

ДОМАШНИЙ ПОВАР

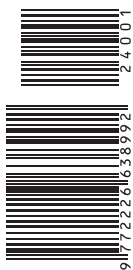
№1 / 2024

РЫБНОЕ АССОРТИ



12+

ISSN 2587-8816



9 772226 163892 24001

Фото: AS Foodstudio / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 7 МАРТА



Дорогие читатели, друзья!

В нашей серии новый выпуск журнала «Домашний повар» – сборник рецептов «Великий пост и Пасха».

В этом журнале для тех, кто любит готовить, чтит традиции и с уважением относится к православным праздникам, мы собрали рецепты постных и праздничных блюд. В период подготовки к Празднику Пасхи, в Великий пост мы сознательно не только стараемся расти духовно, но и отказываемся от скоромных продуктов. Пост длится 7 недель и служит подготовкой к встрече Воскресения Христова. Для тех, кто решил пройти этот путь, пост – наука о сохранении здоровья. Еда в пост – не время голодания, а сознательный выбор в пользу полезных продуктов. Рецепты сборника помогут вам выбрать нужное блюдо.

Ожидание Светлого Христова Воскресения – это и подготовка праздничного стола. Пасхальный стол обязательно украшают куличи, пасха, крашенные яйца. По нашим рецептам можно испечь понравившийся вариант кулича, выбрав из проверенных временем рецептов не только русской кухни, но и народов мира.

А также на страницах журнала вы найдете:

- рецепты приготовления пасхи;
- выпечку пасхальных угощений;
- способы окраски яиц;
- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- советы хозяйкам.

Готовьте с радостью, угощайте с хорошим настроением!

От редакции 4

САЛАТЫ

Теплый салат с рыбой 6
 Салат с тунцом 7
 Тимбал из тунца и авокадо 7
 Салат с крабовыми палочками по-гречески 8
 Японский салат из крабовых палочек... 9
 Салат из крабов 9
 Как выбрать рыбу 10
 Польза разных видов рыбы 11
 Средиземноморский рыбный салат ... 12
 Испанский салат с лососем 13
 Тосканский салат с тунцом 13
 Салат с горошком и сельдью 14
 Салат из печени трески 15
 Классический салат «Мимоза» 15

ЗАКУСКИ

Рулетки из масляной рыбы 18
 Датские бутерброды с килькой и редисом 18
 Закуска из блинов с копченой горбушей 19
 Бутерброд с сельдью 19
 Скандинавская горячая закуска из печеного картофеля с сельдью 20
 Голландский рыбный хлеб 21
 Начинка для тарталеток из консервированного тунца 22
 Начинка для тарталеток из лосося 23
 Начинка для тарталеток из крабовых палочек 23
 Заливная рыба 24
 Шведский сэндвич Скаген 25
 Норвежский сэндвич с семгой 25
 Рыба под маринадом 26
 Скандинавская закуска из минтая 27
 Кальмары острые по-корейски 27

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Тройная уха 30
 Щучина старорусская 31
 Солянка сборная рыбная 32
 Бельгийский суп Ватерзой 33
 Испанский рыбный суп Мармитакто 34
 Густой томатный суп с рыбой 35

РЫБНОЕ АССОРТИ

Чаудер 36
 Индонезийский суп с крабовыми палочками 37
 Окروشка с крабовыми палочками 37
 Чилийский суп Кальдильё де конгрио 38

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Судак по-польски 40
 Треска по-средиземноморски 41
 Минтай по-венгерски 41
 Тимбаль с рыбой 42
 Брандада из морской рыбы 43
 Сибас с овощами в рукаве 44
 Рыба тушеная по-гречески 45
 Рыба с ароматным маслом 45
 Рыбные фрикадельки под соусом бешамель 46
 Рыбные зразы с лисичками 47
 Навага фри 47
 Горбуша, запеченная на картофельной подушке 48
 Рыба под сырным соусом 49
 Семга с ягодным соусом по-норвежски 49
 Жареная рыба под соусом тартар 50
 Скумбрия по-дижонски 51
 Скумбрия, запеченная с грибами 51
 Рыба с картофелем и огурцами в горшочке по-датски 52
 Пикантные биточки из крабовых палочек 53

МАРИНУЕМ, СОЛИМ, ВЯЛИМ, КОПИМ

Севиче из скумбрии 56
 Сугудай из горбуши 57
 Эскабече из скумбрии 57
 Советы хозяйке 58
 Лосось слабосоленый 60
 Рыба копченая 61
 Рыба вяленая 61

ВЫПЕЧКА

Расстегаи с рыбой 64
 Жареница 65
 Рыбацкий пирог с креветками 66



Домашний повар, № 1 (64)/2024
Рыбное ассорти

Журнал зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

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

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

Главный редактор ВАВИЛОВ А.Л.

Тел. 8-495-580-95-77

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ШУМАКОВА Т.В.

тел. 8-495-937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора
по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.,

телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73,
e-mail: reklama@kardos.ru

Время подписания в печать по графику:

17.00 14.12.2023 г., фактическое: 17.00 14.12.2023 г.

Дата производства: 09.01.2024 г.

Дата выхода в свет: 12.01.2024 г.

Отпечатано в типографии

ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Тираж 255 100 экз. Номер заказа 1000.

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

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность ре-
кламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media
Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»
и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные
в свой адрес произведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки
означает согласие их автора на использование присланных
материалов в любой форме и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.

ОТ РЕДАКЦИИ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ЛЮБИТЕЛИ ГОТОВИТЬ!

В нашем журнале мы собрали рецепты рыбных блюд, которые не только прове-
рены временем и стали национальными
блюдами, но и просты в приготовлении.
Причем купить ингредиенты можно в
любом магазине, недалеко от дома.
О пользе рыбы, одного из самых ценных
продуктов питания, регулярно говорят
врачи, рекомендуя обязательно вклю-
чать ее в рацион. Одно из существенных
достоинств рыбы – это легкость ее усво-
ения организмом, богатым составом по-
лезных элементов и витаминов. Дието-
логи советуют есть рыбу один-два раза в
неделю, чередуя блюда из диетических
видов рыб (минтай, треска) с жирными
(сельдь, семга, скумбрия). В день одна
порция должна составлять 100 г рыбного
филе без костей и кожи.

Мы постарались представить в нашем
сборнике рецепты блюд из рыбы на лю-
бой вкус, от салатов до выпечки. Конеч-
но же, не обошли вниманием первые и
горячие блюда, варианты приготовления
соленой и копченой рыбы. На страничке
журнала есть и закуски из рыбы, кото-
рые можно приготовить на завтрак и на
праздничный стол.

ГОТОВЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ
ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ!



САЛАТЫ

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

Салаты с рыбой и морепродуктами прекрасно дополняют как ежедневное, так и праздничное меню.

Вкусные, полезные и малокалорийные салаты могут как начинать большое застолье, так и стать прекрасным ужином для тех, кто следит за своим весом.



Теплый салат с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе рыбы
 1 красная луковица
 1 зубчик чеснока
 2 помидора
 1 огурец
 200 г стручковой фасоли
 1 пучок мелких салатных листьев
 майонез
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать крупными кусками, фасоль – кусочками по 3-4 см, чеснок – тонкими пластинками, помидоры – небольшими дольками, огурец – полукружками, лук – тонкими полукольцами.
- 2 Рыбу, фасоль и чеснок выложить в пароварку, готовить 15 минут.
- 3 Помидоры, огурец и лук выложить в глубокий салатник, перемешать.
- 4 Готовую рыбу разделить на небольшие кусочки, добавить вместе с фасолью к овощам, посолить, поперчить, заправить майонезом и немедленно подавать.



Салат с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного тунца в с/с
1 банка консервированной красной фасоли
2 ст. л. консервированной кукурузы
1 сладкий перец
1 луковица
1-2 зубчика чеснока
5 ст. л. растительного масла
2 ст. л. уксуса, соль
1 пучок петрушки
молотый черный перец



4 порции



96 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Слить жидкость из фасоли и тунца.
- 2 Лук и перец нарезать мелкими кубиками, тунца размять вилкой, чеснок пропустить через пресс, петрушку мелко нарубить.
- 3 Сделать заправку: взбить уксус с растительным маслом до образования соуса, добавить чеснок и петрушку, посолить, поперчить, перемешать.
- 4 Соединить тунца, фасоль и лук с перцем, заправить, перемешать.
- 5 Посыпать сверху кукурузой.



Тимбал из тунца и авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного тунца
1 авокадо
1 крупный спелый помидор
1 зубчик чеснока
2 пера зеленого лука
зелень
1 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. растительного масла
соль



2 порции



119 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок пропустить через пресс, лук мелко нарубить.
- 2 Из авокадо извлечь мякоть, сбрызнуть лимонным соком, вилкой растереть в пюре, добавить чеснок и масло, перемешать.
- 3 Помидор надсечь, опустить на 1 минуту, в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку, разрезать на 2-4 части, удалить семена, мякоть нарезать мелкими кубиками.
- 4 С помощью колец для салата собрать тимбал: первый слой – авокадо, вто-



рой – помидор, третий – тунец; готовое блюдо посыпать зеленым луком и зеленью.



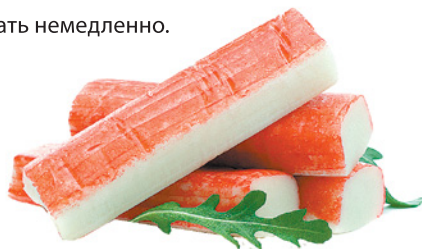
Салат с крабовыми палочками по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г крабовых палочек
3 яйца
1 банка консервированной кукурузы
2 апельсина
1 зубчик чеснока
майонез

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Крабовые палочки нарезать мелкими (размером с кукурузное зерно) кубиками.
- 2 Апельсины надрезать посередине, осторожно, стараясь не повредить, снять кожуру – чтобы получились «чашечки».
- 3 Из апельсиновой мякоти аккуратно вырезать «мясо», разделить каждую дольку на 3-4 части.
- 4 Сделать заправку: чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом.
- 5 Соединить все ингредиенты, заправить, хорошо перемешать, разложить по «чашечкам» из апельсиновой кожуры.
- 6 Подавать немедленно.



Японский салат из крабовых палочек

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г крабовых палочек
2 огурца
1 ст. л. кунжута
2 ст. л. майонеза
1 ч. л. соевого
(или устричного) соуса

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы нарезать тонкой соломкой, крабовые палочки разобрать на волокна; сложить в одну посуду.
- 2 Сделать заправку: майонез смешать с соевым соусом.
- 3 Заправить салат, перемешать, посыпать кунжутом.
- 4 Подавать немедленно, пока огурцы не дали сок.



Салат из крабов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного крабового мяса (200 г)
0,5 стакана риса
2 огурца
3 яйца
3-4 пера зеленого лука
майонез
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис сварить до готовности, остудить, яйца сварить вкрутую.
- 2 Огурцы и яйца нарезать маленькими кубиками, лук мелко нарубить, мясо краба разобрать на волокна.
- 3 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать, заправить майонезом.



Как выбрать рыбу



Определяем свежесть рыбы

Рыбное блюдо только тогда будет по-настоящему полезным и вкусным, если оно приготовлено из свежей рыбы. Чтобы определить свежесть рыбы, нужно внимательно посмотреть на ее глаза и жабры. У свежей рыбы яркие, блестящие, выпуклые глаза и ярко-красные жабры. Если у рыбы бледные или темно-красные, почти коричневые, жабры и мутные впалые глаза, значит, эта рыба несвежая, от ее покупки лучше отказаться. Также полезно понюхать рыбу: свежая речная рыба приятно пахнет речной водой, морская – морем.

Выбираем рыбу на котлеты

Лучшая рыба на котлеты – крупная, фарш из нее сочнее. Еще один плюс крупной рыбы – из нее проще извлекать кости. Если все же куплена мелкая рыба, ее необходимо несколько раз пропустить через мясорубку, чтобы кости максимально перемолотись.

Выбираем рыбу замороженную

При выборе замороженной рыбы следует обратить внимание на количество льда: чем его меньше, тем лучше. Большое количество льда говорит о том, что рыба неоднократно размораживалась и снова замораживалась, что негативно влияет на ее качество. При покупке определенного количества замороженной рыбы (например, для приготовления одного блюда), необходимо учитывать, что при разморозке 15-20% веса рыбы уйдет с водой.

НА ЗАМЕТКУ

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

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

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

В чем польза разных видов рыбы

РЫБА	ПОЛЬЗА	БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ
Камбала	Снижает уровень холестерина, содержит много йода.	Работоспособность, иммунитет.
Карп	Для мозга, здоровья кожи и слизистых оболочек.	Нервная система, пищеварительная система.
Лещ	Регулирует уровень сахара в крови.	Кожа и слизистые.
Лососевые	Снижает давление, предупреждает образование тромбов.	Замедляет биологическое старение.
Минтай	Содержит много йода и белка. Рекомендован для дет. питания.	Беременность, грудное вскармливание.
Морской окунь	Нормализует уровень холестерина.	Подходит для диетического питания. При повышенном давлении.
Радужная форель	Снижает уровень холестерина в крови.	Сосуды мозга, нервные ткани.
Сом	Содержит все необходимые аминокислоты. Регулирует уровень сахара в крови.	Нервная система, пищеварительная система.
Скумбрия	Регулирует уровень гормонов. Улучшает кровообращение.	Предупреждает болезни сердца.
Судак	Для истощенного организма.	Головной мозг, нервная система.
Треска	Улучшает обмен веществ.	Сопrotивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.
Хек	Регулирует уровень сахара в крови.	Щитовидная железа, кожа, ЖКТ.
Щука	Бактериальные инфекции, профилактика гриппа.	Иммунитет.

Содержание полезных веществ

	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	КАЛЬЦИЙ	ФОСФОР	ОМЕГА-3
Горбуша	140	20,5	6,5	20	200	1
Камбала	90	15,7	3	45	180	0,4
Минтай	72	15,9	0,9	40	240	0,6
Палтус	103	18,9	3	30	220	1,4
Пикша	73	17,2	0,5	80	180	0,14
Семга	153	20	8,1	15	210	2,68
Треска	69	16	0,6	25	210	0,2
Хек	86	16,6	2,2	30	240	0,03

Расчет указан на 100 г продуктов



Средиземноморский рыбный салат

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г подкопченного лосося
100 г консервированного тунца
1 авокадо
1 грейпфрут
1 лимон
небольшой пучок листьев руколы
4 ст. л. растительного (оливкового) масла
молотый черный перец
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Выжать сок из лимона.
- 2 Авокадо почистить, нарезать дольками, сбрызнуть лимонным соком.
- 3 Лосося нарезать слайсами, тунца разобрать на небольшие кусочки, руколу порвать руками.
- 4 Очистить грейпфрут, срезать кожицу, аккуратно вырезать мякоть из пленок; из оставшегося жмыха выжать сок.
- 5 Разложить по десертным тарелкам руколу, рыбу, авокадо и грейпфрут.
- 6 Лимонный и грейпфрутовый соки взбить с оливковым маслом, солью и перцем, заправить салат.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Вместо руколы можно взять листовой салат, салат порвать руками. Овощи и рыбу порезать кубиками.

Испанский салат с лососем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г слабосоленого лосося
пучок листьев салата
120 г помидорок черри
1 свежий огурец
0,5 ст. л. тертого сыра
1 ст. л. растительного (оливкового) масла
1 ч. л. горчицы
1 ч. л. лимонного сока

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лосося нарезать небольшими кубиками, огурец – тонкими полукружьями, помидорки черри разрезать пополам.
2 Сделать заправку: масло, горчицу и лимонный сок взбить до образования эмульсии.
3 По порционным салатникам разложить листья салата, порванные руками на небольшие кусочки, сверху выложить остальные ингредиенты, полить заправкой, посыпать тертым сыром.



Тосканский салат с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного тунца (340 г)
1 банка консервированной фасоли в с/с (420 г)
2 крупных помидора
3 шт. молодого лука (с зеленью и луковичками)
2 ст. л. растительного (оливкового) масла
1 ст. л. лимонного сока
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры нарезать ломтиками, лук – колечками.
2 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать, сбрызнуть маслом и лимонным соком, охладить.





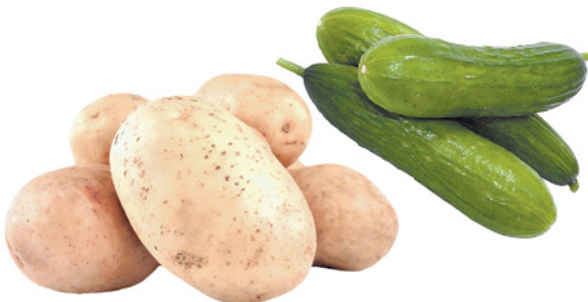
Салат с горошком и сельдью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 свежий огурец
- 5 картофелин
- 1 луковица
- 1 слабосоленая сельдь
- 1 банка консервированного горошка (250 г)
- 4 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. столового уксуса
- 1 ст. л. горчицы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



Салат из печени трески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка печени трески
(230 г)
6 яиц
1 банка
консервированного
горошка (250 г)
1 луковица

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Лук и петрушку нарезать очень мелко.
- 3 Печень трески размять вилкой, добавить остальные ингредиенты, перемешать.
- 4 Выложить в форму или в кулинарное кольцо и охладить 1 час в холодильнике.



4
порции



324
кКал



1 час
20 минут



Классический салат «Мимоза»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированной
горбуши
6 яиц
1 луковица
70 г твердого сыра
майонез

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить, разделить желтки от белков, белки натереть на терке, желтки размять вилкой в крошку.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, обдать кипятком.
- 3 Сыр натереть на мелкой терке. Рыбу размять вилкой (предварительно извлечь кости).
- 4 Выложить салат слоями, смазывая майонезом через ряд: белки, сыр, половину рыбы, лук, оставшуюся рыбу; собранный салат посыпать желтками.



4
порции



183
кКал



30
минут





ЖУРНАЛЫ
В ПРОДАЖЕ
С 26 ЯНВАРЯ.
СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте
маркетплейса
наберите
в поисковой строке
полное наименование:
Сканворды КАРДОС

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



ЗАКУСКИ

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

Рыбные закуски – идеальный вариант полноценного здорового завтрака, перекуса на работе и даже легкого ужина. Кроме того, закуски из рыбы и морепродуктов по-настоящему украсят фуршетный или праздничный стол.



Рулетики из копченой масляной рыбы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С лимона снять цедру на мелкой терке, выжать сок.
- 2 Оливки и зелень мелко нарубить.
- 3 Соединить оливки, цедру и зелень, поперчить, добавить йогурт, перемешать.
- 4 Рыбу нарезать очень тонкими ломтиками (если филе на коже, кожу срезать), сбрызнуть лимонным соком, намазать оливковой массой, свернуть в рулетик, закрепить шпажкой, выложить на блюдо.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г филе копченой масляной рыбы
1 банка оливок б/к
1 лимон
0,5 ст. л. натурального йогурта
1 большой пучок зелени (петрушка, укроп)
молотый черный перец



10 порций



183 кКал



20 минут



Датские бутерброды с килькой и редисом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, нарезать мелко, посолить, смешать с майонезом.
- 2 С килек снять филе.
- 3 Редис нарезать тонкими кружочками.
- 4 На куски хлеба выложить яичную смесь, затем – филе кильки, сверху – кружки редиса; посыпать черным молотым перцем по вкусу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куска ржаного хлеба
2 крупных редиски
8 килекпряного посола
2 куриных яйца или 4 перепелиных
2 ч. л. майонеза
молотый черный перец
соль



4 порции



233 кКал



20 минут

Закуска из блинов с копченой горбушей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г копченой горбуши
пучок салата
6 готовых несладких блинов
120 г сыра творожного
несколько веточек укропа



6 порций



196 ккал

1 час
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Горбушу нарезать ломтиками, укроп измельчить.
- 2 На блины выложить листья салата, смазать творожным сыром, немного укропа, с одного края – рыбу. Завернуть в ролл.
- 3 Упаковать в пищевую пленку, поместить в холодильник на 1 час.
- 4 Разрезать ролл на небольшие части, посыпать оставшимся укропом.



Бутерброд с сельдью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 филе сельди
6 кусков ржаного хлеба
1 зеленое яблоко
3 яйца
1 ч. л. майонеза
несколько перьев зеленого лука



6 порций



176 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, нарезать кружочками.
- 2 Яблоко и лук нарезать мелко, сельдь – небольшими кусочками.
- 3 Хлеб подсушить в тостере, духовке или на сухой сковороде, смазать майонезом с одной стороны.
- 4 На хлеб с намазанной стороны выложить кружок яйца, ломтики яблока и сельди; закрепить, посыпать луком, выложить на блюдо.





Скандинавская горячая закуска из печеного картофеля с сельдью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 крупных картофелины
- 150 г филе сельди (с/с)
- 1 небольшая луковица
- 1 небольшой пучок укропа
- 1 сваренное вкрутую яйцо
- 2 ст. л. жирной сметаны
- растительное масло
- специи по вкусу
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель тщательно вымыть, обсушить, надрезать с одной стороны «сеткой» (так, чтобы в середине оказался прямоугольник или квадрат), посыпать специями, сбрызнуть маслом, обернуть в два слоя фольги, выложить на противень.
- 2** Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 25-30 минут.
- 3** Ингредиенты для соуса (сельдь, яйцо, лук) нарезать произвольно, переложить в блендер, добавить сметану, поперчить, измельчить до однородности.
- 4** Готовый картофель разложить по тарелкам, вынуть из середины прямоугольник (или квадрат), залить селедочным соусом, вставить прямоугольник обратно, посыпать рубленым укропом.



калорийность указана на 100 г продукта





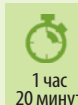
Голландский рыбный хлеб

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе белой морской рыбы (треска, хек, пикша и т. п.)
150 г копченого лосося
2 яйца
2-3 зубчика чеснока
1 луковица
120 г жирной сметаны
3 ст. л. лимонного сока
растительное масло
молотый черный перец
соль



Начинка для тартелеток из консервированного тунца

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка
консервированного тунца
3 яйца
2 небольших огурца
майонез
молотый черный перец
соль
тартелетки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать мелко.
- 2 Один огурец нарезать тонкими колечками, второй – мелкими кубиками.
- 3 Слить жидкость из банки с тунцом, рыбу размять вилкой (предварительно извлечь кости).
- 4 Соединить тунца, яйца и нарезанный кубиками огурец, посолить, поперчить, заправить майонезом, разложить по тартелеткам, украсить колечками огурца по желанию.



СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

- Выложить массу можно на небольшие галеты, кусочки поджаренного хлеба, чипсы.



4
порции



123
ккал



20
минут

Начинка для тарталеток из лосося

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г лосося с/с

2 яйца

1 огурец

1 ст. л. майонеза

2 веточки петрушки
или укропа

молотый черный перец

соль

тарталетки

6
порций209
кКал20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить, натереть на крупной терке.

2 Огурец очистить, отрезать несколько тонких полосок, остальное натереть на крупной терке.

3 Отрезать несколько тонких полосок рыбы для украшения, остальную рыбу нарезать мелкими кубиками.

4 В миске смешать рыбу, огурец и яйца, посолить, поперчить, заправить майонезом.

5 Разложить начинку по тарталеткам, сверху выложить свернутые «розочкой» полоски рыбы и огурца, украсить зеленью.



Начинка для тарталеток из крабовых палочек

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г крабовых палочек

3 яйца

100 г консервированной
кукурузы

1 огурец

3-4 веточки петрушки
майонез

молотый черный перец

соль

тарталетки

6
порций82
кКал20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, потереть на терке.

2 Крабовые палочки и огурец нарезать мелкими кубиками.

3 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, заправить майонезом, разложить по тарталеткам, украсить листиками петрушки.





Заливная рыба

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупная рыба
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 пакетик желатина
- 4-6 горошин душистого перца
- 1 лавровый лист
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, отрезать голову и плавники, снять филе.
- 2** Голову, плавники и хребет залить холодной водой, добавить лук, морковь, лавровый лист и душистый перец, варить 1 час.
- 3** За 15 минут до готовности поместить в бульон нарезанное порционными кусками филе, посолить.
- 4** Желатин залить 1 стаканом холодной воды.
- 5** Из готового бульона вынуть филе, отложить; бульон процедить, добавить желатин, дать полностью остыть.
- 6** Морковь очистить, нарезать кружочками.
- 7** В порционные формочки (или одну большую форму) выложить морковь, куски филе, залить бульоном, убрать в холодильник до полного застывания.



8
порций



75
ккал



1 час
30 минут



калорийность указана на 100 г продукта

Шведский сэндвич Скаген

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куска хлеба для тостов
 350 г вареных креветок
 150 г красной икры
 20 г сливочного масла
 1 ст. л. майонеза
 1 ст. л. дижонской горчицы
 1 небольшой пучок укропа
 1 лимон



4 порции



200 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлеб обжарить на масле до золотистого цвета, выложить на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.
- 2 Несколько креветок и 3-4 веточки укропа отложить для украшения.
- 3 Остальные креветки мелко нарезать, смешать с дижонской горчицей, майонезом и мелко нарубленным укропом.
- 4 Полученную смесь выложить на поджаренный хлеб, сверху положить несколько креветок, ложечку икры, украсить укропом и ломтиком лимона.



Норвежский сэндвич с семгой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г семги (с/с)
 8 кусков хлеба для тостов
 200 г сливочного сыра
 1 пучок зеленого лука
 1 лимон
 молотый белый перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелко, с лимона снять цедру на мелкой терке.
- 2 Лук и цедру вмять в сыр, слегка поперчить.
- 3 Хлеб намазать полученной массой, на 4 куска положить семгу, накрыть оставшимися кусками.



4 порции



286 ккал



10 минут





Рыба под маринадом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе рыбы (треска, минтай, хек)
 2 моркови
 1 луковица
 1 ст. л. томатной пасты
 50 мл столового уксуса (6%)
 растительное масло
 1 ч. л. сахара
 4-5 горошин черного перца
 1-2 лавровых листа
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать порционными кусками и отварить до готовности в небольшом количестве воды.
- 2 Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – тонкой соломкой.
- 3 На растительном масле припустить лук и морковь, добавить томатную пасту, влить 60 мл воды, тушить 10 минут.
- 4 Добавить сахар, уксус, перец горошком, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить еще 5-7 минут.
- 5 Куски рыбы выложить в подходящую посуду (например, в салатник), залить горячим маринадом, дать полностью остыть и убрать в холодильник как минимум на полчаса.



Скандинавская закуска из минтая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть бальзамическим уксусом, оставить мариноваться на 10-15 минут.

2 Замаринованную рыбу обжарить на растительном масле до готовности.

3 Огурцы и укроп нарезать мелко, смешать с майонезом.

4 Разложить рыбу по порционным тарелкам, сверху выложить соус.



Кальмары острые по-корейски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг кальмаров
400 г моркови
1 крупная луковица
2-3 зубчика чеснока
1 ст. л. кунжутных семечек
1 ч. л. уксуса
3 ст. л. растительного
масла
сахар
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В большой кастрюле довести до кипения воду (3 л), положить кальмаров, варить 2-3 минуты, после чего откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой.

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

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

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



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на журнал «Домашний повар».

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 1-е полугодие 2024 года

на 2 месяца (за 1 номер)	на 4 месяца (за 2 номера)
47,20 ₺ *	94,40 ₺ *

Журнал выходит 3 раза в полугодие
Подписной индекс **П5927**

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

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

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Домашний повар»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

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

Первые блюда из рыбы и морепродуктов должны быть в нашем рационе как минимум два раза в неделю. Диетологи считают рыбные супы самыми полезными из всех возможных.

Какой бы рыбный суп ни обособился в вашем ежедневно меню, будь то простая уха или сложная солянка, это будет отличный выбор для бодрости и здоровья.



Тройная уха

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мелкой речной рыбы
 1 судак (~ 500 г)
 1 небольшой осетр
 1 крупная луковица
 3 картофелины
 1 корень петрушки
 1 лавровый лист
 4-5 горошин душистого
 перца
 1 небольшой пучок
 зелени (петрушка, укроп)

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мелкую рыбу вымыть, выпотрошить.
- 2 Судака и осетра почистить, выпотрошить, удалить жабры, обрезать плавники, нарезать на порционные куски.
- 3 Сложить мелкую рыбу, плавники судака и осетра в кастрюлю, залить холодной водой, добавить лук и корень петрушки, посолить.
- 4 Довести воду до кипения, снять пену, варить на среднем огне 30 минут, после чего вынуть рыбу и процедить бульон.
- 5 Положить в бульон куски судака, варить 15 минут, вынуть рыбу из бульона.
- 6 Положить в бульон очищенный и порезанный крупно картофель, варить 10 минут.
- 7 Положить в бульон куски осетра, лавровый лист, душистый перец, варить до готовности рыбы (~10 минут).
- 8 Вернуть в уху куски судака, еще раз довести до кипения, снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой.
- 9 Подавать через 10-15 минут, посыпав рубленой зеленью.



калорийность указана на 100 г продукта



Щучина старорусская

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу почистить, выпотрошить (крупную – нарезать на куски), залить водой (которая должна только едва покрывать рыбу), добавить стебли укропа, разрезанную пополам луковичу, перец горошком, 2 ч. л. лимонного сока, посолить; довести до кипения и варить на малом огне, снимая пену, 30-35 минут.
- 2** Вынуть рыбу, бульон процедить, дать остыть, убрать в холодильник (бульон должен желироваться).
- 3** Соленую рыбу и огурцы нарезать небольшими кубиками, вареную – разобрать на куски (кости извлечь), зелень мелко порубить.
- 4** Соединить в одной емкости рыбу, огурцы и зелень, посолить, поперчить, добавить горчицу, перемешать.
- 5** Охлажденный бульон развести холодным квасом, залить рыбную смесь.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● Рыба для щучины подойдет любая – как мелкая, так и крупная, как речная, так и морская. Лучше всего, если бульон будет приготовлен на смеси из разной рыбы. Для обогащения вкуса в щучину можно добавить мясо раков.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг речной рыбы
200 г слабосоленой рыбы
4 огурца
1 луковича
1 лимон
небольшой пучок укропа
небольшой пучок зеленого лука
1 ст. л. горчицы
1,5 л кваса
10-12 горошин черного перца
молотый черный перец
соль





Солянка сборная рыбная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г морской рыбы
- 1 крупная речная рыба
- 300 г филе слабосоленой красной рыбы
- 1 луковица
- 2 соленых огурца
- 100 г каперсов
- 2/3 стакана огуречного рассола
- 2 ст. л. растительного масла
- 200 г оливок
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 лимон
- 2 лавровых листа
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



4 порции



87 ккал



2 часа



Бельгийский суп Ватерзой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь и корень сельдерея нарезать соломкой, картофель – брусочками, порей (только белую часть) – полукольцами, зелень мелко порубить.
- 2 В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить морковь и сельдерея (5-7 минут), добавить порей, жарить еще 1-2 минуты.
- 3 Влить в кастрюлю бульон, добавить картофель и перец горошком, варить под крышкой на небольшом огне 15 минут.
- 4 Рыбу нарезать порционно, добавить в суп, варить еще 10 минут.
- 5 Отделить желтки от белков; желтки смешать со сливками, влить 1 половник бульона из супа, перемешать и вылить в суп.
- 6 Суп посолить, положить лавровый лист, прогреть, не доводя до кипения.
- 7 При подаче поперчить и посыпать зеленью.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г белой морской рыбы
- 2 стакана жирных сливок
- 3 стакана рыбного бульона
- 2 яйца
- 2 стебля лука-порея
- 2 моркови
- 200 г корня сельдерея
- 2 картофелины
- пучок зелени (петрушка, укроп)
- растительное масло
- 8-10 горошин черного перца
- 1-2 лавровых листа
- молотый черный перец
- соль



4 порции



108 ккал



30 минут



Испанский рыбный суп Мармитако

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 морская рыба
- 500 г картофеля
- 3 луковицы
- 1 морковь
- 2-3 перчика чили
- 1 сладкий перец
- 2 зубчика чеснока
- 50 г томатной пасты
- 1 ст. л. (без горки) муки
- 1 лавровый лист
- 5-6 горошин черного перца
- растительное масло
- сахар
- молотый черный перец
- паприка
- соль



4 порции



56 ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу почистить, извлечь жабры, выпотрошить, снять филе, нарезать крупными кубиками, посолить, поперчить.
- 2** Кости, плавники и голову рыбы залить водой (1,1 л), добавить 1 луковицу, 1 морковь, черный перец горошком и лавровый лист, сварить бульон (1 час); готовый бульон процедить.
- 3** Лук нарезать мелкими кубиками, сладкий перец и картофель – крупными кубиками, перчики чили и чеснок мелко нарубить (из перчиков чили предварительно извлечь семена).
- 4** В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок и все перцы, посолить и тушить, помешивая, 5-7 минут.
- 5** Добавить в кастрюлю томатную пасту и сахар, перемешать.
- 6** Добавить муку, перемешать (следить, чтобы не образовывалось комочков).
- 7** Добавить картофель и паприку, влить рыбный бульон (или воду), посолить, варить до готовности картофеля.
- 8** Добавить куски филе, перемешать, варить еще 2-4 минуты; при подаче поперчить.





Густой томатный суп с рыбой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу нарезать крупными кусками, лук – полукольцами, перец – крупно, черри разрезать пополам, из половины лимона выжать сок.

2 В сотейнике с толстым дном распустить половину масла, обжарить лук до золотистого цвета, добавить помидоры (шкурку снять) и 1 л кипятка; перемешать, довести до кипения, варить на небольшом огне 7-10 минут.

3 Отдельно, в кастрюле с толстым дном, слегка обжарить на оставшемся масле черри и перец.

4 Добавить в кастрюлю рыбу, посолить, поперчить, посыпать специями, томить под крышкой 5-7 минут, затем перевернуть рыбу и готовить еще 3-4 минуты.

5 Добавить в кастрюлю содержимое сотейника и лимонный сок, проверить на соль, довести до кипения, убрать огонь до минимального, томить под крышкой еще 3 минуты (до готовности рыбы).



ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе рыбы

1 банка помидоров
в с/с (300 г)

100 г помидорок черри

2 сладких перца

2 луковицы

1 лимон

2 ст. л. сливочного масла
специи

молотый черный перец

соль



4
порции



52
ккал



1
час



Чаудер

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г морепродуктов (или морского коктейля)
- 600 мл куриного бульона
- 500 мл жирных сливок
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. (с горкой) муки
- 300 г картофеля
- 100 г бекона
- 2 стебля сельдерея
- 1 лук-порей (или 1 луковица)
- 2-3 зубчика чеснока
- специи
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Бекон, лук, сельдерей, чеснок нарезать мелкими кубиками, картофель – средними.
- 2** В кастрюле с толстым дном поджарить бекон до хруста, выложить на бумажную салфетку.
- 3** Положить в ту же кастрюлю чеснок, жарить 30 секунд, добавить морепродукты, жарить, помешивая, 2-3 минуты (до изменения цвета), выложить на тарелку.
- 4** В кастрюле распустить сливочное масло, обжарить до мягкости лук и сельдерей.
- 5** Влить в кастрюлю горячий бульон (или воду), добавить картофель и специи, посолить, варить до готовности картофеля.
- 6** В миску насыпать муку и влить 1 стакан сливок, размешать до однородности.
- 7** Мучную заправку влить тонкой струйкой в суп, постоянно помешивая; варить еще 2 минуты.
- 8** Влить в суп оставшиеся сливки, добавить морепродукты и бекон, прогреть (но не доводить до кипения) и немедленно подавать.



4 порции



65 ккал



30 минут

Индонезийский суп с крабовыми палочками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г крабовых палочек
300 г картофеля
1 морковь
1 луковица
1-2 ст. л. сливочного масла
растительное масло
специи для рыбы
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Крабовые палочки нарезать кружочками, картофель – кубиками, лук – мелкими кубиками, морковь натереть на терке.
- 2 В кастрюлю налить 2-2,5 л воды, довести до кипения, подсолить, положить картофель, варить 10 минут.
- 3 Лук и морковь пассеровать на растительном масле, добавить в кастрюлю вместе с нарезанными крабовыми палочками.
- 4 Еще раз довести до кипения, добавить специи, проверить на соль, варить еще 5-8 минут, добавить



- сливочное масло, перемешать и снять с огня.
- 5 Подавать немедленно.

Окрошка с крабовыми палочками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

480 г крабовых палочек
4 яйца
4 огурца
пучок редиса (10-12 шт.)
пучок укропа
2 ст. л. горчицы
6 ст. л. сметаны
2 л охлажденного кваса
молотый черный перец
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, отделить белки от желтков.
- 2 Огурцы очистить от кожуры.
- 3 Яичные белки, огурцы и крабовые палочки нарезать кубиками одинакового размера, редис – тонкими кружочками (крупный – полукружьями), зелень мелко нарубить.
- 4 Яичные желтки растереть с горчицей и сметаной, посолить, поперчить, добавить зелень, смешать до однородности.
- 5 Сложить огурцы, редис, крабовые палочки и белки в одну емкость, хорошо перемешать, залить ква-



- сом, заправить сметанно-горчичной смесью, еще раз тщательно перемешать.



Чилийский суп Кальдильё де конгрио

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе судака
(или трески)
350 г помидоров
500 г картофеля
1 крупная луковица
1-2 зубчика чеснока
пучок петрушки
0,5 ч. л. орегано
1 лавровый лист
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок – очень мелкими кубиками, петрушку мелко порубить.
- 2 В кастрюле на 2 ст. л. растительного масла обжарить лук и чеснок до прозрачности.
- 3 С помидоров снять шкурку, нарезать кубиками.
- 4 Помидоры добавить в кастрюлю к луку, посолить, поперчить, посыпать орегано, перемешать, жарить 5-7 минут.
- 5 Картофель почистить, нарезать брусочками, добавить в кастрюлю.
- 6 Влить 1 л горячей воды, добавить лавровый лист, варить 15 минут.
- 7 Филе рыбы разрезать на 4 крупных куса, добавить в суп, туда же добавить половину петрушки, варить на небольшом огне до готовности (10 минут).
- 8 При подаче посыпать оставшейся петрушкой.



калорийность указана на 100 г продукта



4
порции



63
ккал



30
минут



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

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

Горячие блюда из рыбы – это украшение любого стола, особенно когда рыба подается целиком. Золотистый карп или благородный осетр, радужная форель или простая скумбрия – любая рыба хороша и очень полезна. Еще одно преимущество рыбных блюд – готовить их очень просто и быстро.



Судак под сливочным соусом по-польски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,2 кг филе судака
(на коже)

6 крупных яиц

240 г сливочного масла

1 большой пучок укропа

молотый черный перец
соль



6
порций



136
ккал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кожу судака очистить от чешуи, натереть солью и перцем, оставить при комнатной температуре.
- 2 Яйца сварить вкрутую, белки и 3 желтка нарезать мелкими кубиками.
- 3 Укроп мелко нарубить.
- 4 Половину масла растопить, растереть с целыми желтками и щепоткой соли, добавить рубленые яйца и укроп, перемешать.
- 5 Филе нарезать порционно, приготовить на пару.
- 6 За 2 минуты до готовности судака соус подогреть, добавить оставшееся масло, дать ему полностью растаять.
- 7 Готовое филе выложить на тарелки, полить сливочным соусом.



калорийность указана на 100 г продукта

Треска по-средиземноморски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе трески

600 г картофеля

2 помидора

2-3 зубчика чеснока

1 лимон

2 веточки свежего

тимьяна

(или 0,5 ч. л. сухого)

растительное масло

молотый черный перец

соль

4
порции136
ккал1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель нарезать тонкими кружками, положить в кипящую воду, через 5-6 минут откинуть на дуршлаг.

2 Выжать сок из половины лимона.

3 Филе посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

4 Помидоры нарезать кружками, чеснок – тонкими пластинами, с веточек тимьяна оборвать листики.

5 Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом, выложить слой картофеля, посыпать чесноком и тимьяном, на картофель выложить треску, сверху разложить помидоры.



6 Форму запечатать фольгой, поместить в разогретую до 180-190 градусов духовку на 25-30 минут.

Минтай по-венгерски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе минтая

2 луковицы

2 моркови

2 сладких перца

4 помидора

350 г нежирной сметаны

100 г тертого сыра

небольшой пучок

зелени

растительное масло

молотый черный перец

соль

4
порции79
ккал1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать ломтиками, лук – полукольцами, перец – соломкой, помидоры – кружочками, морковь натереть на крупной терке, зелень порубить.

2 Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом, выложить ломтики филе, посолить, поперчить.

3 На филе выложить слоями лук, морковь, перец, помидоры, залить сметаной, посыпать сыром.

4 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 35-40 минут.

5 При подаче посыпать зеленью.





Тимбаль с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г длинных макарон
или спагетти
1 кг филе рыбы
70 г тертого сыра
5 помидоров
1 луковица
1-2 зубчика чеснока
2 яйца
60 мл сливок
1 ст. л. сливочного масла
растительное масло
молотый черный перец
соль



6
порций



184
ккал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны сварить до состояния аль денте, откинуть на дуршлаг.
- 2 Филе рыбы нарезать крупными кусками, лук – небольшими кубиками, чеснок измельчить.
- 3 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку; нарезать небольшими кубиками.
- 4 Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд, добавить помидоры, готовить 5 минут; добавить рыбу, готовить 10 минут, рыбу вынуть и отложить; соус уварить до уменьшения объема вдвое.
- 5 Рыбу аккуратно размять вилкой, добавить яйца, сыр и соус, влить сливки, посолить, поперчить, перемешать.
- 6 Форму для запекания (круглую) смазать сливочным маслом, выложить дно и бока макаронами (начиная с центра, двигаясь по спирали), выложить рыбную начинку, разровнять; форму запечатать фольгой.
- 7 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 50-60 минут.
- 8 Готовому тимбалью дать постоять 10-15 минут, затем накрыть большой тарелкой или блюдом и перевернуть.

калорийность указана на 100 г продукта



Брандада из морской рыбы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель очистить, 2 зубчика чеснока мелко нарубить.
- 2** Картофель сварить в подсоленной воде до готовности; воду слить, картофель пюрировать.
- 3** Рыбу залить холодной водой, довести до кипения на небольшом огне, добавить тимьян и лавровый лист, варить 7-10 минут, снять с огня, извлечь и разобрать на небольшие куски рыбу, бульон слить.
- 4** Отдельно в разных ковшиках нагреть (но не доводить до кипения) растительное масло (оставить 1 ст. л. для смазывания формы) и смешанное со сливками молоко.
- 5** Рыбу вернуть в кастрюлю, в которой она варилась, поставить на малый огонь и, постоянно помешивая, ввести попеременно горячее масло и молочную смесь; при получении однородной массы снять с огня.
- 6** Добавить в кастрюлю картофельное пюре, перемешать; добавить лимонный сок, чеснок, мускатный орех, посолить, поперчить, еще раз тщательно перемешать.
- 7** Оставшийся зубчик чеснока разрезать пополам, смазать форму для запекания; оставшееся растительное масло вылить в форму, равномерно распределив по всему объему; выложить картофельную массу, разровнять.
- 8** Запекать в максимально разогретой духовке (250 градусов) под грилем до румяной корочки (10-15 минут).

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г филе белой морской рыбы (треска, пикша и т.п.)
400 г картофеля
3 зубчика чеснока
70 мл молока
2 ст. л. сливок 25 % или сметаны
200 мл растительного масла
1 ч. л. лимонного сока
щепотка мускатного ореха
1-2 веточки свежего тимьяна (или щепотка сушеного)
1 лавровый лист
молотый черный перец
соль



4 порции



122 ккал



1 час



Сибас с овощами в рукаве

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 сибас
2 помидора
1 морковь
1 сладкий перец (желтый)
1 баклажан
1 зубчик чеснока
1 лимон
пучок зелени (петрушка, укроп, зеленый лук)
0,5 стакана риса
2 ст. л. растительного масла
щепотка куркумы
молотый черный перец
соль



2
порции



122
ккал



45
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи почистить, нарезать крупно, зелень не крупно порубить, из лимона выжать сок.
- 2 На рыбе сделать неглубокие насечки, выложить в рукав для запекания, вокруг положить овощи и зубчик чеснока (не очищая), посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и маслом, посыпать зеленью; концы рукава завязать герметично.
- 3 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.
- 4 Рис сварить до готовности, добавив щепотку куркумы.
- 5 Подавать рыбу с овощами на подушке из отварного риса.



калорийность указана на 100 г продукта

Рыба тушеная по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе рыбы
1 лимон
2 луковицы
1 зубчик чеснока
2 помидора
пучок зелени
растительное (оливковое)
масло
молотый черный перец
соль



4
порции



113
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу нарезать небольшими кусочками, лук – перьями или полукольцами, помидоры – кружками, чеснок измельчить, зелень крупно порубить, из лимона выжать сок.

2 Рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 10 минут.

3 В сотейнике на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить чеснок, жарить еще 30 секунд.

4 На лук выложить кусочки рыбы, сверху разложить помидоры, посолить, поперчить.

5 Накрывать сотейник крышкой, убавить огонь до небольшого, тушить 20 минут.



6 При подаче посыпать рубленой зеленью.

Рыба с ароматным маслом по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе рыбы
1 лимон
2 веточки петрушки
1 веточка базилика
1 зубчик чеснока
100 мл растительного (оливкового) масла
молотый черный перец
соль



4
порции



206
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать порционно, натереть солью и перцем, готовить на пару 6-10 минут.

2 С лимона снять цедру с помощью мелкой терки, чеснок и зелень очень мелко нарубить, соединить все вместе, залить маслом, взбить с помощью блендера.

3 Готовую рыбу аккуратно разложить по тарелкам, полить ароматным маслом.



Рыбные фрикадельки под соусом бешамель

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г рыбного фарша
1 крупная луковица
3 ломтика черствой белой булки
1 яйцо
70 г сливочного масла
50 г тертого сыра
900 мл молока
1 ст. л. муки
щепотка мускатного ореха
специи
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Булку раскрошить (в комбайне или на терке), залить 100 мл молока.
- 2 Лук и чеснок очень мелко нарубить, слегка обжарить на масле (20 г).
- 3 В фарш добавить жареные овощи (вместе с маслом, на котором они жарились), яйцо, специи, соль, хлебные крошки (вместе с молоком), тщательно перемешать.
- 4 Сформировать из полученной массы шарики величиной с шарик для пинг-понга, выложить на устланный перкарской бумагой противень.
- 5 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10 минут.
- 6 Сделать соус бешамель: в сотейнике или ковше слегка (до легкого оттенка коричневого цвета) обжарить муку, добавить оставшееся масло, перемешать, влить небольшой струйкой оставшееся молоко (теплое), постоянно помешивая, добавить щепотку мускатного ореха, варить до загустения (4-5 минут).
- 7 Переложить фрикадельки в форму для запекания, залить соусом бешамель, посыпать сыром.
- 8 Запекать 10 минут при температуре 200 градусов.



4 порции



105 ккал



50 минут

Рыбные зразы с лисичками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе рыбы
1 луковица
2 ломтика белого хлеба (без корки)
3 яйца
100 мл молока
300 г свежих лисичек
пучок зелени (зеленый лук, укроп)
0,5 стакана панировочных сухарей
растительное масло
молотый черный перец
соль

4
порции153
ккал40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлеб залить молоком, слегка отжать.
- 2 Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с хлебом и половиной луковицы, посолить, поперчить, добавить яйцо, вымесить, убрать в холодильник на время подготовки начинки.
- 3 Лук нарезать кубиками, обжарить до прозрачности, добавить нарезанные грибы, жарить 5 минут.
- 4 Сварить вкрутую 2 яйца, остудить, мелко нарубить, добавить к грибам вместе с мелко нарубленной зеленью, перемешать.
- 5 Из фарша сформировать небольшие лепешки, в середину каждой положить немного начинки, тщательно залепить, обвалять в сухарях.



- 6 Жарить зразы на растительном масле до румяной корочки.

Навага фри

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г филе наваги
1 яйцо
1 ст. л. муки
2 ст. л. панировочных сухарей
1 лимон
2 ст. л. сливочного масла
растительное масло
молотый черный перец
соль

2
порции176
ккал20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе посолить, поперчить, обвалять в муке, обмакнуть во взбитое до однородности яйцо, запанировать в сухарях.
- 2 Жарить на смеси масел с двух сторон до румяной корочки.
- 3 Довести до готовности в разогретой до 200 градусов духовке (2-3 минуты).





Горбуша, запеченная на картофельной подушке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе горбуши
 500 г картофеля
 1 луковица
 1 морковь
 1-2 зубчика чеснока
 3 ст. л. сметаны
 1 ч. л. горчицы
 1 ст. л. муки
 1 ст. л. сливочного масла
 растительное масло
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить, нарезать кружочками, отварить до полуготовности.
- 2 Лук нарезать перьями, морковь – тонкой соломкой; припустить на смеси растительного и сливочного масла.
- 3 Чеснок пропустить через пресс, соединить со сметаной, горчицей и мукой, взбить до однородности.
- 4 Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом, выложить слой картофеля, на картофель выложить филе горбуши, на горбушу – жарку из моркови и лука; залить сметанно-чесночным соусом.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут.



4
порции



129
ккал



1
час

Рыба под сырным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе морской рыбы
(треска, пикша, хек и т.п.)

150 г сыра

5 помидоров

6-7 ст. л. сметаны

100 мл молока

1 ст. л. зерновой горчицы
специи

молотый черный перец
соль



4
порции



99
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать порционными, помидоры – тонкими ломтиками, сыр натереть на крупной терке.

2 Сделать соус: смешать сыр, молоко, сметану и горчицу.

3 В форму для запекания выложить филе, сверху разложить ломтики помидоров, посолить, поперчить, посыпать специями, залить сырным соусом.

4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.



Семга с ягодным соусом по-норвежски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стейка из семги
(или форели)

2 лимона

250 г клюквы
(можно замороженной)

2 ст. л. меда

молотый черный перец
соль



4
порции



197
кКал



35
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Семгу посолить, поперчить, выложить в пароварку, готовить 15 минут.

2 С одного лимона срезать цедру, выжать сок; второй лимон разрезать на 4 части.

3 В ковш (или небольшую кастрюлю) налить 1 стакан воды, довести до кипения, добавить мед и клюкву, лимонный сок и цедру.

4 Соус варить на небольшом огне 12-15 минут, разминая клюкву по мере ее размягчения.

5 Готовый соус протереть через сито.

6 Подавать рыбу с соусом и четвертинкой лимона.





Жареная рыба под соусом тартар

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе белой морской рыбы
5 яиц
1 ст. л. муки
0,5 стакана панировочных сухарей
1 ст. л. дижонской горчицы
100 г каперсов (или оливок)
1 лимон
1-2 зубчика чеснока
пучок петрушки
растительное масло
молотый черный перец
соль



4 порции



125 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать порционно, каперсы (или оливки) и петрушку мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс, из лимона выжать сок.
- 2 1 яйцо слегка взбить (до однородности), у остальных отделить желтки от белков.
- 3 Куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке, обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях, обжарить на растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки.
- 4 Сделать соус тартар: желтки слегка взбить с горчицей (до однородности), добавить лимонный сок, перемешать; не прекращая взбивать, ввести понемногу растительное масло (до однородной массы густой консистенции); добавить каперсы, чеснок и петрушку, посолить, поперчить, перемешать.
- 5 Выложить куски рыбы на тарелки, подавать с соусом.



калорийность указана на 100 г продукта

Скумбрия по-дижонски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 филе скумбрии
1 луковица
0,5 ст. л. муки
растительное масло
1 ч. л. сливочного масла
1 ч. л. семян горчицы
0,5 стакана фюме (уваренного рыбного бульона)
0,5 стакана сока белого винограда
1 веточка тимьяна
1 лавровый лист
1 лимон
растительное масло
дижонская горчица
молотый черный перец
соль



4 порции



167 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 2 Филе посолить, поперчить, обвалять в семенах горчицы.
- 3 Сделать соус: в сотейнике на растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить муку, тщательно размешать, влить фюме (или воду) и виноградный сок, добавить тимьян, 2 веточки петрушки, лавровый лист; томить на небольшом огне, помешивая, 5-7 минут.
- 4 Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить филе, залить соусом.
- 5 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 15 минут.



- 6 Филе выложить на подогретую тарелку, оставшийся соус процедить, добавить горчицу, перемешать, полить рыбу.
- 7 Подавать, украсив петрушкой и ломтиками лимона.

Скумбрия, запеченная с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 скумбрии
1 лимон
200 г вешенок
1 луковица
3 крупных помидора
пучок петрушки
2 ст. л. сливочного масла
белый виноградный сок
молотый черный перец
соль



4 порции



185 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать порционно.
- 2 Лук нарезать кубиками, грибы – промыть.
- 3 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать водой, снять шкурку; нарезать кружками.
- 4 Форму для запекания смазать маслом, выложить куски рыбы, сверху разложить грибы, помидоры и лимон, посолить, поперчить.
- 5 Оставшееся масло разделить на кусочки, разложить по форме; залить форму виноградным со-



- ком (рыба должна быть покрыта полностью).
- 6 Запекать в духовке при 180 градусах 20-25 минут.

Рыба с картофелем и огурцами в горшочке по-датски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе рыбы
 5 картофелин
 2 луковицы
 4 соленых огурца
 2 ст. л. сливочного масла
 4 ст. л. жирных сливок
 2 ст. л. томатной пасты
 2 ч. л. сахара
 растительное масло
 пучок зеленого лука
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, рыбу – крупными кубиками, огурцы – кружочками, картофель натереть на терке, зеленый лук некрупно порубить.
- 2 Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, разложить по горшочкам.
- 3 На лук выложить картофель, посолить, поперчить, залить водой (0,5 стакана на горшочек), поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 10 минут.
- 4 Добавить в горшочки слоями: томатную пасту, смешанную с сахаром, огурцы, рыбу; посолить, поперчить, положить кусочки сливочного масла, залить сливками.
- 5 Вернуть горшочки в духовку, запекать до готовности рыбы (15-20 минут).
- 6 Подавать в горшочках, посыпав зеленым луком.



калорийность указана на 100 г продукта



4
порции



81
ккал



1
час



Пикантные биточки из крабовых палочек

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сыр натереть на терке, крабовые палочки нарезать произвольно.
- 2 Сложить палочки и сыр в чашу блендера, взбить.
- 3 Полученную массу переложить в миску, добавить яйца и пропущенный через пресс чеснок, поперчить, перемешать (если масса получилась жидкой, добавить панировочных сухарей).
- 4 Сформировать небольшие биточки, обвалить в панировочных сухарях.
- 5 Жарить на растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г крабовых палочек
150 г сыра
2 яйца
1 зубчик чеснока
панировочные сухари
растительное масло
молотый черный перец



4 порции



82 ккал



30 минут



ДАЧА

СЕГОДНЯ ЕЩЕ НУЖНЕЕ И ПОЛЕЗНЕЕ!

- **Натуральная полезная еда прямо с грядки**



- **Выгодное вложение денег**



- **Прекрасный отдых с семьей на природе**



Газета «ДАЧА pressa.ru»
выходит 2 раза в месяц.
Подписной индекс
в каталоге
«Почта России» П2940





МАРИНУЕМ, СОЛИМ, ВЯЛИМ, КОПТИМ

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

Копченая или вяленая речная рыба – настоящее лакомство. Если есть знакомый рыбак, вы знаете об этом не понаслышке. Ну а если нет, всегда можно найти подходящую рыбу в соответствующем отделе продуктового магазина. Кстати, там же можно купить кусочек форели или семги, засолить ее самостоятельно и значительно при этом сэкономить.



Севиче из скумбрии

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка скумбрии
 1 лимон
 1 апельсин
 1 грейпфрут
 1 перчик чили
 пучок зелени
 растительное масло
 щепотка сахара
 молотый черный перец
 соль



4
порции



173
ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу вымыть, выпотрошить, снять филе, нарезать небольшими кусочками.
- 2 Выжать сок из всех цитрусовых, зелень не крупно нарубить.
- 3 Кусочки рыбы сложить в стеклянную (или эмалированную) емкость, залить соком цитрусовых, убрать на 1 час в холодильник (периодически перемешивать).
- 4 Замаринованную рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть маслом, посыпать зеленью, перемешать.
- 5 Хранить в холодильнике.



калорийность указана на 100 г продукта

Сугудай из горбуши

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе горбуши

300 г репчатого лука

30 мл уксуса

50 мл растительного
масла

молотый черный перец
соль



4
порции



136
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать небольшими кубиками (2х2 см), лук – полукольцами.

2 Кусочки рыбы и лук сложить в одну миску, посолить, поперчить, влить уксус, перемешать, оставить мариноваться на 10-15 минут.

3 При подаче заправить маслом.



Эскабече из скумбрии

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 скумбрии

1 головка чеснока

1 лимон

100 мл белого винного
уксуса

1 лавровый лист

0,5 ч. л. копченой паприки

растительное масло

молотый черный перец

соль



4
порции



171
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу вымыть, выпотрошить, снять филе (без кожи), нарезать порционно, выложить в сотейник, посолить, поперчить.

2 Чеснок раздавить плоской стороной ножа, половинку лимона нарезать тонкими ломтиками, добавить в сотейник к рыбе.

3 Смешать уксус и 100 мл холодной воды, полить рыбу, поставить на огонь, влить 200 мл растительного масла, довести до кипения и снять с огня.

4 Оставить рыбу мариноваться в сотейнике на 24 часа при комнатной температуре.



Лучшие приправы и специи для рыбы

Вид рыбного блюда	Рекомендованные специи	Примечание
Салаты	Петрушка, укроп, мускатный орех, мята, лимонный сок	
Закуски	К рыбе отварной – лук, чеснок, лавровый лист, фенхель, перец (душистый и острый), петрушка, Melissa. К рыбе жареной – перец, базилик, укроп, тмин, петрушка, кориандр.	Базилик добавлять в конце приготовления.
Первые блюда	Гвоздика, перец (красный и черный), лук, петрушка, лавровый лист, сельдерей.	Гвоздику, как и лавровый лист, добавлять за 3-5 минут перед подачей.
Горячие блюда	Для запекания: соль, лимонный сок или лук, розмарин, базилик, чабрец, фенхель, куркума, паприка, молотый душистый перец, молотый сельдерей. Для тушения: лавровый лист, душистый перец, горчица, имбирь или молотый мускатный орех, чеснок. Для жарки: перец молотый (душистый, черный, красный, белый), имбирь тертый или мускатный орех, душица или чабрец, Melissa.	Лавровый лист добавлять за 10 минут до окончания приготовления.
Маринуем, солим, вялим, коптим	Шалфей, тархун, фенхель, черный, белый, душистый перец, розмарин, перечная мята, лавровый лист, мускатный орех, орегано, кориандр, базилик.	Мяту, тархун, шалфей добавлять в конце приготовления.
Выпечка	Лук, петрушка, лимонный сок, черный перец, горчица, чеснок.	

Говоря о классическом сочетании рыбы и приправы, нужно отметить беспроигрышное сочетание — заправка блюда из рыбы лимонным соком, чесноком, оливковым маслом. Для рыбы есть множество приправ, которые помогают раскрыть вкус. Главное, не переборщить с количеством. Приправ много, которые так или иначе помогут раскрыть вкус рыбного блюда, но повара отобрали специи и приправы, которые точно подойдут к такому способу приготовления.

Тонкости приготовления рыбы

1 Чешую рыбы можно почистить с помощью рыбочистки, тупой стороны лезвия ножа, рукояткой ложки, с помощью терки. Счищать чешую лучше двигаясь от хвоста, держа рыбу за хвост. Чтобы рыба не выскользнула из рук, надо обмакнуть пальцы в крупную соль или воспользоваться кухонным полотенцем.

4 Жарить рыбу надо на хорошо разогретой сковороде. Куски рыбы надо выкладывать на расстоянии друг от друга. Крышкой сковороду при жарке рыбы не закрывать при обжаривании с одной стороны. Можно закрывать сковороду крышкой при обжаривании со второй стороны, чтобы немного пропарить рыбу.

7 Для приготовления стейков рыбу стоит выбирать крупную. Правильным считается стейк размером с ладонь. Для стейка подойдет форель, зубатка, лосось, семга, тунец.

2 Чтобы рыба не прилипла при жарке, ее надо просушить и панировать в муке. Можно посолить муку, в которой будете панировать рыбу.

3 Перед жаркой рыбу надо разморозить (если купили замороженную) и обсушить. Размораживать лучше «естественным путем» при комнатной температуре.

5 Для ускорения обжарки и большей насыщенности вкуса рыбы ее можно замариновать. Сначала рыбу пересыпать приправами (например, итальянские и прованские травы), а затем сбрызнуть лимонным соком и маслом. Оставить в закрытой посуде на 20-30 минут.

6 Пока одна сторона рыбы не прожарится, рыбу не рекомендуется переворачивать.

8 Для приготовления фаршированной рыбы традиционным способом шкуру снимают «чулком», выбирают непотрошеную тушку (брюшко не разрезано). Готовят фаршированную рыбу в толстостенной кастрюле, на дно которой выкладывают овощи или решетку из тонких палочек (шпажек). Время варки надо определять из расчета 1 час на каждый килограмм рыбы. Такую рыбу можно запечь в духовке в фольге при температуре 180 градусов в течение часа.

ВАЖНО: Применять все специи надо крайне осторожно. При малейшем переборе блюдо может испортиться. Кроме того, некоторые специи следует добавлять только перед окончанием тепловой обработки продуктов, так как от перегрева может измениться вкус, и блюдо станет горьким. Внимательно изучайте инструкцию по применению специй.



Лосось слабосоленый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе лосося на коже
2 ст. л. соли
2 ст. л. сахара
1 ст. л. сушеного укропа
0,5 ч. л. молотого черного перца



8 порций



143 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



Рыба копченая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 крупная речная рыба
(лещ, карп, судак, линь)

1,5 ст. л. соли

0,5 ст. л. сахара



4
порции



100
ккал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



Рыба вяленая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свежей речной рыбы
(уклейка, плотва, лещ,
подлещик, красноперка,
щука, окунь)

1,5 кг крупной соли



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



4
порции



139
ккал



1
неделя

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Выпечка со всего света



Реклама. 12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порцион
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни
- ✔ Советы по приготовлению
- ✔ Секреты национальных приправ
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 9 ФЕВРАЛЯ. СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
**Журнал Домашний
повар**



ВЫПЕЧКА

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

Пироги и пирожки с рыбой – отличное дополнение к любому застолью. Кроме того, их можно взять в дорогу и на работу, использовать как вкусный завтрак, питательный перекус или даже полноценный ужин. Выпечка с рыбой – это просто и очень вкусно.



Расстегаи с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 250 г муки
- 100 мл молока
- 2 яйца
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла

Для начинки:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



4 порции



178 ккал



3 часа



Жареница

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу почистить, снять филе, посолить, оставить на 1,5-2 часа.
- 2** Дрожжи развести в теплом молоке, добавить 200 мл воды, сахар, яйца, растительное масло, муку, соль, растопленный маргарин, замесить тесто, поставить в теплое место и дать 2 раза подойти.
- 3** Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, выложить рыбу, смазать сливочным маслом (50 г).
- 4** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистой корочки.
- 5** Готовый пирог смазать оставшимся маслом, накрыть бумагой для выпечки и дать постоять 15 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг рыбы
900 г муки
2 яйца
300 мл молока
100 г сливочного масла
60 г маргарина
3 ст. л. растительного масла
пакетик сухих дрожжей
2 яйца
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли



6 порций



223 ккал



3 часа



Рыбацкий пирог с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

550 г филе белой морской рыбы (треска, пикша)
 140 г очищенных креветок
 2 стакана молока
 3 яйца
 1 ст. л. муки
 800 г картофеля
 2 стебля лука-порей
 100 г сливочного масла
 50 г тертого сыра
 1 небольшой пучок петрушки
 5-6 горошин черного перца
 1 лавровый лист
 молотый черный перец
 соль



8 порций



146 ккал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до готовности, пюрировать с половиной сливочного масла.
- 2 Яйца сварить вкрутую, нарезать кубикам. Лук нарезать кружками (только белую часть), петрушку нарубить.
- 3 Рыбу залить молоком, добавить перец горошком и лавровый лист, довести на среднем огне до кипения, снять с огня; рыбу извлечь, молоко процедить.
- 4 Разобрать рыбу на небольшие кусочки, выложить в форму для запекания, сверху выложить креветки.
- 5 Сделать соус: в небольшом ковшике растопить половину оставшегося масла, всыпать муку, перемешать; не переставая помешивать (лучше венчиком), влить тонкой струйкой молоко, в котором варилась рыба, подержать на небольшом огне до загустения (5-7 минут), посолить, поперчить, добавить петрушку, перемешать.
- 6 Соусом залить форму (поверх креветок), сверху выложить яйца.
- 7 На оставшемся масле поджарить до мягкости лук, вмешать его в картофельное пюре.
- 8 Пюре выложить в форму поверх начинки, посыпать сыром.
- 9 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 20 минут.



Реклама. 12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
**Журнал Домашний
повар**

