

| | |
|------------------------|------------|
| введение | 4 |
| рыбные закуски | 5 |
| салаты из рыбы | 42 |
| первые блюда | 60 |
| вторые блюда | 74 |
| выпечка с рыбой | 144 |
| соусы к рыбе | 151 |
| заключение | 157 |

введение

Рыба – один из ценнейших продуктов, которые могут оказаться на нашем столе. Она доступна и проста в приготовлении, очень полезна. В рыбе содержится целый набор витаминов, таких как витамин С, А, D, витамины группы В, Н и РР. Содержатся также микроэлементы, необходимые для нормального процесса жизнедеятельности: магний, фосфор, калий, сера, кальций и т. д. При этом полезные вещества при варке рыбы не исчезают, а остаются в бульоне. Если рассматривать усвояемость рыбы, то белки, содержащиеся в ней, усваиваются организмом человека в 2 раза быстрее, чем белки, содержащиеся в мясе. Давно известны полезные свойства рыбьего жира, в особенности содержание в нем арахидоновой и линолевой кислот. Богатый ассортимент позволяет нам иметь на своем столе самые вкусные и полезные блюда, уникальные по своим полезным свойствам.

селедочная икра

ПОДГОТОВКА 15 мин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 мин

300 г филе соленой сельди
200 г сливочного масла
1 упаковка плавленого сыра
1 морковь средней величины

- 1** Морковь тщательно промойте и варите в течение 15 мин.
- 2** Все продукты пропустите через мясорубку и тщательно перемешайте.
- 3** Выложите массу в емкость и подавайте на стол.

количество порций 4

Маленький совет: украсьте веточкой петрушки или тонким ломтиком лимона.



рыбные канапе

ПОДГОТОВКА 15 мин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 мин

1 редис
1 головка лука-шалот
1 огурец
1 средний помидор
200 г ветчины
1 маринованный
огурец
400 г балыка
100 г твердого сыра
100 г горчицы
3 маслины

- 1** Каждый продукт нарежьте тонкими (не более 0,5 см толщиной) квадратиками и при помощи зубочисток или специальных пластмассовых палочек для канапе сделайте бутерброды: в определенной последовательности нанизывайте редис, ветчину, соленый огурец, сыр, кружочек помидора, балык и т. д.
- 2** По своему усмотрению меняйте ингредиенты.

**количество
порций** 4



соленый рулет

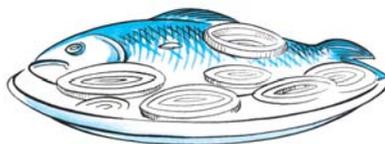
ПОДГОТОВКА 15 мин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 мин

300 г филе соленой сельди
4 красных острых перца
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
1 корень петрушки
1 головка репчатого лука
2 ст. л. рафинированного растительного масла
5 ст. л. рыбного бульона
2 ст. л. 3%-ного уксуса
сахар
специи по вкусу
соль

- 1** Головку репчатого лука и корень петрушки очистите, хорошо промойте и нарежьте небольшими кусочками.
- 2** Добавьте уксус, бульон, специи и варите в течение 15 мин.
- 3** Остудите и добавьте растительное масло.
- 4** Филе разрежьте на пластинки толщиной 1 см.
- 5** В середину положите кусочек острого перца и заверните в рулет.
- 6** Положите все рулетики в емкость, залейте маринадом и поставьте в холодное место на 10 ч.
- 7** Подавайте на листьях салата.

количество порций 4



особенное филе

ПОДГОТОВКА 15 мин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 30 мин

0,5 кг филе красной рыбы
300 г консервированной початками кукурузы
100 г зеленого лука
100 г плавленого сыра
укроп
1 лимон
2 ст. л. сахара
5 ст. л. соли
3 ч. л. черного перца

- 1** Приготовьте маринад из уксуса, соли и специй.
- 2** Филе рыбы залейте маринадом и поставьте в холодное место на 48 ч.
- 3** Каждые 12 ч переворачивайте рыбу.
- 4** Початок кукурузы оберните ломтиком филе, смазанный сыром.
- 5** Украсьте зеленью и дольками лимона.

количество порций 4

