

Фаршированное филе

1 кг рыбного филе, 250 г черствой булки, 3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 500 г томатного соуса, 1/2 ч. ложки сахарного песка (по желанию), соль, перец.

Приготовление начинки: нарезать булку и замочить в воде. Затем чуть отжать ее. Нарезать лук и обжарить в масле. Положить булку и продолжать жарить. Добавить яйцо, соль и перец.

Разделить начинку соответственно количеству кусочков рыбы и положить каждую порцию на филе. Свернуть ее рулетиком и положить (концом вниз) в смазанную маслом кастрюльку.

Разогреть соус (сахар усилит запах и снимет горечь), вылить ложкой на рыбу. Запекать при температуре 175°С в течение 1 ч.

Камбала с начинкой из лосося

500 г мороженого филе камбалы, 200 г консервированного лосося, 1 яйцо, 1/4 чашки молотой мацы, 1 ст. ложка кетчупа, 1 нарезанная луковица, 120 г томатного соуса, маргарин.

Разморозить камбалу. Смешать лосось с яйцом, молотой мацой и кетчупом.

На кусочек филе положить начинку, свернуть рулетики и закрепить зубочисткой.

Покрыть дно формы для запекания ломтиками лука, сверху разложить рыбные рулетики. Сбрызнуть их растопленным маргарином и залить томатным соусом.

Запечь при температуре 175°С в течение 30 мин.

Карп, фаршированный орехами

2 карпа (по 400–500 г), 2 средние луковицы, 200 г ядер любых орехов, 2 ст. ложки толченых сухарей, 4 ст. ложки сливочного

(или растительного) масла, 2 яйца, зелень петрушки и укроп, молотый перец (или мускатный орех), соль по вкусу.

Рыбу почистить, отрезать голову и, не разрезая брюшко, вынуть внутренности. Тушку хорошо промыть, полость живота обсушить чистой марлей, затем нафаршировать.

Приготовление фарша: орехи слегка поджарить и измельчить. Мелко нарезанный лук обжарить в жире. Орехи, сухари, лук и яйца перемешать, посолить. Добавить молотый перец (или тертый мускатный орех) и мелко нарезанную зелень.

Фаршированную рыбу положить на фольгу или в огнеупорную стеклянную форму (сверху переложить кусочками масла) и запечь в духовке.

Подавать с растопленным сливочным маслом, отварным картофелем и тушеными овощами.

Нашипованный карп

2 кг карпа, 150 г копченого шпика, 200 г сладкого перца, 4 клубня картофеля, 5 помидоров, 250 г сметаны, 1 ст. ложка жира, соль, перец.

Карпа разделить и нарезать порционными кусками. В каждом куске острым ножом сделать глубокие надрезы, вложить в них тонкие ломтики шпика, посолить и поперчить.

Горшочек смазать жиром. На дно положить нарезанный кольцами сладкий перец и кружки картофеля, на них — куски карпа, сверху разложить нарезанные дольками помидоры.

Содержимое горшочка залить сметаной, закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить в течение 1–1,5 ч на очень слабом огне.

Сельдь, фаршированная рисом

2,2 кг сельди, 160 г риса, 150 г сливочного масла, 100 г изюма, 2 яйца, 3–4 помидора, 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки пани-

ровочных сухарей, 1 ч. ложка жира, 100 мл воды (или рыбного бульона), зелень петрушки, специи, соль.

Для приготовления этого блюда выбирают рыбу такого размера, чтобы она поместилась в горшочек, если ее свернуть кольцом.

Рыбу помыть, отрезать головы и выпотрошить со стороны головы, не разрезая брюшко.

Рис сварить в соленой воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Затем переложить его в миску, добавить распаренный изюм, измельченные помидоры, рубленые вареные яйца, майонез, специи, растопленное сливочное масло, соль и размешать.

Подготовленную смесь заложить в отверстия со стороны головы, сельдь свернуть кольцом, уложить в смазанный жиром и посыпанный сухарями горшочек, влить воду (или рыбный бульон).

Горшочек закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 30 мин.

Подать в горшочке, украсив зеленью петрушки.

Фаршированная соленая сельдь

~

1,5 кг соленой сельди (с икрой), 1,5 л молока, 2 яйца, 200 г грибов, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 80 г сливочного масла, 1 лимон, соль, зелень петрушки, укропа и тимьяна, перец.

Сельдь разделить на филе (с кожей) и вымочить его в 1 л молока в течение 2 ч.

Грибы отварить в кастрюле в подсоленной воде, остудить и нашинковать.

Зелень петрушки, укропа и тимьяна мелко порубить, смешать с измельченными вареными яйцами и грибами, толченым чесноком и икрой от сельди. Массу слегка обжарить на сковороде в растительном масле, заправить небольшим количеством соли и перцем.

На каждое филе сельди положить фарш. Свернуть рыбу рулетом и перевязать ниткой. Рулетики уложить в горшочек, смазанный сливочным маслом (1 ч. ложка), полить лимонным соком, и оставшимся молоком.

Горшочек закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Запекать при закрытой крышке на слабом огне.

Фаршированная сельдь

4 небольшие свежие сельди, 1 стакан отварных (или жареных) грибов, 1 ст. ложка масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка овсяных хлопьев, 4 небольших ломтика копченого шпика, мелко нарезанная зелень петрушки, молотый перец, соль по вкусу.

Обжарить на масле мелко нарезанный лук. Перемешать его с грибами, зеленью петрушки, солью, перцем и овсяными хлопьями.

Этим фаршем начинить очищенную, хорошо промытую и обсушенную сельдь, обмотать ее тонким ломтиком шпика, и заколоть его зубочисткой.

Рулетики положить в смазанную жиром форму и запекать в духовке 20 мин (при температуре 180° С).

При подаче к столу рулеты выложить на блюдо и полить оставшимся растопленным сливочным маслом.

Судак фаршированный

300 г судака, 1/4 стакана риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 сушеных абрикоса (или 1 ст. ложка изюма), 1/4 ч. ложки зиры, укроп по вкусу, белые сухари для посыпки, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, не разрезая брюшко (через отверстия, образовавшиеся после удаления жабр), а затем промыть и посолить.

Нафаршировать судака отваренным в соленой воде рисом — заправленным маслом, нарезанным урюком и зирой.

Положить тушку на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запечь в духовом шкафу.

Подать судака на блюде, украсив веточками укропа.

Кутап (фаршированная рисом форель)

~

250 г форели, 1/5 стакана риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1/4 стакана изюма, 1/4 ч. ложки молотого имбиря, зелень петрушки, соль по вкусу.

Очищенную рыбу выпотрошить, не разрезая брюшко (через отверстия, образовавшееся после удаления жабр), а затем промыть и посолить.

Тушку заполнить отваренным рисом, заправленным маслом, изюмом и имбирем. Подготовленную рыбу свернуть кольцом, продев хвостовой плавник в отверстие нижней челюсти, после чего положить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запечь в духовом шкафу.

Подать форель на блюде, украсив веточками петрушки.

Щука, фаршированная целиком

~

Рецепт 1

730 г щуки, 140 г пшеничного хлеба, 150 мл воды, 300 г репчатого лука, 70 г сливочного масла (или маргарина), 8 г чеснока, 1 яйцо, 750 г соуса, специи.

Очищенную рыбу выпотрошить, отделить голову и промыть. Затем изнутри тушки острым ножом надрезать реберные кости и осторожно удалить их вместе с хребтовой костью, не прорезая кожу. После этого срезать мякоть с кожи, оставляя ее слоем не более 1 см.

Приготовление фарша: репчатый лук нашинковать и пассеровать, пшеничный хлеб замочить в воде или молоке. Срезанную мякоть рыбы, пассерованный лук и замоченный пшенич-

Содержание

РЫБА — ДРЕВНЕЙШИЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ	3
Рыба — это здоровье	4
Выбор и хранение рыбы	6
Первичная обработка целой рыбы	7
Подготовка рыбного филе	9
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	11
Салаты	12
Из икры	12
«Элитный»	12
Рыбный салат-ассорти с кетовой икрой	12
Салат из икры с рыбной печенью	12
Салат из черной икры с яйцами	13
Салат из икры сельди с картофелем	13
Салат из икры сельди с яйцом и огурцами	13
Салат из икры сельди с помидорами и сладким перцем	14
Салат из красной и черной икры с грудинкой и сладким перцем	14
Салат из красной и черной икры с авокадо	14
Из рыбных консервов	15
Салат из консервов с морковью, яйцом и луком	15
Салат из консервов с яйцом и сыром	15
«Гваделупский»	16
Салат из тунца с сельдереем, яблоками и орехами	16
Салат из тунца с морковью и сельдереем	17
Салат из тунца с фасолью и анчоусами	17
Салат из тунца с маслинами и свеклой	17
«Гватемальский»	18
Салат из тунца по-французски	18
Салат из лосося с зеленым горошком и сыром	19
Салат из лосося с картофелем и каперсами	19

Салат из лосося с яйцом и рисом	19
«Парижский»	20
Салат из тунца в лимонной заправке	20
Салат из печени трески с овощами	20
Салат из печени трески с яйцом и зеленью	21
Салат из печени трески с сыром и яйцом	21
Салат из тунца с фасолью	21
Салат из лосося с сыром и луком	22
Салат из тунца с бананом и грейпфрутом	22
Салат из тунца с кукурузой и соленым огурцом	22
«Рапидо»	23
Салат из тунца с овощами	23
Салат из тунца с маслинами и свеклой	24
Салат из сардин с ананасом и дыней	24
Салат из печени трески с огурцами и кукурузой	25
Салат из тунца с луком и рисом	25
Салат из тунца по-болгарски	26
Салат из тунца с помидорами и фасолью	26
Салат из тунца с яйцом и пряной зеленью	27
«Тунисский»	27
Салат «Закусочный»	28
Салат из тунца с зеленой фасолью	28
Салат из тунца с бобами и сладким перцем	29
Салат из лосося с яблоком и картофелем	29
Салат из лосося с огурцами и рисом	30
Салат из тунца с индейкой и сыром	30
Салат из тунца с макаронами и анчоусами	30
Салат из тунца с анчоусами под пряной приправой	31
Салат из рыбных консервов с корнишонами и рисом	31
«Альмерский»	32
«Скиццо»	32
Салат из тунца со сладким перцем и картофелем	32
Салат из тунца с фасолью и сельдереем	33
Салат из тунца с помидорами и фасолью	33
Овощной салат с консервированной рыбой	34

Салат из тунца с помидорами, сыром и зеленью	34
«Зимний салат»	34
«Праздничный»	35
Салат из тунца с помидорами, шампиньонами и маслинами	35
Салат из тунца с ростками сои и брынзой	36
Салат из тунца с яйцом и зеленым горошком	36
Салат из тунца с овощами и кукурузой	37
Салат из тунца с джикамой и спаржей	37
Салат из горбуши с овощами и гренками	38
Салат из тунца с орехами и эстрагоном	38
Салат из лосося с солеными огурцами и авокадо	39
Салат из ставриды с огурцами и грецким орехом	39
Салат из ставриды с творогом	39
Салат из скумбрии с картофелем	40
Салат из ставриды с чесноком и сыром	40
Салат из тунца с цукини и авокадо	40
Салат из тунца с анчоусами и помидорами	41
Салат из лосося с печеными баклажанами и стручковой фасолью	41
Салат из печени трески с каперсами, корнишонами и орехами	42
Салат из печени трески с соленым огурцом	43
«Фокус»	43
Салат из лосося с помидорами и огурцами	43
Праздничный салат из шпрот	44
Салат из шпрот с морковью и соленым огурцом	44
Салат из шпрот со сладким перцем и фасолью	44
Салат из шпрот с горчичной заправкой	45
«Мимоза»	45
Из свежей и мороженой рыбы	46
Салат с судаком	46
Салат рыбный с яблоками и персиками	46
Салат из рыбы с маринованным красным перцем	46
Салат из рыбы по-флотски	47
Салат из рыбы с хреном	47

Салат с маринованным тунцом	48
Салат из рыбы и раков	48
Салат из рыбы со сладким перцем	48
Салат рыбный со свежими помидорами	49
Салат из рыбы с картофелем и яблоками	49
Салат из карпа с морковью и квашеной капустой	50
Салат из морской рыбы с кашей и творогом	50
Салат из лосося с картофелем и редькой	50
Салат из молок лосося	51
Салат из осетрины, лосося и курицы	51
«Капон маджо»	52
Салат из морского окуня со сладким перцем и маслинами	52
Салат с форелью в коньяке	53
Салат из трески с морковью и маринованными грибами	54
Салат из угря с яйцом и овощами	54
«Балтийский»	55
Салат из мяса акулы и соленой свинины	55
Салат из угольной рыбы	56
«Каспийский»	56
Салат из лосося с цветной капустой и сладким перцем	57
Салат из трески с шампиньонами и рисом	57
Салат из тунца	58
Салат из трески с картофелем и помидорами	59
Салат из семги со сладким перцем и киви	59
Салат из речной рыбы с лимонной приправой	60
Сикхе корейский	60
Салат из лосося с манго и зеленью	61
Северяга деликатесная	61
«Канадский»	62
Салат из щуки с морковью и репой	62
Салат из рыбы с маринованными грибами и рисом	63
Салат из трески с креветками и овощами	63
Салаты из копченой и соленой рыбы	64
Салат ассорти с сельдью	64
Салат с сельдью и красным перцем	65
Салат из сельди с горчиной заправкой	65

Салат из сельди, картофеля, яблок и фасоли	66
Сельдь под «шубой»	66
Рольмопсы с яблоками	67
Салат из сельди по-домашнему	68
Салат из сельди с овощами и яблоками	68
Салат из сельди с яйцом и огурцом	68
Салат с копченой сельдью	69
«Самарский»	69
«Три сезона»	69
Салат из сельди с картофелем и фасолью	70
«Северный»	70
Картофельный салат с сельдью	70
«Любительский»	71
Салат из сельди с соленым огурцом и фасолью	71
Салат из сельди с помидорами и грибами	71
Сельдь в яично-горчичном соусе	72
«Летний» салат	72
Салат из сельди с яйцом и овощами	72
Салат из сельди с солеными огурцами и грибами	73
Салат из сельди с помидорами и сладким перцем	73
«Мурманский»	74
Салат из сельди и риса	74
«Римский»	74
Салат из сельди по-болгарски	74
Салат с малосоленной сельдью	75
Салат из малосоленной сельди со сладким перцем	75
«Атлантический»	76
Салат из сельди с яблоком и морковью	76
Салат из сельди с копчеными колбасными изделиями	76
Салат из сельди с яйцом и фасолью	77
Салат из сельди с картофелем и зеленью	77
«Уральский»	77
«К праздничному столу»	78
«1-е января»	78
Салат из сельди с копченым салом и луком	79
«Вроцлавский»	79
«Залив Эйселмер»	79

Салат из сельди с кольраби и яблоком	80
Салат из сельди с огурцом и кукурузой	80
Салат из сельди с яйцом и помидорами	81
Салат из сельди с овощами	81
«Экero»	82
Салат из сельди со свеклой и яблоком	82
Салат из сельди с лимоном	82
Салат из сельди с яйцом и маринованными огурцами	83
«Финский»	83
Салат из сельди с фруктами и орехами кешью	84
Салат из сельди с картофелем и сыром	84
Салат из сельди с авокадо и шампиньонами	84
Салат с лососиной	85
Салат «Летний» с копченой скумбрией	85
Салат с сардинами горячего копчения	86
Салат с копченой рыбой, грибами и картофелем	86
Салат с копченой рыбой и хреном	86
Салаты из морепродуктов	87
Из гребешков	87
Салат из морских гребешков с капустой и яблоками	87
Гребешки под майонезом	87
Салат из гребешков с маринованным красным перцем	87
Салат из гребешков и корнишонов	88
Салат из морского гребешка, свежих помидоров, огурцов и лука	88
Гребешки под овощным маринадом с томатом	88
Из креветок	89
Салат с креветками и рисом	89
Салат с креветками и овощами	89
Салат из креветок и фруктов	89
Салат из креветок с шампиньонами в томатном соусе	90
Креветки под майонезом	90
Салат из креветок и изюма в кисло-сладком соусе	90
Салат с креветками и сладким перцем	91
Салат с креветками и тертым сыром	91
Салат с креветками и творогом	91

Из крабов, омаров, осьминогов и лангустов	92
«Скандинавский»	92
Салат из крабов с картофелем и зеленью	92
Салат из крабов с репой и яблоком	93
«Кротоне»	93
Салат из крабов с кольраби и редисом	93
«Антоновский»	94
Салат из крабов с сыром и редисом	94
Салат из крабов с огурцом и жерухой	95
«Бадалонский»	95
Салат из крабов с картофелем и морковью	96
Салат из крабов с цикорием и фаршированными маслинами	96
Салат из крабов с картофелем, морковью и огурцом	96
«Краснодарский»	97
Салат из крабов с маринованными овощами и фруктами ...	97
Салат из крабов с яблоком	98
Кангрео с картофелем	98
Кангрео с морковью	98
Салат из крабов с огурцом и спаржей	99
Салат из крабов с ветчиной и маслинами	99
Салат из крабов с капустой	100
Салат из крабов с грибами и сельдереем	100
Крабовый коктейль	100
Салат из крабов с зеленым горошком и рисом	101
Салат из крабов с маринованными сливами	101
Салат из крабов с огурцом и рисом	101
«Твоя половинка»	102
«Причуда»	102
Салат с кальмарами и морской капустой	103
Салат с кальмарами и рисом	103
Салат из кальмаров с яйцом и луком	103
Салат с кальмарами и квашеной капустой	104
Салат из кальмаров и овощей	104
Салат из кальмара с морковью	105

Салат с кальмаром	105
Салат с кальмарами, рисом и морковью	106
Салат из кальмаров с редькой	106
Салат с запеченными кальмарами и рисом	106
Салат из кальмаров и соленых огурцов	107
Салат из кальмаров со стручковой фасолью	107
Салат из осьминога	108
Салат из омаров с яйцом и рисом	108
Салат из омаров со сладким перцем и грибами	109
Салат с лангустом	110
Салат с лангустом и овощами	110
Салат из лангустов с рисом и зеленым горошком	110
Из крабовых палочек	111
Салат из крабовых палочек со свеклой и соленым огурцом	111
Салат из крабовых палочек с овощами	111
Салат из крабов с яблоком и сладким перцем	111
«Колодец»	112
Салат из крабовых палочек и риса	112
Салат из крабовых палочек с яйцами и кукурузой	112
Салат из крабовых палочек с картофелем и кукурузой	113
Салат из крабовых палочек с помидорами и грибами	113
«Балканский»	113
Салат из крабовых палочек с шампиньонами	114
Из мидий	114
Салат с мидиями и рисом	114
Салат с мидиями и копченостями	115
Салат с мидиями	115
Из морской капусты	116
Морская капуста под майонезом	116
Салат рыбный с морской капустой	116
Салат из морской капусты и маринованной свеклы	116
Салат с морской капустой	117
«Витаминный» салат	117
Салат «Диетический»	118
Винегреты	118
Рыбный винегрет с брусникой	118

Винегрет с рыбой и яблоком	119
Винегрет с рыбой	119
Винегрет с сельдью	119
Винегрет с копченой сельдью и маринованным луком	120
Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном	120
Винегрет со свежей сельдью и маринованным луком	120
Винегрет с мидиями и грибами	121
Винегрет с кальмарами	121
Закуски	122
Бутерброды	122
Бутерброды с рыбным паштетом	122
Бутерброды с соленой рыбой	122
Канapé с копченым лососем по-итальянски	123
Канapé с балыком (или лососиной)	123
Канapé с грибами и крабами	123
Канapé с зернистой икрой	124
Канapé с икрой и яйцом	124
Канapé с креветками	124
Канapé с помидором, яйцом и килькой	125
Креветочные тосты	125
Сэндвичи с тунцом	125
Тартинки с кальмаром и огурцами	126
Тартинки с рыбой	127
Тартинки с рыбой, яйцом и сыром	127
Тартинки со свежей сардиной (или сардинеллой)	127
Тартинки по-итальянски	128
Тартинки с копченой рыбой и яблоками	128
Тартинки с соленой рыбой и рисом	129
Тартинки с килькой	129
Тартинки с салатом из копченой рыбы и помидора	129
Тартинки с анчоусами по-французски	130
Тартинки с килькой, сыром и помидорами	130
Тартинки с килькой и творогом	131
Тартинки с яично-килечной смесью	131
Тартинки с сельдью и сыром	131
Тартинки с яично-сырной массой и шпротами	132
Тартинки со шпротами	132

Канелоны ассорти	132
Воронки с различными начинками	134
Ломтики жареные	134
Кальцончелли с лососем	135
Фаршированные закуски	135
Огурцы, фаршированные копченой рыбой	135
Огурцы, фаршированные салатом из сельди	136
Соленые фаршированные огурцы	136
Перец, фаршированный салатом	137
Перец, фаршированный яйцами	137
Помидоры, фаршированные рыбой под майонезом	138
Помидоры, фаршированные рыбой горячего копчения	138
Помидоры, фаршированные морскими гребешками и грибами	139
Помидоры, фаршированные рыбными консервами в томатном соусе	139
Помидоры, фаршированные креветками с майонезом	140
Помидоры, фаршированные мясом криля	140
Помидоры, фаршированные яйцами	141
Помидоры, фаршированные печенью трески	141
Помидоры, фаршированные рыбным салатом	142
Яблоки, фаршированные копченой рыбой	142
Рыба, фаршированная кнельной массой	143
Рыба, фаршированная с морковью	143
Фаршированный батон	144
Яйца с кетой	144
Яйца с мясом криля под майонезом	144
Яйца, фаршированные мойвой	145
Яйца с рыбой и консервированной икрой	145
Яйца, фаршированные мясом криля и луком	146
Яйца, фаршированные кальмаром	146
Яйца, фаршированные рыбой горячего копчения	147
Яйца, фаршированные мойвой с черемшой	147
Яичные «грибки» в желе	148
Яйца, фаршированные креветками	148
Холодные рыбные закуски	149
Сельдь рубленая с орехами	149

Сельдь рубленая с яблоками и белым хлебом	149
Сельдь с гарниром	149
Соленый торт с сельдью	150
Закуска из копченой семги	151
Рулетики с лососем	152
Холодный лосось с зеленым маслом	152
Хве (холодная закуска)	153
Рыба холодная под соусом	153
Рыба с корнишонами	154
Рыба холодного копчения с соусом «Хрен со сметаной»	155
Рыба соленая (или холодного копчения) со свеклой и майонезом	155
Рыба под маринадом	156
Рыба под майонезом	156
Рыба под майонезом холодная	157
Рыба заливная	157
Рыба мелкая заливная	158
Рыба заливная с соусом «Майонез с желе»	159
Рыба речная заливная	159
Рыбные галушки заливные	160
Рулетики рыбные заливные	160
Заливное из рыбы и креветок	161
Креветки, мясо криля, кальмары (или морской гребешок) заливные	161
Рыбный студень из осетровых рыб	162
Рыбный студень	162
Студень из голов осетровых рыб	163
Форшмак из припущенной рыбы	163
Форшмак из припущенной рыбы с брынзой	164
Форшмак из рыбных консервов с яйцами	165
Форшмак из рыбных консервов	165
Форшмак из копченой мойвы с рисом	165
Форшмак из сельди, яблок и картофеля	166
Форшмак из сельди и яблок	166
Форшмак из сельди и картофеля	166
Форшмак из картофеля с рыбной икрой	167
Паштет из рыбы и кальмаров	167

Паштет рыбный	168
Паштет из рыбы со сладким перцем и томатом	168
Паштет из рыбы с морковью (диетический)	168
Паштет из печени трески	169
Паштет из копченой рыбы	169
Паштет из красной рыбы	170
Рыба со сладким перцем (или зелеными помидорами) и морковью	170
Сардины в чесночно-ореховом соусе	171
Салака в салатной заправке с укропом	171
Рыба по-домашнему	171
Рыба соленая (или копченая) с грибами под майонезом со сметаной	172
Ассорти из соленой и копченой рыбы	172
Закуска из кальмаров и соленых огурцов	173
Кальмары с чесноком и сыром	173
Икра из кальмаров и грибов	174
Закуска из кальмаров под майонезом	174
Закуска из кальмаров со стручковой фасолью	175
Закуска из кальмаров в корзиночках (тарталетках)	175
Закуска из кальмаров с солеными огурцами и яйцом	175
Кальмары под маринадом	176
Кальмары в чесночно-ореховом соусе	176
Кальмары под майонезом с желе	176
Закуска из морской капусты и кальмара под томатным соусом	177
Мидии с фасолью в томате	177
Мидии с луком в горчиной заправке	178
Мидии в маринаде	178
Креветки в маринаде	178
Закуска из креветок под майонезом	179
Креветки с овощами под майонезом	179
Закуска из морской капусты с грибами	179
Морская капуста с яйцами под майонезом	180
Горячие закуски	181
Закуска из рыбы с помидорами	181
Закуска из рыбы с грибами	181

Рыба, запеченная с сыром	182
Рыба, запеченная с кабачками	182
Рыба, запеченная с помидорами	183
Рыба, запеченная с грибами	183
Рыба, запеченная под омлетной массой	184
Икра рыб, запеченная под соусом	184
Кальмары, запеченные в раковинах	185
Кальмары в сметанном соусе	185
Закуска из запеченных кальмаров с рисом	185
Закуска из жареного кальмара с луком	186
Кнели из кальмаров	186
Закуска из мяса криля по-капитански	187
Креветки с грибами под соусом	187
Закуска из креветок с зеленым салатом	187
Мидии, тушенные с овощами	188
Мидии с жареным луком и картофелем	189
Закуска из мидий (или устриц) со свиногопченостями	189
Вареные раки с овощами и белым вином	190
РЫБНЫЕ СУПЫ	191
Горячие супы	192
Прозрачные супы	192
Рыбный бульон	192
Рыбный бульон с овощами	193
Рыбный бульон с рисом, морковью и зеленым горошком ..	193
Рыбный бульон с пельменями	193
Рыбный бульон с фрикадельками	194
Рыбный бульон по-белорусски	194
Рыбный бульон с кальмарами и морским гребешком	195
Уха из ершей и окуней	195
Уха	196
Рыбацкая уха	197
Уха желтая	197
Уха из осетрины	198
Уха из сига	198
Тройная уха	199
Уха с крупой	199

Уха с помидорами	200
Уха по-каспийски	200
Уха сборная «Атлантика»	201
Уха бурлацкая	201
Уха наваристая	202
Уха из налима	203
Суп из плавников и хвостов судака	204
Уха по-дальневосточному из кальмаров	204
Заправочные рыбные супы	205
Рыбно-овощной бульон	205
Суп из рыбного ассорти	205
Рыбный суп по-мароккански	205
Суп-харчо с рыбой	206
Суп рыбный по-сегедински	206
Похлебка по-суворовски	207
Суп рыбный с фрикадельками из сазана	207
Суп из щуки (или судака)	208
Суп из хека	208
Суп из аргентины	209
Рыбный суп из хека	209
Суп с рыбными фрикадельками	210
Суп с фрикадельками из хека	210
Суп-харчо из осетрины (или севрюги) с орехами	211
Суп рыбный с рисом и томатным соком	212
Заправочные супы	213
Суп рыбный с картофелем	213
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	213
Суп картофельный с сельдью	214
Картофельный суп с рыбными фрикадельками	214
Суп картофельный с рыбой	215
Тунисский рыбный суп	215
Суп рыбный с овощами	216
Суп рыбный с помидорами	216
Суп рыбный с щавелем	217
Суп с камбалой и спаржей	217
Суп рыбный с овощами и фасолью	218
Суп с фасолью и мидиями	218

Суп рыбный с овощами и щавелем	220
Рыбный суп с листьями розмарина	220
Суп рыбный с сыром	221
Суп овощной с кальмарами (или морским гребешком)	221
Суп из цветной капусты с кальмарами (или креветками)	222
Суп рыбный с крупой	222
Суп рыбный с рисом и помидорами	222
Суп рыбный с крупой и овощами	223
Суп рыбный с крупой и лимоном	223
Рыбный суп с морской капустой	224
Густой суп по-аргентински со сладким перцем	225
Густой рыбный суп с ананасом	225
Суп рисовый с кальмарами и зеленым горошком	225
Суп перловый с помидорами и морским гребешком	226
Суп крупяной с мидиями	226
Суп гороховый с трепангами	227
Суп фасолевый с мидиями	227
Суп из креветок с клецками	228
Суп рисовый с кальмарами (или креветками)	228
Суп рисовый с кальмарами и помидорами	229
Суп крупяной с морским гребешком и картофелем	229
Суп из кальмаров	230
Суп лапша с кальмарами (или креветками)	230
Суп-лапша с мидиями	231
Суп с макаронными изделиями, морским гребешком и грибами	232
Суп из свежих креветок	232
Суп из вареных креветок	233
Суп из овощей с креветками	233
Суп с креветками	234
Суп из цветной капусты с креветками	235
Суп картофельный с рисом и креветками	235
Суп овощной с морским гребешком	236
Суп картофельный с морским гребешком	236
Рисовый суп с мидиями	237
Суп рисовый с помидорами и морским гребешком	237

Суп перловый с фрикадельками из морского гребешка	238
Суп капустный с рыбой по-немецки	238
Суп овощной с мясом криля	239
Суп овощной с креветками	239
Суп с карасями и грибами	240
Юшка грибная с фрикадельками из рыбы	240
Суп грибной с кальмаром	241
Суп с консервированной рыбой и нутом	241
Суп с рыбой в томатном соусе	241
Ватапа (рыбный суп с кокосовым молоком)	242
Жувиене аукштайтская (суп с рыбными палочками)	243
Солянки	243
Солянка рыбная сборная	243
Солянка рыбная	244
Солянка с консервированным тунцом	245
Солянка с креветками	245
Солянка с кальмарами	246
Солянка с морским гребешком	246
Солянка «Рыбацкая»	247
Солянка рыбная	248
Солянка «Донская»	249
Рассольники	250
Рассольник из хека	250
Рассольник с консервированной ставридой	250
Рассольник «Ново-троицкий»	251
Рассольник с перловой крупой и селедочными фрикадельками	251
Рассольник с фрикадельками из рыбы баттерфиш	252
Рассольник рыбный	252
Суп-рассольник из рыбы	253
Рассольник рыбный с крупой	254
Рассольник домашний с рыбой	255
Рассольник с морепродуктами	255
Рассольник с морской капустой и томатом	256
Рассольник с морским гребешком	256
Рассольник с трепангами	257

Щи	258
Щи свежие с рыбными консервами	258
Щи из квашеной капусты с рыбными консервами	258
Щи из луфаря	259
Щи кислые с окунем	259
Щи с салакой	260
Щи с сельдью	260
Щи с квашеной капустой и сельдью	260
Щи из свежей капусты с рыбой	261
Щи из свежей капусты с морским гребешком	261
Щи из квашеной капусты с рыбой	262
Щи из квашеной капусты с рыбой и крупой	263
Щи особые	263
Щи из квашеной капусты с рыбными консервами	264
Щи с морской капустой и кальмарами	264
Щи по-уральски с мидиями	265
Щи из осетровых голов со свежей (или морской капустой)	265
Щи с кальмарами и грибами	266
Щи рыбные зеленые с картофелем	267
Щи зеленые с морской капустой	267
Щи зеленые с кальмарами и яйцом (холодные)	268
Щи зеленые с морским гребешком	268
Щи «Морские»	269
Борщи	270
Основной	270
С кальмарами	270
Борщ с рыбными фрикадельками	271
С жареными карасями	272
Борщ с морским карасем	272
Борщ со скумбрией (или ставридой)	273
Борщ с салакой	273
Борщ с рыбой	274
Борщ с жареной рыбой	275
Борщ с фасолью и рыбой	275
Борщ «Деликатесный»	276

Борщ с морской капустой и грибами	276
Борщ с мидиями	277
Холодные супы	278
Окрошка с рыбой	278
Окрошка «Уральская»	278
Окрошка с кальмарами	278
Окрошка рыбная с хреном (или редькой)	279
Окрошка с рыбой холодного копчения	279
Окрошка овощная с кальмарами	280
Окрошка с морским гребешком	280
Ботвинья	281
Ботвинья с рыбой	281
Ботвинья с креветками	282
Уха холодная	282
Холодник с щавелем и рыбой	283
Холодник из ревеня с рыбой	283
Холодник из помидоров с рыбой	284
Холодник с пастой «Океан»	284
Холодник с креветками	285
Свекольник холодный с рыбой	285
Борщ холодный с рыбой и редькой	285
Борщ холодный с рыбой горячего копчения	286
Холодный борщ с кальмарами	287
Борщ холодный с морским гребешком	287
Холодный суп на томатном соке с рыбой	288
Холодный томатный суп с рыбой и свежими огурцами	288
Супы-пюре	289
Суп-пюре из моркови с креветками	289
Суп-пюре из креветок	289
Рыбный суп-пюре	290
Суп-пюре из рыбы	290
Суп-пюре из картофеля и рыбы	291
Суп-пюре из рыбы и свежих помидоров	292
Суп-пюре из свежих грибов и рыбы	292
Суп-пюре из рыбы (или кальмара) и лука	293

Суп-пюре из креветок с горошком	294
Суп-пюре из риса с рыбой (или креветками)	294
Рыбный суп-пюре	295
Суп-крем с креветками	296
БЛЮДА ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ	297
Вареная рыба с томатным соусом	298
Рыба, припущенная с соусом	298
Вареная рыба соте	299
Рыба отварная в пергаменте	299
Паровая рыба	300
Отварная рыба	300
Рыба вареная с овощами	301
Рыба отварная в рассоле	301
Рыба под бананами	301
Рыба по-мельничьи	302
Крупные ерши вареные	302
Зубатка отварная с хреном	303
Караси в соевом соусе	303
Карп отварной в масле	304
Голубой карп	304
Кефаль на пару	304
Лососина разварная	305
Лосось с чесночной подливкой	305
Лещ и другая рыба целиком	306
Линь в сметане	306
Осетрина разварная	307
Осетр (или севрюга) отварные с белым соусом и каперсами	307
Пелагида по-норвежски	308
Рольмопсы датские	308
Сельдь «Осло»	309
Сиг амурский отваренный с соусом	309
Сиг с овощами	310
Осетрина под острым соусом	310
Осетрина на пару	311

Отварная осетровая рыба с уксусной подливкой	311
Судак на вине	312
Судак по-польски	312
Стерлядь в шампанском (или белом вине)	313
Стерлядь отварная в рассоле	313
Треска свежая	314
Треска по-индонезийски	315
Угорь в пиве	315
Форель с ореховой подливкой	315
Форель припущенная	316
Форель (сом, камбала) отварная с солеными огурцами	316
Форель на скорую руку	317
Форель отварная под соусом из хрена	317
Щука с клецками	317
Щука отварная в масляном соусе	318
Щука с чесноком	319
Щучьи головы	319
Клешни краба на пару	319
Креветки, маринованные в водке	320
Креветки с тальятелле в пиве	320
Горячие мидии с кумином	321
Мидии «А-ля мариньер»	322
Мидии в лимонном майонезе	322
Омары и тарталетки с творожно-сырной начинкой	323
БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННОЙ РЫБЫ	325
Жареная рыба	326
Жареная рыба с луком	326
Жареная рыба с луком и яйцом	326
Рыба жареная с картофелем	327
Жареная речная рыба	327
Рыба жареная с капустой	327
Жаркое без сковороды	328
Рыба, приготовленная на рожне	328
Маринованная в уксусе жареная рыба	328
Жаркое из рыбы	329
Рыба, жаренная в тесте (в кляре)	329

Рыба в томатном соусе	330
Рыба в кляре	330
Блюдо из копченой рыбы	331
Рыба на гриле под острым соусом	331
Белая рыба с жареным миндалем	332
Рыба в маринаде «Саворо»	332
Рыба, жаренная на решетке, с ореховым соусом	333
Паэлья	334
Рыбное филе в соусе мисо (сакана-но мисодзукэ)	335
Филе в соусе «Терияки»	335
Пикантная камбала	336
Камбалак в молотой маце	336
Камбала, жаренная на решетке	337
Караси жареные в сметане	337
Карась под клюквенным соусом	337
Карпы, жаренные во фритюре	337
Жареный карп	338
Кефаль, гарнированная жареной петрушкой и картофелем	338
Лещ жареный со сметаной	339
Лосось по-тайски	339
Крокеты из лосося	340
Рыбные стейки (киrimi)	340
Жареная макрель (саба-но тэрияки)	340
Осетр (севрюга, белуга), жаренный на вертеле	341
Осетрина жареная	341
Осетровая рыба, жаренная в тесте	341
Жареная салака	342
Сельдь, жаренная с луком	342
Сельдь на вертеле	343
Сельдь жареная	343
Норвежская семга с манго в соусе «Карри»	343
Судак марешаль	344
Форель с яйцом	345
Форель с ананасом	345
Форель по-литовски	346
Кальмар в остром соусе	346

Шашлык из креветок под соусом из манго	347
Креветки «Фу Йонг»	348
Сатэй с креветками	349
Тигровые креветки с луком	350
Морские гребешки в соусе «Терияки» (нотатэгаи-но терияки)	350

БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ РЫБЫ	351
Рыба, запеченная в бумаге	352
Рыба, запеченная по-московски	352
Рыба, запеченная со сметаной и хреном	352
Рыба в горшочках	353
Рыбное филе на решетке	353
Рыба, запеченная на костре	354
Рыба, печенная на камне	354
Рыба, запеченная в золе	354
Рыба, запеченная в глине с листьями	354
Рыбное филе в фольге	355
Рыба, запеченная с сыром	355
Рыба по-чешски	356
Рыба по-турецки	356
Рыба под молочным соусом	357
Рыба по-гурмански	357
Рулет из рыбы	358
Суфле из камбалы	358
Рыба с яблоками	359
Рыба «Барбекю»	359
Треска, запеченная в молоке	360
Треска с корочкой из петрушки	360
Соленая треска с картофелем, луком и оливками	361
Лососевый хлеб	361
Печеный сиг в томатном соусе	362
Рыбные палочки делюкс	362
Сельдь, запеченная в капусте	363
Сельдь, запеченная в тесте	363
Сельдь, запеченная с рыбой	363
Сельдь, запеченная с говядиной	364

Соленые (или копченые) кильки (салака), запеченные с картофелем	364
Сельдь, запеченная с жареным картофелем	365
Сельдь, запеченная в бумаге	365
Карп, запеченный с грибами	365
Карп, испеченный на решетке	366
Печеный карп	366
Карп, запеченный со шпинатом	367
Карп по-сербски	368
Карп запеченный по-ужгородски	368
Судак а-ля Морни	369
Молодой судак с грибами	369
Судак по-сицилийски	369
Камбала запеченная	370
Скумбрия запеченная	370
Скумбрия, запеченная под майонезом	371
Угорь, запеченный с грибами	371
Угорь печеный под смородиновым соусом	371
Караси в сметане	372
Морской окунь под соусом с травами	373
Осетрина по-рыбачьи	373
Осетрина, запеченная с макаронами	374
Салака, запеченная с зеленым луком	374
Сом, запеченный с молоком и картофелем	375
Форель с креветками	375
Щука, запеченная с квашеной капустой и сметаной	376
Щука, запеченная по-польски	376
Рыбные молоки в виноградном уксусе	377
Запеканка из рыбной икры	377
Запеканка из рыбных консервов с макаронами	378
Рыбная запеканка	378
Запеканка по-гамбургски	379
Рыбная запеканка по-португальски	379
Запеканка из трески и хлеба	380
Запеканка с креветками и кукурузой	380
Креветочные галушки, запеченные с сыром	381
Мидии, запеченные с сыром	382

Лапшевник с мидиями	382
Омлет с трепангами и жареным картофелем	383
Креветки «Тандури»	383
Кальмары, запеченные с картофелем	384
БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ РЫБЫ	385
Тушеная рыба	386
Рыба, тушенная с вином и яблоками	386
Солянка рыбная на сковороде	387
Рыба, тушенная с овощами	387
Рыба в белом соусе с виноградом	387
Рыба, тушенная в маринаде	388
Рыба с рисом по-португальски	388
Рыба в горшочке по-охридски	389
Рыба, тушенная в топленом молоке	389
Рыба с картошкой и грибами по-белорусски	390
Рыба, тушенная в соевом соусе	391
Саламис (рыбное филе по-гречески)	391
Филе морской рыбы с баклажанами	392
Рыба в соусе из щавеля	393
Белуга по-английски	393
Горбуша, тушенная с картофелем по-домашнему	394
Горбуша, тушенная с цветной капустой	394
Красная камбала на пару с овощами	395
Камбала, тушенная с огурцами и фасолью	395
Камбала, тушенная со сладким стручковым перцем	396
Карп в сметане с овощами	396
Карп, тушенный в сметане	397
Карп в пиве	397
Карп (или сазан), тушенный в пиве	398
Тушенный карп с хреном и морковью	398
Карп, тушенный с грибами и изюмом	399
Карп с помидорами	400
Карп по-будайски	400
Килька, тушенная с луком	401
Линь, тушенный в молоке	401
Линь, тушенный с вином по-венгерски	401

Лосось, тушеный с картофелем	402
Тушеный лосось под раковым соусом	403
Лосось (семга) в апельсиновом соусе	404
Сельдь, тушенная в сметане	404
Сельдь с овощами	405
Сельдь тушенная	405
Сом с рисом	405
Сом, тушенный с кислой капустой	406
Копченая ставрида с гречневой кашей	406
Стерлядь, тушенная с вином и лимоном	407
Судак	407
Судак в белом вине	408
Судак, тушенный в бульоне с картофелем	408
Судак с хреном и сметаной	409
Судак под соусом	409
Судак, тушенный в овощном отваре, с ореховым соусом ...	410
Треска в вине	410
Треска, тушенная в майонезе	411
Тушенная треска по-бискайски	411
Форель в собственном соку	412
Тушенная щука	412
Щука в горшочке	412
Щука, тушенная с кореньями, с вишневым соусом	413
Щука в свекольном соусе	414
Кальмары с овощами в сметанном соусе	414
Кальмары, тушенные с рисом	415
Кальмары под красным вином	416
Креветки, тушенные в белом соусе	417
Тушеный морской гребешок	418
Мидии «Пилаки»	418
БЛЮДА ИЗ РУБЛЕННОЙ РЫБЫ	419
Тефтели из рыбы	420
Паровые рыбные тефтели	420
Тефтели рыбные	421
Тефтели из рыбы	421
Суфле из рыбного фарша	421

Суфле из рыбного фарша	422
Рыбный «хлеб»	422
Рыбные котлеты	423
Рыбные котлеты с творогом	423
Котлеты рыбные	424
Котлеты из рыбы запеченные	424
Зразы из рыбы и грибов под соусом	425
Тельное отварное	426
Натуральный рыбный шницель	427
Рыбные палочки	427
Японские рыбные лепешки	428
Рыбные фрикадельки тушеные	428
Рыбный пудинг	428
Фискеболлар — рыбный клопс	429
Шарики из печеной гефилте фиш	430
Пудинг по-еврейски	430
Гефилте фиш из карпа	430
Печеная гефилте фиш под соусом	431
Селедочные котлеты	432
Селедочный омлет	432
Сельдь копченая с творогом	432
Селедочные котлеты с творогом и рыбой	433
Котлеты из сельди, творога и кальмаров	433
Пудинг из сельди и картофеля	433
Картофельные зразы с сельдью	434
Омлет с сельдью	434
Запеканка из селедки с картофелем	434
Запеканка из трески	435
Пудинг из трески	435
Пряные рыбные котлеты	436
Рыбные биточки с петрушкой	436
Желтая и белая гефилте фиш	437
Длинная гефилте фиш	438
Тельное из судака с ветчиной	438
БЛЮДА ИЗ ФАРШИРОВАННОЙ РЫБЫ	439
Фаршированная рыба	440

Рыба, фаршированная порциями	440
Рыба фаршированная заливная	441
Фаршированная рыба, сваренная в молоке	442
Рыба фаршированная	442
Рыба фаршированная по-тунисски	443
Фаршированное филе	444
Камбала с начинкой из лосося	444
Карп, фаршированный орехами	444
Нашпигованный карп	445
Сельдь, фаршированная рисом	445
Фаршированная соленая сельдь	446
Фаршированная сельдь	447
Судак фаршированный	447
Кутап (фаршированная рисом форель)	448
Щука, фаршированная целиком	448
Щука фаршированная	451
Цукини, фаршированный копченым лососем	452
Прованские фаршированные кальмары	452
Перец, фаршированный мидиями с овощами	453
Фаршированные креветками баклажаны во фритюре (насу-но хасамиагэ)	454
ВЫПЕЧКА С РЫБОЙ	455
Ржаная лепешка с сельдью (херинг-бонде)	456
Оладьи картофельные с сельдью	456
Оладьи из белого хлеба с сельдью	456
Оладьи из дрожжевого теста и сельди	457
Оладьи с креветками и кукурузой	457
Оладьи из кальмара	458
Блинчики с сельдью	458
Кулебяка «На три угла»	458
Рыбный пирог (куллен скинк)	459
Пирог с рисом и рыбой	460
Рыбник	461
Пирог с салакой и картофелем	461
Расстегаи с рыбой и визигой	462
Расстегаи со щукой и семгой	463

Расстегаи закусочные с рыбой и рисом	464
Расстегаи-лодочки	465
Пицца с рыбой и авокадо	465
Пицца с копченой рыбой и грудинкой	466
Пицца с маринованной рыбой и брынзой	467
Пицца с килькой и творогом	467
Пицца со шпротами и лимоном	468
Пицца с камбалой, ветчиной и огурцами	468
Пицца с сельдью и стручковой фасолью	469
Пицца с мидиями	469
Пицца с креветками и макаронами	470
Пицца с тунцом и помидорами	470
Пицца с тунцом и маслинами	471
Пицца с тунцом и каперсами	471
Пицца с морепродуктами	472
Пицца с маслинами и анчоусами	473
СОУСЫ К РЫБЕ	475
Основной белый соус	476
Белый соус	476
Основной сметанный соус	477
Соус сметанный с хреном	477
Соус с горчицей и зеленью	478
Соус «Пряный»	478
Соус белый рыбный с растительным маслом	478
Луковый соус с лимоном	479
Соус томатный	479
Оливковый соус	480
Соус «Пикантный»	480
Арахисовый соус	480
Соус соевый с горчицей	481
Соус из хрена со свеклой	481
Горчичная заправка для сельди	481
Масляный соус с каперсами	482
Пряная салатная заправка	482
Майонез с желе	482