

## Содержание

- 1 Самое начало 6
- 2 Арсенал 8
- 3 Полезные советы 10
- 4 Мастер-класс:
  - Сервировка стола 16
  - Украшение блюд 22
- 5 Салаты 26
- 6 Закуски 46
- 7 Рыба и морепродукты 76
- 8 Птица 88
- 9 Мясо 116
- 10 Детский праздник 144
- 11 Десерты 162
- 12 Что-то особенное 202
- 13 Напитки 232
- 14 Словарь 242
- 15 Таблица мер и весов 248
- 16 Алфавитный указатель рецептов 250
- 17 Предметный указатель 252

# 7.

## Рыба и морепродукты

Когда-то мы с трудом воспринимали рыбу как праздничное блюдо. Оно и понятно – ну разве можно было сделать что-нибудь парадное из тощих спинок минтая или давно переставшего серебриться хека? А живая форель рассматривалась не как праздник, а как дар богов. Теперь все изменилось. Мы можем прогуливаться по рынку или супермаркету, неспешно решая, чем мы сегодня потрясем гостей: экзотической рыбой-попугаем, креветками в глазури или все-таки новой подачей старого доброго карпа...



**Лосось в соусе из кресс-салата** Очень простое в приготовлении и вместе с тем чрезвычайно эффектное блюдо. Оно обязательно понравится вашим гостям, особенно тем, кто не любит переедать. Рекомендуем подавать его с отварным или запеченным картофелем. Кстати, если размер вашей духовки позволяет, то картофель можно запечь одновременно с рыбой, завернув каждую картофелину в фольгу.

1 целый лосось весом 4,5–5 кг  
2 средних пучка зеленого лука  
2 лимона  
3 длинноплодных огурца  
соль, свежемолотый черный перец

### Для соуса:

3 зубчика чеснока  
400 г кресс-салата (примерно  
4 больших пучка)  
3 веточки тархуна  
600 мл натурального йогурта  
100 г сливочного масла  
соль, свежемолотый черный перец

### 10 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 1 ч 25 мин.

1. Лосося очистите от чешуи, выпотрошите, если он еще не выпотрошен, оставив голову и хвост, тщательно промойте, обсушите. Лимоны ошпарьте кипятком и нарежьте дольками. Зеленый лук крупно нарежьте. Положите внутрь лосося лук и дольки лимона. Натрите кожу рыбы солью и черным перцем.
2. Заверните лосося в 2 слоя фольги и поставьте в разогретую до 160–170 °С духовку на 1 ч. Готовую рыбу оставьте в фольге на 15 мин., затем разверните, переложите на блюдо, накройте пленкой.
3. Для соуса у кресс-салата удалите стебли. Измельчите чеснок, листочки кресс-салата и тархуна. Добавьте йогурт. Сливочное масло растопите и понемногу, постоянно размешивая, влейте в соус.
4. Огурцы нарежьте тонкими кружками. Осторожно снимите с лосося кожу. Удалите плавники. По всей длине рыбы «чешуей» уложите кружки огурцов. Подайте к столу вместе с соусом.

### Совет гастронома

Если вы не смогли купить кресс-салат (его сезон обычно короток – с мая по август), это еще не повод отказываться от прекрасного блюда. Соус можно приготовить из укропа, шпината или щавеля, добавив в него немного сахара.



## 7. Рыба и морепродукты

**«Розы» из форели и налима с овощными «спагетти»** Выберите это блюдо для какого-нибудь зимнего праздника. Представляете, как его яркие цвета обрадуют ваших друзей – за окном воеет вьюга, а на столе разноцветье лета! К тому же покупка продуктов не составит труда, ведь нынче баклажаны, цукини и кабачки продаются в любое время года.

500 г филе форели  
250 г филе налима  
100 г шпината  
сок половины лимона  
соль, свежемолотый белый перец

### Для зеленого масла:

100 г сливочного масла  
2 зубчика чеснока  
по 4 веточки укропа и петрушки  
1 ч. л. лимонной цедры

### Для овощных «спагетти»:

1 большая морковь  
1 небольшой кабачок  
1 средний цукини  
2 зубчика чеснока  
100 мл белого сухого вина  
соль, свежемолотый черный перец  
топленое масло для обжаривания

### 6 порций

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Заранее приготовьте зеленое масло. Чеснок и зелень измельчите. Масло размягчите при комнатной температуре. Смешайте масло с измельченной цедрой, чесноком и зеленью. Поставьте в холодильник на 20–30 мин.
2. Для начинки у шпината удалите стебли. Листья поместите в дуршлаг и опустите в кипящую воду на 1 мин. После чего обдайте ледяной водой и несколько раз интенсивно встряхните. Переложите шпинат в миску, добавьте лимонный сок, посолите, поперчите и перемешайте.
3. Смажьте противень растительным маслом и накройте листом пергаменты. Рыбное филе нарежьте продольными полосками шириной 3 см. Промажьте полоски форели тонким слоем подготовленного зеленого масла.
4. Сложите полоску форели с полоской налима так, чтобы слой масла был между ними. Сверните в довольно свободный круг, подоткните края. Филе форели должно быть снаружи. В центр каждого рулета положите по 1,5 ч. л. начинки из шпината. Отогните края полоски из форели так, чтобы это напоминало цветок. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 12–15 мин.
5. Для овощных «спагетти» морковь и кабачок очистите, ножом для чистки овощей нарежьте тонкими лентами по всей длине. Для зеленых «спагетти» с цукини точно такими же лентами снимите кожицу. Все нарезанные овощи сложите в миску, присыпьте 1 ст. л. соли и дайте постоять 10 мин. Затем промойте и обсушите. Разогрейте в сковороде масло, обжарьте измельченный чеснок 1 мин. Добавьте овощи, влейте вино и тушите 10 мин. Подавайте горячими с рыбой.

3



4



### Совет гастронома

Овощные «спагетти» – не только превосходный гарнир. Если к ним добавить тертый сыр, обжаренные кедровые орешки и 2–3 ст. л. жирных сливок, получится вкуснейшее самостоятельное блюдо.



**Запеченные морские гребешки** Очень изящный рецепт, особенно подходящий для легкого праздничного ужина в кругу подруг. А если подружки все-таки захотят прийти в сопровождении кавалеров, подайте гребешки как горячую закуску.

24 морских гребешка  
2 средние белые луковицы  
100 г зеленого лука  
100 г шампиньонов  
1/2 стакана белого сухого вина  
3 ст. л. сливочного масла  
200 мл сливок жирностью 33%  
соль, свежемолотый белый перец  
50 г твердого сыра (по желанию)

**4 порции**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 2–3 мин.

1. Морские гребешки тщательно обсушите бумажными полотенцами. Белый лук нарежьте полукольцами. Зеленый лук нарежьте по диагонали небольшими кусочками. Шампиньоны почистите и разрежьте на четвертинки.
2. В сотейнике растопите 2 ст. л. сливочного масла, обжарьте в нем на среднем огне белый лук 5 мин. Добавьте зеленый лук и грибы и готовьте, помешивая, 3 мин. Не снимая сотейник с огня, переложите получившуюся смесь шумовкой в другую посуду. Накройте пленкой и оставьте в теплом месте.
3. В сотейник влейте вино. Готовьте, пока объем жидкости не уменьшится в два раза. Добавьте оставшееся сливочное масло, гребешки и сливки, соль и перец. Уменьшите огонь и готовьте 1 мин., постоянно помешивая. Снимите с огня.
4. Верните в сотейник с гребешками луково-грибную смесь, перемешайте. Переложите в порционные формочки и поставьте в духовку под сильно разогретый гриль на 2–3 мин. Чтобы сверху получилась румяная корочка, гребешки можно посыпать натертым сыром. Подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Морские гребешки нельзя подвергать долгой термической обработке. Если их переварить, они сморщиваются и становятся резиновыми. Максимальное время приготовления гребешков – 4 мин. Если вы купили их замороженными, то размораживайте постепенно, на верхней полке холодильника, уложив в дуршлаг, стоящий в миске.

