца, 1 луковица, 1 стакан зеленого горошка, $^1/_2$ стакана сметаны или майонеза; перец и соль по вкусу.

Отваренное филе кальмара охладить и нарезать тонкими лапшинками. Нарезать брусочками вареные картофель, морковь, соленые огурцы. Добавить нарубленные вареные яйца, лук, зеленый горошек, перец, соль. Все компоненты перемешать и заправить сметаной или майонезом.

Салат с кальмаром и редькой

На 500—700 *г* филе кальмара — 1—2 свежие редьки, 2—3 свежие моркови, 1—2 луковицы, $^1/_2$ стакана растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки или укропа; уксусная эссенция и соль по вкусу.

Отваренное филе кальмара охладить и нарезать соломкой, нашинковать лук. Ломтиками нарезать вареную морковь и редьку. Ломтики редьки положить в слабый раствор уксусной эссенции и выдержать 40—45 *мин*. Перед подачей на стол все продукты перемешать, заправить растительным маслом, добавить соль, посыпать нашинкованной зеленью петрушки или укропа.

Салат из раков

На 20 раков — 150 *г* зеленого горошка (консервированного), 150 *г* свежих огурцов, 150 *г* картофеля, 50 *г* сельдерея, 1 крупное яблоко, 150 *г* майонеза; соль и сахар по вкусу.

Отварить раков. Сварить картофель в кожуре, очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Корень сельдерея и яблоко, очищенное от кожи и семян, натереть на терке с крупными отверстиями. Свежие огурцы нарезать ломтиками. Мякоть клешней и освобожденные от скорлупы раковые шейки нарезать кусочками. Добавить зеленый горошек и все подготовленные овощи, заправить майонезом, солью, сахаром. Сложить в салатник. Украсить раковыми шейками и зелеными листиками салата.

Винегрет с рыбой

На 250—300 *г* рыбы — 250 *г* картофеля, 50 *г* свеклы, 50 *г* моркови, 100—150 *г* огурцов, 150 *г* майонеза или салатной заправки; соль и специи по вкусу.

Рыбу отварить в подсоленной воде со специями и приправами. Готовую рыбу вынуть из отвара и охладить. Сварить, не очищая от кожицы, картофель, свеклу, морковь, после чего очистить и нарезать их ломтиками. Так же нарезать соленые или маринованные огурцы. Отделив часть рыбы для украшения, нарезать остальную ломтиками. Положить в овощи, заправить майонезом, солью, сахаром. Осторожно, стараясь не помять, выложить в салатник горкой, обровнять, положить по бокам горки тонкие длинные ломтики рыбы. Украсить маринованными овощами или фруктами (помидорами, красным маринованным перцем, сливами и т. п.).

Для винегрета можно использовать треску, палтуса, морского окуня, хека, аргентину. Удобно вместо целой рыбы применять рыбное филе.

Для придания винегрету более острого вкуса в майонез добавляют готовый соус „Южный“ (на 150 *г* майонеза — 2 чайные ложки соуса).

Винегрет с сельдью

На 100—125 *г* сельди — 250 *г* картофеля, 100 *г* свеклы, 50 *г* моркови, 100—150 *г* огурцов, 150 *г* майонеза или такое же количество салатной заправки, 1 яйцо.

Соленую сельдь вымачивать в молоке в течение 6 *ч*. Слабосоленую подержать в холодной воде 30—40 *мин*, после чего очистить от кожи и костей. Отваренные в кожуре свеклу, морковь, картофель, очистить и нарезать ломтиками. Так же нарезать очищенные от кожицы соленые или маринованные огурцы. Заправить овощи майонезом либо растительным маслом, уксусом, сахаром и солью, осторожно перемешать, выложить в салатник и украсить аккуратно нарезанными кусочками сельди, дольками крутого яйца, листиками салата.

В этот винегрет вместо сельди можно использовать соленую салаку, кильку, хамсу, очищенные от головок и внутренностей. При желании эту рыбку можно вымочить в холодной воде в течение 1 *ч*.

Винегрет с кальмарами

На 250 *г* кальмаров — по 2 шт. свеклы и моркови, 3—4 картофелины, 2—3 соленых огурца, 1 луковица (или 50 *г* зеленого лука), 2 ст. ложки растительного масла; уксус, соль, сахар по вкусу.

Отварить, не снимая кожицы, картофель, свеклу, морковь. Готовые овощи очистить от кожицы и нарезать аккуратными ломтиками. Так же нарезать соленые огурцы и мелко нашинковать репчатый или зеленый лук. Разморозить мясо кальмаров, очистить от пленки, тщательно промыть и опустить в кипящую подсоленную воду; отварить в течение 5 *мин*. Затем нарезать кальмаров соломкой, соединить с подготовленными овощами, заправить солью, растительным маслом, уксусом.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Эти закуски составляют значительный раздел кулинарии. Для них используется отварная, припущенная, жареная, заливная, маринованная, фаршированная морская и речная рыба. Из рыбы готовят котлетную массу, употребляют как начинку для фарширования овощей. Подают с различными гарнирами, заправляют разнообразными соусами.

Особенно богат и широк ассортимент рыбной гастрономии. Помимо деликатесных, отличающихся особенно тонким изысканным вкусом гастрономических рыбных продуктов, которые служат украшением праздничного стола, есть и такие, которые используются часто, повседневно в нашем обычном рационе.

Большинство гастрономических продуктов поступают в продажу готовыми к употреблению. Они не требуют никакой другой кулинарной обработки, надо только правильно подать их к столу.

Балычные изделия — балыки (спинка), боковники и теши (брюшная часть) — нарезают тонкими ломтиками, держа нож наискосок для того, чтобы ломтики были пошире. Ввиду того что такая нарезка требует некоторого навыка да и специальных ножей, которые есть далеко не у всякой хозяйки, целесообразнее покупать эти продукты нарезанными и незадолго до использования, так как тонкие ломтики довольно быстро теряют сочность. Хранят их завернутыми в пергаментную бумагу в холодильнике, но не в морозильной камере.

Готовую крупную отварную рыбу горячего копчения нарезают более толстыми ломтиками, так как иногда они при нарезании крошатся (это обычно свидетельствует о том, что рыба переварена). Этот гастрономический продукт также целесообразно покупать уже нарезанным.

Очень осторожно нужно удалять кожу с рыбы горячего копчения, такой, как лещ, треска, зубатка, морской окунь. Мякоть рыбы горячего копчения нежна, обычно отстает от костей и легко деформируется, крошится.

Рыбу холодного копчения — семгу, кету, горбушу, нототению и другие — подают к столу, нарезанной широкими тонкими ломтиками. Некрупную рыбу холодного копчения, такую, как сельдь, рыбец, морской окунь, кефаль, осторожно, стараясь не повредить мякоти, освобождают от кожицы, потрошат (если рыба предварительно не выпотрошена), аккуратно удаляют позвоночную и реберные косточки, а затем нарезают поперечными кусочками.

Зернистая икра приобретает особо привлекательный вкус в охлажденном виде (но ни в коем случае не замороженном). Для этого до подачи к столу ее хранят на полке холодильника в закрытой посуде.

Паюсную икру также хранят в холодильнике в закрытой посуде и следят, чтобы она при хранении не высыхала, так как вкусовые качества и консистенция ее при высыхании сильно ухудшаются.

Паюсную икру подают на тарелке, придав ей с помощью ножа правильную форму прямоугольника, квадрата или ромба и хорошо сгладив поверхность.

К зернистой икре в качестве гарнира можно использовать тонко измельченный зеленый лук, который лучше подать отдельно.

К паюсной икре подают лимон, нарезанный кружочками, и украшают ее веточками зелени петрушки или сельдерея.

Кетовая икра — приятная закуска, несколько более острого и соленого вкуса, чем черная икра осетровых. До подачи к столу ее хранят в закрытой крышкой баночке в холодильнике, а на стол подают в икорнице или вазочке.

К деликатесным гастрономическим рыбным продуктам с полным основанием причисляют икру кефалевых рыб. В торговой практике эта икра именуется лобаньей, хотя ее готовят не только из лобана, но и из другой кефалевой рыбы. Перед подачей к столу лобанью икру зачищают от оболочки и нарезают тонкими ломтиками.

Все рыбные консервы до использования хранят в прохладном месте. Откупоренные консервы тотчас же перекладывают в салатники, тарелочки, вазочки. До того как открывать консервную банку, ее необходимо сверху тщательно протереть чистой тканью, чтобы грязь с крышки при открывании не проникла в содержимое банки.

Несмотря на то что подготовка (обезглавливание и потрошение) консервированной кильки или салаки трудоемка, все же имеет смысл подать эти рыбки к столу подготовленными. Аккуратно выложив в салатник или на тарелку подготовленные кильки или салаку (без соуса, так как он придает этой закуске неаппетитный вид), их гарнируют ломтиками или дольками крутого яйца и измельченным зеленым луком.

Консервы в томате подают, выложив в салатник или тарелку.

Закуску можно украсить кружочками свежих огурцов, помидоров, зеленым луком.

К рыбным консервам в томате можно отдельно подать салат из свежих, отварных или маринованных овощей.

Консервы в масле, такие, как шпроты, сардины, скумбрия и другие, осторожно, стараясь не помять рыбу, выкладывают на тарелку и украшают ломтиками или дольками лимона для того, чтобы можно было сбрызнуть рыбу лимонным соком.

Консервы в масле, приготовленные из крупного куска рыбы, выкладывают на тарелку и аккуратно разделяют на кусочки.

Натуральные рыбные консервы можно гарнировать различными продуктами: красиво нарезанными свежими или маринованными помидорами и огурцами, кружочками или четвертинками крутого яйца, маслинами или оливками (без косточек), красным сладким маринованным перцем, листиками зеленого салата, веточками петрушки или сельдерея.

Отдельно в соуснике подают майонез или, размешав с ним сок из банки консервов, заливают им кусочки рыбы.

Аппетитные и привлекательные закуски готовят из яиц с добавлением рыбных продуктов: с икрой, сельдью, кильками, крабами, креветками.

Соленая сельдь — одна из наиболее любимых рыбных закусок. Особенно хороша сельдь с толстой спинкой, свидетельствующей о хорошей упитанности, что бесспорно определяет вкус продукта. Интересно, что жирные сельди всегда кажутся менее солеными, даже при равном с более тощими содержанием соли.

Соленые и крепкосоленые сельди нуждаются в предварительном вымачивании в холодной воде, молоке или холодном настое крепкого чая. Продолжительность вымачивания зависит от вкуса. Следует учесть, что в жаркое время года жидкость нужно время от времени менять для того, чтобы избежать порчи продукта. Смена жидкости способствует также наиболее полному удалению соли.

Вымачивание благоприятно сказывается и на вкусовых качествах сельдей: они становятся мягче, нежнее, сочнее. В холодной воде или молоке вымачивают сельди с более плотной консистенцией мяса, а в холодном настое чая — мягкие сельди.

Слабосоленые сельди, не нуждающиеся в удалении соли, можно замачивать в течение короткого срока (на 30—60 *мин*) для придания им сочности.

Все сельди потрошат, освобождают от кожи, позвоночных и реберных костей. Из головки сельди удаляют жабры. Нарезанные некрупными кусочками филе сельди укладывают в селедочницу в виде целой рыбки.

Используют сельдь как закуску с горячим картофелем и сливочным маслом. Или подают с различным овощным гарниром, который размещают на селедочнице вокруг рыбы. Гарниром может быть репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, и отварные, охлажденные, красиво нарезанные картофель, морковь, свекла, а также соленый огурец, крутые яйца.

Сельди с гарниром сдабривают специальной горчичной заправкой или смесью уксуса и растительного масла.

Особенно хорошо сочетается по вкусу лук с сельдью. Приятный вкус, сочность и мягкость приобретает репчатый лук при маринновании. Для этой цели в маленькую кастрюльку вливают уксус (3%-ный), растительное масло, добавляют лавровый лист, перец горошком, нашинкованный или нарезанный кольцами лук, ставят кастрюльку на огонь, прогревают жидкость (но не кипятят), а затем охлаждают. Такой маринованный лук можно заготовить и впрок. В этом случае его держат в течение 4—5 дней в холодильнике в керамической посуде и используют по мере надобности.

Маринованный лук, кроме гарнирования им сельди, можно добавлять и в винегреты, и в те салаты, в рецептуру которых входит сырой репчатый лук.

Для приготовления сельди рубленой можно использовать любую доброкачественную селедку, так как ее сдабривают различными добавлениями: слегка обжаренным на растительном масле репчатым луком, рубленым яйцом, яблоком, майонезом и др.

Рыбное ассорти может заменить за праздничным столом все холодные закуски из гастрономических рыбных продуктов. Его подают на большом блюде или в специальной посуде, состоящей из соединенных вместе отдельных вазочек. Это красивое и аппетитное кушанье включает 5—6 разных гастрономических продуктов.

Ассорти, выложенные на блюдо, украшают зелеными веточками петрушки или сельдерея, кусочками лимона, кружочками свежих или

соленых огурцов и помидоров, красиво нарезанной морковью, зеленым горошком. Отдельно в соуснике к этой закуске подают майонез.

Отличную холодную закуску готовят из отварной рыбы. Большую рыбу варят крупными кусками, готовую рыбу охлаждают, а затем нарезают ломтями толщиной приблизительно 1,5 *см*.

Варят рыбу для приготовления холодной закуски так же, как и для вторых блюд. Но тщательно следят, чтобы рыба не переваривалась, так как в этом случае ее очень трудно хорошо нарезать. Для нарезания широкими и нетолстыми ломтями необходимо пользоваться большим острым ножом.

Более мелкую рыбу отваривают для приготовления холодной закуски, предварительно нарезав ее порционными кусками. Готовую рыбу выкладывают на блюдо и охлаждают.

Тем, кто не любит специфического запаха, присущего многим видам морской рыбы, можно посоветовать для смягчения его применять при варке огуречный рассол.

Отварную рыбу подают с различным гарниром, приготовленным из отварного и охлажденного картофеля, моркови, брюквы. Ее гарнируют свежими или солеными огурцами, помидорами и консервированным зеленым горошком.

Отварные овощи и соленые огурцы нарезают аккуратными мелкими кубиками и выкладывают отдельными букетиками вокруг уложенной на блюдо рыбы.

Для придания лучшего вкуса овощи можно сдобрить салатной заправкой или майонезом.

Натертый и заправленный уксусом, сахаром и солью хрен — отличный соус, который хорошо сочетается с любой отварной рыбой. Его подают отдельно в соуснике.

Приятный своеобразный вкус приобретает отварная холодная рыба под майонезом. Ее гарнируют отварными овощами, веточками зелени, свежими помидорами.

Заливная рыба — излюбленное закусочное блюдо, которое может украсить не только обычный, но и праздничный стол. Для заливных рыб используют почти любую рыбу, кроме костистых и тех, которые менее вкусны в отварном виде (например, навага).

Заливную рыбу, вопреки общепринятому мнению, можно приготовить и из рыбного филе, но в этом случае надо обязательно использовать желатин.

Аспик (заливное в форме) готовят преимущественно для праздничного стола. Очень привлекательный внешний вид придают этому холодному закусочному блюду красиво нарезанные овощи.

Для приготовления аспика можно использовать лососину, форель, судака, осетровую рыбу, камбалу, нототению, мероу, морского леща.

Готовят также заливное блюдо и из котлетной рыбной массы. Лучше всего использовать для этой закуски мясистую некостистую рыбу, такую, как щука, морской окунь, треска, пикша.

К заливной рыбе хорошо подходит хрен или майонез, которые подают отдельно в соуснике.

Фаршированную рыбу готовят либо из цельной, либо нарезанной порционными кусками рыбы. Следует отметить, что для приготовления рыбы целой тушкой, требуется специальная посуда — рыбный котел.

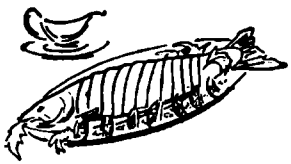
Для фарширования подбирают достаточно мясистую рыбу, такую, как судак, щука, скумбрия.

Из фаршированной рыбы можно приготовить и заливное. Гарнируют эту закуску отварными аккуратно нарезанными овощами и подают к ней отдельно в соуснике хрен с уксусом или майонез, в который можно добавить натертый хрен.

Из холодных закусок надо отметить и рыбу под маринадом, которую готовят из некрупной рыбы и рыбного филе (трески, окуня, палтуса и т. п.). В зависимости от вкуса можно приготовить прозрачные маринады с уксусом, сахаром, солью или с добавлением томат-пюре.

Сельдь по-домашнему

На 500 *г* сельди — 20 *г* готовой горчицы, 50 *г* растительного масла.



Снять с хорошо вымоченных сельдей филеи, освободить от костей и кожи, смазать с двух сторон готовой горчицей. Плотно свернуть тугим валиком каждый филей и сложить в банку. Залить подсолнечным или оливковым маслом. Поставить на холод. Перед подачей на стол выложить на селедочницу и украсить веточками зелени.

Сельдь подают как самостоятельное закусочное блюдо и с горячим отварным картофелем, посыпанным зеленью петрушки или укропа.

Сельдь в сметанном соусе

На 500 *г* сельди — 100 *г* яблок, 1 крупная головка лука, 150 *г* сметаны; соль, сахар, лимонный сок по вкусу.

Сельдь разделать, как обычно, снять филеи без кожи и костей и выдержать их в холодном молоке (соленую сельдь — в течение 3—4 *ч*, слабосоленую — 1 *ч*). Яблоки и репчатый лук очистить от кожицы и натереть на терке с крупными отверстиями. Смешать, заправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком, добавить сметану. Выложить сельдь, нарезанную длинными полосками, на селедочницу и залить сверху подготовленным сметанным соусом. Украсить веточками зеленой петрушки или сельдерея.

Тем, кто любит более острые закуски, рекомендуется добавлять в сметану готовую горчицу ($^1/_2$ чайной ложечки).

Вместо лимонного сока можно добавить уксус.

Соус можно приготовить, заменив сметану майонезом.

Сельдь с овощным гарниром

На 200—250 *г* сельди — по 1 шт. свеклы, моркови, картошки и 1 головка репчатого лука, 1 огурец соленый, 1 яйцо, по 1 ст. ложке растительного масла и уксуса, $^1/_2$ чайной ложки готовой горчицы.

Картофель, свеклу, морковь отварить в кожице. Готовые овощи очистить и нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать соленый огурец. Подготовить сельдь, как указано в предыдущем рецепте. Заправить смесью растительного масла, которое следует размешать с горчицей и уксусом. Вокруг сельди расположить кучечками овощи, перемежая их дольками крутого яйца и колечками репчатого лука.

Вместо соленых огурцов можно в соответствующие сезоны использовать свежие нарезанные кружочками огурцы и помидоры.

Сельдь с горячим картофелем

На 200—250 *г* сельди — 750—1000 *г* картофеля, 75—80 *г* сливочного масла, по 1 ст. ложке растительного масла и уксуса.

С сельди, вымоченной в воде, молоке или настое чая (мягкую сельдь вымачивают в молоке, плотную в чае), срезать край брюшка, выпотрошить, затем удалить голову, надрезать кожицу вдоль спинки и снять кожицу в направлении от головы к хвосту. Удалить позвоночную и реберную кости. Держа нож наискосок, нарезать аккуратными кусочками. Положить на селедочницу, приставить хвост и освобожденную от жабер голову. Заправить растительным маслом и уксусом. Украсить зелеными веточками петрушки. Очищенный картофель залить горячей водой, добавить соль. Слить воду с готового картофеля, обсушить его на легком огне. Выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Отдельно в масленке подать сливочное масло.

Сельдь рубленая

На 250—300 *г* сельди — 50 *г* пшеничного хлеба, 1 крупная головка лука, 1 яйцо, по 1 ст. ложке растительного масла и уксуса для заправки, 1 ст. ложка растительного масла для жаренья лука, 1 яблоко.

Филеи без кожи и костей снять с хорошо вымоченной сельди, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке пшеничным хлебом, измельченным и хорошо обжаренным на расти-

тельном масле репчатым луком, свежим яблоком без кожицы и семян. Заправить растительным маслом и уксусом. Выложить на селедочный лоток, приставить головку к хвостику, посыпать рубленым крутым яйцом, украсить свежими или солеными огурцами, помидорами, веточками зелени петрушки или сельдерея.

Вместо растительного масла для заправки рубленой сельди можно использовать размягченное сливочное, тщательно растерев его с рубленой сельдью.

В этом случае и для обжаривания лука предпочтительнее сливочное масло.

Сельдь рубленая с орехами

На 250—300 *г* сельди — 2 сваренных вкрутую яйца, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 8—10 ядер грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза.

Хорошо вымоченную сельдь подготовить, как указано в предыдущем рецепте. Сварить яйца вкрутую, очистить от кожицы и семян яблоко. Пропустить через мясорубку сельдь, 1 вареное яйцо, яблоко, лук и очищенные ядра грецких орехов. Тщательно перемешать и заправить майонезом.

Выложить на селедочницу в виде рыбки, приставив к одному концу головку, освобожденную от жабер, а к противоположному — хвост. Обровнять ножом, поверхность рубленой сельди посыпать рубленым яйцом. Украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

Если сельдь и после вымачивания окажется слишком соленой, вместо одного яблока использовать два.

Эту закуску можно подать к праздничному столу.

Рольмопс

На 500 *г* сельди — по 75 *г* огурцов, лука и моркови маринованных, 1 стакан заправки для сельдей (см. стр. 81).

Выпотрошить сельдь и, вынув молоки, сложить их в посуду. Сельдь вымочить и разделать на филеи без кожи и костей. На середину каждого филея положить маринованные овощи, нарезанные тонкими ломтиками. Закатать в виде плотного валика и завязать белой ниткой.

Протереть через волосяное сито молоки (слишком соленые предварительно замочить в холодной воде), добавить в них салатную заправку, соль и сахар. Сложить рольмопс в стеклянную банку и залить соусом из молок. Завязать пергаментной бумагой и хранить на холоде.

Для начинки рольмопса удобнее всего использовать готовые маринованные овощные консервы, так называемые ассорти.

Сельдь соленая маринованная

На 500 *г* сельди — 150 *г* лука, 100 *г* моркови, 1 стакан 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца; корица и сахар по вкусу.

Мелко нашинковать репчатый лук, отварить морковь и нарезать ее ломтиками. Сложить в посуду, добавить специи, сахар и влить уксус. Довести до кипения, проварить в течение 5 *мин*. Снять с огня и охладить. Вымоченную (лучше всего в холодном молоке) сельдь промыть, разделать на филеи без кожи и костей, сложить в стеклянную посуду, залить маринадом и растительным маслом. Сельдь будет готова к употреблению через 1 сутки.

Вместо целых филеев можно мариновать сельдь, нарезанную кусочками. В этом случае она бывает готова через 12 *ч*.

Сельдь соленая с оливковым маслом

На 500—600 *г* сельди — 2—3 крупные головки лука, 100 *г* оливкового масла, 2—3 лавровых листа.

Снять с сельди филеи без костей и кожи, намочить в холодном молоке. Через 2 *ч* вынуть, обсушить чистой тканью, сложить в керамическую или эмалированную посуду слоями, пересыпая каждый слой нашинкованным репчатым луком и измельченным лавровым листом. Залить оливковым маслом. Поставить в прохладное место. Закуска будет готова через 1 сутки. Подать с измельченным зеленым луком.

Тем, кто хочет придать сельди более острый вкус, можно порекомендовать заправить ее уксусом.

Сельдь с яйцами

На 250 *г* сельди — 4—5 яиц, 2 ст. ложки майонеза, по 100 *г* помидоров и огурцов.

Сельдь, разделанную на филеи без костей и кожи, намочить в холодном молоке (в зависимости от содержания соли держать — 5—6 *ч* или только 1 *ч*). Сварить вкрутую яйца, после чего залить их холодной водой, очистить от скорлупы и разрезать вдоль пополам. Чтобы половинки яиц устойчиво лежали на блюде, срезать немного у каждой половинки низ белка. Вынуть филеи сельди из молока, обсушить чистой тканью, нарезать полосками (по количеству половинок яиц) и каждую полоску свернуть плотным валиком. Выложить яйца желтками кверху на блюдо, поверх каждого положить свернутую валиком селедку. Выпустить из бумажной трубочки майонез на яйца и украсить блюдо листиками салата, кружочками помидоров и огурцов.

Эту закуску можно подать к праздничному столу.

Сельдь соленая с жареным луком

На 300—400 *г* сельди — 2 крупные головки лука, 3 ст. ложки растительного масла; сахар и уксус по вкусу.

Сельдь, хорошо вымоченную в молоке пополам с водой, разделать, освободив ее от кожи и костей, и нарезать аккуратными кусочками.

Крупную луковицу нарезать тоненькими колечками и поджарить на растительном масле. Сняв с огня, заправить уксусом и сахаром. Охладить.

Залить этим соусом сельдь, выложенную на селедочницу.

На гарнир подать горячий картофель со сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Вместо картофеля можно подать овощной винегрет.

Сельдь свежая маринованная

На 500 *г* свежей сельди — 2 ст. ложки растительного масла; для маринада — по $^1/_2$ стакана воды и 6%-ного уксуса, 3—5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 1 головка репчатого лука, по 1 шт. моркови и петрушки; соль и сахар по вкусу.

Приготовить маринад, для чего в кипящую подсоленную воду добавить луковицу, морковь, петрушку, сахар. Овощи довести до готовности. Затем добавить уксус, лавровый лист, перец горошком. Готовый маринад охладить. Свежую сельдь разделать на филеи без кожи и костей, посолить и, выложив на разогретую с растительным маслом сковороду, обжарить. После этого выложить сельдь слоями в стеклянную или керамическую посуду, заливая каждый слой маринадом. Хранить на холоде.

Эту закуску можно подавать как самостоятельное блюдо с гарниром из горячего отварного картофеля с измельченной зеленью и сливочным маслом.

Закуска из копченой воблы

На 400 *г* воблы — по $1^1/_2$—2 ст. ложки растительного масла и уксуса, 100 *г* зеленого лука.

Поставить рыбу в духовой шкаф на 3—5 *мин*. Вынуть, очистить от кожицы, выпотрошить и, срезав мякоть со спинки рыбы, отбить эту мякоть деревянным молотком, после чего нарезать тонкими полосками. Выложить на селедочницу, залить смесью растительного масла с уксусом и засыпать сверху мелко нашинкованным репчатым луком.

Для этой закуски можно использовать и вяленую воблу или тарань.

Вяленую рыбу можно ошпарить кипятком.

Кильки или салака с картофелем

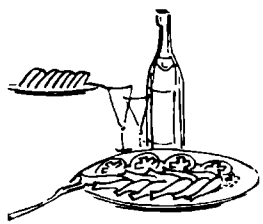
На 200 *г* килек — 600 *г* картофеля, 100 *г* зеленого лука; по 1 ст. ложке растительного масла и уксуса; соль по вкусу.

Выпотрошить и обезглавить кильки или соленую салаку, удалить позвоночные косточки. Отварить картофель в кожуре, очистить, охладить, а затем нарезать тонкими ломтиками. Осторожно, стараясь не помять, заправить солью и заправкой для сельдей (см. стр. 81). Мелко нашинковать зеленый лук. Выложить картофель горкой, обложить вокруг филеями кильки или салаки, окружить слоем измельченного лука.

Этой закуске можно придать более привлекательный внешний вид. Для этого нарезать картофель крупными кружками, поверх каждого выложить в виде колечка филей кильки, а середину колечка заполнить измельченным зеленым луком и полить все сверху салатной заправкой.

Тресковая печень с маринованными овощами

На 1 банку консервов — 3 крупные головки лука, 200 *г* маринованного красного перца, 1 яйцо, 150 *г* майонеза; сахар и соль по вкусу.



Репчатый лук нарезать тонкими кольцами или нашинковать соломкой, сложить в посуду и залить разведенным уксусом, заправленным по вкусу сахаром. Маринованный красный перец нарезать соломкой. Вынуть из банки тресковую печень, нарезать ломтиками, отложить несколько ломтиков для украшения, а остальное перемешать с отжатым от уксуса луком и маринованным перцем. Заправить майонезом.

Украсить листиками зеленого салата, ломтиками печени, полосками перца и кружочками вареного яйца.

Маринованные овощи придают этому салату приятный острый вкус. Можно использовать готовый маринованный лук или приготовить его, как указано на стр. 114.

Закуска пригодна и для праздничного стола.

Салака, корюшка, ряпушка свежие с маринованным луком

На 500 *г* рыбы — 100—125 *г* репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 50 *г* 3%-ного уксуса; соль и сахар по вкусу.

Рыбу подготовить, вычистить, выпотрошить, промыть, посыпать солью и подержать на холоде в течение 1 *ч*. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка протереть его с солью, заправить уксусом и сахаром. В брюшко каждой рыбки положить заправленный лук,

смазать рыбку яйцом, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Выложить в эмалированную или керамическую посуду. Вскипятить уксус и полить им рыбу. Поставить на холод. Закуска будет готова через 3—4 *ч*. Подать к ней отдельно винегрет из овощей.

Для этой закуски можно использовать лук, приготовленный, как указано на стр. 114.

Рыба под томатным маринадом

На 600—700 *г* рыбы — 2 ст. ложки растительного масла, по $^1/_2$ стакана воды и 6%-ного уксуса, 50 *г* томат-пюре, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца, по 1 шт. моркови, петрушки и 1 головка лука репчатого; соль и сахар по вкусу.

Подготовленную обычным способом рыбу нужно разделать, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на растительном масле. Затем вскипятить подсоленную воду с лавровым листом и репчатым луком, нарезанным кружочками, влить уксус, добавить сахар и томат-пюре. Дать прокипеть, после чего снять с огня и охладить.

Сложить жареную рыбу в стеклянную или керамическую посуду, залить маринадом. До употребления хранить в холодильнике. Подать как самостоятельную холодную закуску или с гарниром из отварного горячего картофеля.

Рыбу под томатным маринадом можно приготовить из хека, аргентины, трески, пикши, морского окуня, палтуса или из готового филе рыбы.

Угорь свежий отварной в маринаде

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца; маринад из 1 стакана воды, 1 стакана уксуса, разведенного по вкусу, 3 луковиц, 1 лаврового листа, 2 гвоздичек, 3 горошин душистого перца.

Подготовленного угря (см. стр. 53) нарезать кусками и отварить в горячем пряном отваре. Готовую рыбу вынуть из отвара, положить в эмалированную или керамическую посуду. Приготовить маринад, для чего нарезать тонкими кольцами репчатый лук, вскипятить воду с уксусом, солью, сахаром и специями, опустить в нее лук, снова вскипятить, а затем охладить. Залить этим маринадом рыбу, поставить на холод. Подавать, украсив маринованными овощами и веточками петрушки.

Для того чтобы угорь хорошо пропитался маринадом, его лучше приготовить накануне.

В холодильнике можно хранить 3—4 дня.

Сайра, скумбрия, сардины маринованные

На 600—700 *г* мелкой рыбы — 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки; маринад из 2 стаканов уксуса, разведенного по вкусу, 2 шт. моркови, 2 шт. петрушки, 2 головок репчатого лука, 1 лаврового листа, 2 гвоздичек, 3 горошин душистого перца.

Выпотрошенную и обезглавленную рыбу тщательно промыть и, посыпав мелкой солью, поставить на 1 *ч* на холод. После этого обвалять в муке и, выложив на сковороду с разогретым подсолнечным маслом, обжарить и сложить в эмалированную или керамическую посуду. В кипящую воду положить нарезанные тонкими кружочками морковь и петрушку и нарезанный кольцами репчатый лук. Варить 15—20 *мин*, после чего влить уксус и положить специи, сахар и соль. Варить еще 10—15 *мин*. Охладить до комнатной температуры, а затем залить рыбу и поставить на 1—2 суток в холодильник, после чего подавать к столу с гарниром — с салатом зеленым со свежими огурцами, заправленным майонезом, или с винегретом. Гарнир подать отдельно.

Так же можно приготовить салаку, корюшку, барабульку, бычка.

Для придания более острого вкуса в охлажденную маринованную рыбу можно добавить мелко натертый хрен.

Треска, пикша, морской окунь маринованные с чесноком

На 1200 *г* рыбы — $^1/_2$ стакана подсолнечного масла, 4—6 зубчиков чеснока, 2 стакана разведенного уксуса, 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин душистого перца, 2 гвоздики; соль и сахар по вкусу.

Подготовленную и нарезанную кусками (с кожей и костью) рыбу посолить и обжарить на растительном масле. Охладить. Чеснок растереть с солью. Вскипятить уксус, добавить специи, соль и сахар. Охладить. Добавить растертый чеснок. Сложить обжаренную рыбу в эмалированную посуду, залить подготовленным маринадом. Поставить на холод. Через 1 сутки закуска будет готова к употреблению. Подавать с маринованными овощами. Отдельно в соуснике подать хрен с уксусом.

Для этой закуски особенно удобно использовать готовое рыбное филе.

Маринованную рыбу можно хранить на холоде 4—5 дней.

Ряпушка маринованная

На 1000 *г* рыбы — 2 стакана разведенного по вкусу уксуса, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого и 3 горошины черного перца, 2 гвоздики.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть и обсушить в чистой ткани. Выложить на противень (без жира) и запечь в духовом шкафу.

Проварить до готовности нашинкованные корни петрушки, сельдерея, моркови и репчатого лука. Положить специи. Вскипятить уксус, добавить в него соль, сахар и влить в пряный бульон. Проварить в течение 15 *мин*, охладить. Сложить рыбу в эмалированную посуду, залить уксусом со специями и кореньями. Подавать с винегретом или овощным салатом.

Кальмар в маринаде

На 500—700 *г* филе кальмара — 1 банка консервированного салата из морской капусты, 1—2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла; для маринада — 1 чайная ложка сахарного песку, 2 чайные ложки соли, 2 чайные ложки уксусной эссенции; перец черный, перец душистый, корица, гвоздика, лавровый лист по вкусу.

Отваренного кальмара нарезать соломкой и смешать с молотым красным или черным перцем, чесноком, солью и уксусной эссенцией (1 чайная ложка 80%-ного уксуса на $^1/_2$ стакана воды для 500 *г* вареного кальмара). Лук очистить, нарезать кольцами и выдержать в уксусно-солевом растворе (4% соли, 2% уксусной кислоты) 2—3 *ч*. Кальмар с перцем, салат из морской капусты (консервированный сахалинский или дальневосточный), лук маринованный, растительное масло смешать и уложить в стеклянные банки, которые залить маринадной заливкой. Продукт можно хранить при температуре минус 3° до 10 суток. Маринадную заливку приготовить так. В кастрюлю налить воду, добавить соль и сахар и довести до кипения, затем положить крупнодробленые специи и варить 15—20 *мин*, закрыв крышкой на слабом огне. Раствор выдержать 1—1,5 *ч* и охлажденный профильтровать, затем добавить уксусную эссенцию.

Щучья икра

На 200 *г* икры — 2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла; перец и уксус по вкусу.

Ошпарить выложенную на мелкое сито свежую икру щуки. Удалить пленки. Мелко нашинковать репчатый лук, добавить его в икру и заправить растительным маслом и уксусом. Посолить, поперчить, перемешать. Выложить в стеклянную вазочку.

Чтобы икра достаточно просолилась и „созрела“, ее до использования надо держать на холоде в течение 6—8 *ч*.

Рыба заливная

На 1500 *г* рыбы — по 2 шт. петрушки, сельдерея, 2 головки лука, 2—3 лавровых листа, 4 гвоздики, 6—8 горошин душистого перца, $^1/_2$ стакана уксуса, 2—3 чайные ложечки желатина; соль и сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать на куски с кожей, но без костей. Головы, плавники, кости сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, удалить пену, после чего добавить нарезанные кусочками корни петрушки, сельдерея и репчатый лук, а также лавровый лист, гвоздику, душистый перец, соль. Варить не менее 1 *ч*, а затем отвар процедить, вскипятить и заложить в него куски рыбы. Варить до готовности 15—20 *мин* (но не переваривать).

Готовую рыбу извлечь из отвара, охладить. В отвар добавить уксус, сахар и предварительно замоченный в холодной воде желатин. Прогреть до полного растворения желатина, процедить и охладить до комнатной температуры. Сложить рыбу в посуду и залить отваром. Поставить на холод. Использовать через 1 сутки. Подать, украсив зелеными веточками петрушки или сельдерея. Отдельно подать соус хрен с уксусом.

Для этого блюда можно использовать любую достаточно мясистую рыбу.

Напоминаем, что при добавлении уксуса отвар мутнеет и его следует осветлить (см. стр. 156).

Для праздничного стола рыбу можно украсить кружочками лимона и подать к ней маринованные овощи.

Осетровая рыба заливная

На 1000 *г* рыбы — $1^1/_2$—2 чайные ложечки желатина, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка лука.

Подготовленную осетровую рыбу ошпарить, очистить от хрящей, отварить, охладить, затем нарезать широкими нетолстыми ломтиками и выложить на большое блюдо, соблюдая промежутки.

Бульон, в котором варилась рыба, процедить и, добавив в него предварительно замоченный в воде желатин, довести до кипения, все время помешивая до полного растворения желатина. Охладить до комнатной температуры. Куски рыбы украсить красиво нарезанными кружочками моркови, свежих огурцов и лимона, кусочками консервированных грибов, зелеными веточками петрушки или сельдерея.

Каждый из этих продуктов, перед тем как положить на рыбу, нужно смочить в застывающем рыбном отваре. Через полчаса залить рыбу частью охлажденного отвара слоем высотой приблизительно 1,5 *см*. Когда застынет, залить остальным отваром.

К этой рыбе подать отдельно в соуснике хрен с уксусом.

Осетровую рыбу для заливного можно варить либо с минимальным количеством специй, либо вовсе без них.

Соус хрен можно заправить для смягчения вкуса майонезом (на 100 *г* готового соуса хрен — 1 ст. ложка майонеза).

Щука, сом, судак, налим заливные

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 2 чайные ложечки желатина.

Подготовленную обычным способом рыбу нарезать порционными кусками и отварить до готовности в небольшом количестве воды с солью, специями и ароматическими кореньями. Готовую рыбу извлечь из бульона. Поставить рыбу в холодильник. Замочить в холодной воде желатин. Процедить рыбный бульон, поставить на огонь, добавить желатин и, помешивая, довести до кипения и полного растворения желатина. Охладить до комнатной температуры.

Рыбу выложить в посуду, украсить и залить приготовленным отваром.

В заливное, приготовленное из щуки или налима, можно использовать 2 лавровых листа и 2—3 гвоздики.

Рыба заливная под майонезом

На 800—1000 *г* рыбы — по $^1/_2$ шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца, 1 банка майонеза, 2 чайные ложки желатина; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, нарезать некрупными кусками (приблизительно по 50 *г*), посолить. Головы, плавники сложить в посуду, залить холодной водой, довести до кипения; снять пену, добавить соль, коренья и специи. Варить не менее 1—$1^1/_2$ *ч*, чтобы выпарить жидкость наполовину. Сложить подготовленные куски рыбы в сотейник, залить (до половины объема рыбы) процеженным бульоном и отварить, закрыв посуду крышкой. Приблизительно через 15 *мин* готовую рыбу осторожно переложить на блюдо.

В отвар добавить предварительно замоченный в теплой воде желатин, довести до кипения. Охладить до комнатной температуры, добавить в него майонез и взбить до появления на поверхности пены, после чего залить этим соусом рыбу и поставить на холод. Украсить ломтиками лимона и зеленью.

Можно использовать морскую рыбу — крупную аргентину, хека, морского окуня, палтуса, мерлузу, морского леща, мероу.

Угорь заливной с крабами или креветками

На 1000 *г* угря — 1 банка консервированных крабов или креветок; пряный отвар из 1 головки репчатого лука, 1 петрушки, 1 шт. сельдерея, 2—3 горошин черного и 3—4 горошин душистого перца, 2 лавровых листьев; 1 яйцо.

Подготовить угря, как указано на стр. 53. Нарезать кусками и опустить в предварительно сваренный пряный отвар. Жидкость нужно взять в небольшом количестве с таким расчетом, чтобы она прикрывала рыбу только на $^3/_4$ ее объема. Варить приблизительно 20—25 *мин*, после чего рыбу извлечь из отвара, выложить на блюдо и остудить. Отвар тоже остудить до комнатной температуры. Каждый кусок рыбы украсить кусочками крабов или креветок, ломтиком сваренного вкрутую яйца и зеленью петрушки или сельдерея. Залить отваром в два приема.

Это деликатесное заливное хорошо для праздничного стола.

Угорь должен быть доведен до полной готовности.

Если отвар не обладает достаточной клейкостью, надо добавить 1 чайную ложку растворенного желатина.

Рыба заливная с лимонным соком

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 2 чайные ложечки желатина, 1 лимон; соль и сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, отварить в небольшом количестве жидкости, добавив в нее коренья, соль и специи. Готовую рыбу сложить в посуду и поставить на холод. Отвар процедить, влить в него лимонный сок, заправить сахаром и солью, поставить на огонь и добавить предварительно размоченный желатин. Довести, помешивая, до кипения. Охладить до комнатной температуры. Украсить рыбу красиво нарезанными кружочками лимона без зерен, веточками сельдерея и в два приема залить отваром.

Застывшее желе должно иметь приятный кислосладкий вкус и запах лимона. Морковь в отвар добавляют слегка подпеченную, чтобы бульон приобрел привлекательную янтарную окраску.

Рыба-капитан, сабля-рыба заливные с майонезом

На 1 *кг* рыбы — по 1 шт. корня петрушки и сельдерея, 1—2 луковицы, $^1/_2$ моркови, 2 лавровых листа, по 3—4 шт. черного и душистого перца, 1 баночка майонеза, 1 ст. ложка желатина; соль по вкусу.

Разделать рыбу на филе без костей и кожи. Голову (без жабр), кости и кожу тщательно промыть, залить холодной водой (приблизительно 4—4$^1/_2$ стакана), добавить нарезанные коренья, лук и специи. Поставить на огонь. Филе рыбы нарезать некрупными кусками, сложить в эмалированную посуду, сбрызнуть разведенным уксусом и выдержать на холоде 30—40 *мин*. После этого процедить готовый рыбный бульон, опустить в него кусочки филе и варить

15—20 *мин*. Готовую рыбу осторожно выложить на блюдо, а в горячий бульон добавить предварительно замоченный в холодной воде желатин, поставить на огонь и, все время помешивая, довести до полного растворения желатина. Снять с огня, остудить до комнатной температуры, добавить майонез и взбить до появления пены на поверхности жидкости. Залить смесью рыбу, украсить ломтиками лимона. Поставить на холод.

Карп, сазан, щука, сом в свекольном отваре заливные

На 1000 *г* рыбы — по 2 шт. свеклы, моркови, 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, $1^1/_2$—2 чайные ложечки желатина; соль по вкусу.

Рыбу, очищенную от чешуи, выпотрошить, нарезать порционными кусками с кожей и костью. Головы освободить от жабр. Все тщательно промыть. Очистить от кожицы свеклу и морковь, нарезать толстыми кружочками. Репчатый лук очистить от шелухи и разрезать каждую луковицу на четыре части. Сложить овощи в кастрюлю, залить водой, добавить соль, специи и, положив туда головы и хвосты рыбы, варить в течение 45 *мин*. После этого в кипящий отвар положить рыбу и варить ее еще 45 *мин*. Готовую рыбу осторожно переложить на блюдо и украсить кружочками моркови и свеклы. Отвар процедить, добавить в него предварительно замоченный желатин. Довести до кипения. Охладить до комнатной температуры, залить рыбу и поставить на холод. Отдельно подать соус хрен с уксусом.

Для этого блюда лучше всего использовать живую рыбу.

Котлеты из рыбы заливные

На 750 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки, сельдерея, 2 лавровых листа, 3 горошины черного перца; $1^1/_2$ чайные ложечки желатина; фарш из 50 *г* пшеничного хлеба, 1 сырого яйца, 1 маленькой головки лука; 1 стакан молока; соль и молотый перец по вкусу.

С подготовленной рыбы снять филеи без кожи и костей. Все пищевые отходы — головы, кожу, плавники, кости — залить холодной водой так, чтобы жидкость только прикрыла продукты, добавить мелко нарезанную петрушку, сельдерей, специи, соль. Варить не менее 1 *ч*, после чего отвар процедить и добавить в него предварительно замоченный в холодной воде желатин. Довести до кипения, снять с огня и охладить до комнатной температуры. Пропустить мякоть рыбы вместе с размоченным в холодном молоке белым хлебом и слегка обжаренным на масле репчатым луком. Заправить фарш солью, молотым перцем, сырым яйцом, влить 2—3 ст. ложки холодного молока и хорошо взбить фарш. Разделать котлеты и, не обваливая в муке, выложить в сотейник, подлить немного рыб-

ного бульона (так, чтобы бульон покрывал котлеты наполовину). Поставить на огонь и припускать в течение 15 *мин*, после чего котлеты переложить в глубокое блюдо для заливного, украсить каждую ломтиком лимона, красиво нарезанными вареными или маринованными овощами. Залить частью охлажденного отвара, поставить на холод. Когда желе застынет, залить остальным отваром. Отдельно в соуснике подать соус хрен с уксусом или майонез с хреном.

Котлеты заливные с майонезом

На 750 *г* рыбы — продукты, указанные в предыдущем рецепте, и, кроме того, на 2 стакана отвара $^1/_2$ стакана майонеза.

Подготовить и отварить котлеты, как указано в предыдущем рецепте. В холодный отвар добавить майонез, взбить до образования пены, а затем залить им котлеты. Украсить зелеными листиками салата, кучечками отварных овощей (моркови, цветной капусты, зеленого горошка). На гарнир к этой закуске можно подать овощной салат, заправленный майонезом. В этом случае салат кладут на дно блюда и сверху размещают котлеты, покрытые застывшим желе с майонезом.

Скап, макрель, мероу, морской налим под майонезом

На 500—600 *г* рыбы — 1 банка майонеза, 3 яйца, 1 пучок редиски, 20—30 *г* каперсов.

Отварить рыбу в подсоленной воде без добавления приправ. Охладить. Выложить на блюдо и залить майонезом. Украсить дольками сваренных вкрутую яиц. Вокруг расположить кучечки тонко нарезанной редиски и каперсы (предварительно прокипяченные).

При желании можно добавить в отвар ароматические коренья, репчатый лук, 1 лавровый лист.

Заливной рулет из трески, щуки, налима, морского окуня

На 1000 *г* рыбы — отвар из 2 шт. петрушки, 2 шт. сельдерея, 2 головок репчатого лука, 2 лавровых листов, 3—5 горошин душистого перца, $1^1/_2$ чайной ложки желатина; фарш из 30 *г* пшеничного хлеба, 1 ст. ложки манной крупы, 1 головки лука; соль и перец молотый по вкусу.

Очистить, выпотрошить и тщательно вымыть рыбу, снять кожу и вырезать всю мякоть. Все пищевые отходы — кожу, кости, головы — сложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль. Варить не менее 1 *ч*. Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке и отжатым черствым пшеничным хлебом с предварительно мелко нашинкованным и слегка обжаренным репчатым луком. Заправить фарш сырым яйцом, манной

крупой, солью, перцем. Влить молоко и тщательно взбить фарш, чтобы он стал пышным. На салфетку, смоченную водой, выложить фарш, придать ему форму рулета, обернуть салфеткой и перевязать шпагатом.

В большую кастрюлю вылить процеженный бульон, довести до кипения и осторожно поместить рулет в салфетке. Варить на слабом огне 1 *ч*, а затем охладить, не вынимая из отвара. После этого переложить рулет с салфетки на блюдо, а бульон поставить на огонь и добавить в него предварительно замоченный в холодной воде желатин. Довести до кипения, снять с огня и охладить до комнатной температуры. Нарезать рулет ломтиками и каждый ломтик украсить кусочками корнишонов, моркови, кружочками крутых яиц и веточками зелени сельдерея или петрушки. Залить рулет в два приема бульоном. Поставить на холод. Подать отдельно в соуснике хрен с уксусом. Приготовление этого блюда трудоемко. Его лучше использовать для праздничного стола.

Опускать и извлекать из бульона рулет нужно очень осторожно, чтобы он не деформировался.

Палтус, треска, пикша отварные с фаршированными яйцами

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 4—5 горошин душистого перца, 6 сваренных вкрутую яиц, 1 банка майонеза, $1^1/_2$ чайные ложечки томат-пюре, $^1/_2$ лимона; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выложить на решетку рыбного котла и сварить в пряном отваре. Готовую рыбу охладить, не вынимая из отвара, а затем осторожно переложить на блюдо.

Сварить яйца вкрутую, охладить и, очистив от скорлупы, разрезать каждое в продольном направлении пополам. Желтки протереть через волосяное сито вместе со сливочным маслом, заправить солью и майонезом. Отделить половину желтков и дополнительно заправить их густым томат-пюре. Заполнить белки яиц тем и другим пюре из желтков. Заполненные белки выложить вокруг рыбы. Добавить в майонез 2 ст. ложки процеженного холодного рыбного бульона, перемешать и залить этим соусом рыбу. Охладить. Украсить блюдо кружочками лимона без зерен.

Этой закуске можно придать красивый внешний вид, если в часть желтков добавить томат-пюре, а в остальные такое же количество пюре щавеля или шпината.

Щука или сом под сметанным соусом с хреном

На 1000 *г* рыбы — $^1/_2$ лимона, 50 *г* хрена, 1 ст. ложка муки, 150 *г* сметаны, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца.

Приготовить пряный отвар и добавить в него лимонный сок, „букет“ зелени и несколько ломтиков очищенного лимона без зерен. Нарезать рыбу порционными круглыми кусками, опустить в кипящий отвар, довести его до кипения и значительно уменьшить нагрев. Варить до готовности 12—15 *мин*, после чего выложить рыбу на блюдо.

Корень хрена мелко натереть, выложить в сотейник с разогретым маслом, слегка обжарить (но так, чтобы хрен не потемнел), после чего посыпать его мукой, перемешать и, добавив сметану и несколько ложек отвара, прокипятить и охладить до комнатной температуры.

Залить этим соусом рыбу и держать ее до подачи к столу в прохладном месте.

Эту закуску можно подавать и горячей. В этом случае рекомендуется готовый соус заправить сливочным маслом (1 ст. ложка).

Такую же закуску можно приготовить из трески, пикши, аргентины, хека.

Сазан фаршированный

На 1000 *г* рыбы — 100 *г* пшеничного хлеба, 1 сырое яйцо, 150 *г* репчатого лука, 1 свекла, 150 *г* моркови, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца; соль и перец молотый по вкусу.

Очищенную от чешуи рыбу обезглавить, через образовавшееся отверстие вынуть все внутренности и тщательно промыть рыбу от сгустков крови у позвоночника. Голову, освобожденную от жабр, и хвост сложить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтиками морковь, свеклу, репчатый лук, соль, перец, залить холодной водой и поставить на огонь. Рыбу нарезать порционными круглыми кусками и при помощи ножа с острым тонким кончиком осторожно, стараясь не повредить кожи, вырезать мякоть. Пропустить через мясорубку мякоть вместе с репчатым луком, размоченным в холодном молоке с пшеничным хлебом. Заправить фарш солью, молотым перцем, сырым яйцом. Заполнить этим фаршем куски рыбы, загладить каждый кусок, смачивая руки холодной водой. Опустить в кипящий отвар.

Варить приблизительно $1^1/_2$—2 *ч* в посуде с открытой крышкой. Сложить на блюдо в виде целой рыбы.

Украсить ломтиками моркови и свеклы. Охладить.

Подать отдельно хрен с уксусом.

Фаршированной можно приготовить и другую рыбу (но не костистую), такую, как крупный карп, сом, линь, налим.

Если рыба нежирная, в фарш добавляют немного размягченного сливочного масла (1 ст. ложка).

Для сочности можно влить в фарш немного молока или охлажденного рыбного бульона.

Для ароматизации в фарш кладут 1—2 зубчика чеснока.

Щука фаршированная целиком

На 800—1000 *г* щуки — отвар из 2 *л* воды, 1 шт. петрушки, 1 шт. сельдерея, 1 головки репчатого лука, 2 лавровых листов, 5—6 горошин душистого перца; фарш из 1 ст. ложки манной крупы, $^1/_2$ стакана молока, 30 *г* черствого пшеничного хлеба, 1 головки лука, 1 ст. ложки сливочного масла, 1 сырого яйца; соль и перец молотый по вкусу; 1 чайная ложечка желатина.

У подготовленной, очищенной от чешуи рыбы сделать надрез кожи вокруг головы и хвоста, отвернуть кожу и, подрезая ножом, снять ее „чулком". После этого рыбу выпотрошить и срезать острым ножом всю мякоть. Мякоть с луком, пшеничным хлебом, замоченным в молоке, пропустить два раза через мясорубку. Заправить фарш сырым яйцом, манной крупой, солью, молотым перцем, холодным молоком, размягченным маслом и тщательно взбить, чтобы получилась однородная пышная масса. Заполнить этой массой кожу рыбы и зашить со стороны головы и хвоста. Приготовить пряный отвар, добавив в него головы, плавники, кости рыбы. Выложить рыбу на решетку рыбного котла, залить процеженным горячим отваром и, медленно подогревая, довести до кипения. Варить на слабом огне в течение 1 *ч*. Снять с огня и, не вынимая из отвара, остудить. После этого переложить рыбу на удлиненное блюдо, нарезать порциями, украсить красиво нарезанными солеными огурцами и другими маринованными овощами, дольками крутых яиц, зелеными веточками петрушки. Отвар процедить, добавить в него размоченный в холодной воде желатин. Остудить отвар до комнатной температуры, залить им рыбу в два приема. Отдельно подать соус хрен или майонез с корнишонами.

Рыбные галушки

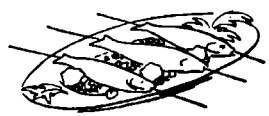
На 600 *г* рыбного филе — 150 *г* репчатого лука, по 1 шт. свеклы и петрушки, 100 *г* моркови, 1 лавровый лист, 5—7 горошин черного перца, 2 зубчика истолченного с солью чеснока, 20 *г* белого хлеба; соль и перец молотый по вкусу.

Готовое рыбное филе дважды пропустить через мясорубку вместе с сырым репчатым луком и белым хлебом, размоченным в холодном молоке. Заправить фарш солью, сырым яйцом, истолченным чесноком, перцем, тщательно размешать. Нарезать ломтиками морковь, петрушку, свеклу, репчатый лук, залить небольшим количеством воды, добавив в нее соль, специи, варить 35—40 *мин*, после чего отвар процедить. Разделать фарш в виде крупных круглых галушек, загладить, смочив руки холодной водой. Опустить в кипящий отвар. Варить 1 *ч* на слабом огне. Осторожно вынуть из отвара, переложить на блюдо. Охладить. Подать отдельно соус хрен с уксусом, добавив в него немного сока, отжатого из сырой свеклы.

Салака пряного посола с пюре из сардин

На 4—5 яиц — примерно 10 шт. салаки, 100—120 *г* сардин; лимонный сок по вкусу.

Отрезать у салак головы и хвосты, удалить позвоночные косточки. Сардины (консервированные в масле) протереть вместе с частью масла из банки сквозь волосяное сито. Заправить пюре лимонным соком. Распластать салаку (кожей вниз), выложить на середину каждой ложку подготовленного пюре, а затем свернуть салаку валиком. Сварить яйца вкрутую, очистить от скорлупы, нарезать поперек пополам, срезать с кончика белок, чтобы придать устойчивость. Выложить желтком вверх на блюдо, смазать майонезом и положить сверху фаршированную салаку. Блюдо украсить листиками зеленого салата или веточками зелени петрушки или сельдерея.



Эта закуска пригодна для праздничного стола. Обычно для приготовления ее нужны бывают не целые банки консервов, а только часть их. Поэтому остальные консервы подают к столу на отдельных тарелках.

Салака пряного посола с хреном и свеклой

На 10 шт. салаки — 2—3 свеклы, 25 *г* хрена, 100 *г* майонеза, 50 *г* зеленого лука.

Отварить свеклу, очистить от кожицы. Разделать салаку, как указано в предыдущем рецепте. Натереть на терке хрен и заправить его майонезом. Положить по ложечке хрена на распластанные рыбки и осторожно завернуть их валиком.

Поверх свеклы, нарезанной довольно толстыми кружками и смазанной майонезом, выложить салаку и присыпать сверху мелко нашинкованным зеленым луком.

Для этой закуски можно использовать готовый хрен, но в этом случае его нужно отжать от уксуса и смешать с майонезом, чтобы получилась достаточно густая начинка.

Помидоры, фаршированные тресковой печенью

На 1 банку тресковой печени — 8—10 шт. помидоров средней величины, 4 яйца, 100 *г* майонеза; зелень, соль и перец молотый по вкусу.

Отобрать достаточно зрелые, крепкие помидоры, промыть холодной водой, удалить плодоножку, вырезать часть мякоти. Отварить яйца вкрутую, порубить их. Открыть банку консервированной тресковой печени, извлечь печень, порубить ее мелко, смешать с рублеными яйцами, тонко нашинкованной зеленью петрушки и

укропа, заправить солью, молотым перцем и майонезом. Перемешать и нафаршировать этой начинкой помидоры. Выложить на блюдо, украшенное зелеными листиками салата.

Эта закуска может быть использована и для праздничного стола.

Помидоры, фаршированные рыбным салатом

На 6 шт. помидоров — 200 *г* рыбы, 2 картофелины, 1 огурец, 2 яйца, 100—150 *г* майонеза; соль по вкусу.

Вареную рыбу без кожи и костей нарезать мелкими кусочками. Нарезать мелкими кубиками вареный картофель и свежие очищенные от кожицы огурцы. Изрубить сваренные вкрутую яйца. Осторожно перемешать все продукты, заправив их майонезом и солью. Промытые в холодной воде помидоры освободить от плодоножек и в этом месте вырезать часть мякоти с семенами. Нафаршировать салатом, украсить сверху мелко порубленным крутым яйцом. Выложить на блюдо листики зеленого салата и поверх них положить помидоры.

Для этой закуски нужно отобрать помидоры достаточно зрелые, но крепкие.

Вместо вареной рыбы можно использовать рыбу горячего копчения.

Помидоры, фаршированные сайрой в масле

На 10—12 шт. помидоров — 250 *г* консервированной сайры в масле, 3 яйца, по 2 ст. ложки уксуса и растительного масла.

Отобрать мелкие крепкие помидоры. Снять плодоножку, сделать в этом месте надрез и осторожно выжать сок и семена. Залить помидоры уксусом, смешанным с растительным маслом, посолить, поперчить, поставить на 2—3 *ч* на холод. Консервированную в масле сайру истолочь в ступке, добавить желтки сваренных вкрутую яиц и измельченную зелень петрушки. Заправить по вкусу солью. Нафаршировать этой смесью помидоры, выложить на блюдо, залить маринадом, в котором выдерживались помидоры. Украсить рубленым белком и зеленью петрушки.

Лучше всего для этой закуски использовать оливковое масло.

Перец маринованный, фаршированный рыбным салатом

На 300 *г* рыбы — 4—5 картофелин, 2 соленых огурца, 100 *г* зеленого горошка, $^1/_2$ банки майонеза, 8—10 шт. маринованного перца.

Отварить рыбу в пряном отваре. Охладить. Нарезать кубиками вареный картофель и соленые или маринованные огурцы, добавить

зеленый горошек, рыбу, нарезанную некрупными кусочками. Заправить майонезом и солью. Осторожно перемешать. Вынуть из банки маринованный сладкий красный перец, обсушить чистой тканью, заполнить салатом и выложить на блюдо узкими концами к середине.

Украсить веточками зелени петрушки или сельдерея.

Маслины, фаршированные шпротами или сардинами

На 200 *г* маслин — 75 *г* шпрот или сардин, 25 *г* сливочного масла; лимонный сок по вкусу.

Протереть сквозь волосяное сито шпроты или сардины вместе с размягченным сливочным маслом; заправить лимонным соком. Надрезать маслины и извлечь из них косточки. Заполнить протертыми консервами и из двух маслин слепить одну, смазать сверху маслом консервов. Выложить в салатник или на тарелку на зеленые листики салата или сельдерея.

Оставшуюся консервированную рыбу, выложив на тарелки, подают, как обычно.

Вместо шпрот или сардин можно использовать и сайру, консервированную в масле.

Кальмар, фаршированный морковью и яблоками в сметанном соусе

На 700 *г* филе кальмара — 2—3 моркови, 1—2 яблока, 4 ст. ложки растительного масла, гвоздика молотая; для соуса — 4 ст. ложки сливочного или растительного масла, 2 ст. ложки муки, 1—2 луковицы, 1,5—2 стакана бульона или воды, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 чайная ложка соуса „Южный"; сахар и соль по вкусу.

Морковь мелко нарезать, слегка обжарить в масле и тушить в небольшом количестве воды до полуготовности. Добавить в морковь мелконарезанные очищенные яблоки и тушить до готовности. В фарш положить соль, гвоздику (фарш должен быть сочным). В целые тушки сырого кальмара положить фарш (наполнять неплотно) и слегка обжарить в масле, затем сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом, закрыть крышкой и тушить в духовом шкафу 10—12 *мин*.

Кальмар фаршированный, украшенный зеленью — одно из самых красивых и вкусных блюд. Для начинки вареного кальмара применяют самые различные фарши и смеси: обжаренную морковь с яблоками, обжаренную белокочанную капусту с добавлением вареных яиц, морскую капусту с морковью, обжаренный фарш кальмара или рыбы.

Фаршированный и тушеный кальмар подают к столу с гарниром из овощей, грибов, круп и под различными соусами — сметанным, белым, томатным в масле и др.

Натуральные рыбные консервы под майонезом

На 1 банку консервов — 3 яйца, 100 *г* майонеза, 50 *г* зеленого лука, 100 *г* красного маринованного перца.

Открыть банку консервов, слить сок, процедить. Консервы выложить на овальное блюдо, разделить аккуратными кусочками. Отварить яйца вкрутую, очистить и, разрезав каждое яйцо в длину, извлечь желтки и тщательно растереть их с майонезом так, чтобы получилась гладкая и достаточно густая масса; посолить. Заполнить этой массой белки, срезав у каждого кусочек с донышка, чтобы придать ему устойчивость. Нарезать соломкой красный маринованный перец, слегка отжать от сока. Нашинковать зеленый лук. Процеженный сок из банки консервов заправить майонезом и залить им рыбу. Вокруг расположить перемежающимися кучечками перец, зеленый лук и фаршированные яйца. Рыбу можно дополнительно украсить красиво нарезанными кружочками лимона и маслинами.

Морской окунь, зубатка, палтус под майонезом

На 600—700 *г* рыбы — 300 *г* картофеля, 100 *г* моркови, 1 репа, 150 *г* соленых огурцов, 100 *г* зеленого горошка, 1 банка майонеза, 100 *г* маслин, 100 *г* помидоров или маринованного перца; для пряного отвара — 1 петрушка, 1 луковица, 2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца.

Отварить рыбу в пряном отваре. Охладить, не вынимая из бульона. Вареные картофель, морковь, репу нарезать мелкими кубиками. Разделить овощи пополам, одну половину заправить солью, майонезом, зеленым горошком и мелко нарезанными солеными или свежими огурцами. Заправленные майонезом овощи выложить на дно удлиненного блюда. Поверх овощей аккуратно расположить куски рыбы и залить их майонезом, слегка разбавленным процеженным холодным рыбным бульоном (на 100 *г* майонеза 1 – 2 ст. ложки бульона). Украсить маслинами без косточек. Вокруг кучками разместить остальные овощи, перемежая их кружочками помидоров или нарезанным соломкой красным маринованным перцем.

Треска отварная под соусом хрен с майонезом

На 500—600 *г* рыбы — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 200 *г* майонеза, 75 *г* хрена, 2 яйца; соль по вкусу.

Отварить треску, нарезанную порционными кусками с кожей, но без позвоночной кости, в пряном отваре. Вынуть готовые куски рыбы из отвара и выложить на блюдо. Охладить. Натереть на мелкой терке хрен и заправить его майонезом. Куски рыбы смазать

ровным слоем этим соусом. Украсить каждый кусок рыбы долькой сваренного вкрутую яйца и ломтиком маринованных овощей (огурцов, помидоров, моркови и др.). Гарнировать листиками зеленого салата или веточками зелени петрушки.

Для этой холодной закуски можно использовать филе трески, палтуса или морского окуня.

Вместо натертого хрена можно использовать готовый. Но в этом случае его нужно слегка отжать.

Кета, горбуша в огуречном рассоле

На 400 *г* рыбы — $^1/_3$ стакана растительного масла, 2 головки репчатого лука, $1^1/_2$ чайные ложки готовой горчицы, 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца; соль по вкусу.

Разделить рыбу на филе без костей, но с кожей и нарезать небольшими кусочками в виде удлиненных брусочков. Выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, и залить процеженным огуречным рассолом с таким расчетом, чтобы жидкость прикрывала рыбу только наполовину. Добавить лавровый лист, перец горошком и нарезанные на 4 части луковицы. Проварить в течение 10 *мин*, после чего рыбу переложить в керамическую посуду, а отвар процедить, охладить до комнатной температуры и заправить его растительным маслом, растертым с готовой горчицей. За 2—3 *ч* до подачи к столу залить рыбу заправленным отваром и выдержать в прохладном месте. Украсить зеленью петрушки и укропа.

Холодная закуска из трески, сайды, пикши с овощами

На 600—700 *г* рыбы или 500 *г* филе — 4 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 крупный корень сельдерея, 2 корня петрушки, 2 крупные головки лука, 50 *г* томат-пюре; соль, сахар, перец красный, уксус по вкусу.

Очистить и нарезать соломкой морковь, петрушку, корень сельдерея, репчатый лук. Сложить в сотейник с хорошо разогретым растительным маслом, обжарить, помешивая, в течение 5 *мин*, а затем влить несколько ложек горячей воды, закрыть посуду крышкой и, значительно уменьшив нагрев, тушить овощи до мягкости. За 5 *мин* до окончания тушения заправить томат-пюре солью, сахаром, красным перцем, уксусом, охладить. Рыбу, подготовленную в виде порционных кусков с кожей, но без костей, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле с двух сторон; охладить. Выложить на блюдо поверх тушеных овощей. Украсить листиками зеленого салата и маринованными овощами.

Тем, кто любит закуски острого вкуса, рекомендуется в тушеные овощи добавить 1 чайную ложку готовой горчицы.

При желании эту закуску можно использовать и в горячем виде.

Закуска из скумбрии

На 500 *г* скумбрии — 300—400 *г* помидоров, 2 зубчика чеснока 3 ст. ложки растительного масла; красный перец, соль, сахар и измельченная зелень по вкусу.

Свежемороженую скумбрию подготовить и нарезать поперечными кусочками шириной приблизительно по 5 *см*. Посолить и посыпать молотым красным перцем. Нарезать свежие помидоры дольками, выложить в кастрюлю, добавить растительное масло и потушить на маленьком огне, закрыв посуду крышкой. Протереть через сито и заправить растолченным с солью чесноком, тонко нашинкованной зеленью петрушки или укропа, лимонным соком, сахаром, солью. Обжарить скумбрию на сковороде с растительным маслом до полуготовности, затем залить протертыми помидорами. Запечь в духовом шкафу. Подать в той же посуде. Украсить сверху кружочками лимона без зерен и веточками зелени петрушки.

Вместо скумбрии можно использовать свежемороженую сайру, сардины, бычки.

Рыбные консервы с гарниром

На 1 банку консервов — 150 *г* маринованного перца, 150 *г* свежих или маринованных огурцов, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Выложить консервы на удлиненное блюдо. Нарезать тонкой соломкой красный сладкий маринованный перец. Очистить от кожицы свежие или маринованные огурцы и нарезать их кружочками. Украсить с одной стороны красным перцем, с другой — огурцами. Поверх консервов выложить нарезанное дольками яйцо. Для придания лучшего вкуса рыбу можно сбрызнуть лимонным соком.

Эта закуска хороша и для праздничного стола.

Зубатка или морской окунь горячего копчения с салатом

На 300 *г* рыбы — 75 *г* корня сельдерея, 1 пучок редиски, 1 крупное яблоко, 50 *г* зеленого лука, 2 помидора, по 1 ст. ложке уксуса и растительного масла. 100 *г* майонеза.

Нарезать кусками рыбу, освобожденную от кожи и костей, залить уксусом, смешанным с растительным маслом. Поставить на холод. Корень сельдерея, редиску и свежее яблоко натереть на терке с крупными отверстиями. Мелко нашинковать зеленый лук. Смешать и заправить майонезом, солью, сахаром. Выложить по краю блюда крупные листики зеленого салата, разместить на каждом заправленные майонезом овощи; на середину — горкой поместить рыбу. Украсить кружочками свежих помидоров.

Такую же закуску можно приготовить из натуральных консервов.

Лещ горячего копчения под соусом

На 500 *г* рыбы — 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томат-пюре, $^1/_4$ стакана подсолнечного масла; соль и сахар по вкусу.

Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на растительном масле. В конце жаренья добавить томат-пюре, сахар, соль, влить несколько ложек горячей воды. Проварить в течение 5—7 *мин*. Очистить леща горячего копчения от кожи и костей, нарезать некрупными кусочками, сложить в салатник и залить подготовленным соусом. Отдельно подать овощной салат из свежих или вареных овощей, заправленных майонезом.

Для этой закуски нужно выбирать только крупных лещей.

Вместо леща можно использовать и другую рыбу горячего копчения — морского окуня, треску, зубатку и др.

Закуску можно подавать горячей и холодной. Для горячей — рыбу заливают соусом, сбрызгивают растительным маслом и ставят на несколько минут в духовой шкаф. К горячей закуске вместо салата можно подать отварной горячий картофель.

Рыбные консервы в томате со свежими помидорами

На 1 банку консервов — 5 шт. помидоров, 1 крупная головка лука, 75 *г* майонеза (или $^1/_3$ банки); соль и молотый перец по вкусу.

Вынуть из банки целые рыбки или куски консервированной в томате рыбы, положить на середину салатника или блюда. Промыть достаточно зрелые и крепкие помидоры. Освободить от плодоножек, нарезать кружочками, посолить. Поставить на 10 *мин* на холод, после чего слить сок. Нарезать тонкими кольцами или нашинковать соломкой репчатый лук. Осторожно перемешать с помидорами, добавить соль, молотый перец. Томатный соус из-под консервов соединить с майонезом и заправить им помидоры. Выложить помидоры вокруг консервированной рыбы, украсить листиками зеленого салата.

Для этой закуски можно использовать бычков, судака, щуку и другую рыбу, консервированную в томате.

Хек, аргентина, сайда в остром соусе

На 1500 *г* рыбы — 100 *г* растительного масла, 2 ст. ложки муки, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 соленый огурец, 500 *г* помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 7—8 горошин душистого перца, 1 ст. ложка уксуса: соль и сахар по вкусу.

Нарезать тонкими кружочками морковь, петрушку и соленые огурцы; влить несколько столовых ложек воды, закрыть посуду крышкой и отварить овощи до мягкости. Отварить почти без до-

бавления жидкости свежие помидоры. Нашинковать мелко репчатый лук и обжарить на растительном масле. Протереть помидоры сквозь волосяное сито, добавить в это пюре отваренные овощи и обжаренный лук, лавровый лист, перец, уксус и сахар. Прокипятить и охладить до комнатной температуры. Подготовленную рыбу, нарезанную некрупными кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Охладить. После этого сложить в эмалированную посуду и залить соусом.

Эту холодную закуску можно хранить в холодильнике 5—6 дней, но в этом случае обжаривать ее надо, не обваливая в муке.

Камбала, муксун, судак отварные с гарниром

На 500—600 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца, 300 *г* картофеля, 150 *г* моркови, 100 *г* зеленой фасоли, 150 *г* цветной капусты, 100 *г* огурцов или корнишонов, 150 *г* майонеза.

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, сварить в процеженном горячем пряном отваре. Охладить, не вынимая из отвара. Картофель и морковь нарезать кубиками, зеленую фасоль — некрупными кусочками, цветную капусту разделить на отдельные кочешки. Отварить каждый овощ в отдельности. Перед подачей к столу вынуть рыбу из отвара и зачистить от костей. Выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком, украсить веточками зелени. Вокруг рыбы кучками разложить овощи. Мелко порубить маринованные огурцы или корнишоны и добавить их в майонез. Подать в соуснике отдельно.

Вместо свежей зеленой фасоли можно использовать консервированную фасоль или консервированный зеленый горошек, можно также заменить отварные овощи свежими помидорами и огурцами.

В этом случае майонез можно использовать без добавлений.

Толстолобик в соусе с хреном

На 600—700 *г* рыбы — пряный отвар из $1^1/_2$—2 *л* воды, 1 шт. петрушки, 1 шт. сельдерея, 1 шт. лука-порея, 1 головки репчатого лука, 1 лаврового листа, 3—5 горошин душистого перца, соли по вкусу; соус из 100 *г* хрена, $1^1/_4$ ст. ложки масла и муки, 150 *г* сметаны, 100—150 *г* бульона, 2 яиц, соли, сахара и уксуса по вкусу.

Приготовить пряный отвар. Подготовленную рыбу выложить на решетку рыбного котла и сварить, залив горячим пряным отваром. Готовую рыбу снять с огня и держать на решетке до тех пор, пока не остынет. Натереть на терке с мелкими отверстиями корень хрена и тотчас же, для того чтобы он не потемнел, сбрызнуть

уксусом. Растереть тщательно, чтобы не было комков, пшеничную муку со сливочным маслом и разбавить процеженным охлажденным рыбным бульоном.

Выложить в кастрюльку, добавить натертый хрен, соль и сахар по вкусу, вскипятить и добавить сметану (соус должен быть достаточно густым). Охлажденную рыбу выложить на блюдо удлиненной формы, залить соусом, украсить веточками петрушки или сельдерея, перемежая их кучечками рубленых яиц и нашинкованного зеленого лука.

Если в хозяйстве нет специальной посуды (рыбного котла с решеткой), рыбу разрезать пополам.

Макрурус отварной с ореховым соусом

На 500 *г* рыбы — 100 *г* ядер грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, по 1 шт. петрушки, моркови, 1 лавровый листик.

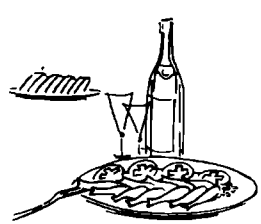
Отварить рыбу в подсоленной воде с кореньями, репчатым луком, лавровым листом. Вынуть из отвара и охладить. Растолочь в ступке ядра грецких орехов вместе с солью и чесноком, подливая немного холодной кипяченой воды. Выложить рыбу на блюдо, украсить веточками петрушки или сельдерея, залить соусом (его можно подать и отдельно).

Ореховый соус должен иметь консистенцию густой сметаны.

Очень приятный вкус имеет это кушанье, приготовленное из форели, живого карпа или мелкого сома.

Корюшка или салака свежая с хреном

На 500 *г* рыбы — 2 ст. ложки растительного масла, 60—70 *г* корня хрена; соль, сахар и уксус по вкусу.



Очищенную, выпотрошенную и обезглавленную рыбу тщательно промыть и залить соленым раствором, приготовленным из $^1/_2$ *л* воды и 50—75 *г* соли. Через 10 *мин* вынуть рыбу, сполоснуть чистой водой, обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Охладить. Мелко натереть хрен, заправить его уксусом, сахаром, солью. Вскипятить один раз и затем охладить. Выложить рыбу в эмалированную посуду, залить соусом. Хранить до использования в холодильнике.

На гарнир к этой рыбе подать винегрет или украсить овощами — огурцами, корнишонами, репчатым луком, морковью, помидорами.

Для этой закуски можно использовать и готовый хрен.

Кроме корюшки и салаки, можно взять любую мелкую рыбку, но желательно достаточно мясистую.

Яйца с филеями килек под горчичным соусом

На 150 *г* килек — 4—5 яиц, $1^1/_2$ ст. ложки сметаны, по 1 ст. ложке масла и муки; уксус, соль сахар и готовая горчица по вкусу.

Снять филеи с килек. Сварить вкрутую яйца, опустить в холодную воду, очистить и разрезать вдоль пополам. Протереть желтки вместе с кильками (оставив одну треть их для украшения), заправить пюре сметаной и заполнить им белки яиц. Растереть масло с мукой так, чтобы получилась однородная масса, разбавить горячей водой, проварить и охладить, после чего заправить этот соус уксусом, готовой горчицей, солью и сахаром по вкусу. Украсить фаршированные яйца филеями кильки, свернутыми колечками, и залить соусом. Вокруг разместить зеленые веточки петрушки или сельдерея.

Эту закуску можно подать к праздничному столу.

Вместо килек можно использовать филе салаки пряного посола.

Яйца с паюсной и кетовой икрой

На 50 *г* кетовой и 50 *г* паюсной икры — 4—5 яиц, $1^1/_2$—2 ст. ложки майонеза, 75 *г* зеленого лука.

Сварить вкрутую яйца, опустить в холодную воду, очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам, извлечь желтки, растереть их с майонезом, заправить солью; заполнить этой смесью белки, предварительно подрезав их снизу для устойчивости. Украсить вокруг каждое яйцо красной икрой, а на середину яйца положить немножко паюсной. Мелко нашинковать зеленый лук, посыпать его на блюдо вокруг яиц.

Эта красивая закуска хороша для праздничного стола.

Украшать яйца икрой рекомендуется непосредственно перед подачей к столу, так как икра быстро засыхает.

Яйца, фаршированные шпротами

На 100—150 *г* шпрот — 5—6 яиц, 2 ст. ложки майонеза, 50 *г* зеленого лука; лимонный сок и соль по вкусу.

Сваренные вкрутую и очищенные от скорлупы яйца разрезать вдоль пополам. Желтки вместе со шпротами протереть сквозь волосяное сито, заправить их майонезом, солью, лимонным соком. Заполнить этой смесью половинки белков, обрезав их снизу для большей устойчивости. Украсить каждую половинку яйца майонезом, выпущенным из бумажной трубочки, и мелко нашинкованным зеленым луком.

Вместо шпрот можно использовать сардины или другие консервы в масле.

Миноги

На 250 *г* миног — 1 крупная головка лука, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайная ложка натертого хрена; соль и сахар по вкусу.

Готовые жареные миноги нарезать поперечными некрупными кусочками (каждую на 4 – 5 частей). Мелко натереть хрен, заправить его солью, сахаром, влить уксус и добавить растительное масло. Нарезать тонкими кольцами репчатый лук, промыть в холодной кипяченой воде. Выложить поверх нарезанных миног и залить приготовленным соусом.

Миноги можно заправить и другим соусом (горчичной заправкой по рецепту „Соус горчичный") и украсить их вместо репчатого лука зеленым, а также кружочками свежих огурцов и помидоров.

Креветки с зеленым салатом

На 500 *г* креветок — 3 яйца, 100 *г* зеленого салата, 150 *г* майонеза.

Живых креветок отварить в кипящей подсоленной воде без добавления специй и приправ, а мороженых — с лавровым листом, горошками перца и солью. Готовые креветки очистить от панциря, сбрызнуть лимонным соком. Нарезать крупными кусочками зеленый салат и дольками — сваренные вкрутую яйца, осторожно перемешивая, заправить майонезом. Выложить креветки на середину салатника, а вокруг разместить салат. Украсить зелеными листиками салата.

В местах улова готовят особенно вкусные креветки, отваривая их в морской воде.

Вместо свежих креветок можно использовать консервированные (1 – 2 банки).

Раки вареные

На 25 раков — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, „букет" зелени из нескольких веточек укропа, зелени петрушки, сельдерея, эстрагона, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца.

В большую посуду с кипящей подсоленной водой положить нашинкованную петрушку, морковь, репчатый лук, „букет" зелени и специи. Промыть в холодной воде живых раков и опустить в кипящую жидкость. Закрыть посуду крышкой. Варить 8 – 10 *мин*, после чего снять посуду с огня, дать постоять 10 *мин*. Извлечь раков из отвара, сложить на блюдо, охладить и подать, украсив веточками петрушки или сельдерея.

Устрицы

Промытые раковины устриц непосредственно перед подачей к столу открыть, снять верхнюю створку, а устрицу вместе с другой створкой опустить в холодную воду, в которую добавить соль и лед. Подать на блюде с мелко наколотым льдом. Отдельно — лимон, нарезанный кусочками, удобными для отжимания из них сока.

В пищу годны устрицы только в закрытых раковинах. Открытые раковины подозрительны с точки зрения свежести и в пищу непригодны.

Устрицы с пикантным соусом

На 35—40 устриц — 200 *г* готового томатного соуса „Южный", 1 ст. ложка натертого хрена, 1 ст. ложка мелко нашинкованного репчатого лука, 1 ст. ложка натертого корня сельдерея; соль по вкусу.

Готовый соус заправить мелко нашинкованным репчатым луком, натертым на терке с крупными отверстиями, корнем сельдерея, добавить по вкусу несколько капель лимонного сока и сахара. Перемешать. Промыть устриц в холодной воде и открыть раковины. Выложить на блюдо, украшенное листиками зеленого салата или веточками зелени петрушки. Отдельно подать подготовленный соус.

Напоминаем, что в пищу пригодны только безукоризненно свежие устрицы. Для 1 порции достаточно взять 6—7 шт. устриц.

Мидии в соусе

На 25 мидий — 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, по $1^1/_2$ ст. ложки муки и сливочного масла; соль по вкусу; для заправки соуса — 1 ст. ложка масла; лимонный сок и соль по вкусу.

Отварить мидии в раковинах, добавив в отвар луковицу, лавровый лист, соль. Когда раковины раскроются, вынуть мидии из отвара, освободить от раковин, переложить в салатник. Растереть с маслом муку, развести отваром или горячей водой. Проварить в течение 10 *мин*, снять с огня, заправить сливочным маслом и лимонным соком. Залить этим соусом мидии, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Мидии под майонезом с горчицей

На 20—25 мидий — 100 *г* майонеза, 1 чайная ложка готовой горчицы, 50 *г* маринованного сладкого перца.

Отваренные, как указано в предыдущем рецепте, мидии очистить от раковин, охладить, посолить, поперчить, залить майонезом, смешанным с готовой горчицей, перемешать. Выложить в салатник,

украсить полосками маринованного красного перца и веточками зелени петрушки.

Эту закуску можно гарнировать сваренными вкрутую яйцами и свежими огурцами и помидорами. В этом случае ее можно подать на блюде.

Мидии с зеленым салатом

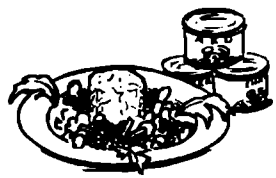
На 40—50 мидий — 125 *г* зеленого салата, 3 яйца, 100 *г* зеленого горошка, 50 *г* зеленого лука; соль и укроп по вкусу.

Подготовить и отварить мидии, как указано в рецепте „Мидии в соусе". Охладить. Нарезать крупными кусочками хорошо промытый зеленый салат, добавить в него мидии (оставив часть для украшения), нарезанные ломтиками яйца, зеленый горошек и мелко нашинкованный зеленый лук и укроп; заправить майонезом и солью. Выложить в салатник, украсить мидиями и дольками яйца. На середине разместить „букет" из листьев зеленого салата.

В этот салат для ароматизации можно добавить натертый корень сельдерея.

Заливное из консервированных крабов или креветок

На 2 банки консервов — бульон из 500 *г* рыбной „мелочи", 1 шт. петрушки, 1 шт. сельдерея, 1 головки репчатого лука, 2 лавровых листов, 3—5 горошин душистого перца, 2 чайных ложечек желатина; гарнир из 100 *г* картофеля, 100 *г* моркови, 100 *г* соленых огурцов, 100 *г* зеленого горошка.



Приготовить небольшое количество бульона из мелкой рыбы с добавлением кореньев и пряностей. Процедить, заправить по вкусу солью, добавить размоченный в теплой воде желатин и довести, помешивая, до кипения; охладить. Отварить картофель и морковь; нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать соленые огурцы (без кожицы и семян), добавить консервированный зеленый горошек. В специальную форму для заливных влить немного бульона и положить слой овощей, а затем слой крабов или креветок. Поставить на холод, и, когда застынет, влить остальной бульон и хранить до употребления в холодильнике. Перед подачей к столу опустить форму с заливным в кипяток и через 5 *сек* извлечь, перевернуть на блюдо. Украсить веточками петрушки или сельдерея. Подать отдельно майонез с корнишонами.

Эту закуску в кулинарии именуют аспиком. Она предназначена для праздничного стола.

Желательно, чтобы бульон, которым заливают крабов, был прозрачным.

Креветки заливные

На 500 *г* креветок — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 500 *г* пищевых отходов рыбы, $1^1/_4$ чайной ложки желатина, 1 яйцо, $^1/_2$ лимона; соль по вкусу.

Отварить креветок в подсоленной воде. Сварить крепкий рыбный бульон с добавлением специй, репчатого лука, моркови, петрушки, сельдерея. Процедить, заправить разведенным в воде желатином, прокипятить. Очистить креветки от панциря, нарезать ломтиками. Выложить в салатник, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца и красиво нарезанным лимоном без зерен. Залить охлажденным желе, поставить на холод.

Заливное из мускула гребешка

На 400—500 *г* мускула гребешка — 2 яйца, $^1/_2$ лимона, 2 чайные ложки желатина, соль по вкусу; отвар из $^1/_2$ моркови, $^1/_2$ петрушки, $^1/_2$ головки репчатого лука, 1 лаврового листа, 3—5 горошин перца.

Отварить до мягкости мускул морского гребешка в небольшом количестве пряного отвара. Нарезать мускул круглыми ломтиками. Выложить на блюдо, украсить сверху кружочками яйца, ломтиками лимона. Процедить отвар и, добавив в него размоченный в теплой воде желатин, вскипятить, охладить до комнатной температуры, залить им мускул гребешка и поставить на холод.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Изысканным вкусом отличаются деликатесные горячие закуски. Среди них надо особо отметить блюда, приготовляемые из разнообразных морских продуктов: крабов, трепангов, мускула морского гребешка, устриц, мидий, кальмаров. Устрицы, запеченные в раковинах, трепанги тушеные с гарниром, кальмары фаршированные, тушеные, мидии жареные — эти и другие подобные блюда могут быть отличным украшением праздничного стола. Их подают в горячем виде с различными гарнирами, заправляют разнообразными соусами.

Горячая сельдь с гренками

На 300—400 *г* сельди — 1 ст. ложка готовой горчицы, 4 желтка, $1^1/_2$ ст. ложки растительного масла, 1 батон белого хлеба.

Вымочить сельдь в молоке, снять кожу, удалить позвоночную и реберные кости, нарезать сельдь тонкими ломтиками. Желтки сваренных вкрутую яиц растереть с готовой горчицей и молоками сельди, постепенно добавляя растительное масло. Обжарить на мас-

ле ломтики белого хлеба, смазать их желтками, протертыми с молоками, выложить поверх ломтики сельди, поставить в духовую печь. Через 5 *мин* выложить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, и подать к столу горячими.

Так же можно приготовить гренки с растертыми шпротами или сардинами, но в этом случае в яйца нужно добавить соль, а в готовую массу — лимонный сок.

Яичница-глазунья с сельдью

На 6 яиц — 100 *г* сельди, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла.

Хорошо вымоченную сельдь разделать на филе без костей и кожи и нарезать маленькими кусочками. Разогреть сковороду со сливочным маслом, выложить кусочки сельди, слегка обжарить с одной стороны и залить яйцами.

Готовить только перед подачей к столу.

Омлет с малосоленой рыбой холодного копчения

На 6 яиц — 100 *г* рыбы, $^1/_2$ стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Разбить яйца, слегка взбить их и добавить к ним холодное молоко и соль. Нарезать некрупными кусочками малосоленую рыбу холодного копчения, добавить в яйца и хорошо размешать. Разогреть со сливочным маслом сковороду. Вылить яйца и обжарить их на маленьком огне. Отдельно можно подать обжаренные на сливочном масле гренки.

Готовить только перед подачей к столу.

Яичница-глазунья с крабами

На 6 яиц — 100 *г* крабов, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла.

Кусочки крабов освободить от костных пластинок. Разогреть сковороду со сливочным маслом, выложить крабов и слегка обжарить. Вылить поверх крабов яйца и посолить мелкой солью.

Можно придать закуске более острый вкус, поперчив яйца.

Готовить непосредственно перед подачей к столу.

Горячая закуска из креветок

На 400 *г* вареных креветок — 6—8 помидоров, $^1/_2$ стакана сырого риса, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки натертого сыра; соль и перец молотый по вкусу.

Отварить креветки, как указано в рецепте „Креветки с зеленым салатом". Очистить от панциря. Нарезать кусочками. Сварить рис рассыпчатый. Перемешать с креветками и заправить молотыми сухарями, сырым яйцом, солью, перцем. Промыть помидоры, удалить плодоножку и в этом месте вырезать часть мякоти с семенами. Нафаршировать подготовленной начинкой, хорошо сбрызнуть маслом и посыпать фарш сверху натертым сыром. Запечь в духовом шкафу. Подать в той посуде, в которой они запекались.

Использовать помидоры крепкие и непереспелые. Следить, чтобы они не пережаривались, для чего ставить их в не слишком горячий духовой шкаф.

Закуска из тушеных раков

На 35—40 раков — 150 *г* сливочного масла, „букет" зелени петрушки, сельдерея, укропа, 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан виноградного вина; соль по вкусу.

Хорошо разогреть в кастрюле сливочное масло и положить в нее тщательно промытых раков. Добавить „букет" зелени и соль. Закрыть посуду крышкой. Тушить 10 *мин*, после чего влить сухое белое виноградное вино и сметану. Тушить еще 10—15 *мин*. Подать на блюде вместе с соусом, из которого вынуть предварительно „букет" зелени.

Вместо „букета" зелени можно добавить мелко нашинкованную зелень.

Головизна осетровой рыбы с шампиньонами

На 1500 *г* головизны — 15—20 шампиньонов или 10—15 белых грибов, 3 ст. ложки масла.

Отварить головизну в пряном отваре. Через 45 *мин* вынуть из отвара и отделить мякоть. Хрящи варить еще 1 *ч* до полного размягчения. Почистить, подготовить и нарезать ломтиками шампиньоны или свежие белые грибы. Сложить в кастрюльку, добавить сливочное масло и припустить на маленьком огне без добавления жидкости. Приготовленные грибы сложить в сотейник, добавить нарезанную кусочками мякоть головизны и ломтики хрящей, посолить. Прогреть, добавив сливочное масло. Украсить мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Эту горячую рыбную закуску можно для большей остроты заправить готовым соусом „Южный" (1—2 ст. ложки). В этом случае количество масла можно уменьшить.

Мускул гребешка жареный

На 500 *г* мускула гребешка — по 100 *г* зелени сельдерея и петрушки, 150 *г* топленого свиного жира; соль по вкусу.

Отварить мускул гребешка до мягкости в подсоленной воде. Нарезать ломтиками и обжарить во фритюре. В этом же фритюре поджарить веточки сельдерея и зелень петрушки. Выложить поджаренный гребешок в салатник, украсить жареной зеленью.

Мускул гребешка, тушенный со сметаной

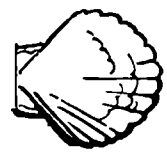
На 400—500 *г* мускула морского гребешка — 1 ст. ложка масла, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 ст. ложка муки; соль и перец молотый по вкусу.

Нарезать мускул поперечными кружочками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и выдержать в прохладном месте 1 *ч*. После этого просушить и обвалять в муке. Обжарить в сотейнике. Залить сметаной, поставить на маленький огонь и тушить до мягкости, закрыв посуду крышкой.

На гарнир можно подать отварной картофель, отварную цветную капусту или прогретый зеленый консервированный горошек.

Мускул гребешка, тушенный с рисом

На 600 *г* гребешка — 3 ст. ложки растительного или сливочного масла, 3 ст. ложки готового яблочного пюре, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки разведенной лимонной кислоты, 200 *г* риса; молотый перец и соль по вкусу.



Промыть и нарезать кусочками мускул гребешка. Сложить в эмалированную или керамическую посуду, посолить, поперчить, посыпать тонко нашинкованным репчатым луком. Смешать яблочное пюре с разведенной лимонной кислотой. Залить этой смесью гребешки и выдержать в прохладном месте в течение 1 *ч*. Разогреть сковороду с жиром, выложить в нее гребешки и жарить 5—7 *мин*, после чего вылить на эту же сковороду соус, в котором гребешки мариновались, закрыть крышкой, уменьшить нагрев и довести гребешки до мягкости. Отварить рассыпчатый рис, заправить жиром, выложить на блюдо и поверх разместить тушеные гребешки.

Трепанги со свининой

На 100 *г* сушеных трепангов — 400 *г* свинины, 1 головка чеснока (приблизительно 40—50 *г*), 50 *г* зеленого лука, 1 ст. ложка соевого соуса, 100 *г* свиного топленого жира.

Сушеные трепанги тщательно промывать в холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Сложить в посуду, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и поместить в прохладное место. На следующий день слить

отвар, промыть трепанги, залить холодной водой, довести до кипения, слить отвар и промыть трепанги. Выпотрошить трепанги, сделав надрез ножницами вдоль брюшка и удалив внутренности. Промыть холодной водой, вновь довести до кипения и вновь выдержать в отваре, поместив в холодильнике до следующего дня. В общей сложности процесс промывания, кипячения и выдерживания трепангов проводят в указанной последовательности в течение 5 дней. Подготовленных трепангов нарезать ломтиками, ошпарить кипятком и, выложив в дуршлаг, дать воде стечь.

Мелко нашинковать дольки чеснока и нарезать кусочками зеленый лук. Подготовить, зачистить от жил и излишнего жира мякоть свинины. Нарезать ломтиками и обжарить. Выложить на разогретую с жиром сковороду подготовленный чеснок и лук, слегка обжарить и добавить ломтики свинины и трепангов. Заправить несколькими ложками мясного бульона, прокипяченного с соевым соусом.

Трепанги, тушенные с овощами

На 100 г сушеных трепангов — 300—350 г свежей капусты, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 50 г копченой грудинки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Подготовленных, как указано в предыдущем рецепте, трепангов отварить. Свежую капусту протушить до полуготовности, добавив в нее нарезанную мелкими кусочками копченую грудинку, слегка обжаренные репчатый лук и морковь, нарезанные тонкой соломкой. Отварных трепангов нарезать ломтиками, добавить в капусту, посолить и довести до готовности на маленьком огне под закрытой крышкой. Подать, заправив сливочным маслом и посыпав измельченной зеленью.

Чтобы капуста не была слишком сухой, можно влить 2—3 ст. ложки горячей воды.

Трепанги, тушенные с луком

На 200 *г* сушеных трепангов — 2—3 головки репчатого лука, 100 *г* свиного топленого сала, 1 ст. ложка соевого соуса; соль, имбирь, зеленый лук по вкусу.

Подготовленные, как указано в рецепте „Трепанги со свининой", трепанги нарезать ломтиками, обдать кипятком, выложить на дуршлаг и дать стечь воде. Репчатый лук нашинковать и обжарить во фритюре до светло-коричневого цвета. В конце жаренья добавить ломтики трепангов, прогреть и влить несколько столовых ложек бульона, заправленного соевым соусом и имбирем. Выложить на блюдо и посыпать тонко нашинкованным зеленым луком.

Готовое блюдо по вкусу напоминает блюдо из грибов.

Морская капуста под майонезом

На 300 *г* мороженой морской капусты — $^1/_2$ банки майонеза, 2 яйца.

Оттаять, заложив в холодную воду, морскую капусту, промыть, сложить в посуду, залить холодной водой, довести до кипения и варить 20 *мин*. Затем слить отвар, залить капусту горячей водой, варить еще 15 *мин* и, вновь слив отвар, варить еще 15—20 *мин*.

Охлажденную капусту нарезать соломкой, залить майонезом, посыпать рублеными крутыми яйцами.

Морская капуста, тушенная со свининой

На 100 *г* сушеной морской капусты — 350 *г* свинины, 100 *г* свиного топленого жира, 1 ст. ложка соевого соуса, 1—2 головки репчатого лука, $^1/_4$ стакана бульона; соль по вкусу.

Морскую сушеную капусту сложить в посуду, залить холодной водой, поставить на небольшой огонь и варить до мягкости приблизительно 4—5 *ч*, после чего снять с огня и поместить вместе с отваром в прохладное место до следующего дня. Слить отвар. Промыть капусту и нарезать квадратиками. Зачищенную от жил и излишков жира мякоть свинины нарезать ломтиками. Мелко нашинковать репчатый лук. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить свинину и лук, обжарить, после чего добавить морскую капусту, влить несколько ложек бульона, заправленного соевым соусом. Потушить.

Запеканка из морской капусты с яйцами

На 200 *г* отварной морской капусты 3—4 яйца, 2—3 ст. ложки масла.

Отварить морскую капусту, как указано в предыдущем рецепте. Готовую капусту мелко нарезать, слегка обжарить, выложить в хорошо смазанную маслом посуду.

Слегка взбить яйца, добавив в них соль. Залить капусту яйцами и запечь в духовом шкафу. Подать, нарезав запеканку порционными кусками. Поверх каждого куска положить кубик сливочного масла.

Посыпать зеленью укропа или петрушки.

Морская капуста, тушенная с отварной курицей

На 100 *г* сушеной морской капусты — 800 *г* курицы; 100 *г* свиного топленого жира, $^1/_4$ стакана бульона, 1 ст. ложка соевого соуса, 1—2 головки репчатого лука, 30 *г* зеленого лука; соль по вкусу.

Подготовленную, как указано в предыдущих рецептах, сушеную морскую капусту нарезать кусочками. Нарезать ломтиками мякоть отварной курицы. Нашинковать зеленый лук. Выложить в хорошо разогретый с жиром сотейник репчатый лук, обжарить до светло-коричневого оттенка, после чего добавить морскую капусту, ломтики курицы и зеленый лук. Заправить бульоном, смешанным с соевым соусом. Потушить.

Мидии в соусе с белым вином

На 40—50 мидий — 50 *г* сухого белого вина, 1 ст. ложка муки и 2 ст. ложки масла; соль и „букет" зелени по вкусу.

Тщательно очистить раковины мидий и промыть в холодной воде. Положить раковины в посуду, залить горячим рыбным бульоном, добавить белое сухое виноградное вино и „букет" зелени (зелень петрушки, лука-порея, сельдерея). Когда раковины раскроются, переложить их на блюдо. Бульон, в котором варились мидии, выпарить (так, чтобы осталось не более $1^1/_2-2$ стаканов жидкости). Растопить сливочное масло, добавить в него муку, хорошо перемешать и поджарить. Разбавить бульоном, влить в остальной бульон, довести до кипения, все время помешивая, заправить сливочным маслом и солью. Залить этим соусом мидии.

Горячая закуска из мидий пригодна и для праздничного стола.

Мидии жареные

На 400 *г* мидий (очищенных от раковин) — 4 головки репчатого лука, 100 *г* топленого или растительного масла, 100 *г* зеленого лука и зелени петрушки; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленные, тщательно промытые, вынутые из раковин мидии нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Репчатый лук нашинковать. Хорошо разогреть с жиром сковороду, положить мидии и лук, обжарить. Выложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованными зеленым луком и зеленью петрушки.

Мидии или устрицы панированные жареные

На 400 *г* мяса устриц или мидий — $^1/_2$ стакана молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке муки и молотых сухарей, $1^1/_2$ ст. ложки масла; соль и перец молотый по вкусу.

Тщательно промыть в холодной воде раковины мидий или устриц, открыть и извлечь моллюсков. Холодное молоко заправить солью и сырым яйцом. Хорошо размешать. Опустить устриц или мидий в эту смесь, после чего обвалять их в смеси муки с молотыми сухарями. Хорошо разогреть топленое масло на сковороде, выло-

жить моллюсков и быстро обжарить. Отдельно подать томатный соус.

Мидии, тушенные с рисом

На 400 *г* мяса мидий — 200 *г* риса, 3 головки лука, 125 *г* зеленого перца, 4 свежих помидора, 3 ст. ложки топленого масла; соль и молотый перец по вкусу.

Сварить рассыпчатый рис до полуготовности. Стручки зеленого сладкого перца очистить от плодоножек и зерен, нарезать тонкой соломкой и слегка обжарить. Мелко нашинкованный лук слегка обжарить и в конце жаренья добавить свежие помидоры, слегка отжатые от сока и зерен и нарезанные некрупными кусками. Подготовленные, вынутые из раковин мидии слегка обжарить. Смешать мидии, рис, перец и лук. Сложить в сотейник. Подлить несколько ложек горячей воды, заправить солью и молотым перцем. Тушить под крышкой на маленьком огне в течение 15—20 *мин*.

Мидии, запеченные в раковинах

На 50 шт. мидий — 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ лимона, по $^1/_2$ шт. репчатого лука и корня петрушки; соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Промытые в холодной воде раковины мидий выложить в кастрюлю, залить горячей водой ($^1/_2$ стакана), в которую предварительно добавить нарезанные овощи. Прокипятить и вынуть мясо мидий. Приготовить соус. Для этого растереть масло с мукой, разбавить процеженным отваром, в котором готовились мидии, проварить в течение 10 *мин*.

Заправить соус по вкусу лимонным соком, солью, сахаром, молотым перцем. Смешать соус с отварным мясом мидий и, заполнив этой смесью раковины, сбрызнуть маслом и, положив на сковороду, запечь в духовом шкафу.

Мидии, запеченные с пряностями

На 500—600 *г* мидий — 100 *г* сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 4 шт. гвоздики, пучок зелени петрушки; соль по вкусу.

Промытые в холодной воде раковины опустить на 30 *мин* в подсоленную воду, после чего вскрыть раковины и отделить мясо. Тонко нашинковать зелень петрушки, растолочь гвоздику и растереть с солью зубчик чеснока. Перемешать и посыпать этой смесью мидий, уложенных в смазанный жиром сотейник. Хорошо сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

Кальмары тушеные

На 500 *г* мороженых или свежих кальмаров — 2 головки лука, $1^1/_2$ стакана молока, $2^1/_2$ ст. ложки муки, 3 ст. ложки топленого или сливочного масла; соль и перец молотый по вкусу.

Залить мороженых кальмаров теплой водой и выдержать в ней 35—40 *мин*. Очистить от верхней пленки и тщательно промыть в проточной холодной воде. Выпотрошить и вновь промыть. Нарезать кальмаров крупной соломкой, посолить, обвалять в муке и обжарить. Тонко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на масле, через 5 *мин* посыпать мукой и, помешивая, продолжать жаренье еще 5—7 *мин*, после чего сложить в сотейник, влить молоко, вскипятить и добавить обжаренных кальмаров. Заправить солью и молотым перцем. Тушить на маленьком огне 25—30 *мин*, закрыв посуду крышкой. Подать на блюде. Посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир дать отварной или жареный картофель. Можно использовать сушеных кальмаров. В этом случае их предварительно выдерживают в холодной воде в течение 12 *ч* и вместо 500 *г* мороженых используют 150 *г* сушеных кальмаров.

Кальмары, тушенные с рисом

На 500 *г* свежих или мороженых кальмаров или на 150 *г* сушеных — 1 стакан риса, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки, $^1/_2$ стакана молока; соль и молотый перец по вкусу.

Кальмаров, подготовленных, разделанных и обжаренных, как указано в предыдущем рецепте, смешать с рассыпчатым рисом (сваренным до полуготовности). Подрумянить на сковороде с маслом мелко нарезанный репчатый лук, смешать с рисом и кальмарами, влить молоко, заправить солью и сливочным маслом. Закрыть посуду крышкой. Тушить кальмаров на слабом огне до готовности.

Кальмары в сметанном соусе

На 500 *г* свежих или мороженых кальмаров — 2 ст. ложки масла и 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны и по 1 ст. ложке масла и муки для соуса; соль по вкусу.

Подготовленных кальмаров (см. рецепт „Кальмары тушеные") нарезать в виде соломки, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить. Сложить в сотейник. Слегка обжарить на масле муку, разбавить сметаной, хорошо растереть, чтобы не было комков. Залить этим соусом кальмаров. Закрыть посуду крышкой и тушить все на маленьком огне до готовности. Выложить на блюдо вместе с соусом. Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать отварную цветную капусту или отварной картофель.

РЫБНЫЕ СУПЫ

Горячее жидкое блюдо, приготовленное из рыбных продуктов, богатых экстрактивными веществами, занимает значительное место в нашем питании.

Рыбные супы способны оказывать сокогонное воздействие на пищеварительный аппарат человека, облегчая тем самым процессы усвоения пищи.

Помимо того, что первые блюда сами по себе хорошо усваиваются, они как бы подготавливают организм к более полному и легкому восприятию блюд, составляющих меню обеда.

Рыбные супы, как правило, аппетитны и привлекательны по вкусу. В подавляющем большинстве они достаточно экономичны, так как основной продукт — рыба — может быть использован и для приготовления вторых блюд.

Какую рыбу выбрать для супа? Практически супы можно приготовить из любой рыбы. Для этой цели можно использовать как самую дорогую, так и самую дешевую рыбу.

Интересно, что далеко не всегда самая деликатесная рыба дает лучшие отвары.

Наиболее наваристые, ароматные рыбные бульоны, уху варят из так называемой рыбной мелочи.

Высококачественные отвары приятного тонкого вкуса дает почти всякая живая рыба. Видимо поэтому так вкусна уха, приготовленная из только что выловленной рыбы рыбаками, даже не владеющими секретами кулинарного искусства.

Из рыбы и рыбных консервов готовят прозрачные бульоны, заправочные супы, супы-пюре. В состав этих супов, кроме рыбных продуктов, входят также овощи, крупы и др.

При выборе рыбы для заправочных супов нужно учитывать, что из иной рыбы можно приготовить отличное жареное блюдо, а суп весьма посредственного вкуса. Такая, к примеру, отличная рыба, как северная навага, по своим кулинарным качествам — прекрасное сырье для жареных блюд и весьма посредственное для супов. Весьма посредственного вкуса отвары дают камбаловые рыбы, марлин, меч-рыба, морской налим, морской угорь, палтусы, парусник, пеламида, сайра, салака, сардины, скумбрия, ставрида, тунец, угольная рыба.

Из жирных свежих сельдей можно приготовить очень вкусное жареное блюдо и далеко не самый аппетитный суп.

Карасей, из которых готовят одно из лучших жареных в сметане рыбных блюд, используют для супов весьма ограниченно. Их добавляют в борщ, но и в этом случае предварительно обжаривают.

Именно поэтому без крайней необходимости вряд ли целесообразно готовить из этих рыб первые блюда, лучше подать их к столу жареными, т. е. в том виде, в котором они аппетитнее и вкуснее.

Из морских рыб для приготовления супов более других подходят следующие: аргентина, баттерфиш, бельдюга, горбыль, зубан, луфарь, макрурус, мерлуза, морская форель, морской карась, морской лещ, морской окунь, нигрита, нототения, пикша, путассу, рыба-капитан, сайра, скап, солнечник, треска, умбрина, хек.

При выборе рыбы для ухи и заправочных супов приходится учитывать также, что в готовом изделии специфические привкусы и запахи, характерные для некоторых рыб, ощущаются явственнее в супах, чем в жареных блюдах. Это, однако, не должно быть препятствием для использования такой рыбы, как треска, пикша, крупная щука, налим, для приготовления из них супов, но смягчать эти привкусы необходимо. С этой целью в супы кладут большее, чем обычно, количество специй, пряностей, ароматических кореньев, используют огуречный рассол.

В рецептурах, предложенных в этой книге, как правило, указывается, какая именно рыба является наилучшей для того или другого блюда. А выбору правильного рецепта могут помочь несколько общих советов.

Если рыба жирна, то для заправочного супа рекомендуется использовать те дополнительные продукты, которые как бы уменьшают излишний вкус жира. Например, квашеная капуста, огурцы соленые, уксус, томат-пюре, виноградное сухое вино, лимонный сок.

Из тощей рыбы можно приготовить заправочный суп с добавлением сливочного масла. Из этой рыбы, если она достаточно мясиста и не имеет резко выраженного специфического привкуса, можно сварить суп-пюре.

О прозрачности рыбных бульонов. Прозрачность рыбных бульонов достигается правильным выбором сырья для них и правильным режимом тепловой обработки.

Вкус бульона, приготовленного из осетровой рыбы, приятен, но отвары не получаются совершенно прозрачными, как при использовании окуней, судака. Конечно отказываться от этих вкусных супов нецелесообразно. Ведь многие отличные блюда из отварной осетровой рыбы украшают и обычный и праздничный стол. Но при приготовлении всякой рыбы и в особенности той, которая не дает особо прозрачных бульонов, от строгого соблюдения режима варки во многом зависят их вкус и внешний вид.

Именно поэтому любое первое блюдо из рыбы нужно после закипания жидкости и удаления пены варить при едва заметном кипении, вернее при легком „вздрагивании“ жидкости, как бы предшествующем кипению, т. е. при температуре бульона не выше 90°.

В профессиональной кулинарии, кроме соблюдения режима варки рыбных бульонов, применяют и специальное осветление их. Для этой цели готовят так называемую оттяжку, например, из сырых белков. В бульон в конце варки добавляют уксус и слегка взбитый белок из сырого яйца и взбивают отвар веничком. Взбивание продолжают до тех пор, пока бульон не закипит, после чего снимают с огня, дают отстояться в течение 30 *мин* и процеживают через чистую плотную ткань, смоченную в холодной воде. Так осветляют и бульоны и отвары для заливных блюд.

Бульон из рыбных отходов. Кроме самой рыбы, для изготовления бульона можно использовать и пищевые рыбные отходы — головы, плавники, хвосты, кожу, кости. В общественном питании, где перерабатывается большое количество рыбы, такой способ использования отходов бесспорно целесообразен — готовое изделие получается вполне хорошего качества. Но в домашнем хозяйстве обычно не используется большое количество рыбы, при котором из одних только пищевых рыбных отходов можно сварить вкусный, наваристый бульон. Ведь вместо 500—600 *г* рыбы для бульона потребуется одних отходов не менее 1000—1200 *г* (плавников, голов, костей). Такое количество отходов бывает, если для праздничного стола и приема гостей готовят жареные рыбные блюда. В этом случае, конечно, целесообразно сварить бульон только из голов, плавников, хвостов, кожи и костей.

Пряности и янтарные блестки. Специи и пряности в рыбные бульоны добавляют незадолго до окончания варки (за 10—15 *мин*) ввиду того, что продолжительная тепловая обработка не только снижает ароматические качества, но может придать отварам горечь.

При варке прозрачных бульонов периодически нужно снимать всплывающий на поверхность излишек жира и оставлять его только в таком количестве, при котором отвар имеет красивые янтарные блестки. „Как будто янтарем подернута она", — как сказано об этом в басне И. А. Крылова „Демьянова уха".

Прозрачную уху, приготовленную из тощей рыбы, рекомендуется заправлять сливочным маслом.

Заправочные супы. Заправочные супы из рыбы готовят преимущественно с добавлением овощей и главным образом из картофеля, вкус которого хорошо сочетается с вкусовыми особенностями рыбных отваров. Из крупяных продуктов для этих супов чаще других применяют рис.

Овощи для большей сохранности в них витаминов закладывают в кипящие отвары в такой последовательности, которая обеспечивает одновременную их готовность и не вызывает переваривания, что также снижает в значительной степени пищевую ценность овощей.

При использовании в рецептуре первого блюда продуктов, содержащих кислоту (уксус, виноградное сухое вино, соленые огурцы, томат-пюре и др.), картофель рекомендуется закладывать до их добавления, так как в кислой среде он плохо разваривается.

Для наиболее полного сохранения приятного запаха, который придают отварам ароматические коренья и лук репчатый, их пассируют, т. е. слегка обжаривают на жире. В процессе пассирования измельченные ароматические коренья должны несколько размягчиться, но сохранить свой натуральный цвет. Репчатый лук в пассированном виде должен иметь несколько более интенсивную, светло-желтую окраску, но не темную и не сильно подрумяненную.

Легкое обжаривание кореньев способствует также улучшению внешнего вида отваров, так как красящие вещества овощей придают жиру привлекательный янтарный оттенок.

В зависимости от рецептуры для пассирования ароматических кореньев и репчатого лука используют сливочное масло (либо столовый маргарин) и растительное, преимущественно подсолнечное масло.

Кроме кореньев и лука, пассированию подвергают и томат-пюре.

В большинстве случаев при подаче рыбных супов к столу используется измельченная зелень петрушки или укропа.

Рыбный суп в обеденном меню. При составлении меню выбор того или иного рыбного супа зависит и от того, какие вторые блюда будут использованы. Если для второго блюда готовят „плотные" сытные блюда из свинины, жареной баранины, гуся, утки, целесообразнее для первого подбирать прозрачный бульон из рыбы, так как он мало калориен и в сочетании с более „основательным" вторым блюдом дает достаточное, но не чрезмерное насыщение.

В меню праздничного обеда иногда входят два и даже три вторых блюда. Естественно, что и в этом случае целесообразнее отдавать предпочтение прозрачной ухе.

Рыбная жидкая солянка, рассольник и некоторые другие заправочные супы обладают значительно большей калорийностью и способностью насыщать. В правильно составленное меню в этом случае включают более легкие кушанья для вторых блюд.

И для праздничного стола при обилии закусок целесообразно выбирать прозрачные рыбные супы.

Кулебяки, расстегаи, пироги и пирожки, которые широко применяются в качестве гарниров к праздничным рыбным бульонам, увеличивают в значительной степени калорийность первых блюд и их способность хорошо насыщать, что также вызывает необходимость выбирать для следующих по порядку кушаний менее сытные.

В жаркие дни одними из самых привлекательных, аппетитных супов служат холодные — борщи, свекольники, ботвиньи.

Отличные холодные супы готовят с добавлением отварной рыбы или гастрономических рыбных продуктов.

Рыбный бульон

На 500—600 *г* рыбы — по 1 корню петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист 3—4 горошины черного перца; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, поставить варить, залив холодной водой. Дать воде закипеть, тщательно удалить всплывшую пену, добавить соль, специи, нарезанные коренья и репчатый лук. Уменьшить нагрев и варить рыбу до готовности при едва заметном кипении в течение 25—30 *мин*. После этого осторожно извлечь куски рыбы из отвара, а головы и хвосты доваривать еще 15—20 *мин*. Затем бульон процедить.

Этот бульон использовать как самостоятельное первое блюдо с гарниром.

Если используется рыба с посторонним привкусом, то количество специй рекомендуется удвоить.

При варке жирной рыбы нужно периодически снимать всплывающий жир.

Бульон из головизны

На 1000—1200 *г* головизны — 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, зелень петрушки или сельдерея; соль по вкусу.

Тщательно промыть и разрубить пополам или на четыре части головы осетровых рыб. Ошпарить их кипятком и тотчас промыть холодной водой, удалив предварительно жабры и глаза. Сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, тщательно удалить пену и добавить соль, нарезанные репчатый лук и корень петрушки, а также „букетик" зелени сельдерея и петрушки; закрыть посуду крышкой, значительно уменьшить нагрев и варить головы в течение 1 *ч*, после чего вынуть их, снять с голов мясо и положить его отдельно, а все, что осталось от голов, снова положить в кастрюлю и продолжать варить еще примерно 1 *ч*. Затем снять бульон с огня, дать ему постоять приблизительно 30 *мин*, удалить всплывший жир и процедить бульон.

Чтобы придать бульону более аппетитный, привлекательный вид, можно натертую на мелкой терке морковь слегка обжарить на жире, снятом с бульона, а затем процедить 2—3 чайные ложки этого жира в бульон.

Мякоть и хрящи головизны целесообразно использовать для начинки пирожков, которые хорошо подать к этому бульону.

Уха наваристая

На 1000 *г* рыбной „мелочи" — 500 *г* крупной рыбы, по $^1/_2$ корня петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 6 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа, $^1/_2$ лимона; соль по вкусу.

Приготовить пряный отвар, добавив в него мелкую рыбку. Варить приблизительно 1 *ч*, чтобы рыбка полностью разварилась. Подготовить и нарезать порционными кусками более крупную и

некостистую рыбу, предварительно освободив ее от кожи и костей. Процедить пряный отвар, поставить его снова на огонь и, когда он опять закипит, опустить в него подготовленные порционные куски крупной рыбы. Проварить 15—20 *мин*. Перед подачей к столу посыпать уху зеленью. В каждую тарелку положить кусок рыбы и несколько ломтиков лимона без зерен.

Уха деликатесная

На 1000 *г* осетровой рыбы — 800—1000 *г* рыбной „мелочи", по 1 корню сельдерея и петрушки, лука порея, 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 6—8 горошин черного перца, $^1/_2$ лимона; соль по вкусу.

Сварить пряный отвар, добавив в него мелкую, хорошо промытую и обезглавленную рыбку. Процедить через чистую ткань. Охладить. Подготовить и нарезать рыбу. Опустить в охлажденный отвар, довести до кипения, тщательно удалить пену, уменьшить нагрев. Варить приблизительно 20—25 *мин*. Готовую рыбу осторожно вынуть из отвара, положить по 1 куску в каждую тарелку, добавив несколько ломтиков лимона без зерен, залить бульоном и посыпать измельченной зеленью.

Эта уха хороша для праздничного стола. Ей можно придать отличный вкус, добавив в самом конце варки 1 стакан несладкого шампанского.

Уха рыбацкая

На 600—700 *г* рыбной „мелочи" — 400—500 *г* крупной рыбы, 3 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Мелкую рыбку выпотрошить, тщательно промыть и, не очищая от чешуи, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и поставить на огонь. Варить до тех пор, пока рыбка полностью не разварится, а затем бульон процедить. В процеженный чистый бульон положить нарезанные репчатый лук и корень петрушки, поставить бульон снова на огонь, проварить еще 15 *мин*, а затем опустить подготовленные ранее порционные куски крупной рыбы и специи. Если нужно, еще добавить соли по вкусу. Значительно уменьшить нагрев и варить еще 15—20 *мин*, тщательно удаляя всплывающую пену. Готовый бульон заправить сливочным маслом и подать, посыпав измельченной зеленью петрушки. В каждую тарелку положить порционный кусок рыбы.

Если эту уху готовят на костре непосредственно у места вылова, то специи можно не добавлять, так как живая рыба имеет тонкий приятный вкус и без приправ. В этом случае рыбную „мелочь" лучше варить, заложив в чистую ткань, которую после варки извлечь вместе с разваренной рыбкой.

Уха с картофелем

На 1500 *г* рыбной „мелочи" — по $^1/_2$ корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 6—8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 500—600 *г* картофеля; соль по вкусу.

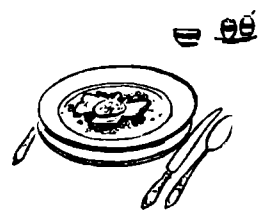
Сварить в пряном отваре очищенную и хорошо промытую рыбную „мелочь". Процедить отвар, прокипятить и добавить в него нарезанный брусочками или ломтиками картофель. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Рекомендуется перед варкой освободить рыбку от головок, чтобы они не придали отвару горечи.

Для улучшения вкуса перед подачей к столу уху можно заправить сливочным маслом, добавляя его в суп мелкими кусочками и все время помешивая.

Уха с картофелем и помидорами

На 800—1000 *г* мясистой рыбы — 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 600 *г* картофеля, 400 *г* помидоров, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца; соль по вкусу.



Мясистую рыбу подготовить, как обычно, а затем снять с рыбы филеи с кожей, но без костей. Нарезать их порционными кусками, посолить и до использования поставить в прохладное место. Из пищевых отходов — голов, плавников, костей — сварить бульон. Готовый бульон процедить, довести до кипения, положить в него нарезанный картофель, репчатый лук и корень петрушки. Варить приблизительно 20 *мин*, после чего добавить рыбу, специи, нарезанные свежие помидоры и варить еще 20—25 *мин*. Снять с огня, тотчас же заправить кусочками сливочного масла. Перед подачей на стол в каждую тарелку положить кусок рыбы и посыпать уху измельченной зеленью.

При использовании живой рыбы эту уху лучше варить без специй.

Уха из мелкой рыбы с фрикаделями

На 1000 *г* рыбной „мелочи" — 500 *г* более крупной рыбы по $^1/_2$ корня петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 6—8 горошин перца, 2 лавровых листа; для фрикаделей — 50 *г* пшеничного хлеба, 1 ст. ложка масла, 1 маленькая головка лука, $^1/_2$ стакана молока, 1 ст. ложка муки; соль и перец молотый по вкусу.

Пряный отвар, в который добавлена мелкая рыбка, варить до тех пор, пока рыбка полностью не разварится (приблизительно 1 *ч*). За это время приготовить рыбный фарш, как указано в рецепте

„Суп с фрикаделями“, но не оформлять его в виде колбаски, а сделать некрупные шарики. Вскипятить процеженный отвар и опустить в него фрикадели. Проварить в течение 10 *мин*, тщательно удаляя всплывающую пену. Подать уху, посыпав ее измельченной зеленью петрушки или укропа.

Для обычного стола количество рыбы можно уменьшить, взяв 500 *г* мелочи и 300 *г* более крупной рыбы.

Для праздничного стола хорошо добавить в каждую тарелку несколько тонких ломтиков лимона без зерен.

Солянка рыбная

На 600—800 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 150 *г* соленых огурцов, 40—50 *г* томат-пюре, 50 *г* каперсов, 100 *г* маслин или маринованных сливок, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1—2 лавровых листа, 3 горошины черного перца, $^1/_2$ лимона; соль по вкусу.

Нарезать порционными кусками подготовленную рыбу. Залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить на маленьком огне до готовности. Затем осторожно извлечь рыбу из бульона. Нашинковать тонкими ломтиками репчатый лук и слегка обжарить его на сливочном масле, добавив за 2—3 *мин* до окончания жаренья томат-пюре. Соленые огурцы очистить от кожицы, а крупные освободить и от зерен. Нарезать тоненькими ломтиками и отварить. Опустить в кипящий бульон подготовленные овощи, специи и каперсы, проварить в течение 10 *мин*, а затем положить отварную рыбу и довести до кипения. Нарезать тонкими кружочками лимон, освободить от зерен. Освободить маслины или маринованные оливки от косточек. Подать, положив в каждую тарелку кусок рыбы, несколько кружочков очищенного от кожицы лимона и несколько маслин или оливок; посыпать измельченной зеленью петрушки.

Харчо из рыбы

На 500 *г* рыбы — для пряного отвара: по 1 корню петрушки, сельдерея, 1 головка лука, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца; для супа: 3 головки лука, 100 *г* риса, 1—2 зубчика чеснока, 100 *г* очищенных ядер грецких орехов, 2 ст. ложки готового томатного соуса; соль по вкусу.

Приготовить пряный отвар, процедить и охладить его. Подготовить рыбу для варки. Опустить в пряный отвар, довести до кипения. Снять пену, посолить и, уменьшив нагрев, варить до полуготовности в течение 15 *мин*. Вынуть рыбу из бульона и, сняв всплывающий жир, перелить этот жир в небольшую кастрюлю, куда добавить мелко нашинкованный репчатый лук, закрыть посуду крышкой и, поставив на маленький огонь, тушить лук до мягкости. После этого положить тушеный лук в бульон, довести до кипения, добавить рис,

сварить до готовности, затем опустить в бульон рыбу. Проварить харчо в течение 10 *мин*. Заправить харчо толченным с солью чесноком, „Томатным острым соусом", толченными в ступке ядрами грецкого ореха. Проварить еще 10 *мин*. Подать, положив в каждую тарелку кусок рыбы и посыпав харчо измельченной зеленью киндзы, петрушки или укропа.

В Грузии в харчо добавляют так называемое сунели — сухую смесь толченых семян киндзы, красного перца, зелени и других пряных растений.

Вместо томатного соуса в харчо можно положить протертые сквозь сито свежие помидоры (4 шт.).

Суп из форели с грецкими орехами и кизилом

На 600 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 2 корня петрушки, 60 *г* сушеного кизила, 60 *г* ядер грецких орехов; соль по вкусу.

Подготовленную для варки форель сложить вместе с нарезанными ломтиками петрушкой и репчатым луком в кастрюлю. Залить холодной водой. Довести до кипения, тщательно удалить пену, добавить соль и, уменьшив огонь, варить до готовности, приблизительно 20—25 *мин* в зависимости от величины рыбы. Растолочь в ступе ядра грецких орехов и промыть сушеный кизил. Осторожно вынуть из бульона готовую рыбу, выложить ее на блюдо и поставить в теплое место, чтобы она не остыла. В бульон опустить сушеный кизил (без косточек) и толченые орехи. Довести до кипения. Подать, положив в каждую тарелку кусок рыбы и посыпав суп зеленью эстрагона или петрушки.

Для этого супа хороша живая форель. Крупную рыбу режут пополам, мелкую варят целиком.

Вместо сушеного кизила можно использовать картофель, нарезанный брусочками. В этом случае в бульон добавляют по 3—4 горошины черного и душистого перца.

Суп из бычков или мелкой скумбрии с растительным маслом

На 500—600 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке муки и растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 сырых желтка; соль по вкусу.

Репчатый лук нашинковать и слегка поджарить на растительном масле. Вскипятить подсоленную воду и положить поджаренный лук и нарезанные пополам свежие помидоры; проварить в течение 15 *мин*, влить растительное масло. Очистить, выпотрошить рыбу и, тщательно промыв, опустить в кипящий отвар. Варить до готовности приблизительно 15—20 *мин*, после чего суп процедить, а овощи и рыбу протереть через сито. Соединить протертую рыбу и овощи

с отваром и заправить слегка обжаренной на растительном масле мукой, разбавленной бульоном. Прокипятить, охладить до 70° и соединить с сырыми желтками, растертыми с лимонным соком или разведенной лимонной кислотой. Заправляя суп желтками, его надо все время помешивать, чтобы желтки не свертывались. Подать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из сомовых голов с рисом

На 1000 *г* сомовых голов — 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 головка лука, 2 лавровых листа, 6—8 горошин перца, 2 ст. ложки масла, 50 *г* риса; соль по вкусу.

Подготовить и промыть в холодной воде освобожденные от жабр сомовые головы. Слегка обжарить измельченные репчатый лук, морковь, корень сельдерея. Опустить в кипящую подсоленную воду, положить специи. Добавить головы, варить до готовности, тщательно удаляя пену. Вынуть головы из бульона, снять мякоть. В бульон добавить сырой рис. Варить рис до мягкости. Подать суп, положив в каждую тарелку мякоть рыбы. Посыпать измельченной зеленью.

Для придания остроты в этот суп можно влить незадолго до окончания варки 1 стакан процеженного огуречного рассола.

Суп из рыбы с перловой крупой

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. моркови, корня петрушки, сельдерея, лука-порея, 1 головка репчатого лука, 8—10 горошин перца, 2 лавровых листа, $^1/_2$ стакана перловой крупы, 1 ст. ложка масла; соль по вкусу.

Приготовить пряный отвар, процедить и охладить его. Сварить рассыпчатую кашу из перловой крупы, добавив при варке 1 ст. ложку сливочного или топленого масла. В отвар опустить подготовленную, как обычно, рыбу. Готовую рыбу извлечь из отвара. Положить в отвар рассыпчатую кашу, довести до кипения. Подать суп, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа. В каждую тарелку положить кусок рыбы.

Этот суп можно сварить из любой рыбы.

Мелкую рыбу можно отварить целиком, крупную, нарезав порционными кусками.

Суп с фрикаделями

На 1000—1200 *г* некостистой рыбы — по 1 шт. моркови, корня петрушки, сельдерея, 6—8 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа; для фарша: 50 *г* пшеничного хлеба, 1 ст. ложка масла, 1 маленькая головка лука, $^1/_2$ стакана молока; соль, перец молотый, зелень по вкусу.

С подготовленной рыбы снять филеи без кожи и костей. Все пищевые отходы — головы, кости, кожу, хвосты — залить холодной водой, добавить морковь, петрушку, репчатый лук, лавровый лист, перец горошком. Варить в течение 1 *ч*, после чего процедить бульон. Мелко нашинковать и слегка обжарить репчатый лук; пропустить 2 раза через мясорубку филеи рыбы вместе с обжаренным луком. Заправить фарш растопленным сливочным маслом, солью, перцем. Выложить фарш на стол, сформовать из него шарики. Опустить в кипящий бульон и варить приблизительно 15 *мин*. Подавать суп, посыпав зеленью петрушки. В каждую тарелку положить по 5—6 фрикаделей.

Если используется мороженая рыба, в фарш нужно добавить 1 сырое яйцо.

Суп рыбный с гарниром из рыбы и крутых яиц

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. моркови, корня петрушки, сельдерея, лука-порея, 2 лавровых листа, 10 горошин перца, 1 ст. ложка масла, 2 головки репчатого лука, 2 яйца; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу залить водой, поставить на огонь, добавить коренья, специи и соль. Отварить до готовности. Осторожно извлечь рыбу и залить ее небольшим количеством бульона. Мелко нашинкованную луковицу слегка обжарить на масле. Опустить в бульон, прокипятить его и процедить. Отваренную рыбу прогреть, выложить на блюдо, залить растопленным сливочным маслом, в которое добавить рубленые крутые яйца. Бульон посыпать измельченной зеленью и подать.

Для этого супа пригодна любая мясистая рыба.

Бульон перед подачей к столу можно заправить сметаной.

Суп из налима с овощами

На 1200 *г* рыбы — для пряного отвара: 2 моркови, по 1 корню петрушки, сельдерея, лука-порея, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа; для супа: 2 моркови, 1 головка цветной капусты, 1 головка репчатого лука; соль по вкусу.

Подготовленного налима ошпарить кипятком, освободить от кожи, нарезать порционными кусками и посолить. Сварить пряный отвар вместе с кожей и головой рыбы, процедить. Нарезанную кубиками морковь и разделенную на соцветия цветную капусту, очищенную целую луковицу вместе с рыбой опустить в отвар и проварить до готовности. Луковицу удалить. Подать суп, положив в каждую тарелку кусок рыбы. Посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для праздничного стола этот суп можно приготовить несколько иначе, добавив в него перед подачей к столу $^1/_2$ стакана сухого белого вина и несколько ломтиков лимона без зерен.

Суп из рыбы-капитан или бельдюги

На 800 *г* рыбы — 4 картофелины, 2 ст. ложки масла, 1—2 луковицы, 5—6 горошин душистого перца, 1—2 лавровых листа, $^1/_4$ стакана перловой крупы; соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую перловую кашу, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать воде стечь. Подготовить рыбу. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить. Вскипятить воду, посолить, положить в нее рыбу, нарезанный мелкими кубиками картофель и обжаренный лук, добавить лавровый лист и перец. Варить на маленьком огне, снимая пену. За 10 *мин* до окончания варки положить перловую крупу. Подать к столу, положив в каждую тарелку кусок рыбы и измельченную зелень петрушки.

Суп из мелкой рыбы с солеными огурцами

На 1000—1200 *г* рыбы — 5 соленых огурцов, $^1/_2$ стакана огуречного рассола, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ стакана сметаны, 6—8 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа.

Выпотрошить и тщательно промыть рыбу, не очищая ее от чешуи, однако, предварительно удалив жабры. Сварить пряный отвар и опустить в него, пока он горячий, подготовленную рыбу. Варить не менее 1 *ч*, до тех пор, пока рыба полностью не разварится, после чего отвар процедить, влить в него процеженный огуречный рассол и поставить на огонь. Тщательно растереть пшеничную муку с холодной водой так, чтобы не было комков, влить эту смесь, помешивая, в бульон, добавить сметану, мелко нарезанные соленые огурцы (без кожицы) и „букетик" зелени петрушки и укропа. Несколько раз вскипятить, а затем, удалив „букетик" зелени, подавать.

Суп из угря с зеленым горошком

На 800—1000 *г* угря — по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, $2^1/_2$—3 стакана вылущенного свежего зеленого горошка, 6—8 горошин перца, 1—2 лавровых листа; соль по вкусу.

Подготовить угря, как указано на стр. 53. Нарезать кусками, посолить. В кипящую воду опустить нарезанные кубиками корни, петрушки, сельдерея, репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, свежий зеленый горошек. Тщательно удалить пену и в кипящий отвар положить рыбу. Варить до готовности. Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

Вместо свежего зеленого горошка можно использовать консервированный (1 банку). В этом случае горошек добавляют за 10 *мин* до окончания варки.

При использовании свежего горошка суп до опускания рыбы нужно варить без соли.

Продолжительность варки угря несколько дольше, чем другой рыбы. Варить угря надо приблизительно 45—50 *мин*. Для того чтобы куски угря не деформировались, их нужно посолить за 1 *ч* до варки.

Суп из снетков с ядрицей

На 1000 *г* снетков — для пряного отвара: по $^1/_2$ корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 6—8 горошин черного перца, 2 лавровых листа; для супа: $^1/_2$ стакана ядрицы, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Сварить пряный отвар. Снетки тщательно промыть, но не потрошить. Посолить их и поставить на 30—40 *мин* на холод. В процеженный отвар всыпать перебранную и промытую ядрицу. Когда крупа станет достаточно мягкой, опустить в кипящую жидкость снетки, посолить по вкусу, снять пену и заправить суп, все время помешивая, кусочками сливочного масла.

Для улучшения вкуса в суп за 5—7 *мин* до готовности можно влить стакан сливок.

Суп из сайды или пикши с оливковым маслом

На 1000 *г* рыбы — 150 *г* оливкового масла, 3 головки репчатого лука (примерно 150 *г*), 75—100 *г* лука-порея, $^1/_2$ *л* сухого белого вина, 4 помидора средней величины, 3—4 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца; соль и масло сливочное по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поставить в прохладное место. Нашинковать репчатый лук и белую часть лука-порея.

Разогреть в сотейнике оливковое масло и слегка обжарить на нем подготовленные овощи. Добавить сюда же незадолго до окончания жаренья нарезанные помидоры (без кожицы и семян), чеснок, тщательно растертый с солью, лавровый лист, перец горошком, измельченную зелень петрушки, соль. Через 5 *мин* влить $^1/_2$ *л* сухого белого вина и 1 *л* горячей воды. Прокипятить и положить подготовленную рыбу. Варить приблизительно 15 *мин*, после чего снять с огня и, пока суп не остыл, заправить его сливочным маслом. Подать отдельно гренки из ржаного хлеба, натертые чесноком.

Суп из сайды и пикши имеет приятный слегка кисловатый вкус.

Если прибавить в него чуть-чуть (на самом кончике ножа) шафрана, он приобретает красивый желтый оттенок.

Суп из хека или аргентины

На 800 *г* рыбы — 150 *г* оливкового масла, 3 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2—3 стебля лука-порея, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томат-пюре, 4 картофелины, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками. Посолить и поставить в прохладное место. Головы (без жабр) и хвосты залить холодной водой, добавить соль, лавровый лист, петрушку. Варить бульон в течение 1 *ч*, а затем процедить.

Разогреть в кастрюле оливковое масло и слегка обжарить на нем нашинкованный репчатый лук и белую часть лука-порея. В конце жаренья добавить томат-пюре и растертый с солью чеснок. Залить бульоном, довести до кипения, добавить нарезанный брусочками картофель и куски рыбы. Варить 15—20 *мин*. Подавать, посыпав зеленью петрушки и укропа.

Вместо оливкового масла можно использовать подсолнечное, но в этом случае добавить в бульон еще 2 лавровых листа и увеличить количество чеснока.

Суп из рыбы с овощами

На 600—800 *г* живой рыбы — 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки; соль и сливочное масло по вкусу.

Почистить, выпотрошить и нарезать порционными кусками рыбу. Головы освободить от жабр, сложить в посуду вместе с хвостами, икрой и молоками. Добавить нарезанные ломтиками свеклу, морковь, репчатый лук, корень петрушки, соль. Залить холодной водой. Варить не менее 1 *ч*, чтобы пищевые отходы рыбы полностью разварились. Готовый бульон процедить, довести до кипения, опустить в него картофель и куски рыбы. Проварить в течение 15 — 20 *мин*. Подать, заправив суп сливочным маслом. Посыпать зеленью петрушки.

Этот суп можно приготовить из живого карпа, сазана, некрупной щуки или сома. Он имеет приятный вкус и без добавления специй и приправ.

Суп из свинины и морской капусты

На 300 *г* свинины — 200 *г* отваренной морской капусты, 4—5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла или свиного жира.

Отделив мякоть свинины от костей, нарезать ее некрупными кусочками. Кости использовать для варки бульона. Выложить на разогретую с жиром сковороду кусочки свинины, нарезанную со-

ломкой морскую капусту, измельченные лук и морковь. Обжарить на маленьком огне в течение 5—7 *мин*. В кипящий бульон опустить нарезанный брусочками картофель, проварить 15 *мин*, положить затем все остальные продукты и варить до готовности. Подать, заправив суп сметаной и зеленью петрушки.

Рассольник из рыбы-капитан

На 600—700 *г* рыбы — 3—4 соленых огурца, 1—2 луковицы, 2 ст. ложки жира, $1^1/_2$ ст. ложки томата-пюре, 1—2 лавровых листика, по 3 шт. черного и душистого перца; соль по вкусу.

Разделать рыбу на филе без костей, нарезать ее порционными кусками, сбрызнуть разведенным уксусом и выдержать на холоде 30 *мин*. Из головы (без жабр) и костей сварить бульон. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на жире. Перед окончанием обжаривания добавить томат-пюре. Соленые огурцы, очищенные от кожицы, нарезать тоненькими ломтиками. Процедить бульон, добавить в него огурцы, варить 15—20 *мин*, после этого положить обжаренные овощи, специи, соль и кусочки рыбы. Варить до готовности. Посыпать измельченной зеленью петрушки. Добавить в каждую тарелку ломтик лимона.

Рассольник из зубатки

На 600 *г* рыбы — по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 150 *г* щавеля, 150 *г* соленых огурцов, 2 ст. ложки масла, 50—75 *г* сметаны, 1 лавровый листик, 5—6 горошин душистого перца; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу отварить до готовности, добавив лавровый лист, перец горошком, соль. Извлечь из отвара. Коренья и репчатый лук нашинковать, слегка обжарить и добавить в бульон. Перебрать и мелко нарезать щавель, соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. В кипящий бульон опустить огурцы и обжаренные коренья. Проварить в течение 30 *мин*. Затем добавить щавель, а если бульон нуждается в более кислом вкусе, влить немного процеженного огуречного рассола. Варить 10 *мин*. Подать, положив в каждую тарелку кусок отварной рыбы, сметану, измельченную зелень петрушки.

Рассольник из трески, пикши или сайды

На 500 *г* рыбы — по 2 корня петрушки и сельдерея, 1 шт. лука-порея, 2 головки репчатого лука, 150 *г* огурцов, 600—700 *г* картофеля, 50 *г* перловой крупы, 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца, „букет“ зелени петрушки и укропа; соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую перловую кашу. Зачистить и подготовить рыбу, поставить ее варить, залив холодной водой. Когда жидкость закипит, снять пену, добавить соль, специи и нашинкованные соломкой слегка пожаренные коренья и лук. Готовую рыбу извлечь из бульона. В отдельной маленькой посуде поставить варить очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы, залив их небольшим количеством процеженного огуречного рассола. Добавить в рассольник пассированные (т. е. слегка обжаренные) коренья и лук, а также „букет" зелени и картофель, нарезанный брусочками. Когда картофель будет почти готов, опустить перловую крупу и огурцы. Подать рассольник, положив в каждую тарелку кусок рыбы и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

Этот рассольник можно приготовить и несколько иначе: нарезанные ломтиками огурцы добавить в кипящий бульон одновременно с кореньями, а процеженный рассол добавить за 5 *мин* до окончания варки.

Борщ холодный с морским окунем или треской горячего копчения

На 600—700 *г* свеклы — 300—350 *г* рыбы горячего копчения, 250 *г* огурцов, 100 *г* зеленого лука, 150—200 *г* сметаны, 2—3 яйца; соль, сахар, уксус по вкусу.

Отварить свеклу, не очищая от кожицы. Затем очистить ее и нарезать тонкой соломкой. Сложить в кастрюлю, залить водой, добавить уксус и прокипятить, после чего снять с огня и хорошо охладить. Очистить от кожицы и нарезать соломкой огурцы. Нашинковать зеленый лук и слегка растереть с солью. Положить в охлажденный борщ сметану, а затем подготовленные огурцы и лук.

Заправить по вкусу солью и сахаром.

Подать борщ, положив в каждую тарелку $^1/_2$ сваренного вкрутую яйца, измельченную зелень петрушки или укропа и несколько кусочков рыбы.

Готовый борщ должен быть ярко-красного цвета.

В случае, если борщ переварен, окраска может получиться некрасивой.

Вместо уксуса можно добавить разведенную в кипяченой воде лимонную кислоту.

При желании к борщу можно подать отдельно кусочки пищевого льда.

Борщ из карасей

На 800 *г* карасей — 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 10 горошин перца, 2—3 лавровых листа, 500 *г* капусты, 150—200 *г* свеклы, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки; соль и уксус по вкусу.

Приготовить и процедить пряный отвар. В кипящий отвар положить нарезанную крупными кусками свежую капусту и нашинкованную свеклу, предварительно сваренную целиком. Варить до тех пор, пока овощи не станут достаточно мягкими. Слегка обжарить на масле мелко нашинкованную луковицу, которую перед окончанием жаренья посыпать мукой. Лук добавить в отвар, влить по вкусу уксус и прокипятить. Подготовить, как обычно, карасей, посолить, обвалять в муке или сухарях, обжарить с обеих сторон. Опустить их в борщ и вскипятить один раз. Подать борщ, положив в каждую тарелку рыбу и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

Мелкие караси обжариваются целиком, крупные — нарезанные пополам.

Для улучшения вкуса в процеженный отвар можно добавить 2—3 сушеных белых гриба.

Борщ с кальмарами

На 300—400 *г* кальмаров — 200 *г* свежей капусты, 3 свеклы, 2 картофелины, по 1 шт. петрушки и моркови, 2 ст. ложки томат-пюре, 50 *г* свиного шпика, 50 *г* сметаны; уксус, сахар, соль, чеснок по вкусу.

Очищенные от кожицы свеклу, морковь, петрушку нарезать соломкой. Также нарезать свиной шпик. Выложить в сотейник, влить уксус и добавить томат-пюре. Закрыть посуду крышкой и потушить все на маленьком огне до мягкости. Вскипятить подсоленную воду и отварить в ней очищенные от пленки мясо кальмаров в течение 3—5 *мин*, после чего нарезать кальмары соломкой. В кипящую воду опустить нашинкованную свежую капусту и через 15 *мин* добавить нарезанный брусочками картофель. Когда картофель будет почти готов, заложить все остальные овощи и кальмары, прокипятить, заправить по вкусу сахаром, чесноком, растолченным с солью и уксусом. Подать, положив в каждую тарелку сметану и посыпав измельченной зеленью петрушки.

Щи с салакой

На 400—500 *г* салаки — 500 *г* квашеной капусты, 50—60 *г* томат-пюре, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки масла или столового маргарина, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 50 *г* сметаны; соль и сахар по вкусу.

Слегка отжать от рассола и сложить в кастрюлю квашеную капусту, добавив в нее жир и томат-пюре, сахар и немного горячей воды. Закрыть посуду крышкой, поставить на огонь. Через $^1/_2$ *ч* нагрев значительно уменьшить и тушить капусту до готовности (приблизительно 2—$2^1/_2$ *ч*). Салаку выпотрошить, обезглавить и

тщательно промыть, после чего обсушить в чистой ткани, посолить и, обваляв в муке, поджарить. Нарезать соломкой репчатый лук, морковь, петрушку и слегка обжарить на жире. Сложить все продукты в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, добавить специи и варить до готовности. Подать щи со сметаной и измельченной зеленью петрушки.

Эти щи можно приготовить не только из свежей или мороженой, но и из соленой салаки, а также из хамсы или кильки.

При использовании соленой рыбки ее либо предварительно вымачивают в течение 1 *ч*, либо, если она не очень соленая, используют натуральной, но щи в этом случае не солят, а капусту до тушения промывают холодной водой.

Щи из сушеной морской капусты

На 150 *г* отварной морской капусты — 400 *г* свинины, 2 шт. моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 50 *г* сметаны, 1—2 ст. ложки масла или топленого свиного жира.

Очистить сушеную капусту, замочить на ночь в холодной воде, промыть. Снять мякоть со свинины и нарезать некрупными кусочками. Кости использовать для варки бульона. Мелко нашинковать лук, морковь, петрушку. Разогреть с жиром сковороду, подрумянить кусочки мяса, засыпать их измельченными овощами и продолжать жаренье еще несколько минут. Морскую капусту проварить отдельно до готовности, извлечь из отвара и нарезать крупной соломкой. В кипящий бульон положить обжаренное мясо вместе с овощами, поварить 10 *мин*, добавить капусту и варить еще 10—15 *мин*. Заправить щи сметаной и измельченной зеленью петрушки.

Щи зеленые с рыбным филе

На 500 *г* рыбного филе — по 300 *г* щавеля и шпината, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин черного перца, по 2 ст. ложки масла и муки, 100 *г* сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 *г* зеленого лука; соль по вкусу.

Перебрать, тщательно промыть, отварить и протереть через сито вместе с отваром листья щавеля и шпината.

Мелко нашинковать репчатый лук и морковь, слегка обжарить их и за 2 *мин* до окончания жаренья посыпать мукой. Развести горячей водой в необходимом для супа количестве. Добавить пюре щавеля и шпината, „букет“ зелени, лавровый лист, перец горошком, соль. Прокипятить в течение 10 *мин*. Обжарить нарезанное некрупными кусками филе рыбы, предварительно посолив, поперчив и обваляв каждый кусок в муке. Щи перед подачей к столу заправить сметаной. В каждую тарелку положить по половинке яйца и нашин-

кованный зеленый лук. Обжаренную рыбу подать как гарнир отдельно на блюде, посыпав ее зеленью петрушки и укропа.

При желании рыбу можно подать, выложив по куску в каждую тарелку щей, а сметану подать отдельно.

Зеленые щи можно приготовить и из одного щавеля, но в этом случае взять 450—500 *г*.

Щи зеленые с рыбой

На 1000 *г* рыбы — по 300 *г* щавеля и шпината, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 шт. лука-порея, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 лавровый лист, 3—5 горошин перца, 50 *г* зеленого лука, по 1 ст. ложке муки и масла, 100 *г* сметаны, 2 яйца; соль и перец молотый по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить и снять с нее филеи с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Пищевые отходы — головы, хвосты, кости — поставить варить, добавив в отвар специи. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с отваром. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить и за 2 *мин* до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Порционные куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить отвар, в котором варились пищевые отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль по вкусу и поварить все вместе 10—12 *мин*.

Щи со снетками

На 1000 *г* свежемороженых снетков — 600 *г* квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 6—8 горошин перца, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла.

В кипящую воду положить отжатую от рассола квашеную капусту, лавровый лист, перец горошком. Слегка обжарить на масле мелко нашинкованный лук. Перед окончанием жаренья посыпать его пассированной мукой. Опустить в суп. Тщательно промыть в нескольких водах снетки. Опустить в суп. Варить снетки приблизительно 15 *мин*.

Снетки лучше освободить от головок и посолить за 1 *ч* до варки.

В зависимости от вкуса квашеную капусту добавляют либо натуральной, либо промытой через дуршлаг холодной водой.

Щи из щуки с квашеной капустой

На 800 *г* щуки — 600 *г* квашеной капусты, $2^1/_2$ ст. ложки масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 6—8 горошин черного перца, 3 лавровых листа.

Пóтушить с маслом квашеную капусту, добавив в нее лавровый лист, перец горошком, слегка обжаренный мелко нашинкованный репчатый лук, который перед окончанием жаренья посыпать пассированной мукой. Подготовленную щуку нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон до полуготовности. Опустить в кипящую воду тушеную капусту и варить 40–50 *мин*, затем добавить жареную рыбу и проварить до готовности на слабом огне. Подать, посыпав измельченной зеленью.

Для этого супа можно использовать также такую рыбу, как муксун, омуль, кета, морской окунь и др. В этом случае рыбу посолить за 30 *мин* до обжаривания.

Капусту, если она слишком кислая, перед тушением промыть холодной водой и отжать.

Подать щи, положив в каждую тарелку кусок рыбы, сметану, кусочки сваренного вкрутую яйца и измельченную зелень.

Вкус зеленых щей – приятный, с легкой кислинкой.

Щи из свежей капусты с рыбными консервами

На 1 банку консервов — 1 кочешок капусты, морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 репа (маленькая), 2 ст. ложки жира (масло коровье или маргарин столовый), 100 *г* свежих помидоров или 40—50 *г* томат-пюре, 1 лавровый лист, 3—5 горошин черного перца, 75 *г* сметаны; соль по вкусу.

В кипящую подсоленную воду опустить нарезанную кусками капусту. Нарезать мелкими брусочками или ломтиками морковь, петрушку, репу. Мелко нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить все овощи на жире, после чего положить их в отвар. Добавить связанные „букетиком" веточки петрушки и сельдерея. Варить 20 *мин*. Слегка обжарить свежие помидоры, нарезанные кружочками, или томат-пюре и добавить в щи вместе с лавровым листом и перцем. Открыть банку консервов, слить соус в щи. Проварить еще 10 *мин*. Положить в каждую тарелку по кусочку рыбы или целую рыбку, залить горячими щами, добавить сметану и измельченную зелень петрушки.

Эти щи можно сварить, используя натуральные рыбные консервы в собственном соку или рыбные консервы в томате. Если щи варят с консервами в томате, количество помидоров или томат-пюре можно сократить вдвое.

Щи из квашеной капусты с рыбными консервами

На 1 банку консервов — 500—600 *г* квашеной капусты, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, 75—100 *г* томат-пюре, 2—3 ст. ложки жира (топленого масла или маргарина), 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца, 50 *г* сметаны, сахар и соль по вкусу.

Положить квашеную капусту в сотейник или кастрюлю с толстым дном, заправить ее томат-пюре, жиром и сахаром по вкусу. Плотно закрыть крышкой и поставить на огонь. Через 5—10 *мин* значительно уменьшить нагрев и тушить до тех пор, пока капуста не станет совершенно мягкой, время от времени помешивая и добавляя понемногу кипяток для того, чтобы капуста не подгорела. Нашинковать и слегка обжарить на жире морковь, петрушку и репчатый лук. В кипящую подсоленную воду опустить готовую капусту и обжаренные коренья, добавить специи, соус из консервов и связанные „букетиком" зелень петрушки и сельдерея. Проварить в течение 25—30 *мин*. Подать щи, выложив в каждую тарелку предварительно прогретый кусочек рыбы или целую рыбку из банки консервов, добавить сметану и измельченную зелень.

Тем, кто не любит кисловатого вкуса, рекомендуется квашеную капусту, выложенную на решето или дуршлаг, промыть холодной водой.

Для щей из этой капусты пригодны консервы натуральные в собственном соку или консервы в томатном соусе. Можно подавать эти щи и без сметаны.

Суп-пюре из рыбы

На 1200 *г* рыбы — для бульона: по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца; для пюре: по 2 ст. ложки масла и муки, $^1/_2$ стакана сливок или молока; для фрикаделей: 25 *г* пшеничного хлеба, $^1/_2$ ст. ложки масла, $^1/_2$ головки лука, 1 ст. ложка муки; соль и перец молотый по вкусу.

С подготовленной рыбы снять филеи. Часть филеев отложить для приготовления фрикаделей, остальные отварить в небольшом количестве жидкости с солью, веточками петрушки и сельдерея. Из голов, плавников, костей рыбы сварить бульон с ароматическими кореньями и специями. Отварные филеи протереть через сито или дважды пропустить через мясорубку, добавить слегка обжаренную на масле муку, разведенную бульоном, хорошо перемешать и посолить.

Процедить рыбный бульон, соединить с пюре рыбы, прокипятить. Заправить суп сливками или молоком.

Намочить в холодном молоке мякиш черствого пшеничного хлеба. Дважды пропустить через мясорубку оставленные для фрикаделей филеи и хлеб. Заправить измельченной зеленью, размягченным сливочным маслом, сырым яйцом, солью, молотым перцем. Сформовать из фарша шарики, отварить их в горячей подсоленной воде.

Подать суп, положив в каждую тарелку несколько фрикаделей.

Для супа-пюре лучше всего использовать такую рыбу, как щука, судак, налим, хек, аргентина, морской окунь.

Суп-пюре из крабов

На 2 банки крабов — 3 ст. ложки масла и 2 ст. ложки муки, по 2 шт. моркови и петрушки, 2 головки репчатого лука, 300 *г* помидоров, $^1/_2$ *л* молока, 1 или 2 сырых желтка.

Открыть баночку крабов, слить сок в посуду, отделить несколько целых и наиболее красивых кусочков и оставить их для гарнирования. Все остальные крабы освободить от костных пластинок.

Корень петрушки, морковь и репчатый лук нарезать соломкой, положить на разогретую с маслом сковороду и слегка обжарить с таким расчетом, чтобы овощи стали мягкими, но не изменили цвета. В конце жаренья добавить на сковороду помидоры, очищенные от кожицы (для этого их нужно ошпарить кипятком) и семян и нарезанные дольками. Сложить в кастрюлю крабы, влить сок от крабов и добавить подготовленные овощи. Закрыть посуду крышкой и варить на маленьком огне 10 *мин*, после чего протереть все через сито или дважды пропустить через мясорубку. Полученное таким способом пюре заправить белым соусом (см. стр. 74) и развести горячей водой до необходимого количества. Прокипятить 10 *мин*, заправить суп, сняв с огня, яично-молочной смесью и сливочным маслом. Подать суп, положив в каждую тарелку кусочки крабов.

Этот суп можно приготовить иначе, используя вместо горячей воды горячее молоко. Но в этом случае помидоры надо исключить из рецептуры.

Для придания супу лучшего вкуса в овощи рекомендуется влить после окончания жаренья $^1/_2$ стакана сухого столового виноградного вина.

Суп предназначается для праздничного стола.

Суп-пюре из раков с рисом

На 25—30 раков — $^1/_2$ стакана риса, $^1/_2$ ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Отварить раков в кипящей подсоленной воде в течение 10 — 15 *мин*. Извлечь из отвара, снять скорлупу с шеек и клешней, вынуть мякоть и растолочь ее в ступке, добавляя понемногу отваренный до полной мягкости рис. Разбавить горячей водой, заправить солью, проварить в течение 25—30 *мин*, после чего снять с огня, заправить сливочным маслом, разделенным на маленькие порции. Подать суп, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки. Отдельно на тарелке подать гренки из подсушенного пшеничного хлеба.

Суп-пюре из раков можно использовать и для диетического питания.

Рис после отваривания нужно откинуть на дуршлаг, но не промывать.

Суп раковый

Для бульона — 600—800 *г* рыбы, по 1 шт. петрушки, моркови, сельдерея, лука-порея, 30—40 раков, 5—7 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа, зелень петрушки и укропа; для фарша — 2 ст. ложки молотых сухарей, $^1/_2$ стакана вареного риса, 2 сырых яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока или сливок; для ракового масла — по 2 ст. ложки сливочного масла и муки, 100 *г* сметаны, соль и мускатный орех по вкусу.

Сварить рыбный бульон с ароматическими кореньями и репчатым луком.

Сварить раков в кипящей подсоленной воде с добавлением веточек укропа и петрушки, лаврового листа и перца. Очистить раков от скорлупы, осторожно снять панцири (скорлупу со спинок). Вынуть мякоть из клешней и шейки. Мякоть мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить в нее молотые сухари, вареный рис, сливочное масло, сливки или молоко, сырые яйца, зелень петрушки и укропа, соль, мускатный орех. Все тщательно размешать, чтобы получилась однородная и достаточно густая масса. Начинить этим фаршем панцири раков. Скорлупу, снятую с клешней, очень мелко истолочь в ступке, положить в кастрюлю с разогретым маслом и жарить до тех пор, пока масло не приобретет ярко-оранжевой окраски, а затем посыпать пассированной мукой, через 2 *мин* развести горячей водой, прокипятить, а потом процедить; отварить в кипящем бульоне фаршированные панцири. В готовое блюдо добавить раковое масло.

Этот деликатесный суп, приготовление которого трудоемко, отличается тонким вкусом и подается преимущественно к праздничному столу.

Для придания привлекательного аромата в суп можно добавить несколько ломтиков лимона без зерен.

Ботвинья с осетровой рыбой

На $1^1/_2$ *л* кваса — 500 *г* осетровой рыбы, 150 *г* шпината, 100 *г* щавеля, 350 *г* зеленых огурцов, 100 *г* зеленого лука, 1 корень хрена (приблизительно 50—70 *г*); соль, сахар и лимонная цедра по вкусу.

Подготовить и отварить в небольшом количестве подсоленной воды без добавления специй и кореньев кусок осетровой рыбы. Готовую рыбу вынуть из отвара и охладить. Отварить щавель и шпинат, каждый в отдельности. Протереть сквозь сито. Очистить от кожицы зеленые огурцы и нарезать соломкой. Зеленый лук нашинковать. Вылить квас в кастрюлю или суповую миску, добавить в него пюре из шпината и щавеля, подготовленные огурцы, зеленый лук; заправить солью, сахаром, лимонной цедрой, натертым на мелкой терке хреном. Рыбу, нарезанную ломтями, подать отдельно

на тарелке или блюде, украсив ее листиками зеленого салата, тертым хреном и кружочками огурца.

Хорошо подать отдельно в салатнике кусочки пищевого льда.

Если нет пищевого льда, ботвинью до подачи на стол надо держать на холоде в течение 1 – 2 *ч*.

Тому, кто любит ботвинью более острого вкуса, можно порекомендовать использовать для заправки больше хрена (до 100 – 120 *г*).

Окрошка рыбная

На $1^1/_2$ *л* кваса — 400 *г* рыбы или 250 *г* рыбного филе, 250 *г* зеленых огурцов, 120 *г* зеленого лука, 600 *г* картофеля, 150—200 *г* сметаны, 2—3 сваренных вкрутую яйца; соль, сахар, горчица по вкусу.

Подготовленную рыбу или готовое филе отварить в небольшом количестве воды с добавлением кореньев и специй. Охладить. Сварить картофель, остудить и нарезать мелкими кубиками. Очистить от кожицы зеленые огурцы и нарезать их мелкими кубиками. Нашинковать зеленый лук и слегка размять его с солью. Изрубить яйца. Влить в кастрюлю или суповую миску сметану и разбавить ее квасом, постепенно добавляя его, а затем положить подготовленные огурцы, зеленый лук, яйца. Заправить готовой горчицей, солью, сахаром. Вареную рыбу нарезать некрупными кусочками или порционными кусками. Положить в каждую тарелку и залить окрошкой. Посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для рыбной окрошки можно использовать любую мясистую рыбу.

ОТВАРНАЯ РЫБА

Привлекательная по вкусу, нежная и мягкая отварная рыба обладает ценным свойством особенно легко и полно усваиваться организмом. Именно поэтому блюда из нее не только входят в рацион здорового человека, но и составляют существенную часть меню диетического и детского питания.

Приготовить кушанье из отварной рыбы несложно. Строгое соблюдение теплового режима помогает обеспечить высокие вкусовые качества готового изделия.

В домашнем хозяйстве рыбу варят целой и нарезанной порционными кусками.

Крупную рыбу, кроме того, готовят „звеньями" — крупными кусками.

Целой отваривают преимущественно некрупную рыбу, весом до 400—500 *г*. Предприятия общественного питания для праздничных столов готовят в целом виде крупную рыбу — больших судаков, лососей, стерлядей, осетров, нельму, таймень и др. Приготовление их требует не только умения, но и специальной утвари — больших рыбных котлов с решеткой или корабинов. Конечно, если в распоряжении хозяйки есть посуда, она может приготовить рыбное блюдо, которое будет лучшим украшением ее праздничного стола.

Для варки целиком некрупной рыбы, порционных кусков и не слишком больших звеньев рыбы удобнее всего использовать сотейники.

В домашнем хозяйстве из разумных соображений экономии средств и времени чаще всего отварную рыбу используют для вторых блюд, а на рыбных отварах готовят супы, уху, бульоны. В этом случае используется такое количество воды, которое необходимо для изготовления супа, но следует учитывать, что вкусовые качества самой рыбы при этом бесспорно снижаются.

Ухудшает вкус рыбы, из которой готовят и первое и второе, и режим тепловой обработки. При изготовлении одновременно и первого и второго блюда приходится заливать рыбу холодной водой для того, чтобы супы были достаточно наваристыми. Именно поэтому, если хотят приготовить полноценное второе отварное рыбное блюдо, выложенную в сотейник рыбу заливают горячей водой в количестве, не превышающем 2 *л* жидкости на 1 *кг* рыбы.

Так называемую припущенную рыбу (так в кулинарии именуют варку либо в собственном соку, либо с добавлением небольшого количества жидкости), отличающуюся особенно привлекательным вкусом, готовят, используя 0,3 *л* воды на 1 *кг* рыбы.

При варке рыбы применяют в разных количествах и разных сочетаниях специи, пряности, приправы, ароматические овощи и травы.

Чем тоньше и нежнее вкус натуральной рыбы, тем меньше специй нужно употреблять для ее изготовления. Но зато при варке рыбы, отличающейся специфическими привкусами, для смягчения этих свойств используется широкий ассортимент пряностей и приправ. Рыбу с явственно выраженными привкусами, такую, как мороженая треска, пикша, камбала, зубатка, вообще рекомендуется готовить в пряных отварах.

Смягчить вкус и ослабить специфический запах сома, линя, трески, ставриды можно добавлением при варке огуречного рассола. Очень хорошо варить рыбу с выраженным „морским" запахом в хорошем огуречном рассоле. Кроме того, можно подкислять воду уксусом или лимонной кислотой.

Для деликатесной рыбы с особо приятными вкусовыми и ароматическими качествами подбирают тонкие по вкусу приправы. Именно поэтому в рецептуру блюд из осетровой рыбы, форели, лососей, угря и некоторых кушаний из живой рыбы используют виноградное вино, свежие белые грибы или шампиньоны, натуральный сок лимона и т. п.

Перед варкой порционные куски рыбы выкладывают на дно сотейника или кастрюли кожей вверх, заливают горячей водой, добавляют соль, специи и нарезанные кусочками коренья и лук.

Некоторую рыбу рекомендуется перед закладкой для варки предварительно солить, перчить и выдерживать в прохладном месте от 15 *мин* до 1 *ч*. Об этом имеются специальные указания в рецептуре.

Некрупную рыбу, отвариваемую целиком, также заливают горячей водой и выкладывают в сотейник.

Звенья рыбы варят в сотейнике или кастрюле, а еще лучше на решетке рыбного котла. Их заливают холодной водой и добавляют указанное в рецептах количество ароматических кореньев. Продолжительность варки звена зависит от величины куска и колеблется от 45 *мин* до 1 *ч*.

Целую крупную рыбу для праздничного стола перед варкой для сохранения ее формы перевязывают шпагатом, выкладывают на решетку и, привязав к решетке, кладут в рыбный котел, заливают холодной водой (в этом случае вода должна прикрыть рыбу). В отвар добавляют соль, перец горошком, коренья и репчатый лук. После закипания жидкости огонь уменьшают и доводят рыбу до готовности без кипения.

Умение правильно и своевременно определить готовность рыбы сказывается на качестве готового блюда. Недоваренная рыба имеет неприятный привкус, переваренная — деформируется и вкус ее также ухудшается. А такая рыба, к примеру, как свежий угорь, требует более продолжительной варки, в противном случае она трудно усваивается.

Готовность порционных кусков определяют опробованием. Готовность изделий из целой рыбы или звеньев осетровой устанавливают, прокалывая рыбу в наиболее толстой части чистой деревянной лучинкой. Если она легко входит в мякоть и в месте прокола выделяется прозрачный сок — рыбу можно снять с огня. Если лучинка прокалывает рыбу с некоторым затруднением и из отверстия вытекает мутный, розоватый сок — кушанье надо доваривать.

При изготовлении отварной рыбы нельзя целиком и полностью ограничиваться только указаниями рецептуры, так как данные ее могут быть сугубо ориентировочными. Из предыдущих глав ясно, что на ткани рыбы (хотя и в меньшей степени, чем на ткани теплокровных животных) влияют возраст и целый ряд других условий. Учесть все эти изменения в рецептуре, конечно, нельзя. Поэтому во многом хозяйке следует полагаться на свой опыт и вкус.

Пряный отвар

На 1 *л* воды — по $^1/_2$ шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, $1^1/_2$ чайной ложки соли, 3 горошины перца, 1 лавровый лист.

Очистить и нарезать морковь, корни петрушки и сельдерея. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить специи и соль. Варить 7—10 *мин*.

Крупную рыбу закладывают для варки в готовый отвар, предварительно охладив его, мелкую рыбу или порционные куски закладывают в горячий отвар.

Пряный отвар для трески, камбалы, палтуса, ставриды, сома, карпа, линя

На 1 *л* воды — 0,5 *л* огуречного рассола, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 1 чайная ложка соли, 3 горошины перца.

Очистить и нарезать ароматические коренья и лук. Залить холодной водой, проварить 7—10 *мин*, после чего добавить соль, специи и влить процеженный огуречный рассол.

Крупную рыбу опустить для варки в охлажденный пряный отвар; мелкую или нарезанную порционными кусками — в горячий.

Осетровая рыба отварная

На 500 *г* рыбы — по $^1/_2$ шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

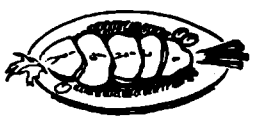
Подготовить рыбу. Очистить и нарезать репчатый лук, петрушку, морковь. Сложить все в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и отварить до готовности. Извлечь готовую рыбу из

бульона и нарезать толстыми ломтями. Выложить на блюдо, полить растопленным маслом. Вокруг разместить горячий отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью. Отдельно подать маринованные или свежие огурцы и помидоры. В соуснике — хрен с уксусом.

На гарнир, кроме отварного картофеля, можно подать картофельное пюре, заправленное сливочным маслом.

Осетровая рыба паровая

На 800—1000 *г* рыбы — 8—10 белых грибов, 4 ст. ложки белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ лимона; соль и молотый перец по вкусу.



Подготовленную осетровую рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в сотейник. Свежие грибы очистить, тщательно промыть и нарезать ломтиками. Выложить слоем поверх рыбы. Влить 3 стакана горячего рыбного бульона или кипятка, добавить белое сухое виноградное вино. Варить на маленьком огне, закрыв посуду крышкой. Через 15—20 *мин*, когда рыба будет готова, осторожно слить бульон (оставив немного на дне, чтобы можно было подогреть рыбу). Растереть пассированную муку со сливочным маслом, разбавить ее бульоном, слитым с рыбы, поставить на маленький огонь и, помешивая, проварить в течение 10 *мин*. Снять с огня, процедить и заправить кусочками сливочного масла и солью. Выложить рыбу на блюдо вместе с грибами, залить соусом. Украсить кружочками лимона без зерен. На гарнир подать отварной горячий картофель или салат из свежих овощей.

Это отличное рыбное блюдо хорошо для праздничного стола. Белое сухое виноградное вино можно добавлять либо при варке рыбы, либо в соус.

Вино можно заменить лимонным соком. В этом случае им заправляют соус, а для украшения и заправки берут целый лимон.

Осетровая рыба в рассоле

На 800—1000 *г* рыбы — 8—10 белых грибов или 12—14 шампиньонов, 3 соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками (лучше без семян). Свежие грибы очистить, тщательно промыть и нарезать ломтиками. На дно сотейника выложить рыбу и поверх нее разместить огурцы и грибы. Залить водой ($1-1^1/_2$ стакана) и добавить 2 ст. ложки процеженного огуречного рассола. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности (приблизительно 15—20 *мин*).

Слить бульон, оставив немного, чтобы можно было подогреть рыбу. Заправить слитый бульон (его должно быть не более 1 стакана) растертой с маслом пассированной мукой, разбавленной бульоном, поставить на огонь и проварить, помешивая, 7—10 *мин*. Снять с огня, процедить, заправить солью и кусочками сливочного масла, перемешать. Выложить рыбу вместе с грибами и огурцами на блюдо, залить соусом. Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Свежие грибы можно заменить маринованными, промытыми холодной водой.

Мерлуза или бельдюга в молочном соусе с грибами

На 600 *г* рыбы — 6—8 белых грибов или 8—10 шампиньонов, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, 1 стакан молока, 1 корень петрушки, 1 луковица; лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу выложить в сотейник, тонко нашинковать соломкой корень петрушки и репчатый лук. Промытые грибы нарезать тонкими ломтиками. Посыпать рыбу петрушкой, репчатым луком и грибами, добавить лавровый лист, перец, соль. Влить два стакана горячей воды, поставить на огонь, закрыв посуду крышкой. После закипания значительно уменьшить нагрев и довести до готовности на маленьком огне. Осторожно слить отвар (если нужно выпарить) и приготовить на нем молочный соус (см. стр. 78). Выложить рыбу на блюдо, залить соусом.

На гарнир подать отварной картофель.

Так же можно приготовить любую мясистую рыбу.

Карп в белом вине с овощами

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 150 *г* кольраби, 400 *г* белого сухого вина; соль и перец молотый по вкусу.

Нарезать тонкой соломкой морковь, петрушку, сельдерей, кольраби и репчатый лук. Слегка обжарить на сливочном масле в сотейнике, не подрумянивая, но так, чтобы овощи были достаточно мягкими. После этого влить сухое белое виноградное вино и положить нарезанную порционными кусками рыбу, посолив и поперчив ее, довести до кипения. Варить на слабом огне до готовности. Готовую рыбу вместе с овощами выложить на блюдо, при желании залить ее выпаренным отваром. На гарнир подать гренки, поджаренные на масле.

Можно использовать 200 *г* вина, но в этом случае добавить 1 стакан воды и лимонный сок.

Карп в красном вине

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. моркови, петрушки и сельдерея. 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 100 *г* каперсов, 1 стакан красного столового сухого вина, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ ст. ложки муки; соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и поставить в прохладное место на 1 *ч*. Нарезать кружочками морковь, петрушку, репчатый лук, сельдерей. Хорошо смазать маслом сотейник, выложить в него овощи, добавить каперсы, несколько кусочков лаврового листа. Поверх овощей выложить рыбу, вылить красное вино и немного бульона, приготовленного из пищевых отходов рыбы. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу на маленьком огне до готовности. После этого осторожно слить отвар, заправить его растертой с маслом пассированной мукой, проварить 5 *мин*. Выложить рыбу вместе с овощами на блюдо и полить соусом. На гарнир отдельно подать отварной картофель.

Для ароматизации рыбы при варке ее можно добавить 2—3 сушеных гриба, нарезанных тонкими ломтиками. В отвар можно также положить $1-1^1/_2$ чайные ложечки готовой горчицы.

Карп отварной с крутыми яйцами

На 600—800 *г* рыбы — 2 ст. ложки масла, 3 яйца, соль по вкусу; для отвара — по 1 шт. петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3 горошины перца.

Подготовить карпа, выпотрошить. Из головы (не отрезая) удалить жабры и глаза. Тщательно промыть, посолить, поставить на холод на 30 *мин*. Приготовить пряный отвар (см. стр. 181), процедить и вылить его в рыбный котел. Довести до кипения, выложить рыбу на решетку котла, варить на маленьком огне до готовности (приблизительно 25—30 *мин*). Осторожно переложить рыбу с решетки на блюдо, залить растопленным маслом и посыпать всю рыбу рублеными крутыми яйцами. Вокруг рыбы выложить отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки.

Вместо карпа можно использовать щуку, сазана или сома.

Карп или сазан отварной в уксусе и пиве

На 800—1000 *г* рыбы — $1^1/_2$ стакана уксуса, 1 стакан пива, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки цедры лимона, 2 шт. гвоздики; сахар, соль, перец молотый по вкусу.

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками, посолить поперчить. Выложить в эмалированную или керамическую посуду, добавить гвоздику и влить разбавленный по вкусу уксус. Поставить

на 1 *ч* на холод, время от времени переворачивая рыбу. Влить в другую посуду пиво, добавить сливочное масло, положить рыбу вместе с маринадом и всыпать молотые сухари и сахар. Закрыть посуду крышкой и сварить рыбу. Выложить рыбу на блюдо. Отвар заправить натертой на мелкой терке цедрой лимона.Прокипятить и залить им рыбу. На гарнир подать отварной картофель.

Морской налим отварной под соусом

На 600 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 4—5 горошин душистого перца; для соуса: по 1 ст. ложке масла и муки, 4 ст. ложки сметаны; соль, сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу за час до варки присолить и выдержать в холодном месте. Приготовить пряный отвар (см. стр. 181), процедить его и охладить, залить им рыбу, довести до кипения, удалить пену и продолжать варку до готовности на маленьком огне.

Растереть муку с маслом, разбавить осторожно слитым отваром рыбы, сметаной, сахаром, залить рыбу и проварить в течение 30 *мин*. Выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать салат из свежих огурцов и помидоров, а также отварной картофель.

Готовый соус должен иметь консистенцию густой сметаны.

Терпуг отварной под соусом

На 600 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки, сельдерея, 1 луковица, 2 лавровых листика, 4—5 горошин душистого перца, по 1 ст. ложке масла и муки, 50 *г* сметаны; соль и сахар по вкусу.

Рыбу, нарезанную порционными кусками, посолить и выдержать на холоде 1 *ч*. Подготовить небольшое количество пряного отвара (стр. 181), процедить его. Опустить в горячий отвар рыбу и проварить до готовности. Растереть масло с мукой, разбавить бульоном, проварить, заправить сметаной, солью, сахаром и измельченной зеленью петрушки и укропа, проварить до консистенции сметаны. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной картофель и салат из свежих огурцов и помидоров.

Карась отварной в сметанном соусе

На 500—600 *г* рыбы — 2 лавровых листа, 1 головка лука, тмин (на кончике ножа), 150 *г* сметаны, $1^1/_2$ ст. ложки молотых сухарей; соль и зелень по вкусу.

Подготовить рыбу, посолить, выложить в сотейник, залить горячей водой (с таким расчетом, чтобы рыба была прикрыта только на $^1/_3$). Добавить соль, лавровый лист, тмин, нарезанную

на четыре части луковицу и „букет“ зелени петрушки и укропа. Варить до готовности. В сметану добавить несколько ложек отвара рыбы, молотые сухари, соль, поставить на огонь и, помешивая, варить до тех пор, пока соус на загустеет. Выложить рыбу на блюдо. Залить соусом. Украсить веточками зелени. Вокруг разместить отварной картофель. Отдельно подать свежие огурцы и помидоры.

Крупных карасей нарезают пополам, мелких отваривают целиком.

Соус можно дополнительно заправить молотым мускатным орехом по вкусу.

Караси, отваренные в сливках

На 500 *г* рыбы — 1 ст. ложка сливочного масла, $^1/_2$ ст. ложки муки, 2 стакана сливок, 1 печеная луковица; соль и перец по вкусу.

Приготовленную рыбу посолить и выдержать на холоде в течение 30 *мин*. Растереть со сливочным маслом пассированную муку, разбавить горячей водой ($^1/_2$ стакана) и сливками. Довести жидкость до кипения, положить в нее рыбу. Заправить блюдо солью, молотым перцем. Отварить на слабом огне до готовности, закрыв посуду крышкой. На гарнир подать отварной картофель.

Мелких карасей отваривают целиком, крупных нарезают пополам.

Из готового отвара нужно удалить луковицу.

Треска или пикша отварная с зеленым луком

На 600—800 *г* рыбы — по $^1/_2$ шт. моркови и петрушки, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 250 *г* зеленого лука, по 25 *г* зелени петрушки и укропа, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 150 *г* сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца; соль по вкусу.

Подготовить рыбу и нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Из головы (без жабр) с добавлением специй, кореньев и соли сварить немного бульона (не более одного стакана). Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки и укропа, добавить молотые сухари и хорошо перемешать. Отделив половину зелени, положить ее на дно сотейника, смазанного маслом, сверху положить рыбу и прикрыть ее вторым слоем зелени. Влить один стакан процеженного бульона, добавить сливочное масло. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. В конце варки добавить сметану и прокипятить. Выложить рыбу на блюдо вместе с зеленью, посыпать рублеными яйцами. Отдельно подать отварной картофель.

Если используется готовое рыбное филе, вместо бульона при варке рыбы можно добавить горячее молоко (2 стакана). В этом случае сметану не добавляют.

Линь отварной с виноградным вином

На 600—700 *г* рыбы — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 1 стакан виноградного вина, $^1/_2$ лимона, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками. Нарезать ломтиками петрушку, морковь, репчатый лук, корень сельдерея; сложить в посуду, влить 3 стакана воды, добавить сливочное масло, соль, лавровый лист, перец. Поставить на огонь. Довести до кипения и положить в кипящую жидкость рыбу. Через 10 *мин* влить виноградное столовое белое вино и добавить лимон, нарезанный ломтиками (без зерен). Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с отваром. Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Необходимо внимательно следить, чтобы рыба не переварилась.

Если отвара слишком много, его нужно выпарить.

Для обычного стола виноградное вино можно заменить уксусом.

Мероу отварной с яблоками и хреном

На 600 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки, моркови, 1 луковица, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца; для соуса: 50 *г* хрена, 2—3 яблока; уксус, соль и сахар по вкусу.

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу сбрызнуть уксусом и выдержать на холоде в течение 30 *мин*. Приготовить пряный отвар, процедить и, залив им рыбу, варить ее до готовности. Натереть на мелкой терке корень хрена и яблоки. Быстро, чтобы яблоки не потемнели, заправить уксусом и сахаром, разбавить смесь бульоном. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом.

Вкуснее всего соус, приготовленный из антоновских яблок.

Судак отварной со свежими грибами

На 1000 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, 1 головка репчатого лука; для соуса — 8—10 белых грибов или 200 *г* шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 *г* сметаны.

Подготовленную рыбу нарезать, посолить и выдержать на холоде 1 *ч*. Приготовить пряный отвар (см. стр. 181). Залить кипящим отваром рыбу и варить до готовности приблизительно 20 *мин*. Подготовить и нарезать тонкими ломтиками свежие грибы. Протушить их со сметаной и маслом, добавив в них немного рыбного бульона,

чтобы не было слишком густо. Залить рыбу, выложенную на блюдо, этим соусом. Посыпать нашинкованной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Так же можно приготовить сома, крупную аргентину.

Грибы нужно потушить до варки рыбы для того, чтобы готовое блюдо было горячим.

Рыба по-русски

На 600 *г* рыбы: для отвара — 5 свежих грибов, 1 лавровый лист, соль по вкусу; для соуса — по 1 шт. моркови и петрушки, 2 соленых огурца, 2—3 ст. ложки готового соуса („Острый" или „Южный"), 1 стакан бульона, соль и сахар по вкусу; $1^1/_2$ ст. ложки каперсов, $^1/_4$ лимона, 75—100 *г* маслин или оливок.

Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, залить горячей водой (3 стакана), добавить свежие грибы, соль и лавровый лист. Отварить до готовности. Корни петрушки и моркови, нарезанные брусочками, отварить в небольшом количестве воды. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и отварить. Вынуть из рыбного бульона готовые грибы и нарезать тонкими ломтиками. Смешать все овощи и грибы, добавить в них готовый томатный соус („Острый" или „Южный"), каперсы и немного процеженного бульона. Заправить по вкусу солью и сахаром. Подогреть. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом. Украсить ломтиками лимона, веточками зелени петрушки, маслинами или оливками. Вокруг разместить горячий отварной картофель.

Это блюдо готовят преимущественно для праздничного стола.

Вкус его улучшается, если вместо готового соуса добавить томатный соус, приготовленный так, как указано на стр. 76.

Так можно приготовить судака, щуку, сома, палтуса или налима.

Треска или пикша отварная с лимоном и изюмом

На 800—1000 *г* рыбы — 1 стакан белого виноградного вина, уксус по вкусу, по 1 шт. моркови, петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, $^1/_2$ стакана изюма, $^1/_2$ лимона, 2 лавровых листа; для соуса — 2 ст. ложки сливочного масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки, сахар по вкусу, 3 стакана процеженного бульона.

Рыбу, нарезанную порционными кусками, посолить и поставить на 1 *ч* на холод, после чего влить в посуду, где лежит щука, виноградное вино, немного уксуса, добавить коренья, нарезанные дольками, целую луковицу, хорошо промытый в холодной воде изюм, кружки лимона без зерен и кожи, лавровый лист. Влить столько воды, чтобы она только прикрывала рыбу. Варить на достаточно сильном огне. Приготовить соус, для чего тщательно растереть сливочное масло с мукой и сахаром, развести рыбным бульоном,

поставить на огонь и варить до тех пор, пока соус не загустеет. Выложить горячую рыбу вместе с овощами (удалив луковицу и лавровый лист) на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной горячий картофель.

Для обычного стола виноградное вино можно заменить уксусом, разведенным по вкусу.

Это блюдо можно приготовить из готового рыбного филе.

Вместо сливочного масла можно использовать оливковое.

Рыба отварная под горчичным соусом

На 800—1000 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 4 горошины душистого перца, 1 стакан разведенного по вкусу уксуса; для соуса — 1 ст. ложка готовой горчицы, $^1/_2$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 желтка; лимонный сок, соль и сахар по вкусу.

Подготовить рыбу. Отделить голову, плавники, хвосты и сложить их в кастрюлю. Добавить коренья, лук, специи, соль, влить 4 стакана холодной воды. Поставить на огонь и варить 1 *ч*. Порционные куски рыбы посолить, сложить в керамическую посуду и залить разведенным по вкусу горячим уксусом. Процедить подготовленный рыбный бульон и, добавив в него порционные куски рыбы, проварить на сильном огне до готовности приблизительно в течение 18—20 *мин*. Тщательно растереть готовую горчицу с пассированной мукой и сливочным маслом, разбавить горячим процеженным бульоном, добавить по вкусу лимонный сок и сахар, прокипятить. Растереть сырые желтки, постепенно подливая в них горячий соус (но не выше 70°), все время помешивая, чтобы желтки не свернулись. Выложить рыбу на блюдо и полить соусом. На гарнир подать горячий отварной картофель.

Лимонный сок можно заменить лимонной кислотой.

Соус рекомендуется готовить, пока рыба варится, чтобы она не остыла.

Щука, сваренная кольцом

На 1000—1200 *г* рыбы — 1 бутылка виноградного белого вина, 2 головки репчатого лука, по 1 шт. петрушки (сельдерея) и лука-порея, 2—3 лавровых листа, 5—6 горошин душистого перца, 2 соленых огурца.

Очистить, выпотрошить и тщательно промыть щуку. Свернуть ее кольцом так, чтобы в пасть входил хвост, заколоть чистой деревянной лучинкой, натереть мелкой солью. Сложить в кастрюлю, влить белое сухое виноградное вино, добавить специи, репчатый лук, нарезанные ломтиками соленые огурцы. Так же нарезать корень петрушки или сельдерея. Поставить на сильный огонь, через

7 – 10 *мин* значительно уменьшить огонь и довести рыбу до готовности. Подать, выложив на блюдо с отваром. Отдельно подать соус хрен с уксусом. Вместо виноградного вина щуку можно залить процеженным огуречным рассолом.

Щука или налим паровые

На 600 *г* рыбы: для бульона — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль по вкусу; для соуса — по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, $^1/_2$ лимона.

С подготовленной рыбы снять филеи с кожей, но без костей, нарезать порционными кусками, посолить и выдержать, пока варится бульон, в прохладном месте. Из пищевых отходов рыбы сварить небольшое количество бульона с добавлением соли и специй. Выложить рыбу в сотейник, посыпать нашинкованными репчатым луком и корнем петрушки, добавить молотый перец. Закрыть посуду крышкой и отварить рыбу до готовности, залив горячим бульоном (бульон должен прикрывать рыбу только наполовину), после чего бульон вновь процедить, заправить маслом, растертым с пассированной мукой, проварить 15 *мин*. Снять с огня, заправить лимонным соком или разведенной лимонной кислотой. Рыбу, выложенную на блюдо, залить соусом и украсить кружочками лимона без зерен. Вокруг рыбы разместить горячий отварной картофель.

Треска отварная с морковью и лимоном

На 600—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 2 головки репчатого лука, $^1/_2$ лимона.

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, мелко нашинкованную морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, репчатый лук. Поверх рыбы положить лимон, нарезанный кружочками без зерен. Залить водой таким образом, чтобы только прикрыть рыбу. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. Выложить рыбу на блюдо. Если отвара слишком много — выпарить его и залить им рыбу. На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью.

Так же можно приготовить готовое филе с рыбы.

Треска или пикша отварная с томатным соусом

На 600—800 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, 2—3 лавровых листа, 5 горошин черного перца; для соуса — 5 зрелых помидоров, по 1 ст. ложке муки и масла; сахар и соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кожи и костей. Пищевые отходы рыбы залить холодной водой, добавить соль, специи, коренья, репчатый лук; проварить 45—50 *мин* и процедить. В кипящий бульон опустить рыбу и сварить ее до готовности. Приготовить соус. Для этого свежие помидоры нарезать, сложить в кастрюлю, добавить масло и несколько ложек процеженного рыбного бульона, протушить, закрыв посуду крышкой. Растереть пассированную муку с маслом, развести бульоном, добавить в помидоры, проварить и процедить. Снять с огня, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить горячую рыбу на блюдо, залить приготовленным соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

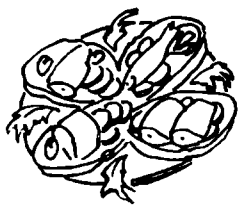
Это блюдо можно приготовить и из готового филе.

Необходимо следить, чтобы рыба не переваривалась.

Пикша или сайда отварная с яйцами

На 600—800 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 3 ст. ложки сливочного масла, 4—5 яиц.

Подготовить треску и нарезать порционными кусками без кожи и костей. Залить пищевые отходы небольшим количеством воды, добавить соль, специи, коренья и проварить в течение 30 *мин*, после чего отвар процедить, довести до кипения, положить в него куски рыбы и отварить их до готовности. Снять с огня и держать в теплом месте, чтобы рыба не остыла. Отварить яйца в мешочек, для чего опустить их в кипящую воду и варить 5 *мин*. Выложить рыбу на блюдо, полить растопленным маслом, поверх рыбы разместить очищенные от скорлупы яйца, посолить их и посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварной картофель.



Камбала или палтус отварные под соусом

На 1000 *г* рыбы — 500 *г* пищевых отходов рыбы или рыбной „мелочи", 2 ст. ложки сливочного масла; для отвара — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин черного перца; для соуса — по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, 2 стакана рыбного бульона, $^1/_2$ ст. ложки сливочного масла для заправки; соль и лимонный сок по вкусу.

Надрезать с темной стороны кожицу выпотрошенной и очищенной камбалы и осторожно в двух-трех местах надломить позвоночную кость. В брюшко рыбы положить кусок сливочного масла, заправленный солью и перцем. Выложить рыбу на решетку рыбного

котла, посолить и поперчить. Залить процеженным бульоном, приготовленным из рыбной „мелочи" или пищевых отходов рыбы. Отварить рыбу до готовности, затем вынуть из котла, осторожно удалить кожу и крупные кости. Переложить на блюдо. Предварительно приготовить соус: слегка обжарить муку на сливочном масле, развести процеженным бульоном, проварить в течение 10 *мин*, заправить по вкусу солью, лимонным соком и сливочным маслом. Залить этим соусом рыбу, украсить веточками зелени.

Камбала или палтус с помидорами и грибами

На; 800—1000 *г* рыбы — 2 лавровых листа, соль по вкусу: для соуса — 8—10 свежих белых грибов, 4 помидора, 2 головки репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана бульона; соль по вкусу.

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу положить в сотейник, залить горячей водой (3 стакана), добавить соль и лавровый лист, отварить до готовности. Очистить, промыть и нарезать тоненькими ломтиками свежие грибы, добавить соль, сливочное масло. Тушить на маленьком огне в посуде с закрытой крышкой. Свежие помидоры ошпарить кипятком, снять кожу и нарезать, очистив от зерен. Мелко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на масле и посыпать мукой. В конце жаренья добавить помидоры, грибы и перемешать. Влить процеженный бульон. Выложить рыбу на блюдо, залить этим соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварной картофель.

Это блюдо может войти в меню праздничного стола. *Его можно приготовить также из зубатки, крупного карпа, сазана, трески.* Удобно использовать готовое рыбное филе.

Камбала в огуречном рассоле с зеленым маслом

На 500—600 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, $1^1/_2$ стакана огуречного рассола, 1—2 лавровых листа, 3 горошины черного перца; для зеленого масла — 2 ст. ложки масла, $1^1/_2$ ст. ложки зелени.

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, посолить. Нарезать коренья и лук, залить их водой пополам с процеженным огуречным рассолом так, чтобы получилось не более 3 стаканов жидкости. Проварить, добавив специи, и в случае надобности — соль. В кипящий отвар положить рыбу, проварить до готовности. Очень тонко нашинковать зелень укропа и петрушки, смешать их со слегка размягченным сливочным маслом; разделать в виде круглых шариков размером с грецкий орех. Поставить на холод. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить небольшим количеством

STOLICHNAYA
RUSSIAN VODKA

процеженного бульона, украсить кружочками лимона (без зерен). На каждый кусок рыбы положить шарик зеленого масла. Отдельно подать горячий отварной картофель. Масло положить на рыбу непосредственно перед подачей к столу, чтобы оно не успело растаять.

Камбала или палтус с анчоусным маслом

На 500 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист; для анчоусного масла — 25 *г* анчоусов, 2 ст. ложки сливочного масла.

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками. Посолить и выдержать в прохладном месте 30 *мин*.

Приготовить не более $2^1/_2$ стакана пряного отвара, процедить его, поставить на огонь и в кипящую жидкость положить рыбу. Проварить в течение 15 *мин*. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки, вокруг разместить горячий отварной картофель, а поверх каждого куска рыбы положить кусочек анчоусного масла (см. стр. 87).

Вместо анчоусов можно использовать филе кильки или салаки пряного посола.

Камбала отварная с соусом из лука

На 500 *г* рыбы — $2^1/_2$ стакана молока, 4 головки репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки; лимонный сок, соль, сахар по вкусу.

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками. Вскипятить молоко и отварить в нем рыбу. Испечь без жира репчатый лук. Готовый горячий лук протереть через волосяное сито. Заправить пюре сливочным маслом, растертым с пассированной мукой; влить в пюре немного кипятка и проварить до загустения, после чего заправить по вкусу лимонным соком, солью и сахаром. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной картофель.

Соус должен иметь приятный кисло-сладкий вкус. Вместо лимонного сока можно использовать разведенную по вкусу лимонную кислоту.

Палтус или зубатка отварная с картофелем

На 600 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. петрушки, сельдерея и моркови, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца, соль по вкусу; для соуса — $1^1/_2$ ст. ложки масла, 1 головка репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 150 *г* сметаны.

В пряный отвар опустить нарезанную порционными кусками рыбу. Готовую рыбу вместе с частью бульона хранить в теплом месте, чтобы она не остыла. Нарезать брусочками картофель и от-

варить (но не переварить) его в процеженном бульоне, добавив соль. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. За 2—3 *мин* до окончания жаренья посыпать пассированной мукой, снять с огня, развести рыбным бульоном, добавить сметану и прокипятить. Выложить на середину блюда рыбу, вокруг разместить картофель. Залить все соусом и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Это блюдо можно приготовить из щуки или сома. Удобно использовать филетированную рыбу.

Палтус отварной с гренками

На 600—800 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца; для гренков — $^1/_2$ батона пшеничного хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла; для соуса — по $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла и муки, 2 стакана бульона.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кожи и костей. Пищевые отходы рыбы залить небольшим количеством холодной воды, добавить соль, коренья, лук и специи. Поставить на огонь. Через 40—45 *мин* отвар процедить, довести до кипения, опустить в него куски рыбы и проварить до готовности (приблизительно 20 *мин*). Обжарить на масле гренки. Выложить на блюдо куски рыбы, перемежая их горячими гренками, и залить соусом.

Соус приготовить из тщательно растертой с маслом пассированной муки, разбавленной процеженным рыбным бульоном; соус поставить на маленький огонь и, все время помешивая, варить до загустения, затем снять с огня и, быстро мешая, добавить сырой желток; заправить солью.

Соус можно заправить 1 ст. ложкой лимонного сока.

Для гренок использовать черствый хлеб, нарезанный тонкими кружочками.

Палтус отварной с шампиньонами

На 600—800 *г* рыбы — 300 *г* шампиньонов, по $^1/_2$ шт. моркови и петрушки. 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ ст. ложки муки, 50 *г* сметаны; соль и перец по вкусу.

Очистить, тщательно промыть и нарезать очень тоненькими ломтиками шампиньоны. Выложить их в посуду, добавить сливочное масло; тушить на слабом огне до готовности в течение 40 — 45 *мин*. Подготовленное филе палтуса нарезать порционными кусками без кости. Посолить, поперчить. Выложить в сотейник, добавить немного воды, специи, коренья, репчатый лук. Отварить до готовности. Влить в грибы процеженный отвар рыбы, заправить пассированной мукой, растертой с маслом. Прогреть и добавить

сметану. Выложить рыбу на блюдо, закрыть ее сверху грибами. Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать отдельно отварной картофель.

Балтийская речная камбала отварная с помидорами

На 600 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 5 помидоров, 1 стакан белого сухого вина, 1 стакан воды, 1 ст. ложка муки, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла; соль и перец по вкусу.

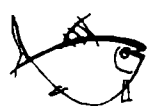
С подготовленной камбалы снять темную кожу. Выпотрошить рыбу и тщательно промыть. Посолить и поперчить. Нашинковать соломкой репчатый лук, нарезать помидоры кружками. Смазать сотейник маслом, выложить на дно лук и помидоры (без кожицы), посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. Поверх овощей выложить рыбу, добавить соли, влить сухое виноградное белое вино и воду, поставить на огонь и варить до готовности, закрыв посуду крышкой. Готовую рыбу переложить на блюдо. Отвар заправить пассированной мукой, растертой с маслом (в случае необходимости отвар выпарить). Залить им рыбу. Подать к столу с салатом из свежих овощей или с отварным картофелем.

Для этого блюда отбирают некрупную рыбу, весом не более 200 *г* каждая.

Морской окунь, отваренный в молоке

На 500 *г* рыбы — 1 ст. ложка сливочного масла, $1^1/_2$ ст. ложки молотых сухарей; соль и зелень по вкусу; молоко.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками и посолить. Распустить в кастрюле сливочное масло, всыпать молотые сухари, добавить молоко. Поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с соусом. На гарнир подать отварной картофель, отдельно — сливочное масло.



Если соус недостаточно густой, его, после того как рыба вынута, нужно прокипятить.

Для этого блюда очень удобно использовать готовое филе морского окуня.

Морской окунь под соусом с хреном

На 600—700 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, уксус и соль по вкусу; для соуса — около 100—150 *г* корня хрена, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан рыбного бульона, 150—200 *г* сметаны.

Приготовить пряный отвар из ароматических кореньев и специй. Добавить в него перед закладкой рыбы уксус. Опустить в этот процеженный отвар рыбу, нарезанную порционными кусками, и варить до готовности. Мелко натереть хрен. Разогреть сковороду с маслом, положить хрен, посыпать мукой и слегка обжарить. Развести рыбным бульоном, добавить сметану. Прокипятить. Выложить готовую рыбу на блюдо и залить соусом.

На гарнир подать горячий отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки и укропа.

Хрен для соуса обжаривают только слегка, чтобы он не потемнел.

Это блюдо можно приготовить также из трески, пикши, палтуса. Удобно для него использовать готовое филе.

Сом отварной в томатном соусе

На 600 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 3—4 горошины душистого перца, соль по вкусу; для соуса — норма продуктов, которая указана в соответствующем рецепте (см. стр. 76).

Подготовить рыбу и нарезать ее порционными кусками без кости. Влить в посуду 3 стакана холодной воды, дать закипеть и прибавить нарезанные коренья, соль и специи. Через 30 *мин* положить рыбу и отварить до готовности. Выложить рыбу в другую посуду вместе с овощами и держать в теплом месте, чтобы не остыла. На процеженном отваре приготовить томатный соус (см. стр. 76). Выложить рыбу с овощами на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной картофель.

Если блюдо готовят для праздничного стола, его можно дополнительно украсить белыми грибами или шампиньонами, нарезанными ломтиками и тушенными со сливочным маслом. Для этой цели нужно 6—8 белых грибов или 10—12 шампиньонов.

Аргентина или хек отварные с маслом и яйцом

На 600—700 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 2—3 крутых яйца, 2 ст. ложки масла; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разрезать пополам. Опустить в кипящий пряный отвар. Отварить очищенный от кожицы картофель, слить воду и обсушить его. Мелко изрубить сваренные вкрутую яйца, смешать их с нашинкованной зеленью петрушки и укропа, посолить и заправить растопленным сливочным маслом. Выложить готовую рыбу на блюдо, гарнировать горячим картофелем и залить растопленным маслом с яйцами. Отдельно подать салат из свежих овощей.

Для этого блюда нужно выбирать достаточно крупную рыбу. Если рыба мелкая (до 200 *г* весом), лучше варить ее целиком.

Аргентина или хек отварные с картофелем

На 600 *г* рыбы — 700 *г* картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 *г* шпика; зелень, соль и перец по вкусу.

Подготовить рыбу, нарезать, посолить и поставить на холод. Нашинковать лук и нарезать мелкими кубиками шпик. Выложить в сотейник и слегка обжарить, после чего добавить нарезанный кубиками сырой картофель, посолить и поперчить. Влить воду (приблизительно 1 стакан). Когда жидкость закипит, выложить рыбу поверх картофеля, закрыть посуду крышкой и довести до готовности на слабом огне. Выложить осторожно рыбу на блюдо, вокруг нее разложить картофель, посыпать нашинкованной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать салат из свежих овощей.

Вместо шпика можно использовать сало копченого бекона, корейки или грудинки, нарезанное тонкими ломтиками.

Скумбрия или пеламида отварная с маринованным красным перцем

На 600—800 *г* рыбы — 150 *г* маринованного красного перца, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Вынуть из банки маринованный красный перец, ошпарить, снять с него кожицу и нарезать соломкой. Так же нарезать корень петрушки и репчатый лук. Выложить овощи в сотейник, залить водой, довести до кипения, добавить соль и положить рыбу. Варить до готовности. Осторожно слить отвар (если его много, выпарить с таким расчетом, чтобы осталось не более 2 стаканов), заправить пассированной мукой, растертой со сливочным маслом. Проварить в течение 10 *мин.* Снять с огня, заправить по вкусу солью и сливочным маслом. Выложить рыбу на блюдо. Залить соусом, украсить веточками зелени и полосками маринованного красного перца. На гарнир подать отварную зеленую фасоль.

Это блюдо можно приготовить также из черноморской ставриды или кефали.

Мелкую рыбу использовать целиком.

Скумбрия под молочным соусом

На 600—700 *г* рыбы — по вкусу „букет" зелени, соль, лимонная кислота: для соуса — 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки; соль по вкусу.

Подготовленную крупную скумбрию нарезать кусками, мелкую – готовить целиком. Посолить, поперчить. Пищевые отходы залить 2 стаканами воды, добавить соль и отварить в течение 45 *мин*, после чего процедить. Подогреть бульон и положить в него рыбу, „букет" зелени, добавить разведенную по вкусу лимонную кислоту, посолить. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу на небольшом огне до готовности. Слить отвар, процедить и приготовить на нем молочный соус (см. стр. 78). Выложить на блюдо рыбу, залить соусом, украсить зеленью. На гарнир подать картофельное пюре.

Так же можно приготовить блюдо из аргентины или хека.

Зубатка отварная с соусом хрен с уксусом

На 500 *г* рыбы — по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист; соль и перец по вкусу.

Кусок рыбы посолить, поперчить и, положив в керамическую или эмалированную посуду, выдержать на холоде в течение 1 *ч*. После этого залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить соль, нарезанные коренья, лук, лавровый лист. Готовую рыбу извлечь из бульона, нарезать ломтями, сложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать отварной картофель, отдельно – сливочное масло и соус хрен с уксусом.

Так же можно приготовить сома, щуку, палтуса.

При использовании рыбы со специфическими привкусами надо увеличить количество лаврового листа, лука и добавить несколько горошин душистого перца.

Зубатка отварная с маринованными грибами

На 500 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. моркови, петрушки, лаврового листа, 3—4 горошины черного перца; для соуса — $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 150—200 *г* маринованных грибов (белых или маслят); соль и лимонный сок по вкусу.

Кусок рыбы посолить, сбрызнуть уксусом и выдержать на холоде в течение 1 *ч*. Приготовить, процедить и охладить пряный отвар; залить им рыбу и отварить ее до готовности. Растереть с маслом пассированную муку, разбавить бульоном и проварить не менее 30 *мин*, после чего заправить солью и лимонным соком. Готовую рыбу нарезать кусками, выложить на блюдо, посыпать тонкими ломтиками маринованных грибов, залить горячим соусом. На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки и укропа.

Такое же блюдо можно приготовить из морского окуня или из готового филе.

Если используется филе, то рыбу закладывают в горячий пряный отвар.

Лосось консервированный с зеленым горошком

На 1 банку рыбных консервов (350 *г*) — 1 банка зеленого горошка, $^1/_2$ ст. ложки муки, $1^1/_2$ ст. ложки масла ($^1/_2$ ст. ложки для соуса); лимонный сок по вкусу.

Открыть банку консервированных натуральных дальневосточных лососей (нерки, кеты, кижуча, горбуши). Осторожно выложить в посуду с частью сока, добавить масло и подогреть. Остальной сок разбавить горячей водой ($^1/_2$ стакана), заправить пассированной мукой, растертой с маслом, прокипятить в течение 5 *мин*, после чего добавить немного лимонного сока. Открыть банку консервированного горошка, подогреть, слить сок, заправить сливочным маслом. Выложить рыбу на середину блюда, залить соусом. Вокруг разместить зеленый горошек. На гарнир подать свежие огурцы и помидоры.

Это блюдо можно приготовить и без соуса, заправив рыбу только сливочным маслом. Вместо лимонного сока в соус можно добавить разведенную по вкусу лимонную кислоту.

Лосось консервированный с картофелем

На банку консервов (350 *г*) — 600 *г* картофеля, $1^1/_2$ ст. ложки масла; соль и перец по вкусу.

Сырой картофель очистить, нарезать кружочками. Разогреть в сотейнике сливочное масло. Выложить картофель, посолить и поперчить. Поверх положить консервированную рыбу, посыпать измельченной зеленью петрушки и добавить несколько кусочков сливочного масла. Влить сок консервов, поставить на маленький огонь, закрыв посуду крышкой. Довести до готовности. На гарнир подать зеленый салат.

Натуральные рыбные консервы в собственном соку с грибами

На 1 банку (350 *г*) рыбных консервов — 400 *г* свежих грибов, $^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Очистить, тщательно промыть и нарезать ломтиками белые грибы или шампиньоны. Потушить их до готовности, добавив масло и соль. Открыть банку консервов, слить сок. Консервы подогреть, а сок, разбавив водой ($^1/_2$ стакана), заправить сливочным маслом, растертым с мукой, проварить в течение 5 *мин*. Снять с огня, заправить кусочками масла и солью. Выложить рыбу на блюдо и залить соусом, вокруг разместить грибы. Посыпать измельченной зеленью.

На гарнир подать отдельно отварной картофель.

Консервы рыбные в томате с картофелем

На 1 банку консервов — 100 *г* сметаны.

Переложить из консервной банки в кастрюлю рыбу вместе с соусом. Добавить сметану и разогреть. Выложить на блюдо и гарнировать отварным картофелем. Посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Отдельно подать сливочное масло.

Это блюдо „быстрой кухни" лучше всего готовить из крупной рыбы, консервированной в томате.

Форель крупная отварная

На 1000—1200 *г* рыбы — 1 стакан уксуса, 1 головка лука, 1 лавровый лист; соль по вкусу; для соуса — 1 ст. ложка готовой горчицы, $^1/_2$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 желтка; лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

Подготовить, выпотрошить форель, тщательно промыть, сложить в посуду, залить теплым, но не горячим разведенным уксусом. Держать 15—20 *мин.* В рыбный котел положить подготовленную целую рыбу, влить воду, немного уксуса, в котором выдерживали рыбу, добавить репчатый лук, лавровый лист, соль. Варить на небольшом огне до готовности, следя за тем, чтобы рыба не переварилась. Снять с огня и осторожно переложить на блюдо. Вокруг разместить отварной картофель. Посыпать измельченной зеленью. Отдельно можно подать горчичный соус.

Это отличное рыбное блюдо готовят для праздничного стола. При отсутствии рыбного котла форель можно приготовить в эмалированной гусятнице.

Рыба в белом вине с гренками

На 700—800 *г* рыбы — $^3/_4$ стакана сухого белого вина, 8—10 белых грибов или 12—14 шампиньонов, 1 батон белого хлеба, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1—2 сырых желтка; соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Очистить, тщательно промыть и нарезать ломтиками свежие грибы. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Выложить в сотейник, покрыть сверху слоем грибов. Залить белым сухим вином и добавить немного воды (приблизительно $^1/_2$ стакана). Поставить на слабый огонь в посуде с закрытой крышкой. Варить 20—25 *мин.* Срезать с пшеничного батона корку и нарезать его широкими тонкими ломтями (столько ломтиков, сколько кусков рыбы). Поджарить на масле. Выложить на подогретое блюдо гренки, поверх каждого положить кусок рыбы и украсить сверху грибами. Отдельно подать соус, приготовленный

на отваре, в котором варилась рыба. Для этого заправить отвар маслом, растертым с пассированной мукой и солью. Проварить в течение 5–7 *мин*. Снять с огня, остудить до 70°, добавить сырой желток, растертый с маслом.

Это блюдо можно приготовить из любой достаточно мясистой рыбы.

Блюдо из нельмы очень хорошо приготовить для праздничного стола.

Муксун или пелядь в соусе с сельдереем и луком-пореем

На 600—800 *г* рыбы — 100 *г* лука-порея, 100 *г* сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ лимона; соль, лимонный сок, сахар по вкусу.

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, с кожей, но без костей. Посолить, поперчить, поставить в прохладное место. Из пищевых отходов сварить небольшое количество бульона, добавив соль, специи, коренья и лук. Нарезать тонкой соломкой корень сельдерея и белую часть лука-порея. Положить в сотейник, поверх разместить куски рыбы, добавить немного процеженного бульона. Закрыть посуду крышкой, варить рыбу на слабом огне до готовности. Растереть пассированную муку с маслом, разбавить бульоном ($1^1/_2$ стакана), проварить в течение 10 *мин*, снять с огня, заправить лимонным соком, сливочным маслом, солью и сахаром. Выложить рыбу вместе с овощами на блюдо, украсить кружочками лимона и зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Для ароматизации в соус можно добавить $^1/_4$ стакана сухого белого вина.

Луфарь отварной в сметанном соусе с горчицей

На 500—600 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1—2 лавровых листика, 1 луковица; для соуса: 1 чайная ложка готовой горчицы, 1—2 ст. ложки уксуса, 100—150 *г* сметаны, соль и сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, сварить в пряном отваре. Растереть готовую горчицу с уксусом, солью и сахаром, добавить сметану, хорошо перемешать. Выложить готовую рыбу на блюдо, залить соусом, вокруг разложить отварной картофель, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Так же можно приготовить толстолобика, белого амура, бельдюгу, линя, судака.

Таймень отварной с овощами

На 600—800 *г* рыбы — по 2 шт. петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла. 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сухого вина, 1 сырой желток; соль и сахар по вкусу.

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками, с кожей, но без костей, посолить и поставить в прохладное место на 30 *мин*. Из пищевых отходов с добавлением соли сварить 3 стакана бульона. Процедить. Нашинковать тонкой соломкой репчатый лук, корень петрушки и сельдерея; выложить в смазанный маслом сотейник, сверху положить рыбу и влить бульон; добавить соль, закрыть посуду крышкой; варить на небольшом огне до готовности (приблизительно 15—20 *мин*). Осторожно слить отвар, добавить в него растертую с маслом пассированную муку, проварить в течение 15 *мин*. Снять с огня, заправить, все время помешивая, сырым желтком и столовым виноградным вином, солью и сахаром. Выложить рыбу вместе с овощами на блюдо. Залить соусом. На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки.

Виноградное вино в соусе можно заменить лимонным соком или разведенной лимонной кислотой.

Так же можно приготовить крупную кефаль.

Пыжьян или хариус в соусе с каперсами

На 500—600 *г* рыбы — 3 сырых желтка, 4 ст. ложки холодной воды, 100 *г* каперсов; соль, перец, лимонный сок по вкусу.

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Залить водой (не более 2—2$^1/_2$ стаканов), отварить до готовности. Растереть желтки с холодной водой, добавить сливочное масло, разделенное на небольшие кусочки. Поставить на слабый огонь и, все время помешивая, варить до тех пор, пока соус не загустеет слегка, но ни в коем случае не кипятить. Снять с огня, заправить солью, лимонным соком и смешать с каперсами. Выложить готовую рыбу на блюдо, залить соусом, украсить зеленью. На гарнир подать отварную цветную капусту или картофельное пюре.

Напоминаем, что желтки нельзя кипятить и даже доводить до закипания, иначе они свернутся.

Чир отварной с овощным гарниром

На 500—600 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3 ст. ложки сливочного масла.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и выдержать на холоде в течение 1 *ч*. Залить процеженным, кипящим пряным отваром. Поставить варить на слабом огне; следить за тем, чтобы рыба не переварилась. Отварить в подсоленной воде картофель, нарезанный крупными брусочками, и (отдельно) цветную капусту, разделанную кочешками. Откинуть на дуршлаг, дать

стечь воде. Выложить готовую рыбу на блюдо. С одной стороны положить картофель, с другой — капусту. Распустить сливочное масло и залить им рыбу и гарнир. Посыпать измельченной зеленью петрушки.

Отдельно подать салат из свежих помидоров и огурцов.

Нототения отварная

На 1 *кг* рыбы — 1 бутылка сухого белого виноградного вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 лимон, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, залить вином, добавить соль, сливочное масло и варить 15 *мин*, после чего добавить лимон, нарезанный кружочками без зерен и кожи, и варить рыбу до готовности.

При желании можно положить немного сахара, чтобы придать кушанью кисло-сладкий вкус.

Рыбу можно отварить либо целой, либо порционными кусками.

Рыба, отваренная в пергаменте

На 500 *г* рыбы — 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками (без кости), посолить и выдержать на холоде в течение 1 *ч*. Нарезать пергаментную бумагу квадратами, смазать с одной стороны сливочным маслом. Положить на середину каждого квадрата бумаги обсушенный в чистой ткани кусок рыбы. Поверх разместить тонко нашинкованные или крупно натертые морковь и репчатый лук; посыпать измельченной зеленью и положить кусочек сливочного масла. Завернуть бумагу конвертом, обвязать белыми нитками. Вскипятить воду и в кипящую жидкость положить рыбу. Значительно уменьшить нагрев и варить рыбу до готовности (приблизительно 15—20 *мин*). Готовую рыбу вынуть из пакетов на блюдо, сбрызнуть растопленным маслом. На гарнир подать отварной картофель, свежие или соленые огурцы.

Для этого блюда очень удобно использовать готовое рыбное филе.

Для придания блюду остроты рыбу можно поперчить и сбрызнуть лимонным соком (перед закладыванием в пергамент).

Угорь отварной под кисло-сладким соусом

На 1000 *г* угря — 1 лавровый лист, 1 головка лука, „букет" зелени (веточки петрушки и укропа), 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла; сахар, соль, лимонный сок по вкусу.

Подготовить угря и снять с него кожу. Нарезать рыбу порционными кусками. Разогреть воду до кипения, добавить соль, лавровый лист, „букет“ зелени и репчатый лук. Отварить рыбу на слабом огне до готовности в течение 40—45 *мин*.

Слегка обжарить муку на масле, развести процеженным бульоном, заправить сахаром и лимонным соком. Проварить, помешивая, не менее 30 *мин*. Залить этим соусом рыбу.

Это блюдо, приготовленное из свежего угря, отличается очень привлекательным вкусом. Приготовляя его для праздничного стола, хорошо добавить в соус рюмку сухого вина.

Макрурус отварной с огурцами

На 600 *г* рыбы — по 1 шт. моркови, петрушки, репчатого лука, 1—2 лавровых листика, 3—5 горошин душистого перца, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, по $^1/_2$ ст. ложки сливочного масла и муки.

Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу присолить и выдержать на холоде в течение 1—2 *ч*. Приготовить пряный отвар, добавив в него нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы и 1 стакан огуречного рассола. Когда огурцы станут мягкими, отвар процедить, довести до кипения, опустить в него рыбу. Отварить до готовности и очень осторожно вынуть из отвара. Быстро растереть масло с пассированной мукой, разбавить отваром ($1^1/_2$ стакана), прокипятить и залить этим соусом рыбу. На гарнир подать отварной картофель.

Так же можно приготовить мероу. Но мероу на холоде можно не выдерживать.

Рыба отварная под сметанным соусом с яйцами

На 800—1000 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца; для соуса — 1 стакан сметаны, 2 сырых желтка; соль и лимонный сок по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, без костей, но с кожей. Посолить, поперчить, поставить в прохладное место. Приготовить пряный отвар с добавлением пищевых отходов рыбы. Выпарить отвар так, чтобы осталось не более $1^1/_2$ стакана. Процедить. Залить этим бульоном рыбу и, закрыв посуду крышкой, отварить на слабом огне до готовности. Переложить рыбу на нагретое блюдо. Смешать сырые желтки со сметаной, добавить 2—3 ст. ложки процеженного отвара рыбы, посолить по вкусу. Прогреть. Заправить лимонным соком. Залить рыбу готовым соусом. На гарнир подать отварной картофель, заправленный маслом и посыпанный измельченной зеленью.

Так можно приготовить любую некостистую рыбу. Напоминаем, что соус нельзя кипятить!

ЖАРЕНАЯ РЫБА

Аппетитны и запах, и золотистая хрустящая корочка жареной рыбы.

Экстрактивные вещества, которыми богата рыба, полнее всего сохраняются при жареньи.

Кулинария знает несколько способов обжаривания рыбы. Ее жарят на сковороде, используя небольшое количество жира, во фритюре, погружая в большое количество жира, или на открытом огне, т. е. над раскаленными углями, выложив рыбу на решетку или нанизав на металлические шпажки.

Самый распространенный прием — *жаренье на сковороде в небольшом количестве жира.* Подготовленную рыбу перед обжариванием солят, перчат, обваливают в муке или молотых сухарях. Сковороду с жиром (топленым или растительным маслом или маргарином) разогревают и выкладывают в нее рыбу.

Существенным условием, обеспечивающим во многом качество готового изделия, является достаточно сильное разогревание сковороды с жиром. В этом случае на поверхности рыбы быстро образуется корочка, благодаря которой готовое кушанье сохраняет необходимую сочность. После появления равномерной золотистой корочки порционные куски или целые рыбки (при этом способе целыми жарят только некрупные экземпляры) поворачивают на другую сторону и после образования и на этой стороне корочки, уменьшают нагрев и доводят рыбу до готовности на плите или поместив в духовой шкаф на 7—10 *мин.*

Такой способ жаренья хорош для любой рыбы.

На гарнир чаще всего подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши.

По вкусу хорошо сочетаются с жареной рыбой горячие томатные соусы, натуральные и с различными добавлениями. Их сервируют отдельно в соусниках.

Жареную рыбу можно подавать и без соуса, но в этом случае рекомендуется, выложив ее на блюдо, залить растопленным маслом или положить поверх каждого куска кусочек сливочного масла, натурального или заправленного зеленью.

Хорошая приправа к жареной рыбе — холодный майонез, соус хрен с уксусом. И тот и другой также следует подавать отдельно.

Лучшим соусом к жареным карасям, линям, карпам, лещам, речным окуням считают сметанный, а гарниром — рассыпчатую гречневую кашу. Привлекательным вкусом отличается рыба, *обжаренная во фритюре* — в большом количестве жира.

Вопреки мнению иных хозяек, которые утверждают, что такой способ неэкономичен, следует напомнить, что в нормах раскладок для общественного питания для жаренья обычным способом на 1 порцию рыбы расходуется 25 *г* жира, а для жаренья во фритюре — 17 *г*. Но для приготовления фритюра сразу нужно иметь достаточное количество жира для того, чтобы весь продукт, или поочередно по 1 или по 2—3 порции продукта, можно было полностью погрузить в жир. Причем этот жир можно при надлежащем сбережении использовать многократно и, следовательно, такой способ жарения не потребует больших расходов. После окончания жаренья жир охлаждают, осторожно (без осадка) сливают в посуду и затем хранят в прохладном темном месте.

Для фритюра используют растительное масло (лучше других подсолнечное или оливковое) или смеси растительного и топленого коровьего масла или свиного смальца.

Во фритюре можно обжарить любую рыбу, но лучше всего мелкую или готовое филе.

Подготовленную рыбу солят, обваливают в муке или молотых сухарях и, опустив в сильно разогретый жир, равномерно обжаривают ее. Продолжительность жаренья зависит от величины целой рыбки или кусков и колеблется от 8 до 12 *мин*.

Если на рыбе образовалась румяная корочка, а в толще мясо еще не готово (это можно определить опробованием), рыбу выкладывают на противень или сковороду и ставят в горячий духовой шкаф еще на несколько минут.

Кроме обычной панировки, при жареньи во фритюре используют и жидкое тесто, так называемый *кляр*.

Перед обжариванием в кляре рыбу обычно солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком или уксусом и выдерживают в прохладном месте, а затем нарезают брусочками, нанизывают на вилку, обмакивают в жидкое тесто, тотчас же опускают в горячий жир и жарят. Продолжительность жаренья — от 3 до 5 *мин*.

Для жаренья во фритюре нужна посуда с толстым дном и толстыми стенками. Лучшей посудой для этого считают так называемые казанки. Кроме этой посуды, можно использовать глубокие чугунные сковороды или сотейники.

Рыбу, обжаренную во фритюре, выкладывают на блюдо, покрытое бумажной салфеткой. На гарнир подают жареный картофель. Украшают рыбу веточками зелени и кусочками лимона. Хорошо сочетается со вкусом этого блюда томатный соус, майонез натуральный или с каперсами, корнишонами. Соус сервируют отдельно.

Существует два способа *жаренья на открытом огне*: над раскаленными углями (на решетке) и на вертеле.

На решетке жарят порционные куски или целые некрупные рыбы. Перед обжариванием рыбу обсушивают чистой тканью, солят, перчат, смазывают растопленным сливочным маслом и обваливают в молотых сухарях, либо предварительно маринуют в растительном

масле с добавлением лимонного сока, измельченной зелени, соли, перца и используют без панировки.

Решетку нагревают над углями, смазывают жиром (удобнее всего кусочком свиного шпика), на металлические прутики решетки выкладывают рыбу и обжаривают с обеих сторон. В случае необходимости доводят рыбу до готовности в духовом шкафу.

На гарнир к рыбе, жаренной на решетке, можно подать жареный картофель. Украшают ее кусочками лимона. Соус томатный или майонез сервируют отдельно.

На вертеле преимущественно жарят осетровую рыбу. Подготовленную рыбу нарезают на порционные или более мелкие куски без кожи и костей, нанизывают на шпажки и обжаривают на открытом огне. В процессе жаренья рыбу нужно время от времени поливать жиром. Готовую рыбу выкладывают на блюдо и гарнируют кусочками лимона, репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами, либо крупно нарезанным зеленым луком.

Осетровая рыба, жаренная порционными кусками

На 600—800 *г* рыбы — 2 ст. ложки муки, $2^1/_2$ ст. ложки масла, $^1/_4$ лимона; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, ошпарить, промыть, обсушить, а затем посолить, поперчить, обвалять в муке. Хорошо разогреть с маслом сковороду и обжарить рыбу с обеих сторон до образования равномерной золотистой корочки. Выложить на блюдо, полить маслом со сковороды, украсить ломтиками лимона и веточками зелени петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

Форель жареная с молодым картофелем

На 1000 *г* рыбы — 3 ст. ложки топленого масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 1 *кг* картофеля, $^1/_2$ стакана сметаны; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, тщательно промыть, обсушить в чистой ткани, посолить, обвалять в муке. Хорошо разогреть с топленым маслом сковороду, выложить в нее рыбу и обжарить. Поставить в духовой шкаф и довести до готовности. Очищенный молодой картофель отварить в подсоленной воде до полуготовности. Слить воду, посыпать картофель мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа, залить сметаной и на маленьком огне довести до готовности. Выложить рыбу на блюдо, вокруг нее разместить картофель, украсить листьями салата.

Это блюдо хорошо для праздничного стола.

Рекомендуется выбирать для него мелкий молодой картофель и не разваривать его.

Хек или аргентина жареная

На 700—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2—3 ст. ложки топленого или растительного масла; соль и перец молотый по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать крупными кусками с костью и кожей. Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном или топленом масле. На гарнир подать рассыпчатую гречневую кашу или жареный картофель.

Мелкую рыбу обжаривают целиком.

Если рыбу жарят на растительном масле, ее можно использовать и холодную, подав на гарнир салат или винегрет.

Бельдюга жареная

На 600—800 *г* рыбы — 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки жира, соль и перец по вкусу.

Бельдюгу (куском или целую рыбу) ошпарить кипятком и тотчас же промыть холодной водой. Разделать на филе без кожи. Нарезать порционными кусками, обсушить чистой тканью, посолить, поперчить, обвалять в муке и, выложив на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить до готовности. Выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

Луфарь жареный

На 600—800 *г* рыбы — 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка разведенного уксуса, соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать широкими ломтями, выложить в керамическую или эмалированную посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть разведенным уксусом и растительным маслом. Выдержать на холоде 2—3 *ч*. Сильно разогреть сковороду с жиром, выложить рыбу и обжарить с обеих сторон до готовности. На гарнир подать салат из квашеной капусты или из маринованных овощей.

Баттерфиш, жаренный во фритюре

На 600—800 *г* рыбы — 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, 200 *г* жира для фритюра, соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу тщательно промыть, обсушить в чистой ткани, посолить, поперчить, обвалять в муке, затем смочить в сыром яйце и запанировать в молотых сухарях. Сильно разогреть в сотейнике или в глубокой сковороде жир (растительное масло, которое можно смешать с топленым свиным салом) и обжарить в нем рыбу порциями. На гарнир подать жареный картофель.

Для жаренья во фритюре лучше использовать мелкую рыбу.

Бельдюга, жаренная в тесте

На 600 *г* рыбы — 150 *г* жира для фритюра, 250 *г* муки, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать некрупными кусочками, посолить, поперчить и выдержать в течение 30 *мин* на холоде. Приготовить жидкое тесто (кляр), нанизать на вилку кусочки рыбы, окунуть их в жидкое тесто, а затем обжарить во фритюре.

Это блюдо можно приготовить и из любой мелкой рыбки, которую можно обжаривать целиком.

Палтус маринованный жареный

На 600—800 *г* рыбы — 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого масла.

Подготовленные порционные куски рыбы с кожей, но без костей посолить, поперчить, посыпать измельченным репчатым луком, сбрызнуть уксусом и выдержать в прохладном месте $1^1/_2$—2 *ч*. После этого запанировать в муке и обжарить на масле до образования равномерной золотистой корочки. Выложить рыбу на блюдо, полить растопленным маслом со сковороды, посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать жареный картофель.

Нельма или таймень, жаренный на решетке

На 700—800 *г* рыбы — для маринада: 1 ст. ложка подсолнечного масла, $1^1/_2$ ст. ложки разведенной лимонной кислоты; $1^1/_2$ ст. ложки топленого масла; $^1/_4$ лимона; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками с кожей. Выложить в эмалированную или керамическую посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть подсолнечным маслом и разведенной лимонной кислотой, посыпать измельченной зеленью петрушки. Выдержать в прохладном месте в течение 30—40 *мин*. Смазать жиром решетку и обжарить рыбу над раскаленными углями. Подать, украсив ломтиками лимона. На гарнир — картофель, обжаренный соломкой.

Это вкусное блюдо хорошо для праздничного стола.

Муксун жареный с зеленым маслом

На 700—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ пучка зелени, 2 ст. ложки топленого или растительного масла.

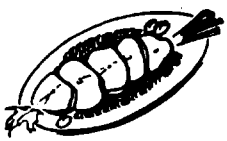
Подготовленные куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке, смазать яйцом и обвалять в сухарях. Растереть сливочное масло с тонко нашинкованной зеленью петрушки и укропа, офор-

мить в виде шариков и до употребления держать на холоде. Обжарить рыбу с обеих сторон до образования румяной хрустящей корочки. Выложить на блюдо, поверх каждого куска положить шарик зеленого масла. На гарнир подать жареный картофель.

Блюдо после украшения зеленым маслом нужно тотчас же подавать к столу.

Карп или сазан жареный с приправой „Лечо"

На 700—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, $^1/_2$ банки „Лечо"; соль по вкусу.



Подготовленную рыбу разделать на филеи с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками, посолить и выдержать в прохладном месте 15—20 *мин.* Рыбу обвалять в муке и обжарить до готовности на хорошо разогретой с растительным маслом сковороде. Приправу „Лечо" выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду и слегка обжарить. Выложить готовую рыбу на блюдо, поверх каждого куска поместить приправу. Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

Это блюдо можно использовать и в холодном виде.

Дальневосточные свежие лососи жареные

На 1000 *г* рыбы — 2 яйца, 1 стакан сухарей (в том числе 2—3 ст. ложки для посыпки готовой рыбы), 2—3 ст. ложки топленого масла; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать широкими тонкими ломтями, посолить, смазать сырым яйцом, обвалять в сухарях. Выложить на сильно разогретую с топленым маслом сковороду и обжарить с обеих сторон. Сложить с мелко нашинкованной зеленью укропа. На гарнир подать салат из свежих или отварных овощей.

На гарнир можно подать также салат из квашеной белокочанной капусты или маринованную краснокочанную капусту.

Угорь, жаренный на вертеле

На 700—800 *г* рыбы — $2^1/_2$ ст. ложки сливочного или оливкового масла; соль по вкусу; $1^1/_2$ стакана томатного соуса (см. стр. 76).

Подготовленную рыбу освободить от кожи, выпотрошить и многократно промыть в холодной воде. Обсушить чистой тканью, нарезать порционными кусками, нанизать на металлическую шпажку, смазать жиром и хорошо до полной готовности обжарить над раскаленными углями. После чего посолить мелкой солью, выложить на блюдо и подлить под рыбу томатный соус. Украсить веточками зелени петрушки. На гарнир подать свежие помидоры и огурцы или зеленый салат.

Это вкусное блюдо хорошо для праздничного стола.

Вместо томатного соуса можно приготовить соус из обжаренной на масле до коричневого цвета муки, разведенной мясным бульоном. После кипячения этот соус заправляют белым сухим вином, лимонным соком, мелко измельченной зеленью петрушки и солью по вкусу.

Рыба жареная с картофелем

На 600—700 *г* рыбы — 1 *кг* картофеля, 200 *г* жира для фритюра; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать брусочками толщиной в палец, посолить, поперчить, выдержать в прохладном месте в течение 30 *мин*. Нарезать тонкой соломкой картофель, промыть и обсушить. Рыбу обсушить в чистой ткани, опустить в сильно разогретый фритюр, обжарить, извлечь шумовкой на подогретое блюдо. Опустить во фритюр картофель, посолить. Готовый картофель выложить поверх рыбы, посыпать измельченной зеленью петрушки, украсить дольками свежих помидоров. Отдельно подать зеленый салат.

Это блюдо можно приготовить из судака, щуки, палтуса, камбалы, трески, пикши, сайды. Удобно использовать и готовое филе.

Рыба жареная с петрушкой

На 700—800 *г* рыбы — 2 ст. ложки муки, по 2 ст. ложки сливочного и оливкового масла, 2 пучка зелени петрушки; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками без костей, посолить, поперчить, обвалять в муке. Хорошо разогреть с жиром (пополам сливочное и растительное масло) сотейник, положить в него рыбу, обжарить и выложить на подогретое блюдо. Промытые веточки петрушки слегка обсушить в чистой ткани, опустить в жир, оставшийся от жаренья рыбы, быстро обжарить и украсить ими рыбу. Полить рыбу оставшимся жиром. На гарнир подать жареный картофель.

Это блюдо можно приготовить из любой мясистой рыбы.

Кефаль жареная с помидорами

На 800 *г* рыбы — 2 ст. ложки муки, 3—4 ст. ложки топленого масла; количество помидоров — по количеству кусков рыбы; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кости. Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на хорошо разогретой с жиром сковороде до образования золотистой корочки. Обжарить на масле некрупные помидоры. Выложить рыбу на

блюдо, посыпать измельченной зеленью, поверх каждого куска положить помидор; вокруг рыбы — горячие гренки из обжаренного белого хлеба.

Вместо гренков можно использовать обжаренный соломкой картофель.

Щука жареная с лимоном

На 700—800 *г* рыбы — 1 лимон, 2 ст. ложки муки, $2^1/_2$ ст. ложки топленого масла; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить на хорошо разогретой с топленым маслом сковороде с обеих сторон до образования золотистой корочки. Выложить на блюдо, полить маслом со сковороды, украсить ломтиками лимона. На гарнир можно подать жареный картофель, жареные кабачки, баклажаны.

Скумбрия или сардины жареные со сладким перцем

На 700—800 *г* рыбы — 200 *г* стручков зеленого сладкого перца, 2—3 головки репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки томат-пюре, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого или растительного масла; соль по вкусу.

Испечь без жира зеленые стручки сладкого перца. Нашинковать и слегка обжарить репчатый лук. Перец изрубить и высыпать на сковороду, на которой жарится лук. Смешать и жарить несколько минут; добавить томат-пюре, влить 1—2 ст. ложки воды. Закрыть сковороду крышкой, значительно уменьшить нагрев, посолить и тушить 7—10 *мин*. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке. Выложить на сильно разогретую с жиром сковороду, обжарить с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть, положить на каждый кусок рыбы приблизительно по 1 ст. ложке тушеных овощей. Довести рыбу до готовности. Подать, посыпав зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

Это блюдо, приготовленное на растительном масле, можно использовать и в холодном виде. В этом случае на гарнир подают салат или винегрет.

Скумбрия или ставрида жареная с рисом и стручковым перцем

На 600—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 150 *г* сладкого перца, 100 *г* риса, 3 ст. ложки топленого и 1 ст. ложка сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусочками (по 4—5 на 1 порцию), посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сильно разогретой с жиром сковороде. Нашинковать соломкой и обжарить зеленый сладкий перец. Сварить рассыпчатую рисовую кашу.

Смешать с обжаренным перцем, заправить сливочным маслом и солью. Выложить на блюдо, обровнять и сверху поместить рыбу, посыпав ее измельченной зеленью.

Напоминаем, что стручки перца нужно полностью освободить от зерен и хорошо промыть, иначе блюдо приобретает жгучий вкус.

Скумбрия или ставрида жареная с баклажанами

На 600—800 *г* рыбы — 3 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 *кг* баклажанов; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и, выложив на сковороду с разогретым жиром, обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Очистить баклажаны от плодоножки, нарезать кружками, посолить и выдержать 15 *мин*, после чего слить сок, обвалять баклажаны в муке и обжарить.

Выложить на блюдо слой баклажанов, поверх них разместить рыбу. Посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать жареный картофель.

Блюдо, приготовленное на растительном масле, можно использовать и в холодном виде, подав на гарнир какой-нибудь салат или винегрет.

Судак жареный со свежими грибами

На 1000 *г* рыбы — 150 *г* свежих грибов, 2 ст. ложки топленого масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу разделать на филеи с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Хорошо разогреть сковороду с топленым маслом, выложить рыбу и обжарить с обеих сторон на сильном огне до образования хрустящей румяной корочки. Подготовленные белые грибы или шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, выложить на сковороду с разогретым маслом. Через 10 *мин* влить 2 ст. ложки воды, закрыть сковороду крышкой, значительно уменьшить нагрев и довести грибы до готовности. Посолить. Выложить рыбу на блюдо, поверх каждого куска положить грибы. На гарнир подать жареный картофель и зеленый салат.

Так же можно приготовить аргентину или хека, отобрав для этого достаточно крупную рыбу.

Блюдо из судака хорошо для праздничного стола.

Окуни речные жареные

На 1000 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 яйца, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, $2^1/_2$ ст. ложки растительного масла; соль по вкусу.

Рыбу очистить, удалить спинные плавники, отрезать головы и хвосты и через отверстие у головы выпотрошить рыбу и тщательно промыть. Посолить, обвалять в муке, окунуть в сырое яйцо и хорошо обвалять в молотых сухарях. Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить рыбу с обеих сторон на сильном огне. Выложить на блюдо, украсить зелеными листиками салата и кружками свежих помидоров и полить маслом. Отдельно подать отварной или жареный картофель.

Это блюдо можно приготовить и из мелких карасей. В этом случае на гарнир хорошо подать гречневую кашу.

Рыба, обжаренная на решетке

На 800 *г* рыбы — 3 ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, $^1/_4$ лимона; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками (без кожи и без костей), посолить, поперчить. Смазать каждый кусок рыбы растопленным сливочным маслом, обвалять в молотых сухарях. Смазать жиром решетку, установленную над горящими углями, выложить на нее рыбу и обжарить с обеих сторон. Выложить готовую рыбу на блюдо, украсить ломтиками лимона. На гарнир подать жареный картофель; отдельно — майонез, заправленный рублеными корнишонами.

Рыба жареная на гренках

На 600—700 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, $2^1/_2$ ст. ложки топленого масла и 1 ст. ложка сливочного, 5 шт. килек или 4 салаки; ломтики белого хлеба — по количеству кусков рыбы; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками (по 2 шт. на 1 порцию) без костей, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон до образования хрустящей корочки. Нарезать черствый батон ломтиками, обжарить их на масле. Растереть со сливочным маслом филе соленых килек или салаки, смазать этой смесью горячие гренки, выложить на блюдо и на каждый гренок уложить кусок рыбы. На гарнир подать картофель, обжаренный соломкой.

Блюдо можно приготовить из любой некостистой рыбы или из готового филе.

Карп или сазан жареный со сметаной

На 1000 *г* рыбы — 2 яйца, 3—4 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, $^1/_2$ стакана сметаны; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей. Посолить, выдержать в прохладном месте 15 *мин*, обтереть чистой тканью, смочить в яйце и обвалять в сухарях. Сильно разо-

греть с топленым маслом сковороду, выложить в нее рыбу и обжарить с обеих сторон. Залить сметаной, вскипятить один раз. Выложить готовую рыбу на блюдо, посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать жареный картофель; отдельно — малосольные огурцы.

Это блюдо особенно вкусно, если его приготовить из живой рыбы.

Караси с луком и яйцами

На 1000 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, $^1/_2$ стакана сметаны; соль по вкусу.

Рыбу, подготовленную, обезглавленную и выпотрошенную через отверстие у головы, тщательно промыть, посолить и выдержать в прохладном месте 15—20 *мин*, после чего обсушить в чистой ткани.

Мелко изрубить репчатый лук, слегка обжарить, остудить и смешать с рублеными яйцами. Нафаршировать этой смесью рыбу. Смочить в яйцах карасей, а затем обвалять их в молотых сухарях. Хорошо разогреть с топленым маслом сковороду, выложить в нее рыбу и обжарить с обеих сторон. Когда образуется хрустящая корочка, влить сметану, вскипятить и, сняв рыбу с огня, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. На гарнир подать салат из свежих овощей, заправленный сметаной, или жареный картофель.

Рыба жареная в белом соусе

На 600—700 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, по $^1/_2$ ст. ложки муки и сливочного масла, 1 стакан сметаны; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Слегка обжарить муку на сливочном масле, развести сметаной. Хорошо размешать, посолить и проварить.

На сковороду с обжаренной рыбой вылить соус и поставить на 10—15 *мин* в духовой шкаф. Выложить рыбу вместе с соусом на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать жареный картофель.

Рыба жареная с гречневой кашей

На 600—700 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 стакан гречневой крупы, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками с костью и кожей. Посолить, поперчить и, выложив на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить с обеих сторон. Предварительно сваренную горячую рассыпчатую гречневую кашу заправить маслом и рублеными крутыми яйцами. Выложить на середину блюда жареную рыбу, посыпать измельченной зеленью. Вокруг разместить гречневую кашу.

Антрекот из рыбы-капитан

На 600—700 *г* рыбы или на 500 *г* филе из этой рыбы — 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 корня хрена, соль и перец по вкусу.

Рыбу нарезать крупными порционными кусками (без костей), куски слегка отбить, посолить, поперчить, запанировать молотыми сухарями, выложить на хорошо разогретую с жиром сковороду и обжарить до готовности. Настругать ножом корень хрена. Выложить готовую рыбу на блюдо, посыпать стружками хрена. На гарнир подать жареный картофель.

Для этого блюда лучше всего использовать крупную рыбу или готовое филе.

Лещ или линь жареный с тушеной капустой

На 700—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 *кг* тушеной капусты, $^1/_2$ ст. ложки сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Приготовить тушеную капусту. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке, выложить на хорошо разогретую с жиром сковороду и обжарить с обеих сторон. Выложить готовую рыбу на блюдо, залить растопленным сливочным маслом, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. Вокруг рыбы разместить тушеную капусту.

Линь жареный

На 700—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, $2^1/_2$ ст. ложки топленого или растительного масла, $^1/_4$ лимона, соль и разведенная лимонная кислота по вкусу.

Подготовленную рыбу разделать на филеи без костей. Нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть разведенной лимонной кислотой и выдержать в прохладном месте 1 *ч*, после чего обвалять в муке, окунуть в сырые яйца и обвалять в молотых сухарях. Затем выложить рыбу на сильно разогретую с жиром сковороду и обжарить до образования золотистой корочки. Значительно уменьшить нагрев и довести рыбу до готовности. Выло-

жить на блюдо, украсить ломтиками лимона и листиками зеленого салата. Отдельно подать рассыпчатый рис, заправленный маслом.

Вместо рисовой каши на гарнир можно подать отварной или жареный картофель.

Усач жареный с грибами и корнишонами

На 600—800 *г* рыбы — 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки топленого масла, 2 головки репчатого лука, 150 *г* свежих грибов, 75—100 *г* корнишонов, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей, посолить и поперчить. Очищенные шампиньоны или белые грибы изрубить и потушить с маслом. Нашинковать репчатый лук и обжарить до золотистого цвета. Мелко нашинковать корнишоны. Обвалять рыбу в муке и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Разогреть сливочное масло и, опустив в него подготовленный лук, корнишоны и грибы, прогреть.

Выложить рыбу на блюдо, залить ее приготовленной смесью. На гарнир подать отварную цветную капусту или картофель.

Это блюдо пригодно для праздничного стола. *Его можно приготовить также из палтуса или камбалы.*

Балтийская камбала жареная

На 1000 *г* рыбы — 2 ст. ложки топленого или растительного масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки, $^1/_4$ лимона; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, крупную — нарезать пополам, мелкую использовать целиком (кожу с темной стороны снять). Промыть и обсушить в чистой ткани, посолить, обвалять в муке. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить в нее рыбу, обжарить с обеих сторон до образования хрустящей золотистой корочки, после чего значительно уменьшить нагрев и довести рыбу до готовности. Выложить готовую рыбу на блюдо, украсить ломтиками лимона. На гарнир подать картофель и салат из свежих овощей.

Кутум жареный с маринованным красным перцем

На 700—800 *г* рыбы — 3—4 ст. ложки растительного масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки для панировки, $^1/_2$ банки маринованного перца; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделать на филеи с кожей, но без костей, нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке. Выложить на сильно разогретую с растительным маслом сковороду, обжарить на сильном огне с обеих сторон до образования хрустя-

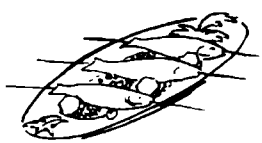
щей корочки. Снять с огня. Стручки красного сладкого маринованного перца ошпарить кипятком, освободить от кожицы, нарезать соломкой, слегка обжарить на растительном масле. Выложить подготовленный перец поверх рыбы и поставить на 10 *мин* в духовой шкаф. Осторожно переложить рыбу на блюдо, посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать жареный картофель.

Блюдо можно использовать и в холодном виде.

Так же можно приготовить карпа, сазана, жереха, крупного леща.

Треска жареная с помидорами и чесноком

На 600—700 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 5 помидоров, 2—3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла; соль и молотый перец по вкусу.



Подготовленную рыбу нарезать кусками (по 2 шт. на 1 порцию), посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле до образования золотистой корочки. Снять со сковороды. Выложить в сковороду ошпаренные (без кожицы) помидоры, нарезанные четвертинами, посолить, поперчить и добавить растертый с солью чеснок. Обжарить. Подогреть рыбу, залить этим соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Это блюдо можно использовать в холодном виде с салатом или винегретом.

Треска жареная с помидорами

На 600—700 *г* рыбы — $1^1/_2$—2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки топленого или растительного масла; соль и перец по вкусу; помидоры по количеству порций.

С подготовленной рыбы снять филеи без костей. Посолить, поперчить. Хорошо разогреть с жиром сковороду и обжарить рыбу с обеих сторон. Ошпарить свежие помидоры кипятком, снять кожицу, разрезать их пополам и слегка отжать от сока и семян; посолить, поперчить и обжарить. Выложить рыбу на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Поверх каждого кусочка положить половинку жареного помидора.

Навага жареная

На 600—800 *г* рыбы — $1^1/_2$—2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, $^1/_2$ лимона; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу промыть, обсушить в чистой ткани, посолить, обвалять в муке. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить рыбу и обжарить. Положить готовую рыбу на блюдо, украсить кусочками лимона. На гарнир подать жареный картофель.

Навага, жаренная во фритюре

На 800 *г* рыбы — 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, 150—200 *г* жира для фритюра, $^1/_2$ лимона; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, промыть, посолить, обвалять в муке, смочить яйцом и обвалять в сухарях. Сильно разогреть фритюр, опустить в него рыбу и обжарить. Выложить на блюдо, украсить кусочками лимона. На гарнир подать жареный картофель.

Для этого блюда следует выбирать по возможности одинаковые и некрупные рыбки, весом не более 100—125 *г* каждая.

Более крупную рыбу нужно после обжаривания во фритюре поставить на 2—3 *мин* в горячий духовой шкаф.

Так же готовят корюшку.

Морской окунь, жаренный во фритюре

На 700—800 *г* рыбы — 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, 150 *г* топленого или растительного масла; $^1/_4$ лимона; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками с кожей, но без кости. Холодное молоко посолить и, залив им рыбу, подержать рыбу в течение 20—30 *мин* в прохладном месте, после чего рыбу поперчить и обвалять в муке. Сильно разогреть фритюр, опустить в него подготовленную рыбу и обжарить с обеих сторон до готовности. Выложить рыбу на блюдо, украсить ломтиками лимона и веточками зелени петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

Это блюдо можно приготовить также из трески, зубатки, палтуса.

Морской окунь, треска, пикша, жаренные в тесте

На 600—700 *г* рыбы — 150—200 *г* жира для фритюра, 250 *г* муки, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый перец, лимонный сок по вкусу.

Подготовленную рыбу разделать на филеи без костей и кожи и нарезать некрупными удлиненными брусочками („палочками"). Сложить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть разведенной по вкусу лимонной кислотой или лимонным соком.

Выдержать 30 *мин* в прохладном месте. В просеянную пшеничную муку вылить холодное молоко и растительное масло, добавить соль и взбитые в пену сырые яичные белки. Перемешать, чтобы не было комков. Разогреть фритюр и, наколов каждый кусочек рыбы на вилку, окунать в тесто и опускать для жаренья во фритюр на 2—3 *мин*, поворачивая вилкой для того, чтобы рыба равномерно обжарилась. На гарнир подать жаренный соломкой картофель. Отдельно можно подать майонез.

Так же можно приготовить палтуса, сома, щуку, сига, речного налима.

Тунец жареный с анчоусами

На 700—800 *г* рыбы — 5—6 анчоусов, или 4—5 шт. салаки, или 8—10 килек, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, $1^1/_2$ ст. ложки топленого масла; соль и лимонная кислота по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кости. Посолить, сбрызнуть разведенной лимонной кислотой. Выдержать на холоде в течение 30 *мин*. Растереть со сливочным маслом анчоусы (либо филе кильки или салаки пряного посола). Рыбу обсушить в чистой ткани, обвалять в муке и обжарить до готовности на хорошо разогретом топленом масле. Выложить на блюдо и смазать анчоусным маслом. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Обжаренную рыбу, смазанную анчоусным маслом, следует тотчас же подавать к столу.

Это блюдо можно приготовить также из палтуса и зубатки.

Палтус или зубатка жареная с луком и картофелем

На 600—700 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, 2—3 головки репчатого лука, 4—5 шт. картофеля, $2^1/_2$—3 ст. ложки растительного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать некрупными ломтиками (по 3—4 шт. на 1 порцию), посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте в течение 30 *мин*, после чего обвалять в муке. Смочить рыбу в яйце и обвалять в молотых сухарях. Выложить на сильно разогретую с жиром сковороду и обжарить с обеих сторон. Обжарить нарезанный соломкой сырой картофель. Сняв с огня, посолить. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на масле. В конце жаренья посыпать мукой, жарить еще 3—5 *мин*. Смешать картофель с луком, прогреть и выложить на блюдо. Сверху разместить рыбу. Посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Так же можно приготовить треску, пикшу, щуку, морского окуня. Удобно использовать готовое филе.

Рыба панированная, жаренная во фритюре

На 800 *г* рыбы — 2 ст. ложки муки, 2 яйца, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, 150 *г* жира для фритюра, $^1/_4$ лимона; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовить рыбу, обвалять в муке, смочить в яйце и обвалять в молотых сухарях. Обжарить в сильно разогретом фритюре. Украсить ломтиками лимона.

На гарнир подать жареный картофель.

Это блюдо нужно подавать к столу тотчас же после обжаривания.

Сардины свежие, жаренные в тесте с пивом

На 700—800 *г* рыбы — $^3/_4$ стакана муки, $1^1/_2$ ст. ложки растительного масла, $^3/_4$ стакана пива, 2 белка, 150—200 *г* жира для фритюра.

Приготовить жидкое тесто из муки, пива, растительного масла. Добавить в тесто соль и взбитые в пену белки. Выпотрошить, тщательно промыть, посолить рыбу и хорошо обсушить в чистой ткани. Сильно разогреть фритюр. Нанизывая на вилку каждую сардину, окунуть в тесто и опустить во фритюр. Выложить готовые сардины на блюдо, покрытое бумажной салфеткой. На гарнир подать жареный картофель.

Так же можно приготовить свежую салаку, кильку, корюшку и другую мелкую рыбу.

Салака фаршированная жареная

На 500—600 *г* рыбы — 100 *г* томат-пасты, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла; соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить и снять с нее филеи без костей. Посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте 30 *мин*. Выложить на один филей слой томат-пасты, прикрыть вторым филеем, придав форму рыбки; обвалять в муке, смазать яйцом и обвалять в сухарях. Так подготовить всю рыбу.

Хорошо разогреть сковороду с растительным маслом, выложить в нее рыбу и обжарить. Выложить готовую рыбу на блюдо, полить растопленным сливочным маслом. Вокруг нее разместить горячий отварной картофель; посыпать измельченной зеленью петрушки.

Для этого блюда лучше выбирать рыбу покрупнее.

Килька или салака свежая жареная

На 500 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла; соль по вкусу.

Рыбку тщательно промыть в холодной воде, обсушить в чистой ткани, посолить и обвалять в муке. Нашинковать репчатый лук. Выложить на сильно разогретую с растительным маслом сковороду лук, а затем рыбу и обжарить до готовности на сильном огне. На гарнир подать салат из квашеной капусты.

Обваливать в муке следует непосредственно перед обжариванием.

На гарнир вместо салата можно подать жареный или отварной картофель.

Бычки жареные с помидорами

На 1000 *г* рыбы — 2—3 ст. ложки муки, 1 *кг* мелких помидоров, 2—3 ст. ложки растительного масла; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, посолить. Поставить в прохладное место на 30 *мин*, после чего обсушить чистой тканью, обвалять в муке, выложить на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить с обеих сторон до готовности. Одновременно на другой сковороде обжарить мелкие помидоры. Посолить. Выложить на блюдо рыбу, вокруг поместить помидоры, украсить зелеными веточками петрушки. На гарнир подать жареный картофель или зеленый салат.

Помидоры должны быть спелыми, крепкими и желательно одинакового размера.

Это блюдо можно подать и в холодном виде.

Рыбная „мелочь" жареная

На 1000 *г* рыбы — 3 ст. ложки муки, 100 *г* растительного масла; соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, хорошо промыть, посолить, поперчить, обвалять в муке. Хорошо разогреть с растительным маслом сковороду и обжарить рыбу с обеих сторон до золотистого цвета. Выложить на блюдо. На гарнир подать жареный картофель.

Корюшка или салака, жаренная на решетке

На 600 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу промыть, обсушить в чистой ткани, посолить, хорошо смазать растительным маслом и выложить на решетку. Жарить над раскаленными углями до готовности. Выложить на блюдо и залить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать жареный картофель.

Снетки, жаренные в тесте

На 500—600 *г* рыбы — 200 *г* муки, 2 яйца, 1 стакан молока, 125—150 *г* жира для фритюра; соль и молотый перец по вкусу.

Рыбу тщательно промыть, обсушить в чистой ткани, посолить, поперчить. Приготовить жидкое тесто, как это указано на стр. 280.

Нанизывать на вилку по 2—3 рыбки, окунать в тесто, опускать в сильно разогретый фритюр и обжаривать.

Выложить готовые снетки на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.

На гарнир подать маринованную белокочанную или краснокочанную капусту.

Это блюдо можно подать как горячую закуску к праздничному столу.

Килька свежая, жаренная с луком

На 800—1000 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного или топленого масла либо маргарина; соль и молотый перец по вкусу.

Рыбу промыть в холодной воде, слегка обсушить в чистой ткани, посолить, поперчить и обвалять в муке. Нашинковать соломкой репчатый лук, слегка обжарить его в жире и через 5 *мин* выложить на эту же сковороду подготовленную рыбу; несколько увеличить нагрев и обжарить рыбу до готовности. Выложить на блюдо. Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

Барабулька, жаренная во фритюре

На 500—600 *г* рыбы — 150 *г* жира для фритюра, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 1 яйцо, $^1/_4$ стакана сухарей; соль по вкусу.

Выпотрошенную рыбку промыть, посолить, обвалять в муке, смочить яйцом, обвалять в сухарях. Обжарить в сильно разогретом фритюре. Извлечь шумовкой готовую рыбу, выложить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.

На гарнир подать жаренный соломкой картофель и свежие огурцы.

Кальмар, жаренный в сухарях

На 700 *г* филе кальмара — 3—4 ст. ложки молока, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки сухарей, 4—5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки или укропа; перец и соль по вкусу.

Сырого или отваренного в течение 2—3 *мин* кальмара распластать (если мясо жесткое, отбить), нарезать на куски, сделать поперечные надрезы, придать кускам форму шницелей, слегка посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, смочить в льезоне, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле. Подавать к столу в горячем виде. Полить сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Тушеная рыба отличается приятным и разнообразным вкусом и значительной калорийностью. Чаще всего ее готовят из порционных кусков рыбы с добавлением ароматических кореньев, репчатого лука, свежих помидоров, томат-пюре, молока, сметаны, овощей и др.

Для тушения используется сырая или предварительно обжаренная рыба. Блюда, приготовленные на растительном масле, можно, как правило, подавать к столу и горячими и холодными.

Для тушения рыбы наиболее удобны сотейники.

Тушение как способ кулинарной обработки можно особенно порекомендовать для соленой рыбы. Обычно посол несколько ухудшает вкусовые качества рыбы, делает ее мякоть суше и жестче. При тушении рыба вновь приобретает нежность и мягкость тканей.

Хорошо тушить также рыбную „мелочь", так как кости рыбы в этом случае полностью размягчаются и становятся съедобными.

Рыба, тушенная с помидорами и горчицей

На 800—1000 *г* рыбы — 2 ст. ложки топленого масла или сливочного маргарина, 2—3 головки репчатого лука, 1 ст. ложка готовой горчицы, 300 *г* свежих помидоров или 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка муки, 100 *г* сметаны.

Подготовить рыбу. Крупную разрезать пополам, а мелкую готовить целиком (без голов). Посолить, поперчить, обвалять в муке и подрумянить на сковороде с маслом. Репчатый лук нарезать тонкими кружками и обжарить до светло-золотистого цвета. Выложить обжаренный лук в сотейник, добавить нарезанные кружочками помидоры. Разбавить готовую горчицу холодной водой, влить в тот же сотейник, сюда же положить рыбу и, закрыв крышкой, тушить на маленьком огне 15—20 *мин*. После этого вынуть рыбу, переложить ее в посуду и поставить на край плиты, чтобы не остыла. Соус протереть через волосяное сито, заправить подсушенной мукой, солью, перцем, сметаной и прокипятить. Рыбу выложить на блюдо, залить соусом, украсить веточками петрушки или сельдерея.

Отдельно на гарнир подать салат из картофеля или зеленый салат.

ЦИНАНДАЛИ

Рыба, тушенная с рисом

На 600—800 *г* рыбы — 2 ст. ложки топленого масла и 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 500 *г* помидоров, 100 *г* риса, 1 стакан белого столового вина или разведенной по вкусу лимонной кислоты; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кости, посолить и поперчить, выложить в сотейник, добавить топленое и растительное масло, репчатый лук, нарезанный соломкой, и слегка обжаренный, растертый с солью чеснок, нарезанные дольками помидоры, рис, предварительно отваренный в подсоленной воде до полуготовности. Посыпать измельченной зеленью петрушки, влить виноградное белое сухое вино, закрыть крышкой, поставить на сильный огонь. Через 10 *мин* уменьшить нагрев, снять крышку, выпарить жидкость наполовину, потушить. Выложить рыбу на блюдо вместе с отваром. На гарнир подать зеленый салат или малосольные огурцы.

Ставрида, тушенная с зеленым луком и помидорами

На 600—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 400 *г* зеленого лука, 100 *г* лука-порея, 200 *г* помидоров, 2—3 зубчика чеснока; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, посыпать молотым перцем, обвалять в муке и подрумянить с обеих сторон на сковороде с растительным маслом. Нашинковать зеленый лук и лук-порей. Помидоры нарезать дольками. Разогреть с растительным маслом сотейник, положить зеленый лук, лук-порей и помидоры, слегка обжарить (в течение 3—5 *мин*). После этого добавить растертый с солью чеснок и влить несколько ложек горячей воды, проварить еще 5 *мин*. Выложить поверх соуса рыбу, закрыть посуду крышкой и тушить рыбу на слабом огне 45 *мин*. На гарнир подать жареный картофель.

Таким же образом можно приготовить сома, треску, палтуса, сайду, пикшу.

Треска или пикша, тушенная в соусе с соленой салакой

На 600—800 *г* рыбы: для отвара — 2 лавровых листа, 1 головка репчатого лука; 2 ст. ложки сливочного масла, 50—75 *г* соленой салаки, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 стакан рыбного бульона; соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить горячей водой (жидкость должна прикрывать рыбу только наполовину), добавить специи и репчатый

лук. Отварить рыбу до полуготовности. Снять филе без костей с соленой салаки и истолочь его в ступке; смешать с очень мелко нашинкованной зеленью петрушки и рубленым репчатым луком. Выложить в сотейник и слегка обжарить на сливочном масле. В конце жаренья посыпать мукой, а через 5 *мин* разбавить процеженным отваром рыбы и прокипятить. Выложить рыбу в этот же сотейник, добавить сметану, закрыть сотейник крышкой и тушить рыбу на слабом огне 15 *мин*.

На гарнир подать отварной картофель.

Треска, тушенная со шпиком

На 1000 *г* рыбы — 400 *г* шпика, 3 головки репчатого лука, соль и молотый перец по вкусу.

Подготовить порционные куски рыбы без костей, посолить и поперчить. Свежий несоленый свиной шпик нарезать тонкими широкими ломтями. Обернуть ими каждый кусок рыбы, обвязать нитками, посолить, поперчить, обвалять в муке, подрумянить на разогретой с маслом сковороде. Выложить в сотейник, посыпать нашинкованным и обжаренным репчатым луком, влить несколько столовых ложек горячей воды, закрыть посуду крышкой и тушить рыбу на слабом огне до готовности. Снять нитки, выложить рыбу на блюдо вместе с луком. Вокруг поместить горячий отварной картофель.

Для ароматизации можно добавить растертый с солью чеснок.

Можно применять соленый шпик, но в этом случае добавляют очень мало соли.

Треска, тушенная с хреном

На 800—1000 *г* рыбы — 100 *г* корня хрена, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 *г* сметаны; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовить порционные куски трески, посолить и поперчить. Крупно натереть на терке корень хрена. Разогреть в сотейнике сливочное масло, положить на дно слой рыбы и посыпать хреном, затем выложить второй слой рыбы и вновь посыпать хреном. Добавить сметану. Тушить на слабом огне до готовности приблизительно 40—45 *мин*. Подать вместе с соусом, посыпав измельченной зеленью петрушки. Отдельно на гарнир подать отварной картофель.

Пикша или треска, тушенная с кореньями

На 800—1000 *г* рыбы — по 2 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки масла или столового маргарина; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками с кожей, но без костей. Посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте 30 *мин*. Очистить, промыть и нашинковать морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук. На дно сотейника положить кусочки масла, посыпать дно слоем кореньев (половиной порции их). Сверху поместить подготовленную рыбу и прикрыть ее вторым слоем кореньев. Положить сверху несколько кусочков масла. Поставить на слабый огонь и, закрыв посуду крышкой, тушить рыбу до готовности приблизительно 35—40 *мин*. Переложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Так же можно приготовить это блюдо из щуки или сома.

Сайда, тушенная с баклажанами и помидорами

На 600—700 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, по $^1/_2$ *кг* баклажанов и помидоров, 100 *г* растительного масла, соль и молотый перец по вкусу.

Сайду нарезать некрупными кусочками (без костей) — по 4—5 шт. на порцию. Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Баклажаны очистить от плодоножек, нарезать кружочками, посолить, дать постоять 15 *мин*, после чего обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Помидоры разрезать пополам и обжарить. Выложить в смазанный растительным маслом сотейник баклажаны; на них положить рыбу, а сверху — помидоры; влить растительное масло и несколько ложек горячей воды. Закрыть посуду крышкой и поставить на слабый огонь тушить рыбу 25—30 *мин*. Подать, посыпав зеленью, в той же посуде. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу.

Так же можно приготовить налима, линя, язя, камбалу, палтуса.

Палтус, тушенный со шпинатом и щавелем

На 600—700 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 200 *г* помидоров, по 50 *г* щавеля и шпината, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла; соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Подготовить рыбу; нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Свежие помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать, удалив семена. Нашинковать тонкой соломкой репчатый лук, слегка обжарить его на масле, в конце жаренья добавить помидоры. Сложить овощи в сотейник, добавить тонко нарезанные листья шпината и щавеля, заправить солью, сахаром, растертым чесноком, измельченной зеленью петрушки и укропа. Влить воду таким образом, чтобы она только прикрыла овощи. Туда же положить рыбу, поставить на слабый огонь и тушить до готовности, закрыв посуду крышкой. Переложить кушанье на блюдо. Отдельно подать отварной картофель, заправленный маслом и посыпанный измельченной зеленью.

Морской окунь, тушенный в сметане

На 600—800 *г* рыбы — по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 горошины черного душистого перца, 1 стакан сметаны, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Подготовить рыбу и нарезать ее кусками без костей. Посолить. Выложить рыбу в посуду, добавить репчатый лук, разрезанный на четыре части, черный и душистый перец горошком, лавровый лист, морковь и петрушку, нарезанные кусками. Залить горячей водой и проварить в течение 10 *мин*, после чего переложить рыбу в сотейник, добавить масло, сметану и, закрыв посуду крышкой, поставить тушить на маленький огонь приблизительно на 15 *мин*. Подать на гарнир картофельное пюре или отварной картофель.

После добавления сметаны следят, чтобы рыба не пригорала ко дну посуды, для чего время от времени посуду встряхивают.

Морской окунь, тушенный в огуречном рассоле

На 700 *г* рыбы — по 2 шт. сельдерея, петрушки, лука-порея, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана огуречного рассола, по 1 ст. ложке муки и масла, $^1/_2$ стакана сухого белого виноградного вина; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками. Нашинковать тонкой соломкой корни петрушки, сельдерея и белую часть лука-порея. Смазать сотейник маслом, выложить овощи на дно, сверху положить рыбу, поперчить и влить процеженный огуречный рассол. Поставить рыбу на огонь, довести соус до кипения, а затем, значительно уменьшив нагрев, тушить, закрыв посуду крышкой, 25—30 *мин*. Осторожно слить отвар, заправить его мукой, растертой со сливочным маслом, прокипятить, снять с огня, заправить солью, виноградным вином. Залить рыбу приготовленным соусом, прогреть и подавать. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу, заправленную маслом.

На гарнир можно подать жаренные в масле гренки.

Вместо виноградного вина соус можно заправить лимонным соком или разведенной лимонной кислотой.

Тунец, тушенный с луком и помидорами

На 600—700 *г* рыбы — по $1^1/_2$ ст. ложки топленого и оливкового масла, 2 головки репчатого лука, 4—5 помидоров, 1 стакан сухого белого вина, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки; соль и молотый перец по вкусу.

Нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке. Хорошо разогреть топленое масло вместе с растительным и обжарить рыбу с обеих сторон. Слегка обжарить тонко

нашинкованный репчатый лук, незадолго до окончания жаренья добавить свежие помидоры (ошпаренные кипятком и без кожи), нарезанные четвертинками. Влить белое сухое вино. Прокипятить. Муку поджарить на масле до светло-коричневого цвета и заправить ею овощи. Прокипятить, посолить. Выложить рыбу в сотейник, залить соусом вместе с овощами. Поставить на слабый огонь. Тушить 20 *мин*. На гарнир подать рассыпчатый рис.

Вместо свежих помидоров можно использовать томат-пюре.

Тунец, тушенный с луком-пореем и яблоками

На 600 *г* рыбы — 3 крупных стебля лука-порея, 2 яблока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 2 ст. ложки сметаны; соль и молотый перец по вкусу.

Порционные куски рыбы посолить и поперчить. Нарезать белую часть стеблей лука-порея кружочками, а яблоки, очищенные от кожицы и семян, ломтиками. Выложить в хорошо смазанный маслом сотейник лук и яблоки, сверху положить куски рыбы. Влить сухое белое вино и несколько ложек воды. Вскипятить на плите и поставить в духовой шкаф тушить. Через 15—20 *мин* готовую рыбу выложить на подогретое блюдо. Соус выпарить, а затем протереть через волосяное сито, заправить сметаной, сливочным маслом, солью. Залить этим соусом рыбу. На гарнир подать отварную цветную капусту.

Это блюдо можно приготовить из камбалы. В этом случае лучше готовить ее, не нарезая кусками, а целиком.

Гуляш из рыбы-капитан

На 600—700 *г* рыбы или на 500 *г* рыбного филе — 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томат-пюре, по 3 шт. черного и душистого перца, соль и лавровый лист по вкусу.

Подготовленную рыбу разделать на филе без костей. Нарезать кусочками (приблизительно по 4—5 шт. на порцию), посолить, обвалять в муке, выложить на хорошо разогретую с жиром сковороду и подрумянить. За 4—5 *мин* до окончания жаренья посыпать мелко нашинкованным репчатым луком. Сложить в сотейник, добавить томат-пюре, специи, влить $^1/_2$ стакана горячей воды, закрыть посуду крышкой, поставить на маленький огонь, тушить 30—40 *мин*. Выложить вместе с соусом на блюдо, посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать картофельное пюре.

Мероу тушеный

На 600—800 *г* рыбы — 2 ст. ложки муки, 2—3 луковицы, 75 *г* томат-пюре, 3 ст. ложки растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Нарезать рыбу некрупными кусками без костей (по 4—5 кусочков на порцию), посолить, поперчить, обвалять в муке, выложить на хорошо разогретую с жиром сковороду, подрумянить, после чего выложить в сотейник. На сковороду, где обжаривалась рыба, положить мелко нашинкованный лук, слегка обжарить, добавить томат-пюре и продолжать жаренье еще 3—5 *мин*, после чего посыпать мукой и, все время помешивая, чтобы блюдо не подгорело, жарить еще 2—3 *мин*. Добавить обжаренный лук в сотейник с рыбой, заправить по вкусу солью и сахаром, тушить на маленьком огне до готовности (приблизительно 15—20 *мин*), закрыв посуду крышкой. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Рыба, тушенная с горчицей

На 600—800 *г* рыбы — $2^1/_2$ чайные ложки готовой горчицы, 3 ст. ложки масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ *л* воды; соль и лимонный сок по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, смазать с обеих сторон горчицей, выложить в сотейник с разогретым маслом и подрумянить. Мелко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на масле, через 5 *мин* посыпать его мукой и продолжать обжаривание еще 5 *мин*. После этого разбавить горячей водой, прокипятить, заправить солью и лимонным соком. Залить этим соусом обжаренную рыбу, закрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне 15—20 *мин*. Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель. *Так можно приготовить треску, пикшу, хека, аргентину, палтуса, морского окуня.*

Удобнее всего использовать готовое филе.

Вместо лимонного сока соус можно заправить разведенной по вкусу лимонной кислотой или уксусом.

Карп или сазан, тушенный в пиве

На 700—800 *г* рыбы — 1 стакан уксуса, разведенного по вкусу; $1^1/_2$ стакана пива, 120 *г* мякиша белого хлеба, 60 *г* изюма, $1^1/_2$ ст. ложки масла; соль, перец, цедра лимона по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить уксусом и выдержать на холоде в течение 1 *ч*, выложив в эмалированную посуду. Крупно натереть на терке мякиш черствого белого хлеба. Влить в сотейник пиво, добавить сливочное масло. Вскипятить, положить рыбу (вместе с маринадом), посыпать тертым белым хлебом, изюмом без косточек и мелко натертой цедрой лимона. Довести до готовности на слабом огне, закрыв посуду крышкой, в течение 40—45 *мин*. Выложить рыбу с соусом на блюдо. На гарнир подать горячий картофель.

Карп, тушенный в соусе с красным вином

На 1000 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, $^1/_2$ ст. ложки муки, $^1/_2$ стакана сухого красного вина, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист; соль, зелень петрушки, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками (по 2 на 1 порцию), посолить и поставить на 30 *мин* в прохладное место.

Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на масле, после чего посыпать мукой и продолжать обжаривание еще 5 *мин*, все время помешивая. Разбавить красным сухим виноградным вином, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки, добавить растолченный с солью чеснок, молотый перец и лавровый лист. В случае необходимости влить 2—3 ст. ложки воды. Закрыть посуду крышкой и тушить все на слабом огне 15 *мин*, после чего положить рыбу и тушить до готовности. На гарнир подать рассыпчатую гречневую кашу.

Так же можно приготовить линя, щуку, угря.

Готовое блюдо из-за добавления красного вина имеет сероватый оттенок.

Тушеное рагу из сазана с овощами

На 800—1000 *г* рыбы — 4 ст. ложки растительного масла, по 1 шт. моркови, сельдерея и петрушки, 1 головка репчатого лука, 4 помидора, 100 *г* зеленой фасоли, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца; соль по вкусу.

Рыбу нарезать кусочками (по 4—5 на 1 порцию) без костей. Посолить и выдержать в прохладном месте 1 *ч*.

Нарезать ломтиками репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей. Выложить в сотейник, разогреть растительное масло и подрумянить в нем овощи, после чего добавить сюда же нарезанные дольками помидоры, нарезанную кусочками зеленую фасоль. Влить несколько ложек горячей воды, добавить лавровый лист и перец горошком. Когда овощи станут мягкими, добавить растительное масло и положить рыбу. Закрыть посуду крышкой и тушить содержимое ее до готовности. На гарнир подать рассыпчатый рис.

Блюдо можно использовать и в горячем, и в холодном виде.

Карась, тушенный с овощами и сливками

На 1000 *г* рыбы — 2 моркови, 3 головки репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 1 стакан сливок, $1^1/_2$ ст. ложки масла; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, промыть. Крупную — разрезать пополам, мелкую — использовать целиком. Посолить, поперчить, выдержать 30 *мин* в прохладном месте. Нарезать

ломтиками репчатый лук и морковь. Сложить овощи и рыбу в сотейник. Влить горячую воду ($1^1/_2$ стакана), добавить соль и специи. Закрыть посуду крышкой, быстро довести жидкость до кипения, а затем значительно уменьшить нагрев и тушить. Через 30 *мин* влить горячие сливки. Сняв с огня, тотчас же заправить рыбу разделанным на кусочки сливочным маслом. Выложить на блюдо вместе с овощами и соусом. Вокруг разместить отварную цветную капусту или картофель. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Вместо масла можно добавлять во время тушения свиной соленый шпик (100 *г*), нарезанный мелкими кубиками.

Язь, тушенный со стручковым сладким перцем

На 600—800 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 400 *г* стручкового перца, 2 ст. ложки томат-пюре, 4 ст. ложки растительного масла; соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и подрумянить с обеих сторон в сковороде на растительном масле. Мелко нарезать репчатый лук. Слегка обжарить в течение 3—5 *мин*, после чего добавить на сковороду нашинкованный тонкой соломкой сладкий стручковый перец. Продолжать жаренье еще 5 *мин*, затем добавить сюда же томат-пюре. Снять с огня, заправить солью, сахаром, молотым перцем. Выложить в сотейник, влить горячую воду с таким расчетом, чтобы она только прикрыла овощи. Довести жидкость до кипения, выложить в нее рыбу, закрыть посуду крышкой и тушить все на слабом огне до готовности. Выложить на блюдо. Посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать отварной картофель.

Так же можно приготовить кефаль, ставриду, макрель, скумбрию.

Блюдо можно заправить толченым чесноком (2 зубчика), добавив его перед закладкой рыбы.

Линь, тушенный с шампиньонами

На 1000 *г* рыбы — 8—10 шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки масла, $1^1/_2$ стакана вина, $^1/_2$ ст. ложки муки, 2 желтка; соль и молотый перец по вкусу.

Очищенные, тщательно промытые шампиньоны нарезать тоненькими ломтиками. Мелко нашинковать репчатый лук. Сложить грибы и лук в сотейник и слегка обжарить на масле. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками и сложить в ту же посуду. Посыпать измельченной зеленью петрушки и мелко натертой цедрой лимона. Влить виноградное сухое вино. Тушить, закрыв посуду крышкой, на слабом огне. За 5—7 *мин* до окончания тушения

добавить растертую с маслом и разбавленную водой муку. Готовую рыбу выложить на блюдо, а в соус, энергично помешивая, влить сырые желтки. Залить этим соусом рыбу. На гарнир подать отварной картофель или зеленый салат.

Блюдо пригодно для праздничного стола.

Его можно приготовить из щуки, язя, сига.

Шампиньоны можно заменить свежими белыми грибами.

Сом, тушенный в вине

На 1000 *г* сома — 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан мадеры; для соуса — по $^1/_2$ ст. ложки масла и муки; $^1/_2$ лимона; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовить кусок сома, посолить, поперчить. В сотейник положить сливочное масло, влить мадеру, добавить лавровый лист, выложить рыбу, закрыть посуду крышкой и тушить все на слабом огне до готовности. Осторожно слить соус, заправить его мукой, растертой со сливочным маслом, прокипятить, заправить солью. Нарезать рыбу, выложить на блюдо, залить соусом. Украсить ломтиками лимона и веточками зеленой петрушки. На гарнир подать отварную цветную капусту.

Щука, тушенная с хреном и сметаной

На 600—800 *г* рыбы — 120 *г* хрена, 3 ст. ложки растительного масла, по $^1/_2$ ст. ложки муки и сливочного масла; $^1/_2$ стакана сметаны; уксус, соль, сахар, перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и поперчить. Корень хрена натереть на терке, заправить уксусом и сахаром. Хорошо смазать сотейник растительным маслом, на дно положить слой хрена, сверху — рыбу. Влить 1 стакан горячей воды и растительное масло. Тушить на слабом огне. Через 15 *мин* осторожно слить отвар, заправить его маслом, растертым с мукой, сметаной, солью. Проварить в течение 10 *мин*. Залить рыбу этим соусом и, закрыв посуду крышкой, тушить еще 15 *мин*. Подать с отварным картофелем.

Так же можно приготовить сома, налима, язя.

Корюшка, тушенная с зеленью

На 600—800 *г* рыбы — 150 *г* зеленого лука, по 25 *г* зелени петрушки, укропа, сельдерея, 100 *г* мякиша черствого белого хлеба, $^1/_2$ *л* молока или 1 стакан сметаны, 2 крутых яйца, $1^1/_2$ ст. ложки муки, $1^1/_2$ ст. ложки масла; соль по вкусу.

Подготовленную, выпотрошенную и тщательно промытую рыбу посолить и выдержать в прохладном месте 30 *мин*. Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки, укропа, сельдерея.

Растолочь сухари в крупную крошку, заправить ею зелень. Выложить на дно смазанного маслом сотейника. Поджарить запанированную в муке рыбу. Положить ее в сотейник поверх зелени. Влить горячее молоко, закрыть крышкой и тушить все на слабом огне.

Готовую рыбу переложить на блюдо, украсить зеленью и посыпать рубленым яйцом. На гарнир подать отварной картофель, заправленный маслом.

Салака тушеная

На 600—800 *г* рыбы — $^1/_2$ стакана 3%-ного уксуса, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца; соль по вкусу.

Очистить рыбу, обезглавить, выпотрошить, и тщательно промыть. Посолить и поставить в прохладное место на 1 *ч*. Выложить в сотейник, залить подсолнечным маслом и уксусом, добавить лавровый лист и перец горошком, поставить на слабый огонь, закрыв посуду крышкой. Тушить $2^1/_2$—3 *ч*. Горячую салаку подать с гарниром из отварного картофеля, посыпанного измельченной зеленью.

Салаку, тушенную в масле и уксусе, можно использовать и в холодном виде. В этом случае она напоминает по вкусу консервы из сардин.

На гарнир к холодной салаке можно подать картофельный салат или винегрет.

Салака, тушенная со щавелевым соусом

На 500—600 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томат-пюре, 300 *г* щавеля, 1 пучок петрушки, 1—2 зубчика чеснока; соль по вкусу.

Подготовить, выпотрошить, обезглавить рыбу, промыть и посолить. Выдержать в прохладном месте в течение 1 *ч*. Щавель перебрать, освободить от черенков, промыть. Мелко изрубить репчатый лук и слегка обжарить на растительном масле. В конце жарения добавить томат-пюре. Развести горячей водой ($1^1/_2$ стакана), снова поставить на огонь, положить листья щавеля и измельченную зелень петрушки. Заправить растертым с солью чесноком. Закрыть посуду крышкой. Тушить 15—20 *мин*. Подготовленную рыбу обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Выложить в сотейник, залить соусом и тушить, закрыв посуду крышкой, 1 *ч*. Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать жареный картофель.

Готовое кушанье, выложенное на блюдо, можно посыпать вместо зелени рубленым яйцом (2 шт.).

Вместо томат-пюре можно добавлять свежие помидоры (300 *г*). Соус можно заправить по вкусу сахаром.

Налим, тушенный с капустой

На 800—1000 *г* рыбы — 800 *г* белокочанной капусты, 20 *г* сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки топленого свиного сала, 50 *г* шпика, 1 ст. ложка муки, 100 *г* яблок, 1 ст. ложка томат-пюре; соль, сахар, перец по вкусу.

Сушеные белые грибы промыть и сварить из них немного грибного бульона. Готовый бульон процедить, а грибы нарезать соломкой. Свежую белокочанную капусту нашинковать, залить грибным бульоном (1 стакан), добавить грибы и нарезанный кружочками репчатый лук. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей и кожи. Посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон. Нарезать мелкими кубиками свиной шпик, слегка обжарить, через 3 *мин* добавить томат-пюре и еще через 3 *мин* посыпать мукой. Продолжать жаренье еще несколько минут. Мелко натереть свежие яблоки. Заправить капусту обжаренным шпиком, яблоками, солью и сахаром. Выложить сюда рыбу, поставить на небольшой огонь, закрыть посуду крышкой. Тушить до готовности. На гарнир подать отварной картофель.

Блюдо можно приготовить также из трески, карпа, сома, линя. Удобнее всего использовать готовое филе.

Целесообразно варить грибной бульон из большего количества грибов (50 *г*) с добавлением кореньев и лука, чтобы затем использовать его для приготовления супа.

Судак, щука, сом, тушенные со спаржей

На 1000 *г* рыбы — 600 *г* спаржи, 100 *г* шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла; для отвара — по $^1/_2$ шт. петрушки, сельдерея, $^1/_2$ головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца; для соуса — $1^1/_2$ ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1—2 сырых желтка; соль, перец, лимонный сок по вкусу.

Спаржу очистить от кожицы (соскрести ее по направлению от основания к верхушке). Связать пучками. Вскипятить подсоленную воду и, заложив в нее спаржу, варить до готовности. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей, посолить и выдержать в прохладном месте. Из пищевых отходов рыбы сварить бульон с добавлением кореньев, лука, специй. Готовый бульон процедить. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками, поджарить на масле. Выложить в сотейник, сверху положить рыбу, влить немного бульона. Тушить на слабом огне в течение 20—25 *мин*. Слегка обжарить муку на масле, развести холодным бульоном, вскипятить. Готовую рыбу выложить на середину блюда. Соус, сняв с огня и быстро размешивая, заправить сырыми желтками, лимонным соком, и смешав с грибами, подогреть, но не кипятить. Залить им рыбу, вокруг поместить спаржу.

Это деликатесное блюдо хорошо для праздничного стола.

Вместо спаржи можно использовать отварную цветную капусту или отварной зеленый горошек.

Судак, тушенный под соусом

На 1000 *г* рыбы — 4—5 картофелин, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100 *г* сливочного масла, 100 *г* тертого сыра, 1 ст. ложка муки; соль и молотый перец по вкусу.

Порционные куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить соль и специи. Варить 10 *мин*. Поместить рыбу в сотейник, обложить вокруг ломтиками отварного картофеля. Приготовить соус: смешать сливки, сырые желтки, сливочное размягченное масло, тертый сыр, муку, соль, молотый перец. Разбавить процеженным отваром рыбы до консистенции сметаны. Залить этим соусом рыбу, поставить в горячий духовой шкаф на 15 *мин*. Подать с зеленым салатом.

Это вкусное блюдо хорошо для праздничного стола.

Рыбная „мелочь“ тушеная

На 1000 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, $^1/_2$ пучка зелени петрушки, 2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца, 1 стакан подсолнечного масла, 4—5 ст. ложек разведенного уксуса; соль и молотый перец по вкусу.

Очистить от чешуи, выпотрошить, обезглавить, промыть рыбную „мелочь“. Посолить и поперчить. Нарезать тонкими ломтиками репчатый лук. Нашинковать зелень петрушки. Растереть с солью чеснок. Выложить вместе с рыбой в посуду. Добавить лавровый лист и черный перец горошком. Влить подсолнечное масло, разведенный уксус, $^1/_2$ стакана воды. Поставить тушить в горячий духовой шкаф на 1 $^1/_2$—2 *ч*. На гарнир подать отварной картофель.

Это кушанье лучше всего готовить в глиняном горшке.

Обычно оно бывает готово тогда, когда почти полностью испарится вся жидкость.

Рыбная „мелочь“, тушенная с копченым шпиком и картофелем

На 1000 *г* рыбы — 5—6 картофелин, 3 головки репчатого лука, $^1/_2$ стакана сметаны, 150 *г* копченого шпика или корейки, 1 лавровый лист; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, обезглавить, тщательно промыть. Посыпать солью и перцем. Смазать жиром сотейник. Выложить на его дно нарезанный ломтиками сырой картофель, посолить, сверху положить слой рыбы, добавить специи, измель-

ченный репчатый лук и присыпать сверху копченым шпиком или копченой корейкой, нарезанными мелкими кубиками. Выложить в той же последовательности второй слой продуктов. Добавить несколько столовых ложек горячей воды. Поставить в не слишком горячий духовой шкаф. Тушить до тех пор, пока косточки не станут мягкими. Незадолго до готовности добавить сметану. На гарнир подать отварной картофель.

Это блюдо можно порекомендовать любителям-рыболовам, так как из свежей живой или парной мелкой рыбы оно вкуснее всего. Для приготовления кушанья можно использовать одновременно рыбу разных пород.

Раки тушеные

На 25—30 раков — „букет" зелени петрушки, укропа, сельдерея, 2 головки репчатого лука, $2^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, тмин (на кончике ножа); соль и красный молотый перец по вкусу.

Отварить раков в кипящей подсоленной воде с тмином и большим „букетом" зелени. Очистить от скорлупы шейки и клешни, извлечь мякоть. Мелко натереть репчатый лук, слегка обжарить его на сливочном масле. Мясо раков посолить и посыпать молотым красным перцем (паприкой). Смешать с луком, влить 2—3 ложки отвара, закрыть посуду крышкой. Тушить 10—12 *мин.* Подать с салатом из свежих овощей.

Запеченные рыбные блюда готовят из сырой, отваренной в малом количестве жидкости (припущенной) или предварительно обжаренной рыбы. Для запекания используют филе, снятое с рыбы, или целую некрупную рыбу.

Сырую рыбу, нарезанную порционными кусками, запекают натуральной или с картофелем. Мелкую рыбу — преимущественно с гарнирами — рассыпчатой кашей, картофелем.

Для запекания используют различные соусы.

Удобной посудой для этой цели служат небольшие глубокие противни.

Осетровая рыба, запеченная под луковым соусом с грибами

На 600—700 *г* рыбы: для отвара — по $^1/_2$ шт. петрушки, сельдерея, 1 шт. лука-порея; для соуса — 2 головки репчатого лука, 4—6 белых грибов или 8—10 шампиньонов, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 1 ст. ложка муки и $1^1/_2$ ст. ложки масла; соль по вкусу.

Отварить в небольшом количестве горячей подсоленной воды с кореньями осетровую рыбу, нарезанную порционными кусками. Слить отвар и приготовить на нем луковый соус с грибами. Для этого мелко нашинковать репчатый лук и подготовленные рубленые грибы слегка обжарить на масле, залить процеженным отваром рыбы, добавить лавровый лист и перец душистый. Проварить 10 *мин*, после чего добавить муку, слегка обжаренную на масле, поставить на слабый огонь и варить еще 15 *мин*. Снять с огня, заправить солью и сливочным маслом. Выложить в неглубокую кастрюлю или сотейник рыбу, залить соусом, сбрызнуть маслом, поставить в духовой шкаф.

Готовое кушанье выложить на блюдо, вокруг разместить половинки обжаренных на масле помидоров.

Блюдо хорошо для праздничного стола.

Свежие грибы можно заменить отварными сушеными (3 шт.).

Рыба, запеченная с гарниром

На 500—600 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 600—800 *г* картофеля, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, обжарить, как указано на стр. 207. Нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. Отварить яйца вкрутую и нарезать их кружочками. Вареный картофель также нарезать кружочками. Хорошо смазать маслом большую и достаточно глубокую сковороду. Влить на дно половину порции сметаны, предварительно проваренной с мукой, положить слоем жареную рыбу, посыпать обжаренным луком, выложить кружочки крутых яиц, прикрыть сверху отварным картофелем. Залить остальной сметаной, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Подать на сковороде. На гарнир можно подать зеленый салат.

Для этого блюда можно использовать любую некостистую рыбу.

Рыбная солянка на сковороде

На 500—600 *г* рыбы — 1000 *г* капусты; 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 соленых огурца, по 50 *г* каперсов, маслин, оливок, 1 ст. ложка тертого сыра, $^1/_4$ лимона; для тушения капусты — 4 ст. ложки томат-пюре, 2 головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки топленого масла или топленого свиного сала, по 1 ст. ложке муки и сахара.

Нашинковать капусту соломкой, положить в посуду, влить немного воды, положить специи и, закрыв посуду крышкой, поставить тушить капусту до полуготовности. Слегка обжарить измельченный репчатый лук. В конце жаренья добавить к нему томат-пюре, соль, сахар, посыпать мукой. Смешать с капустой и тушить до размягчения приблизительно 1—$1^1/_2$ *ч*. Подготовленную рыбу ошпарить, промыть водой и, не снимая кожу, нарезать кусочками (по 30—40 *г* каждый), затем вновь ошпарить, промыть и сложить в смазанный маслом сотейник вместе с нарезанными солеными огурцами (без кожицы и семян). Влить горячей воды с таким расчетом, чтобы жидкость покрывала продукты только наполовину. Закрыть посуду крышкой и поставить на огонь. Когда жидкость закипит, добавить каперсы и оливки. Половину заправленной тушеной капусты положить на дно сковороды, хорошо смазанной маслом, сверху положить рыбу вместе с огурцами и соусом и прикрыть вторым слоем капусты. Добавить маслины. Сгладить поверхность, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Поставить в духовой шкаф. Готовое кушанье украсить ломтиками лимона, маслинами, оливками.

Солянка на сковороде — одно из лучших блюд русской кухни. Для праздничного стола его готовят из осетрины, севрюги, стерляди, белуги.

Для обычного меню можно использовать любую некостистую рыбу, а лучше всего готовое филе.

При желании солянку можно приготовить не только из свежей, но и из квашеной капусты.

Солянка из рыбных консервов

На 1 банку консервов — 500 *г* капусты, 3 ст. ложки томат-пюре, 1 головка репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки топленого масла или смальца, $^1/_2$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 50 *г* каперсов; соль и сахар по вкусу.

Приготовить тушеную капусту, как указано в предыдущем рецепте.

Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. В конце жаренья добавить томат-пюре и, посыпав мукой, продолжать обжаривание еще 3—5 *мин*, после чего добавить рыбные консервы вместе с соком и осторожно перемешать; прогреть и добавить каперсы.

На смазанную жиром сковороду выложить слой капусты, консервы со всеми добавлениями и соусом, прикрыть вторым слоем, обровнять, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом, запечь в духовом шкафу.

Если используются консервы в томате, количество томат-пюре можно уменьшить до $1^1/_2$ ст. ложки.

Можно использовать квашеную или свежую капусту. В свежую можно добавить 1—2 ложки уксуса.

Судак, запеченный с грибами под соусом

На 1000 *г* рыбы: для отвара — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 12—15 шампиньонов, 2 ст. ложки молотых сухарей; для соуса — по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, $^1/_4$ лимона, 2 сырых желтка; соль и сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу (крупную — нарезанную пополам, мелкую — целиком) посолить и выдержать в прохладном месте в течение 1 *ч*.

Приготовить пряный отвар. Опустить в кипящий отвар рыбу и варить приблизительно 20 *мин*.

Охладить до комнатной температуры, удалить кости и нарезать рыбу небольшими кусочками. Сложить в сотейник, хорошо смазанный маслом. Свежие шампиньоны очистить, тщательно промыть, нарезать тоненькими ломтиками и посыпать ими рыбу.

Приготовить соус: процеженный отвар рыбы заправить маслом, растертым с мукой, лимонным соком, сахаром; проварить в течение 5 *мин*, снять с огня и, все время помешивая, влить сырые желтки. Залить этим соусом рыбу. Сбрызнуть растопленным маслом и хорошо посыпать сухарями. Поставить в горячий духовой шкаф на 12—15 *мин*.

Нужно вовремя вынуть готовое кушанье — как только соус начнет подниматься. В противном случае желтки могут свернуться.

Судак, запеченный с шампиньонами и крабами

На 1000 *г* рыбы — 12—14 шампиньонов или 8 белых грибов, $2^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка подсушенной муки, 1 ст. ложка тертого сыра, $^1/_2$ банки крабов; соль, лимонный сок, сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусочками (по 4—5 шт. на порцию) без костей. Посолить и поперчить. Шампиньоны очистить, тщательно промыть, нарезать ломтиками. Сложить в кастрюлю рыбу и грибы, залить горячей водой с таким расчетом, чтобы она только прикрывала продукты. Проварить в течение 10—15 *мин*, после чего осторожно слить отвар. Заправить отвар подсушенной мукой, растертой с маслом, прокипятить в течение 10 *мин*, снять с огня, заправить солью, лимонным соком, сахаром. Выложить рыбу вместе с грибами в хорошо смазанный маслом сотейник, поверх рыбы расположить куски консервированных крабов, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать заправленную маслом зеленую фасоль или салат из свежих огурцов и помидоров.

Тонкий вкус может придать этому праздничному блюду столовое белое вино ($^1/_2$ стакана), которым заменяют лимонный сок.

Угорь запеченный

На 600—800 *г* рыбы — 3 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Угря выпотрошить, тщательно промыть, натереть солью снаружи и внутри, выдержать в прохладном месте в течение 30 *мин*, после чего обсушить чистой тканью, хорошо смазать маслом, выложить на противень и запечь в духовом шкафу, поливая время от времени стекающим жиром. На гарнир подать отварной поджаренный картофель, свежие огурцы и помидоры.

Для этого блюда нужно отбирать мелких угрей, так как их можно не очищать от кожи.

Еще раз подчеркиваем, что угря надо очень тщательно промыть и обязательно хорошо, до полной готовности, пропекать, прожаривать или отваривать.

Сом или налим запеченный

На 600—700 *г* рыбы — 1 ст. ложка муки, 2—3 сырых белка, 100 *г* растительного масла, 120 *г* черствого мякиша белого хлеба.

Подготовленную рыбу нарезать некрупными кусочками без костей (по 4—5 на 1 порцию). Посолить и поперчить. Соединить сырые белки с подсолнечным маслом. Черствый мякиш белого хлеба натереть так, чтобы получились крупные крошки. Рыбу

обвалять в муке, хорошо смочить в смеси белков и масла и обвалять в крупной крошке хлеба. Налить на сковороду или в сотейник растительное масло, положить рыбу и запечь в горячем духовом шкафу. Выложить на подогретое блюдо, вокруг разместить жареный картофель. Отдельно в соуснике подать томатный соус (см. стр. 76).

Налим или сом, запеченный с баклажанами

На 800—1000 *г* рыбы — 4—5 ст. ложек растительного масла, $^1/_2$ стакана томат-пюре, 1 *кг* баклажанов, 3 ст. ложки муки; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до полуготовности. В конце жаренья добавить томат-пюре. Баклажаны промыть, удалить плодоножки, нарезать кружками, посолить. Дать постоять 15—20 *мин*, после чего обсушить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Выложить рыбу в смазанный жиром сотейник вместе с томат-пюре, сверху положить баклажаны, влить несколько ложек горячей воды и подсолнечного масла. Поставить в духовой шкаф. Запечь. Подать в посуде, в которой рыба запекалась. Посыпать измельченной зеленью.

Так же можно приготовить скумбрию, аргентину, хека.

Щука, запеченная с сухарями и лимоном

На 1000 *г* рыбы — 1 стакан молотых сухарей, $^1/_2$ лимона, мускатный орех (на кончике ножа), 3 ст. ложки масла; соль и молотый перец по вкусу; для отвара — 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца.

Снять с рыбы филеи без костей, но с кожей и нарезать их порционными кусками. Посолить. Из пищевых отходов сварить немного рыбного бульона (не более $^3/_4$ стакана). Процедить. Смазать сотейник маслом, выложить слой рыбы, посыпать перцем, молотым мускатным орехом, покрыть тонко нарезанными кружочками лимона (без семян). Посыпать молотыми сухарями, затем в той же последовательности разместить второй слой продуктов, влить 6—7 ст. ложек рыбного бульона и положить несколько кусочков сливочного масла. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать салат из свежих овощей.

Это вкусное блюдо можно приготовить из любой некостистой рыбы.

Пеламида, запеченная в пергаменте

На 800 *г* рыбы — по 2 пучка зелени петрушки и укропа, 3 ст. ложки масла; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовить, выпотрошить и тщательно промыть рыбу. Посолить и поперчить. Мелко нашинковать зелень петрушки и укропа. Вложить зелень в брюшко рыбы. Середину листа пергамента хо-

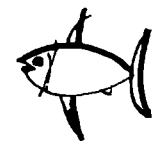
рошо смазать маслом. Выложить рыбу на пергамент и завернуть. Поставить в духовой шкаф (не очень горячий), запекать в течение 30 *мин*. Готовую рыбу осторожно вынуть из пергамента, переложить на блюдо. Полить растопленным маслом. Вокруг разместить отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки.

Для этого блюда выбирают две некрупные рыбы весом примерно по 400 *г*.

В зелень, используемую для фарша, можно добавить рубленые яйца (2 шт.). В этом случае начинку нужно посолить.

Рыба, запеченная со свежими помидорами

На 500—600 *г* рыбы — 600 *г* помидоров; для отвара — по $^1/_2$ шт. моркови и петрушки, 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин перца; для соуса — по $^1/_2$ шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, 3 ст. ложки томат-пюре, 2 стакана рыбного бульона, 1 ст. ложка сливочного масла.



Рыбу, нарезанную порционными кусками, посолить и отварить в небольшом количестве жидкости (с добавлением специй) до полуготовности (приблизительно 8—10 *мин*). Приготовить томатный соус (см. стр. 76), не процеживать его. Хорошо смазать маслом сотейник, влить половину соуса, положить рыбу, прикрыть ее слоем свежих помидоров, нарезанных толстыми кружками или половинками, посыпать солью, залить остальным соусом, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Блюдо можно приготовить из любой мясистой рыбы.

Скумбрия, запеченная со стручковым сладким перцем

На 600—800 *г* рыбы — 300 *г* сладкого стручкового перца, 3 ст. ложки томат-пюре, 4 ст. ложки подсолнечного масла, $1^1/_2$ ст. ложки молотых сухарей; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовить, выпотрошить и тщательно промыть рыбу, посолить, поперчить. Нарезать тонкой соломкой стручки сладкого перца и слегка обжарить их на растительном масле. Заложить перец в брюшко рыбы. На дно сотейника влить растительное масло и положить томат-пюре, хорошо прогреть и выложить рыбу. Посыпать ее молотыми сухарями и сбрызнуть маслом. Поставить в духовой шкаф. Запечь.

На гарнир подать жареный картофель.

Подготовленные стручки перца надо тщательно освободить от зерен, иначе блюдо приобретет жгучий вкус.

Так же можно приготовить макрель и крупные свежие сардины.

Рыба-капитан, запеченная в пергаменте

На 600 *г* рыбы — 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла; соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, сложить в керамическую или эмалированную посуду, посыпать солью, перцем и тонко нашинкованным репчатым луком. Сбрызнуть растительным маслом и выдержать на холоде 1—2 *ч*. Нарезать пергаментную бумагу для завертывания кусков рыбы, смазать ее тонким слоем сливочного масла. Тщательно завернуть каждый кусок рыбы. Смазать растительным маслом противень или большую сковороду, выложить на нее рыбу в пергаменте, поставить в духовой шкаф и запекать до тех пор, пока бумага не подрумянится. На гарнир подать отварной картофель и отдельно — соус майонез с хреном.

Так же можно приготовить сома, бельдюгу, луфарь.

Нототения, запеченная под грибным соусом

На 600—800 *г* рыбы — 4—6 шт. белых грибов или 8—10 шампиньонов, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца, $^1/_2$ *кг* картофеля, 2—3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки молотых сухарей; соль по вкусу.

Отварить картофель „в мундире", очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Отварить свежие грибы, порубить. Мелко нашинковать репчатый лук, выложить вместе с грибами на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить в течение 5 *мин*, после чего посыпать мукой и продолжать жаренье еще 3 *мин*. Сложить в сотейник, влить 2 стакана кипятка, добавить специи и соль. Варить на маленьком огне до тех пор, пока соус не загустеет. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу (без костей) посолить, обвалять в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Выложить рыбу в соус поверх лука и грибов, вокруг расположить картофель, сбрызнуть маслом и посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу.

Это блюдо можно приготовить также из налима, сома, трески, палтуса.

Макрурус, запеченный с квашеной капустой

На 600—800 *г* рыбы — 600 *г* квашеной капусты, 3 ст. ложки жира, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, по 1 шт. моркови, петрушки, репчатого лука; соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу выложить в керамическую или эмалированную посуду, присолить и выдержать на холоде 1—2 *ч*. Слегка обжарить на масле или на сливочном маргарине нашинкованные коренья и лук. Отжать от сока квашеную капусту, смешать с жаре-

ными кореньями, добавить несколько ложек воды и жир, закрыть посуду крышкой и тушить все на маленьком огне до мягкости. Куски рыбы поперчить, обвалять в муке и быстро подрумянить с обеих сторон до полуготовности. Слой тушеной капусты выложить на дно смазанной жиром посуды, поверх разложить рыбу и прикрыть сверху вторым слоем капусты. Сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями, поставить в духовой шкаф и запечь. При желании в тушеную капусту можно добавить лавровый листик и сахар.

Это блюдо можно приготовить также из палтуса, сома, трески.

Сайра, запеченная с шампиньонами

На 600 *г* рыбы — 200 *г* шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ стакана вина; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовить сайру, нарезать кусочками (по 4—5 кусочков на 1 порцию), посолить и поперчить. Изрубить подготовленные шампиньоны, репчатый лук, зелень петрушки. Сложить в кастрюльку, добавить сливочное масло, протушить, закрыв посуду крышкой. За 5 *мин* до окончания тушения добавить подсушенную муку и влить столовое белое виноградное вино. Смазать жиром сотейник, положить подготовленную рыбу и добавить грибы вместе с соусом; посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Так же можно приготовить аргентину, хека.

Барабулька или бычки, запеченные под соусом „Лечо“

На 600—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, $2^1/_2$ ст. ложки растительного масла, $^1/_2$ банки „Лечо“, 1 ст. ложка молотых сухарей; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Влить в сотейник растительное масло, выложить слой „Лечо“, сверху положить рыбу. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

Так же можно приготовить мелкую корюшку, ряпушку, салаку.

Салака копченая (копчушка) с яйцом

На 400—500 *г* салаки — 4 яйца, 75 *г* зеленого лука, $1^1/_2$ ст. ложки масла; соль по вкусу.

Мелко нашинкованный зеленый лук добавить к слегка взбитым яйцам, посолить. Подготовить копчушки: снять с них кожицу, выпотрошить, обезглавить. Разогреть с маслом сковородку, выложить

на нее рыбок, подогреть и залить смесью яиц и лука. Прикрыть крышкой и обжарить. На гарнир подать гренки, обжаренные в масле.

Можно приготовить копчушки иначе: подготовленную рыбку выложить на сковороду и, залив сметаной, заправленной мелко натертым репчатым луком, запечь (на 400 *г* копчушки — 1 стакан сметаны, 2 головки репчатого лука). В этом случае на гарнир хорошо подать отварной картофель.

Сельдь свежая, запеченная с луком

На 500—600 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, $^1/_2$ стакана сметаны, 2—3 сырых яйца, 2 головки репчатого лука; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную сельдь (крупную — разрезанную пополам, мелкую целиком) посолить, поперчить, обвалять в муке. Обжарить. Мелко изрубить репчатый лук, заправить его сметаной, сырым яйцом, солью. Выложить сельдь в сотейник, залить ее смесью сметаны с луком. Поставить в духовой шкаф и запечь. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Вместо репчатого лука можно использовать мелко нашинкованный зеленый (120 *г*).

Сельдь соленая, запеченная с картофелем

На 2 сельди — 4—5 шт. картофеля, 2 головки лука, 2 ст. ложки масла, $^1/_3$ стакана сметаны.

Отварить картофель „в мундире", очистить от кожицы, охладить, нарезать аккуратными кружочками. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить его на масле. Разделать сельдь (лучше всего слабосоленую и достаточно жирную) на филеи без кожи и костей. Хорошо смазать жиром сотейник или глубокую сковороду. Выложить в нее слой картофеля, поверх него филеи сельди, посыпать обжаренным луком, залить сметаной, прикрыть сверху вторым слоем картофеля, хорошо сбрызнуть маслом и, посыпав молотыми сухарями, поставить запекать в духовой шкаф.

Баттерфиш запеченный

На 600 *г* рыбы — 2—3 головки лука, 2—3 ст. ложки томат-пюре, 2—3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки жира, 100 *г* сметаны; соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно промыть, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить. Мелко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить, затем добавить томат-пюре и продолжать жаренье еще несколько минут. После этого посыпать

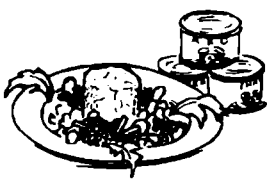
мукой и, помешивая, жарить еще 2—3 *мин*. Сложить в кастрюлю, влить немного горячей воды и варить на маленьком огне 7—10 *мин*. Снять с огня, заправить сметаной, солью и сахаром. Смазать жиром сотейник, выложить в него рыбу, залить соусом. Запечь в духовом шкафу. Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир дать отварной или жареный картофель.

Это блюдо можно приготовить и из другой некрупной и некостистой рыбы — из ронко, свежих сардин, салаки, корюшки.

Натуральные рыбные консервы, запеченные с картофелем

На 450 *г* консервов — 1 *кг* картофеля, 2 яйца, $^1/_2$ ложки муки и 2 ст. ложки масла; соль и лимонная кислота по вкусу.

Отварить картофель и нарезать ломтиками. Сварить вкрутую яйца. Открыть банку натуральных консервов, слить сок, добавить в сок немного воды, заправить его мукой, растертой с маслом, поставить на огонь и прокипятить, после чего добавить соль, разведенную лимонную кислоту и сливочное масло, разделенное на кусочки, перемешать до полного растворения масла. Хорошо смазать маслом глубокую сковороду или сотейник. Выложить на дно половину картофеля, сверху него куски рыбы, прикрыть их кружочками крутых яиц, вокруг разложить оставшийся картофель. Залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. Подать, посыпав измельченной зеленью. На гарнир можно подать соленые или свежие огурцы и помидоры.



Это блюдо можно приготовить быстро, как говорят, „на скорую руку“.

Консервированная тресковая печень запеченная

На 2 банки консервов — 4 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томат-пюре, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 6—8 помидоров; соль и молотый перец по вкусу.

Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить в течение 3—5 *мин* на масле, затем добавить томат-пюре и через 5 *мин* посыпать мукой. Снять с огня, разбавить горячей водой, посолить, поперчить. Свежие помидоры нарезать половинками и обжарить. Выложить на дно сковороды, смазанной маслом, слой лука, поверх него положить кусочки тресковой печени. Вокруг разместить жареные помидоры. Сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель или картофельное пюре.

Аргентина или хек, запеченные с рисом

На 600 *г* рыбы — 2 ст. ложки масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 1 стакан риса, 1 стакан сметаны, $^1/_2$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка тертого сыра.

Крупную рыбу нарезать порционными кусками, мелкую — пополам. Посолить, поперчить, выдержать 30 *мин* в прохладном месте. Сварить рассыпчатую рисовую кашу, заправить солью и маслом. Подготовленную рыбу обвалять в муке и подрумянить с обеих сторон в сковороде на масле. Сметану заправить подсушенной мукой и тертым сыром. Положить в хорошо смазанный маслом сотейник рис, сверху — жареную рыбу; залить соусом, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Это блюдо готовят из крупной рыбы.

Вместо хека или аргентины можно использовать палтуса или камбалу.

Аргентина или хек, запеченные со шпиком

На 500—600 *г* рыбы — 60 *г* шпика, 700—800 *г* картофеля, 1 стакан сметаны, $^1/_2$ ст. ложки подсушенной муки, 1 ст. ложка масла; соль по вкусу.

Снять с рыбы филеи с кожей, но без костей, посолить. На дно сотейника выложить тонкие ломтики шпика, сверху — нарезанный ломтиками отварной или обжаренный картофель, а на него филе рыбы и прикрыть снова слоем картофеля. Залить сметаной, предварительно проваренной с мукой, посыпать молотыми сухарями и сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу.

Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

На гарнир подать свежие или маринованные овощи.

Угольная рыба или бельдюга, запеченная с макаронами

На 600—800 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, $1^1/_2$ стакана молока, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, 250 *г* макарон.

Подготовленную рыбу разделать на филеи без костей, нарезать порционными кусками, присолить и поставить в прохладное место. Из костей сварить небольшое количество пряного отвара с добавлением петрушки, репчатого лука. Готовый отвар процедить и отварить в нем рыбу до полуготовности (варить приблизительно 7—10 *мин*). Отварить макароны, заправить их маслом. Растереть с маслом муку, разбавить небольшим количеством ($^1/_2$ стакана) процеженного отвара рыбы и молоком, поставить на маленький огонь, и помешивая, проварить до загустения (до консистенции сметаны). Снять с огня и заправить солью. Хорошо смазать маслом сотейник, выложить в него слой макарон, сверху разместить рыбу. Залить молочным соусом, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу.

Это же блюдо можно приготовить из луфаря, макруруса, сома, палтуса.

Бельдюга, запеченная с кабачками

На 600—800 *г* рыбы — 1 *кг* кабачков, 2 ст. ложки масла, 150 *г* сметаны, по $1^1/_2$ ст. ложки молотых сухарей и муки. Соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кожи и костей. Посолить, поперчить. Очищенные от кожицы и семян кабачки нарезать толстыми ломтиками, посолить и обвалять в муке. Подрумянить на жире до полуготовности. Также до полуготовности обжарить порционные куски рыбы, предварительно обваляв их в муке или молотых сухарях. Хорошо смазать жиром сотейник или глубокую сковороду, выложить в нее рыбу, прикрыть сверху кабачками, залить сметаной, посыпать сухарями. Запечь в духовом шкафу. Подать в посуде, в которой кушанье запекалось. Посыпать измельченной зеленью петрушки.

Так же можно приготовить рыбу-капитан, макруруса, мероу, зубатку, морского окуня.

Треска, запеченная с картофелем

На 1000 *г* трески — 1 *кг* картофеля, 3 ст. ложки масла, $^3/_4$ стакана молока, 2 яйца; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу посолить и поперчить. Нарезать отварной картофель ломтиками. Растереть сырое яйцо с маслом, разбавить молоком. Сложить рыбу в сотейник, закрыть слоем картофеля, посолить, влить смесь молока и яиц. Запечь.

Это блюдо можно приготовить быстрее, используя готовое тресковое или другое филе.

Треска, запеченная со сладким перцем

На 500—600 *г* рыбы — 800 *г* сладкого стручкового перца, 2 ст. ложки томат-пюре, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, $1^1/_2$ ст. ложки молотых сухарей; соль, молотый перец по вкусу.

Испечь без жира в духовке сладкий перец. Очистить от кожицы. Протереть через волосяное сито, заправить солью, сахаром, томат-пюре, размягченным сливочным маслом. Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Выложить в сотейник, смазанный жиром, покрыть слоем пюре, сбрызнуть растопленным маслом, посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу. Подать в той же посуде. На гарнир подать отварной картофель.

Вместо сливочного масла можно использовать растительное.

Это блюдо можно приготовить также из бычков, кефали, скумбрии.

Треска или пикша, запеченная в грибном соусе

На 600 *г* рыбы — 800 *г* картофеля, 20 *г* сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ стакана сметаны; соль и молотый перец по вкусу.

Сушеные грибы промыть и поставить варить. Готовый отвар процедить, а грибы нарезать соломкой. Отварить, не очищая от кожицы, картофель. Очистить и охладить. Филеи рыбы (без костей и кожи) нарезать порционными или более мелкими кусками. Посолить, поперчить с обеих сторон. Слегка обжарить до золотистого цвета репчатый лук, нарезанный тонкими кружочками. В разогретый с жиром сотейник выложить картофель, нарезанный ломтиками, посолить и поперчить; поверх него — рыбу, грибы, и лук; сверху закрыть ломтиками картофеля. Проварить сметану с подсушенной мукой, заправить солью, разбавить грибным отваром. Залить этим соусом кушанье и поставить запекать в духовой шкаф. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать зеленый салат или малосольные огурцы.

Это блюдо рекомендуется готовить из филе.

Целесообразно готовить грибной отвар с большим количеством грибов (50*г*), чтобы использовать его и для супа.

Вместо сушеных грибов можно взять свежие — белые или шампиньоны (350 *г*).

Рыба, запеченная с вермишелью

На 500 *г* рыбы — 300 *г* мелких макаронных изделий, $2^1/_2$ ст. ложки топленого масла или сливочного маргарина, 2 головки репчатого лука, 150 *г* сметаны, 1 яйцо, $1^1/_2$ ст. ложки тертого сыра; соль и молотый перец по вкусу.

Отварить в подсоленной воде вермишель или другие мелкие макаронные изделия (рожки, звездочки и т. п.); выложить на дуршлаг, промыть кипятком и, дав воде стечь, заправить топленым маслом и солью. Подготовленную рыбу нарезать кусками, без кожи и костей (по 2—3 куска на 1 порцию), посолить и поперчить. Выложить в сотейник с разогретым жиром половину порции вермишели, сверху положить подготовленную рыбу и посыпать слегка обжаренным измельченным репчатым луком. Закрыть оставшейся вермишелью. Заправить сметану сырым желтком и солью, залить ею кушанье; посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом. Поставить в духовой шкаф запекать.

На гарнир подать зеленый салат.

Блюдо можно приготовить из трески, морского окуня, пикши, зубатки, сома.

Удобнее всего использовать готовое филе.

Рыба, запеченная с картофельным пюре

На 600—800 *г* рыбы — $1^1/_2$ *кг* картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 1 головка лука, 1 ст. ложка тертого сыра; соль и сахар по вкусу; для отвара — по $^1/_2$ шт. моркови и петрушки, $^1/_2$ головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца.

Приготовить картофельное пюре. Заправить солью и маслом. Порционные куски рыбы отварить в пряном отваре (см. стр. 181). Поджарить муку на масле, развести горячим молоком, поставить на огонь и проварить в течение 5—7 *мин*. Снять с огня, заправить солью, сахаром и слегка обжаренным измельченным репчатым луком. В хорошо смазанный сливочным маслом сотейник выложить картофельное пюре, сверху разместить отварную рыбу. Залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Подать в посуде, в которой запекалось кушанье. Посыпать измельченной зеленью.

Так готовят треску, пикшу, зубатку, палтуса, морского окуня.

Морской окунь, запеченный с овощами

На 600 *г* рыбы — по 2 шт. моркови, петрушки, сельдерея, лука-порея, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки топленого масла, $1^1/_2$ ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Нарезать филе морского окуня кусочками без костей (по 5 шт. на 1 порцию), посолить, поперчить. Нарезать тонкой соломкой морковь, петрушку, сельдерей, лук-порей, репчатый лук. Хорошо смазать топленым маслом сотейник, выложить овощи, слегка обжарить их до полуготовности и посолить, после чего положить поверх них рыбу и влить несколько ложек горячей воды, смешанной с томат-пюре. Поставить в духовой шкаф. За 5 *мин* до окончания запекания добавить разделенное на кусочки сливочное масло. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу.

Это блюдо можно использовать и как холодную закуску, но в этом случае его готовят на растительном, лучше всего оливковом масле.

Зубатка или морской окунь, запеченный с яйцами и молоком

На 600 *г* рыбы — $1^1/_2$ стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей; соль по вкусу.

Порционные куски рыбы (без кости) посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью. Залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать картофельное пюре.

Зубатка или палтус, запеченный с сельдереем и шампиньонами

На 1000 *г* рыбы — 200 *г* корня сельдерея, 300 *г* шампиньонов, 3 ст. ложки масла, 1 стакан сухого белого виноградного вина; соль, молотый перец, лимонный сок по вкусу.

Нарезать тонкой соломкой несколько очищенных корней сельдерея. Подготовить и нарезать тонкими ломтиками шампиньоны. Сложить в кастрюлю, добавить масла и, закрыв крышкой, протушить до полуготовности. Подготовить рыбу и снять с нее филеи без костей и кожи. Выложить в хорошо смазанный жиром сотейник или в небольшой противень тушеные грибы с сельдереем, сверху уложить куски посоленной и поперченной рыбы. Влить сухое белое виноградное вино и немного лимонного сока. Поставить в духовой шкаф. Через $^1/_2$ *ч* осторожно слить соус, поставить его на огонь, выпарить наполовину и заправить маслом. Выложить рыбу вместе с грибами и сельдереем на блюдо, залить соусом. Посыпать зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Это вкусное блюдо хорошо для праздничного стола.

При желании в соус можно добавить немного сахарного песку.

Камбала, запеченная с зеленым луком

На 600—700 *г* рыбы — 5 ст. ложек молотых сухарей, 150 *г* зеленого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 *г* сметаны; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать тонкими ломтями. Посолить. Смазать маслом сотейник и посыпать молотыми сухарями. Выложить ломти рыбы, также посыпанные сухарями, пересыпать тонко нашинкованным зеленым луком, молотым перцем и прикрыть вторым слоем рыбы. Посыпать сверху сухарями, влить сметану и разместить разделенное кусочками сливочное масло. Поставить в духовой шкаф на 20 *мин*. Подать на гарнир отварную цветную капусту или зеленую фасоль, заправленную маслом. Гарнир положить вокруг рыбы.

Палтус, запеченный в тесте

На 1000 *г* рыбы — 200 *г* муки, 100 *г* масла, 1 яйцо, $^1/_2$ чайной ложечки соли для теста, $^1/_4$ лимона, 2 ст. ложки сливочного масла, по 2 ст. ложки молотых сухарей и тертого сыра; соль по вкусу.

Из муки, масла, яйца (с добавлением соли) замесить крутое тесто и обложить им плоскую форму (можно чугунную сковороду). Подготовленную рыбу (без костей) нарезать кусочками. Выложить рыбу слоем поверх теста, сбрызнуть ее лимонным соком, посыпать солью и перцем, сбрызнуть маслом и посыпать тертым сыром, загнуть и защипать края теста в виде ватрушки. Поставить

в горячую духовую печь на 30 *мин*. Вынуть готовую рыбу, нарезать кусками, не вынимая из посуды. Переложить на блюдо и подать к столу.

Так же можно приготовить крупную камбалу, зубатку и сома.

Камбала или палтус, запеченные с овощами

На 1000 *г* рыбы — по 2 шт. моркови, сельдерея, петрушки, лука-порея, 2 головки репчатого лука, 250 *г* помидоров, 3 ст. ложки топленого масла, $1^1/_2$ ст. ложки тертого сыра; соль и молотый перец по вкусу.

Снять с рыбы филеи без костей (у камбалы удалить кожу с темной стороны). Подготовленные овощи — морковь, петрушку, сельдерей, лук-порей, репчатый лук — нарезать тонкими кружками, разогреть сотейник с жиром, выложить овощи, посолить, влить 2—3 ст. ложки воды, значительно уменьшить нагрев, закрыть посуду крышкой. Тушить до полуготовности, после чего переложить в другую посуду. Подготовленные филеи рыбы посолить, поперчить, добавить в сотейник, где тушились овощи, растопленное масло, выложить рыбу, покрыть ее овощами, поверх них разместить нарезанные кружками помидоры; посолить и поперчить, посыпать молотыми сухарями и натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовой шкаф. На гарнир хорошо подать отварной или жареный картофель.

Для этого блюда лучше всего использовать крупную камбалу.

Его можно приготовить также из карпа, щуки или трески.

Блюдо можно подать и в холодном виде, но в этом случае топленое масло следует заменить растительным (лучше всего оливковым).

Гуляш из рыбы

На 500—600 *г* рыбы — 2 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке муки и масла, $1^1/_2$ стакана воды или рыбного бульона, 100 *г* сметаны, 2 сырых желтка, $^1/_4$ стакана сухого белого вина; соль по вкусу.

Филеи рыбы с кожей, но без костей посолить и выдержать на холоде в течение $^1/_2$ *ч*, после чего нарезать кусками, сложить в сотейник, залить растопленным маслом и, закрыв посуду крышкой, тушить рыбу на слабом огне 10 *мин*. Растереть с маслом муку, разбавить рыбным бульоном или горячей водой. Прокипятить. Развести сырые желтки сметаной, заправить солью и сухим белым вином, смешать с соусом. Залить этой смесью рыбу, посыпать молотыми сухарями. Поставить на 15 *мин* в духовой шкаф. На гарнир подать рассыпчатую рисовую или ячневую кашу.

Куски рыбы не нужно подрумянивать, надо только потушить их на слабом огне.

Так можно приготовить сома, судака, морского окуня, палтуса, зубатку, скапа.

Удобно использовать готовое филе.

Скап, запеченный в грибном соусе с капустой

На 500—600 *г* рыбы — 1 *кг* капусты, 25 *г* сушеных белых грибов, 2 ст. ложки топленого масла, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца, $^1/_2$ стакана сметаны; соль и сахар по вкусу.

Отварить в небольшом количестве воды сушеные грибы. Извлечь из отвара и, нарезав ломтиками, обжарить. Белокочанную капусту нашинковать, залить грибным отваром, добавить топленое масло. Закрыть посуду крышкой и поставить тушить капусту. Через 40—50 *мин* добавить в капусту измельченный и слегка обжаренный репчатый лук, сахар, лавровый лист, перец. Продолжить тушение до готовности. Подготовленную рыбу нарезать, посолить, поперчить и подрумянить на разогретом масле с обеих сторон. Смазать сотейник жиром, выложить капусту, поверх нее разместить рыбу, посыпать грибами и, залив сметаной, запечь в духовом шкафу.

Карп фаршированный запеченный

На 1000 *г* рыбы — 200 *г* белых грибов, $2^1/_2$ ст. ложки топленого масла, 2 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей; соль и молотый перец по вкусу.

Белые свежие грибы или шампиньоны очистить, тщательно промыть, нарезать тонкими ломтиками, сложить в посуду, добавить масло, соль, молотый перец и влить 2 ст. ложки воды. Закрыть посуду крышкой и протушить грибы на слабом огне. Подготовленную рыбу выпотрошить, тщательно промыть, натереть солью снаружи и внутри. Заправить тушеные грибы сливочным маслом, растертым с сырыми желтками, молотыми сухарями и белками, взбитыми в пену; посолить, старательно перемешать. Заполнить этим фаршем брюшко рыбы и зашить белыми нитками. Выложить на небольшой противень, залить растопленным маслом, поставить в духовой шкаф и запекать приблизительно 40—45 *мин*, периодически поливая соком, взятым со дна посуды. На гарнир подать жареный картофель и зеленый салат.

Тем, кто любит рыбу посочнее, можно рекомендовать за 5 *мин* до конца запекания залить ее сметаной ($^1/_2$ стакана).

Блюдо хорошо для праздничного стола.

Карп или сазан, запеченный с гречневой кашей

На 700—800 *г* рыбы — 1 стакан гречневой крупы, 2—3 яйца, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 стакан сметаны; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кости, посолить, обвалять в муке. Обжарить на масле до полуготовности. Приготовить рассыпчатую гречневую кашу, заправить маслом. Отварить яйца вкрутую, очистить их и нарезать кружочками. Смазать маслом сковороду или сотейник. Выложить кашу, поверх нее разместить рыбу, сверху каждого куска положить кружочки яйца, посолить, залить сметаной, посыпать тертым сыром. Запечь в духовом шкафу.

Это блюдо лучше всего готовить из крупной рыбы.

Сазан, запеченный с хреном

На 1000 *г* рыбы — 1 ст. ложка топленого масла, 2—3 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 100 *г* хрена; соль, уксус, сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, тщательно промыть, натереть солью внутри и снаружи, смазать сметаной, выложить на сковороду или небольшой противень, хорошо смазанный жиром, и поставить запекать (на 30—40 *мин*) в духовой шкаф, периодически поливая соком, взятым со дна посуды. Натереть на мелкой терке хрен, заправить уксусом, солью, сахаром. Отварить яйца вкрутую и мелко изрубить. Осторожно переложить готовую рыбу на блюдо, обложить вокруг тертым хреном, посыпать рублеными яйцами, украсить веточками петрушки. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Так же можно приготовить крупного леща, треску, судака, карпа.

Сазан, запеченный с луком

На 500—600 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, $^1/_2$ ст. ложки сливочного масла; соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Нарезать тонкими колечками репчатый лук, обжарить на растительном масле. Слегка обжарить муку на сливочном масле. Смазать маслом большую сковороду, выложить рыбу, посыпать каждый кусок обжаренным луком и мукой. Влить растительное масло и немного горячей воды (2—3 ст. ложки). Поставить в духовой шкаф. Запечь. Выложить готовое кушанье на блюдо. Вокруг разместить рассыпчатую гречневую кашу или жареный картофель.

Так же можно приготовить треску, палтуса, а еще лучше готовое филе этой рыбы.

Лещ запеченный

На 1000 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла; соль по вкусу.

Очистить, выпотрошить и тщательно промыть рыбу. Посолить снаружи и внутри и выдержать в прохладном месте 1 *ч*, после чего обсушить и посыпать мукой. Выложить рыбу на небольшой противень, предварительно хорошо смазав ее размягченным сливочным маслом. Поставить в духовой шкаф. Готового леща осторожно переложить на блюдо. Вокруг разместить жареный картофель. Отдельно можно подать зеленый салат или свежие огурцы.

Для приготовления этого блюда лучше всего брать крупных лещей.

Лещ запеченный с гречневой кашей

На 1000 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 1—1$^1/_2$ стакана гречневой крупы, 2 яйца, по 1 ст. ложке муки и молотых сухарей, 3 ст. ложки масла, 3 ст. ложки сметаны; соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Нашинковать репчатый лук и слегка обжарить его на масле. Изрубить сваренные вкрутую яйца, смешать с кашей и заправить ее солью и мелко нарезанной зеленью петрушки. Подготовленных лещей выпотрошить, тщательно промыть, обсушить чистой тканью и натереть солью. Заложить фарш (кашу с яйцами) в брюшко рыбы и зашить его белыми нитками. Обвалять в муке, смешанной с молотыми сухарями. Выложить рыбу на большую сковороду или противень, смазанные жиром, сбрызнуть растопленным маслом. Подлить на противень 2—3 ст. ложки воды. Запечь рыбу в духовом шкафу, периодически поливая ее соусом, взятым со дна посуды.

Готовую рыбу переложить на блюдо.

Соус разбавить горячей водой ($^1/_2$ стакана) и сметаной; прокипятить, залить им рыбу.

Это характерное для русской кухни блюдо можно использовать и для праздничного стола.

Лещ, запеченный в растительном масле, с уксусом

На 1000 *г* рыбы — 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нашинкованной зелени; соль, перец, уксус по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, промыть и посолить. На большую сковороду налить растительное масло, выложить на нее рыбу и запечь в духовом шкафу, периодически поливая рыбу маслом, взятым со сковороды. Готовых лещей переложить на блюдо. Влить на сковороду уксус, заправить мелко нашинкованной зеленью петрушки, солью, перцем. Залить этим соусом рыбу. На гарнир подать отварной картофель.

Запекать леща в умеренно нагретом духовом шкафу приблизительно 1 *ч*.

Лучше всего выбирать для этого блюда крупных лещей.

БОРЖОМИ

Лещ, запеченный с квашеной капустой

На 1000 *г* рыбы — 2—3 стакана квашеной капусты, 1 головка лука, по 3 горошины черного и душистого перца, $1^1/_2$ ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 2 желтка, 1 ст. ложка муки, по $1^1/_2$ ст. ложки тертого сыра и молотых сухарей; соль и сахар по вкусу.

Сложить в кастрюлю отжатую от рассола квашеную капусту, мелко нашинкованный репчатый лук, толченый черный и душистый перец, соль, сахар и сливочное масло. Протушить на небольшом огне, время от времени помешивая, чтобы не подгорела. Подготовленную рыбу выпотрошить и положить в брюшко тушеную капусту, зашить белыми нитками. На смазанную маслом большую сковороду или на противень положить рыбу, залить сметаной, заправленной сырыми желтками и мукой. Посыпать рыбу тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Поставить в духовой шкаф. Через полчаса, когда рыба будет готова, осторожно переложить на блюдо. Соус на противне развести горячей водой (1 стакан), довести до кипения, процедить и подать отдельно в соуснике. На гарнир подать отварной картофель.

Если капуста слишком кислая, ее нужно перед тушением выложить в дуршлаг и промыть холодной водой.

Блюдо готовят из крупных лещей.

Можно использовать карпа или сазана.

Жерех запеченный

На 1000—1300 *г* рыбы — 2—3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, $^1/_2$ стакана сухого белого вина, 3 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка томат-пюре, 5 горошин душистого перца; соль по вкусу.

Выпотрошить рыбу, промыть и натереть снаружи и внутри чесноком, растолченным с солью. Выдержать в прохладном месте 30 *мин*. Мелко нашинковать репчатый лук. Смазать растительным маслом небольшой противень или сковороду. Выложить репчатый лук. Хорошо смазать растительным маслом рыбу и положить ее на противень. Влить белое сухое вино, растительное масло и добавить томат-пюре, лавровый лист, перец горошком. Поставить запекать в духовой шкаф, время от времени поливая соусом. В случае необходимости влить 2—3 ст. ложки горячей воды. Подать на гарнир отварной или жареный картофель.

Так же можно приготовить кутума, карпа.

Караси, запеченные с грибами и яйцами

На 600—800 *г* рыбы — 400 *г* свежих белых грибов, 2—3 яйца, 3 ст. ложки топленого масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 пучка зелени петрушки и укропа, 3 ст. ложки сметаны; соль и перец по вкусу.

Подготовить рыбу и снять с нее филеи с кожей, но без костей. Посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на масле. Почистить, тщательно промыть и нарезать ломтиками свежие белые грибы. Обжарить на масле. Отварить яйца вкрутую. Почистить и изрубить. Мелко нашинковать зелень петрушки и укропа. Смешать грибы с яйцами и зеленью, посолить. Выложить на дно смазанного маслом сотейника слой грибов, поверх него положить рыбу и прикрыть вторым слоем грибов. Влить сметану, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Это вкусное блюдо пригодно для праздничного стола.

Его готовят из достаточно крупных карасей.

Караси, запеченные в сметане

На 800—1000 *г* рыбы — $2^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1 *кг* картофеля, $1^1/_2$ стакана сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей; соль по вкусу.

Подготовить рыбу; крупную нарезать пополам, мелкую использовать целиком; посолить, обвалять в муке и подрумянить с обеих сторон на сковороде. Отварить картофель, охладить и нарезать ломтиками. Смазать маслом сотейник, влить на дно половину порции сметаны, заправленной мукой, выложить картофель и поверх него положить подготовленную рыбу. Залить остальной сметаной, посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу. Подать в посуде, в которой кушанье запекалось. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Это „классическое блюдо" русской кухни хорошо для праздничного стола.

Оно отличается особенно приятным вкусом, если используется молодой мелкий картофель целыми клубнями.

Язь или линь, запеченный с маринованным красным перцем и луком

На 600—700 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 головки репчатого лука, 200—250 *г* красного маринованного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2,5—3 ст. ложки растительного масла; соль, сахар, перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать некрупными кусочками (без кости). Посолить, поперчить, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. Маринованные стручки сладкого перца ошпарить кипятком, освободить от кожицы и изрубить. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на растительном масле, через 5 *мин* добавить на сковороду рубленый красный перец, жарить еще 5 *мин*, после чего посыпать мукой и все вместе жарить 3—5 *мин*. Разбавить горячей водой ($1^1/_2$ стакана), прокипятить, снять с огня, заправить солью, сахаром, сливочным маслом. Влить в сотейник

немного растительного масла, положить рыбу, залить соусом, посыпать сухарями, запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

Так же можно приготовить скумбрию, ставриду.

Линь запеченный

На 600 *г* рыбы — 250 *г* белого хлеба, по $1^1/_2$ ст. ложки муки и молотых сухарей, 50 *г* тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, $1^1/_2$ стакана молока; соль, перец по вкусу.

Смешать молоко с сырыми яйцами, добавить мякиш черствого белого хлеба (без корки). Когда мякиш хорошо разбухнет, растереть, заправить солью. Порционные куски рыбы (без костей) посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности, выложив для этого на хорошо разогретую с маслом сковороду. Затем переложить куски рыбы в сотейник, залить подготовленным молочным соусом, посыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Это блюдо можно приготовить также из крупного зеркального карпа.

Щука, запеченная со шпинатом и сельдью

На 600—700 *г* рыбы — 800 *г* шпината, 100 *г* сельди, 3 ст. ложки растительного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, $1^1/_2$ ст. ложки муки; соль по вкусу.

Филеи соленой сельди без кожи и костей пропустить через мясорубку. Перебрать и промыть шпинат, опустить в большое количество кипящей воды, отварить; нарезать и слегка обжарить на масле, после чего смешать с измельченной сельдью. Заправить рублеными яйцами. Подготовленную рыбу нарезать некрупными кусочками (по 4—5 шт. на 1 порцию). Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Половину шпината, смешанного с рубленой сельдью, выложить слоем на хорошо смазанную жиром глубокую сковороду или в сотейник. Сверху положить рыбу и закрыть вторым слоем пшината. Посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать гренки из поджаренного белого хлеба.

Так же можно приготовить крупных лещей, карпа, сазана, треску, сома.

Удобнее использовать готовое филе.

Сиг, запеченный в молочном соусе

На 1000 *г* рыбы — $1^1/_2$ ст. ложки топленого масла, лимонный сок по вкусу; для соуса — $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 2 желтка, $1^1/_2$ ст. ложки тертого сыра; лимонный сок и соль по вкусу.

С очищенной от чешуи и выпотрошенной рыбы снять филеи без костей и кожи. Посолить, сбрызнуть лимонным соком. Разогреть сотейник с маслом. Выложить рыбу и, сбрызнув ее растительным маслом, поставить в достаточно горячий духовой шкаф, слегка запечь. Слегка обжарить на сливочном масле муку, разбавить горячим молоком, посолить и вскипятить, после чего заправить соус лимонным соком, и энергично помешивая, влить сырые желтки. Залить этим соусом рыбу, посыпать тертым сыром и продолжать запекание еще 10—15 *мин*, чтобы рыба слегка подрумянилась. На гарнир подать отварную спаржу или цветную капусту.

Так же можно приготовить судака.

Вместо лимонного сока можно использовать лимонную кислоту, разведенную по вкусу, или сухое белое виноградное вино ($^1/_2$ стакана). В последнем случае количество муки нужно увеличить до $1^1/_2$ ст. ложки.

Сиг, запеченный с цветной капустой

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки, сельдерея, репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца; $^1/_2$ *кг* цветной капусты, по 1 ст. ложке муки и масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла; соль, лимонный сок, сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками с кожей, но без костей. Посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте 30 *мин*. Из пищевых отходов рыбы сварить немного бульона с добавлением кореньев, лука, специй. Через 25—30 *мин* опустить для варки порционные куски рыбы и довести до полуготовности (в течение 10—12 *мин*). Извлечь рыбу из бульона, а бульон процедить. Отварить в подсоленной воде цветную капусту, разделить на соцветия. Выложить ее по бокам хорошо смазанного маслом сотейника. На середину положить рыбу. Процеженный бульон заправить мукой, растертой с маслом. Проварить 5—7 *мин*, снять с огня, заправить солью, сахаром, лимонным соком, сливочным маслом. Размешать и залить им рыбу и капусту. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. Выложить готовое кушанье на блюдо. Вокруг поместить гренки из поджаренного на масле белого хлеба.

Блюдо хорошо для праздничного стола.

Его можно приготовить также из судака, налима, трески.

Вместо лимона можно использовать разведенную лимонную кислоту.

Сабля-рыба, запеченная с грибами

На 800 *г* рыбы — 5 шт. белых грибов или 10—15 шт. шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, 1 ст. ложка натертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2—3 ст. ложки топленого или растительного масла; соль и перец молотый по вкусу.

Подготовленную рыбу без костей и кожи нарезать небольшими кусками. Обжарить до полуготовности нарезанные ломтиками грибы и мелко нашинкованный репчатый лук. Сырое яйцо размешать с лимонным соком или разведенной лимонной кислотой. Смочить этой смесью кусочки предварительно посоленной и поперченной рыбы и обвалять их в молотых сухарях. Выложить рыбу в хорошо смазанный жиром сотейник или глубокую сковороду, сверху положить слой грибов, обровнять, сбрызнуть маслом и, посыпав тертым сыром, поставить запекать в духовой шкаф. На гарнир подать отварной картофель.

Так же можно приготовить треску или пикшу. Можно использовать готовое филе.

Голец, запеченный в вине со сметаной

На 1000 *г* рыбы — $2^1/_2$ ст. ложки топленого масла, $^1/_2$ стакана сухого виноградного вина, $^1/_2$ стакана сметаны; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, промыть, натереть снаружи и внутри солью. Выложить на сковороду или маленький противень, смазанный жиром, и залить сверху растопленным маслом. Поставить в духовой шкаф, периодически поливая соком со дна посуды. Через 20 *мин* залить рыбу сухим белым виноградным вином. Через 15—20 *мин* добавить сметану и, подержав рыбу в духовке еще 5 *мин*, вынуть, переложить осторожно на блюдо. На гарнир подать салат из картофеля или свежих овощей.

Это вкусное блюдо для праздничного стола можно приготовить и из других крупных сигов.

При желании вино можно заменить несколькими ложками лимонного сока ($^1/_4$ лимона).

Муксун, фаршированный рисом и запеченный

На 1200—1300 *г* рыбы — $^1/_2$ стакана риса, 5 яиц (из них 1 сырое для заправки фарша), 3 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Подготовить рыбу, выпотрошить, тщательно промыть, посолить и поставить в прохладное место на 1 *ч*. Сварить рассыпчатый рис. Смешать его с рублеными яйцами, заправить сырым яйцом, добавить сливочное масло, соль. Заложить начинку в брюшко рыбы, зашить белыми нитками, обвалять рыбу в сухарях, положить на смазанный маслом противень. Залить сверху растопленным маслом, добавить на противень 2 ст. ложки горячей воды, поставить запекать в духовой шкаф, время от времени поливая соком, образовавшимся при запекании.

Это блюдо можно приготовить также из пыжьяна или другого крупного сига.

Кумжа или муксун, запеченный с грибами и рисом

На 1000 *г* рыбы — 6—8 белых грибов, 2 головки репчатого лука, $^1/_4$ стакана риса, 2 яйца, $2^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны.

Снять с подготовленной рыбы филе с кожей, но без костей, не нарезая, посолить. Очистить, тщательно промыть и нарезать ломтиками белые грибы. Потушить их со сливочным маслом, не добавляя жидкости. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. Отварить рассыпчатый рис. Смешать грибы с луком и рисом, добавить рубленые яйца, заправить мелко нашинкованной зеленью петрушки, солью и хорошо перемешать. Выложить на небольшой противень, смазанный маслом, филе рыбы, поверх него разместить начинку и прикрыть вторым филе. Смазать сверху сметаной, посыпать сухарями. Запечь в духовом шкафу. Готовую рыбу разделить на противне кусками, осторожно переложить на блюдо. Отдельно подать салат из свежих помидоров и огурцов или зеленый салат.

Вместо свежих грибов можно использовать сушеные, которые следует отварить до мягкости, а затем нарезать ломтиками и слегка обжарить.

Пыжьян или чир, запеченный в сметанном соусе

На 800—1000 *г* рыбы — 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, $1^1/_2$ стакана сметаны, 1 ст. ложка растопленного масла, соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, тщательно промыть, натереть солью снаружи и внутри и выдержать в течение 1 *ч* в прохладном месте. Растереть с маслом муку, добавить сметану, прокипятить, снять с огня, посолить и охладить. Выложить рыбу на противень. Смазать соусом снаружи и внутри, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф. Повторить смазывание 2 раза, после чего дать рыбе подрумяниться. Подать, выложив на блюдо. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Корюшка, запеченная с маринованным красным перцем

На 1000 *г* рыбы — 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, 250—300 *г* маринованного красного перца, 1 яйцо, $1^1/_2$ ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки масла; соль и молотый перец по вкусу.

Натереть на мелкой терке репчатый лук. Выложить в кусочек чистой ткани. Подготовленную рыбу положить в эмалированную или керамическую посуду, посолить, поперчить, отжать на нее сок лука, сбрызнуть лимонным соком, поставить в прохладное место на $^1/_2$ *ч*. Маринованный красный перец ошпарить, снять с него

кожу и протереть перец через сито; заправить его тертым сыром. Филеи рыбы окунуть в яйцо, обвалять в сухарях и обжарить. На смазанную жиром сковороду выложить рыбу, покрыть ее слоем заправленного сыром перца, сбрызнуть маслом и быстро запечь в горячем духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

Салака или бычки, запеченные с картофелем

На 600—700 *г* рыбы — 600 *г* картофеля, 2 головки лука, $1^1/_2$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла или сливочного маргарина, $1^1/_2$ ст. ложки молотых сухарей; соль и перец по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, хорошо промыть, посолить, поперчить. Очищенный от кожицы картофель нарезать ломтиками. Репчатый лук тонко нашинковать, выложить на разогретую с жиром сковороду и слегка обжарить, добавив в конце жаренья муку. Через 2—3 *мин* влить на сковороду $^1/_2$ стакана кипятка, положить сливочное масло и соль, закрыть сковороду крышкой и на маленьком огне проварить соус в течение 10 *мин*. На дно смазанного жиром сотейника положить рыбу, поверх нее картофель, залить соусом, сбрызнуть маслом и, посыпав молотыми сухарями, поставить запекать в духовой шкаф. Готовое кушанье посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки. На гарнир подать салат из свежих или маринованных овощей.

Готовые рыбные палочки, запеченные с помидорами

На 500 *г* рыбных палочек — 250 *г* свежих помидоров, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, $^1/_2$ ст. ложки муки; соль и сахар по вкусу.

Мелко нашинковать репчатый лук и слегка поджарить на слабом огне. В конце жаренья добавить помидоры, нарезанные ломтиками, и продолжить жаренье еще 5 *мин*, затем посыпать мукой и, помешивая, жарить еще 2—3 *мин*. Снять с огня, заправить по вкусу солью и сахаром. Влить в сотейник 1 ст. ложку растительного масла, выложить в него слой рыбных палочек, поверх разместить половину обжаренных овощей и положить второй слой палочек, прикрыв их сверху оставшимися овощами. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

Вкус готового блюда из рубленой рыбы во многом зависит от основного сырья и в значительной степени от тех добавлений, которые входят в рецептуру этих кушаний. Но с точки зрения рационального и экономического использования продуктов нецелесообразно готовить рубленые изделия из рыбы особо деликатесной, отличающейся тонким вкусом.

Основным кулинарным качеством готового блюда из рубленой рыбы считают мягкость и нежность консистенции, что достигается измельчением и смешиванием. Добавление молока, сливок, масла, яиц увеличивает калорийность и придает готовому кушанью необходимую сочность. В отварном и припущенном виде блюдо из рубленой рыбы составляет значительную часть диетических меню.

Жареные блюда из рубленой рыбы (котлеты и биточки) должны иметь хрустящую золотистую корочку. Эти изделия прожаривают до полной готовности, так как в противном случае они могут иметь непривлекательный привкус сырой рыбы. Для того чтобы котлеты получились вкусными и сочными, их выкладывают на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжаривают с обеих сторон до образования равномерной корочки, а затем, значительно уменьшив нагрев, доводят до готовности.

Для всех рубленых изделий выбирают достаточно мясистую рыбу.

Следует помнить, что очень мелкие и тонкие косточки и при измельчении через мясорубку могут сохраниться в фарше. Желательно поэтому фарш тщательно измельчать.

Котлетная масса из рыбы

На 500 *г* рыбного филе — 125 *г* пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 1 неполная чайная ложка соли, $^1/_2$ *г* молотого перца.

Дважды пропустить через мясорубку мякоть рыбы без кожи и костей и замоченный в холодном молоке или воде пшеничный хлеб без корок. Заправить фарш солью, молотым перцем и, тщательно взбивая, размешать. Разделать фарш на круглые биточки или котлеты, обвалять в сухарях.

Котлетная рыбная масса используется для приготовления котлет, биточков, тефтелей, зраз, рулетов.

В эту массу добавляют размягченное сливочное масло (можно свиное топленое сало) — 1 ст. ложку на 500 *г* филе.

Котлетную массу лучше всего делать из готового филе трески, морского окуня, зубатки, палтуса, а также из любой недорогой мясистой рыбы.

В котлетную массу из морского окуня, трески и другой морской рыбы рекомендуется добавлять сырое яйцо.

Котлеты из отварной рыбы

На 450—500 *г* отварной рыбы — $^1/_2$ городской булки, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, $2^1/_2$—3 ст. ложки топленого или растительного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Замочить в холодном молоке черствый белый хлеб. Отжать. Мякоть отварной рыбы изрубить или пропустить один раз через мясорубку вместе с хлебом. Заправить сырыми яйцами, тертым сыром, солью, молотым перцем. Тщательно перемешать, оформить в виде круглых котлет, хорошо обвалять в молотых сухарях. Сильно разогреть сковороду с жиром и обжарить котлеты с обеих сторон.

На гарнир подать картофельное пюре или отварную цветную капусту.

Это блюдо целесообразно готовить из рыбы, на которой готовили суп или бульон.

Котлеты с маслом

На 500 *г* котлетной массы — 100 *г* масла, 1 пучок зелени, 2 яйца, 100 *г* молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла для жаренья, гренки — по количеству котлет; соль по вкусу.

Приготовить котлетную массу (см. стр. 264). Выложить на смоченное водой полотенце, разделить массу на порции, придать каждой форму лепешки, на середину каждой выложить кусочек сливочного масла, растертого с мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропа, закатать в виде валика. Смочить в яйце, обвалять в сухарях и повторить эту операцию дважды. Обжарить.

Подготовить гренки из обжаренного белого хлеба. Выложить поверх каждой гренки котлету. На гарнир подать обжаренный соломкой картофель.

Это блюдо нужно подавать к столу „со сковороды", т. е. тотчас же после окончания жаренья.

Котлеты из рыбы запеченные

На 600—700 *г* рыбы — 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, $^1/_4$ городской булки, $^1/_2$ стакана молока, 1 головка репчатого лука, 1 сырое яйцо, 1 пучок зелени петрушки, $^1/_2$ лимона; соль и молотый перец по вкусу.

Мякоть рыбы, размоченный в холодном молоке белый хлеб и репчатый лук, предварительно нашинкованный и слегка обжаренный на масле, дважды пропустить через мясорубку. Заправить фарш размягченным маслом, солью, молотым перцем, сырым яйцом. Хорошо размешать и оформить в виде котлет; слегка обвалять в муке. Хорошо смазать сотейник маслом, выложить котлеты, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки и тонкими ломтиками лимона без зерен. Закрыть посуду крышкой и поставить в духовой шкаф приблизительно на 10—12 *мин*. Подать на гарнир зеленый консервированный горошек, заправленный маслом.

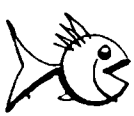
Котлеты из фарша кальмара

На 700 *г* фарша кальмара — 1—2 головки лука, 2—3 дольки чеснока, 130 *г* хлеба, $^1/_2$ стакана растительного масла или 100 *г* сливочного, $^3/_4$ стакана сухарей, $^1/_2$ стакана молока; соль и перец по вкусу.

В фарш кальмара добавить белый хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке (если фарш жидкий, лучше добавить панировочные сухари), сформовать из него котлеты, обвалять их в сухарях. Положить на разогретую сковороду с маслом и жарить до готовности в течение 5—7 *мин*. На гарнир подать отварной или жареный картофель, а также овощи. Полить котлеты маслом, отдельно подать майонез или острый томатный соус.

Котлеты из соленой сельди

На 500 *г* сельди — 1 городская булка, 2 яйца, 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны, $1^1/_2$ ст. ложки молотых сухарей; молотый перец по вкусу.



Хорошо вымочить сельди в холодной воде или молоке. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. Белый хлеб намочить в холодном молоке. Пропустить разделанную (без костей и кожи) сельдь через мясорубку вместе с луком, отжатым от молока белым хлебом. Заправить фарш сырыми яйцами, сметаной, молотым перцем. Разделать фарш на котлеты, смочить их в яйце, обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон. Положить на блюдо и поверх каждой котлеты — кусочек сливочного масла. На гарнир подать картофельное пюре.

Это блюдо можно приготовить на растительном масле.

Вместо белого хлеба можно использовать отварной картофель (5—6 шт.).

Кнели из фарша кальмара

На 700 *г* фарша кальмара — 45 *г* белого хлеба, 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука; перец и соль по вкусу.

В фарш кальмара добавить замоченный в молоке или воде хлеб, измельченный лук и сливки. Все хорошо перемешать, взбить и в виде клецок выложить на смазанную маслом сковороду. Залить холодной водой и варить 5—8 *мин*. Готовые кнели вынуть из воды и заправить сливочным маслом.

Можно вместо варки запекать кнели в духовом шкафу. Подавать к столу горячими.

Кнельная масса из рыбы

На 1500 *г* филе рыбы — 50 *г* белого хлеба, 250 *г* молока, 10 *г* (неполная чайная ложка) соли, 2 сырых белка.

Снять с рыбы филеи без костей и кожи или использовать готовое рыбное филе. Нарезать кусками. Мякиш черствого белого хлеба замочить в молоке. Трижды пропустить через мясорубку рыбу и хлеб, тщательно взбить, подливая постепенно холодное молоко и сырые белки.

Солят массу, когда она уже готова.

Из кнельной массы готовят вторые блюда и гарниры.

Консистенция кнелей должна отличаться мягкостью и нежностью. Чем лучше взбита масса, тем вкуснее будет готовое изделие.

Рулет из рыбы

На 600—800 *г* рыбы — 2 яйца, 100 *г* мякиша белого хлеба, 2 головки репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки масла или сливочного маргарина, $1^1/_2$—2 ст. ложки молотых сухарей; соль и молотый перец по вкусу.

Дважды пропущенную через мясорубку мякоть рыбы заправить солью, молотым перцем, натертым на крупной терке мякишем черствого белого хлеба, натертым на мелкой терке репчатым луком, сырыми желтками и взбитыми в пену белками. Смочить водой салфетку или чистую ткань, выложить на нее фарш. Оформить в виде рулета, переместить на смазанный жиром противень. Густо посыпать сухарями и, сбрызнув маслом, запечь в духовом шкафу. На гарнир подать картофельное пюре.

Рулет из рыбы с грибами

На 500 *г* котлетной массы — 150 *г* шампиньонов или белых грибов, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 яйцо, 1 ст. ложка молотых сухарей, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Приготовить котлетную массу (см. стр. 264). Очистить, тщательно промыть и изрубить шампиньоны или свежие белые грибы. Так же изрубить репчатый лук и зелень петрушки. Обжарить на масле, посолить и охладить. На увлажненную салфетку или кусок

чистой ткани выложить ровный слой фарша толщиной примерно 1,5 *см*. На середину по всей длине положить начинку. Приподняв салфетку, соединить края фарша и обровнять. На смазанный жиром противень скатить с салфетки рулет швом вниз и обровнять. Смазать сырым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. Подать отдельно в соуснике сметану. На гарнир — отварной картофель.

Рулет из рыбы с яйцами и зеленым луком

На 500 *г* рыбы — 3 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, $^1/_2$ стакана молока, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, 1 ст. ложка сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Пропустить дважды через мясорубку мякоть рыбы с репчатым луком. Заправить фарш солью, молотым перцем, сырым яйцом, молотыми сухарями, молоком. Хорошо размешать. Отварить вкрутую яйца и изрубить. Мелко нашинковать зеленый лук и зелень петрушки. Смешать все, посолить и заправить размягченным сливочным маслом. Смочить салфетку, выложить на середину рыбный фарш, придать ему форму лепешки (толщиной $1^1/_2$—2 *см*). На середину лепешки положить начинку. Приподняв края салфетки, соединить края лепешки, сгладить и скатить рулет на хорошо смазанную жиром сковороду швом вниз. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу в течение 30—35 *мин*. На гарнир лучше всего подать отварной или жареный картофель.

Напоминаем, что в фарш добавляют молотые сухари, а не мякиш белого хлеба.

Тефтели с приправой „Лечо“

На 500 *г* котлетной массы — 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, $^1/_2$ банки „Лечо“.

Приготовить котлетную массу (см. стр. 264), уменьшив вдвое количество белого хлеба. Сформовать из нее тефтели, обвалять, в муке и слегка подрумянить на сковороде с жиром. Выложить на дно хорошо смазанного жиром сотейника слой приправы „Лечо“, сверху разместить тефтели и прикрыть их вторым слоем приправы. Поставить на слабый огонь и, закрыв посуду крышкой, тушить до готовности приблизительно 20—25 *мин*. Выложить на блюдо. На гарнир можно подать отварной картофель, рассыпчатую рисовую или гречневую кашу либо отварные макароны.

Тефтели из рыбы в томатном соусе

На 500—600 *г* рыбы — 50 *г* белого хлеба, 1 луковица, 1 стакан молока, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томат-пюре, $1^1/_2$ ст. ложки муки; соль и молотый перец по вкусу.

Пропустить дважды через мясорубку нарезанное кусками филе рыбы без костей вместе с размоченным в холодном молоке белым хлебом и репчатым луком. Заправить фарш солью, молотым перцем и размягченным сливочным маслом. Тщательно перемешать и сформовать некрупные шарики (по 2 шт. на 1 порцию). Обвалять в муке, выложить в сотейник. Разогреть сковороду с растительным маслом и слегка обжарить томат-пюре, через 5 *мин* посыпать мукой и жарить еще 3—5 *мин*. Снять с огня, разбавить горячей водой ($^1/_2$ стакана). Залить этим соусом тефтели и поставить запекать в духовой шкаф. Выложить на блюдо вместе с соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать картофельное пюре.

При желании фарш можно заправить не сырым, а слегка обжаренным луком.

Можно добавить в соус 2 зубчика растертого с солью чеснока.

Тефтели со сметаной

На 600—700 *г* рыбы — 50 *г* черствого белого хлеба, 1 стакан молока, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны; соль и молотый перец по вкусу.

С подготовленной рыбы снять филеи без кости. Дважды пропустить через мясорубку с размоченным в холодном молоке белым хлебом и репчатым луком. Заправить фарш яйцом, размягченным сливочным маслом, солью, молотым перцем. Тщательно перемешать фарш и сформовать круглые шарики. Обвалять в муке. Разогреть с жиром сотейник, положить на дно фрикадели, слегка подрумянить, после чего залить сметаной и тушить на слабом огне, закрыв посуду крышкой до готовности. Выложить на блюдо, вокруг разместить отварной картофель, залить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир вместо картофеля можно подать тушеную свеклу или зеленый консервированный горошек.

Тефтели из кальмара с рыбой

На 500 *г* филе кальмара или готового фарша — 250 *г* филе рыбы, 100 *г* пшеничного хлеба, 2—3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки молока или воды, 3 ст. ложки муки, 4—5 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки или укропа; перец и соль по вкусу.

Замоченный в воде хлеб, филе рыбы и кальмара пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным луком, добавить соль, перец и перемешать. Подготовленный фарш разделить на шарики весом по 40—50 *г*, обвалять их в муке и обжарить. Затем сложить тефтели в сотейник или кастрюлю и тушить до готовности 8—10 *мин*. Подавать с отварным картофелем или любым гарниром, украсить зеленью петрушки или укропа.

Тельное из рыбы

На 500 *г* котлетной массы — 25—30 *г* сушеных белых грибов или 150—200 *г* свежих, 3 головки репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 яйца для начинки и 1 яйцо для панировки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Приготовить котлетную массу (см. стр. 264). Отварить белые свежие или сушеные грибы. Готовые грибы нарезать тонкими ломтиками. Нашинковать репчатый лук и слегка обжарить. Крутые яйца нарезать тонкими ломтиками. Смешать эти продукты, добавив сухари, и заправить их солью, молотым перцем и тонко нашинкованной зеленью петрушки. Котлетную массу, разделенную на порции, выложить на смоченное водой полотенце, придать каждой порции форму круглой лепешки, на середину которой положить фарш и, приподняв края полотенца, соединить края лепешки, придав ей форму полумесяца. Смазать яйцом, обвалять в сухарях и обжарить. На гарнир подать жареный картофель, отварную цветную капусту или зеленый горошек.

Это характерное для русской кухни блюдо можно приготовить, обжарив тельное во фритюре.

Шницель из рыбы

На 1000 *г* рыбы — 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа; соль и молотый перец по вкусу.

Филе рыбы без костей и кожи изрубить сечкой, но не слишком мелко. Посолить, поперчить. Разделать фарш на лепешки овальной формы, обвалять в муке, смочить сырым яйцом и обвалять в молотых сухарях. Мелко нашинковать зелень петрушки и укропа, смешать со сливочным маслом, затем разделать на некрупные шарики и поставить на холод. На хорошо разогретую с растительным маслом сковороду положить шницели и обжарить с обеих сторон. Выложить на блюдо, вокруг разместить жареный соломкой картофель. На каждый шницель положить шарик масла.

Рыбные крокеты

На 500 *г* котлетной массы — 2 сырых желтка, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 сырое яйцо, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого свиного сала; соль и молотый перец по вкусу.

Приготовить котлетную массу (см. стр. 264), уменьшив вдвое количество белого хлеба. Заправить фарш сырыми желтками, тертым сыром, солью, молотым перцем. Сформовать шарики (по 2 шт. на 1 порцию), смочить в яйце, обвалять в молотых сухарях.

Хорошо разогреть с жиром сковороду и обжарить крокеты. Отдельно к крокетам подать соус майонез, заправленный мелко изрубленными корнишонами. На гарнир подать жареный соломкой картофель.

Крокеты из соленой трески с картофелем

На 600—700 *г* рыбы — 600 *г* картофеля, $^1/_2$ стакана молока для пюре, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки для лука, 2 сырых яйца, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного и 1 ст. ложка сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Вымочить рыбу в холодной воде в течение 12 *ч*, меняя воду через каждые 3—4 *ч*. Снять с рыбы мякоть и дважды пропустить ее через мясорубку. Отварить очищенный от кожицы картофель и приготовить из него пюре. Измельчить и слегка обжарить репчатый лук. Через 5 *мин* после начала жаренья посыпать мукой, поджарить еще в течение 5 *мин* и, влив 2 ст. ложки горячей воды, потушить под крышкой 5—7 *мин*. Смешать рыбу с картофельным пюре и тушеным луком, заправить солью, перцем, сырыми яйцами. Сформовать некрупные лепешки, обвалять их в муке и обжарить на хорошо разогретом растительном масле. Выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

Зразы из рыбы

На 1000 *г* рыбы — 6 головок репчатого лука, 2 яйца, 2—3 ст. ложки масла, $^1/_2$ стакана крошек белого хлеба; соль и молотый перец по вкусу.

С подготовленной рыбы снять филеи без костей и, держа нож наклонно, нарезать их широкими ломтями. Посолить. Поставить в прохладное место на 30 *мин*. Мелко натереть репчатый лук, слегка отжать от сока, выложить в хорошо разогретое масло, обжарить и охладить. Крупно натереть мякиш черствого белого хлеба, заправить им обжаренный лук, добавить сырое яйцо, соль, молотый перец и тщательно перемешать. Ломтики рыбы с одной стороны смазать подготовленным фаршем, свернуть валиком, смочить яйцом, обвалять в молотых сухарях. Сильно разогреть с маслом сковороду и обжарить зразы. Готовые зразы выложить на блюдо и полить маслом со сковороды. На гарнир подать заправленный маслом консервированный зеленый горошек.

Зразы можно приготовить только из крупной мясистой рыбы.

Битки из рыбы

На 600—700 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 1 сырое яйцо, $1^1/_2$ пучка зелени, 3 ст. ложки крошек хлеба, 50 *г* растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Изрубить или пропустить один раз через мясорубку филе рыбы без кожи и костей. Заправить фарш тонко нашинкованной зеленью петрушки, мелко изрубленным репчатым луком, солью и молотым перцем. Разделать фарш на некрупные (по 2 шт. на 1 порцию) плоские лепешки, смочить яйцом и обвалять в крошках белого хлеба. Хорошо разогреть с растительным маслом сковороду, выложить битки и обжарить до золотистого цвета с обеих сторон. Выложить на блюдо, залить растопленным сливочным маслом, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. Подать с картофельным пюре или отварными макаронами.

Битки получатся вкуснее, если их не пропускать через мясорубку, а изрубить. Белый хлеб в фарш не добавляют.

Клецки из рыбы

На 500 *г* кнельной массы — 350—400 *г* шампиньонов, $1^1/_2$ ст. ложки масла; для отвара — по $^1/_2$ корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца; соус — по раскладке, указанной в рецепте соус „белое вино" (см. стр. 75).

Приготовить кнельную массу (см. стр. 267). Подготовленные шампиньоны мелко изрубить. Добавить в кнельную массу. Из пищевых отходов рыбы сварить пряный отвар. Хорошо смазать маслом сотейник. Набирая одной столовой ложкой массу, второй — снимая с нее одинаковые по размеру и форме клецки, опускать их в сотейник, соблюдая расстояние между ними. Влить немного горячего бульона, поставить на слабый огонь. Через 15—20 *мин* осторожно слить часть бульона и приготовить на нем соус „белое вино" (см. стр. 75). Выложить клецки на блюдо, залить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварную цветную капусту или зеленый горошек.

Это блюдо можно приготовить из любой некостистой рыбы.

Форшмак из сельди с говядиной

На 400—450 *г* сельди — 500 *г* вареной говядины, $^1/_2$ городской булки, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 200 *г* сметаны, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки масла; соль и молотый перец по вкусу.

Хорошо вымоченную сельдь разделать на филеи без костей и кожи. Вареную говядину, филеи сельди, вымоченный в холодном молоке белый хлеб пропустить дважды через мясорубку. Заправить молотым перцем, тонко нашинкованным и слегка обжаренным репчатым луком, сметаной, сырыми яйцами, растопленным сливочным маслом. Все хорошо перемешать и тщательно взбить деревянной ложкой. Положить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Запекать в духовом шкафу приблизительно 30—35 *мин*. Выложить на блюдо. Подать с зеленым салатом.

Соотношение мяса и сельди можно при желании изменить, т. е. использовать 400 *г* мяса и 600 *г* сельди.

Вместо говядины можно взять нежирную свинину или телятину.

Сельдь рубленая запеченная

На 600—700 *г* сельди — мякиш двух городских булок, 2 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей; перец молотый по вкусу.

Вымоченную сельдь разделать на филеи без кожи и костей. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. Мякиш черствого белого хлеба намочить в молоке, а затем отжать. Все эти продукты дважды пропустить через мясорубку, хорошо растереть деревянной ложкой и заправить молотым перцем, растопленным маслом, молоком с сырыми яйцами. Хорошо смазать маслом глубокую сковороду или сотейник. Выложить селедочную массу, обровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. На гарнир подать горячий печеный или отварной картофель. Отдельно — сливочное масло.

Запеканка из икры

На 500 *г* икры — 2 головки репчатого лука, 200 *г* белого хлеба, 200 *г* молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан томатного соуса (см. стр. 76); соль и молотый перец по вкусу.

Мелко нашинковать и слегка обжарить на масле репчатый лук. Икру, размоченный в холодном молоке белый хлеб и обжаренный лук пропустить через мясорубку, заправить томатным соусом, солью, молотым перцем. Хорошо смазать жиром сотейник или форму, выложить подготовленную массу. Обровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир лучше всего подать отварной или жареный картофель.

Запеканка из соленой трески

На 800—1000 *г* рыбы — по 1 шт. петрушки и моркови, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки; соль и лимонный сок по вкусу.

Соленую треску замочить в холодной воде, меняя через каждые 3—4 *ч* воду. Через 12 *ч* слить воду и сварить рыбу, залив ее горячей водой с добавлением специй. Готовую рыбу охладить. Разобрать мякоть рыбы на отдельные пластинки — „лепестки". Слегка обжарить на масле муку, разбавить полученным при варке рыбным бульоном, проварить, снять с огня и заправить солью, лимонным

соком, сливочным маслом. Выложить в смазанный маслом сотейник слой пластинок рыбы, залить частью соуса и повторить эту операцию 2—3 раза. Верхний слой рыбы залить остальным соусом, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Поставить в горячий шкаф и быстро запечь. Отдельно подать на гарнир отварные макароны либо отварной или жареный картофель.

Запеканка из салаки с картофелем

На 700—800 *г* рыбы — 100 *г* шпика, 800 *г* картофеля, 2 головки репчатого лука, $1^1/_2$ стакана молока, 1 яйцо, $1^1/_2$ ст. ложки муки, $1^1/_2$ ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка масла; соль и молотый перец по вкусу.

Снять с рыбы филеи без костей. Посолить и выдержать в прохладном месте 30 *мин*. Нарезать тонкими ломтиками свежий шпик. Выложить его на дно сотейника, сверху положить слой сырого картофеля, нарезанного ломтиками; посолить, поперчить и затем положить слой подготовленной рыбы; прикрыть ее вторым слоем картофеля. Растереть муку с сырым яйцом, разбавить молоком, заправить солью и мелко изрубленным репчатым луком. Залить этой смесью кушанье, посыпать сверху молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Отдельно в соуснике подать сметану.

Запеканка из рыбы с рисом

На 700—800 *г* рыбы — 150 *г* риса, по $1^1/_2$ ст. ложки муки и сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка масла для риса; соль по вкусу.

Отварить рыбу, охладить. Бульон процедить. Слегка обжарить муку на масле, развести горячим бульоном (2 стакана), посолить и прокипятить. Очистить сваренные вкрутую яйца, нарезать их кружочками. Отварить рассыпчатый рис, заправить маслом и солью. Охлажденную рыбу нарезать мелкими кусочками. В хорошо смазанный жиром сотейник выложить слой риса, поверх него — рыбу, прикрыть кружочками яиц, залить соусом. Запечь в духовом шкафу.

Запеканку можно приготовить из любой достаточно мясистой рыбы.

Запеканка из отварной рыбы с грибами

На 600—800 *г* рыбы — 400 *г* белых грибов или шампиньонов, 2—$2^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки тертого сыра; соль по вкусу.

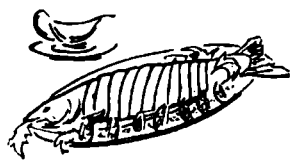
Вареную и охлажденную рыбу нарезать маленькими кусочками. Подготовленные белые грибы или шампиньоны нарезать тоненькими ломтиками, сложить в посуду, добавить масло и тушить на слабом огне под закрытой крышкой. Слегка обжарить на масле

муку, развести горячим молоком и проварить 7—10 *мин.* Снять с огня, посолить. Хорошо смазать маслом сотейник, выложить на дно слой рыбы, поверх него слой грибов, залить частью соуса, повторить операцию 2—3 раза. Залить соусом, посыпать тертым сыром, поставить запекать в духовой шкаф.

Целесообразно для этого блюда использовать рыбу, из которой варили бульон или суп.

Запеканка из кусочков соленой сельди с картофелем

На 400—500 *г* сельди — 1 *кг* картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 стакан молока, 1—2 яйца, соль и молотый перец по вкусу.



Вымочить в молоке разделанную сельдь (без кожи и костей). Отваренный в кожуре и охлажденный картофель очистить и нарезать ломтиками. Нашинкованный соломкой репчатый лук слегка обжарить на растительном масле. Смазать растительным маслом сотейник, выложить в него слой картофеля, посолить и поперчить, посыпать луком и сверху разместить нарезанную кусочками сельдь. Повторить операцию 2—3 раза, заполнив посуду приблизительно на $^3/_4$ высоты. Залить смесью молока с яйцом. Запечь в духовом шкафу в течение 30 *мин.*

Это блюдо можно приготовить, используя филеи, снятые с соленой салаки, вымоченной в течение 1 *ч* в холодном молоке.

Пудинг паровой из кнельной массы

На 700—800 *г* кнельной массы — $1^1/_2$ ст. ложки масла, $^1/_4$ банки крабов, 1 яйцо; соус „белое вино" (по раскладке, указанной на стр. 75).

В хорошо смазанную маслом посуду выложить кнельную массу и, поместив посуду в сосуд с горячей водой, накрыть крышкой, поставить на огонь.

Готовый пудинг нарезать порционными кусками, залить соусом, украсить кусочками крабов и ломтиками сваренного вкрутую яйца.

На гарнир подать зеленый горошек или зеленые стручки фасоли.

С момента установки пудинга на водяную баню и до окончания варки следить, чтобы вода во втором сосуде все время равномерно кипела.

Блюдо хорошо для праздничного стола.

Пудинг из рыбы

На 600—700 *г* рыбы — по $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла и муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 3 яйца, 1 ст. ложка жира, мускатный орех (на кончике ножа); соль по вкусу.

Филе рыбы без костей и кожи пропустить через мясорубку. Слегка обжарить на масле муку, развести молоком, вскипятить, снять с огня, заправить солью и, быстро размешивая, ввести сырые желтки. Смешать фарш с соусом, заправить тертым сыром, солью, молотым перцем, мускатным орехом в порошке и, осторожно перемешивая, ввести белки, взбитые в густую пену. Выложить в форму, хорошо смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями. Поставить в духовой шкаф. Когда края пудинга зарумянятся, обвести ножом вокруг пудинга, закрыть форму тарелкой и опрокинуть на нее пудинг. Отдельно подать томатный соус или хрен с уксусом.

Пудинг из рыбы паровой

На 1000 *г* рыбы — 1 яйцо и 2 желтка, $2^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, 3 стакана белого соуса; соль и молотый перец по вкусу; для отвара — $^1/_2$ шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца.

С подготовленной рыбы снять всю мякоть. Из пищевых отходов рыбы со специями и кореньями сварить 3 стакана густого белого соуса (см. стр. 74). Дважды пропустить через мясорубку мякоть рыбы. Заправить ее 1 стаканом белого охлажденного соуса, солью, молотым перцем, сырым яйцом, желтками сырого яйца. Тщательно перемешать. Выложить в форму, густо смазанную маслом, поместить форму в сосуд с кипящей водой и варить до готовности приблизительно 35—40 *мин*. Готовый пудинг опрокинуть на блюдо. Подогреть остальной соус, снять с огня, заправить маслом и подать отдельно в соуснике.

Фаршированная щука с кисло-сладким соусом

На 1000 *г* рыбы — по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 25 *г* белого хлеба, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, по $^1/_2$ ст. ложки муки и масла для соуса; сахар, соль, лимонная кислота по вкусу.

Очистить щуку от чешуи. Надрезать кожу у головы и хвоста рыбы и снять ее „чулком". Выпотрошить и промыть рыбу. Срезать мякоть. Сварить из пищевых отходов рыбы бульон с кореньями (не нарезая их), репчатым луком и специями. Намочить в холодном молоке мякиш черствого белого хлеба. Пропустить через мясорубку мякоть рыбы, размоченный хлеб, сырой репчатый лук, отварную морковь, петрушку (из бульона). Заправить размягченным сливочным маслом, сырыми желтками, солью, молотым перцем. Хорошо размешать и добавить взбитые в пену белки. Зашить белыми нитками один конец кожи, заполнить фаршем и зашить второй конец. Тушку рыбы перевязать шпагатом так же, как перевязывают батоны вареной колбасы. Влить в кастрюлю рыбный

бульон, положить в него рыбу, проколов ее вилкой в нескольких местах. Варить до готовности. Слить часть бульона и приготовить кисло-сладкий соус, для чего слегка поджарить муку на масле, разбавить процеженным бульоном, проварить в течение 5—7 *мин*; снять с огня, заправить по вкусу сахаром, лимонной кислотой, солью. Готовую рыбу выложить на блюдо. Нарезать порционными кусками. Вокруг разместить гарнир из тушеной моркови. Отдельно в соуснике подать соус.

На гарнир можно подать также отварную цветную капусту или зеленый горошек.

Вместо соуса рыбу можно полить растопленным маслом.

Филе судака фаршированное

На 1000 *г* рыбы — $^1/_2$ городской булки; 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 стакан молока; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу разделать на филеи без костей, но с кожей. Острым ножом, положив филей на стол кожей вниз, срезать по всей его длине слой мякоти. Пропустить ее дважды через мясорубку вместе с размоченным в молоке черствым мякишем белого хлеба и репчатым луком. Заправить солью, молотым перцем, сырыми желтками и взбитыми белками. Осторожно перемешать. На смазанный маслом небольшой противень выложить один из филеев рыбы (кожей вниз), поверх него разместить фарш и прикрыть вторым филеем рыбы. Рукой, смоченной холодной водой, сгладить, придав форму целой рыбы. Густо смазать рыбу сметаной и поставить в духовой шкаф на 30 *мин*, периодически поливая ее соусом со дна посуды. Подать с отварным картофелем.

Это блюдо можно приготовить и под „белым соусом", для которого использовать отвар из пищевых отходов рыбы. В этом случае рыбу, выложенную на противень, сбрызгивают маслом и запекают, прикрыв промасленной бумагой. Выложив на блюдо, заливают соусом.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА С НАЧИНКОЙ ИЗ РЫБЫ И РЫБНЫХ ПРОДУКТОВ

Пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, пельмени с начинками из рыбы и рыбных продуктов составляют одну из наиболее характерных особенностей русской кухни.

Замес, разделка, формовка, приготовление начинок и выпечка этих кушаний трудоемки и, естественно, что мы обычно подаем эти вкусные и аппетитные мучные изделия к праздничному столу.

Все чаще, в особенности в магазинах больших городов, поступает в продажу готовое тесто, и хозяйки успели оценить по достоинству этот продукт.

Для изделий из теста с рыбными начинками можно использовать готовое дрожжевое и слоеное тесто. Применение готового теста позволяет без особых затрат труда и времени и в обычные дни обогащать меню вкусным пирогом или кулебякой.

С рыбой и рыбными продуктами изделия выпекают из дрожжевого, слоеного, сдобного пресного теста. Корзиночки с рыбными начинками выпекают и из несладкого песочного теста.

Дрожжевое тесто (его называют также кислым) можно приготовить двумя способами: опарным и безопарным.

Опарное тесто применяют чаще всего для тех изделий, в рецептуру которых входит значительное количество сдобы (яиц, жира, сахара). При опарном способе дрожжи разводят в теплой воде, вливают в посуду все количество жидкости (воды или молока), указанное в рецепте, добавляют половину порции муки и тщательно размешивают, разминая комочки. После замеса посуду с тестом закрывают чистой тканью и ставят в теплое место. Когда опара увеличится в объеме в $1^1/_2$—2 раза (обычно в это же время подъем теста прекращается и оно начинает опускаться), добавляют остальную муку, соль, яйца, сахар и начинают „прорабатывать“ тесто, т. е. тщательно вымешивать в течение не менее 20 *мин*, добавляя небольшими порциями жир. Верный признак того, что тесто хорошо вымешано — отставание его от дна и стенок посуды.

После замеса посуду вновь закрывают тканью и ставят в теплое место для подъема. Хорошего качества изделия получаются, если в процессе подъема тесто 1—2 раза слегка опускают рукой — обминают.

После вторичного подъема приступают к разделке, формовке и выпечке.

Безопарное тесто готовят в один прием, закладывая в посуду одновременно всю муку и жидкость, разведенные в теплой воде дрожжи, соль, сахар, яйца и жиры. Тесто очень тщательно вымеши-

вают, ставят в теплое место и, как только оно хорошо подойдет, его обминают, затем вновь дают ему подняться и вновь обминают, и приступают после вторичного подъема к разделке, формовке и выпечке.

Вкус готового изделия из теста во многом зависит от доброкачественности и свежести муки и дрожжей, тщательности замеса и правильного определения готовности теста.

Считают, что в среднем весь процесс подъема теста продолжается при опарном способе около 5 *ч*, при безопарном — 4 *ч*.

Если тесто плохо подходит, его рекомендуется подогреть до температуры парного молока, поместив в более теплое место. Если же тесто по какой бы то ни было причине перегрето (а это может оказаться причиной прекращения жизнедеятельности дрожжей), его нужно поставить на холод, а затем добавить новую порцию разведенных в теплой воде дрожжей, хорошо вымесить и дать подняться тесту вновь.

Напоминаем, что жидкость (молоко или воду) для замеса теста и разведения дрожжей нужно подогревать до температуры парного молока, но нельзя использовать горячей.

Нельзя также ставить тесто для подъема в слишком горячее место. Все это губительно для дрожжей и, следовательно, для нормального подъема теста.

Муку перед использованием нужно обязательно просеивать. Если мука хранится в холодном месте, ее за 2—3 *ч* до замеса помещают в теплое место.

Жиры добавляют в дрожжевое тесто слегка размягченными или растопленными, но не горячими.

Нельзя добавлять непосредственно в опару сырые яйца. Свежесть каждого яйца следует предварительно и тщательно проверить, так как одно недостаточно свежее яйцо может привести в негодность большое количество теста.

Каждое яйцо надо разбить над стаканом или другой посудой и, лишь убедившись в его доброкачественности, слить в опару.

Начинки перед использованием всегда охлаждают до комнатной температуры. Они не должны быть также излишне влажными, иначе при выпечке образуется сырой слой, так называемый закал.

После оформления изделий из дрожжевого теста, до того как их помещают в духовой шкаф, им дают „расстояться", т. е. немного подойти. Для этой цели противень с пирогом, кулебякой или пирожками ставят в теплое место на 20—30 *мин*, после чего осторожно смазывают (лучше всего специальной кисточкой) поверхность изделия сырым яйцом. После выпечки пирог или пирожки можно смазать сливочным маслом.

Для выпечки крупных изделий из теста (пирогов и кулебяк) нужен менее сильный нагрев духового шкафа, чем для выпечки пирожков и расстегаев. Температура нагрева духового шкафа для пирогов и кулебяк 230—240°, для пирожков и расстегаев 260—280°.

Обычно в рецептуру дрожжевого теста для выпечки изделий с начинкой из рыбы или рыбных продуктов входят незначительные количества сдобы и сахара. Поэтому для этой цели чаще всего готовят дрожжевое тесто безопарным способом.

Пресное тесто готовят без дрожжей. В некоторые изделия из этого теста добавляют для разрыхления питьевую соду или аммоний.

В отличие от приготовления дрожжевого теста муку и остальные продукты применяют охлажденными, а тесто замешивают быстро. От этого во многом зависит качество готового изделия.

В просеянную муку, сделав в ней углубление („колодец"), кладут сметану, сливочное масло или сливочный маргарин, соль, сахар, яйца.

В изделия с рыбными начинками сахар либо вовсе не добавляется, либо добавляется в малых количествах.

После быстрого замеса тесто скатывают в шар, закрывают чистой тканью и выносят на холод. Через 35—40 *мин* его раскатывают и оформляют в соответствии с тем изделием, для которого оно предназначено.

Из пресного теста выпекают с рыбными начинками кулебяки, пирожки, корзиночки.

Жидкое пресное тесто (*кляр*) готовят на молоке, воде или пиве с добавлением растительного масла и яиц; причем белки до введения в тесто взбивают в густую пену. На 1 стакан муки берут 1 ст. ложку растительного масла, 1 стакан воды, молока или пива, 2 сырых яичных белка и соль по вкусу. Это тесто применяют при обжаривании рыбы во фритюре.

Тесто для пельменей должно быть достаточно крутым. Просеянную муку высыпают на доску, делают в ней углубление в виде колодца, в которое вливают воду и сырые яйца, добавляют соль и быстро замешивают тесто.

Качество готовых пельменей во многом зависит от правильного соотношения муки и жидкости. Лучше всего на 500 *г* муки брать 200 *г* жидкости (воды вместе с яйцами).

После замеса тесто скатывают в шар, покрывают чистой тканью и дают полежать 25—30 *мин*, после чего его либо раскатывают в тонкий пласт и вырезают из него специальной выемкой или стаканчиком круглые лепешки, либо отделяют кусками, скатывают из них тонкие колбаски, которые нарезают мелкими кусочками и раскатывают в лепешечки. На середину каждой выкладывают фарш и тщательно защипывают края.

Варят пельмени в большом количестве подсоленной воды. Опускают для варки в сильно кипящую жидкость.

Слоеное тесто по способу приготовления является наиболее трудоемким. Его готовят, отделив половину количества муки, указанного в рецепте. Муку быстро смешивают с маслом, раскатывают в пласт толщиной 2 *см* и помещают на холод. Из остальной муки, добавив в нее холодную воду, соль, лимонный сок или раз-

веденную лимонную кислоту, замешивают тесто, скатывают его шаром, закрывают тканью.

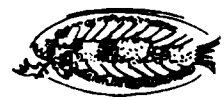
Через 30 *мин* раскатывают в пласт,который должен быть вдвое больше того, что приготовлен с маслом.

Поверх большого пласта помещают меньший, заворачивают края большого в виде конверта, и присыпав сверху мукой, раскатывают тесто в удлиненную полосу, складывают эту полосу вчетверо и помещают в холодное место. Через 30 *мин* вновь раскатывают и вновь, сложив вчетверо, ставят на холод. Эту операцию повторяют в общей сложности 3 раза, а затем оформляют тесто в виде того изделия, для которого оно предназначается. Из слоеного теста с рыбными начинками выпекают кулебяки, пирожки, волованы, корзиночки.

Существует и более простой способ приготовления слоеного теста.

Слоеное тесто быстрого приготовления несколько хуже по своим кулинарным качествам, но оно вполне пригодно для кулебяк, пирожков, волованов, корзиночек с рыбными начинками.

На пирожковую доску высыпают просеянную муку. Охлажденное масло нарезают кусочками и затем, посыпая их мукой, мелко рубят ножом, потом в эту массу добавляют подсоленную холодную воду, яйца, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту или уксус, замешивают тесто, скатывают в шар, ставят на 30—40 *мин* на холод, после чего раскатывают, формуют изделия и выпекают их в духовом шкафу.



Песочное тесто для изделий с рыбными начинками готовят без сахара. Его используют преимущественно для выпечки корзиночек.

Песочное тесто так же, как сдобное пресное, требует быстрого замешивания. Его также выдерживают на холоде в течение 30—40 *мин*.

Начинка из рыбы

На 650—700 *г* рыбы — 2 ст. ложки масла, 2 головки лука, 2 яйца; соль и молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу разделать на филеи без костей. Нарезать мякоть крупными кусочками, посолить, поперчить и, выложив на разогретую с жиром сковороду, обжарить. Нашинковать репчатый лук и слегка поджарить на масле. Смешать с рыбой, заправить рублеными крутыми яйцами и измельченной зеленью укропа.

Для начинки можно использовать судака, щуку, сома, треску, пикшу, зубатку, морского окуня или филе этой рыбы.

Начинка из визиги

На 100 *г* визиги — 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки масла, 2—3 яйца; соль и молотый перец по вкусу.

Намочить визигу с вечера холодной водой. Утром визигу хорошо промыть, залить холодной водой и поставить варить, добавить корень петрушки и репчатый лук. Когда визига станет мягкой, откинуть ее на решето, промыть горячей водой и мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Заправить солью, молотым перцем, растопленным сливочным маслом, измельченной зеленью петрушки и рублеными яйцами.

Визигу можно использовать как самостоятельную начинку, а также добавлять в начинку из рыбы.

Начинка из визиги и риса

На 50—75 *г* визиги — 1 стакан риса, 2—3 яйца, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Приготовить визигу, как указано в предыдущем рецепте. Рис перебрать, промыть сначала в теплой, а затем в горячей воде и варить до мягкости. Выложить в дуршлаг и дать воде стечь. Смешать с визигой, заправить растопленным маслом, солью, молотым перцем, рублеными яйцами, мелко нашинкованной зеленью.

Рис варят до мягкости, крупинки должны быть целыми. Если рис будет влажным, в тесте может образоваться „закал".

Начинка из рыбы, визиги и риса

На 400—500 *г* рыбы — 50 *г* визиги, $^1/_2$ стакана риса, 2—3 яйца, 3 ст. ложки масла, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука; соль и молотый перец по вкусу.

Нарезать тоненькими ломтиками мякоть рыбы, посолить, поперчить и поставить в прохладное место. Отварить визигу и рис, как указано в предыдущих рецептах. Смешать рис и визигу и заправить солью, перцем, растопленным маслом, рублеными крутыми яйцами, измельченной зеленью. Рыбу выкладывают поверх слоя визиги и риса.

Рекомендуется использовать готовое рыбное филе.

Начинка из саго с рыбой

На 600—700 *г* рыбы — 250 *г* саго, 2—3 ст. ложки масла, 2—3 яйца; соль и молотый перец по вкусу.

Саго залить холодной водой. Через 6 *ч* (можно залить с вечера) слить воду, залить кипятком и варить, время от времени помешивая. Когда саго станет мягким, выложить его в дуршлаг и промыть холодной водой. Дать хорошо стечь воде, заправить его маслом, солью, перцем, рублеными яйцами, зеленью петрушки. Рыбу подготовить, как указано в рецепте „Начинка из рыбы". Выложить саго и сверху поместить кусочки рыбы.

Эту начинку можно приготовить с добавлением визиги (см. рецепт „Начинка из визиги"). В этом случае берут 150 *г* саго и 50 *г* визиги.

Если начинка предназначается для пирожков, уменьшить порцию ее вдвое.

Начинка из соленой кеты или горбуши

На 250 *г* саго — 200—300 *г* соленой кеты или горбуши, 4 яйца, 3 ст. ложки масла; соль и молотый перец по вкусу.

Отварить и заправить саго, как указано в предыдущем рецепте. Нарезать тонкими ломтиками кету или горбушу. Выложить на тесто слой саго, покрыть слоем рубленых яиц и поверх них положить ломтики рыбы. Посыпать молотым перцем.

Если начинка предназначается для пирожков, уменьшить порцию ее вдвое.

Начинка из рыбы и квашеной капусты

На 400 *г* рыбы — 800 *г* квашеной капусты, 100 *г* масла, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца.

Слегка обжарить на масле измельченный репчатый лук. Выложить в посуду квашеную капусту, добавить обжаренный лук, перец горошком, лавровый лист. Закрыть крышкой и, время от времени помешивая, тушить до готовности, по мере необходимости (чтобы не пригорело) подливая по 1—2 ст. ложки горячего бульона или воды.

Нарезать тоненькими ломтиками соленую рыбу (без костей) и слегка обжарить.

Выложить на тесто слой капусты, слой рыбы и прикрыть слоем капусты.

Вместо сливочного масла можно использовать подсолнечное.

Если начинка предназначается для пирожков, уменьшить ее порцию вдвое.

Начинка из рыбы с кильками или салакой пряного посола

На 700—800 *г* рыбы — 20 килек или 12—15 салак, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Нарезать рыбу кусочками без костей. Разогреть масло и обжарить на нем рыбу. Мелко изрубить рыбу ножом; заправить солью, молотым перцем, зеленью петрушки или укропа. Снять филеи с килек или соленой салаки. Изрубить ножом. Выложить на тесто слой рыбы, поверх нее разместить слой килек или салаки.

Можно использовать мякоть любой некостистой рыбы.

Начинка из визиги, риса и сушеных грибов

На 100 *г* визиги — 1 стакан риса, 2 головки репчатого лука, 50 *г* сушеных грибов, 3 ст. ложки сливочного или подсолнечного масла; 2—3 яйца; соль и молотый перец по вкусу.

Отварить визигу, как указано в рецепте „Начинка из визиги". Сварить рис, как указано в рецепте „Начинка из визиги и риса". Тонко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить.

Сушеные грибы тщательно промыть и отварить до мягкости. Мелко изрубить.

Смешать визигу, рис, обжаренный лук и грибы. Заправить солью, молотым перцем, растопленным маслом, рублеными яйцами, измельченной зеленью петрушки или укропа.

Если начинка предназначается для пирожков, уменьшить порцию ее вдвое.

Начинка из рыбного фарша с визигой

На 700—800 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 50 *г* визиги, 2—4 ст. ложки подсолнечного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Отварить визигу. Мякоть рыбы, нарезанную кусочками, обжарить на растительном масле. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить. Обжаренную рыбу, репчатый лук и отваренную до мягкости визигу пропустить через мясорубку. Заправить солью, молотым перцем, измельченной зеленью петрушки или укропа.

Начинку можно приготовить из любой некостистой рыбы.

Если она предназначается для пирожков, уменьшить порцию ее вдвое.

Начинка из рыбного фарша с копченой рыбой

На 600—700 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки масла, 200 *г* копченой рыбы; 3 яйца; соль и молотый перец по вкусу.

Отварную рыбу, тонко нашинкованный репчатый лук, обжаренный на масле, пропустить через мясорубку.

Заправить фарш рублеными яйцами, растопленным маслом, солью, перцем, измельченной зеленью. Тщательно перемешать.

Выложить на тесто и прикрыть слоем нарезанной ломтиками рыбы горячего копчения.

Начинку готовят из отварной щуки, судака, сига, сома, палтуса.

Начинка из рыбы и гречневой каши

На 600 *г* рыбы — 1—$1^1/_2$ стакана ядрицы, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного и 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Нарезать мелкими кусочками рыбу, посолить, поперчить и обжарить. Нашинковать репчатый лук и слегка обжарить. Сварить

рассыпчатую гречневую кашу. Смешать с рыбой и луком. Заправить солью и растопленным сливочным маслом.

Для начинки пригодна любая некостистая рыба.

Удобно использовать готовое филе.

Начинка из свежей сельди для расстегаев

На 300—400 *г* рыбы — 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла; соль и молотый перец по вкусу.

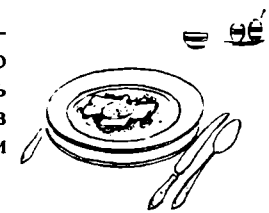
Снять филеи без костей и кожи со свежей сельди. Нарезать кусочками. Посолить и поперчить. Репчатый лук мелко нашинковать и слегка обжарить на растительном масле. Смешать с подготовленной рыбой.

Начинку можно приготовить из очень хорошо вымоченных в молоке соленых сельдей.

Начинка из головизны

На 1500 *г* головизны — 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла; для отвара — по $^1/_2$ шт. петрушки и моркови, $^1/_2$ головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца.

Подготовленные головы осетровой рыбы отварить, залив холодной водой и добавив коренья, репчатый лук, специи. Готовую мякоть снять, а хрящи варить до полного размягчения. Выложить на дуршлаг, дать стечь отвару, пропустить мякоть и хрящи через мясорубку. Заправить солью, молотым перцем, растопленным маслом, измельченной зеленью петрушки и укропа.



Начинка из рыбы с рисом и соусом

На 600—700 *г* рыбы — $^1/_2$ стакана риса, 2 головки репчатого лука, $1^1/_2$ стакана бульона, 2 ст. ложки масла, 1—$1^1/_2$ ст. ложки муки, соль и молотый перец по вкусу.

Снять филеи с рыбы без кожи и костей, нарезать кусками, сложить в сотейник, залить небольшим количеством горячей воды и, закрыв посуду крышкой, отварить до готовности в течение 15 *мин*. Слить бульон. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на масле в течение 3—5 *мин*, посыпать мукой и, помешивая, жарить еще 3—5 *мин*. Разбавить бульоном и варить 25—30 *мин*.

Отварить рассыпчатый рис. Изрубить рыбу ножом на мелкие кусочки, смешать с рисом и заправить соусом, солью, молотым перцем, измельченной зеленью петрушки.

Соус по консистенции должен напоминать густую сметану.

Удобно использовать готовое филе.

Начинка из раков

На 40—50 раков — 5 желтков сваренных вкрутую яиц, $2^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, $1^1/_2$ ст. ложки муки, $1^1/_4$ стакана сливок; соль, укроп, тмин по вкусу.

Подготовленных, тщательно промытых раков опустить в сильно кипящую подсоленную воду, в которую добавлен тмин и укроп. Варить 8 *мин*. Снять с огня, охладить. Снять скорлупу с шеек и клешней, мякоть изрубить. Слегка обжарить на сливочном масле муку, развести горячими сливками, добавить мякоть раков и изрубленные желтки яйца. Посолить.

Начинка из консервированных крабов или креветок для пирожков

На 2 банки крабов или 3 банки креветок — 4 желтка сваренных вкрутую яиц, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, $^3/_4$ стакана сметаны; соль по вкусу.

Слить из банки косервов сок. Нарезать крабов или креветок мелкими кусочками. Слегка обжарить на масле муку, разбавить ее соком консервов и сметаной. Смешать с крабами, заправить рублеными желтками яиц, солью.

Начинка из соленой трески

На 700—800 *г* соленой трески — 2 головки репчатого лука, 3 сваренных вкрутую яйца, $^1/_4$ стакана риса, 3 ст. ложки растительного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Соленую рыбу разрезать пополам, сложить в посуду и залить крутым кипятком. Через 10 *мин* слить воду и вновь залить кипятком; выдержать еще 10 *мин*, переложить на дуршлаг и дать воде стечь. Разобрать рыбу на отдельные пластинки — „лепестки". Нашинковать репчатый лук и обжарить на растительном масле. Отварить рассыпчатый рис и яйца. Осторожно, стараясь не помять „лепестки", смешать рыбу с рисом, рублеными яйцами и луком. Заправить солью и молотым перцем.

Начинку можно заправить растопленным сливочным маслом ($1—1^1/_2$ ст. ложки). В этом случае для обжаривания лука использовать только $1^1/_2$—2 ст. ложки растительного масла.

Начинка из рыбы для пельменей

На 600—700 *г* рыбы — 2 головки репчатого лука, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Филе рыбы без костей и кожи пропустить дважды через мясорубку. Репчатый лук мелко натереть на терке. Смешать фарш с луком, заправить солью, молотым перцем, размягченным сливочным маслом.

Для этой начинки удобно использовать готовое филе.

Начинка из рыбы со свининой для пельменей

На 400 *г* рыбы — 300 *г* жирной свинины, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо; соль и молотый перец по вкусу.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать кусочками. Так же нарезать мякоть жирной свинины. Дважды пропустить через мясорубку рыбу, свинину и репчатый лук. Заправить сырым яйцом, солью, молотым перцем. При желании сделать начинку более сочной, влить 2—3 ст. ложки холодной воды.

Для этой начинки рекомендуется использовать свежих дальневосточных лососей: кету, горбушу, нерку, кижуча.

Пирог из дрожжевого теста

На 1000 *г* муки — 35—40 *г* дрожжей, 2 стакана молока или воды, 3—4 ст. ложки топленого, сливочного или растительного масла или маргарина, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Приготовить тесто опарным или безопарным способом (см. стр. 278). Когда тесто хорошо подойдет, выложить его на посыпанную мукой доску, разделить на две равные части и раскатать в пласты толщиной 1 *см* и величиной по размеру противня. Противень хорошо смазать жиром, выложить на него один пласт теста, покрыть его ровным слоем рыбной начинки, прикрыть вторым пластом, тщательно защипать края. Поставить противень в теплое место. Через 20—25 *мин* осторожно, стараясь не помять, смазать яйцом. Сделать вилкой или кончиком ножа несколько проколов для выхода пара. Поставить в горячий духовой шкаф на 25—30 *мин*. Горячий пирог перед подачей к столу нарезать порционными кусками. Отдельно к нему подать сливочное масло. Если пирог подают к столу не сразу после выпечки, то с противня его перекладывают на доску и прикрывают полотенцем.

Можно испечь с любой начинкой, указанной в предыдущих рецептах.

Пирожки печеные из дрожжевого теста

На 1000 *г* муки — 35—40 *г* дрожжей, 2 стакана молока или воды, 3—4 ст. ложки жира (топленого, сливочного, растительного масла или маргарина), 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Приготовить тесто опарным или безопарным способом (см. стр. 278). Хорошо подошедшее тесто выложить на посыпанную мукой пирожковую доску, нарезать кусочками, сформовать из него некрупные шарики. Дать полежать 7—10 *мин*, после чего раскатать каждый шарик в лепешку, выложить на середину каждой кусочек фарша, защипать края, придав пирожку овальную форму. Смазать противень жиром и выложить пирожки защипанной стороной вниз,

соблюдая между ними расстояние в 2 *см*. Поставить противень с пирожками в теплое место на 20 *мин*, после чего осторожно смазать их яйцом и поставить выпекать в горячий духовой шкаф на 10—15 *мин*.

Можно испечь с любой начинкой, указанной в предыдущих рецептах.

Пирожки жареные из дрожжевого теста

На 1000 *г* муки — $2^1/_2$ стакана молока или воды, 30—40 *г* дрожжей, 2—3 ст. ложки жира (топленого, сливочного или растительного масла или маргарина), 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Готовое опарное или безопарное тесто разделить на куски, сформовать из них шарики, дать подойти в течение 8—10 *мин*, после чего раскатать в лепешки толщиной не более 1 *см*, выложить на середину каждой рыбную начинку, защипать края лепешек и дать полежать 15—20 *мин*. Хорошо разогреть с жиром достаточно глубокую сковороду и обжарить в ней пирожки с обеих сторон.

Для этих пирожков можно приготовить начинку из саго или риса с рыбой и визигой.

Кулебяка из дрожжевого теста

На 1000 *г* муки — 50 *г* дрожжей, $1^3/_4$ стакана молока, 4—5 ст. ложек топленого или сливочного масла, 4 яйца или 5 сырых желтков, $1^1/_2$ ст. ложки сахара, 1 чайная ложка соли.

Приготовить дрожжевое опарное или безопарное тесто (см. стр. 278). Раскатать в пласт по длине противня, толщиной 1 *см* и шириной 20 *см*. Раскатанный пласт выложить на полотенце, посыпанное мукой, на середину по всей длине пласта выложить рыбную начинку, приподнять края теста, соединить и защипать; осторожно скатить с полотенца на смазанный жиром противень, положить швом вниз. Нарезать из теста полоски, смазать нижнюю сторону их сырым яйцом и расположить в поперечном направлении поверх кулебяки на некотором расстоянии друг от друга. Поставить противень с кулебякой в теплое место на 20 *мин*, после чего осторожно смазать сырым яйцом и поставить в горячий духовой шкаф на 35—45 *мин*. С помощью тонкой деревянной лучинки проверить готовность (проткнуть ею кулебяку и, если лучинка будет сухой, вынуть кулебяку из духовки).

Кулебяка отличается от пирога не только формой (она у́же и выше пирога), но и большим количеством жира и яиц.

Для нее можно приготовить любую из вышеуказанных начинок.

Кулебяка из пресного слоеного теста

На 500 *г* муки — 400 *г* сливочного масла, $^1/_2$ лимона, $^1/_2$ стакана воды, 1 чайная ложка соли.

Для того чтобы при выпечке кулебяки не получилось „закала" слоеного теста, следует предварительно испечь 2—3 блинчика из пресного жидкого теста.

Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5—0,6 *см*, обрезать ровно края, вырезать из пласта две ровные полосы: одну шириной примерно 12 *см*, другую пошире — 14 *см*; в длину — по размеру листа, на котором кулебяка будет выпекаться.

Узкую полоску положить на охлажденный, смоченный холодной водой лист, на тесто — выпеченные блинчики и на них — готовую начинку.

Сверху начинку покрыть блинчиками, борта теста смазать яйцом, а затем наложить вторую полоску теста. Края теста обровнять, бока и поверхность кулебяки смазать взбитым яйцом. Нарезать полоски слоеного теста и украсить ими кулебяку.

Сделать ножом несколько проколов в кулебяке и поставить выпекать в горячий духовой шкаф.

Подают к рыбному прозрачному бульону — ухе.

Расстегаи из дрожжевого теста

На 1000 *г* муки — 50 *г* дрожжей, $1^3/_4$ стакана молока, 4 ст. ложки жира (топленого или сливочного, растительного масла или маргарина), 4 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Из готового, хорошо подошедшего дрожжевого теста сформовать шарики и, дав им слегка подойти в течение 8—10 *мин*, раскатать в круглые лепешки. Положить на середину каждой лепешки рыбную начинку, защипать края, оставив середину открытой. Поставить в теплое место, дать подойти в течение 20 *мин*. Выпекать в горячем духовом шкафу. Готовые расстегаи смазать сливочным маслом.

Подают к рыбному бульону — ухе.

Расстегаи с рыбой и гастрономическими рыбными продуктами

На 1000 *г* муки — 50 *г* дрожжей, $1^3/_4$ стакана молока, 4 ст. ложки жира (топленого, сливочного масла или маргарина), 3—4 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Из готового, хорошо подошедшего дрожжевого теста сформовать шарики, дать им подойти в течение 8—10 *мин*, затем раскатать в лепешки, на середину каждой выложить рыбную начинку (см. рецепты в начале раздела), а сверху положить ломтик соленой семги, лососины, кеты. Защипать края, оставив середину открытой. Дать подойти в течение 20 *мин*. Испечь в горячем духовом шкафу.

Готовые расстегаи смазать сливочным маслом.

Подают к рыбному бульону или на закуску к зернистой икре.

Пирог из пресного сдобного теста

На 500 *г* муки — 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки масла, $^1/_2$ чайной ложки соли.

Приготовить пресное сдобное тесто (см. стр. 280). Разделить на две части. Раскатать одну из них в пласт толщиной 1 *см*, выложить на смазанный жиром противень. Ровным слоем выложить рыбную начинку (см. рецепты в начале раздела). Раскатать второй пласт теста, прикрыть им начинку и хорошо защипать края теста. Смазать яйцом, проколоть в нескольких местах ножом для выхода пара. Выпекать пирог в умеренно нагретом духовом шкафу при температуре 210—220°. Готовый пирог смазать сливочным маслом.

Пирог с картофельным пюре и рыбой

Для теста — 500 *г* муки, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки жира (сливочного масла или маргарина), $^1/_2$ чайной ложки соли; для начинки — 300 *г* рыбы, 250 *г* картофеля, 2 головки репчатого лука, $^1/_4$ стакана молока, 2 ст. ложки масла; соль и молотый перец по вкусу.

Приготовить картофельное пюре, заправить его молоком, маслом, слегка обжаренным нашинкованным репчатым луком. Филе рыбы без костей изрубить и заправить перцем и солью. Приготовить пресное сдобное тесто (см. стр. 280), раскатать в две круглые лепешки. Выложить первую на смазанную жиром большую сковороду, поверх ровным слоем разместить слой картофельного пюре и слой рыбного фарша. Закрыть второй лепешкой теста. Тщательно защипать края. Смазать яйцом, сделать в нескольких местах проколы ножом для выхода пара. Выпекать в умеренно нагретом духовом шкафу при температуре 220—230°.

Пирог из полуслоеного теста

На 500 *г* муки — 400 *г* масла, 2 яйца, 3 сырых желтка, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка соли.

На доску просеять муку, положить разделенное на кусочки охлажденное масло и мелко изрубить его с мукой. Добавить яйцо и сырые желтки, сметану, соль. Быстро замесить, скатать в шар и поставить в холодильник. Через 12 *ч* раскатать в два пласта, выложить на смазанный жиром противень один пласт, ровным слоем разложить рыбную начинку, покрыть вторым пластом теста, тщательно защипать, смазать яйцом. Испечь в горячем духовом шкафу.

Пирожки из полуслоеного теста

На 250 *г* муки — 200 *г* масла, 1 яйцо, 2 сырых желтка, 100 *г* сметаны, $^1/_2$ чайной ложки соли.

Приготовить полуслоеное тесто (см. стр. 280). Раскатать в тонкий пласт (0,5 *см*) и специальной выемкой или стаканом вырезать кружки диаметром приблизительно 6—7 *см*. Выложить на середину кружка фарш, защипать края. Смазать пирожки сырым яйцом.

Выпекать в горячем духовом шкафу.

Корзиночки из пресного или слоеного теста

Приготовить пресное или слоеное тесто обычным способом (см. стр. 280). Металлические формочки смазать маслом и установить их вплотную друг к другу. Раскатать тесто тонким слоем, покрыть им формочки, прокатать сверху скалкой так, чтобы края формочек срезали тесто. Прижать тесто ко дну и бокам формочек, наколоть вилкой и засыпать предварительно промытым, а затем высушенным сырым горохом или мелкой фасолью. Поставить в горячий духовой шкаф. Готовые корзиночки остудить, освободить от гороха или фасоли, а затем осторожно извлечь из формочек.

Начинку для корзиночек приготовить из рыбы (см. рецепты в начале раздела).

Корзиночки с жареной рыбой

На 10 корзиночек — 150 *г* шампиньонов или белых грибов, 10 ломтиков жареной рыбы, по 1 ст. ложке сливочного масла и сметаны; соль по вкусу.

Испечь корзиночки из слоеного теста (см. предыдущий рецепт). Подготовить и обжарить на масле свежие белые грибы или шампиньоны, нарезанные тонкими ломтиками. В конце жаренья добавить сметану. Посолить. Выложить грибы в корзиночки и поверх грибов положить в каждую корзиночку по ломтику холодной жареной рыбы. Посыпать измельченной зеленью петрушки.

Начинку для этих корзиночек можно приготовить из любой некостистой рыбы.

Корзиночки с консервированными креветками

На 10 корзиночек — 1 банка консервированных креветок, $^1/_2$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Испечь корзиночки из слоеного или песочного несладкого теста (см. стр. 281). Обжарить слегка муку на масле, разбавить соком консервов и горячей водой (3 ст. ложки). Проварить 15—20 *мин*. Половину содержимого банки консервов изрубить и заправить соусом. Посолить. Выложить начинку в корзиночку и украсить каждую креветкой, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 3 *мин*.

Корзиночки из креветок можно подавать и, не запекая, холодными.

Корзиночки с раковыми шейками или креветками

На 10 корзиночек — 30 раков, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Испечь корзиночки из слоеного теста (см. стр. 280). Отварить раков, как указано на стр. 85. Снять панцири и приготовить раковое масло (см. стр. 85). Очистить клешни и шейки раков от скорлупы, заправить их раковым или томатным соусом (см. стр. 83 или 76). Выложить начинку вместе с соусом в корзиночки и присыпать измельченной зеленью укропа.

Корзиночки с мидиями

На 10 корзиночек — 20 мидий, $1^1/_2$—2 ст. ложки майонеза, 5 маслин; соль по вкусу.

Испечь корзиночки из слоеного или пресного теста (см. стр. 280). Отварить мидий в небольшом количестве подсоленной воды. Половину мидий изрубить и заправить майонезом так, чтобы получилась достаточно густая масса. Выложить массу в корзиночки, сверху положить целые мидии. Украсить полосками маслин.

Майонез можно дополнительно заправить по вкусу готовой горчицей.

Корзиночки с молоками

На 10 корзиночек — молоки от 2—3 сельдей, 10 ломтиков сельди, 1 ст. ложка майонеза, 1—$1^1/_2$ сваренных вкрутую яйца; лимонный сок по вкусу.

Испечь корзиночки из пресного теста (см. стр. 280). Тщательно растереть молоки соленой сельди с майонезом. Заправить лимонным соком. Нарезать тонкими ломтиками подготовленную, хорошо вымоченную в холодном молоке сельдь. Выложить молоки в корзиночки и сверху в каждую корзиночку положить по ломтику сельди. Присыпать сверху мелко изрубленным яйцом.

Корзиночки с молоками и сыром

На 10 корзиночек — молоки от 2 сельдей, по 1 чайной ложке муки и масла, $^1/_2$ стакана рыбного бульона, 1—$1^1/_2$ ст. ложки тертого сыра.

Испечь корзиночки из пресного теста (см. стр. 280), но не подрумянивать.

Растереть масло с мукой, разбавить рыбным бульоном, проварить в течение 10 *мин*. Снять с огня, заправить лимонным соком.

Растереть молоки сельди и смешать с соусом. Выложить в корзиночки. Посыпать тертым сыром. Сбрызнуть маслом. Поставить в духовой шкаф на 5 *мин*.

Соус по консистенции должен походить на густую сметану.

Корзиночки с раковыми шейками и шампиньонами

На 10 корзиночек — 10 раков, 50 *г* шампиньонов или белых грибов, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Отварить и очистить от скорлупы раков (см. стр. 85), мякоть клешней и шеек изрубить. Подготовленные и нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны или свежие белые грибы протушить со сливочным маслом. Смешать с мякотью раков, заправить по вкусу солью и мелко нарезанной зеленью петрушки. Выложить в корзиночки.

Корзиночки с натуральными рыбными консервами

На 10 корзиночек — $^3/_4$ стакана томатного соуса с овощами, 100 *г* консервов.

Испечь корзиночки из пресного теста (см. стр. 280). Приготовить томатный соус с овощами (см. стр. 77). Разделанные на мелкие кусочки рыбные консервы заправить этим соусом. Выложить в корзиночки. Посыпать сверху тонко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Корзиночки с мускулом морского гребешка

На 10 корзиночек — 150 *г* мускула морского гребешка, 1 стакан густого молочного соуса, 1—$1^1/_2$ ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу.

Испечь корзиночки из пресного теста (см. стр. 280). Отварить до готовности мускул морского гребешка. Нарезать мелкими кусочками. Приготовить густой молочный соус (см. стр. 78). Смешать соус с кусочками мускула. Заправить солью и молотым красным перцем. Выложить эту смесь в корзиночки, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом. Поставить на 5 *мин* в горячий духовой шкаф.

Корзиночки с мидиями в молочном соусе

На 10 корзиночек — 15 мидий, 1 стакан густого молочного соуса, по 1 ст. ложке молотых сухарей и растопленного сливочного масла; соль и молотый красный перец по вкусу.

Испечь корзиночки из слоеного теста (см. стр. 280). Подготовленные раковины мидий выложить в сотейник. Залить горячим рыбным бульоном или водой, добавить соль, отварить. Вынуть мидии из раковин, заправить густым молочным соусом (см. стр. 78), солью, красным молотым перцем. Выложить в корзиночки, сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями. Поставить в горячий духовой шкаф и запечь.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 5

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РЫБЕ 7

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ — ВЫСОКОПИТАТЕЛЬНАЯ ПИЩА ЧЕЛОВЕКА 9

ВЫБОР РЫБНОЙ ПРОДУКЦИИ В МАГАЗИНАХ 29

Живая рыба 29
Охлажденная рыба 29
Мороженая рыба 30
Балычные изделия 31
Икра 32
Копченая рыба 35
Вяленая и сушеная рыба 36
Соленая рыба, сельди 37
Пряная и маринованная рыба 38
Рыбные консервы 39
Рыбные полуконсервы — пресервы 41
Рыбная кулинария и полуфабрикаты 43
О доброкачественности рыбы и рыбных продуктов 46

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ 49

Особенности первичной обработки некоторых видов рыб 52
Первичная обработка морепродуктов 55

„СЕКРЕТЫ“ РЫБНОЙ КУЛИНАРИИ 57

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ РЫБЫ 67

СОУСЫ, ГАРНИРЫ, ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ К РЫБНЫМ БЛЮДАМ И ЗАКУСКАМ 69

Соусы и масляные смеси 69
Белый соус 74
Соус паровой 75
Соус „Белое вино“ 75
Белый соус с яйцом 75
Томатный соус 76
Томатный соус с белым вином 76
Томатный соус с солеными огурцами, грибами и овощами 76
Томатный соус с овощами 77
Томатный соус с шампиньонами или белыми грибами 77
Сметанный соус 77
Сметанный соус на рыбном бульоне 77
Молочный соус густой 78
Молочный соус жидкий 78
Яично-масляный соус с лимонным соком 78
Яично-масляный соус с томат-пюре 78
Соус польский 79
Соус хрен с уксусом 79
Маринад овощной с томат-пюре 79
Майонез 79

Майонез со сметаной . . . 80
Майонез с белым соусом . . . 80
Майонез с корнишонами или каперсами . . . 80
Майонез с зеленью . . . 80
Майонез с желе . . . 81
Заправка для сельдей с горчицей . . . 81
Соус горчичный . . . 81
Соус ореховый . . . 81
Соус со сметаной и оливковым маслом . . . 82
Соус грибной . . . 82
Соус холодный с каперсами и горчицей . . . 82
Соус с оливками и маринованными грибами . . . 82
Соус из панцирей раков . . . 83
Соус из сливок . . . 83
Соус из анчоусов . . . 83
Соус сметанный с зеленым луком . . . 83
Соус из желтков с хреном . . . 84
Соус кисло-сладкий . . . 84
Соус холодный с анчоусами . . . 84
Соус со свежими огурцами и зеленью . . . 84
Зеленое масло . . . 85
Селедочное масло . . . 85
Сардиновое масло . . . 85
Раковое масло . . . 85
Масло с горчицей . . . 86
Селедочная масса . . . 86
Масса из трески, морского окуня, зубатки, леща горячего копчения 86
Масса из тресковой печени . . . 86
Масло с кильками . . . 87
Масло с анчоусами . . . 87
Масло с сардинами . . . 87

Пряности и приправы . . . 87

Гарниры . . . 91

ЗАКУСКИ . . . 100

Бутерброды . . . 100

Салаты и винегреты . . . 102

Салат столичный . . . 103
Салат из рыбы со свежими помидорами и яблоками . . . 104
Салат из рыбы с маринованным красным перцем . . . 104
Салат из рыбы с маринованными грибами . . . 104
Салат из рыбы горячего копчения с овощами . . . 105
Салат из сардины или ставриды горячего копчения . . . 105
Салат с соленой треской . . . 105
Салат из трески или морского окуня горячего копчения . . . 106
Салат из аргентины или хека . . . 106
Салат из консервированного тунца с яблоками и сельдереем . . . 107
Салат из креветок . . . 107
Салат из креветок с патиссонами и маринованными грибами . . . 107
Салат из креветок со свежими огурцами и помидорами . . . 108
Салат из крабов с маринованными овощами и фруктами . . . 108
Салат из мускула гребешка с капустой и яблоками . . . 108
Салат из мускула гребешка с маринованным красным перцем . . . 109
Салат из кальмаров с луком . . . 109
Салат „Новинка“ . . . 109
Салат с кальмаром и редькой . . . 110
Салат из раков . . . 110
Винегрет с рыбой . . . 110

Винегрет с сельдью . . . 111
Винегрет с кальмарами . . . 111

Холодные закуски . . . 111

Сельдь по-домашнему . . . 116
Сельдь в сметанном соусе . . . 116
Сельдь с овощным гарниром . . . 117
Сельдь с горячим картофелем . . . 117
Сельдь рубленая . . . 117
Сельдь рубленая с орехами . . . 118
Рольмопс . . . 118
Сельдь соленая маринованная . . . 119
Сельдь соленая с оливковым маслом . . . 119
Сельдь с яйцами . . . 119
Сельдь соленая с жареным луком . . . 120
Сельдь свежая маринованная . . . 120
Закуска из копченой воблы . . . 120
Кильки или салака с картофелем . . . 121
Тресковая печень с маринованными овощами . . . 121
Салака, корюшка, ряпушка свежие с маринованным луком . . . 121
Рыба под томатным маринадом . . . 122
Угорь свежий отварной в маринаде . . . 122
Сайра, скумбрия, сардины маринованные . . . 123
Треска, пикша, морской окунь маринованные с чесноком . . . 123
Ряпушка маринованная . . . 123
Кальмар в маринаде . . . 124
Щучья икра . . . 124
Рыба заливная . . . 124
Осетровая рыба заливная . . . 125
Щука, сом, судак, налим заливные . . . 126
Рыба заливная под майонезом . . . 126
Угорь заливной с крабами или креветками . . . 126
Рыба заливная с лимонным соком . . . 127
Рыба-капитан, сабля-рыба заливные с майонезом . . . 127
Карп, сазан, щука, сом в свекольном отваре заливные . . . 128
Котлеты из рыбы заливные . . . 128
Котлеты заливные с майонезом . . . 129
Скап, макрель, мероу, морской налим под майонезом . . . 129
Заливной рулет из трески, щуки, налима, морского окуня . . . 129
Палтус, треска, пикша отварные с фаршированными яйцами . . . 130
Щука или сом под сметанным соусом с хреном . . . 130
Сазан фаршированный . . . 131
Щука фаршированная целиком . . . 132
Рыбные галушки . . . 132
Салака пряного посола с пюре из сардин . . . 133
Салака пряного посола с хреном и свеклой . . . 133
Помидоры, фаршированные тресковой печенью . . . 133
Помидоры, фаршированные рыбным салатом . . . 134
Помидоры, фаршированные сайрой в масле . . . 134
Перец маринованный, фаршированный рыбным салатом . . . 134
Маслины, фаршированные шпротами или сардинами . . . 135
Кальмар, фаршированный морковью и яблоками в сметанном соусе 135
Натуральные рыбные консервы под майонезом . . . 136
Морской окунь, зубатка, палтус под майонезом . . . 136
Треска отварная под соусом хрен с майонезом . . . 136
Кета, горбуша в огуречном рассоле . . . 137
Холодная закуска из трески, сайды, пикши с овощами . . . 137
Закуска из скумбрии . . . 138
Рыбные консервы с гарниром . . . 138
Зубатка или морской окунь горячего копчения с салатом . . . 138

Лещ горячего копчения под соусом . . . 139
Рыбные консервы в томате со свежими помидорами . . . 139
Хек, аргентина, сайда в остром соусе . . . 139
Камбала, муксун, судак отварные с гарниром . . . 140
Толстолобик в соусе с хреном . . . 140
Макрурус отварной с ореховым соусом . . . 141
Корюшка или салака свежая с хреном . . . 141
Яйца с филеями килек под горчичным соусом . . . 142
Яйца с паюсной и кетовой икрой . . . 142
Яйца, фаршированные шпротами . . . 142
Миноги . . . 143
Креветки с зеленым салатом . . . 143
Раки вареные . . . 143
Устрицы . . . 144
Устрицы с пикантным соусом . . . 144
Мидии в соусе . . . 144
Мидии под майонезом с горчицей . . . 144
Мидии с зеленым салатом . . . 145
Заливное из консервированных крабов или креветок . . . 145
Креветки заливные . . . 146
Заливное из мускула гребешка . . . 146

Горячие закуски . . . 146

Горячая сельдь с гренками . . . 146
Яичница-глазунья с сельдью . . . 147
Омлет с малосоленой рыбой холодного копчения . . . 147
Яичница-глазунья с крабами . . . 147
Горячая закуска из креветок . . . 147
Закуска из тушеных раков . . . 148
Головизна осетровой рыбы с шампиньонами . . . 148
Мускул гребешка жареный . . . 148
Мускул гребешка, тушенный со сметаной . . . 149
Мускул гребешка, тушенный с рисом . . . 149
Трепанги со свининой . . . 149
Трепанги, тушенные с овощами . . . 150
Трепанги, тушенные с луком . . . 150
Морская капуста под майонезом . . . 151
Морская капуста, тушенная со свининой . . . 151
Запеканка из морской капусты с яйцами . . . 151
Морская капуста, тушенная с отварной курицей . . . 151
Мидии в соусе с белым вином . . . 152
Мидии жареные . . . 152
Мидии или устрицы панированные жареные . . . 152
Мидии, тушенные с рисом . . . 153
Мидии, запеченные в раковинах . . . 153
Мидии, запеченные с пряностями . . . 153
Кальмары тушеные . . . 154
Кальмары, тушенные с рисом . . . 154
Кальмары в сметанном соусе . . . 154

Рыбные супы . . . 155

Рыбный бульон . . . 158
Бульон из головизны . . . 159
Уха наваристая . . . 159
Уха деликатесная . . . 160
Уха рыбацкая . . . 160
Уха с картофелем . . . 161
Уха с картофелем и помидорами . . . 161
Уха из мелкой рыбы с фрикаделями . . . 161

Солянка рыбная . . . 162
Харчо из рыбы . . . 162
Суп из форели с грецкими орехами и кизилом . . . 163
Суп из бычков или мелкой скумбрии с растительным маслом . . . 163
Суп из сомовых голов с рисом . . . 164
Суп из рыбы с перловой крупой . . . 164
Суп с фрикаделями . . . 164
Суп рыбный с гарниром из рыбы и крутых яиц . . . 165
Суп из налима с овощами . . . 165
Суп из рыбы-капитан или бельдюги . . . 166
Суп из мелкой рыбы с солеными огурцами . . . 166
Суп из угря с зеленым горошком . . . 166
Суп из снетков с ядрицей . . . 167
Суп из сайды или пикши с оливковым маслом . . . 167
Суп из хека или аргентины . . . 168
Суп из рыбы с овощами . . . 168
Суп из свинины и морской капусты . . . 168
Рассольник из рыбы-капитан . . . 169
Рассольник из зубатки . . . 169
Рассольник из трески, пикши или сайды . . . 169
Борщ холодный с морским окунем или с треской горячего копчения 170
Борщ из карасей . . . 170
Борщ с кальмарами . . . 171
Щи с салакой . . . 171
Щи из сушеной морской капусты . . . 172
Щи зеленые с рыбным филе . . . 172
Щи зеленые с рыбой . . . 173
Щи со снетками . . . 173
Щи из щуки с квашеной капустой . . . 173
Щи из свежей капусты с рыбными консервами . . . 174
Щи из квашеной капусты с рыбными консервами . . . 174
Суп-пюре из рыбы . . . 175
Суп-пюре из крабов . . . 176
Суп-пюре из раков с рисом . . . 176
Суп раковый . . . 177
Ботвинья с осетровой рыбой . . . 177
Окрошка рыбная . . . 178

Отварная рыба . . . 179

Пряный отвар . . . 181
Пряный отвар для трески, камбалы, палтуса, ставриды, сома, карпа, линя . . . 181
Осетровая рыба отварная . . . 181
Осетровая рыба паровая . . . 182
Осетровая рыба в рассоле . . . 182
Мерлуза или бельдюга в молочном соусе с грибами . . . 183
Карп в белом вине с овощами . . . 183
Карп в красном вине . . . 184
Карп отварной с крутыми яйцами . . . 184
Карп или сазан отварной в уксусе и пиве . . . 184
Морской налим отварной под соусом . . . 185
Терпуг отварной под соусом . . . 185
Карась отварной в сметанном соусе . . . 185
Караси, отваренные в сливках . . . 186
Треска или пикша отварная с зеленым луком . . . 186
Линь отварной с виноградным вином . . . 187
Мероу отварной с яблоками и хреном . . . 187
Судак отварной со свежими грибами . . . 187
Рыба по-русски . . . 188
Треска или пикша отварная с лимоном и изюмом . . . 188

Рыба отварная под горчичным соусом 189
Щука, сваренная кольцом 189
Щука или налим паровые 190
Треска отварная с морковью и лимоном 190
Треска или пикша отварная с томатным соусом 190
Пикша или сайда отварная с яйцами 191
Камбала или палтус отварные под соусом 191
Камбала или палтус с помидорами и грибами 192
Камбала в огуречном рассоле с зеленым маслом 192
Камбала или палтус с анчоусным маслом 193
Камбала отварная с соусом из лука 193
Палтус или зубатка отварная с картофелем 193
Палтус отварной с гренками 194
Палтус отварной с шампиньонами 194
Балтийская речная камбала отварная с помидорами 195
Морской окунь, отваренный в молоке 195
Морской окунь под соусом с хреном 195
Сом отварной в томатном соусе 196
Аргентина или хек отварные с маслом и яйцом 196
Аргентина или хек отварные с картофелем 197
Скумбрия или пеламида отварная с маринованным красным перцем 197
Скумбрия под молочным соусом 197
Зубатка отварная с соусом хрен с уксусом 198
Зубатка отварная с маринованными грибами 198
Лосось консервированный с зеленым горошком 199
Лосось консервированный с картофелем 199
Натуральные рыбные консервы в собственном соку с грибами . . . 199
Консервы рыбные в томате с картофелем 200
Форель крупная отварная 200
Рыба в белом вине с гренками 200
Муксун или пелядь в соусе с сельдереем и луком-пореем 201
Луфарь отварной в сметанном соусе с горчицей 201
Таймень отварной с овощами 201
Пыжьян или хариус в соусе с каперсами 202
Чир отварной с овощным гарниром 202
Нототения отварная е 203
Рыба, отваренная в пргаменте 203
Угорь отварной под кисло-сладким соусом 203
Макрурус отварной с огурцами 204
Рыба отварная под сметанным соусом с яйцами 204

Жареная рыба 205

Осетровая рыба, жаренная порционными кусками 207
Форель жареная с молодым картофелем 207
Хек или аргентина жареная 208
Бельдюга жареная 208
Луфарь жареный 208
Баттерфиш, жаренный во фритюре 208
Бельдюга, жаренная в тесте 209
Палтус маринованный жареный 209
Нельма или таймень, жаренный на решетке 209
Муксун жареный с зеленым маслом 209
Карп или сазан жареный с приправой „Лечо“ 210
Дальневосточные свежие лососи жареные 210
Угорь, жаренный на вертеле 210
Рыба жареная с картофелем 211
Рыба жареная с петрушкой 211
Кефаль жареная с помидорами 211
Щука жареная с лимоном 212

Скумбрия или сардины жареные со сладким перцем 212
Скумбрия или ставрида жареная с рисом и стручковым перцем . . . 212
Скумбрия или ставрида жареная с баклажанами 213
Судак жареный со свежими грибами 213
Окуни речные жареные. 213
Рыба, обжаренная на решетке 214
Рыба жареная на гренках 214
Карп или сазан жареный со сметаной 214
Караси с луком и яйцами 215
Рыба жареная в белом соусе 215
Рыба жареная с гречневой кашей 215
Антрекот из рыбы-капитан 216
Лещ или линь жареный с тушеной капустой 216
Линь жареный. 216
Усач жареный с грибами и корнишонами 217
Балтийская камбала жареная 217
Кутум жареный с маринованным красным перцем 217
Треска жареная с помидорами и чесноком 218
Треска жареная с помидорами 218
Навага жареная 218
Навага, жаренная во фритюре 219
Морской окунь, жаренный во фритюре 219
Морской окунь, треска, пикша, жаренные в тесте 219
Тунец жареный с анчоусами 220
Палтус или зубатка, жаренная с луком и картофелем 220
Рыба панированная, жаренная во фритюре 220
Сардины свежие, жаренные в тесте с пивом 221
Салака фаршированная жареная 221
Килька или салака свежая жареная 221
Бычки жареные с помидорами 222
Рыбная „мелочь“ жареная 222
Корюшка или салака, жаренная на решетке 222
Снетки, жаренные в тесте 222
Килька свежая, жаренная с луком 223
Барабулька, жаренная во фритюре 223
Кальмар, жаренный в сухарях 223

Тушеная рыба 224

Рыба ,тушенная с помидорами и горчицей 224
Рыба, тушенная с рисом 225
Ставрида, тушенная с зеленым луком и помидорами 225
Треска или пикша, тушенная в соусе с соленой салакой 225
Треска, тушенная со шпиком 226
Треска, тушенная с хреном 226
Пикша или треска, тушенная с кореньями 226
Сайда, тушенная с баклажанами и помидорами 227
Палтус, тушенный со шпинатом и щавелем 227
Морской окунь, тушенный в сметане 228
Морской окунь, тушенный в огуречном рассоле 228
Тунец, тушенный с луком и помидорами 228
Тунец, тушенный с луком-пореем и яблоками 229
Гуляш из рыбы-капитан 229
Мероу тушеный 229
Рыба, тушенная с горчицей 230
Карп или сазан, тушенный в пиве. 230
Карп, тушенный в соусе с красным вином 231
Тушеное рагу из сазана с овощами 231
Карась, тушенный с овощами и сливками 231
Язь, тушенный со стручковым сладким перцем 232

Линь, тушенный с шампиньонами 232
Сом, тушенный в вине 233
Щука, тушенная с хреном и сметаной 233
Корюшка, тушенная с зеленью 233
Салака тушеная 234
Салака, тушеная со щавелевым соусом 234
Налим, тушенный с капустой 235
Судак, щука, сом, тушенные со спаржей 235
Судак, тушенный под соусом 236
Рыбная „мелочь" тушеная 236
Рыбная „мелочь", тушенная с копченым шпиком и картофелем . . . 236
Раки тушеные 237

Запеченная рыба 238

Осетровая рыба, запеченная под луковым соусом с грибами 238
Рыба, запеченная с гарниром 238
Рыбная солянка на сковороде 239
Солянка из рыбных консервов 240
Судак, запеченный с грибами под соусом 240
Судак, запеченный с шампиньонами и крабами 241
Угорь запеченный 241
Сом или налим запеченный 241
Налим или сом, запеченный с баклажанами 242
Щука, запеченная с сухарями и лимоном 242
Пеламида, запеченная в пергаменте 242
Рыба, запеченная со свежими помидорами 243
Скумбрия, запеченная со стручковым сладким перцем 243
Рыба-капитан, запеченная в пергаменте 244
Нототения, запеченная под грибным соусом 244
Макрурус, запеченный с квашеной капустой 244
Сайра, запеченная с шампиньонами 245
Барабулька или бычки, запеченные под соусом „Лечо" 245
Салака копченая (копчушка) с яйцом 245
Сельдь свежая, запеченная с луком 246
Сельдь соленая, запеченная с картофелем 246
Баттерфиш запеченный 246
Натуральные рыбные консервы, запеченные с картофелем 247
Консервированная тресковая печень запеченная 247
Аргентина или хек, запеченные с рисом 247
Аргентина или хек, запеченные со шпиком 248
Угольная рыба или бельдюга, запеченная с макаронами 248
Бельдюга, запеченная с кабачками 249
Треска, запеченная с картофелем 249
Треска, запеченная со сладким перцем 249
Треска или пикша, запеченная в грибном соусе 250
Рыба, запеченная с вермишелью 250
Рыба, запеченная с картофельным пюре 251
Морской окунь, запеченный с овощами 251
Зубатка или морской окунь, запеченный с яйцами и молоком 251
Зубатка или палтус, запеченный с сельдереем и шампиньонами . . . 252
Камбала, запеченная с зеленым луком 252
Палтус, запеченный в тесте 252
Камбала или палтус, запеченные с овощами 253
Гуляш из рыбы 253
Скап, запеченный в грибном соусе с капустой 254
Карп фаршированный запеченный 254
Карп или сазан, запеченный с гречневой кашей 254
Сазан запеченный с хреном 255
Сазан, запеченный с луком 255
Лещ запеченный 255

Лещ, запеченный с гречневой кашей . . . 256
Лещ, запеченный в растительном масле, с уксусом . . . 256
Лещ, запеченный с квашеной капустой . . . 257
Жерех запеченный . . . 257
Караси, запеченные с грибами и яйцами . . . 257
Караси, запеченные в сметане . . . 258
Язь или линь, запеченный с маринованным красным перцем и луком 258
Линь запеченный . . . 259
Щука, запеченная со шпинатом и сельдью . . . 259
Сиг, запеченный в молочном соусе . . . 259
Сиг, запеченный с цветной капустой . . . 260
Сабля-рыба, запеченная с грибами . . . 260
Голец, запеченный в вине со сметаной . . . 261
Муксун, фаршированный рисом и запеченный . . . 261
Кумжа или муксун, запеченный с грибами и рисом . . . 262
Пыжьян или чир, запеченный в сметанном соусе . . . 262
Корюшка, запеченная с маринованным красным перцем . . . 262
Салака или бычки, запеченные с картофелем . . . 263
Готовые рыбные палочки, запеченные с помидорами . . . 263

Изделия из рубленой рыбы . . . 264

Котлетная масса из рыбы . . . 264
Котлеты из отварной рыбы . . . 265
Котлеты с маслом . . . 265
Котлеты из рыбы запеченные . . . 265
Котлеты из фарша кальмара . . . 266
Котлеты из соленой сельди . . . 266
Кнели из фарша кальмара . . . 266
Кнельная масса из рыбы . . . 267
Рулет из рыбы . . . 267
Рулет из рыбы с грибами . . . 267
Рулет из рыбы с яйцами и зеленым луком . . . 268
Тефтели с приправой „Лечо“ . . . 268
Тефтели из рыбы в томатном соусе . . . 268
Тефтели со сметаной . . . 269
Тефтели из кальмара с рыбой . . . 269
Тельное из рыбы . . . 270
Шницель из рыбы . . . 270
Рыбные крокеты . . . 270
Крокеты из соленой трески с картофелем . . . 271
Зразы из рыбы . . . 271
Битки из рыбы . . . 271
Клецки из рыбы . . . 272
Форшмак из сельди с говядиной . . . 272
Сельдь рубленая запеченная . . . 273
Запеканка из икры . . . 273
Запеканка из соленой трески . . . 273
Запеканка из салаки с картофелем . . . 274
Запеканка из рыбы с рисом . . . 274
Запеканка из отварной рыбы с грибами . . . 274
Запеканка из кусочков соленой сельди с картофелем . . . 275
Пудинг паровой из кнельной массы . . . 275
Пудинг из рыбы . . . 275
Пудинг из рыбы паровой . . . 276
Фаршированная щука с кисло-сладким соусом . . . 276
Филе судака фаршированное . . . 277

Изделия из теста с начинкой из рыбы и рыбных продуктов . . . 278

Начинка из рыбы . . . 281

Начинка из визиги 281
Начинка из визиги и риса 282
Начинка из рыбы, визиги и риса 282
Начинка из саго с рыбой 282
Начинка из соленой кеты или горбуши 283
Начинка из рыбы и квашеной капусты 283
Начинка из рыбы с кильками или салакой пряного посола 283
Начинка из визиги, риса и сушеных грибов 284
Начинка из рыбного фарша с визигой 284
Начинка из рыбного фарша с копченой рыбой 284
Начинка из рыбы и гречневой каши 284
Начинка из свежей сельди для расстегаев 285
Начинка из головизны 285
Начинка из рыбы с рисом и соусом 285
Начинка из раков 286
Начинка из консервированных крабов или креветок для пирожков . . 286
Начинка из соленой трески 286
Начинка из рыбы для пельменей 286
Начинка из рыбы со свининой для пельменей 287
Пирог из дрожжевого теста 287
Пирожки печеные из дрожжевого теста 287
Пирожки жареные из дрожжевого теста 288
Кулебяка из дрожжевого теста 288
Кулебяка из пресного слоеного теста 288
Расстегаи из дрожжевого теста 289
Расстегаи с рыбой и гастрономическими рыбными продуктами . . . 289
Пирог из пресного сдобного теста 290
Пирог с картофельным пюре и рыбой 290
Пирог из полуслоеного теста 290
Пирожки из полуслоеного теста 290
Корзиночки из пресного или слоеного теста 291
Корзиночки с жареной рыбой 291
Корзиночки с консервированными креветками 291
Корзиночки с раковыми шейками или креветками 292
Корзиночки с мидиями 292
Корзиночки с молоками 292
Корзиночки с молоками и сыром 292
Корзиночки с раковыми шейками и шампиньонами 293
Корзиночки с натуральными рыбными консервами 293
Корзиночки с мускулом морского гребешка 293
Корзиночки с мидиями в молочном соусе 293

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Редактор Л. И. Воробьева
Художник Е. Ф. Капустин
Худож. редактор С. Р. Нак
Техн. редактор Г. Г. Хацкевич
Корректор З. В. Коршунова

Сдано в набор 26/VII 1971 г. Подписано
к печати 8/IX 1972 г.
Формат 70 × 90 1/16 Бумага типограф. № 1
Печ. л. 19 + 10 вкл. с/об = 20,25 п. л. = 23,69 усл. п. л.
Уч. изд. л. 22,70 Тираж 250000 экз.
Цена 2 р. 30 к. Зак. 00567
Издательство „Пищевая промышленность"
Москва, 113035, 1-й Кадашевский пер., д. 12
Изготовлено в ГДР

sheba.myjino.ru