

В.В.Усов

Рыба на вашем столе

*

из истории
рыбной
кухни

ОСНОВЫ
современной
рыбной кухни

*

*

рецепты
рыбной
кухни



В.В. Усов

Рыба на вашем столе

из истории
рыбной кухни * основы
современной рыбной
кухни * рецепты
рыбной кухни

МОСКВА
«ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ»
1979

ББК 36.992

У76

УДК 639.38:641.5

Усов В. В.

У76 Рыба на вашем столе — М.: Пищевая пром-сть, 1979.— 368 с.

В пер.: 1 р. 90 к.

В книге представлены разнообразные рецепты приготовления блюд и изделий из рыбы и нерыбных продуктов моря.

Автор знакомит читателя с историей рыбной кухни, с ее традициями, с характеристикой различных рыб, всевозможными приемами обработки, приготовления и использования их. В книге приводятся многочисленные полезные советы по организации рыбного стола в домашних условиях.

Наряду с рецептами современной рыбной кулинарии читатель найдет и старинные, незаслуженно забытые рецепты русской кухни.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

У $\frac{32103-143}{044(01)-79}$ без объявл. 3504000000

ББК 36.992

6П8.9

Рецензент А. И. ТИТЮННИК.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена домашней кулинарии, искусству готовить вкусную и полезную для здоровья пищу. Но из многочисленных областей кулинарии здесь представлена только одна — рыбная кухня.

Рыбная кухня — понятие в известной степени условное, собирательное. Оно включает в себя способы обработки рыбы, рецепты приготовления рыбных блюд, специальные рекомендации и сведения о необходимой посуде и инвентаре, сервировке рыбного стола.

Цель настоящей книги — познакомить как можно больше людей с историей, традициями, спецификой рыбной кухни, научить готовить из рыбы вкусные и питательные блюда.

Современная рыбная кухня, которой в книге отводится основное место, показана как результат многовековой эволюции кулинарного мастерства многих народов, как синтез наиболее удачных и оригинальных рецептов национальных рыбных блюд.

Искусство приготовления рыбы высоко ценилось еще в античные времена. Оно основывалось на опыте и кулинарном мастерстве многочисленных народов, живших на побережье Средиземного моря. Просвещенные люди той эпохи проявляли здоровый интерес к кулинарии. Не даром еще в Древнем Риме в III в. до н. э. существовали кулинарные школы. Античная кухня оказала большое влияние на последующее развитие кулинарного искусства, и, в частности, рыбной кухни.

Значительное место в формировании современной рыбной кухни занимает самобытная и глубоко национальная русская кухня. Русские повара по праву считаются авторитетными знатоками способов приготовления рыбных блюд. За длительный период своего существования русская кухня накопила поистине «золотой фонд» рецептов рыбных блюд. Наследие русской рыбной кухни представляет интерес не только для историков и этнографов. Оно вошло в наше домашнее меню, стало неотъемлемой частью кулинарных традиций.

Традиции — это своеобразная народная память. Культура питания любого народа находится в прямой связи с традициями. Когда открываешь потемневшие от времени старинные поваренные книги и словно переносишься

сишься из века нынешнего в века минувшие, становится понятным, почему заморские гости, приезжавшие в Москву, дивились не только многоцветью куполов храма Василия Блаженного, но и своеобразности русской кухни. Русские обеды с их многоступенчатой подачей блюд, многообразием используемых продуктов поражали воображение иностранцев своим эпическим размахом, вкусовой гармонией.

Широко, уверенно, неодолимо шагает в нашу жизнь новый быт. И вполне допустим вопрос: а нужна ли нам старинная кухня, не стала ли она пережитком прошлого? Ведь отправлены же в музей такие атрибуты прошлого, как домашние «мельницы-крупорушки», ухваты, деревянная посуда... Безвозвратно ушел в прошлое мир старой патриархальной России с ее курными избами. Мы не сожалеем об этом. Жить так, как жили наши деды и прадеды, бессмысленно и невозможно. Но мы не бросаем на дороге все лучшее, что создано предшественниками. Замечательное искусство народных «кухарей», наделенных даром творить «вкусную красоту», мы с благодарностью принимаем от наших предков.

В книге «Рыба на вашем столе» сделана попытка воскресить некоторые незаслуженно забытые традиции рыбной кухни. Разумеется, искусственно возрождать традиции нельзя, как нельзя искусственно создавать новую культуру. Однако было бы неверно не замечать естественного, органического стремления к возрождению рецептов старинной кухни, которое наблюдается за последние десятилетия в нашей стране.

Русская рыбная кухня представлена в данной книге своеобразными блюдами, о многих из которых нашим домашним хозяйкам мало что известно.

Чтобы познать секреты старинной рыбной кухни, автору пришлось перелистать множество летописей, взглянуть во всевозможные «жития» и хозяйственные монастырские книги.

Летопись и древние сказания содержат многочисленные сведения современников о характере питания русских людей. Кроме того, «преданья старины глубокой» без всяких записей сохранились в памяти народной.

Изустно, из поколения в поколение, передавались «бабушкины кухонные секреты» на протяжении нескольких столетий. Поэтому рецепты и приемы приготовления старинных рыбных блюд мы рассматриваем как кладезь

поварской премудрости и смекалки многих безвестных мастеров.

Трудно перечислить все блюда, которые готовили на Руси из рыбы: пирог с визигой, «пирог рассольный», пирог-селедка, щука паровая, лещ паровой, язь паровой, уха щучья, уха окуневая, уха язевая, «щука под рассолом», щука-колодка, «окунь рассольный»...

Откуда этот размах и столько вкуса в умении сочетать рыбу с другими продуктами? Иногда ссылаются на влияние французской кухни. Не отрицая этого фактора, скажем в то же время, что на Руси было много таких рыбных блюд, которые долгое время оставались неизвестными европейцам, в том числе и французам.

Развитие традиций в пище — это, в сущности, последовательный отбор всего наиболее прочного, коренного, глубинного в питании народа. Вместе с тем традиции не есть что-то застывшее, они меняются, вбирают в себя опыт других культур, обогащаются.

В целом русская рыбная кухня мало подвергалась постороннему влиянию не только по причине консервативности крестьянского быта, но и благодаря особенностям развития рыбного хозяйства. В то же время нельзя не заметить и некоторых изменений в рыбной кухне, происходивших в основном в двух направлениях.

Во-первых, некоторые старые блюда допетровской кухни, малокалорийные и грубые по вкусу, были заменены новыми, более питательными и удобоваримыми. Так произошло с репой, с которой ранее готовились многие рыбные блюда. Она не выдержала конкуренции с пришельцем-картофелем.

Во-вторых, происходило проникновение в русскую кухню новых блюд. Этот процесс шел двумя путями. Богатые кулинарные традиции народов, проживавших на территории России, а также многочисленные региональные различия в ассортименте, технологии приготовления и способах употребления рыбных блюд, с одной стороны, благоприятствовали взаимообмену отдельных черт национальных кухонь. С другой стороны, в результате непрекращающейся миграции населения России постепенно создавалась единая рыбная кухня.

Здесь сказывается некий объективный закон: знания о питательных свойствах рыбных продуктов, о способах приготовления рыбных блюд народы не только накапливают для себя, но и различными путями передают дру-

гим, особенно соседним народам. Вот почему у всех славянских народов (русских, белорусов, поляков, чехов, болгар и др.) мы находим много общего как в терминологии рыбной кухни, так и в рецептах приготовления отдельных блюд.

На русскую кухню оказала влияние культура потребления рыбы другими народами. Например, архаическая форма потребления рыбы в сыром виде, сушеном, а также мороженом — это идет от народов Севера. Обильное сдабривание блюд чесноком и перцем — здесь не обошлось без влияния Украины. Такие названия, как борщ, галушки, пампушки, взяты из украинского кулинарного лексикона. Влияние еврейской национальной кухни выразилось, например, в искусном приготовлении фаршированной рыбы, сельди рубленой. Расстегаи и рыбные пельмени — изделия татарского происхождения.

Во времена Петра I в Россию проникают традиции западноевропейской кухни, в частности голландской и немецкой. Позднее русская кухня испытала влияние известной своей пикантностью, оригинальностью и разнообразием французской кухни. В больших русских городах появились повара-французы, в то время как в захолустных вотчинах по-прежнему хозяйничали у плиты «антипки». На столах богатых вельмож вместо привычной «теши межукостной» да «перепечи крупчатой» появились «стерлядь в шампанском», «филе ершей анбюкссон» и др. Мода на французскую кухню внесла изменения и в названия блюд. Простые русские блюда получили «экзотические» названия: треска — лабардан; уха — консоме; вареное яйцо без скорлупы — пашот; мелко нарезанные отварные овощи — винегрет и т. д. Привезенные французами более совершенные кухонные приспособления изменили сами способы приготовления отдельных блюд.

Мелкопоместный дворянин Василий Алексеевич Левшин, написавший много книг по кухонному делу (А. С. Пушкин в IV главе «Евгения Онегина» упоминает о нем: «Вы, школы Левшина птенцы, Вы деревенские Приамы...»), приступая к описанию «Русской поварни», жаловался в предисловии, что простые в приготовлении отечественные блюда постепенно оказались вытесненными с русского стола и уступили место блюдам «чужеземным, многосложным, хотя с великими околичностями изобретенным, убыточным, многими несвойственными

нам приправами набитым»... Он сетовал на то, что «сведения о русских блюдах почти совсем истребились».

Вместе с тем нельзя не отметить положительного влияния французской кухни. Она принесла с собой не принятую в России строгую рецептуру блюд (именно поэтому многие старинные рецепты рыбных блюд, приводимые в этой книге, не имеют норм закладки продуктов), множество соусов с использованием вина, коньяка и ликера, более усложненную технологию. Правда, эти веяния коснулись в основном ресторанной кухни, поварского искусства, предназначенного высшему свету.

В первой половине XIX в. благодаря возросшему национальному самосознанию началось возрождение и развитие традиций русской кухни.

В немалой степени этому способствовало издание книг с описанием блюд старинной русской кухни. Первой отечественной кулинарной книгой принято считать «Поваренные записки» С. Друковцова (1779 г.). Широко прославился своим «Словарем поваренным» упоминавшийся выше В. А. Левшин. В 1841 г. вышла «Ручная книга русской опытной хозяйки» К. Авдеевой.

Иностранные влияния не помешали русской кухне сохранить свою самобытность, русский рыбный стол издавна считается образцом кулинарного искусства. Правда, в наши дни домашняя рыбная кухня выглядит несколько упрощенной. Привыкнув покупать готовые кулинарные изделия в магазине, некоторые хозяйки словно забыли, что русская кухня насчитывает десятки блюд, которые не поддаются массовому серийному изготовлению.

Конечно, вряд ли целесообразно всерьез увлекаться старинной русской кухней. Некоторые ее блюда, доставлявшие наслаждение нашим предкам, не выдержали испытания временем. Но большинство рецептов представляют для нас безусловный интерес, с их помощью можно разнообразить домашнее меню.

Многие приведенные в книге старинные рецепты даны в оригинале, т. е. с сохранением старого слога и старинных весовых и объемных показателей. Пересчет на современные меры весов (литры и килограммы) читателю нетрудно сделать самим, если воспользоваться помещенной в конце книги таблицей.

Современной рыбной кухне в книге уделено особое внимание. Высокая пищевая ценность и вкусовые осо-

бенности рыбы определили ее большое значение в нашем питании. Благодаря интенсивному развитию рыбной промышленности домашний стол советских людей постоянно пополняется новыми видами рыбы. Однако ассортимент рыбных блюд в домашнем меню пока еще остается ограниченным. Расширить его призвана эта книга.

Среди оставленных нам в наследие рецептов русской старинной кухни очень мало найдем мы рецептов из морской рыбы. Морская рыба использовалась главным образом в питании жителей прибрежных районов, где издавна по достоинству оценивали ее кулинарные и пищевые свойства, приготавливая из нее первые и вторые блюда, начинки для пирогов, соления, копчения.

В наше время морская рыба получила широкое признание, она пользуется хорошим спросом у населения. Вот почему в книге представлен большой выбор самых разнообразных блюд из морской рыбы — на любой вкус.

Вместе с тем не следует закрывать глаза на то, что традиционно любимой продолжает у нас оставаться речная и озерная рыба. Усилия партии и государства направлены на дальнейшее развитие рыбоводства и увеличение вылова рыбы в пресноводных водоемах. В сентябре 1978 г. Центральный Комитет КПСС и Совет Министров СССР приняли постановление «О мерах по дальнейшему развитию рыбоводства и увеличению вылова рыбы в пресноводных водоемах страны». Предусмотренные постановлением меры позволят увеличить уловы пресноводной рыбы и тем самым дать населению страны больше рыбной продукции.

Однообразное питание — это, как известно, не только ограничение набора продуктов, но и однообразие способов их тепловой обработки. Книга предлагает рецепты рыбных блюд, разнообразных не только по вкусу, но и использованию гарниров, соусов, пряностей и специй. Кроме основных сведений о технологии приготовления блюд в ней содержатся советы, призванные оказать помощь хозяйке в познании секретов рыбной кухни.

Автор приносит искреннюю благодарность профессору В. П. Зайцеву, доктору исторических наук, профессору М. М. Фрейденбергу и мастеру-повару А. И. Титюнику, взявшим на себя труд прочесть эту книгу в рукописи и сделавшим ценные замечания.

ИЗ ИСТОРИИ РЫБНОЙ КУХНИ

Рыбный стол античных времен

Наследие русской кухни

Рыба — традиционная русская еда

**«Рыбный суп почитается питательнейшей
и полезнейшей пищей...»**

Мозаика старинных блюд —

рыба отварная, жареная, запеченная...

**«Не красна изба углами,
красна пирогами»**

Если мысленно совершить путешествие в далекое прошлое, то среди сменявших друг друга эпох мы обнаружим такие, которые наряду с огромными духовными сокровищами оставили нам и богатый опыт кулинарного искусства. В первую очередь это относится к античным временам — к искусству древних греков и римлян. Скупые описания, сделанные учеными древности, дают основание полагать, что одаренные древнегреческие и древнеримские повара достигли совершенства и изощренности в умении готовить рыбные блюда, многие из которых вошли в золотой фонд кулинарного искусства.

Даже не сознавая того, мы постоянно пользуемся культурным наследием древности. Многие достижения древних послужили основой для создания современной кулинарии. И не только кулинарии. От античных рыбопромышленников мы унаследовали основные приемы обработки, консервирования и хранения рыбы.

Рыбный стол античных времен

Хорошими кулинарами греки стали не сразу. Не сразу в греческой национальной кухне утвердились и рыбные блюда.

Как это ни парадоксально, в истории Древней Греции, окруженной со всех сторон морями, был период (XI—VIII вв. до н. э.), когда рыба употреблялась в пищу в основном только бедными людьми. Подтверждение этому можно найти на страницах гомеровского эпоса.

Развитие рыбной кухни началось гораздо позднее, в период расцвета Древней Греции.

Древние мифы об аргонавтах рассказывают о путешествиях греков к неведомым берегам Понта Эвксинского (так называлось Черное море), что в переводе с греческого означает «гостеприимное море». На греческих рынках ощущалась острая нехватка рыбы. Возвращавшиеся с Понта купцы рассказывали об изобилии ее в тех краях. Реальная правда, облеченная в сказочные одежды, будила фантазию и разжигала воображение у греческих мореплавателей. Постепенно берега Понта Эвксинского заселили греческие купцы, земледельцы, рыбаки. Греки основали здесь множество торговых и рыболовных факторий в местах корабель-

ных стоянок, в бухтах или устьях больших рек. Со временем эти поселения превратились в торговые центры и греческие колонии.

Греческие города-колонии возникли не только на берегах Понта Эвксинского, но и Боспора Киммерийского (Керченского пролива). Эти города в V в. до н. э. объединились в сильное Боспорское государство. Столицей его был Пантикапей (на его месте сейчас стоит город Керчь), который славился своими беломраморными храмами и первоклассными рыбными товарами. Этот город был важнейшим поставщиком рыбы в Грецию.

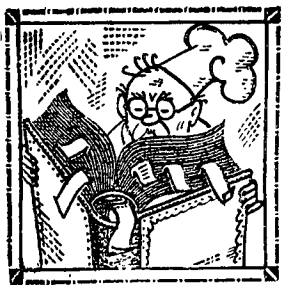
Значительным экономическим и культурным центром был также Херсонес Таврический, основанный древними греками в V в. до н. э. Город этот, расположенный на месте современного Севастополя, просуществовал около 2000 лет и оставил заметный след в истории. В книгах, посвященных древнему Херсонесу, много говорится о любимом занятии его жителей — рыболовстве и связанной с ним переработке рыбы. Промысел достиг здесь такого размаха, что на одной из площадей города пришлось устраивать специальный рыбный рынок. Об этом свидетельствует дошедшая до нас надпись на каменной плите (II в. н. э.) *.

Но особенно знаменит был рыболовством в античном мире город-государство Ольвия. Десятки пифосов (пифосы — глиняные сосуды с узким горлышком, в которых древние греки хранили рыбу) с соленой рыбой стояли на ольвийском берегу перед погрузкой на корабли. В нижней части этого города шумел большой рыбный рынок. В летние погожие дни здесь можно было встретить скифов в остроконечных шапках, греков в разноцветных хитонах, смуглых арабов. Приехавших сюда греческих купцов обступали рыбаки и торговцы, наперебой предлагавшие рыбу.

Потребности рынка, а также дальность перевозок обусловили появление различных способов обработки рыбы для длительного хранения.

На территории Херсонеса Таврического и Ольвии археологи обнаружили огромное количество специальных построек, предназначенных для соления рыбы.

* См.: Семенов-Зусер С. А. Рыбный рынок в Херсонесе. — «Вестник древней истории», 1947, № 2, с. 78.



Рыбу также мариновали в виноградном уксусе, сушили и вялили. Большинство городов-колоний специализировалось на посоле рыбы. Солили рыбу в чанах или бассейнах. Лучшие виды рыбы перекладывали ароматными листьями и заливали различными рассолами, причем мелкую рыбу (скумбрию, анчоусов) солили целиком, а крупную (тунцов, осетров) разделявали: куски спинной мякоти солили

отдельно от жирных кусков теши.* Жители Херсонеса добывали также устриц, мидий, крабов, заготавливали икру из осетров, белуг, кефали.

Важнейшими рыбами для древних греков были тунцовые. Ловили их сетями вдоль берегов Средиземного моря и Понта Эвксинского.

Второе по значению место занимали осетровые. Вылавливали их в Борисфене (Днепре), о чем есть упоминание у Геродота: «...ловятся для соления большие рыбы без позвоночника, называемые осетрами»**. Об осетровых же, выловленных в Дунае, говорит и Афиней, цитируя стихи Сопатра Пафийского: «Он получил осетра, которого кормит великий Истр» (Дунай).***

О вкусовых качествах вяленой и сушеной рыбы с восхищением писали древние поэты Гесиод и Либакий.**** А поэт Антифан расхваливал маринованного осетра.

Историки, поэты, гастрономы Древней Греции оставили нам монографии, посвященные рыбному делу.

Соленая понтийская рыба служила грекам массовым продуктом питания. По-гречески она называлась «тарихос». О том, что эта рыба была дешева и общеупотребительна для широких масс греческого населения, свидетельствует заявление одного из персонажей комедии Аристофана, который обещает на 2 оболы (обол — мелкая греческая монета) накормить мелко изрубленной

* Турпаев М. Очерки по истории посола рыбы в древний период. — «Рыбное хозяйство СССР», 1935, № 4, с. 45.

** Латышев В. В. Известия древних писателей о Скифии и Кавказе. — «Вестник древней истории», 1947, № 4, с. 624.

*** Там же, с. 624.

**** См.: Мищенко Ф. Торговые отношения Афинской республики с царями Восточного Босфора. — «Университетские известия», 1878,

рыбой многих людей в течение трех дней.



По свидетельству Аристотеля, Страбона, Плиния Старшего, черноморской рыбой питалась значительная часть населения Греции. А Плутарх отмечал, что рыба у афинян вместе с хлебом служила основной пищей. Древнегреческий врач Гален в своих сочинениях писал, что в соленой рыбе греки достигли совершенства благодаря использованию различных приправ и масел. Одним из самых распространенных рыбных блюд был «гарон». Рыбу заливали специальным рассолом, оставляли ее в нем на 2—3 месяца, давая возможность «созреть». Греки различали три степени посола рыбы: крепкий посол (рыба коренная), среднесоленая рыба (малосол), слабосоленая (просол).

Пожалуй, наиболее изысканной соленой рыбой считался тунец. Его превосходный вкус восхвалял Ксенократ. Благодаря хорошему приготовлению ценились даже соленые хвосты тунца. Архестрат в своих сочинениях советовал употреблять жирные куски тарихоса с оливковым маслом, перцем и майораном. Подобным же образом солили и употребляли пелаמידу.

Греки ели тарихос в вареном или сыром виде с добавлением масла и уксуса. Если рыба была очень соленой, ее отмачивали в воде. Беднейшее население Греции — рабы, крестьяне и солдаты — готовило из нее суп наподобие русской похлебки. Плутарх поучал в своих сочинениях, что если соленую рыбу отмочить в морской воде, то рыба становится вкуснее. Этот способ хорошо известен морякам и жителям приморских селений*.

Блюда, приготовленные из тарихоса, подавали в горячем виде. Иногда из тарихоса делали даже фарш с добавлением сала, меда и овсяной муки. Из фарша формовали нечто наподобие тефтелей, заворачивали в листья фиги и тушили на огне.

Тарихос, приготовленный из дорогой рыбы, был кушаньем богатых людей и гастрономов древних Афин.

* По мнению ученых, в морской воде белки мяса рыбы лучше отмачиваются и набухают, чем в пресной воде.

Цена за одну амфору тарихоса красной рыбы составляла 300 драхм (на эту сумму можно было купить 100 овец).

Рыба, привезенная в Афины, сразу же попадала на рынок, для которого отводилось в городе особое место, где обыкновенно встречались состоятельные люди. Афинский рынок представлял собой колоритную картину: пронзительно кричали башмачники и гончары, водоносы предлагали холодную воду, разносчики лепешек хватали за полы прохожих, уговаривая купить свой товар. Терпкий запах растительных масел вперемешку с рыбным стоял в воздухе.

Едва только новая партия рыбы поступала на рынок, как начинали звонить городские колокола, чтобы афиняне успели купить ее свежей.

Поэт Элиан, рассуждая о кушаньях, почитаемых греками, писал: «...если кто любит рыбу больше других кушаний, того народ превозносит похвалами как человека благородного, а кто охотнее употребляет мясную пищу, того считают за низкого...»*

Что и говорить, суждение весьма категоричное! Тем не менее, многочисленные древнегреческие авторы отмечают чрезвычайную популярность рыбных блюд.

С. Б. Ноель в своей интересной книге о звериных и рыбных промыслах утверждает, что морских рыб греки «предпочитали озерным и в прудах живущим» потому, что последние обладают запахом тины.** Некоторые ви-

* Элиан. Различные повести. Пер. с греческого Ивана Сичарева. М., 1787, с. 21.

** Ноель С. Б. Всеобщая история о звериных и рыбных промыслах. Спб., 1817, с. 111.

Это интересно

В переводе с греческого

В переводе с греческого слово «ихтиология» («ихтис» — рыба, «логос» — учение) означает учение о рыбах, или рыбоведение. Основоположителем ихтиологии был величайший мыслитель и натуралист Древней Греции Аристотель. От греков

пошли наименования многих рыб: кефаль (по-гречески «голова»), карп («карпос» — плод). Поводом для последнего названия послужило высказывание Аристотеля, будто бы «... рыба съест шесть раз в году икру мечет».

ды морской рыбы специально привозили издалека, например скумбрию — из Нового Карфагена (город в южной Испании, ныне Картахена). Ценилась также иберийская, т. е. испанская, соленая рыба и сардинская, вылавливаемая у острова Сардиния. Особым спросом у древних греков пользовался угорь. Аристофан в своих комедиях не упускал случая подшутить над египтянами, которые поспешили внести угря в число обожествляемых существ и поэтому лишили себя удовольствия есть такую вкусную рыбу. Древнеримский историк Плиний Старший писал, что угря привозили в Афины из отдаленных мест на морских судах, снабженных специальными садками.

Люди, занимавшиеся кулинарией, пользовались в Древней Греции всеобщим почетом и уважением. Поэты, кулинары и художники в античные времена почитались в одинаковой мере.

Искусные повара готовили рыбные блюда, используя разнообразные специи. Если у Гомера упоминаются только соль и уксус, то в V в. до н. э. греки уже широко применяли кориандр, укроп, тмин, перец, фенхель, аир, соки ягод. Греческие повара приправляли рыбу горчицей, оливковым маслом, черносливом.

Секреты приготовления некоторых древнегреческих блюд нам неизвестны. К столу, например, подавали цельную рыбу, одна треть которой была жареной, одна треть вареной и одна треть просоленной.

Древнегреческие авторы оставили нам книги по кухонному искусству. Это не только поэтические произведения, но и технологические руководства, диетические предписания, исследования свойств отдельных продуктов, поваренные книги с рецептами блюд.

Это интересно

Факты известные и малоизвестные

Древние греки твердо верили в целебные свойства морской рыбы и активно использовали ее в медицине. Рыбья желчь в смеси с медом шла для лечения глазных болезней. Из внутренностей скумбрии готовили

снадобье от головной боли. В наше время применяемый в медицине ихтиол изготавливается путем перегонки сланцев, богатых останками ископаемых рыб. Отсюда и название этой мази.

Рыбные блюда греческие врачи предписывали не только для повседневного стола, но и для диетического питания, нежирные виды морской рыбы рекомендовали участникам олимпийских игр, пожилым людям.

Нельзя не упомянуть о сибаритах — жителях греческого города Сибариса, увлекавшихся весельем и пышными пирами (слово «сибарит» стало нарицательным). В кулинарном искусстве сибариты достигли высокого мастерства. Согласно сохранившимся описаниям, на столе у них преобладали разнообразные моллюски, гигантские устрицы и пурпурные улитки, крабы, омары, закрытые ракушки.

Древнегреческая кухня изобиловала рыбными соусами. Эсхил и Софокл в своих произведениях много говорят о соусах, приготовленных из различных видов рыбы. Особенной популярностью пользовались два соуса: гарум и мурия. Наиболее дорогие сорта гарума готовились из скумбрии. Стоили эти соусы баснословно дорого: за 2 амфоры по шесть литров торговцы просили 1000 сестерциев.*

Соус гарум готовили из внутренностей рыбы или целых мелких рыб путем посола и квашения, превращавшего рыбу в жидкую массу. При этом использовали ароматические травы — укроп, сельдерей, кориандр, мяту.

Древние греки ценили гарум главным образом за приятный запах. Под этим соусом подавали устриц, жареную рыбу. Гарум разбавляли водой, вином, уксу-

* См.: Кадеев В. И. Очерки истории экономики Херсонеса Таврического в I—IV вв. н. э. Харьков, 1970, с. 15.

Это интересно

Божественный деликатес

Поэт Эпихарм в комедии «Званный обед Гебы» изображает своих героев — беззаботных кутил, богов и богинь — как больших любителей вкусной пищи. Особое удовольствие, подчеркивает автор комедии, они получают от морской рыбы. Поэтому-то они находятся на дружеской ноге с мор-

ским богом Посейдоном, который доставляет им на судах большое количество рыбы и морских моллюсков. Из шуточного описания древнегреческого пира можно сделать вывод о том, что морская рыба считалась деликатесом — ведь ее вкушают сами боги.

сом, маслом, откуда и пошли производные названия: гидрогарум, эногарум, оксигарум, олеогарум.

Деликатесом была печень султанки, поданная в гаруме.

Другой соус назывался у римлян мурия, у греков — алми. Его готовили, смешивая внутренности крупных рыб с разной мелкой рыбой и солью, а затем выдерживали на солнце. Этот соус изготавливали также из морских окуней, добавляя вино и горчицу.

Как готовили и подавали рыбные блюда? Об этом мы находим у античных авторов лишь отрывочные сведения. Из них мы узнаем, что варили рыбу в горшках, жарили — на глиняных сковородках. Неотъемлемой принадлежностью древнегреческой кухни были вертела, большие вилки и ножи. В числе столовой посуды кроме глиняных тарелок, мисок, блюд и солонок упоминаются и специальные рыбницы. В центре такой рыбницы имелось округлое углубление для соуса, на остальной широкой поверхности раскладывалась рыба: Ее брали руками и обмакивали в соус.

В Древнем Риме так же, как и у греков, рыба была в почете. Римляне наслаждались прекрасным вкусом соленой, маринованной и копченой морской рыбы.

Рыбные продукты употреблялись чаще, чем мясные. Об этом сообщают многие писатели того времени. В древнеримской империи существовало огромное количество рыбных рынков — неизмеримо больше, чем мясных. Увлечение рыбной пищей было так велико, что римские граждане гордились, если их имена носили названия рыб: Сергей Дорада и Сергей Мурена.

Это интересно

Разные разности

... уже в глубокой древности у многих народов существовали своеобразные кулинарные конкурсы. Греческий комедиограф Аристофан, бывший одно время послом при персидском дворе, писал, что царь персов выдавал щедрое вознаграждение тому, кто изобретал новое рыбное блюдо.

... в древнегреческой рыбной кухне множество блюд готовилось из анчоусов. О том, насколько анчоусы нравились грекам, есть свидетельство драматурга Антифапа: «В имение пришел как-то рыботорговец с анчоусами... и, клянусь Зевсом, они всем нам очень понравились».



Больше всего ценили древние римляне морскую рыбу. Ее доставляли в Рим с большими трудностями в повозках, наполненных льдом, с берегов Тирренского моря. Обитающей в прибрежных водах рыбы не хватало, поэтому за ней посылали суда к берегам Малой Азии, Египта и Греции. В конце I в. до н. э. римляне в поисках рыбы проникли к истокам Дуная и Рейна, а также к устью Эльбы.

В конце следующего столетия римский флот прошел по Северному морю.

В честь рыбаков был учрежден праздник, который отмечался, по словам Овидия и Феста Помпея, в июне на берегах Тибра.

Каких рыб предпочитали древние римляне? Древнеримский писатель Овидий пишет, что из отдаленных колоний (Иберия, Галлия, Борисфен, Пантикапей и др.) привозили в замороженном виде осетров и белуг. Вкусовые свойства этих рыб славили в своих стихах Гораций, Овидий, Персей, Марциал. Не меньше восторгов вызывал у римлян вкус палтуса.

Когда современные хозяйки стоят в раздумье у прилавка рыбного магазина и решают сложную задачу покупать или не покупать золотистого цвета рыбу с симпатичными пятнышками на боку, именуемую солнечником, они вряд ли предполагают, что в Древнем Риме она почиталась отменным деликатесом. Из этой рыбы римляне готовили вкусные отварные блюда. Только называлась она у них иначе — фабер.

Почти у всех народов античного мира неизменно высоким спросом пользовалась луна-рыба, которую так называли за сильно укороченное сжатое туловище, а также великолепно окрашенная рыба дорада, приманкой для которой служило мясо тунцов. И хотя мясо дорады довольно сухое, ценилось оно чрезвычайно высоко. Позже эта рыба получила название «золотая макрель».

Промысловое значение имела макрель обыкновенная (скумбрия). Появление этой рыбы у берегов встречалось всеобщим ликованием. Сотни судов снаряжались для ее ловли. Особенно высоко ценилась копченая макрель.

Так же, как и греки, высоко ценили римляне тунца. Ловили тунцов во всех уголках Средиземного моря. Пойманную рыбу сразу же солили. Искусство засолки тунца заключалось в том, что куски его мяса складывали в бочку на 8—10 дней и держали на открытом воздухе, под солнцем. После этого их вынимали из бочек и размещали на наклонных досках, давая стечь жиру. Потом снова укладывали в бочки, плотно прессуя. Во втулочное отверстие бочки всыпали соль и заливали водой.



Особенно возросло потребление рыбы в Риме после окончания пунических войн. Став полновластными хозяевами морей, римские сенаторы получили возможность посылать за живой рыбой легкие морские суда, оборудованные садками, в разные страны.

Рыболовство древних приобрело громадные размеры, а рыбные продукты стали предметом значительной торговли. Рыба становится продуктом питания не только римлян, но и других народов античного мира, обитавших у берегов Средиземного моря. Большие уловы рыбы и перевозка их на далекое расстояние вызвали необходимость искать способы сохранения этого пищевого продукта, который особенно легко подвергается порче в южных широтах. Именно поэтому большая часть рыбы попадала к потребителю в соленом виде. Особенно много соленой рыбы поступало на римский рынок из Испании, где финикие основали два крупных рыбопромысловых пункта, которые затем стали городами: Гадес, славившийся промыслом тунца, и Малака (Малага), название которой произошло от финикийского слова *malach* — солить, или место, где солят. Литературные источники свидетельствуют, что соленая рыба, доставляемая из Испании, славилась не менее, чем понтийская (черноморская). Порты Гадес, Малака, Новый Карфаген, Картея были поставщиками тарихоса в античном мире. Для вывозной торговли использовались рыбопосольные заведения («тарихи») Сардинии, Сицилии, Эпира, Македонии, Триполитании.

Другим видом рыбного продукта, сохраняемого впрок, была сушеная рыба, приготовленная из осетров и тунцов, называлась она «меландрия». Плиний и Ксе-

нократ пишут, что цвет этого продукта напоминает древесину дуба. Это характерное сравнение позволяет предположить, что речь, очевидно, идет о продукте, который напоминает балык из осетровых.

Особо следует сказать о рыбе, которую римляне называли муреной. История гласит, что богатые римляне содержали мурен в садках и тратили на них целые состояния. О ценности этой рыбы свидетельствует тот факт, что изображение мурены в виде броши из чистого золота, прикрепленное на цепочке к головному убору, служило знаком отличия знатных граждан Рима. Города Сиракузы, Мессина и Агригент имели медали с изображением мурены.

Мясо мурены и ее молоки очень ценились римлянами.

Кулинарная ценность того или иного продукта нередко ставилась в зависимость от места, где он добывался. Так, считалось, что наиболее ценные тунцы те, которые вылавливаются в Халкедоне (у входа в пролив Босфор), шуки — в Тессинусе, угри — из Тартессосе, устрицы — в Таренте, моллюски — в Хиосе.

Самым знаменитым гастрономом Древнего Рима был Апиций. Любопытно, что под этим именем известны три человека, жившие в разное время. Апиций, живший при императоре Августе, написал поваренную книгу в десяти томах. Книга эта содержит не только рецепты, но и описания пиршеств Помпея, Лукулла, Цезаря, поражавшие современников безумным размахом.

Вот как предлагал Апиций мариновать угрей: «Рыбу эту очистить, осторожно положить на блюдо; в ступку положить перца, зори, душицы, мяты, сухого лука и прилить 3 кружки вина, половину этой меры сои, $\frac{1}{3}$ меда, умеренное количество сула для сладости. Этим соусом покрыть рыб так, чтобы над ними было немного сока.» *

В отличие от греческой кухни, единой и глубоко национальной по своему происхождению, римское кулинарное искусство было значительно более сложным явлением. В его многовековом формировании приняли

участие многие древние народы. Особенно сильным оказалось влияние греческой кухни, благодаря чему уже во II в. до н. э. в Риме появилась профессия повара, открылись кулинарные школы. Повара в римском обществе так же, как и в Греции, были весьма популярными людьми, хотя, как правило, это были рабы. Рабы-повара уходили как бы «на отхожие промыслы», т. е. выступали в роли самостоятельных подрядчиков, нанимавшихся на работу со своими помощниками. Любопытно, что сделку по найму заключали не владельцами поваров, а с самими поварами. Вот почему, как пишет комедиограф Плавт, наниматель, недовольный поваром, жаловался на него не его господину, а ведавшему мелкими делами триумвиру.* Поваром мог быть только мужчина, женщины на кухню не допускались.

«Кухонное ведомство» Древнего Рима насчитывало несколько узкоспециализированных профессий. «Засольщики» заготавливали соленья и маринады, сушили рыбу, «фаршировщики» приготавливали колбасы, рыбные фарши. Колбасы были любимым кушаньем всех слоев населения древнеримского общества. Изготовление фаршей также считалось делом не простым: надо было знать, какие пряности использовать и в каком количестве, что можно смешивать, чего нельзя.

Римские повара значительно усовершенствовали искусство домашнего соленья рыбы, полученное ими от греков. Особенно велико было увлечение соленьем тунца, пелагиды и других рыб с использованием всевозможных специй и ароматических трав. Рыбу перекладывали пахучими листьями, а затем заливали рассолами. Очень поднялись цены на консервированную таким способом рыбу во времена господства римлян на Понте, и, несмотря на это, римляне охотно покупали ее. Это привело в ярость оратора Катона, который в одной из своих речей высказал негодование в адрес тех соотечественников, которые вводили в стране чужеземную роскошь, покупая понтийскую рыбу по дорогой цене.**.

Специализация поваров заходила у римлян так далеко, что существовала даже должность повара-разре-

* См.: Штаерман Е. М. Расцвет рабовладельческих отношений в Римской республике. М., 1964, с. 98.

** См.: Тихий М. Анчоус Херсонеса Таврического. — «Вестник рыбной промышленности», (XXXII), 1917, № 1—3, с. 19.

зальщика (у римлян он назывался фронштейдером). В описании пира у Апулея находим строчки: «Великолепные столы блестят твоей и слоновой костью, ложа покрыты золотыми тканями, большие чаши, разнообразные в своей красоте, но все одинаково драгоценные... Многочисленные разрезальщики, роскошно одетые, проворно подносят полные до краев блюда, завитые мальчишки в красивых туниках то и дело подают старые вина в бокалах, украшенных самоцветами...» *

Попробуем совершить небольшое путешествие в дома древних римлян.

Вот кухня. Разнообразная утварь — в основном та же, что и у греков: кастрюли, противни, сковороды, глиняные и деревянные миски, ведра, изготовленные из бронзы в форме цилиндра. Продукты хранятся в глиняных сосудах, напоминающих пифосы, и в амфорах.

Богатым римлянам-патрициям к завтраку наряду с другими продуктами подавали мелкую рыбу. Обед был обильным (потому что ужина как такового не было), состоял из трех частей: закуска — салат, яйца, соленая и маринованная рыба, устрицы, улитки; затем следовали более основательные блюда — рыба, птица, жаркое и десерт.

Обед ремесленника состоял из бобов, репы, чечевицы, гороха, лука, чеснока и рыбы.

К рыбе подавали различные соусы. Вне всякой конкуренции был, как и у греков, соус гарум.

Катон упоминает об очень остром рыбном соусе под названием Halles, служившем едой для бедного люда — в него макали хлеб.

Необходимой принадлежностью стола римлян была солонка с солью, на которую римляне смотрели как на священный сосуд, поскольку соль смешивалась с мукой в жертвенных местах.

За столом высоко ценился дар собеседника. Застольные беседы касались вопросов искусства и науки; часто хозяин комментировал вкусовые особенности той или иной рыбы, поясняя, каким образом и где она была поймана или куплена.

Мастерство римских кулинаров по праву вошло в историю. Римские повара, приготовляя рыбные блю-

* Апулей. Апология, или речь в защиту самого себя от обвинения в магии. М., 1960, с. 60.

да, смело расширяли палитру специй, исправляя случайные «промахи» природы во вкусе некоторых рыб. Они значительно обогатили вкусовую гамму рыбных блюд использованием укропа, тмина, петрушки, тимьяна, майорана, перца, имбиря, корицы и др. Даже мед оказался союзником рыбы. В историческом романе Флобера «Саламбо» указывается, что вельможам и гурманам подавали рыбу, сваренную в меду.

Расцвет древнеримской кухни был весьма продолжительным. Закат ее начался вместе с падением Римской империи. Постепенно прекратилась добыча тунца и других ценных видов рыбы. Закрылись рыбные рынки. Рыбной ловлей теперь занимались лишь бедные жители прибрежных селений. Оказались разоренными и засыпанными знаменитые римские садки. Времена расточительства ушли в прошлое.

Античное кулинарное искусство не утратило своего значения для потомков. В эпоху Возрождения и Просвещения традиции греко-римской кухни получили дальнейшее развитие в национальных кухнях народов Европы. На основе достижений древних создавалась в последующем и рыбная кулинария.

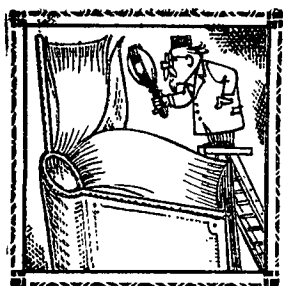
По-разному и по-своему хорошо умеют готовить рыбу в разных странах мира. Известно немало образцов кулинарного искусства, и среди них особое внимание привлекают шедевры русской рыбной кухни, о которой и пойдет речь в следующей главе.

Наследие русской кухни

РЫБА — ТРАДИЦИОННАЯ РУССКАЯ ЕДА

Развитию рыболовства на Руси немало способствовали природные условия: многочисленные озера, пруды, реки, моря давали рыбу в изобилии. Промысловое рыболовство было рассчитано на обслуживание рынка товарной рыбной продукцией. Рыбаки в Древней Руси составляли значительную категорию посадского населения в городах (людей, занятых рыбным промыслом, тогда принято было называть ловцами, а торговцев рыбой — рыбаками).

Трудно перечислить все виды рыб русских озер и рек. Наиболее высоко по вкусовым качествам ценились осетровые — «красная рыба». Происхождение это-



го слова объясняется отнюдь не окраской мяса рыб. Это название осетровым дано в том смысле и значении, в каком красным в старину называли все редкое, дорогое, красивое: «красная девица», «красное солнышко», «красный товар».

Лов осетров был развит в X в. в Ладожском озере, Финском заливе и реке Волхов, но, начиная с XII в., судя по исторической литературе, осетр уже представляет собой редкую рыбу.

Осетры на Руси ценились так дорого, что при новгородском княжестве состояло особое лицо — осетренник, сборщик подати осетрами с «рыбных ловель». Осетренник известен был еще и в начале XIII в. при Ярославе Всеволодовиче. Об этом упоминается в договоре новгородцев с его сыном Ярославом Ярославовичем: «А в Ладогу ти, княже, слати осетръник и медотвара, по грамоте отца своего Ярослава»*. Естественно, использовалась в пищу и икра этих рыб.

Воды Каспийского моря и Волги с притоками, особенно в ее низовьях, являлись основным районом обитания и лова осетровых. Но и в других реках, например в Дону и Днепре, осетры не представляли исключения.

На богатых рыбой берегах Днепра или его островах в XV и XVI вв. еще располагались богатые казачьи усадьбы или сечи. Рыболовство было для запорожцев главным источником питания, ибо хлебопашеством они занимались мало. В наиболее рыбных местах Днепра и Буга запорожцы установили свои посты. Каждый такой пост состоял из полковника, есаула и писаря. Главный рыбак, или пристав, — над всем промыслом гардовничий, а его помощник — таровничий (т. е. управляющий таром — рулем).

Более всего ценились рыбные богатства Волги. По сведениям летописца, в среднем течении Волги в сезон бывало до 10 тысяч русских рыбаков. Здесь они жили все лето, ловили рыбу «в диких водах», а осенью воз-

* Воронин Н. Н. Пища и утварь. — В кн.: История культуры Древней Руси. М.: Л., 1951, с. 267.

вращались домой, «наловящиеся и обогатившиеся».*



Развитие рыболовства тесно связано с ростом Московского государства. В этот период устанавливаются и правовые нормы для водных угодий, которые попадают в состав земельных наделов служилых людей, церквей и монастырей. Лучшие рыболовные угодья по вотчинному праву князей составляли «государевы ловли» со специальными «рыбными слободами». Такими были, например, слободы на Переяславском озере, Бслоозере, Оке и в других местах.

С объединением русских земель в единое государство в рыболовстве происходят значительные перемены. Уступив ведущее место в экономике производящим способам ведения хозяйства — земледелию и скотоводству, рыболовство приняло новые формы. На Руси в XVI в. существовали многочисленные промысловые деревни и слободы, населенные рыбаками. Значительный процент их имелся также среди посадского люда. На городских рынках происходила оживленная торговля рыбой. Наряду с хлебом и мясом рыба служила важнейшим продуктом питания.

С морской рыбой россияне познакомились лишь в эпоху Петра I, когда в 1721 г. «для желаемой пользы и умножения торговли у города Архангельского и в Кольском порте от рыбных промыслов сала китового, моржового, трески рыбы и иных морских зверей, содержаемых князем Меншиковым с компаниею, до сего времени еще не происходило, государь Петр Великий повелел оные промыслы отдавать купечеству в вольное производство».**

Российскому государству, уверенно набиравшему силы и утвердившему свое значение крупной европейской державы, требовались большие внешнерыночные связи. «Вольное производство» самым благоприятным образом сказалось на добыче морской рыбы и морского зверя.

В XVIII в. морская рыба получила довольно широкое распространение на севере России. Зимой по сан-

* Полное собрание русских летописей. Т. XIX. с. 32—33.

** История краткая российской торговли. М., 1788, с. 86.

ному пути небольшое количество свежемороженой морской рыбы доставлялось в Петербург и Москву. Поначалу многих смущали незнакомые названия: треска, мерлан, мерлуза, навага, макрель, мойва. Но уже в 1808 г. один из популярнейших словарей того времени уверял читателей: «Для употребления в пищу морская рыба почитается питательнейшею и здоровейшею...» * Как и у других народов мира, у русских людей морская рыба постепенно стала считаться чуть ли не деликатесом. Объяснялось это главным образом приятным вкусом морской рыбы, а отчасти и другими факторами, например трудностями с доставкой ее в глубь материка, а следовательно, и дороговизной.

Любопытно, что и тогда различные виды морской рыбы не считались равноценными. «Между морских рыб здоровее обитающие и питающиеся около каменных скал. Уважают также обитающих на дне моря, но рыб, держащихся около берегов, не без причины ставят в последнюю статью по причине той, что живут оне в воде не столько чистой» **

Первой морской рыбой, обогатившей русское меню, была треска. В России «мода» на треску не сразу преодолела консервативность вкусов россиян. Поначалу рыба эта не имела широкого спроса. Не потому ли известный русский гигиенист Д. В. Каншин сетовал на наших соотечественников, указывая им, что «свежая треска не заслуживает быть в таком пренебрежении, в каком ее держит предрассудок». Вообще, по мнению этого ученого, «...полезно всячески содействовать увеличению потребления трески в народе и войске. Употребление ее в пищу в Петербурге слабо, а на востоке от Петербурга она почти неизвестна. Странно при этом, что один из видов трески — навагу (здесь допущена ошибка: навага относится к семейству тресковых, но не является видом трески. — В. У.) едят в России очень охотно» ***

* Источник здоровья, или словарь употребительных снедей. М., 1808, с. 165.

** Словарь коммерческий, содержащий познание о говарах всех стран и названия вещей главных и новейших, относящихся до коммерции, также до домостроительства; познание художеств, рукоделий и проч. М., 1790, ч. V, с. 372.

*** Каншин Д. В. Интересы желудка. Спб., 1895, с. 129.

Принимались самые разные меры с целью повысить спрос на эту рыбу. Многочисленные кулинарные книги прошлого века охотно давали хозяйкам советы о том, как нужно выбирать и разделывать свежемороженую треску: «чем свежее треска, тем белее и тверже ее мясо; время уловов, в которое особенно ценят ее, продолжается от декабря до февраля; самые большие морские рыбы относительно их породы всегда предпочитают многими».

В конце концов усилия таких пропагандистов, как Д. В. Каншин, увенчались успехом. Треску стали готовить во всех видах.

Большое распространение в русской кухне получили блюда из тушеной и отварной трески. Много блюд приготавливали из соленой трески, мерлана и из других морских рыб. О мерлане В. А. Левшин писал: «Рыба морская, типа трески, имеющая блистательные глаза и легкое тело. Толстые мерланы бывают вкусны». В своем «Словаре поваренном, приспешничем» В. А. Левшин рекомендовал мерлана жарить, «обваляв в муке, начинив петрушкою, печерицами (шампиньонами.— В. У.) зубком чесноку, — изрубив все и приправив солью и перцем. Подают эту рыбу печеною с соусом белым, анчоусовым или лимонным».*

Значительное место в старой русской кухне отводилось наваге. Мелкая навага употреблялась в пищу в основном беднейшими слоями населения, крупные экземпляры предназначались для продажи в магазинах Петербурга. Навагу развозили по всей России, доставляли даже в Астрахань, где и без того продавалось множество видов каспийской и волжской рыбы.

У берегов Белого моря местные жители ловили и высушивали на солнце еще одну рыбу — камбалу. Путешественники, бывавшие в приморских селах, встречали почти у каждого дома гирлянды камбал, нанизанных на палочки. В некоторых городах и селах камбалу даже солили.

Широкое распространение получили в русской кухне пикша и сайда, палтус и морской налим, зубатка.

Из рыб Черноморского бассейна в русской кухне популярностью пользовалась тарань («копченка»).

* Левшин В. А. Словарь поваренный, приспешничий, кондитерский. М., 1795, ч. 1, с. 390.

Сравнительно малодоступной была любимая россиянами озерная корюшка. Недаром городничий в гоголевском «Ревизоре» мечтал о корюшке как о чем-то несбыточном.

В способах приготовления рыбных блюд на Руси сохранялись традиции, передаваемые из поколения в поколение. Особенно хорошо сохранились они на севере России. Холодные синие реки — Печора, Онега и Мезень, глухие северные края, заселяемые с незапамятных времен русскими людьми, изобиловали рыбой. Здесь, вдоль моря, в глухих заонежских деревнях с древних времен процветало самобытное русское кухонное мастерство. Об этом свидетельствуют сохранившиеся старинные кулинарные рукописные книги.

Большую роль в формировании и сохранении традиций русской национальной кухни играло приготовление обрядовых блюд в связи с тремя главными событиями в жизни семьи: с рождением ребенка (крестины), свадьбой, похоронами. Праздничная и обрядовая пища в сочельник (кутья) готовилась всегда в виде старинных блюд. В первую очередь подавали острые блюда: по-разному приготовленную селедку, борщ с грибами, какую-нибудь рыбу.

Праздничная и обрядовая пища проливает свет на более отдаленное прошлое русской кухни и, в частности, показывает, что потребление рыбы на Руси было связано с влиянием религиозных законов и предрассудков. Наибольший пик потребления рыбы приходится

Это интересно

Вокруг рыбы

Рыба входила в число натур для оплаты податей. Как видно из Уставной Смоленской грамоты 1150 г., город Торопец должен в

числе подати доставить «трои сани рыбы». Во многих грамотах, дошедших до нас, указывается конкретный вид рыбы для подати.

Снетки

Широко известен был белозерский снеток. Ловили его псковитяне в близлежащих озерах и реках. Сушеные снетки составляли пищу беднейших крестьян круг-

лый год. Их целиком добавляли в селянку (солянку), блины. А из мороженых снетков готовили щи и борщи, жарили их и тушили.

на многочисленные посты, которых строго придерживалась основная масса населения. Наши предки неукоснительно соблюдали посты по понедельникам, средам, пятницам, а иногда и субботам. В эти дни можно было во всех видах есть рыбу, которая относилась к постной пище.

Сведения о систематическом потреблении рыбы в Древней Руси во время постов имеются в самых разнообразных источниках. Особенно часто встречаются упоминания о рыбной пище в церковных документах — летописях, житиях святых, уставах.

Так называемый постный стол имел три деления: собственно постный стол, когда рыбу не подавали, полупостный, когда подавали рыбные блюда наряду с молочными, яичными, и, наконец, просто рыбный стол.

Особенно много в постные дни ели сельдей. Бедняки зачастую довольствовались лишь селедочным рассолом, в который макали репу, а позднее повсеместно заменивший ее картофель.

Строгие указания церкви о многочисленных постах (за их выполнением усердно следили не только духовные, но и гражданские власти), когда не разрешалось есть мясо, но не возбранялось питаться рыбой, не могли не сказаться на формировании вкусов, хотя и не были определяющим фактором, ведь рыба еще задолго до принятия христианства входила в число главных продуктов питания славян. И в дальнейшем она оста-

Это интересно

Треска, или лабардан

У разных народов треска называлась по-разному в зависимости от способа обработки: высушенная — штокфиш, соленая — лабардан, свежая — дорош. Треска, истари облюбованная фламандскими художниками в качестве объекта для натюрмортов, изначально получила распространение лишь в голландской и французской кухне. Редко-

стное искусство импровизации, свойственное французским поварам, особенно ярко раскрылось в приготовлении блюд из трески. В XVIII в. русские дворяне, считавшие себя компетентными ценителями изящной французской кухни, в числе многих других незнакомых для русского уха слов переняли и это — «лабардан».

валась любимым блюдом всех сословий. Так, князь Изяслав Ярославович, по свидетельству Нестора, во время посещений Киево-Печерского монастыря любил отведать кушаний из хлеба, сочива и рыбы.

Упоминание о первых поварах встречается уже в XI в. Из рассказа Лаврентьевской летописи (1074 г.) видно, что в Киево-Печерском монастыре была целая поварня с большим штатом монахов-поваров. Монастырские повара были весьма искусны. Князь Изяслав, побывавший за рубежами Русской земли и много видавший, особенно любил трапезы печерских иноков. У князя Глеба был повар по имени Торчин — по сути дела, первый из известных нам русских поваров.

Во времена Киевской Руси повара находились в услужении княжеских дворов и богатых домов. В некоторых из них было даже по несколько поваров. Об этом свидетельствует описание одного из домов богача XII в., где упоминается множество поваров, «работающе и делающе съ потъмь».*

В дальнейшем во всех богатых домах стали появляться поварни естовные, т. е. места, служащие для приготовления пищи («Погребъ выходной, а на немъ сушило, 2 поварни: поварня естовная, другая сытная».**)

Рыбные блюда в русских семьях подавались к столу не только на обед, но и на ужин: «На обеде ясти хлебъ

* Срезневский И. И. Сведения и заметки о малоизвестных и неизвестных памятниках. Спб., 1867, XXIII, с. 29—30.

** Писцовые книги Московского государства. Спб., 1872, с. 308.

Это интересно

Как появилось выражение «русская кухня»?

Слово «кухня» появилось на Руси в начале XVII в. Этимология его ведет к немецкому «kuche», которое в свою очередь образовалось от латинского глагола «соапо» — жарить, варить, печь. Голландское «кок» (повар на корабле) имеет ту же этимологию. Со временем

слово «кухня» получило более широкий смысл. Им стали обозначать не только помещение для приготовления пищи, но и подбор блюд, кушаний по видам сырья или свойственных какой-либо группе людей (чаще всего национальной).

с капустою, а по вечерни (на ужин) рыбы».* У бедняков широко использовалась рыба, приготовленная с картофелем: сушеная рыба — «тарань» и селедка — «селядца», соленая и маринованная.

Характерная черта русского обеда — обилие рыбных закусок — «вступительных блюд». Для их приготовления использовались не только сама рыба, но и ее молоки, икра (ксень), головы. Холодные закуски подавали с хреном, уксусом, чесночной заправкой, салатами из капусты, редьки, икры свекольной. В качестве закусочного блюда всегда ценилась сельдь.

Далеко за пределами России славилась сельдь, которую ловили монахи Соловецкого монастыря или зависимые от монастыря крестьяне. Секрет необыкновенного вкуса «соловецких сельдей», как их называли, заключался в том, что рыбу солили совершенно свежей и неразделанной сразу же после вылова. Затем ее укладывали в бочки не по голландскому способу — ребром, вверх брюхом, а плашмя, пересыпали солью и хранили в холодных подвалах. Для улучшения вкуса добавляли перец и лавровый лист.

С древнейших времен была известна сельдь в трех видах: свежая, соленая и копченая. Свежую сельдь, как правило, обжаривали. В таком виде ее подавали со всевозможными соусами: горчичным, красным, грибным, апельсиновым. Сельдь соленую перед подачей на стол предварительно вымачивали в молоке, подавали к столу с винегретом, который готовился в те времена

* См.: Чурмаева Н. В. Что ели русские люди в древности. — «Русская речь», 1968, № 5, с. 85.

Это интересно

Маканая рыба

В прошлом веке доставлять морскую рыбу в Москву и Петербург было делом нелегким. Поэтому изобретались всевозможные способы сохранения ее в свежем виде. Вот один из них: «Поймавши рыбу, приколоть, обмакнуть в воду и валять в снегу, пока хорошенько вся обледенеет, и укладывать в воз, почему рыба, если ее

сваришь, будет точно такая вкусом, как живая». Покрытая несколькими слоями льда, рыба сохранялась так хорошо, что, как писал один старинный журнал, «нужно иметь очень тонкий и привычный вкус, чтобы отличить такую рыбу от живой». Называли эту рыбу маканой.

так же, как и сейчас, только количество компонентов было значительно больше, среди них были грибы и капуста, жареная брюква или репа.

Любили полакомиться молоками соленой сельди с дымящимся отварным картофелем. Молоки промывали, снимали пленку, хорошо растирали с желтками вареных яиц и горчицей. Затем клали их в «корзиночки» из белка вареных яиц и посыпали зеленью.

Распространенным рыбным продуктом были анчоусы — мелкая морская рыбешка, которую солили в бочонках, предварительно обезглавив и выпотрошив. Из анчоусов готовили всевозможные соусы и салаты. Анчоусы также жарили. Обжаренных рыбок клали на кусочки хлеба, которые тоже предварительно обжаривали на прованском масле. Бутерброд поливали соусом, приготовленным из прованского масла, уксуса, перца горошком, лука.

Кроме сельди и анчоусов в соленом виде употребляли щуку. Летописи донесли до нас сведения и о других соленых рыбных продуктах: лещевина, стерлятина, судочина («за бочку судочины 20 алтынъ денегъ»). Щучиной боченочной назывались соленые щуки, привозимые в бочках с мест, изобилующих рыбой. Соленую щуку отваривали в воде, снимали с нее кожу и подавали в целом виде на блюде с хреном и уксусом. Рыба, консервированная самыми разнообразными способами — соле-

Из старинных рецептов

Масло из анчоусов

Это масло может служить очень вкусной приправой для блинов. 15—20 анчоусов или просто килек очистить от костей, промыть в холодной воде, сложить в ступку.

Сюда же положить 3—4 вареных вкрутую желтка и

полфунта сливочного масла, хорошо потолочь и протереть через сито, сложить в масленку или на блюдечко, придать ножом вид горки, обложить зеленым салатом или петрушкой. Масло из сселедки приготавливается так же, как и анчоусное.

Соус из анчоусов к холодной рыбе

2 ложки прованского масла посолить и растереть с 4 ложками уксуса. Вымытые и очищенные анчоусы истолочь в ступке с 4 круто

сваренными желтками и смешать с взбитым прованским маслом, потом развести уксусом до обыкновенной густоты.

ная, малосоленая, свежепросоленная, — составляла обширную вкусовую гамму одних только холодных соленых закусок.

Копченую рыбу — пузанков, сига, корюшку, шемаю, рыбаца — ели как самостоятельное блюдо или использовали с другими продуктами, смешивали в мелко нарезанном виде с ломтиками маринованной свеклы, соленых огурцов, сырых яблок, яиц, зелени сельдерея. Получалось нечто вроде салата, в который затем клали (для пикантности) корочку хлеба, натертую чесноком.

В долгие и суровые русские зимы крестьяне ставили в прорубях мережи для ловли окуней и щук. В это время года в русских семьях принято было готовить всевозможные рыбные студни («А в погребах, и на ледниках, и на погребницах хлеб и калачи, сыры... и ества вареная, мясная и рыбная студенью и всякой запас естной»^{*}).

Это блюдо готовили так. Свежую рыбу клали в горшок, заливали холодной водой, солили, прибавляли лук, душистый перец и ставили в печь. Когда рыба уваривалась, «юшку» (бульон) разливали по мискам, туда же раскладывали рыбу и ставили в холодное место.

Одна из традиций русской рыбной кухни — обиль-

^{*} Домострой по списку имп. Общества истории и древностей российских. С предисл. И. Е. Забелина. — Чт. ОИДР, 1881, кн. 2, с. 127.

Из старинных рецептов

Ветчина из рыбы

Сделай тельное из разных рыб, столки оное с солью и перцем, мускатным орешком, травами душистыми и свежим коровьим маслом; на ободранных с карпов кожах выклади это тельное наподобие окорока, обверни

в салфетку и ушей нитками, вари в белом вине, разведши немного водой, с гвоздикой, перцем и лавровым листом. Дай остынуть в этом отваре, отпускаяй на столы, посыпав петрушкою.

Вяленая рыба

Обыкновенно к вялению сему употребляют щук, судаков и лещей. Сперва, расплощав, натирают оных солью, а когда просолятся, вывешивают на воздух, по-

ка высохнут и обвалятся. Сух рыб подают к ботвинье и крошеву либо сырых, нарезав кусками, или целыми пластами, разварив в воде.

ное использование в холодных блюдах различных «постных» (растительных) масел. Название масла происходило, как правило, от названия исходного продукта, из которого оно извлекалось. Из орехов (грецких, лесных, кедровых) готовилось ореховое масло. Употреблялось масло из кокосового ореха — «коковарь». Оно было любимо по той причине, что не содержало посторонних примесей, не вызывало изжоги. Его можно было сильно нагревать, не боясь появления специфического запаха, который получается часто при сильном нагревании растительных масел.

Самым дорогим было так называемое флорентийское и прованское масло, приготовляемое из оливок. Это масло еще называли деревянным. Деревянное масло использовалось как приправа не только к закускам, но и к первым блюдам, к «вариву с зелием» (овощи в старину назывались зелием).

Кроме деревянного масла в рыбной кухне широко применялись конопляное, маковое, подсолнечное, сурепчатое масла, приготовляемые из одноименных растений. Прованское (оливковое) масло чаще использовали для рыбных салатов и других холодных блюд, подсолнечное — и для приготовления горячих рыбных блюд.

Для некоторых рыбных блюд употребляли коровье масло, которое перед этим обязательно перетапливали, поэтому называлось оно топленым или русским.

Из старинных рецептов

Сельди в масляном соусе

Вымочив сельди в воде или молоке, отваривая в воде. В блюдо, на которых оных подавать на стол, положи полфунта масла коровьего, посыпь истертым белым хлебом и мушкатным цве-

том, влей немного воды, поклади сваренных сельдей, накрой другим блюдом и упаривай в печи довольно долго. Подавая на стол, посыпь еще мушкатным цветом и подави сок из лимона.

Щука отварная в соли

Свежую щуку, выпотрошив и не шелушив, отварить в воде с солью, когда поспеет, горячую еще свернуть в кольцо, ущемив хвост ей в

зубы. Посылать к столу, завернув в салфетку, на блюде; к оной подавать хрен, растворенный уксусом.

Из растительных приправ в рыбные блюда добавляли укроп, перец, чабер. Высокие вкусовые достоинства рыбных блюд, приготовленных с пряностями и специями, были известны еще в XVI в. Один из исторических документов той эпохи — книга Кирилло-Белозерского монастыря — сообщает, какую рыбу и с какими приправами употребляли. «А рыбы которыя твердых ясти, в которой бы дух не был, чтобы речная рыба, а не озерная; а рыба ясти с перцем и луком, и чесноком, и горчицею, и со укусом».* В фольклоре необходимость добавления перца к рыбе запечатлена в присловье «Паранюшка, сердце, вари рыбу с перцем».

Широко использовалась в русской кухне и горчица. Особенно часто подавалась она к рыбе. «И будеть государский кормъ большой, ино рыба свъжая в сковородахъ... со взваром и съ горчицею».**

Вкусна с горчицей и икра запеченная. Икру свежей рыбы промывали, зачищали от пленок, добавляли размоченный в молоке хлеб, мелкорубленный лук, соль, перец, хорошо перемешивали, клали на смазанные маслом про-

* Хлебников Л. Гигиенические наставления древнерусского книжника. — «Наука и жизнь», 1966, № 7, с. 117.

** Столовый обиходник Волоколамского Иосифова монастыря. — Монастырские столовые обиходники. — Чт. ОИДР, 1880, кн 3, с. 5.

Из старинных рецептов

Рыба отварная с хреном

На блюдо или тарелки уложить куски крупной отварной рыбы, вокруг положить клубни отварного картофеля, полить их маслом и посыпать зеленью. На блюдо

можно положить отварного рака. Хрен очистить, натереть на терке, добавить сахар, развести квасом и подать в соуснике.

Соус горчичный к рыбам

Взять $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона, $\frac{1}{2}$ стакана вина, 3 ложки горчицы, 1 ложку масла, крепко вскипятить, положить несколько ломтиков лимона, еще раз вскипятить. Растереть 4 желтка,

прибавить немного муки и воды, смешать с приготовленным соусом и подогреть, но не кипятить, а залить им какую-нибудь отварную рыбу.



тивни и запекали. После остывания запеканку нарезали на порции и подавали, полив заправкой с горчицей.

Любимой приправой к рыбным блюдам был хрен. Тертый хрен с уксусом — общеизвестная весьма острая приправа. Для ее приготовления использовали различные виды уксуса: винный (двойной, тройной и столовый), чесночный, инбирный и др. Эти многочисленные виды уксуса, ныне

несправедливо забытые, обогащали вкус рыбных блюд.

Непременный компонент рыбных блюд — лавровый лист. Как и другие пряности, он придает рыбным продуктам особый вкус и аромат. Бактерицидные свойства, а также антиокислительная способность лаврового листа издавна учитываются при изготовлении рыбных маринадов и пряной сельди.

Особо следует сказать о такой приправе, как шафран. В Древней Руси без него не обходилось приготовление многих рыбных блюд, тушеных и отварных. Жаль, что эту пряную траву не употребляют в современной рыбной кухне. Шафран придает неповторимый вкус не только рыбе, но и икре рыбы. Вот как готовили в старину это блюдо. При разделке частиковой рыбы икру вынимали, промывали, снимали пленки, после чего ее разрыхляли и клали в посуду. Затем кипятили воду, добавляли шафран и этим кипятком заливали икру. Когда она через 10—15 мин становилась белой, жидкость сливали, а икру клали в салатники и заправляли уксусом, солью, перцем,

Из старинных рецептов

Паштет из камбалы

С камбалы снять кожу, вымочить в воде или молоке, затем поставить на огонь в холодной воде; снять белую пену с воды, огонь держать небольшим. Когда рыба затвердеет, снять с огня, чтобы остыла, обобрать мясо с костей, смолоть, добавить в фарш хлеб белый, смоченный в молоке, приправить желтками, солью,

петрушкой, подлить свежей сметаны. Подготовить слоеное тесто из муки, раскатать, положить фарш, сверху положить на него коровьего масла, закрыть таким же раскатанным тестом и печь.

Так же можно готовить паштеты и с другими видами рыб (карп, треска, щука, угорь).

растительным маслом, добавляли мелко рубленный репчатый лук. Блюдо выдерживали на холоде около часа, посыпали зеленым луком.

Мускатный орех часто использовали для придания рыбным блюдам утонченного вкуса и аромата. Отварная и тушеная рыба, рыбные супы, начинки, заливное — таков диапазон применения этой пряности в рыбной кухне.



Народности, населяющие юг России, приготавливали рыбные блюда с добавлением смеси из мяты, кинзы, петрушки и репчатого лука. Одно из таких блюд — рыба, запеченная в глине. Рыбу потрошили, удаляли жабры, солили. В чугунную кастрюлю с плотно прилегающей крышкой клали слой зелени — мяты, кинзы, петрушки, укропа, а также резанного кольцами репчатого лука, на слой зелени укладывали рыбу, сверху — снова слой зелени, перец, лавровый лист, сливочное и растительное масло. Кастрюлю накрывали крышкой, тщательно обмазывали глиной и ставили в печь. Высохнет глина — блюдо готово.

С глубокой старины грибы и грибные отвары составляли характерную особенность национальной русской кухни. Более всего ценились свежие белые грибы. Отвары из свежих или сушеных белых грибов часто использовались для приготовления рыбных соусов.

В богатых домах обязательным спутником рыбных блюд были маслины. Черные соленые маслины как неко-

Из старинных рецептов

Духовые налимь

Наперед их распороть, просолить, нарезать кусочками и прожарить довольно на сковородке в деревянном, или ореховом, или маковом масле, а потом простудить. Потом, взявши чистый бочонок, вымазать бока его деревянным маслом и положить на дно слой всяких пряных и душистых корней, а потом слой налимов;

потом опять слой корней, а там опять налимов, и так далее, покамест бочонок наполнится весь. После того, обивши его, палить уксусом, смешанным с деревянным маслом, и закупоря и засмоля, поставив в сухое место, где всякий день его трясти и переворачивать.

зя лучше гармонируют с рыбой. Они хороши и в качестве гарнира рыбных блюд, и как добавка к салатам.

Для украшения и подкисления рыбных блюд использовали лимоны, не всегда доступные простому люду («Не наша еда лимоны, есть их иному»). Добавляли лимоны и в заливную, и в жареную рыбу, в кастрюлю вместе с рыбой клали дольки лимона и апельсина, лавровый лист и лук, соль, перец, мускатный орех и уксус; рыбу выдерживали, после чего подавали на стол с перечисленными продуктами.

«РЫБНЫЙ СУП ПОЧИТАЕТСЯ ПИТАТЕЛЬНЕЙШЕЙ И ПОЛЕЗНЕЙШЕЙ ПИЩЕЙ...»

Именно так сказано о рыбном супе в одной из русских летописей. В другой старинной книге с многообещающим названием «Новый истинный способ быть здоровым, долголетним, богатым и забавным в беседах...» (1810 г.) всерьез утверждалось, что «супы заменяют питье, особенно у людей ученых, женщин и всех тех, кои после кушанья мало или ничего не пьют. Суп предохраняет тело от иссушения, и потому в сухом телосложении и старости есть самая лучшая пища».

На Руси без супа не обходился ни один обед, праздничный или будничный. Любопытно, что на стол сперва подавали горячее — навары или похлебки (щи, борщи,

Из старинных рецептов

Паштет с макрелью

Положи на слоеное тесто тертого на терке ветчинного сала, а на оное макрелей, разнятых на четверо. Приправь солью, перцем, петрушкою, зубком чеснока, гвоздикую и ломтиком ветчины; накрой ломтями ветчинного сала и масла ко-

ровьего, наложи крышку из теста и пеки. По испечении подними крышку, вынь петрушку и ветчину, прибавь в паштет молок макрельных, отваренных в воде, влей уксуса и лимонного сока, а потом, наложив крышку, отпущай.

Щука с сельдяными молоками

Выпотрошенную и на части разнятую щуку положить в кастрюлю с коровьим маслом, скрошенными молоками соленых сельдей, мушкатным цветом, лимоном, в кружки изрезанным, и, накрыв кастрюлю, хорошо за-

жарить. Подавая, приправить лимонным соком. Примечание: молоки следует предварительно вымочить. Вместо них можно использовать мясо сельдей, отделенное от костей.

солянки, супы). «Без горячего за обед не почтут», — гласит поговорка. За горячими блюдами шли холодные — студень рыбный или мясной, вяленая рыба, щучья икра. И только затем уже подавали второе горячее блюдо (судак разварной, тельное, рыба жареная и др.).

С учетом особенности сезонного питания в русской кухне приготавливались разнообразны супы: суп, борщ, похлебка, уха, рассольник, солянка и др. Зимой больше шли щи и рассольники, летом — свекольник, уха, борщ. Весной, когда у крестьян не оставалось даже зерна для выпечки хлеба, для приготовления пищи шли травы. Чаще всего варили суп из крапивы, которая, как известно, по содержанию витаминов не уступает огородным культурам. О крапиве хотя и сказано в старинной поговорке «Злое семя крапива, не сварить из нее пива», но в русской народной кухне блюда из крапивы были весьма распространены, в том числе щи зеленые с рыбой.

Рыба, пойманная во время разлива рек, использовалась как добавка к какому-то основному кушанью: окрошке, свекольнику, похлебке или в щи.

Во все времена на Руси любили весенние зеленые щи из щавеля. В зеленые щи добавляли свежую рыбу. В старинных русских лечебниках писали: «Щавель холодит и тушит огонь в желудке и печени, и в сердце, и сладость брашну наводит...»

Из старинных рецептов

Соус сборный к холодной рыбе

Заварить 1 1/2 чайной ложки горчицы таким же количеством кипятка, положить 4 сваренных вкрутую и растертых желтка, 5 кусков сахара (истолченных), соли, 1 1/2 ложки растительного масла, 3/4 стакана уксуса, одно мелко изрубленное

яйцо (крутое), несколько маринованных грибов, мелко нарезанный свежий или соленый огурец, мелко изрубленного зеленого лука, укропа, 1 1/4 ложки каперсов, 1 ложку мелко изрубленных оливок (без косточек).

Ерши морские целиком отварные

Выпотрошив оных, не очищать, но только с боков вдоль надрезав посередине, согнуть в кольцо и связать, чтобы по сварении кольцом согнутые остались. Подают оных с масляным соусом с

добавлением сока лимонов. Иногда поджаривают хрен, но так, чтобы не пригорел и не почернел; этот огнем остроты лишенный хрен смешивают с горячим маслом коровьим или сметаной.

С наступлением лета, в жару и зной, рыба вытесняла со стола мясные супы. Им на смену приходили холодные: окрошки, холодники, ботвиньи, в которые, как правило, добавляли рыбу. Особенно популярными в старину были ботвинья московская и холодник.

Для приготовления ботвиньи щавель и шпинат варили в собственном соку, протирали сквозь сито, добавляли нарезанные мелкими кусочками огурцы, укроп, зеленый лук, соль, сахар, разводили кислыми щами или квасом, охлаждали кусочками льда. Подавали на стол отдельно сваренную рыбу и натертый хрен.

Приготовляли рыбу с ботвиньей и так: листья свеклы варили, отжимали, мелко рубили, затем разводили квасом; добавляли в блюдо рубленый лук, огурцы свежие или соленые, а также вареную мелко рубленную свеклу; соленую рыбу для этого блюда вымачивали в квасу и отваривали в воде. К ботвинье подавали также вяленую рыбу, которую нарезали кусками или пластами.

Для приготовления холодника использовали свекольный лист, щавель, квас или сыворотку. Получалось блюдо с ярко выраженным кислым вкусом. В холодник добавляли рубленый зеленый лук, огурцы, огуречный цвет, вареное яйцо и сушеную рыбу.

Иногда холодник варили из мелкой свеклы (бурачков), очищенной от кожуры. Отварные бурачки мелко рубили и заливали водой, в которой они варились. Полученное блюдо оставляли на несколько дней, чтобы оно заквасилось, затем добавляли в него сушеную рыбу.

Это интересно

Настольная книга наших бабушек

Много старинных рецептов рыбных щей и борщей собрала в своих поваренных книгах Елена Ивановна Молоховец. С любовью отбирала она наиболее интересные рецепты из разных книг, записывала их со слов крестьян. В 1861 г. ее муж, морской офицер, захотел сделать Елене Ивановне подарок ко дню рождения. Тайком от жены он собрал ее рецепты и издал их отдельной книгой под назва-

нием «Подарок молодым хозяйкам или средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве». Книга вышла мизерным тиражом на средства самого издателя. Однако успех ее был так велик, что уже за несколько последующих лет она выдержала множество изданий. У наших бабушек и прабабушек поваренная книга Е. И. Молоховец была настольной в буквальном смысле слова.

Однако наиболее распространенный способ приготовления холодника заключался в том, что сначала отваривали рыбу, затем остужали ее и, нарезав кусками, ставили в холодное место. Затем брали свекольную ботву, мыли ее и отваривали в крутом кипятке (чтобы не потеряла цвет) до мягкости, после чего, дав остыть, мелко рубили, клали в тарелку, солили, посыпали перцем, прибавляли горчицу, сметану и разводили смесь квасом. В холодник добавляли лук и отварные раковые шейки. Отдельно подавали рыбу с укропом, зеленым луком, огурцами и вареными яйцами.

Добавляли рыбу и в обычный всеми любимый на Руси борщ. Для свекольного борща в горшок клали нашинкованную свеклу (зимой зачастую использовалась квашеная свекла), заливали водой и ставили в печь вариться. Отдельно готовили заправку из пшена: предварительно замоченное в воде пшено растирали, прибавляли в него жареный лук, петрушку, укроп, баклажаны и заправляли этой массой кипящий борщ, дав ему еще раз закипеть. Мелкую рыбу (предварительно очищенную и промытую) панировали в пшеничной муке, поджаривали на постном масле и тоже клали в борщ одновременно с пшеном.

Другое распространенное жидкое блюдо — русские щи — было такой же обязательной едой в каждой семье, как и хлеб. О щах русский народ отзывался так: «Отец родной надоест, а щи не надоедят», «Щи да каша — кормилица наша». В состав щей кроме капусты добавляли

Это интересно

... прибавляют пище вкус

В русской старинной кухне приготовление рыбных блюд было немислимо без пряностей и приправ. «В пище без пряностей нет ни пользы, ни радости», — гласит народная пословица. В одной старинной книге о пряностях сказано, что «в самом умеренном употреблении умоножают оныя позыв на еду, прибавляют пище вкус и способствуют пищеварению. В то же время употребление излишнее оных столько же

вредно, сколько полезно умеренное. Когда в пищу положено их много, они горчат, шекотят, понуждают съедать более, нежели требует натура; замедляют пищеварение сухостью, происходящею от жару; производят возмущение, дрящееся еще несколько часов после стола, и нудят пить больше, нежели надобно к пищеварению».

Такого же мнения придерживаются и современные физиологи.

рубленую свеклу, морковь, репу и брюкву. Рыбу клали в щи вместо мяса, сала или грибов. Эти три компонента считались в какой-то степени взаимозаменяемыми продуктами (в зависимости от сезона, «постных» дней и других факторов). Рыбу клали в щи после того, как закипала вода. В конце варки добавляли муку, чаще всего ржаную, которая придавала щам густоту, и обязательно — жареный лук («Голь голью, а луковка во щи есть»).

В зажиточных семьях щи бывали богаче по составу: «Подали щи с головизной, на вторую перемену ставили свекольник с коренной рыбой, а на третью — пироги с гречневой кашей и соминой», — читаем мы в романе П. И. Мельникова (Андрея Печерского) «На горах». Щи с головизной — исконно русское блюдо. В Москве в Черкасском переулке был некогда трактир под названием «Арсентьич». Славился этот трактир рыбными блюдами и в первую очередь знаменитыми щами с головизной. Известный русский писатель Глеб Успенский, приезжая в Москву, каждый раз заглядывал к «Арсентьичу», чтобы отведать «эти изумительные щи с головизной».

К рыбным щам и борщам в летнее время года подавали рассыпчатую гречневую кашу, приправленную грибным соусом и жареным луком. Чтобы лук получился золотистым, его перед жарением панировали в муке с добавлением небольшого количества сахарного песка.

Из старинных рецептов

Окрошка рыбная

Взять полтора или два фунта вареной или жареной рыбы, очистить от костей, разрезать на мелкие куски, положить в миску, прибавить туда же мелко нарезанных свежих огурцов, зе-

леного лука, укропа, эстрагона, кервеля, развести кислыми щами и всыпать соли и крупного перца. Можно также прибавить один стакан сметаны.

Холодец из щавеля, бураков или ботвиньи

Растереть солью горсть рубленого укропа, сварить, порубив, щавель, бураки или ботвинью, остудить, взять сколько нужно этого отвара вместе с рубленой массой, положить сметаны столько, чтобы получилась белая в меру кисловатая

масса. Перед подачей на стол положить кусок льда, несколько огурцов, мелко нарезанных яиц, вкрутую сваренных, какой-нибудь вареной рыбы, мелко нарезанной. Отдельно подать зеленый лук, мелко нарезанный.

Среди многочисленных рецептов, записанных Е. И. Молоховец, привлекает внимание «Борщ из карасей». Это блюдо интересно необычным сочетанием продуктов, тонкой вкусовой гаммой. Его приготовление не представляет большого труда для современной хозяйки, не говоря уже о поваре столовой или ресторана.

Кроме щей и борщей в каждой русской семье так же, как и сейчас, готовили рыбные рассольники, для чего использовали зачастую свежую и соленую рыбу вместе. Небольшое количество соленой рыбы в сочетании со свежей придает рассольнику неповторимый вкус. Соленую рыбу отваривали сначала отдельно, а полученный бульон выбрасывали — он был невкусным.

Секрет приготовления вкусного рыбного рассольника заключается и в том, что для его основы использовали готовый рыбный бульон, оставшийся от варки частичковой рыбы, а также костей и голов крупных рыб. Однако можно сварить хороший рассольник, и не имея готового бульона.

Технология приготовления рассольника предусматривала пассировку лука на растительном масле с добавлением небольшого количества муки. При варке в рассольник добавляли стакан огуречного рассола, а также пассированные соленые огурцы, очищенные и бланшированные петрушку и сельдерей. В конце варки клали наре-

Из старинных рецептов

Щи рыбные из щавеля и шпината

Ершей не менее 1½ фунта, 1½ фунта свежей осетрины, 1—2 луковницы, букет зелени, ¾ фунта шпината, ¾ фунта щавеля, ½ стакана муки, ложка масла, 1 стакан сметаны (5 яиц).

Сварить бульон из белых кореньев, ершей, букета зелени, перца и лаврового листа, процедить. Кусок осетрины ошпарить кипятком, снять кожу, рыбу же опустить в холодный процеженный бульон из кореньев, специй и ершей, вскипятить, доварить на малом огне; вынуть, остудить,

снять с хрящей, разрезать на порции. Между тем приготовить шпинат пополам со щавелем, вымыть, выжать, опустить в соленый кипяток, сварить, откинуть их на решето, обдать холодной водой. Когда вода стечет, протереть сквозь сито, положить шпинат и щавель в миску, развести немного горячим бульоном, влить тотчас остальной бульон, заправить щи мукой с маслом и сметаной. Опустить осетрину в горячие щи, подавать с крутыми яйцами.



занную небольшими кусочками свежую рыбу, добавляли куски отваренной соленой рыбы и давали рассольнику закипеть.

В каждой местности необъятной России есть свое излюбленное блюдо. К числу таких относятся пельмени. Исстари они считаются сибирским блюдом, так как весьма распространены в Западной Сибири.

Рыбные пельмени — особо вкусное блюдо. И чем нежнее фарш, идущий на приготовление пельменей, тем, конечно, лучше и сами пельмени. Чтобы пельменный фарш был более сочным, к нему во время рубки мяса рыбы добавляют кусочки пищевого льда (старые повара уверяют, что вода не может заменить лед).

Для рыбных пельменей чаще всего использовали треску, кету, горбушу, нерпу, кижуча. В старой Москве на Варварке (ныне ул. Степана Разина) славился сибирскими блюдами трактир Лопашова. Здесь в зале, отделанном под русскую избу, можно было отведать и рыбные пельмени. Расшитые полотенца вместо салфеток, деревянные ложки, старинные чаши, кубки, стопы и стопочки петровских времен. Даже меню носило причудливое название «Обед в стане Ермака Тимофеевича».

Предназначенную для пельменного фарша рыбу разделявали на филе и пропускали с луком дважды через мясорубку. Затем фарш солили, посыпали перцем, добавляли кусочек льда, а иногда и майоран. Тесто для пельменей разводили на воде и делали по возможности

Полезно знать

Исконно русское блюдо — ботвинья

Это незаслуженно забытое блюдо относится к холодным супам, некогда украшавшим праздничный стол наших предков. Ботвинью готовят на основе кислого кваса, который хорошо гармонирует с солоноватым вкусом рыбы. Иногда в квас добавляют тертый хрен или лимонный сок.

В старину для этого блюда ботву молодой свеклы припускали до мягкости, а листья крапивы ошпаривали кипятком. Нарезанную зелень (зеленый лук, укроп) вместе с подготовленной свекольной ботвой и шавелем клали в квас. Отдельно подавали соленую или копченую рыбу и кубики льда.

крутым. Высыпав муку на стол горкой, делали в середине ее воронку, вливали в нее воду и замешивали тесто. Затем растирали немного масла с оставшейся незамешенной мукой и соединяли все вместе.

Тесто для пельменей вымешивали до тех пор, пока оно не становилось совершенно гладким и переставало приставать к столу. Яиц в тесто не клали, чтобы оно не было вязким. Приготовленное тесто резали на куски и раскатывали, после чего нарезали в виде кружков, на середину каждого клали фарш, затем сгибали тесто пополам и защипывали края ушка как можно крепче.

В наше время эти операции значительно облегчаются благодаря использованию специального механического приспособления, которое продается в хозяйственных магазинах.

Едят пельмени по-разному. В Сибири — без бульона, но зато с уксусом и перцем, в горячем виде, в других местах — обязательно с бульоном.

В прошлом веке в сибирских селах готовили любопытное блюдо — похлебку из рыбьего мяса, снятого с костей и уваренного вместе с рыбьими кишками в ворвани — рыбьем жире, который вытапливанием добывали из морских животных или частиковой рыбы. Сибирская похлебка пользовалась большой популярностью благодаря высокой калорийности, что служило немаловажным фактором в условиях сибирского климата.



Полезно знать

Что такое «щи суточные»?

По-особому вкусны щи, приготовленные в русской печи. Томленные в печи щи имеют отменный вкус и аромат.

Щи — одно из немногих блюд, не теряющих своих вкусовых качеств при хранении. Знаменитые суточные щи называются так потому, что их настаивают в

течение 24 часов. Кислота квашеной капусты и аромат пряностей придают таким щам особый вкусовой букет. Каждая хозяйка знает, как варить щи. Но все ли помнят, что их нужно варить не менее 2 часов, что пряности в них кладут не ранее, чем за 5—10 минут до готовности?

Довольно часто для жидких рыбных блюд в качестве основы использовался квас. Варенье кваса распространено было у нас так же, как и хлебопечение.

Популярный в старину квас-сыровец шел для приготовления рыбных блюд. Обычно хозяйка наливала в миску сыровца и крошила туда лук. Отдельно подавали нарезанную на куски соленую рыбу (чехонь, тарань, синьгу, селедку).

Еще один вид холодного рыбного супа, к сожалению, совершенно забытый ныне, — щучина. Из названия, однако, вовсе не следует, что этот суп приготавливали только из щуки, для щучины шла и другая рыба.

Для приготовления щучины рыбу отваривали и, дав ей остыть, отделяли мясо от костей. Нарезали мелко огурцы, зеленый лук, укроп и натирали немного хрена или редьки (перед подачей на стол). Приготовленную смесь солили и приправляли горчицей. Оставшийся от варки бульон должен был застыть и превратиться в студень. Его разводили старыми кислыми щами или квасом и заливали приготовленной ранее смесью из огурцов, лука, укропа и хрена или редьки. Рыбу подавали в супе или отдельно. Подавая, клали кусочек льда. Иногда заправляли щучину еще и сметаной.

Приготавливали с квасом и визигу. Ее варили, мелко крошили, растирали с хреном, прибавляли мелко рубленную вареную свеклу, соль, заливали квасом и добавляли уксус, в таком виде оставляли на ночь. К столу по-

Из старинных рецептов

Простой рыбный суп — рассольник

3 фунта мелкой рыбы (ершей, пескарей и пр.), 2 стакана огуречного рассола, $\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{1}{2}$ —1 стакан сметаны, 5—10 зеленых огурцов, листья петрушки, 5—10 зерен простого перца, 1—3 шт. лаврового листа. Сварить бульон из кореньев, пряностей, добавить немного соли и 3 фунта мелкой рыбы. Рыбу разварить совершенно, процедить. Влить в бульон $\frac{1}{2}$ стакана огуречного рассола, вскипятить. Ложку муки развести по-

немногу холодной водою растереть, чтобы не было комков, развести уху, процедить, влить в общую уху, мешая, прибавить $\frac{1}{2}$ —1 стакан свежей сметаны, ломтиками нарезанные и очищенные от кожицы огурцы, немного листьев петрушки, прокипятить и подавать к столу. Вместо мелкой рыбы уху можно сварить из крупной, которую подать в супе, нарезав ее кусками, или подать ее отдельно на второе кушанье.

давали, приправив рубленным луком, перцем и добавив квасу.

Древнейшее на Руси рыбное блюдо — уха. Слово это означало раньше всякий навар: мясной, рыбный, овощной. В литературном памятнике XII в., так называемом Студийском уставе, упоминается уха из гороха, а также из слив. Широкое значение слова «уха» сохранилось еще в XV в. В одной из летописей, датированной 1441 г., читаем: «... по семь же наки покуша отъ ухъ, и мясные и рыбные, и вина чашу испить».

В романе А. К. Толстого «Князь Серебряный» в описании царского обеда среди прочих блюд фигурируют «похлебки и трех видов уха: курячья белая, курячья черная и курячья шафранная». Значит, уху варили еще и из курицы.

«Если черепаховый суп у англичан есть национальный суп, то у русских, вероятно, уху можно признать за самый национальный суп»,* — к такому выводу пришел знаменитый французский кулинар Антуан Карем после тщательного изучения особенностей русской кухни.

Широко распространена была на Руси так называемая двойная и тройная уха, сладкая («Уха сладка будто ягодка») и пластовая, черная и опеканная. Русские по-

* Карем Антуан. Искусство французской кухни XIX столетия (Гастрономическое практическое руководство). Спб., 1867, с. 195.

Из старинных рецептов

Уха

Рыбу выпотрошить, икру и молоки положить в горшок, а рыбу, если мелка, класть целую, когда крупна, разнимать пополам или на несколько частей; налить водою или отваром, выва-

ренным из другой свежей мелкой рыбы; прибавить укропу, пустырнику, лимону, луку, перцу и, сварив, подавать с размоченным папушником ломтиками.

Уха обыкновенная

Сварить бульон из корней и пряностей, процедить, положить 2—3 фунта очищенной, посоленной и разрезанной на куски рыбы (шук, окуней, ершей), толченых или нашинкованных коре-

ньев, варить до готовности. Перед обедом влить, если кто желает, $\frac{1}{2}$ стакана шампанского, опустить 3 ломтика лимона и петрушки.

вара приготавливали уху по-монастырски и по-царски, по-архиерейски и по-астрахански. А еще была уха рядовая и вялая, парадная (с шафраном) и по-крестьянски...

Уху варили из самых различных рыб: карасей, налимов, ершей — всех не перечить. Особенно ценилась уха из карасей, сваренная с добавлением лимонного сока. «Карасева ущица — гостиная еда», — гласит пословица. Из карася варили также уху с пшеном. Пшено, ячневая и гречневая крупы использовались для приготовления рыбных супов довольно часто.

Стерляжью уху варили на воде, разведенной квасом, с добавлением лука, лимона, перца и гвоздики. В уху налимовую гурманы обязательно клали печень или мошки этой рыбы в целом виде. Налимью уху любили жители старого Петербурга. У берегов Охты ловили налимов, отличавшихся необыкновенным вкусом. Печень налима подавали к ухе отдельно. Из готовой ухи куски рыбы вынимали, а в бульон клали мелких «ершей кабацких», прозванных так потому, что ловились они около кабачка, расположенного на берегу Финского залива.

Из старых рецептов ухи есть, казалось бы, простой рецепт «Уха сборная» (сборная, — т. е. из разной рыбы). Но и он требует в качестве приправы лука, пастернака, укропа, перца, имбиря, мускатного ореха, лимона. Для этой ухи варят бульон из кореньев и пряностей, затем процеживают его, кладут разрезанную на куски рыбу (щуку, окуня, ерша или морскую — зубана, морского окуня, ставриду, мероу, умбрину) и нашинкованные коренья. Варят до готовности. В уху также добавляют (по желанию) полстакана шампанского, три ломтика лимона и рубленую петрушку. Такой способ приготовления

Из старинных рецептов

Борщ рыбный

Поставить на огонь воду с несколькими кусками соленой и свежей рыбы. Бураки (свеклу) скрошить, прибавить свежих свекольных листьев, отварять в муке, прибавить свежей капусты, разрезав кочан на несколько частей и, обжарив в масле, положить к варящейся ры-

бе. Если не будет достаточно кисло, влить квасу. Свежую рыбу обжарить в масле, предварительно вываляв в муке. Разнять в куски и положить в борщ. Туда же добавить моркови кусками, луку. Уварив, приправить перцем, и, если нужно, солью.

ухи рекомендовал в прошлом веке популярный кулинарный альманах «Новый подарок молодым хозяйкам или руководство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве».

По старинному русскому обычаю, к ухе издавна подавали слоеный рыбный пирог или кулебяку, а также пирожки из дрожжевого, сдобного, слоеного теста с начинкой из рыбы, риса и яйца.

Другое традиционное рыбное блюдо из меню наших прабабушек — жидкая солянка (селянкой в старину называли солянку). В рецепте ее среди прочих многочисленных компонентов обязательны ломтики лимона, придающего этому блюду легкую кислинку, и маслины, обогащающие гамму вкусовых ощущений. Зелень укропа, петрушки насыщает солянку ароматами эфирных масел.

Гурманы, знающие толк в рыбной кухне, уверяют, что жидкая солянка — пища богов. Между прочим, согласно античному мифу, богиня Венера кормила своего скучающего супруга Вулкана рыбным супом и он становился от этого веселее и нежнее.

Приготовить солянку не так-то просто. Лучше готовить ее, как и уху, из нескольких видов рыбы. Кто хоть раз готовил рыбную солянку из морской рыбы (луфаря, морского карася, скумбрии, баттерфлиша, зубана, масляной рыбы и др.), знает, как она хороша.

МОЗАИКА СТАРИННЫХ БЛЮД — РЫБА ОТВАРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ...

В Древней Руси знали множество способов тепловой обработки рыбы, что давало возможность готовить ее во всевозможных видах: паровая, т. е. сваренная на

Из старинных рецептов

Суп из рыбы с кислой капустой

Сварить бульон из 2 фунтов какой-нибудь мелкой рыбы и разных кореньев. Взять 1 луковицу, 3 стакана отжатой кислой капусты, обжарить в двух ложках масла, бульон процедить, положить в него капусту и варить. Взять 2 фунта какой-нибудь рыбы, например щуки, на-

резать кусками, обжарить в масле, положить в бульон с кислой капустой и варить до готовности. Перед отпуском всыпать горсть тертого сыра, перца, стакан свежей сметаны, размешать с ложкой муки, подправить суп, дать раз вскипеть и подавать на стол.

пару («Той рыбы тринадцать лещей больших, три жере-
ха больших, семнадцать шук паровых»*), тушеная
(«тавранчук»), печеная («опечённые окуни»), рыба с
крупой («рыбные каши»), рыба отварная, рыба запе-
ченная («по-русски»), рыба жареная во фритюре («пря-
женная в масле»), рыба припущенная (в собственном со-
ку). Из «Троицкого обиходника» явствует, что рыбу на
Руси употребляли приготовленной «на пар», «в уху» и
«на тело», т. е. жареной.**

Перечисленные выше способы еще не отражают все-
го многообразия видов, степеней и приемов тепловой об-
работки рыбы. В начале прошлого века прочно вошли в
русский поварской лексикон некоторые французские
термины. Например, слово «бланшировать». Оно не име-
ет точного аналога в русском языке, потому в таком ви-
де и осталось. Приблизительный его перевод означает
«шпарить». В русском языке можно найти слова, отра-
жающие разнообразные нюансы тепловой обработки
рыбы: «рыба разварная», «отваренная в паровой бане»,
«запеченная в вольном духу» и др.

Древнюю Русь невозможно представить без рубле-
ных изб, без знаменитой русской печи. Протопит ее хо-

* Расходная книга Патриаршего приказа кушаньям, по-
дававшимся патриарху Адриану и разного чина лицам с сентября
1698 по август 1699 г. Под ред. А. А. Титова. Спб., 1890, с. 280.

** Домострой по Коншинскому списку и подобным. М. —
Чт. ОИДР, 1908, кн. 2, с. 73.

Из старинных рецептов

Кашка-запеканка к шам рыбным

Взять 1 фунт гречневой
крупы, поджарить ее на
сковороде с 2 ложками мас-
ла в печке или духовом
шкафу до розового состоя-
ния. Всыпать поджаренную
крупку в кипящую подсолен-
ную воду, покрыть крышкой
и поставить в духовой
шкафу на 1 час. Когда каша
сварится, положить в нее
1—2 луковицы, поджарен-
ных в растительном масле.

Сюда же добавить 3—4
мелко изрубленных гриба,
вливать $\frac{1}{2}$ стакана грибного
бульона, прокипятить, сме-
шать, сложить кашу в со-
тейник, сгладить верх но-
жом, посыпать сверху су-
харями, полить 3—4 лож-
ками растительного масла,
поставить на 5—10 минут в
духовой шкаф, и не вы-
кладывая из сотейника, по-
дать к столу.

зайка ольхой или березой и печет розовые расстегаи, варит золотисто-янтарную ущицу.

Сложить печь способен был не всякий мастер. Ведь печь должна была не только кормить человека, но и греть, и даже лечить. Печная лежанка — верное средство от простуды и радикулита. На этой же самой лежанке на зиму впрок готовили сушик — мелкую сушеную рыбешку. Много было и других «служб» у русской печки, но самая главная — варить, жарить, томить, выпекать.

Русская печь своим устьем всегда была повернута к дверям так, чтобы дым самым коротким путем мог выйти из избы через открытые двери в сени. Печи в курных избах были большими, в них можно было готовить одновременно несколько кушаний. И хотя пища порой слегка отдавала дымом, у русской печи были и свои преимущества. Приготовленные в ней рыбные блюда отличаются неповторимым вкусом. Особенно вкусной получается тушеная и запеченная рыба.

Считалась хорошей та печь, которая была варкой, т. е. в которой пища хорошо и скоро варилась («В печи жарко, так и варко»).

Что касается кухонной утвари, то она состояла из ухватов для вытаскивания горшков, кочерги, сковородников, чугунов и противней, на которых выпекали рыбные пироги, поварешек (разливательных ложек) и деревянных мучовок, заменявших веселки. Для приготовления в печи кислых блюд имелась отдельная посуда — глиняные горшки.

Из старинных рецептов

Рыба отварная в рассоле

При варке трески и других морских рыб добавить в пряный отвар соленые огурцы, очищенные от семян и кожицы, и варить вместе с рыбой. При отпуске на блюдо уложить куски отварной

рыбы, на них — ломтики сваренных соленых огурцов, все полить соусом рассол, приготовленным на бульоне от варки рыбы. Вокруг положить отварной картофель и морковь.

Рыба со сметаной и солеными грибами

Так подают треску, щуку, налима и т. п. К бульону от припускания рыбы добавляют сметану и упаривают наполовину. Соленые грибы мелко рубят, ошпаривают

кипятком, отжимают и кладут в сметану с бульоном. При подаче рыбу поливают сметаной с грибами и гарнируют картофелем.

Варили рыбные блюда в горшках и небольших медных или железных котлах с ушами и кольцами. Для жарения и печения рыбы в ходу были глиняные латки (плошки), представляющие собой род сковород с высокими краями и полой ручкой, в которую вставлялась палка. Были также в употреблении небольшие железные, равно как и глиняные, сковороды.

Наиболее древними способами приготовления рыбы были вяление и копчение рыбы, а также обжаривание ее на углях, затем варение в глиняных горшках или металлических котлах над огнем в очаге, и лишь позднее начали готовить кушанья в закрытой русской печи. Печь, однако, не сразу вытеснила открытый очаг, которым наряду с ней пользовались еще в X—XII вв.

Жарили рыбу на открытом огне чаще всего двумя способами: на вертеле (или шампурах) и на рашпере (металлической сетке или решетке). Приготовление рыбы на вертеле имеет свои правила. Прежде всего нужно следить, чтобы угли горели сильно, но ровно, без пламени. Продукт, нанизанный на вертеле, должен равномерно вращаться вокруг оси, чтобы на нем образовалась корочка, которая препятствует вытеканию сока. Если в первые минуты рыбу на вертеле жарят при очень высокой температуре (чтобы образовалась корочка), то к концу жарения температуру надо понижать.

Из старинных рецептов

Тушеная щука в горшке

Очистив щуку, взять 3½ фунта снятого с костей мяса, хорошенько промыть, разрезать на куски, сложить в огнеупорный глиняный горшок, посолить, положить одну четверть фунта сливочного масла, 3—4 лавровых листа, 5—10 зерен душистого перца, выжать сок

из одного лимона, положить 2—3 обваренные горячей водой и разрезанные пополам луковицы, влить ½ стакана белого вина, закрыть крышкой, замазав ее тестом, и поставить в горячую печь на 2 часа. Подать к столу прямо в горшке.

Рагу из карпов

Ошелуша и выпотроша карпов, разрежь на части, вымажь кастрюлю коровьим маслом, положи в нее рыбу, посыпь солью, перцем, инбирем, мушкатным цветом и изрубленной лимонной коркой и обжаривай. Между тем в другой кастрюле под-

пали до желта муки, положи луку, уксуса, базилики и петрушки, вари и пропусти сквозь сито. Процеженное выложи на рыбу в кастрюлю, прибавь сморчков и мелко изрубленных анчоусов и еще провари.

В качестве рашпера в современных домашних условиях можно использовать решетку газовой или электрической плиты. В процессе приготовления рыбного блюда дверцу духовки лучше держать полуоткрытой. Духовку предварительно надо прогреть, а решетку смазать маслом. Рыбу, нарезанную кусками (кубами) толщиной 5—6 см, в процессе жарения нужно 2—3 раза перевернуть.

Наши предки хорошо знали, какую рыбу надо использовать на уху, а какую — жарить: «... 40 щюкъ на ухи, 40 лещиков на жарение»*.

Способы печения рыбы известны многим народам, населяющим территорию нашей страны. Например, в Белоруссии издавна рыбу запекали так: на противень клали тонкий слой соломы, а на нее очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу средних размеров, противень с рыбой ставили в печь (после того, как дрова в ней сгорали), «в дух». Подпеченную таким способом рыбу солили и подавали к столу в тарелке без всяких добавок и приправ.

Старинный русский рецепт блюда «Рыба печеная» предусматривает несколько иную технологию: «Карасей

* Никольский Н. Кирилло-Белозерский монастырь и его устройство... Спб., 1910, т. 1, вып. 2, с. 9.

Из старинных рецептов

Борщ из карасей

1 1/2 — 2 фунта карасей, 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 луковица, 10—15 зерен английского перца, 2—3 шт. лаврового листа, 3/4 фунта сливочного масла, 2—3 грибка, 1/2 фунта свеклы, 1/2 кочана капусты. Уксус или сметана, 1 1/2 л свекольного рассола, 2 ложки муки или 3—4 сухаря, обвалить карася.

1 морковь, 1 петрушку, 1 сельдерей, 1/2 луковицы, 10—15 зерен английского перца, 2—3 шт. лаврового листа, 2—3 грибка сварите, процедите, в процеженный бульон положите на несколько частей разрезанную

капусту и очищенную, нашинкованную свеклу, сварите. 1/2 мелко изрубленной луковицы поджарьте докрасна в 2 ложках прованского или 1/8 фунта сливочного масла и смешайте с ложкой муки, подправьте борщ, влейте немного уксуса или свекольного рассола, вскипятите, 1 1/2 или 2 фунта карасей, т. е. 6—8 шт., обвалите слегка в муке или сухарях, поджарьте хорошенько в масле, дайте обсохнуть на папиросной бумаге, перед самым опуском опустите в борщ, раз вскипятите.



свежих, выпотрошив и оставив в них икру, позапечь на горячем поду русской печи, повбравивая с боку на бок. Когда пропекутся, надрезать с боков, покласть в сковородку и засушить в печи».

Особенно вкусной получается приготовленная в русской печи «Рыба, запеченная по-русски». В прошлом веке это блюдо готовилось несколько иначе, чем сегодня. Кастрюлю обмазывали изнутри маслом, обкладывали сырым картофелем, нарезанным кружками. Рыбу чистили, нарезали кусками, солили, посыпали перцем и укладывали в кастрюлю, перекладывая каждый раз картофелем. Сверху заливали сметаной и ставили в печь тушиться. При современном способе приготовления этого блюда используют не сырой, а слегка обжаренный картофель, сметану заменяют соусом и майонезом.

Таким образом запекать можно судака, сома, щуку, сазана, треску, филе морского окуня, зубатку, макруруса со всевозможными продуктами: вареным картофелем, свежими грибами, кислой капустой. При этом надо придерживаться правила: для запекания сырой рыбы используют соус рыбный, жареную рыбу запекают под соусом сметанным, припущенную — под молочным соусом.

Одно из самых древних русских блюд — солянка на сковороде. Во второй половине XIX в. она была наипопулярнейшим блюдом русской кухни. Петербургский ресторан «Петергоф», располагавшийся на Моховой, пуб-

Из рецептов русской кухни

Рыба припущенная в рассоле

В рассоле готовят щук, тресковую и осетровую рыбу. Дно кастрюли смазать маслом, положить рыбу, подлить бульон, огуречный рассол, положить морковь, петрушку и соленые огурцы, нарезанные кружочками, лавровый лист, перед горошком. Посуду плотно

закрыть и рыбу довести до готовности.

При подаче рыбу положить на блюдо или тарелку, обложить ее припущенными овощами и солеными огурцами и полить соусом рассол, гарнировать картофелем, зеленью,

ликовал в газетах объявления, которые неизменно начинались словами: «Сегодня, в понедельник, — рыбная селедка с расстегаем...».

Для приготовления солянки используется шинкованная капуста, в которую добавляют растительное масло. Рыбу для этого блюда слегка поджаривают в печи, выкладывают в капусту, а затем перемешивают и снова ставят в печь. Солянка обязательно должна готовиться на сковороде.



Многие оригинальные старые рецепты, некогда незаслуженно забытые, сегодня возвращаются из забвения. Среди них рецепт традиционного блюда русской кухни «Рыба отварная в огуречном рассоле». При варке в огуречном рассоле рыба приобретает особо приятный вкус. Этот проверенный веками способ приготовления способствует сохранению целостности ткани рыбы, не позволяет ей развариваться. В блюдо «Рыба по-русски» кроме рассола добавляют еще каперсы, оливки, соленые огурцы, грибы.

Варка — древнейший способ обработки рыбы. Рыбу отваривали с незапамятных времен.

Основные правила варки рыбы в начале прошлого века сформулировал В. А. Левшин в своем «Словаре поваренном»:

«... — при варении всяких рыб огнем надо так управлять, чтобы рыбу скорее в кипенис привести;

— рыба не будет вкусна, если доваривается в долитой воде;

Из рецептов русской кухни

Щука тушеная по-славянски

Очистив и вымыв щуку, сложить в рыбный котел, полить сверху маслом, посолить и поставить в печь, поджарить. Затем, влив сметаны столько, чтобы щука была в ней до половины, накрыть, поставить обратно в печку и варить, пока упреет совершенно (для

этого нужно час времени). За $\frac{1}{4}$ часа до отпуска вынуть, сложив на блюдо, а сок выкипятить до густоты, процедить, прибавив в него немного мускатного орешка, и подлить на блюдо, а остальное подать отдельно в соуснике.

— рыба, сваренная с небольшим количеством соли, составляет плохое кушанье; а когда рыба будет жирная, каковы угри, лещи и прочие, недоложенные соли учинит такую рыбу нездоровую пищу; однако ж не должно рыбу и пересаливать так, чтобы была, как говорится, живая соль... Если же рыба будет подана на стол недосоленной, то оной, не как многим другим кушаньям, присаливание за столом не пособит;

— подавая отварную рыбу, надлежит как оную, так и края блюда посыпать рубленую петрушкой;

— к рыбе отварной подают разные салаты, хрен».

К тем советам, которые дает в своем словаре В. А. Левшин, можно добавить еще одно современное правило: рыбу не следует варить в алюминиевой кастрюле — последняя сообщает ей неприятный привкус.

Уже во времена В. А. Левшина существовали различия в варке речной и морской рыбы. Повара знали, что вкус речной рыбы настолько нежен и тонок, что добавление к ней пряностей и специй в большом количестве только огрубит его. Морская же рыба, напротив, требует обильного сдабривания луком, петрушкой, укропом, черным перцем. Авторы старинных поваренных книг рекомендовали отваривать рыбу не менее часа. Современная технология сократила этот срок до 7 мин (при условии, что рыбу небольшими кусками опускают в кипящую подсоленную воду).

Из старинных рецептов

Селянка с тешкою

Капусту кислую или свежую, изрубив, обжаривать на сковороде в масле постном, с прибавкою рубленого лука; присыпать мукою и перцем. Когда обжарится, смочить немного уксусом или квасом, положить за-

сольной тешки, мелко изрезанной, у жарить, сгладить ложкою и поставить в печь позарумяниться. В селянку эту прибавляют, когда угодно, жареных свежих рыб.

Рыбы печенья холодныя

Карасей свежих, выпотрошив и оставив в них икру, позапечь на горячем поду, поворачивая с боку на бок. Когда пропекутся, надрезать с боков и покласть на сковороду, подмостив из лучинки решетку, засушить в

печи. Подавать на блюде, когда остынут. Таковым образом пекут и других рыб. Некоторые из них бывают еще вкуснее, когда печь оных не шелушив и не потрошив.

Из речных рыб на Руси принято было отваривать пескарей. Живых пескарей обливали уксусом, давали им уснуть, затем обрабатывали и клали в кипящую подсоленную воду, добавляя для улучшения вкуса чуть-чуть белого вина. Подавали их на стол с зеленью петрушки.

В маленьких прудах и речках ловили гольца. Вкус его отменный в любом виде — жареном, отварном. Особенно вкусной становится эта рыба, если за несколько часов перед приготовлением ее выдержать в молоке.

Так же, как и в наши дни, очень ценился карп, особенно тот, что водился в воде чистой и свежей, а также крупные экземпляры золотистого цвета.

Трудно найти другую рыбу, которая была бы так удобна для приготовления различных вареных блюд, как щука. Старые повара знали, например, что если щука предназначалась для отваривания, то чешую с нее не снимали, а лишь разрезали брюхо и вынимали внутренности. Молоки, печень и икру варили вместе с щукой. Поскольку щуки славятся своим долголетием и мясо у старых щук жесткое, их при отваривании клали в холодную воду, предварительно распластав и нарезав на звенья. В бульон клали также лук, лавровый лист, корни петрушки, соль и перец. В конце варки, когда бульон наполовину уваривался, в него добавляли сливочное масло и продолжали варку.

Из старинных рецептов

Селянка с щучинойю

Капусту кислую, спрыснув мукою, смешать с рубленным луком, смочить немного маслом и стереть ложкою. Бочечную щуку, вымыв и очистив, разнять в куски,

обжаривать на сковороде в постном масле. Положить туда же капусту и, когда ужарится спело, приправив перцем, подавать.

Карп печеный

Разняв карпа на куски, поддержи в маринаде, состоящем из стакана белого вина, соли и перцу. Сделай соус из поджаренного коровьего масла с каперсами, анчоусами, лимоном и уксусом. Приправь солью, перцем и мушкатом; можно сделать и обыкновенный бе-

лый соус; или еще лучше из свежего масла коровьего, соли, перца, петрушки и муки, мелко изрубленных с бульоном рыбным или бульоном гороховым, пюре называемым. Все это уварить в кастрюле, облить карпов, запеченных после маринования на рашпере, и приправить померанцевым соком.

Если сушеных снетков употребляли для приготовления постных бульонов, то свежих снетков отваривали в воде с солью без добавления масла и пряностей. Отваренных снетков подавали к столу с кислым соусом, жареных — под клюквенным взваром (сок клюквы, вываренный с медом до густоты).

Жители северных и северо-западных губерний чаще ели морскую рыбу, чем речную, например салаку. А вот угрей, столь любимых в наше время, тогда вовсе не ели, считали, что это морской зверь, и попросту пренебрегали, им.

Почти повсеместно в северных краях России морскую рыбу употребляли только в вареном виде и лишь с 60—70-х годов прошлого века ее начали и жарить. Это было связано с массовым распространением чугунных сковородок. О том, что жареная рыба является блюдом более позднего происхождения, свидетельствуют наблюдения этнографов, показывающие, что даже сейчас многие старики в прибрежных районах едят морскую рыбу только в вареном виде.

Очевидно, дело не только в сковородках. Иную морскую рыбу, особенно жирную, действительно предпочти-

Из старинных рецептов

Щука в бураковом рассоле

Очистить, порезать и посолить на один час щуку. Взять бутылку свекольного рассола, положить в него две луковицы, петрушку, моркови, немного перца, лаврового листа, пару гвоздичек, тертый на терке буряк, вскипятить все хорошенько и процедить на уложенную в другую кастрюлю рыбу;

всыпать немного тмина, накрыть крышкой и варить на сильном огне. Распустить большую ложку масла, смешать с тремя ложками муки, размешать с бульоном от рыбы, влить все в вареную рыбу, поддержать на огне, пока не загустеет, и подать.

Из рецептов русской кухни

Рыба, тушенная с луком

Рыбу (треску, зубатку, хека, щуку, налима, сома) нарезать кусками, обвалить в муке, обжарить и положить в глиняный горшок, посыпать жареным луком, опять положить слой рыбы, по-

сыпать жареным луком и т. д. Все залить молоком, добавить лавровый лист, перец и довести до готовности. Отдельно на блюде подать отварной картофель.

тельнее отваривать. Высокое содержание жира, а также солей йода, брома и других соединений при обжаривании дает неприятный «морской» запах. Поэтому опыт подсказывал, что лучше всего морскую рыбу варить, тушить и запекать. Варили ее весьма простыми способами.

Вот как рекомендовали готовить популярное в прошлом блюдо из мерланов: «Распусти на блюде свежего коровьего масла с рубленой петрушкой, цибулею (луком), солью, перцем, положи мерланов, припарь сверху тем же, накрой другими блюдами и держи на малом огне. Подавай с тем же соком».

В старинных поваренных книгах больше всего встречается рецептов блюд из соленой трески. Объясняется это тем, что соленая треска, равно как и макрель (скупбрия), сельдь, анчоусы, была едва ли не основной пищей городских ремесленников и бедных крестьян в зимний период. В старых книгах приводится много способов вымачивания и отваривания соленой трески. Один из них заключается в том, что треску надо «залить водой и поставить на плиту на умеренный огонь; когда вода нагреется, слить ее и налить другой и продолжать это до тех пор, пока она не перестанет быть клейкой, тогда варить

Из старинных рецептов

Карп по-гусарски

Выпотрашивая карпа, распарывай у него брюхо, сколько можно меньше, набей в брюхо масла коровьего, смешанного с рублеными душистыми травами и приправленного солью и пряностями.

Маринуй карпа в прованском масле с рублеными душистыми травами, как то:

тмином, базиликом, лавровым листом, и, когда напится, запеки на рашпере, и подавай с соусом ремуладом.

Примечание: соус готовится из анчоусов, каперсов, петрушки и лука рубленых, все это обжаривается с добавлением рыбного бульона, растительного масла, чеснока и других приправ.

Из рецептов русской кухни

Рыба, тушенная в молоке

В глиняный горшок положить картофель, очищенный и нарезанный дольками, добавить воду и варить до полуготовности. Воду слить, положить шинкованный сырой лук, соль, перец го-

рошком, лавровый лист, куски сырой рыбы (треска, сазан, карп и т. д.), залить молоком и при слабом кипении тушить 20—25 мин.

треску, не давая кипеть; когда она будет готова, откинуть на решето и дать стечь воде». Самым простым блюдом считалась треска, вымоченная и поданная с картофелем и яично-масляным соусом.

Подобными рецептами иногда пользуются кулинары и в наши дни. И как в прошлые времена, так и в нынешние, отварная треска немислима без соуса. Один из самых незатейливых способов приготовления соуса, позаимствованный русскими кулинарами из австрийской кухни, предлагал старинный «Словарь поваренный»: растопить коровье масло, добавить в него имбирь и горчицу, отваренную рыбу выложить на тарелку и полить соусом.

Отварная треска удачно сочетается по вкусу с множеством соусов, традиционно используемых в русской кухне: яично-масляным (в растопленное сливочное масло добавляют мелко рубленные яйца, нарезанную зелень петрушки, укропа или зеленого лука), картофельным (жидкое картофельное пюре размешивают с маслом, рубленным укропом и петрушкой, добавляют черный перец и лавровый лист). Соусы с использованием вина, коньяка

Из старинных рецептов

Судак на черном масле

Судака обработать и очистить. Поставить его вариться в воде, приправленной солью, перцем, лавровым листом, одним корешком петрушки, одной морковью и луковичей

Когда рыба сварится, выложить ее на блюдо, обложенное вареным и вычищенным картофелем. Подавать с соусом, приготовленным на черном масле. Для последнего надо иметь $\frac{3}{4}$ фунта масла, которое разрезать на несколько кусочков и положить на сковороду. Ее поставить на огонь и оставить масло распускаться до тех пор, пока оно не примет темно-коричневый цвет, после чего снять сковороду с огня, чтобы дать маслу остыть.

Положить в кастрюлю вместимостью 1 $\frac{1}{2}$ л 2 щепотки перца, налить 4 ложки уксуса и поставить на плиту; когда вместо 4 останется 3 ложки, снять кастрюлю с огня.

Убедиться, что растопленное масло хорошо остыло, процедить его в кастрюлю с уксусом, смешать эту приправу и разогреть, чтобы подавать; не допускать до кипения.

Необходимо охлаждать масло прежде, чем составлять смесь, в горячем же состоянии оно может подняться и вылиться. Этот соус можно подавать с жареным судачком.

и ликера, приготовляемые по более сложной технологии, пришли к нам из французской кухни. В прошлом веке русские повара умело сочетали их с треской. Примером может служить, например, рецепт «Треска с соусом из вишен и красного вина».

Во многих старинных книгах упоминается тушеное рыбное блюдо т а в р а н ч у к, которое готовилось в сочетании с другими продуктами: молоком, луком, грибами, солеными огурцами. Тушили рыбу, как правило, в глиняных горшках, что придавало ей приятный вкус.

Несколько слов следует сказать о припущенной рыбе. Для приготовления этого блюда старинным способом рыбу предварительно разделяют на филе без костей: очищают, потрошат, отрубают голову, плавники, разрезают вдоль позвоночника и с полученных половинок срезают кости. Подготовленную таким образом рыбу кладут в кастрюлю, дно которой смазывают маслом, и подливают такое количество рыбного бульона, чтобы он покрывал рыбу наполовину. В бульон кладут белые коренья, лук, пряности, подливают огуречный рассол, плотно за-

Из старинных рецептов

Соус рассол

Муку смешать с топленным маслом и, непрерывно помешивая, прогревать до появления приятного аромата. Мучную пассеровку охладить, развести рыбным бульоном, добавить слегка обжаренный лук, белые коренья (петрушку, сельдерей), соль и кипятить около часа. В конце кипячения добавить лавровый лист, перец го-

рошком. Полученную основу для соуса процедить. К ней добавить процеженный огуречный рассол и очищенные от кожицы и семян мелко нарезанные огурцы, соус кипятить, добавить мелко шинкованную зелень петрушки и сливочное масло. В соус добавлять вареные хрящи осетровых рыб, каперсы и белое сухое вино.

Соус паровой

Муку смешать со сливочным маслом и, непрерывно помешивая, прогреть до появления приятного аромата. Мучную пассеровку охладить, развести рыбным бульоном, добавить слегка обжаренный лук, белые коренья (петрушку, сельде-

рей), соль и кипятить около часа. Полученную основу для соуса процедить, добавить белое вино или лимонную кислоту, мелко нарезанные свежие грибы (белые) и кипятить. Готовый соус заправить по вкусу и добавить масло.

крывают крышкой и варят рыбу до готовности на слабом огне.

Для паровой рыбы предназначались гарниры: отварной картофель, ломтики лимона или морковь, петрушка, репа и др. На бульоне, полученном от припускания рыбы, готовили соус паровой.

Широко распространены были изделия из рубленой рыбы. «А коли бывать икрамъ и головизнамъ скудость, и дают горохъ тертый с маслом и каша семожья», — записал в XVII в. неизвестный монах в монастырской книге*. Среди старинных русских блюд выделяется тельное. Есть основание предполагать, что происхождение этого слова идет от «тела» рыбы, снятого с костей.

Тельное делали из судака, щуки, карпа. В старину это блюдо готовили так. Мясо снимали с костей, очищали от кожи и мелко рубили, добавляли булку, намоченную в воде и отжатую досуха, толкли в ступке с добавлением соли и перца. Отдельно пассировали на масле

* Кормовая книга Кирилло-Белозерского монастыря. С предислов. И. П. Сахарова. Спб., 1851, т. 1, с. 72.

Из старинных рецептов

Рулет из судака по-азовски

Сняв с костей и кожи 3 фунта судака, разрезав вкось на 8 частей, отбить тонко деревянным молотком, разложить на доску; посолить, поперчить, затем на каждый кусок положить поровну следующий фарш: изрубив $\frac{1}{4}$ фунта шампиньонов, слегка поджарить их на сливочном масле (2 ст. ложки), прибавить 2 ст. ложки толченых сухарей,

1 ложку сметаны, соли и перца. Разровняв фарш ножом, свернуть каждый кусок рулетками, запанировать в муке, яйце, сухарях, поджарить до розового колера в масле, а затем поставить минут на пять в духовку и дать дойти до готовности. Гарнировать жареной петрушкой. Можно подать томат-соус.

Треска с соусом из вишен и красного вина

Сварить треску в молоке, слить молоко, рыбу обдать кипятком, слить его. $\frac{3}{4}$ стакана пюре из вишен поджарить в масле (1 ложка), развести $1\frac{1}{2}$ стакана воды или бульона, добавить немного сахара, кто хочет 2—

3 истолченных гвоздики, немного корицы, чайную ложку картофельной муки, разведенной в воде, прокипятить, влить $\frac{1}{2}$ —1 стакан красного вина, подогреть до кипения, облить треску

мелко нарезанный лук и небольшие кусочки рыбы, напоминающие по форме гренки, после чего давали им остыть. Приготовленный ранее фарш раскладывали небольшими комочками по столу, каждый из которых затем расплющивали и на одну половину образовавшейся лепешки клали «гренки» из рыбы с луком. Закрывали их другой половиной лепешки, сделав таким образом нечто вроде вареника. Полученное тельное обмазывали яйцом, панировали в муке и жарили. К тельному подавали зеленый горошек.

Это блюдо, упоминаемое еще в «Домострое», не потеряло своего значения и в наши дни. Его употребляю не только как горячее блюдо, но и в качестве холодной закуски. Существует несколько вариантов приготовления тельного, старинных и современных. Один из современных способов состоит в следующем. Свежую или размороженную рыбу нескольких видов измельчают на мясорубке. В полученный фарш добавляют яйцо, взбитое с молоком, сливочным маслом, солью и перцем. Отдельно готовят грибной фарш: грибы отваривают, обжаривают

Из старинных рецептов

Судак по-русски

Отварить в 5 стаканах воды судака целым, предварительно очистив его и вымыв в холодной воде. За полчаса до обеда вынуть его из отвара, положить на блюдо и поставить в теплое место. Отвар процедить и прибавить к похлебке, оставив один стакан для соуса. Для соуса взять свежих и соленых грибов $\frac{1}{2}$ фунта, нашинковать, прокипятить в

одном стакане воды. Распустить на сковородке 1 ст. ложку сливочного масла, прибавить столько же муки, размешать и вливать очень осторожно, все время мешая, грибной отвар, а затем оставленный отвар от судака. Прокипятить, положить грибы, зелень и судака на блюдо.

Соус должен быть густой, как сметана.

Котлеты из сельдей

Несколько вымоченных сельдей обваривать, очистить от костей, мелко порубить. Прибавить поджаренного в масле лука, вымешать все вместе и, когда остынет, всыпать немного тертой булки, вбить 2 яйца, поло-

жить ложку сметаны, вымешать и делать котлеты. Обвалить в яйце, обсыпать сухарями и жарить в масле.

Соус к ним сделать кисло-сладкий красный с лимоном или каперсами.



с луком, смешивают с мелко нарубленным вареным яйцом, перцем и солью. Из рыбного фарша делают небольшую лепешку, в которую кладут столовую ложку грибной начинки. Заворачивают лепешку в форме полумесяца, смачивают ее во взбитом яйце, панируют в сухарях и, слегка обжарив в масле, ставят на 20—30 мин в духовой шкаф, после чего тельное готово.

Жемчужиной кулинарного искусства считается знаменитое старинное блюдо — фаршированная рыба, которая издавна была известна многим народам. Так, в белорусской кухне фаршированную рыбу (чаще всего щуку) всегда готовили так же, как и в русской, но в фарш кроме обычных компонентов (лук, перец, соль) добавляли молотые хлебные сухари, растительное масло, сырые яйца. Подавали на стол фаршированную рыбу вместе с юшкой (ухой), которую готовили из головы и позвоночного хребта рыбы с добавлением моркови, нарезанной кубиками, лаврового листа, сельдерея, петрушки и соли. В этой же юшке варили и фаршированную рыбу в течение 30 мин на тихом огне.

В праздничные дни на столе белорусов можно было видеть блюдо, редко встречающееся в средней полосе России, — рыбные галки. Мясо рыбы измельчали на мясорубке, добавляли репчатый лук, 2—3 яйца, молотый перец, мелко накрошенную петрушку, небольшое количество муки и щепотку соли. Рыбный фарш перемешива-

Из старинных рецептов

Паровая рыба

Дно кастрюли смазать маслом, уложить рыбу, подлить бульон, добавить петрушку, лук, соль, лимонную кислоту или белое сухое вино. Можно добавить отвар белых грибов. Кастрюлю плотно закрыть и довести рыбу до готовности вначале при сильном нагреве, а затем уменьшив его. На бульоне

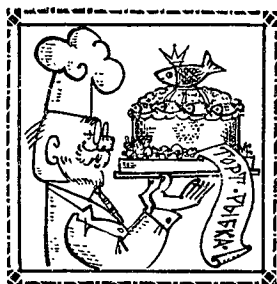
приготовить соус паровой. Ломтики белого хлеба обжарить, положить на них рыбу, полить соусом, сверху уложить припущенные белые грибы, ломтики лимона без семян и цедры. Вокруг уложить отварной картофель, полить его маслом и посыпать зеленью.

ли и формировали из него галки (шарики). Варили их в рыбном бульоне на небольшом огне в течение 30 мин.

В старинной русской кухне существовало несколько способов жарения рыбы: на сковородах целиком и кусками, в печи или духовке, на вертеле, во фритюре (разогретом жире), в тесте. Жарили почти все виды рыбы, даже тарань и сельдь. Сухую тарань предварительно отваривали, мясо отделяли от костей и клали на сковороду. Обливали рыбным бульоном, в который добавлены пшеничная мука и масло, и поджаривали. Другой способ — жарение с медом. Тарань варили в воде, очищали, резали на куски, обваливали в муке, клали на сковороду, обливали медом и жарили.

В старину в русских деревнях во время масленицы существовала традиция — жарить сельдь. Технология здесь простая: вымочив сельдь в воде, обтирали ее насухо и панировали в муке с тертыми сухарями; затем, распустив масло на сковороде, жарили в нем сельдь, наблюдая, чтобы она не пригорала. Подавали это блюдо с поджаренным луком.

Корюшку подавали к столу в жареном виде: предварительно окунали в яичный лезон, панировали в сухарях и жарили на сливочном масле. Если же для жарения брали растительное масло, то рыбу не панировали. Жарили корюшку на сильном огне и в достаточном количестве масла. Если жарение производить на тихом огне, то



Из старинных рецептов

Щучье тельное скоромное

Щуку одну или нескольких, обобрав с костей, изрубить мелко. Растереть коровье-го масла вперемешку с мякишем белого хлеба, смоченного сливками. Вмешать и щучину, приправив толченым мушкатным цветом и малою долею соли. Яичных желтков сколько нужно и несколько яиц целых вы-

пустив в чашку, взбить с прибавкою сливок, вмешать в вышесказанное и продолжать взбивание, чтобы все хорошо соединилось. После выложить в салфетку, сварить в молоке или запечь в кастрюле вымаранную маслом коровьем и толчеными пшеничными сухарями усыпанную.

рыба отпотеет и при небольшом количестве масла пристанет к сковороде, к тому же она будет разваливаться. Подавали жареную корюшку с огурцом и лимоном или с томатным соусом.

На Руси в ходу были не только речные ерши, но и морские. «Ерши морские имеют отменный вкус и рост не малой; старость их белизны тела и вкус не отнимает. Они бывают во всякое время хороши, кроме марта и апреля, когда мечут икру», — сказано об этой рыбе в одной старинной книге. Ершей речных и морских жарили и подавали с различными соусами: анчоусным, в маринаде, каперсным.

В русской кухне к жареной свежей рыбе подавали квашеную свеклу, которую нарезали на ломтики, обваливали в муке и поджаривали в масле. В это блюдо для большей остроты добавляли горчицу.

Среди прочих способов жарения рыбы широко известным в России было приготовление рыбы в тесте.

На приготовление теста кляр шла крупитчатая просеянная мука, которую замешивали на пиве, добавляя сырые яйца. Иногда к такому тесту добавляли толченый кардамон, а также дрожжи. Тесто должно быть не очень жидким, иначе будет стекать с того продукта, который обмакивают в него. В это тесто обмакивают рыбу, которую затем жарят на сливочном масле.

Для приготовления деликатесных блюд использовались и рыбы молоки. Из них готовили рагу или просто жарили, предварительно подвергнув маринованию.

Из старинных рецептов

Рыба постная разварная с гарниром

Очистив рыбу фунтов 5 величиною, отварить целой в рыбнице, вынуть осторожно на блюдо вверх хребтом, очистив ножом осторожно кожу, убрать хребет лимоном и морковью, в рот положить пучок петрушки, по бокам с обеих сторон положить кубиками мелко нарезанные отварные картофель, свеклу, морковь, огурцы соленые, белые грибы

маринованные, сушеные, отваренные грибы, маслины, все отдельно по сортам; подавая, облить белым горячим соусом, который готовится так: подогреть постное масло, положить столовую ложку муки, поджарить, развести бульоном, в котором варилась рыба, положить по вкусу соли и сахару, прибавить каперсов и горячим залить судака.

«НЕ КРАСНА ИЗБА УГЛАМИ, КРАСНА ПИРОГАМИ»

Издавна на Руси любили выпекать пироги. Подтверждение этому находим в многочисленных пословицах и поговорках («Без пирога — не именинник», «Не красна изба углами, красна пирогами» и др.).

Русские пироги славятся на весь мир. В старину их выпекали со всевозможными начинками. Особым видом пирогов был каравай. Караваем или хлебом с солью встречали русские люди дорогих гостей. Слово «каравай» известно во всех славянских языках и восходит к древнему языческому культу и к его пережиткам, сохранявшимся еще в XII—XIII вв.

В эпоху Московской Руси разнообразные пироги со всевозможной начинкой сделались непременной и излюбленной частью всякого угощения. Их пекли из ржаной муки, из кислого теста или на дрожжах. Пироги из ржаной муки почти всегда имели круглую форму и обязательно были с начинкой. Начинку делали из овсяной крупы, из каши, творога, свежей рубленой капусты, моркови, из рубленых соленых или свежих грибов, из зеленого лука и др. Но самой ходовой начинкой для пирогов была рыба.

В выборе рыбных начинок русские повара проявляли необыкновенное изобретательство. На праздничном столе можно было встретить пирог с мелко изрубленной визигой («Пирог круглый с визигой») и пирожки с измельченными жабрами рыб с добавлением лука и перца

Из старинных рецептов

Молоки жареные

Взяв молоки какой-нибудь рыбы, маринуй оные в уксусе с водою, солью и перцем; вынув из маринада,

оботри, обваляй в муке и жарь в масле; подавай, гарнировав жареной петрушкой.

Маринад рыбий

Некоторых рыб надлежит мариновать прежде, нежели готовить. Запекают оных слегка, потом кладут в уксус с солью, перцем, цибулею, чесноком.

После обваляют мукой и обжаривают в масле. В этом маринаде, с прибавкою толченых можжевеловых ягод, маринуют миноги.

(«Пирожки-карасики с жабрами»), с тельным вместо фарша или кусками рыбьих молок (для таких пирожков тесто раскатывали, а затем натирали мозгами из сазаньих голов, поэтому они назывались «Пирожки на мозгах»). В «Пирожки заволжские» в качестве начинок шли разнообразные продукты: куски рыбы, рыбное тельное, рубленные жабры рыб, каша с куском соленой щучины и т. д.

Кроме пирогов из ржаной муки выпекали так называемые преснушки, используя в качестве начинки рыбу. Тесто для преснушек делали пресным на воде, причем изготавливали его за несколько минут до выпекания. Слой теста раскатывали в 3—4 раза тоньше, чем для пирогов, придавая преснушкам овальную или полукруглую форму.

Праздничные пироги-рыбники на Руси обычно выпекали из крупитчатой муки. Естественно, начинка для таких пирогов была более изысканной: из риса и рыбы. Рыбу в начинку чаще всего клали целиком с костями, реже ее рубили на куски и очищали от костей. Довольно часто в начинку для пирогов-пряжеников вместе с рубленным луком добавляли красную икру.

Для приготовления рыбных пирогов раскатывали скалкой круглый слой теста. На этот слой накладывали

Из старинных рецептов

Рыба жареная

Ошелушив, надрезать рыбу слегка, натереть коровьим маслом с солью и жарить на малом огне, пока подрумянится. Можно подавать рыбу сню с щавелем вареным с солью, перцем, све-

жим коровьим маслом и малою долею петрушки. Подают же к ней грибной соус или соус, сделанный из свежего коровьего масла, с луковыми перьями и крошеною петрушкою...

Соус белый (к рыбе паровой или рыбе в рассоле)

Столовую ложку муки поджарить с таким же количеством масла, развести двумя стаканами рыбного бульона и варить 7—10 минут. Затем соус посолить, снять с огня, прибавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту,

кусочек сливочного масла, перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, и процедить.

Для рыбы в рассоле лимонный сок и лимонную кислоту заменяют огуречным рассолом (1—2 ст. ложки).

начинку. Если хотели сделать «сгибень», то, положив на кружок теста начинку, сгибали этот кружок пополам и края теста защипывали вместе, получая таким образом «сгибень» в виде полукруга. Пирог и пирожки смазывали в сыром виде яичным желтком, что придавало им после выпечки красивый румяный вид.

Особенно славилась русская кухня подовыми пирогами, которые начиняли рыбой и пекли на поду русской печи. Печь предварительно вытапливали и, собрав горячие угли в сторону, выметали помелом под (пол) печи, и с лопаты высаживали на него караваи, смочив их предварительно водою.

Готовность печи для выпечки определяли так: бросив в печь горсть муки, смотрели: если мука горит (чернеет), то нужно подождать (в таких случаях под обметали мокрым помелом), если мука желтеет, то пироги можно сажать.

К каким блюдам подавали пироги? У Мельникова (Печерского) на этот счет есть упоминание: «В каждом доме хозяйки, рук не покладаячи, варили рыбные хлебки, пекли пироги и оладьи...»*.

* Мельников (Андрей Печерский) П. И. Собр. соч., т. 3, с. 35.

Из старинных рецептов

Пирог русский с визигой

Намочить визигу на ночь в воде, на другой день варить в воде часа три, пока визига сделается совершенно мягкой, слить воду, визигу порубить, вложить в распущенное масло, посолить, посыпать перцем. Отдельно сварить рис и несколько яиц

порубить, смешать вместе с визигой. Приготовить тесто на дрожжах или слоеное, наполнить пирог (обычным способом) фаршем и поставить в горячую печь. Визиги нужно брать сообразно с пропорцией теста.

Карпы в черном соусе

Отварить двухфунтового карпа в двух частях виноградного вина, смешанного с частью уксуса, присолить немного, изрезать в ломтики несколько луковиц и отварить в воде мягко. Когда карпы сварятся до полуго-

товности, прибавить полную горсть истертого решетного хлеба, отваренный лук и с тою водою, в которой он варился, также добавить немного гвоздики и стертого мушкатного орешка, и еще варить.

Пироги подавали и к рыбным похлебкам, и к рыбным бульонам. К рыбным бульонам подавали и расстегаи — особый вид пирогов, которые перед разделкой растягивали (раньше их так и называли — расстегаи), чтобы увеличить оставляемое сверху каждого пирожка отверстие (в него для сочности наливали немного бульона или соуса).

В дореволюционной России широкую известность приобрел трактир И. Я. Тестова. Если кого-нибудь приглашали в трактир Тестова «пообедать по-московски», то всегда имели в виду прежде всего расстегаи, пирожки и кулебяки.

Пекли рыбные расстегаи и в славившемся блинами трактире Егорова, только там их делали большими, величиной с тарелку, начиняя рыбным фаршем и визигой. К расстегаям подавали соусник с ухой.

Всякий, что ел домашние расстегаи с рыбой, знает, как они хороши. Но им по вкусу не уступает румяная кулебяка с рыбным фаршем. В старину ее готовили с двумя или тремя видами фарша, соблюдая при этом следующее правило: на тесто сначала клали менее влажный фарш, а уж на него — более сочный: рыбу или грибы, заправленные густым соусом. Только при таком условии нижний слой кулебяки (с внутренней стороны) не получался влажным. С этой же целью на тесто под фарш и поверх него иногда клали очень тонкие блины, выпеченные из пресного теста.

Из старинных рецептов

Каравай с макрелями (скупбрией)

Сделать фарш из каких угодно рыб с добавлением петрушки, лука и грибов рубленых, куска масла коровьего и хлебного мякиша. Замесить на яичных желтках с солью и перцем. Положить в кастрюлю сего фаршу, а в середину куски макрелей, обрезав им перья (плавники) и разняв на части. Накрывать тем же фаршем. Обмазать и сгладить яичным взбитым белком, и, усыпав пшеничными сухарями, накрыть бумагой и за-

пекать в печи. Вынув из кастрюли, дать стечь жиру. Подавать, облив жидким кулисом.

Для приготовления кулиса кусочки рыбы обжарить с луком, нарезанным кружочками, и кореньями. Добавить муку, масло коровье, бульон, рюмку белого вина, гвоздику, чеснок. Этот кулис варить на слабом огне два часа. Затем процедить, приправить солью и облить им каравай.

В трактире Тестова готовили кулебяки с начинкой в двенадцать ярусов: один слой — мясо, другой — рыба, третий — налимя печенка, дальше — грибы, цыплята, дичь... Таковую кулебяку посетитель должен был заказывать за сутки до подачи ее на стол.

Для приготовления кулебяк, как правило, использовалось кислое тесто, которое раскатывалось скалкой. На тесто клали всевозможные начинки: рассыпчатая каша с кусочками семги, рубленые осетровые и белужьи жабры с тельным из судака, выпотрошенный сиг в целом виде с молоками и икрой. Так же как и в пироги, в кулебяку клали рыбы мозги, молоки осетровых, значительно улучшающие вкус изделия.

Чаще всего делали кулебяку с визигой. Визигу варили в воде без соли (чтобы при варке не покраснела, а осталась белой). Задолго до варки ее замачивали в холодной воде. Отварив, визигу рубили, но не очень мелко. Затем 2—3 луковицы слегка пассировали в масле, не давая, однако, луку подрумяниться. В кастрюлю клали поджаренный лук и изрубленную визигу, заливали рыбным бульоном и варили смесь до загустения.

Кроме визиги в фарш добавляли манную крупу или рис (с рисом кулебяка получается менее вкусной). Рис для этого тщательно мыли холодной водой, добавляли стакан теплой кипяченой воды и масла, перемешивали лопаточкой и ставили в печь. Пропеченную крупу осту-

Из старинных рецептов

Каравай с мерланами

Взять шесть крупных мерланов и разнять оных на части. Еще взять дробных мерланов, обобрать с них тело на фарш, который сделать с тертым пшеничным сухарем, петрушкой, цибулею, грибами, солью, перцем, куском масла коровьего, и за-

месить на пяти яичных желтках; положить в кастрюлю фаршу, в середину крупных мерланов, накрыть фаршем; сгладить взбитым белком и, усыпав пшеничным сухарем, испечь в печи. Выложив на блюдо, облить соусом и приправить лимонным соком.

Рыбник

Опарное дрожжевое тесто раскатать пластом, на него положить большой кусок рыбного филе или целую очищенную малокостистую рыбу (судака, треску, нава-

гу), посыпать солью, перцем, закрыть вторым куском теста, края теста соединить; дать пирогу расстояться и выпекать.

жали и протирали сквозь решето. Сваренные вкрутую рубленные яйца смешивали с маслом, рубленным укропом или петрушкой. Затем все компоненты соединяли.

Поваров, изготавливающих кулебяки, часто постигает неудача: нижняя сторона оказывается плохо прожаренной. Чтобы этого не случилось, следует придерживаться советов старинной кухни. Здесь мы приводим подробно описание технологии приготовления кулебяки, как ее делали старые русские повара.

Раскатав тесто очень тонко, кладут его на полотенце, посыпанное слегка мукой. В русской кухне существовало правило класть на тесто блинчики, выпеченные на маленьких сковородках. Делается это с целью предотвращения отпотевания дна кулебяки, которое при выпечке ее делается мокрым. Итак, поверх теста кладут блинчики, на них — слой манной каши, затем слой визиги, яиц и опять манной каши. Накладывать слои следует ровнее и выше.

Завернув затем блинчики с фаршем, придают всему изделию форму высокого, длинного и узкого пирога. Затем его смазывают яйцом и защипывают.

Защипав аккуратно кулебяку, ее с помощью полотенца выкладывают защипанной стороной на железный лист, смоченный водой (чтобы кулебяка к нему не при-

Из старинных рецептов

Блины калысники

Разбить в кастрюлю 3 яйца, влить 3 столовые ложки молока, всыпать 6 столовых ложек пшеничной муки, вымешать до гладкости, положить 1 столовую ложку сахара, 2 чайные ложки соли, 3 столовые ложки подогретого сливочного масла, кроме того, влить 2 стакана молока и размешать. Печь на сковородке, на плите, сма-

зав куском шпика или русским маслом горячую сковородку и влив ложку этой массы на сковородку так, чтобы масса разлилась по всей сковородке.

Поставить на огонь. Когда блин начнет подниматься и отстанет от сковороды, то выложить его на крышку или блюдо.

Пирог с кислой капустой

Утушить с маслом кислую капусту, прибавить рубленого лука и перца. Снять кожу с какой-нибудь рыбы, саму рыбу порезать куска-

ми, вынуть кости, посолить, поджарить в масле слегка, смешать с капустой и запечь в каком угодно тесте.

стала), обмазывают яйцом, протыкают посредине кулебяки вилкой или поварской иглой отверстие (чтобы при выпечке в это отверстие мог выходить пар — иначе кулебяку разорвет) и сажают в печь (или духовку) приблизительно на один час. Держат кулебяку в печи до тех пор, пока фарш не закипит (из отверстия струйкой пойдет пар).

Рыбу, используемую для кулебяки, отделяют от костей, режут небольшими кусками, солят, перчат и добавляют чуть-чуть лимонного сока. Куски рыбы припускают в масле, не пережаривая, чтобы рыба осталась сочной. Вместе с рыбой добавляют в фарш рубленые шампиньоны или белые грибы.

Издавна любит русский человек блины. Ели их на Руси во все времена года, но особенно часто — во время проводов зимы, на масленицу.

Пекли блины со снетками, которые предварительно обваривали кипятком. Такие блины (их называли «с припеком») не переворачивали: тесто наливали на сковородку, на образовавшийся блин клали снетки и отпекали блин только с одной стороны.

Широко были распространены в русской кухне и блины из овсяной муки. И не только блины, но и так называемые блинчики. Раскатывали тонкий слой теста, на

Из старинных рецептов

Расстегаи с рыбой

Приготовить постное тесто на дрожжах, взять 1 фунт судака или щуки (можно ставриду), очистить от костей, мелко изрубить, поджарить в полстакане растительного масла, прибавить немного мелкого перца, мускатного ореха, соли, мелко изрубленной зелени петрушки, все это хорошенько раз-

мешать, раскатать кружочками тесто, положить на них ложечку или две фарша, а сверху ломтик семги или сига, а потом опять немного фарша, загнуть края теста и защипать их так, чтобы пирожки имели продолговатую форму и середина их была бы открыта. Выпечь.

Блинчики пресные

Отделить 3 сырых желтка в кастрюльку, влить $\frac{1}{2}$ стакана молока, смешать, всыпать, помешивая, 1 стакан пшеничной муки, положить 1 чайную ложку соли, 2 столовые ложки сахара,

2 ст. ложки сливочного масла, влить еще 2 стакана молока, положить 3 взбитых в пену белка и, хорошо перемешав, печь тонкие блинчики.

этот слой клали слой рыбного фарша, поверх — еще слой теста, края верхнего и нижнего слоев соединяли вместе, после чего «блинник» клали на сковородку и пекли как обыкновенный пирог.

Подводя итог сказанному о характерных особенностях русской рыбной кухни, хочется подчеркнуть, что национальная русская кухня — явление в одинаковой степени и историческое, и современное. На протяжении многовекового формирования она непрерывно совершенствовалась, обогащалась чертами кулинарного искусства других народов, сохраняя в основе своей русские национальные традиции. Значение этих традиций служит залогом ее дальнейшего развития.

Из старинных рецептов

Кулебяка с рыбой и визигой

Этот пирог делается из теста слоеного или теста на дрожжах. На ночь намочить $\frac{1}{4}$ фунта визиги, на другой день сварить до мягкости, слить воду, остудить, порубить не особенно мелко, сложить в кастрюльку, в которой сначала распустить столовую ложку масла, всыпать горсть рубленого лука и размешать. Отдельно очистить какой-нибудь рыбы, распластать, снять кожу, выбрать кости. Взять 6 яиц, сварить, пору-

бить, посолить, посыпать перцем; тесто раскатать слегка, положить на глубокую сковороду, подмазанную маслом, положить прежде всего ряд визиги, потом рыбу, нарезанную кусками, потом яйца, полить маслом, покрыть кружком, сделанным из этого же теста, защипать, помазать яйцом или маслом, посыпать сухарями и, если пирог из теста на дрожжах, дать подняться и поставить в горячую печь.

Пирожки с фаршем из рыбы

Взять один фунт сырой рыбы (щуки, окуней), очистить ее, вскипятить, нарезать кусочками, вынуть кости, мелко нарубить, посолить. Поджарить в $\frac{1}{2}$ ложки масла половину мелко изрубленной

луковицы, а затем рыбу, смешать ее с одним мелко изрубленным крутым яйцом, начинить этим фаршем круглые уже испеченные пирожки и вставить их минут на пять в печь или нафаршировать сырые пирожки.

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ РЫБНОЙ КУХНИ

Итак, засучите рукава и приступайте
Секреты первичной обработки рыбы
Как использовать соленую рыбу
Незаменимые компоненты рыбных блюд
Правила приготовления рыбных супов
Рыба на любой вкус — отварная,
припущенная, тушеная, паровая
«Океан на сковородке» —
рыба жареная и запеченная
Рыбные соусы — катализаторы аппетита
Сервировка рыбного стола
Рыба на столе — здоровье в доме
Морской «гастроном»

Богат и разнообразен рыбный стол нашей страны. По мере дальнейшего развития материального и культурного уровня советских людей повышается и культура питания. Рыба и разнообразные рыбные продукты заняли прочное место в питании населения. Это и не удивительно. Рыба — продукт высокой пищевой ценности. Белки рыбы по аминокислотному составу весьма благоприятны для человеческого организма. А морская рыба особенно богата йодом, марганцем, медью, которые так необходимы для нормального обмена веществ.

Приготовление рыбных блюд требует от хозяйки знаний и соблюдения правил кулинарного искусства. Только в этом случае можно сохранить в готовом блюде ценные пищевые вещества, которыми так богата рыба.

Во второй части этой книги рассказывается об особенностях состава рыбных продуктов, их структуре, вкусе, запахе, цвете. Приводятся сведения об обработке пищевых продуктов, о технологических режимах, обеспечивающих образование новых вкусовых и ароматических веществ.

Зная особенности первичной обработки рыбы и других продуктов, хозяйка может приступить к дальнейшим технологическим операциям.

Кулинарная ценность блюда, как известно, зависит от правильного подбора пищевых продуктов. Их соотношение и количество определено многовековым опытом кулинарного искусства. В предлагаемых рецептах приводятся нормы закладки продуктов с учетом требований сбалансированного питания.

Аз, буки и веди рыбной кухни

ИТАК, ЗАСУЧИТЕ РУКАВА И ПРИСТУПАЙТЕ

Человеку, не посвященному в тайны рыбной кухни, покажется странным, что вкус будущего блюда на пятьдесят процентов зависит от соблюдения правил предварительной обработки продуктов. Это первый этап технологического цикла. Второй этап — сама тепловая обработка, третий — доведение блюда до вкуса.

Чтобы рыбное блюдо получилось вкусным и питательным, прежде всего необходимо строгое и неуклонное соблюдение кулинарных правил. Качество приготавливаемых в домашних условиях блюд во многом зависит так-

же от правильного подбора кухонного инвентаря, посуды. К сожалению, именно выбору посуды хозяйки подчас не придают должного значения. Необходимо знать, что варить и запекать рыбу можно только в эмалированной или глиняной посуде. Алюминиевые и другие металлические кастрюли и сковородки (кроме чугунных черных) придают рыбе неприятный серый цвет, значительно ухудшают вкус. Кроме того, микроэлементы, содержащиеся в рыбе, при этом разрушаются.

Различные виды рыбы отличаются друг от друга содержанием белков, жиров, минеральных веществ и т. д. Поэтому для каждого вида рыбы существует свой, рекомендуемый кулинарами, способ обработки, который помогает выявить достоинства продукта или смягчить его недостатки.

Какую рыбу можно жарить, а какую надо тушить? Какая идет на уху, а из какой может получиться хороший студень? Этот вопрос часто задают хозяйки. Что ж, вопрос уместный. Необходимо знать существующие способы тепловой обработки рыб и уметь выбрать их. Для этого нужно запомнить немудреное правило: таких рыб, как скумбрию, ставриду, луфаря, тунца, не стоит жарить — блюда получаются малосочными, плотными и жесткими. Их лучше отварить или припускать — тогда и блюдо получится более вкусным, и питательные вещества сохранятся. А для жарения подходят такие жирные рыбы, как палтус, камбала, пристипома. Еще лучше жарить рыбу в тесте. Хек, треска и другая маложирная рыба, зажаренная в тесте, становится нежной и вкусной — тесто как бы предохраняет продукт от высыхания.

Кулинария, наверное, никогда не стала бы искусством, если бы в ее арсенал не был включен принцип пропорционального сочетания продуктов. Кулинарное искусство начинается с анализа. В самом деле, ведь если домашняя хозяйка не будет знать точного количественного соотношения продуктов, то как она добьется вкусовой гармонии? Но тут надо сознаться, что современному домашнему повару все больше приходится иметь дело с уже отвешенными и дозированными продуктами и полуфабрикатами: рыбные пельмени, например, продаются в пачках, а соусы к рыбным блюдам — в баночках, где указана их масса, соотношение и т. д. Однако касается это только продуктов фабричного изготовления. Все остальные требуют взвешивания, ибо кулинарное искусство

во не терпит произвольных пропорций. Как тут не вспомнить античного поэта Горация, который однажды воскликнул: «Да будет во всем мера!»

Еще один принцип — последовательность закладки продуктов. Многие хозяйки — то ли из-за спешки, то ли из-за небрежности или незнания — нередко нарушают этот принцип: подумавшись, какая разница, в какую воду или в какой последовательности положить в кастрюлю продукты, — все это, мол, мелочи. А «мелочи» эти часто оборачиваются плохим качеством блюда. Вот несколько примеров. Известно, что вкус рыбных супов в значительной степени зависит от качества бульона. Но вот в процессе его приготовления часто допускаются грубейшие ошибки. Иногда, желая ускорить процесс варки, рыбы кости и головы опускают в горячую воду, хотя их следует заливать холодной. Другая распространенная ошибка заключается в том, что корни — лук, морковь, петрушку — вместо того, чтобы предварительно обжарить, что улучшает цвет и аромат бульона, кладут в кастрюлю сырыми. Еще один пример: положено класть картофель в рыбный рассольник до закладки огурцов. Если сделать наоборот, то картофель окажется сразу в кислой среде и останется твердым. Или лавровый лист. Если его бросить в суп сразу, с начала варки супа, то блюдо получится невкусным. Специи и пассированные корни надо класть в супы за 10—15 мин до окончания варки. Требования температурного режима и подавно надо соблюдать.

Длительное нагревание рыбы приводит к чрезмерному уплотнению белка, а это затрудняет его переваривание. При этом происходит разрушение аминокислот. Вот почему необходимо выбирать оптимальный режим тепловой обработки. Что касается жидких рыбных блюд, то и здесь нужен глаз да глаз. Нельзя, чтобы блюдо «перекипело», варилось дольше положенного. При длительной варке жиры рыбы частично эмульгируют, в результате вкус и запах блюда становятся неприятными.

И у вторых рыбных блюд есть свои нехитрые, но весьма важные технологические секреты. Чтобы, например, рыбные котлеты получились вкусными, сочными, делать их необходимо не на глазок, а точно по рецепту. Бывает, что добавляют больше хлеба и меньше воды — от этого уменьшается их сочность. Важно использовать хлеб непременно первого или высшего сорта, у хлеба второго сорта повышенная кислотность, отчего ухудшается каче-

ство блюда. Словом, необходимо соблюдать все правила технологии на любой стадии обработки продукта.

Кроме соблюдения норм закладки сырья, правильного подбора продуктов, технологии большое значение имеет доведение блюда до свойственного ему вкуса путем добавления специй, пряностей и приправ. Кстати, полезно знать каждой хозяйке, что ощущение вкуса во многом зависит от температуры блюда. Сладость лучше определяется в охлажденном состоянии, соленость — в слегка нагретом. Небольшое добавление сахара подчеркивает вкус соли; горчица, перец, хрен улучшают вкус мяса. Дозируя закладку компонентов с кислыми, горькими, солеными и сладкими приправами, можно придать рыбному блюду соответствующий вкус. Это значит, что пряность, присутствуя в блюде, не «забывает» естественный вкус рыбы, а лишь оттеняет его. В рыбной кухне имеется ряд блюд, которые по своим вкусовым качествам нуждаются лишь в минимальном добавлении пряностей. Примером такого блюда может служить паровая осетрина, обладающая тонким вкусом и приятным ароматом. Если же готовится отварная щука, то количество пряностей должно быть значительно увеличено, так как этой рыбе часто бывает присущ неприятный привкус.

Полезно знать

Как солить рыбу

Для засолки берут воблу, сазана, жереха, леща, линя, красноперку и т. п. Проще всего солить сухим способом, натирая рыбу солью. Рыбу весом до полукилограмма (тарань, язь, чехонь, окунь) можно солить непотрошенной; у более крупной рыбы внутренности удаляют. Перед посолом рыбу моют, разрезают от головы до хвостового стебля и извлекают кишечник и соединенные с ним внутренности (молки или икру можно оставить). Разделанную рыбу обваливают в соли, засыпая ее также в жабры и внутрь через разрез. У крупной рыбы (ве-

сом более 1,5—2 кг) делают дополнительно продольный разрез на спинке, куда также засыпают соль. Подготовленную рыбу укладывают рядами брюшком вверх в бочонок или плотно сбитый ящик, пересыпая ряды солью, причем ближе к верхним рядам соли добавляют больше.

На обваливание рыбы и пересыпку рядов на каждые 10 кг рыбы берут 1,5—2 кг соли. В охлаждаемом помещении, например в погребе со льдом, такая рыба, как лещ, жерех, щука, просаливается за 12 суток, сазан и судак — за 15 суток, в неохлаждаемом помещении — за 5—7 суток.



Как правило, доведению рыбного блюда до определенного вкуса с помощью пряностей хозяйки уделяют мало внимания. Бывает так, что незадачливый кулинар посолит и поперчит в последнюю минуту блюдо и снимает его с плиты. А зря! Сколько раз хозяйкам приходится сталкиваться с фактом: технологические требования вроде бы соблюдены, а блюдо получилось невкусным. Одна из причин

этого кроется в том, что домашние кулинары нередко игнорируют такие факторы, как своевременное придание рыбному блюду определенного вкуса, запаха и внешнего вида. Они забывают, что человеку мало дать определенное количество пищи, включающей белки, жиры, углеводы и другие вещества. Важно, чтобы эта пища вызвала аппетит, была привлекательной, ведь от этого зависит ее усвояемость.

При доведении рыбных блюд до вкуса следует придерживаться правил и законов, составляющих научные основы кулинарии.

Довольно часто возникает ситуация: суп пересолен. Как быть? Пересоленный рыбный суп можно сделать съедобным, если опустить в него горстку вареного риса, завязанного в чистую салфетку или марлю, и прокипятить — рис заберет лишнюю соль. Вообще же врачи-физиологи не рекомендуют пересаливать кушанья — надо привыкать к как бы слегка недосоленной еде.

Рыба относится к числу скоропортящихся продуктов. В немалой степени на вкус будущего блюда оказывает влияние правильный режим хранения рыбы.

Холодильник может обеспечить хранение продуктов при температуре от 0 до плюс 8° С. Многие виды микроорганизмов, в том числе и возбудители острых кишечных заболеваний, не погибают при этой температуре, задерживается лишь их развитие, приостанавливается жизнедеятельность. Поэтому, размещая рыбу в холодильнике, надо предохранять ее от случайного загрязнения микроорганизмами. Источниками этого загрязнения могут служить наружная часть бутылки, пакета и другой упаковки, немытые фрукты и овощи, яичная скорлупа. Все продукты должны храниться в холодильнике в закрытом или упакованном виде.

Одно из основных условий — раздельное хранение готовой пищи и сырых продуктов, чтобы микробы не попадали на те из них, которые будут употребляться в пищу без предварительной тепловой обработки.



Практически температура в холодильной камере всюду одинакова. Но если испаритель не закрыт, самой «холодной точкой» будет место под испарителем или вблизи него. Если же испаритель плотно закрыт щитком, то верхние полки — самая теплая зона. Это также надо учитывать при размещении продуктов. Хранить рыбу следует в морозильном отделении или на нижней полке в зависимости от первоначального состояния рыбного продукта. Так, мороженую рыбу и филе лучше держать в морозильной камере, охлажденную рыбу, предназначенную для приготовления в течение 2—3 дней, — вне морозилки, на нижней полке.

Не рекомендуется замораживать и держать в морозильной камере балыки, консервы, икру, а также вяленую, копченую и соленую рыбную продукцию.

Если в доме нет холодильника, то даже и в этом случае свежую рыбу можно хранить летом 2—3 дня, если ее предварительно выпотрошить, удалить жабры, но не мыть, а вытереть насухо чистым полотенцем, натереть снаружи и внутри солью с небольшим количеством черного молотого перца. Хранят рыбу в хорошо проветриваемом помещении. Хранить сельдь (соленую и маринованную) рекомендуется в темном холодном месте. Под действием света, воздуха и влаги жир сельди приобретает прогорклый вкус — окисляется.

Вообще рыба — один из немногих продуктов, не переносящих длительного хранения даже при идеальных условиях, даже в холодильнике. Многочисленные исследования, проведенные в различных странах, показали, что холодильное хранение задерживает, но не предотвращает нежелательные изменения вкуса, запаха, консистенции и внешнего вида рыбных продуктов.

Прежде чем положить рыбу на хранение в холодильник, следует убедиться, насколько доброкачественна она. Мороженая рыба хорошего качества должна быть твердой на ощупь. Поверхность такой рыбы чистая, чешуя

плотно прилегает к коже. Если у рыбы нет чешуи, то ее качество легко установить по гладкой коже, выпуклым глазам, запаху, свойственному свежей рыбе. В размороженном виде мясо плотное и не отстает от костей.

Живая рыба считается наилучшей по питательности, усвояемости и вкусу. Уха, приготовленная из живой, а не из снулой рыбы (окуней, ершей и др.), отличается приятным ароматом и вкусом. Вареные и жареные блюда, приготовленные из живой рыбы, вкуснее и нежнее, чем из снулой или мороженой. Однако хранение живой рыбы сопряжено с большими трудностями. Конечно, если есть возможность держать рыбу в садке (в реке, озере или пруду), то таких рыб, как карась, линь, щука, окунь, сазан, карп и плотва, можно держать до семи дней. Однако, неприхотливые и сравнительно выносливые в вольных водах, они довольно быстро худеют в тесных садках.

Во всех других случаях, когда нет возможности хранить рыбу живой, ее следует сразу же проколоть толстой иглой, чтобы вытекла кровь, а потом уже класть в холодильник. На воздухе, без воды, рыба быстро снет. После смерти у нее наступает стадия так называемого посмертного окоченения, во время которого ее тело теряет свою эластичность и как бы затвердевает.

У различных рыб посмертное окоченение наступает через разные сроки. Например, при температуре 2—3° С у скумбрии оно наступает через несколько минут после смерти. У рыбы, засыпающей на воздухе медленно, окоченение может наступить через 5—20 мин и продлиться

Полезно знать

Как хранить пойманную рыбу

Лучший способ сохранения рыбы свежей — это содержание ее живой в воде. «Уснувшую» рыбу нужно немедленно удалить из воды, так как она в воде портится очень быстро.

Если нет возможности хранить рыбу живой, ее закаливают, присаливают (предварительно вытерев кровь) ранку и жабры. Вывешивают на ветру. Подсохшую рыбу размещают в корзине,

перекладывая осокой или крапивой.

Для более длительного хранения рыбу потрошат (мыть в воде нельзя! Только протереть тряпкой), удалив внутренности и жабры, присыпают солью изнутри и протирают солью сверху (против чешуи). На свежем воздухе рыбу слегка вялят, а потом, заложив в выпотрошенную брюшную полость крапиву, укладывают в корзину.

недолго. Но у рыбы, которая сразу же после извлечения из аквариума проколота иглой, убита ударом по голове или обескровлена перерезанием и удалением жабр, окончание может наступить только через 15—20 ч и будет продолжаться еще целые сутки. Если же рыбу оставить на долгое время в тепле, то вслед за посмертным окоченением наступает автолиз мышц рыбы, выражающийся в размягчении тканей под влиянием ферментов, а далее — распад белков до аминокислот. Под воздействием микрофлоры может произойти и дальнейший их распад, вплоть до окончательной порчи мяса рыбы и появления запаха аммиака и сероводорода. Сохранить рыбу в свежем виде — значит отдалить начало посмертного окоченения.

Недоброкачественность рыбы легко установить по отталкивающему, гнилостному запаху.

У свежей рыбы жабры красного цвета, характерный рыбный запах. Рыба покрыта тонким слоем прозрачной слизи, брюшко не вздуто. Чешуя гладкая, чистая, блестящая. Глаза прозрачные, блестящие, выпуклые, упругие. Мышечный слой твердый, плотно соединен с костями, отделяется от них с трудом. Мясо белое и эластичное. Опущенная в воду свежая рыба сразу же идет ко дну. У испорченной рыбы жабры бледного или грязно-серого цвета, запах неприятный. Кости, особенно ребра, легко отделяются от мякоти. Брюшко иногда вздуто, глаза ввалившиеся, мутные, чешуя без блеска, покрыта липкой слизью. Легко определить доброкачественность мороженой или соленой рыбы: ее надо проколоть горячей иг-

Полезно знать

На пути с рыбалки к дому

Плетеная корзина — лучшая тара для переноски или перевозки рыбы. Рыба, переложенная осокой, камышом, крапивой (если нет этого — травой), будет доставлена к столу хорошо сохранившейся. Нельзя помещать в корзину очень много рыбы: верхняя будет сильно придавливать нижние ряды.

Корзину по возможности держат в тени.

В жару нельзя перевозить рыбу в плотно закрытой таре, без доступа воздуха.

Признаками начала разложения рыбы будут появление беловатой слизи на жабрах, побеление глаз и появление запаха.

лой — если рыба несвежая, появится гнилостный запах. Такую рыбу употреблять в пищу нельзя.

Свежая рыба может быть парной или охлажденной. Парной называют свежеуснувшую рыбу, не подвергшуюся никакому охлаждению, имеющую температуру тела, равную температуре окружающего воздуха. Охлажденной называют свежеуснувшую рыбу, температура тела которой понижена холодным воздухом или льдом до 0° С. Охлажденная рыба также представляет собой скоропортящийся продукт. Если тело ее покрыто слизью, издающей слабо выраженный кисловатый запах, то это тревожный сигнал о том, что рыба начинает портиться.

СЕКРЕТЫ ПЕРВИЧНОЙ ОБРАБОТКИ РЫБЫ

Кажется, невелика премудрость приготовить рыбное блюдо. Отрезать у рыбы плавники, хвост, голову... Однако опросы населения, проведенные социологами Центрального научно-исследовательского института информации и технико-экономических исследований рыбного хозяйства (ЦНИИТЭИРХ), показали, что 70% наших хозяек не знают правил приготовления блюд из океанической рыбы.

Рассматривать технологию приготовления рыбных блюд лучше по стадиям.

Первичная обработка рыбы включает следующие процессы: оттаивание мороженой рыбы, освобождение ее от загрязнений и несъедобных частей, а также очистка от чешуи, отделение от рыбы частей, имеющих пониженную пищевую ценность (голова, плавники, хвост), потрошение; пластование или придание рыбе размеров и формы, соответствующих виду кулинарного изделия.

Это интересно

Качество рыбы определяет прибор

Ученые установили, что свежесть рыбы можно определить по интенсивности изменения люминесценции мышц. Такие виды рыбы, как палтус и камбала, обладают сильно выраженными люминесцентными свойствами. Слабыми люминесцентными свойствами обладают треска

и морской окунь, а также все пресноводные. Зная параметры свежести рыбы, с помощью портативного люминесцентного фотометра можно определить интенсивность люминесценции мышц рыбы и, следовательно, ее свежесть.

Рыбу прежде всего оттаивают. Непосредственно на судах в районе промысла перерабатывается и изготавливается 90% всей рыбной продукции. Ведь рыбу вылавливают порой очень далеко от родных берегов, и в пути она находится нередко до 50 суток. Вот почему рыба поступает в продажу замороженной. На судах ее морозят, и в таком виде, не теряя основных качеств, она поступает в магазин. Многие виды рыбы доставляются с промысла обработанными: потрошеными, с удаленной головой. Хозяйке остается только оттаять рыбу. Но замороженную рыбу оттаивать надо так, чтобы не снизилась ее питательная ценность. Обычно ее заливают холодной водой при соотношении массы рыбы и жидкости 1:2. Мелкая рыба оттаивает через 1,5—2 ч, крупная — через 3—4 ч. Чтобы уменьшить потерю питательных веществ, воду подсаливают: на 1 кг рыбы берут 2—3 л воды и 10—15 г соли.

Технологи предупреждают: нельзя оттаивать рыбу в теплой воде. Почему? Чтобы ответить на эти вопросы, рассмотрим «под микроскопом» процесс оттаивания. Мороженая рыба при оттаивании выделяет большее или меньшее количество сока. Потери его объясняются изменением коллоидных структур мышечной ткани.

Если рыбу оттаивать быстро в воде при температуре 15—20° С, то рыба при этом будет поглощать воду и масса ее увеличится на 5—10%. Таким образом до некоторой степени будет возмещаться потеря влаги, неизбежная при хранении рыбы в мороженом состоянии. При оттаивании рыба теряет до 8% минеральных веществ. Для уменьшения этих потерь в воду, в которой оттаивает рыба, добавляют поваренную соль (3 ст. ложки на 1 л воды). Целую

Полезно знать

Сроки хранения рыбных продуктов

Существует строго определенные сроки хранения рыбных продуктов в домашнем холодильнике. Вот некоторые из них (продолжительность хранения указана в часах).		Рыбные непанированные полуфабрикаты	36
Рыбный фарш	6	Те же полуфабрикаты, но панированные	24
Рыбные котлеты	12	Студень или заливное из рыбы	12
Котлеты жареные	До 24	Жареная рыба	36
		Рыба горячего копчения	72
		Сельдь рубленая	12



потрошеную рыбу выдерживают 15—20 мин, а филе и отдельные куски — 7—10 мин. Сама по себе соленая вода благотворно воздействует на морскую рыбу — ее мясо становится светлым и более сочным. При оттаивании на воздухе филе рыбы теряет от 4 до 7% сока.

Почему же все-таки нельзя оттаивать рыбу в теплой воде? При оттаивании в теплой воде при температуре 35—40° С происходит денатурация части белков, уменьшается количество воды, удерживаемое белками, увеличивается потеря мышечного сока при последующей разделке. Консистенция наружных слоев мышечной ткани становится дряблой, появляется запах лежалой рыбы.

Мороженое филе вообще лучше всего оттаивать без воды, при комнатной температуре. Надо помнить: мороженое филе требует лишь минимальной гигиенической обработки — достаточно обрезать испорченные края, очистить филе от загрязнений, быстро промыть. Чем больше в рыбе сохранится сока, тем более ароматным и питательным будет блюдо.

На воздухе размораживают, как правило, не только брикеты рыбного филе, но и отдельные экземпляры рыб ценных пород. Рыбу раскладывают на столе и прикрывают полиэтиленовой пленкой (чтобы уменьшить процесс испарения влаги).

Размороженную рыбу не рекомендуется вновь замораживать, так как при этом происходит потеря сока, к тому же резко снижаются ее вкусовые качества. По этой же причине не рекомендуется оттаявшую рыбу подвергать сильным механическим воздействиям: отбивать, сдавливать и т. п.

Речную рыбу лучше сразу подвергнуть обработке. Шуку, чтобы она не отдавала запахом болота, следует вымыть в холодной, хорошо просоленной воде. Если рыба пахнет тиной, ее также опускают в крепкий холодный раствор соли, и тогда неприятный запах исчезает. Особенно много хлопот доставляют такие рыбы, как налим, угорь, у которых на коже имеется слизь. Чтобы их кожа стала чистой и светлой, ее намазывают кашицей из смеси соли и золы, смешанных в равных долях, и через 5—

8 мин тщательно промывают в воде. И с других рыб слизь удаляется с помощью соли.

После оттаивания (лучше всего оттаивать не до конца — в полуоттаявшем виде рыбу легче подвергать обработке, кроме того, сохраняется сочность ее мяса) и промывания рыбу чистят.

Чистка рыбы производится различными способами в зависимости, во-первых, от приготавливаемого блюда и, во-вторых, от вида рыбы. Всего же существует три основных способа чистки и разделки рыбы.

Первый способ применяется в том случае, когда рыбу подают целиком, «на костях», или порционными кусками с костями в вареном или жареном виде. Чешую легко и просто можно удалить при помощи специальных приспособлений. За неимением последних чешую следует осторожно срезать с кожи острым филейным ножом, стараясь не порезать кожи. Можно соскабливать чешую теркой, положив рыбу в воду, чтобы чешуя не разлеталась в стороны и не попадала на другие продукты. С мороженой рыбы чешуя срезается очень легко.

Существуют многочисленные приемы, облегчающие снятие чешуи, особенно с некоторых морских рыб, у которых чешуя слишком мелкая и снять ее не так-то просто. У скумбрии и ставриды, например, чешуя особенно плотная. Такую рыбу рекомендуется перед очисткой погрузить на 25—30 с в кипящую воду. Ту же самую операцию рекомендуется проделывать и с лисом. Если рыбу собираются варить целиком, то чешую вообще лучше не снимать, а оставить на время варки. В таком случае рыбу потрошат, удаляют жабры, промывают в воде и варят. Камбалу перед очисткой ошпаривают.

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потереть уксусом и оставить на некоторое время. Чтобы рыба при очистке не скользила, нужно пальцы окунуть в соль.

После снятия чешуи рыбу промывают и разделяют. Прежде всего следует удалить плавники (у рыб с колючими плавниками во избежание укулов рук спинной плавник удаляют перед очисткой чешуи: вокруг плавника делают неглубокие надрезы и, прихватив его салфеткой, удаляют, начиная от хвостовой части).



Некоторые виды рыбы массой до 200 г (бычки, вобла, корюшка, омуль, скумбрия, ставрида, форель, хариусы) используют в целом виде, не разрезая тушки. У такой рыбы после снятия чешуи вырезают спинной, анальный и другие плавники, а затем делают осторожный разрез на брюшке от анального отверстия до головы, вынимают внутренности, удаляют жабры, оставляя голову при тушке. Для жарения мелкую рыбу кладут на сковороду целой, неразделанной тушкой.

Иное дело — крупная рыба. Выпотрошенную рыбу лучше всего пластовать. Пластование состоит из трех последовательных операций: сначала удаляют спинной плавник, предварительно надрезав мякоть на спинке в продольном направлении с обеих сторон до позвоночника; затем, надрезав мякоть у жаберной крышки, срезают одно филе с позвоночной кости, переворачивают рыбу на другую сторону и срезают второе филе, и наконец, срезают с филе реберные косточки.

Техника пластования такова. Берут очищенную, выпотрошенную рыбу, кладут на стол на бок, хвостом влево от себя, прижимают левой рукой плотно к столу, а правой рукой делают острым ножом надрез под грудным плавником до позвоночной косточки и, повернув нож лезвием справа налево, прижимая к позвоночной косточке и придавливая левой рукой верхнюю часть, осторожно

Это интересно

Рыбацкая уха

Настоящие рыбаки варят уху не так, как домашние хозяйки. Они делят улов на две части: в одной — крупная рыба, в другой — мелкая. Мелочь (ершей, окуньков) варят (выпотрошенными, но неочищенными на медленном огне около часа. Чешуя даст ухе и навар, и вкус. Затем цедают отвар через марлю. Когда бульон отстоится, сливают его и опускают в него куски крупной рыбы (вымытой и очищенной), нарезанную на ча-

сти луковицу, мелко искрошенную дольку чеснока, немного крупно нарезанной картошки, перец, соль. Дольки варят на медленном огне 20—25 мин. В конце варки кладут 3 лавровых листа. Варить уху надо закрытой и не давать ей «убегать» через край. Сняв с огня, при подаче кладут в нее ломтик лимона или укроп. Такая уха, и когда остынет, очень хороша на вкус!

срезают мякоть с кости до самого хвоста. Отделяют филе от позвоночной кости, затем перевертывают рыбу костью вниз, повторяют ту же операцию со вторым филе.

Если рыба предназначена для рыбных котлет или кнелей или для изготовления рыбных блюд под белым соусом, то со снятого филе снимают кожу, но тогда чешую соскабливать не нужно. Держа левой рукой за хвостовую часть рыбы и взяв нож в правую руку, начинают подрезать филе, отделяя его от кожи и плотно придавливая нож к столу. При этом следует соблюдать осторожность, чтобы не прорвать и не перерезать кожу, в противном случае трудно будет вновь подрезать ее. Затем кладут филе на стол реберными костями кверху. Ладонью левой руки поддерживают реберные кости, а правой рукой держат нож наискось, лезвием влево от себя. Срезают кости, оставляя на них как можно меньше мяса, так же поступают и с другим филе.

В некоторых случаях крупную рыбу можно и не пластовать. Обычно так поступают, когда рыба предназначена для украшения семейного стола в праздники, юбилеи, на свадьбе. Для удаления внутренностей брюшко можно и не разрезать, достаточно лишь надрезать мякоть по краям жаберных крышек до позвонка, перерубить его и отделить голову вместе с прикрепленными к ней внутренностями. После этого обрубает хвост, грудные плав-

Это интересно

«Хрустальный бульон»

Охотники и рыболовы любят варить так называемый «хрустальный бульон». Он получается из хорошо прокипевших плавников и головы тайменей. Варено охлаждают, процеживают сквозь марлю и кладут в него белок сырого яйца, который осаждает муть. Бульон посыпают сушеным укропом и стручками красного перца. «Хрустальный бульон» можно пить, черпая его кружками из котла, с сухарями или хрустящими хлебцами. Иногда его используют для

приготовления так называемой «прозрачной ухи». Ее заправляют пряностями, кладут туда различных «благородных рыб» и вновь кипятят.

Еще одно блюдо рыбаков — гальжа. Это рыбацкое кушанье готовят так: обжаривают мелкие куски сома на рыбном жире, после этого варят суп, запускают в него картофель, лук, помидоры, лавровый лист. В готовый суп кладут обжаренные кусочки рыбы. Кипятят 5—8 мин.

ники, вырезают грудной и анальный плавники. Выпотрошенную рыбу промывают и либо целиком жарят или запекают, либо нарезают на кругляши.

Отдельные виды рыбы (солнечник, лихия, ставрида) имеют острые плавники и колючки, из-за чего разделка их в сыром виде крайне затруднительна. Таких рыб после потрошения (удаления внутренностей, глаз) следует варить или жарить целиком.

У всех рыб в брюшной полости, вдоль позвоночника, находятся сгустки крови. У тресковых, сабли-рыбы и других брюшная полость покрыта черновато-серой пленкой. Сгустки крови и пленку при чистке рыбы удаляют, отскабливая ножом, протирая солью, щеточкой, чистой марлей или тряпочкой. Особо осторожно надо вынимать лежащую около головы печень, в которой заключается желчный пузырь. Если его разорвать, то вся рыба получит горький вкус; поэтому те места рыбы, на которые попала желчь, лучше всего вырезать или сразу же хорошенько затереть солью, не давая желчи разливаться дальше, и промыть. Затем вынимают остальные внутренности.

Пусть хозяйку не смущает большое количество отходов при разделке. У морской рыбы несъедобна голова, ее следует без всякого сожаления выбрасывать вместе с плавниками и пером хвоста. С некоторых рыб даже кожу лучше всего снять. Может возникнуть вопрос: для чего это нужно делать?

Многие рыбы, такие как зубатка, морской угорь, камбала, имеют толстую кожу, которая при тепловой обработке сильно уплотняется. Кожа наваги, например, при жарении на сковороде сильно сокращается, куски и тушки рыбы деформируются. Кроме того, кожа вышеперечисленных рыб плохо усваивается организмом. У некоторых рыб, кроме того, кожа как бы насыщена йодистыми солями и потому издает во время жарения сильный специфический запах. Поэтому ее лучше всего удалять. Кстати, снимается она у всех толстокожих и бесчешуйчатых пород легко. После потрошения рыбу следует особенно тщательно промыть в холодной воде. Еще удобнее разделить уже очищенную рыбу вдоль позвоночника на два филе и потом срезать ножом мякоть с кожи.

При обработке угря и налима, а также крупных сомов кожу их надрезают вокруг головы, отгибают, а затем сдирают со всей рыбы целиком («чулком»), отделив

пальцами от мякоти, после чего приступают к потрошению через разрез брюшка. Кожа налима и угря очень скользкая, и ее очень трудно удержать в пальцах, поэтому предварительно надо окунуть пальцы в соль. После этого удаляют плавники, отрубают голову и хвост. Рыбу промывают.

Камбалу чистят следующим образом: косым срезом отделяют голову (с глазной стороны), одновременно вскрывая брюшко, и удаляют внутренности; соскоблив чешую с нижней, светлой стороны рыбы, сдирают кожу с верхней, темной стороны; соскабливают кровь с позвонков, обрезают плавники, промывают. Камбалу можно очищать ножом, жесткой щеткой, а также теркой.

Обработку наваги начинают с того, что косым срезом ножа отделяют нижнюю челюсть, захватывая одновременно верхнюю часть брюшка. Через образовавшееся в брюшке отверстие удаляют внутренности, надрезают кожу вдоль спинки и, начиная с верхней челюсти, снимают кожу сплошным слоем, после чего удаляют спинной плавник. Рыбу промывают, вкладывают в нее икру и молоки и подвергают тепловой обработке.

Линя надо положить в горячую воду, чтобы с него сошла слизь и легче снималась чешуя, затем опустить в холодную, соскоблить тупой стороной ножа чешую до полной белизны и потрошить через брюшко.

Миноги с целью удаления слизи, которая может быть ядовитой, посыпают поваренной солью, затем тщательно промывают.

Рыбу-саблю, которая поступает в продажу в потрошеном виде, пластования не подвергают, а нарезают на куски. У нее достаточно лишь зачистить черную пленку, а затем срезать плавник вместе с полоской мякоти.

Характер дальнейшей обработки, придание рыбе соответствующих размеров и формы зависят от вида рыбы. В кулинарной практике придерживаются следующих правил: малокопистая рыба, такая как судак, щука, налим, пикша, умбрина, морской сом, мероу, луфарь и др., употребляется для рубленых и соусных блюд, котлет, зраз, тельного. Нежная и малокопистая рыба — форель, стерлядь, камбала, скумбрия, кефаль, макрурус, баттерфиш — подается к столу в отварном, жареном или припущенном виде с различными соусами. Нежная, но костлявая рыба — сазан, лещ, карась ерш, окунь и пр. — подается к столу только в отварном или жареном нату-

ральном виде. Кроме того, все перечисленные виды рыб могут использоваться для приготовления бульона.

Для супа рыбу нарезают крупными кусками поперек для жарения — наискось под углом 45°. Подготовленную таким образом рыбу следует посолить, посыпать перцем и поставить на холод минут на пять — она получится более сочной и ароматной.

Для приготовления фаршированной рыбы (судак или щука) существуют особые приемы разделки. Очистив щуку от чешуи, отрубают хвостовой плавник, вынимают из головы жабры, делают надрез вокруг «шеи» у первых головных плавников. Подсовывают палец под кожу, обводят вокруг, а под плавниками осторожно подрезают ножом, чтобы не разорвать кожу. Сдирают кожу по направлению к хвосту, тщательно подрезая при этом мясо, оставшееся на коже, а также мешающее удалить плавники. Затем отрубают позвоночник у хвостового плавника и, отделив кожу вместе с хвостом от тушки, потрошат, промывают в холодной воде и готовят фарш.

Вот как готовят для фарширования щуку. С «обдранной» щуки срезают ножом мясо и, сняв мякоть с

Полезно знать

Варено-мороженый рыбный фарш

Предприятия рыбной промышленности освоили выпуск нового продукта под названием «Фарш рыбный мороженый» и «Фарш рыбный мороженый особый» (последний отличается отсутствием специфического рыбного запаха). По вкусу рыбные фарши близки к натуральным рыбным продуктам, но у них непродолжительный срок хранения. Совершенствуя технологию рыбного фарша, ученые Научно-исследовательского и конструкторского института механизации рыбной промышленности (Ленинград) разработали варено-мороженый фарш, в котором наиболее полное сохранение

вкусовых и питательных свойств рыбы сочетается с длительным сроком хранения; при этом фарш сохраняет хорошее качество: мелкозернистую структуру, плотную консистенцию, цвет, свойственный тому виду рыбы, из которого он приготовлен.

Изделия из варено-мороженого фарша получили положительную оценку на дегустационном совете Министерства рыбного хозяйства СССР.

Из рыбного фарша можно приготовить рулеты, котлеты, плов, кнели, зразы, тельное, запеканки, начинку для пирожков.

костей, измельчают на мясорубке через среднюю решетку. В измельченное мясо добавляют заранее намоченный в молоке белый хлеб, соль и перец. Хорошо промешивают и еще раз измельчают на мясорубке сквозь мелкую решетку. В готовый фарш кладут размятое или растопленное сливочное масло, мелко рубленную зелень петрушки, чеснок и пассерованный без колера репчатый лук, соль и перец. Все вместе хорошо растирают, чтобы получилась однородная, гладкая масса, которой и фаршируют кожу щуки, не набивая фарш очень туго, так как во время припускания может лопнуть кожа, и затем зашивают возле «шеи».

Несколько иначе готовят для фарширования судака. Очистив его от чешуи, обрубают боковые и хвостовые плавники, удаляют из головы жабры, моют рыбу в холодной воде. Кладут судака поперек стола, на левый бок, и, придерживая его левой рукой, правой рукой делают острым ножом надрез вдоль рыбы, сбоку спинного плавника до его основания, начиная от хвоста до головы: при этом нож держат так, чтобы не оставлять на плавнике мяса. Перевернув судака на правый бок, повторя-

Полезно знать

Щучью икру можно приготовить дома

Любой хозяйке доступен способ приготовления икры в домашних условиях. Для этого сначала готовят крепкий раствор поваренной соли, доводят его до кипения, а затем заливают им щучью икру, освобожденную от пленок и сгустков крови (1,5—2 части раствора соли на 1 часть икры). Залитую

раствором икру перемешивают до тех пор, пока она не всплывет наверх, после чего ее процеживают через мелкое сито. Слишком соленую икру можно еще раз промыть кипяченой водой. В промытую икру добавляют по вкусу перец и лук и употребляют как холодное блюдо.

Рыбный фарш будет вкуснее, если...

...в котлетную массу из нежирной рыбы (треска, горбуша, судак, хек и др.) добавить для сочности пропущенный через мясорубку говяжий или свиной жир (сырец) либо сливочное масло (50—100 г жира на 1 кг мякоти). Для повышения

вязкости в котлетную массу добавляют сырое яйцо. Наиболее оптимальный состав фарша для приготовления зраз, тефтелей, котлет (на 1 кг рыбного филе): 250 г пшеничного хлеба, 350 г воды или молока, 20 г соли, 1 г перца.



ют операцию. Затем, взяв рыбу левой рукой за хвост, кладут ее брюшком вниз, а правой рукой с помощью большого ножа вытаскивают, начиная от хвоста, спинной плавник. Затем срезают с позвоночной кости мясо и прорезают реберные кости вдоль всей рыбы от хвоста до головы. При этом следует, чтобы нож не проник далеко внутрь и не прорезал брюшка. Надрубив позвоночную кость у головы

и хвоста, удаляют ее, вынимают потроха, промывают судака изнутри холодной водой, кладут на стол, разложив в виде лодочки и срезают с внутренней стороны филе реберные кости, стараясь не прорезать брюшка. С той же стороны делают скошенный надрез справа налево, вдоль всего филе, с таким расчетом, чтобы можно было отогнуть его по надрезу к внешней стороне спинки. Такую же операцию проделывают со вторым филе. Внутри судака кладут фарш, закрывают его надрезом с филея, чтобы он был совершенно скрыт, затем перевязывают рыбу поперек в пяти местах шпагатом и укладывают на глубокий противень, предварительно смазанный маслом.

Можно фаршировать окуня и треску. И в этом случае с тушек снимают чешую, рыбу потрошат, удаляют голову и промывают тушку. Вся сложность технологии в данном случае заключается в том, что с внутренней стороны брюшной полости перерезают вдоль позвоночника реберные кости, не повреждая в то же время кожного покрова рыбы. После этого удаляют позвоночник и срезают реберные кости. Освобожденную от хребтовой и реберных костей мякоть рыбы кладут на стол кожей вниз и часть мякоти срезают, используя ее для фарша, которым заполняют рыбу.

После разделки рыбы остаются рыбные отходы: головы, икра, молоки, внутренний жир, кожа, кости, плавники, чешуя. Как их использовать? Как уже упоминалось выше, головы океанической рыбы в пищу не используются. Иное дело речная и озерная рыба (частиковая). Их головы освобождают от жабр и употребляют для варки бульонов вместе с костями, плавниками, кожей и хрящами.

Перед варкой их предварительно ошпаривают, зачищают от «жучек», разрезают, вырезают жабры и промывают. Варят осетровые головы 1,5 ч — только после этого можно легко отделить хрящи и мясо от костей. Мясо идет для приготовления студней, супов, солянок, фаршей. Ни в коем случае нельзя выбрасывать хрящи осетровых. Их варят до мягкости, а потом в шинкованном виде используют для приготовления солянок, соусов.



Икра и молоки речных и некоторых океанических рыб — ценный продукт. Их солят, маринуют с уксусом, перцем и подают как холодные закуски. Вкусны паштеты, форшмаки и запеканки из икры. В икре содержатся белки, жиры, витамины А и D. В то же время каждая хозяйка должна помнить: икра таких рыб, как усач, храмуля, маринка, осман, представляет собой ядовитый продукт и в пищу не используется.

Чешую умелая хозяйка тоже не выбрасывает. Ее можно использовать для приготовления железированных блюд — заливных, студней. Чешую промывают, заливают водой (на 1 часть чешуи 3 части воды) и варят в течение 2 ч, после чего полученный отвар процеживают, осветляют и ставят в холодильник. Получается прозрачное желе, которое в дальнейшем добавляют в заливные блюда.

Как уменьшить специфический запах некоторых морских рыб? Лучше всего для этого почищенную, промытую и разделанную рыбу за 15—20 мин до тепловой обработки сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором столового уксуса.

Некоторые хозяйки для устранения специфического запаха рыбы добавляют при ее варке в воду огуречный рассол, а в процессе припускания — помидорный рассол, а также лавровый лист, перец, лук, сельдерей.

Разделанную рыбу не следует долго хранить. Поэтому разделять и солить ее лучше перед самым приготовлением, тогда блюдо будет нежнее и вкуснее.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОЛЕНУЮ РЫБУ

По концентрации соли в тканях различают рыбу крепкосоленую (свыше 14% соли), среднесоленую (9—14% соли) и слабосоленую (5—9% соли).

Большое содержание соли в рыбе крепкого посола делает невозможным использование этого продукта без вымачивания.

Прежде чем вымачивать рыбу, ее следует промыть, а если она не выпотрошена, обработать (удалить чешую, внутренности, голову, жабры). Крупную рыбу, как правило, разрезают на куски.

Вымачивать рыбу лучше всего в проточной воде: рыбу кладут в посуду с решеткой и оставляют под струей из-под крана. Если же рыбу вымачивают в сменной воде, то процесс вымачивания должен продолжаться 10—12 ч при условии, что воду меняют через каждые 2 ч.

Вымачивание соленой рыбы сопровождается извлечением из нее не только соли, но и других растворимых веществ — белков и небелковых азотистых веществ. Потеря первых снижает пищевую ценность продукта, вторых — его вкусовые качества. Соленая рыба, теряя в процессе вымачивания соль и другие растворимые вещества, поглощает воду, и тем самым масса ее увеличивается на 10—30%.

Соленую сельдь перед вымачиванием обрабатывают: отрезают голову и вместе с ней удаляют внутренности. Брюшную полость следует очистить от крови.

Баночную и ящичную сельдь обычно не вымачивают. Выпотрошенную сельдь в целом виде или отдельными филе погружают на 10—22 ч в воду, которую надо сменить 2—3 раза.

Полезно знать

Рыба в союзе с ... чаем

Устранить специфический запах океанической рыбы можно не только с помощью уксуса или лимонного сока, но и с помощью чая. Чай придает рыбному блюду неповторимый аромат.

Попробуйте приготовить рыбу с чайной приправой. Для этого филе рыбы нарежьте небольшими ломтиками толщиной 2—3 см, сложите в эмалированную посуду и равномерно засыпьте двумя чайными ложками чая, а затем перцем, но не молотым,

а горошком, предварительно раздробив его. Закройте крышкой и оставьте на 15 мин. Затем добавьте немного молока (примерно 1 стакан) и поставьте на огонь. Когда молоко закипит, добавьте еще 1 стакан молока, 200 г отварного риса и чайную ложку сухого чая. Дайте потомиться смеси на очень слабом огне под крышкой до готовности рыбы.

Есть это блюдо можно как в холодном, так и в горячем виде.

Известен старинный способ ускорения процесса вымачивания. Не снимая кожи, сельдь разрезают вдоль позвоночника на две половинки и вымачивают в свежем молоке или крепком подслащенном чае. Настой чая содержит дубильные вещества, препятствующие размягчению мякоти при вымачивании. Молоко наоборот размягчает сельдь.

В отдельных случаях филе крепкосоленой маложирной сельди можно замочить на 1—2 мин в небольшом количестве горячей воды. Сельдь размягчится и станет более нежной на вкус.

А теперь — о тонкостях приготовления блюд из соленой рыбы.

У соленой рыбы мясо более сухое, чем у свежей, поэтому издавна принято добавлять в блюда из соленой рыбы продукты, придающие им сочность: растительное масло, томат-пюре, сливки, всевозможные соусы (польский, белый, сметанный с хреном и др.). Предпочтительнее для соленой рыбы растительное масло. И не только потому, что оно придает сельди или соленой скумбрии сочность и гармонирует с ней. Жир сельди и некоторых других соленых рыб содержит ненасыщенные жирные кислоты. Среди них такие биологически ценные, как линолевая и арахидоновая. В растительном же масле арахидоновая кислота вовсе отсутствует, но зато много олеиновой и линолевой кислот. Поэтому сочетание сельди с растительным маслом повышает биологическую ценность приготовляемых хозяйкой блюд. Всевозможные закуски из сельди, кильки, салаки с растительным маслом представляет собой блюда, сбалансированные по содержанию жирных кислот.

Гарнирами к блюдам из соленой рыбы могут служить картофель, зеленый лук, укроп, свежие помидоры и огурцы, зелень петрушки, репчатый лук, отварная свекла или морковь, маринованные грибы, сырые тертые яблоки и вареные яйца.

Сельдь и другую соленую рыбу обычно подают на селедочницах с отварным картофелем. По бокам селедочницы укладывают «заборчиком» гарнир из соленых огурцов, отварной моркови. Блюдо украшают зеленью, репчатым луком, нарезанным кольцами.

Некоторые виды соленой морской рыбы, например, треску, сельдь, зубатку, палтуса, скумбрию и др., можно использовать для приготовления тушеных, жареных и

отварных блюд. Отваривать рыбу надо кусками, предварительно вымочив ее, на медленном огне, в большом количестве воды, постоянно удаляя накипь. Если рыбу варить на слишком сильном огне, то мясо станет волокнистым и жестким. Вкусными получаются запеканки, приготовленные из соленой сельди. Эта же рыба пригодна и для жарения на решетке (грилье).

НЕЗАМЕНИМЫЕ КОМПОНЕНТЫ РЫБНЫХ БЛЮД

Какое бы рыбное блюдо ни начала готовить хозяйка, без овощей ей не обойтись. Картофель, морковь, свекла, зеленый салат, лук репчатый, зеленый и порей, корни и зелень петрушки и сельдерея, цветная и белокачанная капуста, огурцы и помидоры, сладкий стручковый перец, баклажаны, кабачки, щавель и шпинат, зеленый горошек, хрен — вот сколько овощей можно использовать в рыбных блюдах. Овощи являются составной частью рыбных закусок, супов, соусов, вторых блюд.

Широкое применение овощей для приготовления рыбных блюд объясняется их большой ролью в питании человека. Правильно подбирая соотношение овощей и ры-

Это интересно

Аромат лука

Без лука еда — не еда, нет без него нужной остроты в салате и аромата в супе.

Даже при полном соблюдении правил тепловой обработки рыбный суп не получится вкусным, если в нем нет лука.

Кстати, в рыбном супе важен не столько вкус лука, сколько его запас.

Чтобы суп благоухал ароматом лука, последний подвергают пассированию. Это, по сути, дела, разновидность жарения (при 120°С), при котором эфирные масла лука переходят в жир, придают ему приятный вкусовой оттенок. Если затем этот жир с луком добавить в суп,

они-то и сообщат ему специфический аромат. Если же добавить в суп непассированный лук, эфирные масла моментально улетучатся с парами воды.

Есть у лука и другое свойство, весьма любопытное.

Какой бы сорт лука не взять — с белой или золотистой окраской, красно-пунцовой или пышной шафранной — он, едва его «ранят», тут же заставляет плакать обидчика, избежать «конфликта» нередко можно в том случае, если хозяйка не забудет перед чисткой лука окунуть лезвие ножа в холодную воду.

бы в рецептуре блюд, хозяйка тем самым повышает биологическую ценность приготовляемой пищи. Наиболее полноценную вкусовую комбинацию дают сложные гарниры рыбных блюд, состоящие из нескольких видов овощей: моркови, картофеля, зеленого горошка, лука, петрушки, сельдерея и др. Овощи придают рыбным блюдам и соусам аромат, возбуждают аппетит. Кроме того, комбинируя рыбу и овощи в разных соотношениях, можно получить оптимальное соотношение аминокислот. Оба продукта как бы взаимно обогащают друг друга. Вот почему наиболее ценны блюда из рыбы в сочетании с овощами, соусами, молоком: рыба, запеченная с овощами, яйцом, тушенная в молоке или молочном соусе, рыбные студни, заливное.

Чаще, чем другие овощи, в рыбных блюдах используется картофель. С картофелем рыбу едят во всевозможных видах. Так, рыба паровая немыслима без отварного картофеля, посыпанного мелко нарезанной зеленью. Редко кто откажется отведать и такое рыбное блюдо, как «Рыба в соусе» «Белое вино», в гарнир которого наряду с шампиньонами, раковыми шейками входит и отварной картофель. И уж совсем не подвергается сомнению не-

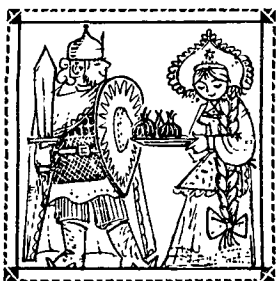
Это интересно

Пряности и аппетит

Чем вызван особый, неповторимый аромат пряностей? Горький вкус пряностей обусловлен содержанием алкалоидов и глюкозидов — органических соединений, которые в сложном и многообразном сочетании образуют аромат перца и горчицы. Смеси этих пахучих веществ называются эфирными маслами. Они-то и придают рыбным блюдам вкусовой букет.

Пряности, умеренно добавленные в рыбное блюдо, оказывают благотворное влияние на аппетит человека и улучшают усвоение пищи. Как известно, в зависимости от аромата пищи аппетит к еде может усиливаться или

совсем пропасть. Если человек ощущает приятный запах пищи, у него активнее работают все пищеварительные железы, обильнее выделяются слюна, соляная кислота и соки, необходимые для пищеварения. В рассказе А. П. Чехова «Невидимые миру слезы» есть маленький эпизод, удивительно точно и точно передающий психофизиологию вкуса и запаха. Вот небольшая выдержка из этого рассказа. «Память об этой ухе была так вкусна, что воинский начальник почувствовал вдруг запах рыбы, бессознательно пожевал». Таким образом, запах можно назвать даже по памяти.



обходимость картофельного гарнира в блюдах «Рыба в рассоле», «Рыба в томатном соусе», «Рыба по-русски». Ко всем этим блюдам картофель подается в отварном виде. Еще больше можно насчитать рыбных блюд, подаваемых с жареным картофелем. Среди них «Рыба жареная». Ничего удивительного в этом нет. Картофель, как никакой другой продукт, хорошо гармонирует в рыбных

блюдах не только с самой рыбой, но и с шампиньонами, луком, капустой, маслинами, огурцами.

Напомним о некоторых правилах варки картофеля. Очищенные и разрезанные на 2—3 части картофелины заливают кипятком, кладут соль (сразу, а не в конце варки!), варят при слабом кипении под закрытой крышкой (иначе «убегут» витамины). Затем отвар сливают, посуду накрывают крышкой, ставят картофель на огонь на 2—3 мин — подсушивают. Без этой операции картофель получится водянистым и менее вкусным.

Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, превращаясь в малоаппетитную массу. Чтобы этого не случилось, воду сливают через 15 мин после закипания, посуду закрывают крышкой и доводят картофель до готовности без воды, с помощью пара.

Вкусна рыба и с капустой. Белокочанную капусту в тушеном виде добавляют в рыбные солянки, приготовляемые на сковороде, в щи рыбные; ее запекают с рыбой (особенно вкусен лещ, запеченный с квашеной капустой).

Изысканный вкус придают рыбным блюдам лук репчатый, лук-шалот и лук-порей.

Для холодных рыбных закусок идет и зеленый лук (перо), в котором содержится много витамина С и других полезных веществ. Присутствие свежего лука в рыбных блюдах возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает пищеварение и способствует лучшей усвояемости организмом питательных веществ. Именно поэтому его рекомендуется есть с различными рыбными закусками перед обедом.

Приготовление большинства рыбных блюд не обходится без моркови. В ней содержится красящее вещество 100 каротин, которое и придает ей красно-оранжевый цвет.

Содержатся в ней и другие красящие вещества — антоцианы. Они окрашивают жир, в котором пассируют морковь, в приятный оранжевый цвет. Этот жир, добавленный в рыбный суп, собирается на его поверхности, придает ему привлекательный вид. Чтобы во время варки рыбных блюд уменьшить потери витаминов, морковь кладут в кипящую воду и поддерживают равномерное, но не бурное кипение.



Рыбные блюда, приготовленные в сочетании с помидорами, обладают высокой питательной ценностью благодаря содержанию в плодах помидоров полезных органических веществ и минеральных солей, витамина С, каротина, фолиевой кислоты, обладающей противосклеротическими свойствами. Кроме того, помидоры богаты железом, которое играет важную роль в кроветворении.

В качестве гарнира к рыбным блюдам можно использовать отваренный или тушеный в масле шпинат. Чтобы шпинат был приятным на вкус, во время тушения к нему следует добавить лимонный сок или разведенную кислоту. Из отвара, оставшегося после тушения, можно приготовить соус.

Питательная ценность рыбных блюд в сочетании с овощными несомненна. Однако, чтобы сохранить питательные и вкусовые качества овощей, необходимо их правильно обработать, а затем умело приготовить.

Прежде всего овощи и зелень надо тщательно промыть в холодной проточной воде. Только после этого их чистят, тщательно срезая кожицу и загнившие места. Хранят очищенные корнеплоды не более 2—3 ч, да и то желательно при температуре не выше 12° С. Ни в коем случае нельзя оставлять очищенные овощи в воде: теряются питательные вещества, в первую очередь минеральные соли, витамины.

При хранении картофеля в воде более 2 ч из наружных слоев клубней в воду переходят азотистые вещества и сахара, которые создают среду для развития микроорганизмов. В результате возникает спиртовое и молочнокислое брожение. Ухудшаются вкусовые качества картофеля. Поэтому хранить его в воде можно лишь в течение короткого времени.

Для приготовления рыбных салатов и винегретов картофель, свеклу и морковь лучше варить в неочищенном виде. При варке картофеля в кожуре разрушается около 20% витамина С, при варке очищенного — вдвое больше.

Неочищенные овощи прежде, чем варить, тоже надо тщательно вымыть щеткой под струей воды, а затем опускать в кипящую жидкость.

В процессе приготовления и рыбных супов, и вторых блюд очищенные и нарезанные овощи следует класть в кипящую воду. Высокая температура прекращает действие ферментов, разрушающих витамин С. Например, картофель, положенный в кипящую воду, в процессе варки теряет только 10% витамина С, а положенный в холодную воду — около 40%. Другие овощи тоже «не любят», когда их ставят на огонь в кастрюле с холодной водой. Поэтому, если суп варят на рыбном бульоне, надо готовый бульон довести до кипения и только тогда опускать в него ломтики картофеля, моркови и все другие овощи. Когда варят очищенные овощи для второго блюда, закладывают их только в кипящую, немного подсоленную воду.

И еще один секрет сохранения витамина С. Нельзя допускать бурного и, главное, излишне долгого кипения рыбных блюд, так как снижается витаминная ценность входящих в их состав овощей.

Рыбные блюда с овощами надо готовить непосредственно перед подачей к столу, так как в рыбных щах, например, после 3-часового хранения разрушается 80% витамина С.

Рыбные салаты и винегреты можно оставлять в холодильнике не более чем на 12 ч. А хранить их без холода разрешается не более 6 ч с момента приготовления, но только в незаправленном виде.

В домашнем хозяйстве необходимо завести отдельные разделочные доски для рыбы, мяса и овощей, для сырых и вареных овощей. Это наилучшим образом будет отвечать санитарным правилам. После разделки на доске какого-то продукта ее необходимо тщательно вымыть мочалкой с мылом и даже поскрести ножом, а после этого обдать крутым кипятком. Дерево — коварный материал: в незаметных щелях, зазубринах могут «притаиться» частички грязи, а с ними микробы, яйца гель-

В процессе приготовления рыбных супов овощи кладут в кастрюлю не все одновременно, а в такой последовательности: сначала свеклу, потом морковь, затем капусту и, наконец, картофель. Помидорами или томат-пастой рыбный суп, например, заправляют, когда он почти готов. Некоторые овощи, в основном корнеплоды, не следует класть в бульон сырыми, в противном случае они становятся менее вкусными и ароматными. Поэтому лучше всего их пассировать.

Свеклу для сохранения цвета тушат до готовности в воде с добавлением уксуса и затем прибавляют в будущий рыбный борщ одновременно с картофелем. Можно также сварить в малом количестве воды или запечь очищенную, хорошо вымытую свеклу, а потом почистить ее, мелко нарезать и положить в рыбный борщ незадолго до окончания варки.

Такие овощи, как петрушка, сельдерей, пастернак или лук-порей, рекомендуется использовать при приготовлении ухи и рыбных заправочных супов, рыбных соусов, маринадов. Добавляют зелень в готовые рыбные блюда в конце варки, но не более чем за 10 мин до окончания.

Чтобы рыбное блюдо имело своеобразный вкус и аромат, хозяйке не обойтись без использования смеси различных пряностей, специй, приправ и ароматических трав. Пряности служат для того, чтобы подчеркнуть хороший вкус рыбы, но отнюдь не для того, чтобы изменить подлинный вкус рыбного продукта. Большая дозировка пряностей несколько не полезна для организма, даже вредна. Приправы и пряности — непременный компонент всех рыбных блюд.

У Стефана Цвейга читаем: «... удивительное дело — стоит только в самое незатейливое блюдо добавить единственное зернышко индийских пряностей — крохотную щепотку перца, сухого мускатного цвета, самую малость имбиря или корицы, и во рту возникает своеобразное раздражение. Между ярко выраженным мажором кислого и сладкого, острого и пресного начинают вибрировать очаровательные гастрономические обертоны и промежуточные звучания...»^{*}.

Использование пряностей в рыбных блюдах, как впрочем и во всех других, требует одного обязательно-

* Цвейг Стефан. Избранные произведения. М., 1956, т. 2, с. 334.

го условия — чувства меры. Обратите внимание, о каких дозах говорит Стефан Цвейг: «единственное зернышко», «крохотную щепотку», «самую малость». Всякий раз, когда теряется чувство меры и в кастрюлю попадает излишне много пряностей (что уже само по себе наносит вред организму), весь эффект вкусовой гармонии пропадает. Пряности в общем вкусовом букете рыбного блюда должны «звучать» не в полную силу, а лишь как «гастрономические обертоны и промежуточные звучания ...».

По законам кулинарии, в рыбные блюда пряностей следует добавлять больше, чем в мясные. Однако и для каждой пряности есть свой предел. Стоит, например, чуть-чуть больше положенного добавить в рыбный суп шафрана, и уже никакими способами вкус блюда не исправишь. А вот черными горошинами перца вкус рыбного супа трудно испортить. Если и почувствуется малейшая горечь при опробовании блюда, горошины перца надо сразу же вынуть. Вообще же лучше всего в суп опускать льняные мешочки с букетами трав и пряностей на короткое время, тогда и вкус супа будет нежным. В теплом соусе такой мешочек с букетом можно выдерживать в течение часа. Вкусовая гамма соуса от такого соседства обогатится различными эфирными маслами.

При добавлении в рыбные блюда пряностей надо проявлять осторожность в отношении соли. Пряности, конечно, не заменяют соль, но малейший пересол грозит испортить вкус блюда.

Кроме перечисленных выше пряностей в современной рыбной кухне часто используются укроп и горчица.

Укроп богат эфирным маслом, а вкусовые особенности горчицы определяются содержащимся в ее семенах глюкозидом синигрином. Лавровый лист придает рыбным супам, заливным и соусам своеобразный аромат благодаря содержащемуся в нем эфирному маслу, главной составной частью которого является терпеновый спирт — эвкалиптол. Хрен — многолетнее растение, из корневищ которого и приготавливают тертый хрен с уксусом — весьма острую приправу к отварной рыбе.

Хозяйке следует помнить, что горячая, варящаяся в супе или бульоне рыба, не вбирает в себя вкуса корней и пряностей, с которыми варится. Зато этот вкус переходит в навар. Холодная же рыба при остуживании в отваре приобретает привкус корней и пряностей.

104 Надо также учитывать, что для разных видов рыбы

характерен специфический рыбный запах. При нагревании речной рыбы ее запах часто сходит почти на нет, а иногда может появиться и неприятный запах: образуется аммиак. Вот здесь-то и вырывают специи и пряности.

Приправы придают рыбе остроту и аромат, причем острота каждой из приправ специфична. Например, красный перец более жгуч, чем черный, и аромат его выражен резче. У хрена по сравнению с ним аромат более легкий.

Приправы и специи обладают еще одним интересным свойством. Мясо некоторых рыб, например тунца и скумбрии, имеет приятный красный вид, однако в процессе тепловой обработки окраска мяса меняется и становится серо-коричневой, в результате чего внешний вид продукта может заметно ухудшиться. Если же в процессе предварительной обработки сбрызнуть мясо этих рыб уксусной кислотой, то красный пигмент в тканях рыб превратится в химическое соединение типа природной селитры и при нагревании мясо не обесцветится.

Приготовление рыбных блюд немислимо без поваренной соли. Без нее приготовленная рыба кажется безвкусной и неудобоваримой.

Когда лучше солить рыбное блюдо? В тех случаях, когда отваренную рыбу подают горячей, воду, в которой она варится, солят сильно, так как при варке рыба принимает в себя очень мало соли. Когда рыбу подают холодной, то при варке соли кладут столько, чтобы вода имела слабосоленый вкус. Это объясняется тем, что во время остывания в отваре рыба впитывает соль в себя и достаточно просаливается.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБНЫХ СУПОВ

Кулинарная практика насчитывает довольно много приемов тепловой обработки, но в основе их лежат два различных способа: влажный и сухой нагрев. Каждый из них имеет несколько разновидностей. В частности, рыба готовится четырьмя основными способами: вареная, жареная, припущенная, запеченная.

Варят рыбу двумя способами: 1) в воде или в рыбном бульоне, т. е. заливая жидкостью; 2) на пару, т. е. совершенно не заливая жидкостью, в специальной посуде с двойным дном.

Основой многих рыбных блюд является бульон. Он идет для приготовления некоторых холодных блюд, первых блюд и соусов.

С чего начинается приготовление бульона? Прежде всего, с выбора подходящей для этой цели рыбы. Практически можно использовать любую рыбу, а также некоторые рыбные консервы. Исключения составляют камбаловые рыбы, марлин, меч-рыба, морской налим, морской угорь, палтус, парусник, пелагида, сайра, салака, сардины, ставрида, тунец, угольная рыба. Эти рыбы лучше жарить. А вот для варки наиболее пригодны такие рыбы, как аргентина, баттерфиш, бельдюга, горбыль, зубан, лuffарь, макрурус, морская форель, морской карась, морской лещ, морской окунь, нототения, пикша, путассу, рыба-капитан, сайра, скап, солнечник, треска, умбрина, хек.

Вкусные бульоны получаются также из частичковой рыбы: речного окуня, карася, жереха, судака и др. На их основе готовят разнообразные рыбные супы. А вот из карпа, леща, сазана бульон варить не рекомендуется — он будет иметь горьковатый вкус.

Рыбу надо очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать на порционные куски, из голов вынуть жабры. Для супа рыбу режут крупными кусками, поперек. Приготовленную таким образом рыбу кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют соль, коренья и лук, нарезанные ломти-

Полезно знать

Что происходит в кастрюле при варке бульона?

При варке бульона извлекаются растворимые вещества из мышечной ткани рыбы. В результате диффузии происходит выравнивание концентрации веществ в тканях рыбы и в бульоне. Большое количество азотистых и минеральных веществ переходит в бульон. В процессе варки часть белков свертывается, выделяясь на поверхности в виде пены, которую во избежание помутнения бульона рекомендуется снимать. Экстрактивные

вещества, находящиеся в бульоне, взаимодействуют и образуют новые продукты, со специфическим вкусом, запахом, окраской. Это всем хорошо знакомый аромат рыбного супа.

Основная масса жира, поступающая из тканей рыбы в воду, собирается на поверхности бульона. Лишь небольшая ее часть эмульгирует, т. е. распределяется в виде мельчайших шариков. Эмульгирование жира во время варки рыбы неже-

ками, и варят при слабом кипении 25—30 мин; после этого куски рыбы вынимают, а голову и хвост продолжают варить еще 15—20 мин. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом. Такова, в общих чертах, технология приготовления рыбного бульона.

Если при варке бульона хозяйка не снимает во время из костей, голов и других частей частичковой рыбы, то в этом случае с сырой очищенной рыбы снимают филе для приготовления из него второго блюда. Кости разрубают на несколько частей, из голов вынимают жабры, добавляют хвосты и плавники; все это промывают, кладут вместе с кореньями в кастрюлю, заливают холодной водой и варят при медленном кипении около часа.

Если при варке бульона хозяйка не снимет во время пену, пена превратится в хлопья и муть. Чтобы удалить их, применяют специальные способы очистки и осветления бульона, например с помощью оттяжки.

Оттяжка — это яичные белки, взбитые в небольшом количестве холодной воды. Чтобы оттяжка лучше действовала, т. е. удаляла всю муть, ее необходимо равномерно распределять по всему бульону. Белок свертывается, захватывая при этом посторонние взвешенные вещества из бульона, образовавшиеся при денатурации белков.

Если вливать готовую разведенную оттяжку в горячий бульон, то первые порции оттяжки могут свернуться от высокой температуры — мы не получим должного эф-

Полезно знать

лательно—бульон получается мутноватым. Кроме того, в ходе эмульгирования сильно возрастает поверхность соприкосновения жира с кипящей водой, что создает благоприятные условия для его расщепления. Образующиеся при этом жирные кислоты, главным образом стеариновая и пальмитиновая, эмульгируют в бульоне и сообщают ему неприятный привкус. Вкусовые свойства бульона ухудшаются тем сильнее, чем больше жира подвергается эмульгированию.

Интенсивность кипения бульона имеет прямое отношение к его вкусовым качествам. Дело в том, что горячие отвары, представляющие собой растворы органических кислот малой концентрации, солей и некоторых других веществ, ускоряют расщепление жира. Вот почему издавна существует непреложное поварское правило: бульон во время варки не должен бурно кипеть, он должен лишь слегка «булькать».

фекта. Чтобы этого не случилось, приливают не оттяжку в бульон, а наоборот. Бульон должен быть не слишком горячим.

До тех пор пока оттяжка не начала свертываться, ее тихо размешивают, добиваясь наибольшего соприкосновения с бульоном. После этого оттяжка начнет свертываться и всплывать наверх.

Роль оттяжки может выполнять икра щуки и судака, растертая с небольшим количеством воды до получения однородной массы. В оттяжку добавляют также мелко нарезанный репчатый лук, соль, затем ее разводят холодной водой в 4—5-кратном размере и перемешивают.

Варить рыбный бульон и осветлять его лучше всего в «водяной бане». Для этого достаточно поставить кастрюлю, в которой варится бульон, в другую наполненную водой на одну треть. Эту вторую кастрюлю (противень, сотейник) ставят непосредственно на плиту, и вода в ней все время кипит, а по мере выкипания ее добавляют.

Во всех случаях готовый бульон нужно процедить через двойной слой марли, смоченной в горячей воде, или через мелкое сито и затем использовать для приготовления супов.

Особенность приготовления рыбных бульонов заключается в том, что их, в отличие от мясных бульонов, которые обычно солят за 30 мин до окончания варки, нужно солить в самом начале варки. Даже небольшое количество воды, добавленное в рыбный бульон, резко ухудшает его качества: придает ему водянистый вкус и снижает его концентрацию.

Чтобы придать бульону золотистый цвет, берут луковницу, разрезают поперек на две части и поджаривают на сковороде без жира. Затем луковницу опускают в бульон

Полезно знать

Продолжительность с момента закипания	варки	некоторых	продуктов	(в мин)
Рис	30	Овощи	пассиро-	10—12
Макаронные изделия	15—20	важные		
Капуста квашеная тушеная	25—30	Свекла	тушеная	10—12
Капуста белокочанная свежая	20—25	Картофель		20—25
		Шпинат		5—7

и варят вместе с рыбой. Для той же цели можно так же поджарить крупно нарезанную морковь. Не лишне еще раз напомнить, что ароматические корни и лук перед закладкой в бульон лучше всего пассировать, т. е. слегка обжаривать на жире. В процессе пассировки они размягчаются, приобретают приятный запах и окраску, так как красящие вещества из овощей переходят в бульон.

Некоторые виды рыб придают супам специфические привкусы и запахи (треска, пикша, щука, налим). Смягчить эти привкусы можно добавлением в суп большего количества специй и пряностей: лаврового листа, перца черного и душистого, а также пряной зелени — укропа, петрушки, сельдерея. Если варится рассольник, то можно добавить чуть больше, чем положено по норме, рассола. Иногда в супе ощущается привкус жира. Это происходит, когда используют жирную рыбу. Уменьшить вкус жира могут такие продукты, как квашеная капуста, соленые огурцы, лимоны, уксус, томат-пюре, сухое виноградное вино.

Неопытные хозяйки иногда готовят рыбные бульоны, а рыбу, используемую при их варке, вынимают и подают к столу как второе блюдо. Такая рыба не очень вкусна — ведь для приготовления бульона рыбу заливают холодной водой, что приводит в процессе варки к выщелачиванию из нее экстрактивных веществ.

Рыбный бульон является прекрасной основой для приготовления заправочных супов и соусов. Особенно хорошо сочетается рыбный бульон с картофелем и рисом. Овощи в рыбные супы закладывают в такой последовательности, чтобы они все были готовы одновременно. При этом надо учитывать, сколько времени варится каждый

Полезно знать

Как сохранить рыбный бульон?

Бывает, что рыбный бульон нужно хранить в течение нескольких дней. Как это сделать? Для этого нужно соблюдать следующие заповеди:
тщательно снять с поверхности бульона жир;
бульон процедить, удалив

рыбу, кости и корни; остужать его, держа без крышки и сохраняя в прохладном месте;
хранить бульон в глиняной или фарфоровой посуде, но не в алюминиевой кастрюле; через 1—2 дня бульон кипятить и переливать в чистую посуду.



продукт. Например, картофель и капуста будут готовы через 20—25 мин, макаронные изделия — через 15—20 мин, рис — через 30 мин с момента закипания.

Один из самых распространенных рыбных супов — уха. Ее готовят в два приема. Вначале нужно получить рыбный бульон, для чего используют мелкие экземпляры как речной, так и морской рыбы. Их потрошат (но че-

шью не снимают), опускают в холодную воду и варят до тех пор, пока рыба не разварится. Полученный бульон процеживают и в него добавляют нарезанные лук, корень петрушки, соль и варят в течение 15 мин. Затем в кипящий бульон опускают куски крупной рыбы, которую затем подают вместе с ухой. Одновременно в готовый бульон кладут специи (перец, лавровый лист) и варят еще 15 мин, удаляя пену. В том случае, когда уху варят из свежельвленной рыбы, рыбную мелочь лучше варить, завернув в чистую марлю, которую после варки вместе с рыбой извлекают; специи в этом случае можно не добавлять, так как живая рыба имеет и без того тонкий приятный вкус. Мелкую рыбу, используемую для приготовления бульона, лучше освобождают от голов, чтобы они не придавали бульону горечь.

Если уху варят из морской рыбы, то количество специй желательно увеличить, чтобы устранить специфический запах.

Перед подачей на стол уху посыпают зеленью петрушки, укропа, заправляют мелкими кусочками сливочного масла.

Самые мелкие экземпляры морского окуня, карася, умбрины особенно хороши для ухи. И еще одно условие: чем разнообразнее рыбное ассорти, тем вкуснее уха.

Зная все эти секреты, любая хозяйка может у себя дома приготовить отменную уху.

В домашних условиях почему-то редко готовят солянку жидкую. Для ее приготовления из костей и голов рыб варят наваристый ароматный бульон, положив в него морковь, головки репчатого лука и специи. Бульон слегка кипит под закрытой крышкой 30—50 мин, после чего

Репчатый лук шинкуют, слегка обжаривают, добавляют томат-пюре, разводят горячим бульоном. Грибы режут ломтиками, огурцы кусочками. Разделанную рыбу для ослабления специфического морского запаха сбрызгивают слабым раствором лимонной кислоты или столового уксуса, режут на куски, предварительно сняв кожу. Куски рыбы складывают в кастрюлю вместе с обжаренным луком, грибами и томатом-пюре. Все это заливают горячим бульоном и варят 15—20 мин.



При подаче на стол в солянку кладут зелень, лимон, маринованные маслины, каперсы, сливы. Мякоть отваренной в бульоне рыбы, очищенную от костей, чаще всего добавляют в горячий суп непосредственно перед подачей на стол.

Чтобы приготовить зеленый суп с рыбой, прежде всего нужно отварить рыбу и охладить ее, не вынимая из воды. Отдельно в кастрюле кипятят воду, солят ее и в крутой кипяток опускают перебранный и перемытый шпинат. Быстро отваривают его* и, откинув на дуршлаг, осторожно опускают в холодную воду, чтобы остыл, затем, отжав от воды, протирают сквозь сито.

В отдельной кастрюльке припускают под крышкой (без воды и масла) щавель. Когда он станет совершенно мягким, дают ему остыть, а затем протирают и его сквозь сито.

Десяток мелких, молодых, а поэтому малозернистых огурцов очищают и нарезают ломтиками. Отдельно в соленой воде варят раков, освобождают раковые шейки от скорлупы. Смесь огуречных очисток смешивают с квасом, размешивают, процеживают и ставят в холодное место.

Перед подачей супа на стол в тарелки кладут протертый шпинат, горчицу, сахар, соль, разводят все квасом и размешивают. Затем кладут туда же щавель, отваренную рыбу, добавляют нарезанные огурцы, хрен, лук, раковые шейки.

* Варить шпинат надо быстро, иначе он разварится. А если его залить холодной водой, а затем кипятить, то шпинат потеряет зеленый цвет и будет желтеть. При варке в крутом кипятке в течение непродолжительного времени он не теряет своего цвета и не разваривается.

РЫБА НА ЛЮБОЙ ВКУС — ОТВАРНАЯ, ПРИПУЩЕННАЯ, ТУШЕНАЯ, ПАРОВАЯ

Наиболее простой способ приготовления рыбы — отваривание ее в воде. В отварном виде можно приготовить почти любую рыбу, за исключением той, которую целесообразнее жарить (см. с. 106).

Рыбу можно сварить одним большим куском или же нарезанной на небольшие куски массой по 75—100 г. Осетрину лучше варить крупными кусками — звеньями, надрезав кожу в одном или двух местах, чтобы она не деформировалась. Рыба, сваренная крупным куском, более вкусна и сочна.

Некрупную рыбу массой до 400 г отваривают в целом виде. В целом виде варят солнечника, лихью, ставриду, так как их трудно использовать для других блюд из-за острых плавников и колючек, которыми они усеяны. Сига, форель, хариуса принято отваривать, предварительно удалив у них голову.

Чем меньше воды берут для варки, тем вкуснее получается рыба. Поэтому следует наливать в посуду такое количество воды, чтобы она лишь покрывала рыбу во время варки. Для варки порционных кусков берут неглубокую посуду, например противень. Если рыбу, предполагают подавать на стол в целом виде, то варить ее надо в специальном продолговатом рыбном котле с решеткой.

Рыба, приготовленная в тесной посуде, теряет свою натуральную форму. Нежелательна и несоответственно большая, просторная посуда, так как от слишком большого количества воды рыба становится водянистой и безвкусной. В продолговатом рыбном котле рыбу привязывают к решетке веревочкой (решетка предназначена для того, чтобы готовая рыба не сломалась, когда придется ее вынимать из котла). Если в доме нет специального рыбного котла, то крупную рыбу следует отваривать обернутой в марлю, чтобы потом удобнее было ее вынуть. Вообще же крупную рыбу можно сварить во всякой посуде, даже в обыкновенной круглой кастрюле, свернув кольцом, т. е. пришив голову к хвосту.

При варке рыбы на противне ее лучше всего покрывать двойным слоем пергаментной бумаги. Пользуясь противнем, рыбу можно варить как на плите, так и в

Крупную рыбу можно заливать холодной водой, причем вода во время варки не должна бурно кипеть. В этом случае рыба, во-первых, сохранит свою форму, а во-вторых, не будет иметь привкуса сырой рыбы, который иногда бывает присущ вареной рыбе. Происходит это потому, что при сильном кипении верхний слой мяса рыбы и тонкие ее части у хвоста быстро свариваются, более же толстые части остаются еще сырыми. Вот почему крупную рыбу нельзя опускать в кипящую воду.

Для отваривания свежей рыбы на каждый литр воды кладут 1 чайную ложку соли. Чтобы рыба получилась вкуснее, в воду при варке добавляют морковь, петрушку, лук репчатый, лавровый лист и перец. Коренья и лук предварительно очищают и нарезают небольшими кусочками. Чтобы удалить специфический запах таких рыб, как треска и щука, кроме кореньев и лука прибавляют еще на каждый литр воды $\frac{1}{2}$ стакана огуречного рассола. Этот старинный русский способ приготовления рыбы используется сейчас в кухнях многих стран мира. Другой способ «облагораживания» вкусовых свойств некоторых видов рыбы — варка ее в бульоне, приправленном укропом, или с добавлением сухого белого вина.

От начала закипания воды до конца варки рыбы надо поддерживать слабое, но непрерывное кипение. При варке на сильном огне мясо становится жестким, а бульон — мутным.

Всякая рыба должна быть хорошо проварена. Осетрину и севрюгу небольшими кусками нужно варить в течение 20—30 мин, а куски более 0,5 кг — 1 ч 30 мин, считая с момента закипания воды после закладки в нее рыбы. Частиковая рыба варится несколько быстрее осетровой. Судак, карп и щука весом 1—1,5 кг варятся 50—60 мин, а кусками по 150 г — 20 мин. Мелкая рыба варится 5—10 мин.

Готовность рыбы при варке можно определить, прокалывая ее тонкой деревянной шпилькой: если рыба готова, шпилька легко входит в мякоть, при этом вытекает прозрачный сок. Крупная рыба считается сваренной, если плавники легко отрываются. Удлинение сроков тепловой обработки рыбы, а также варка на сильном огне могут вызвать заметное ухудшение питательной ценности содержащихся в рыбе белков. К тому же переваренная рыба делается сухой, безвкусной и крошливой.

Отварную рыбу подают горячей или холодной. Горячую рыбу подают с отварным картофелем, политым растопленным маслом, или с отварным рассыпчатым рисом. К горячей рыбе идет белый соус, приготовленный на рыбном бульоне и приправленный лимонным соком, рубленой зеленью или тертым хреном. Подходят и другие соусы: польский, голландский. Холодную рыбу подают с винегретом, картофельным или капустным салатом, маринованной свеклой, огурцами или с зеленым салатом, ломтиком помидора и свежего огурца, отваренной спаржей и цветной капустой, зеленым горошком, крутым яйцом и соусом из сметаны и хрена или из майонеза. Чаще всего холодную отварную рыбу используют для приготовления рыбных салатов, начинки для пирогов, запеканок.

Другой прием тепловой обработки рыбы — припускание. В процессе припускания рыба наполовину погружена в кипящую среду, а верхняя ее часть подвергается воздействию пара. Последний, соприкасаясь с рыбой, нагревает ее, доводя до состояния кулинарной готовности.

Можно сказать, что припускание представляет собой нагревание рыбы в собственном соку или с небольшим количеством жидкости, не покрывающим продукт полностью. В процессе припускания тощая рыба и рыба средней жирности теряют соответственно до 50 и 74% жира, содержащегося в сыром продукте.

Припускают рыбу в сотейниках или в специальных рыбных котлах. Куски рыбы укладывают в один ряд кожей вниз, добавляют бульон, специи, лук, морковь, петрушку, соль, лимонный сок или сухое виноградное вино. Порционные куски припускают 10—15 мин, целую рыбу и звенья — от 30 до 45 мин. Более мелкую рыбу, такую как бычки, корюшка, ряпушка, салака, ставрида, припускают в разделанном виде с головой или без голов.

Припущенную рыбу подают под соусом: паровым, белым с вином, рассол, томатным и др. В качестве гарнира подают отварной картофель в сочетании с отварными и припущенными овощами, отварными грибами, лимонном, зеленью петрушки, сельдерея.

От припускания, если оно производится в плотно закрытой посуде с добавлением пряностей и приправ или в соусе, несколько отличается тушение. При тушении рыбы так же, как и в процессе припускания, средой, пере-

дающей тепло продукту, служат вода и пар. И в том и в другом случае обеспечивается равномерный прогрев продукта.

Для тушения рыбу нарезают на средние или крупные куски до 1 кг, мелкую рыбу оставляют целой. Куски рыбы укладывают подобно тому, как уложена черепица на крыше. Если с рыбы не снята кожа, то располагают куски кожей вниз. Затем добавляют воду или рыбный бульон, который наполовину должен закрыть рыбу. Посыпают солью, перцем, луком и зеленью. Ломтики помидора, коренья, нарезанные грибы также можно использовать для приготовления тушеной рыбы. Рыбу, нарезанную большими кусками или кубиками, иногда перед тушением предварительно слегка поджаривают. Тушат рыбу на умеренно горячей поверхности в течение 15—20 мин.

Нередко при тушении рыбы используют белый соус, заправленный тертым мускатным орехом или томатом, измельченной зеленью, тертым сыром, горчицей, тертым хреном или соусом «Южный».

Самая вкусная тушеная рыба — приготовленная с овощами. В сотейник или кастрюлю наливают растительное масло, томат-пюре, кладут слой нашинкованных овощей (моркови, петрушки, сельдерея, лука), затем в 2—3 ряда рыбу, чередуя ее с нашинкованными овощами. Соль, сахар, перец душистый горошком, лавровый лист, корицу, гвоздику распределяют равномерно между слоями рыбы. После этого верхний слой рыбы покрывают овощами, добавляют уксус и тушат на слабом огне примерно 3 ч. Подают рыбу с отварным картофелем и поливают образовавшимся в процессе тушения соусом с овощами.

Очень вкусна паровая рыба, которую проваривают или доводят до готовности в парах рыбного бульона, вина или огуречного рассола. В случае отсутствия специального рыбного котла рыбу можно сварить на пару, положив ее в дуршлаг, который надо опустить на края кастрюли, наполненной до половины кипятком.

Приготовлять на пару рекомендуется филе судака, сома, щуки, налима, лосося, а также предварительно подготовленные куски осетрины, севрюги.

Практически же приготовлять на пару можно любую рыбу, рекомендуемую для варки. Вместо воды для варки на пару можно использовать бульон, сваренный из костей рыбы. Из бульона, полученного при варке рыбы на

пару, готовят соус, с которым рыбу подают на стол.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее обычной отварной рыбы, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ. Подают ее с отварным картофелем, вареными грибами, лимоном, измельченной зеленью.

А теперь подведем итог.

Итак, из рыбы можно приготовить много разнообразных по вкусу блюд, если только не полениться и как следует «поколдовать» над ней. Но мало запастись терпением, необходимо запомнить следующие правила варки рыбы:

отваривать рыбу можно, сочетая жирные и нежирные сорта рыбы;

чтобы сохранить максимальное количество белка, рыбу предпочтительнее отваривать, опуская в кипящую воду; чтобы рыба не разварилась, ее надо готовить небольшими порциями в неглубокой посуде;

крупную рыбу надо класть в кастрюлю с холодной водой и по мере выкипания подливать еще воду; мелкую рыбу кладут только в кипяток;

рыбу можно варить вместе с головой, надо только удалить глаза и жабры (а вот жарят рыбу обычно без головы);

при варке рыбы не следует брать много воды — излишек воды и бурное кипение ухудшают вкус рыбы; отваривать рыбу лучше в эмалированной посуде;

речная рыба не будет отдавать тиной, если ее за час до варки подержать в воде, подкисленной уксусом (2 ст. ложки на 1 л воды), или выдержать в этом растворе несколько часов, добавив 1—2 лавровых листа или несколько горошин перца;

чтобы уничтожить специфический запах трески, камбалы, палтуса при варке, кроме корней, лука и специй, нужно добавить на каждый литр воды $\frac{1}{2}$ стакана огуречного рассола;

при варке рыба не потеряет форму, если на коже сделать поперечные надрезы;

рыбу следует варить на медленном огне; мелкая рыба варится 5—10 мин, рыба средних размеров и порционные куски — 15—20 мин, крупная рыба или ее куски — 30—40 мин;

рыбу рекомендуется варить при температуре, которая на несколько градусов ниже температуры кипения;

рыба, сваренная таким образом, получается сочной и богатой экстрактивными веществами; если же рыбу варить на слишком сильном огне, то мясо ее станет жестким, а бульон мутным;

морская рыба будет вкуснее и меньше разварится, если при варке в воду добавить ароматические корни и зелень;

при варке рыбы воду не следует солить больше, чем при варке мяса и других продуктов;

чтобы рыба при варке сохранила форму; ее желательно перевязать шпагатом и положить брюшком вниз;

если в воду, в которой варится рыба, влить свежего молока, исчезнет сильный рыбный запах, а рыба станет мягче и вкусней;

чтобы улучшить вкус припущенной или тушеной камбалы, щуки, грески, сайры, рекомендуется при тепловой обработке добавить в воду, в которой тушится рыба, майонез (5—10% от массы рыбы). Эту жидкость с майонезом следует использовать для приготовления соуса; майонез можно добавлять и при тушении мелкой рыбы;

рыба считается готовой, когда ее мясо при пробе вилкой отделяется от позвоночника; если это филе, момент готовности можно определить по появлению между мышцами молочно-белых нежных хлопьев свернувшегося белка;

крупная рыба сварилась, если плавники легко отрываются; переваренная рыба делается сухой, безвкусной и крошится;

при припускании и тушении морской рыбы целесообразно добавлять ароматические корни, овощи, грибы, огуречный рассол и виноградное вино;

если отварную рыбу остудить в отваре и оставить в нем, она может храниться в таком состоянии на холоде до двух суток без сколько-нибудь заметного ухудшения качества;

сваренную рыбу до подачи на стол нужно держать в бульоне, чтобы она не подсохла.

«ОКЕАН НА СКОВОРОДКЕ» — РЫБА ЖАРЕНАЯ И ЗАПЕЧЕННАЯ

Жарение и запекание рыбы — древнейшие способы тепловой обработки.

Рыбу жарят на плите или в духовом шкафу. Крупную рыбу жарят как в духовом шкафу, так и на сковороде 117

или противне, где она равномерно прожаривается. Мелкую рыбу цельную и порционные куски крупной рыбы обыкновенно жарят на плите, на сковороде, поворачивая с одной стороны на другую. Жар плиты для жарения крупной рыбы должен быть небольшим, чтобы тушка равномерно прогревалась. Для жарения мелкой рыбы, напротив, лучше сильный жар, так как мелкая рыба прожаривается быстрее крупной.

Наиболее распространенными в кулинарной практике являются следующие приемы жарения.

На чугунной сковороде или противне жарят рыбу в небольшом количестве жира (5—10% от веса рыбы), нагретом до 150—190°С. Перед жарением куски рыбы посыпают солью, черным молотым перцем, панируют в муке и кладут кожей вниз на сковороду с горячим жиром. На поверхности рыбного продукта¹ довольно быстро образуется корочка. Чтобы получить корочку на другой стороне, рыбу переворачивают. Рыба постепенно подрумянивается и равномерно пропекается. Если обжариваются очень толстые куски рыбы, то сковороду надо накрыть и подержать на плите до полной готовности рыбы.

Другой способ — обжаренную с обеих сторон рыбу можно дожаривать в духовом шкафу, разогретом до 250°С. Время дожаривания в шкафу 5 мин.

Лучше всего жарить рыбу на чугунной сковороде, которая прогревается равномерно. Сковороду надо сильно разогреть, положить на нее масло и в горячее масло — рыбу. Обжаривать рыбу следует до образования золотистой корочки.

Полезно знать

Простая вещь — сковорода ...

Часто причиной кулинарных неудач хозяек становится... обыкновенная сковорода. Рыба в процессе жарения то прилипает к ней, то подгорает. Причина — неправильный уход за сковородой. Сковороду ни в коем случае нельзя мыть водой. Не следует ее скрести, скоблить, ибо появляются царапины, которые и служат причиной подгорания.

Чистят сковороду так. Ставят на плиту, наливают немного подсолнечного масла, добавляют 1 ст. ложку соли, прокаливают на огне, а затем дают остыть, но не до конца. Полуостывшую сковороду энергично протирают чистой тряпочкой или бумажной салфеткой. Чтобы снять весь нагар, протирают несколько раз.

С помощью пряностей и специй рыбу перед жарением иногда маринуют: нарезанные куски пересыпают зеленью петрушки, луком, солью, перцем, сбрызгивают лимонным соком и поливают растительным маслом. Маринуют рыбу 1—1,5 ч в холодильнике. В процессе маринования лимонная кислота впитывается в ткани рыбы, что придает жареной рыбе нежный своеобразный вкус.

Перед жарением маринованные куски рыбы отряхивают от зелени, лука и других приправ, обсушивают полотенцем и панируют в муке. Затем рыбу кладут на сковороду в подогретый жир (150—180° С), оставляя между кусками расстояние 1—2 см. Если это условие не соблюдается, то образование корочки замедляется (из-за охлаждения жира) и из рыбы вытекает часть сока. Кроме того, белки и другие вещества из вытекшего сока подгорают и загрязняют как саму рыбу (пригоревшие вещества), так и жир. Переворачивают куски рыбы лопатками или решетчатыми ложками.

Для жарения рыбы можно использовать различные виды растительных масел: подсолнечное, оливковое, горчичное, хлопковое и кунжутное. Жарить рыбу на раскаленной сковороде надо так, чтобы масло, шипя, не разлеталось во все стороны. Пережариваясь, оно портится, меняется его химический состав.

Можно смешивать растительное масло со сливочным или со свиным жиром. В этом случае рыба хорошо подрумянивается и меньше подгорает. Растительное масло перед началом жарения рыбы надо хорошенько прокалить: налить в глубокую сковородку, которую предварительно как следует разогреть. Толщина слоя масла 1 см, огонь умеренный. Масло не должно кипеть, оно лишь накаливается и при этом слегка светлеет. Если из прокаленного масла начал выделяться беловатый дымок, это признак того, что масло достаточно прокалилось.

Можно приготовить также рыбу, жаренную во фритюре. Этот способ тепловой обработки заключается в том, что рыбу погружают в сотейник (или глубокую чугунную сковороду) с нагретым до 180° С жиром, что обуславливает образование корочки на всей поверхности продукта. Соотношение количества жира и продукта 4 : 1.

Рыбу предварительно разделяют на филе без кожи и костей и нарезают кусочками. Затем ее солят, посыпают перцем, панируют в муке, смачивают в яйце, вновь панируют в муке и кладут в жир. Фритюра для 119

жарения надо брать столько, чтобы рыба вполне погрузилась в него. Жарят до образования румяной корочки около 5 мин, затем вынимают из фритюра и помещают на 5—7 мин в жарочный шкаф для дожаривания.

Для приготовления таких блюд, как «Рыба, жаренная в тесте» (или «Рыба орли»), применяют иногда жарение в полуфритюре. Жир при этом берут в таком количестве, чтобы продукт был погружен в него примерно на $\frac{1}{3}$. Для образования корочки на всей поверхности обжариваемый продукт периодически переворачивают.

Фритюр для жарения должен быть чистым, хорошо отколерованным и перед опусканием в него рыбы должен трещать, иначе рыба получается сваренной, а не жаренной. Перед тем как опускать новые порции рыбы, фритюр нужно опять накалить.

Для этого блюда рыбу разделяют на филе, которое затем нарезают брусочками толщиной 1 см, длиной 7—8 см и маринуют (см. с. 121). Затем готовят жидкое тесто (кляр): в воду или молоко добавляют желтки, соль, сахар, растительное масло, всыпают муку и вымешивают. Некоторые хозяйки в это тесто непосредственно перед жарением вводят хорошо взбитые белки, обмакивают в него маринованные брусочки рыбы и тут же жарят во фритюре.

Готовую рыбу помещают на проволочные подставки для стекания жира.

После жарения рыбы жир немедленно процеживают, охлаждают и закрытым хранят в холодном месте для

Это интересно

Новинка домашней кухни — чудо-печка

Ленинградские инженеры изобрели новый вид домашней печи. В ней нет ни конфорок, ни пламени. Термическая обработка продуктов производится при помощи токов высокой частоты. Высокочастотная печь способна творить чудеса. Две-три минуты — и блюдо готово! Рыба, мясо, сосиски варятся в этой печи без воды. Любой вид тепловой обработки под силу чудо-печке: размораживание рыбных тушек, их

разогрев и приготовление блюд, стерилизация, пастеризация и многое другое.

По мнению специалистов, пищевая ценность рыбных блюд, приготовленных печью, выше тех, что приготовлены обычным способом.

И еще одно преимущество: чудо-печка занимает вдвое меньшую площадь, чем обычная кухонная плита. А это немаловажный фактор!

последующего использования (такой жир можно использовать еще 2—3 раза, предварительно фильтруя его).

Жарение рыбы на решетке, состоящей из металлических прутьев (гриль, рашпер), происходит под действием излучения раскаленных углей. Для равномерного обжаривания продукт, находящийся на решетке, после образования корочки на одной стороне переворачивают. Для этого надо иметь специальную двустороннюю решетку.

Для жарения рыбы на решетке могут быть использованы электрические или газовые аппараты разных конструкций, в которых нагреватели располагаются над обжариваемым продуктом, что устраняет возможность попадания в них жира и сока, выделяющихся из продукта.

При жарении на решетке следят, чтобы ее прутья были хорошо почищены, просушены и смазаны жиром. Мелкую рыбу на решетке жарят целиком, крупную — порционными кусками (натуральными или панированными). Можно жарить и рыбные котлеты, шашлыки, колбаски. Панировать рыбу нужно аккуратно, чтобы не замазать решетку. Сухарные крошки должны быть просеяны. Перед жарением рыбу (целую, порционную или шашлык) слегка солят и помещают на 20—30 мин в растительное масло, после чего кожу на целой рыбе надрезают в 1—2 местах.

Для жарения на решетке (это блюдо называется «Рыба гриль») больше других рыб подходят лосось,

Это интересно

Храните рыбу в ... маринаде

Рыбу можно мариновать. Ее нужно предварительно очистить, промыть и нарезать на небольшие куски длиной 6—8 см. Чтобы удалить запах, рыбу можно сбрызнуть лимонным соком и поставить на 15 мин на холод. Для приготовления маринада в кипящую воду ($\frac{1}{2}$ л) положить нарезанные 1 морковь и 1 головку репчатого лука, варить их до полумякости, добавить 10 горошин черного перца,

2 лавровых листа, соль и сахар по вкусу, 3 ст. ложки 3%-ного уксуса. Куски рыбы положить в эмалированную посуду, залить горячим маринадом, варить на небольшом огне 18—20 мин. Затем куски рыбы переложить в глубокое блюдо, залить маринадом, поставить на холод.

В таком виде рыба может храниться 2—3 дня.

К маринованной рыбе можно подать тертый хрен.

сиг, нельма, сельдь, судак, осетр, севрюга, морской окунь, палтус, камбала, сом и др.

Свежую очищенную рыбу перед жарением маринуют, дают ей постоять 30—40 мин и обсушивают. Обсушивать рыбу нужно обязательно, потому что сухая рыба лучше, чем влажная, запекается и сохраняет форму. Обсушивать рыбу лучше всего на салфетке или бумаге, впитывающей влагу. Обсушенную рыбу смачивают растопленным маслом, панируют, укладывают на решетку вплотную одна к другой. Решетку предварительно нагревают и смазывают жиром. Рыбу сбрызгивают растительным маслом. Котлеты и куски рыбы (натуральные и панированные) переворачивают один раз, а шашлык и колбасу, чтобы они пропеклись равномерно, 2—4 раза. На готовом продукте остаются четкие отпечатки от прутьев решетки.

Рыба, жаренная на решетке, вкусна в горячем виде.

Все большее распространение на предприятиях общественного питания находит новый способ термической обработки — жарение рыбы инфракрасным излучением. Этот метод позволяет экономить время. Так, если на жарение рыбы традиционным способом уходит 18—20 мин, то при непрерывном инфракрасном нагреве время жарения не превышает 7 мин. Новый способ жарения рыбы хорош еще и тем, что позволяет использовать любой вид панировки, к тому же рыбу не нужно переворачивать в процессе жарения.

Чтобы добиться равномерного прожаривания, рыбное филе или крупную рыбу нарезают на куски толщиной не более 3 см, так как у толстого куска верхний слой может пережариться, в то время как весь он еще не будет готов. Мелкую рыбу жарят целиком. Снимать кожу с жирной рыбы (свежая сельдь, скумбрия и др.) перед обжариванием не следует.

При жарении применяется однократное или двукратное панирование. При однократном панировании рыбу (или куски рыбы) сначала смачивают взбитым яйцом, разведенным в молоке или воде, затем панируют в молодых сухарях или в муке (морскую рыбу) с небольшим количеством соли и жарят с обеих сторон до образования красивой золотистой корочки. При двукратном панировании рекомендуется хорошо обсушенную рыбу сначала обмакнуть в молоко, затем в муку, потом во

взбитое яйцо и, наконец, в молотые сухари. Жареная рыба будет еще вкуснее, если к сухарям добавить тертый сыр.

Иногда очищенную, вымытую и нарезанную рыбу за 15—20 мин до обжаривания замачивают в молоке, смешанном с солью и перцем ($\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, перец по вкусу), и панируют в муке.

К столу жареную рыбу подают с жареным картофелем, жареными овощами (помидорами, кабачками). Гармонируют по вкусу с ней и всевозможные соленья, грибы, лимоны, зелень петрушки и сельдерея. К рыбе, жаренной во фритюре, кроме перечисленных продуктов кладут кусочек зеленого масла, подают соус томатный или майонез с корнишонами.

В домашней кухне рыбу можно не только жарить, но и запекать. Процесс запекания заключается в следующем. Рыбные продукты укладывают в неглубокую посуду с небольшим количеством жира, но без предварительного нагревания до высокой температуры. Затем посуду с рыбой помещают в духовой шкаф.

Запекают в основном целую некрупную рыбу или рыбное филе. Особенно вкусны в запеченном виде: карп, карась, зубан, треска, палтус, нототения, макрурус, мероу, луфарь, масляная рыба, морской язык, сардина, скумбрия, морской окунь.

Запекать рыбу можно под сметанным соусом или майонезом, в тесте. Ни в коем случае нельзя запекать (или жарить) морскую рыбу в сухарях. Лучшее для этих целей подходит пшеничная мука, в которую иногда подмешивают $\frac{1}{4}$ картофельной муки.

Некоторые хозяйки запекают рыбу так. На смазанную жиром сковороду или в сотейник кладут специальную решетку или 3—4 деревянные палочки (этот нехитрый прием позволяет избежать подгорания рыбы снизу). Сверху на рыбу кладут нарезанный «пятакими» вареный картофель, кусочки сливочного масла, а затем заливают сметаной (или соусом белым, сметанным или молочным), посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и ставят в сильно нагретый (до 250—280° С) жарочный шкаф. Запекают 15—30 мин, затем жар в шкафу уменьшают. Во время запекания в умеренном жару рыбу поливают бульоном с противня.

Существует старинный способ запекания рыбы в пергаментной бумаге. Рыбу в целом виде или нарезанную кусками кладут на пергаментную бумагу, смазанную сливочным или растительным маслом, посыпают измельченной зеленью. Плотно заворачивают в бумагу, смазывают снаружи маслом или жиром. Обернутую таким образом рыбу кладут на противень, который помещают в жарочный шкаф. Примерно через 20—30 мин рыба будет готова. Вместо пергаментной бумаги можно использовать алюминиевую фольгу, края которой загибают сверху и сжимают.

Готовую рыбу вынимают из пергамента (или фольги), красиво укладывают на блюдо и подают в горячем виде с отварным картофелем или сметаной, а в холодном — с овощным салатом.

Неудачи хозяек с приготовлением жареной или запеченной рыбы чаще всего связаны с нарушением тепловых процессов. Нередко можно заметить, что хозяйка в спешке жарит рыбу на недостаточно горячей сковороде. Часто в процессе приготовления блюд у таких хозяек стираются различия между жарением и тушением, жарением и пассированием, варкой и припусканием. А это значит, что рыбное блюдо, которое нужно было подать в жареном виде, приготовили в тушеном.

Чтобы избежать подобных неудач, надо знать правила тепловой обработки рыбы. Напоминаем их:

нежирные виды рыбы можно подвергать любой тепловой обработке (отваривать, жарить, запекать); жирную рыбу перед жарением надо хорошо запанировать с добавлением специй;

очищенную и подготовленную рыбу перед жарением рекомендуется обсушить салфеткой или бумагой;

для жарения рыбу режут кусками наискось под углом 45°;

филе перед жарением не рекомендуется оттаивать — оно будет сочнее и вкуснее;

чтобы при жарении рыба не разваливалась, ее рекомендуется солить за 10—15 мин до жарения;

для жарения рыбы желательно пользоваться чугунной сковородой, на которой рыба постепенно подрумянивается и равномерно доводится до готовности;

вкус жареной рыбы значительно улучшается, если перед тепловой обработкой 1—2 ч подержать ее в сме-

си из растительного масла, лимонного сока, измельченного репчатого лука, кореньев и зелени;

вкус жареной рыбы также улучшится, если перед жарением ее подержать в молоке, а затем запанировать в муке и жарить в растительном масле;

жир не будет разбрызгиваться, если сковороду накрыть опрокинутым дуршлагом;

чтобы рыба не подгорала на сковороде, в масло надо добавить немного соли;

чтобы куски рыбы при жарении не разваливались, надо их посолить, запанировать в муке и дать им полежать 10—15 мин, потом класть на сковороду в горячее масло;

рыбу можно жарить на сливочном масле, хотя оно теряет при этом многие полезные свойства; лучше пользоваться растительным, а перед самой подачей на стол полить готовую рыбу растопленным сливочным маслом — оно придаст ей нежный привкус;

жарить рыбу рекомендуется при температуре масла не ниже 170° С;

любые продукты, в том числе и рыбу, нужно жарить или варить сначала на сильном огне, а потом огонь уменьшить с тем, чтобы дожаривать, доваривать медленно, на слабом огне;

запекая рыбу в сметанном соусе, на сковороду сначала наливают часть соуса, а затем кладут жареную рыбу;

рыбу запекают в сильно нагретой духовке, тогда на поверхности соуса образуется румяная корочка и блюдо получается сочным;

рыбу лучше всего жарить или запекать перед самым обедом и тотчас подавать на стол; постояв некоторое время после приготовления и подсохнув, рыбные блюда теряют во вкусе и качестве.

РЫБНЫЕ СОУСЫ — КАТАЛИЗАТОРЫ АППЕТИТА

Составной частью многих рыбных блюд являются соусы. Они, как правило, придают им соответствующий вкус, повышают питательность рыбных блюд, делают кушанья более сочными, повышают их усвояемость, а соусы, в состав которых входят жиры и яйца, значительно повышают калорийность кушаний. Благодаря соусам можно из одних и тех же продуктов приготовить блюда, различные по вкусу и виду.

Правильный подбор соусов к блюдам имеет большое значение. При подборе соуса необходимо принимать во внимание вкус основного продукта. Нельзя допускать, чтобы соус заглушал вкус рыбы. Соус должен придавать блюду требуемый оттенок, нежный вкус, мягкость, пикантность. Некоторые соусы смягчают вкус отдельных видов рыбы, например трески или крупной щуки. В других случаях соусам «поручается» другая роль — подчеркнуть деликатесные свойства рыбы (осетровые, форель, лосось).

В рыбной кухне насчитываются сотни рецептов соусов. Среди них есть простые по технологии соусы, не требующие профессиональных навыков, специальных приспособлений и широкого ассортимента приправ.

Правильный выбор соуса к рыбному блюду — важнейшее условие аппетитной еды. Понятно, что каждый из нас предпочитает такой соус, который более других соответствует нашему вкусу. Вместе с тем существуют некоторые общие правила подбора соусов, выработанные многолетней кулинарной практикой. Суть этих правил заключается в том, что к тощим рыбам подают соусы, содержащие высококалорийные продукты — масло, яйца, сметану, сливки; для блюд из жирных рыб больше подходят соусы с явно выраженным кисловатым привкусом, как бы смягчающим вкус жира, делающим его менее приторным. Такие соусы готовят с добавлением уксуса, лимонного сока, вина. Таким образом, хозяйка, подавая на стол палтуса, камбалу и зубатку, сможет сдобрить их томатным, луковым или белым соусом, а вот к хеку или треске больше подойдет масляно-яичный соус.

Соусы готовят для горячих и холодных блюд, для отварных, жареных, тушеных и запеченных. Горячие соусы готовят из смеси масла, муки, картофельной муки и бульона, холодные — из смеси желтков, масла и сока лимона, рыбы.

Жидкой основой для приготовления соусов служит бульон, в котором варилась рыба, или же его специально готовят из голов и костей, оставшихся при очистке и разделке рыбы. Сваренный бульон нужно процедить. Чем крепче и наваристее бульон, тем вкуснее будет соус. Выпаривание бульона для соуса преследует именно эту цель — сделать его более концентриро-

В зависимости от характера приготавливаемого рыбного блюда жидкой основой для горячих соусов кроме бульонов может служить также молоко или сметана.

Почти во все горячие соусы для придания им необходимой консистенции и приятного мягкого вкуса добавляют пшеничную муку высших сортов. Муку предварительно подсушивают или обжаривают на жире. Слегка подсушенная или обжаренная мука сохраняет свой натуральный цвет. Повара называют ее белой пассировкой. Красная пассировка получается при более сильном подсушивании или обжаривании муки. В этом случае она приобретает один из оттенков коричневого цвета.

Для облегчения труда хозяйки и в тех случаях, когда это возможно, пассирование муки можно заменять растиранием муки со сливочным маслом.

Следует помнить, что красная пассировка предназначена в основном для соусов на мясных бульонах. В рыбной кухне в большинстве случаев нужно использовать белые соусы с добавлением белой пассировки. Ею заправляют и рыбные бульоны, и молоко, и сметану. Пассирование придает муке приятный ореховый привкус. В домашней кухне лучше всего обжаривать муку на сливочном масле.

В состав многих соусов часто входят ароматические корни и репчатый лук. Их предварительно пассируют на жире, что обеспечивает более интенсивную ароматизацию соуса.

Перед обжариванием корни и лук измельчают в виде тонкой соломки, тонких или мелких кусочков. Легкое обжаривание не должно изменять натурального цвета овощей. Обжаривание лучше вести на растительном масле. Однако для соусов, приготавливаемых на молоке или сметане, растительное масло не следует использовать. Для них больше подходят сливочное или топленое масло или сливочный маргарин.

Во многие соусы кроме ароматических корней и лука добавляют томат-пюре или томат-пасту. Помимо приятного кисловатого вкуса эта приправа придает соусам привлекательную окраску.

Томат-пюре или томат-пасту также необходимо предварительно пассировать вместе с овощами. Вначале в течение 4—5 мин нужно слегка обжарить измельченные корни и репчатый лук, затем добавить томат-пюре, продолжать жарение еще 3—5 мин, и затем уже посы-

пать мукой и продолжать жарить, все время помешивая, еще 3—4 мин.

Для доведения соусов до вкуса в них добавляют кроме соли, перца, хрена и других пряностей и специй еще и уксус, виноградное сухое вино, лимонный сок или лимонную кислоту, огуречный рассол. Все эти приправы добавляют не только для подкисления, но и для ароматизации соуса. Комбинируя продукты в различных сочетаниях, при варке соусов можно получить богатые вкусовые букеты и оттенки вкусов. Только четыре основных вкуса (кислый, горький, соленый и сладкий) дают бесконечное число вкусовых комбинаций. Если к этому перечню добавить вкус виноградного вина, мандаринов, огуречного рассола, лимона, уксуса, то станет понятной возможность варьирования всевозможных комбинаций в приготовлении соусов к рыбным блюдам. Следует только помнить, что в некоторых случаях происходит взаимная нейтрализация вкусов, если они слабо выражены. Например, слабосоленые, кислые и сладкие вещества взаимно нейтрализуются, не давая нового вкуса, получается лишь пресная смесь. А вот горький вкус нейтрализовать другим нельзя. Это надо помнить, «исправляя» вкус некоторых соусов.

В процессе тепловой обработки различных вкусовых веществ происходят глубокие химические изменения. Поэтому большое значение для соусов имеют смешивание и совместное проваривание в них различных специй и пряностей. Знание процессов, происходящих во время варки соусов, позволяет хозяйке заранее «программировать» их вкус. Так, полезно знать, что можно развести уксус до кислотности виноградного вина, но заменить тот привлекательный специфический привкус, который придает вино, уксус не может. То же происходит при замене ароматного натурального лимонного сока лимонной кислотой, лишенной запаха.

В качестве ароматической приправы используется и чеснок. Он обладает резко выраженным запахом, который многим кажется аппетитным и приятным. Однако следует помнить, что даже половинка зубчика чеснока весьма ощутимо влияет на вкус соуса. Поэтому иногда целесообразно в соус добавлять чеснок, растертый с солью до однородной массы. В таком виде его легче дозировать. Можно также заправлять соус соком, отжатым из растертого чеснока.

Свежие белые грибы или шампиньоны также встречаются в рецептурах соусов. Для приготовления соусов используются и грибные отвары. Их можно приготовить из сушеных белых грибов (все остальные сушеные грибы придают отварам непривлекательный внешний вид).

Во многие рыбные соусы входят яйца, точнее сырые яичные желтки. Добавление желтков — одна из наиболее тонких кулинарных операций. Если желтки добавлять в кипящую жидкость, они быстро сворачиваются и приводят соус в негодность; их нельзя добавлять и в остывший соус, потому что он приобретает привкус сырого яйца. Сырым желтком заправляют соус, кроме того, для придания ему густоты.

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

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

Заправляют соус сливочным маслом, сняв посуду с огня.

Молочные соусы готовят на основе молока с добавлением слегка обжаренной или подсушенной пшеничной муки (белой пассировки). В зависимости от количества муки молочные соусы бывают разной консистенции. Приготовить молочный соус несложно. Горячую, обжа-

ренную на масле или подсушенную без жира муку разводят до получения однородной массы без комков.

Густой молочный соус используется преимущественно для добавления в рыбные начинки или фарши. Более жидкие соусы применяют для запекания некоторых рыбных блюд.

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

Яично-масляные соусы готовят на основе сливочного масла и сырых яичных желтков. Соблюдение температурного режима в процессе приготовления этих соусов предотвращает свертывание желтков и распад эмульсии масла. Если допустить кипение, то это неизбежно приведет к полной непригодности соуса.

На основе яично-масляных соусов готовят другие соусы с различными добавлениями: лимонным соком, томатом-пюре, горчицей, взбитыми сливками. Масляные смеси, приготовленные из сливочного масла с измельченной зеленью петрушки или укропа, с томатом-пюре, горчицей, анчоусами и т. п., входят в рецептуру некоторых горячих блюд из рыбы, в особенности жареной, или в изделия из котлетной массы. Сливочное масло для этих кушаний вполне может заменить соус. Оно придает сочность готовому изделию и приятный вкус. Его добавляют перед подачей блюда к столу.

Для холодных блюд и закусок применяют холодные соусы и различные заправки. Так, для сдабривания сельдей и некоторых салатов идут заправки.

В отличие от остальных холодных соусов соус «Хрен с уксусом» подают отдельно в соуснике.

В современной рыбной кухне широко используется майонез. Все лучшие свойства заправочных салатов — пикантность, острота — усиливаются благодаря майонезу. Майонез представляет собой концентрированную смесь (эмульсию) рафинированного растительного масла, яичного желтка, сахара, горчицы, соли, уксуса и специй. Помимо того что этот соус является высокопитательным продуктом, он способствует усвоению принимаемой вместе с ним пищи, поэтому-то его совершенно справедливо считают незаменимой приправой к рыб-

Со многими рыбными блюдами хорошо гармонируют соевые соусы. Ими же сдабривают салаты. Содержащиеся в соевых соусах кислоты и эфирные масла действуют на вкусовые и обонятельные центры, вызывая аппетит, способствуя лучшему пищеварению. Благодаря содержанию сахара, растительного масла и гидролизата белка соевые соусы повышают питательную ценность пищи. Важнейший компонент, например, соуса «Восток» — соевый ферментативный соус. Это не что иное, как гидролизат белка с примесью сахаров, спиртов, кислот и некоторых других продуктов ферментации.

Для рыбных блюд особенно подходят широко распространенные деликатесные соусы «Южный», «Восток», «Московский», «Любительский» и др. У каждого своя рецептура. К примеру, в состав соуса «Южный» входят более 20 компонентов: сахар, соль, яблочное пюре и томат-паста, лук и чеснок, говяжья печенька и вино «Мадера», изюм и горчица, и, наконец, набор пряностей — перец душистый и белый, имбирь, мускатный орех, гвоздика, корица, кардамон, лавровый лист и др. И конечно, весьма интересен состав соевого ферментативного соуса, о котором говорилось выше.

Соевые деликатесные соусы удобны для использования в домашних условиях. При комнатной температуре и относительной влажности воздуха не выше 75% их можно хранить в течение года со дня выработки.

Использование готовых соусов сулит хозяйке большую экономию времени. Ассортимент этих соусов пока невелик. Кроме перечисленных выше промышленность вырабатывает для рыбных блюд соусы: «Томатный острый», «Кубанский», «Ткемали», «Нашараби». В готовый соус «Томатный острый» входят свежие помидоры или томат-пюре, уксус, соль, сахар, чеснок и специи. Этот соус можно добавлять в рыбное блюдо в процессе его кулинарной обработки или подать его отдельно.

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

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

Соус «Нашараби» промышленность вырабатывает из уваренного гранатового сока. Он имеет кисло-сладкий вкус.

СЕРВИРОВКА РЫБНОГО СТОЛА

Самая вкусная рыба не возбудит аппетита, если она подана на тарелке неаккуратно, имеет вид бесформенной массы, залитой соусом. Хозяйка должна уметь красиво раскладывать еду на тарелке или блюде, украшать ее различными овощами и фруктами. На одном блюде можно укладывать разного вида рыбу и рыбопродукты. Овощи должны быть разложены на тарелке так, чтобы получалось контрастное сочетание красок. Они придают кушанью вид, возбуждающий аппетит, и производят приятное впечатление. Так, например, рыба, украшенная листком зеленого салата и долькой вареного яйца, приобретает более насыщенный цвет и выглядит аппетитнее. Хорошо смотрятся на столе кусочки тресковой печени или разделанные кильки, положенные на кружочки крутого яйца и посыпанные сверху зеленью петрушки, луком.

Если хозяйка решила приготовить к праздничному столу заливную рыбу, то и подать ее надо красиво

Полезно знать

Сам себе дегустатор

Соус приготовлен. Но прежде чем подать его к столу, необходимо провести маленькую дегустацию.

Каким должен быть соус по вкусу?

Прежде всего необходимо помнить, что все рыбные соусы должны иметь характерный, сильно выраженный вкус и аромат белых кореньев, рыбы, специй. Горячие соусы должны иметь консистенцию жидкой сметаны, быть «бархатистыми», однородными.

Чтобы на поверхности соуса не образовывалась пленка, в него кладут небольшие ку-

сочки сливочного масла.

Белые соусы могут иметь широкую палитру оттенков: от белого до слегка сероватого; молочный и сметанный — от белого до светлокремового.

Наиболее распространенная ошибка хозяек — невысокая концентрация бульона. Вторая ошибка — горький бульон (а следовательно, и соус). Горечь возникает от того, что перед варкой бульона из голов рыб не были удалены жабры или пищевые отходы (плавники, хвосты и пр.) оказались плохо промытыми.

оформленной. Для этого на дно формы кладут сначала кружочки вареного яйца, маленькие веточки зелени петрушки, звездочки, вырезанные из вареной моркови, поливают их несколькими ложками бульона. Затем ставят форму на холод. Когда бульон с «украшениями» застынет, наливают в форму предварительно остуженную массу и снова охлаждают. Перед подачей на стол форму с заливным надо поддержать над горячей водой, затем перевернуть заливное на блюдо и разрезать на куски.

Композиция сложного блюда похожа на живописное полотно, многообразна, нужно только уметь преподнести ее отдельные компоненты. Рыбные блюда предоставляют для этого широкие возможности. Сравните заливное, в котором преобладает обычно сероватый цвет, с блюдом, в котором между двумя слоями бульона уложены звездочки моркови, лапчатые листики петрушки, «шестеренки» лимона... Собственно, для украшения годятся любые овощи, ягоды или фрукты — огурцы, помидоры, редиска, зеленый и репчатый лук, морковь, петрушка, лимон, клюква, яблоки... Поможет тут и сваренное вкрутую яйцо, которое ювелирно тонко режет яйцезерка — нехитрое приспособление, продающееся в любом хозяйственном магазине. Острым и фигурным ножом можно

Полезно знать

При варке соуса русского или соуса рассол довольно распространенной ошибкой является наличие в них неочищенных или перезрелых огурцов. Рыбный соус трудно представить без аромата белых кореньев. А вот их-то хозяйки и забывают порой гласить в соус.

Особенно «капризен» голландский соус (яично-масляный). Перед подачей его к столу надо внимательно посмотреть, не осталось ли в нем крупинок. По цвету он должен быть белым или слегка желтоватым, а вкус его — тонкий, слегка кисловатый. Чрезмерно жидкая

консистенция, хлопья или комочки свернувшегося яйца — таковы наиболее часто встречающиеся «дефекты» этого соуса.

Непрерывный компонент большинства рыбных соусов — лимонная кислота. Ее отсутствие в соусе польском может свести на нет все старания хозяйки. Для этого соуса характерен аромат петрушки и масла, слегка кисловатый вкус. И еще два нюанса: яйца для этого соуса шинкуют, а не рубят; масло сливочное только растапливают, а не перекаляют.

сделать розу и колокольчик, тюльпан и ландыш, «лапку» и «сердечко» и т. д. Подобные украшения как бы обогащают внешний вид блюда. Например, рыбный салат, в который добавлены алые стружки моркови, натертой на крупной терке, выглядит очень нарядно. А фигурные ломтики лимона, положенные на шпроты, придают бутерброду пикантный вкус.

Оформляя блюдо, надо знать о соответствии продуктов. Если закуска употребляется со сливочным маслом (как икра или паста «Оксан»), то уместно украсить ее розочкой из масла, дополнив «цветок» листиками петрушки.

Следует помнить, что натуральная окраска продуктов вызывает в сознании человека «вкусные» ассоциации, рефлекторно повышает аппетит. Всякое изменение привычной окраски пищи настораживает человека, а иногда вызывает и отвращение. Если хозяйка не сумеет сохранить зеленую окраску пюре из шпината и щавеля и они побуреют, то вкус зеленых щей практически изменится мало, но вызовет представление об испорченной зелени. Темное картофельное пюре ассоциируется с гнилым картофелем и т. п.

Все компоненты рыбного блюда должны прежде всего сочетаться по вкусу. Золотистый жареный картофель красиво оттеняет блюда из отварной рыбы, но по вкусу к ней больше подходит отварной картофель, и ему должно быть отдано предпочтение. В то же время хозяйка, не нарушая вкусовых сочетаний, может в широких пределах варьировать сочетания красок. Цветовой эффект при оформлении можно строить и на контрастах, и на гармонии. Например, можно расположить вокруг соленой скумбрии гарнир букетом в такой последовательности: зеленый огурец, желтая брюква, оранжевая морковь, красная свекла — получается мягкий, приятный для глаза переход цветов, который очень хорошо можно оживить зеленым луком.

Совершенно иначе, применяя контрасты, можно подчеркнуть и выделить разнообразие продуктов, входящих в сложное рыбное блюдо. Например, можно при украшении рыбного салата вокруг него положить букетиками красную свеклу, зеленый лук, фиолетовую краснокачанную капусту, оранжевую морковь; такое сочетание хорошо подчеркивается белым картофелем между отдельными букетиками цветных гарниров.

Приятное сочетание дает обрамление рыбного блюда, выдержанного в мягких тонах, яркими продуктами: цветной капустой, зеленым горошком, морковью, а вокруг — зеленые веточки петрушки и листья салата. При этом одна темная веточка петрушки, положенная в рыбное блюдо, как зеленое пятно, неприятно бросается в глаза, а в сочетании со светло-зеленым салатом она приятно контрастирует с мягкими тонами основного блюда.

На гарнир к светлой отварной рыбе лучше всего подходят белый отварной картофель и светло-желтый соус по-польски. Если в качестве дополнительного гарнира подать отварного рака, то он будет выделяться ярким пятном на общем фоне. Такое блюдо надо еще украсить зеленью, в результате получится приятное для глаза сочетание, в котором особенно будут выделяться основные продукты (рыба и картофель).

Цветные гарниры можно расположить своеобразным спектральным кругом: красная свекла, редис, брусника, клюква, раки, помидоры, морковь, лимон, салат, зеленый горошек, зелень петрушки и лука, огурцы, каперсы, капустные листья, синий и фиолетовый лук, краснокочанная капуста, баклажаны, красно-фиолетовая свекла, красная свекла и т. д. Сочетаясь друг с другом, цвета продуктов образуют постепенный мягкий переход, создавая своеобразную цветовую гамму. Особенно ши-

Полезно знать

Слагаемые вкусовой гармонии

Большую роль играет внешний вид рыбных супов. Так, рыбный бульон должен иметь светло-янтарный цвет или слегка зеленый оттенок. На поверхности не должно быть блесток жира. Вкус бульона — в меру соленый, с ярко выраженным ароматом рыбы.

Рыбная солянка может иметь мутноватый цвет, возникающий от добавления в нее томата и сметаны. На поверхности солянки обычно плавают блестки жира оранжевого цвета. Вкус блюда —

острый, с ароматом каперсов, пассированного лука, огурцов.

Много усилий приходится приложить хозяйке, прежде чем довести до нужного цвета и вкуса рыбный борщ.

Цвет его должен быть малиново-красным, а вкус — кисло-сладким, без привкуса сырой свеклы.

В рыбных щах ценится кисло-сладкий вкус с ароматом пассированных овощей, но без запаха пареной капусты и без резкой кислотности.



рекий диапазон цветовых оттенков дают для оформления рыбных блюд различные листовые овощи. Одновременно они обогащают блюда витаминами и минеральными солями. Широко можно использовать их для оформления торжественных столов.

Чем разнообразнее пища, чем больше в ней новизны для вкусовых ощущений, тем больше она возбуждает аппетит и больше удовольствия

испытывает человек от еды. В свою очередь это действует на психику человека самым положительным образом.

Не менее важно и другое — химический состав пищи. Комбинация разнообразных продуктов приводит к тому, что недостатки одной пищи компенсируются достоинствами другой. С этой точки зрения весьма важная роль принадлежит гарнирам. Гарниры не только придают блюдам из рыбы привлекательный внешний вид и увеличивают их объем, но и делают блюда легко усвояемыми. Красивый внешний вид пищи, хорошие гарниры и соусы способствуют более интенсивному выделению пищеварительных соков и, следовательно, лучшему усвоению.

При подборе гарниров к рыбным блюдам учитывается также сходство в способах тепловой обработки основного продукта и гарнира. Так, вкусна отварная рыба с картофелем, комбинируемым с другими овощами: тушеной морковью, горохом, грибами и т. д. Отварную и тушеную рыбу подают с тушеной кислой капустой, рисом, макаронами и др. Жареная рыба может подаваться не обязательно только с жареным картофелем, но и с тушеными овощами, ломтиками лимона, красными помидорами. Рыбу, запеченную на решетке, лучше подать с тушеной белой или красной капустой, луком, жареным или вареным картофелем.

Большого мастерства требует от хозяйки подбор рыбных блюд для праздничного стола.

С чего начинается праздничный стол вообще? Конечно, с выбора столовой посуды и приборов. Известно, что более всего идет для праздничного стола внешне эффектная фарфоровая и фаянсовая посуда. Менее предпочтительна в домашней обстановке мельхиоровая посуда. Однако у нее есть свое преимущество — блюда

в ней можно подогреть и подавать на стол горячими. Для подачи закусок предназначены такие виды мельхиоровой посуды, как икорницы, котницы (в них подают крабов, запеченных в соусе), кокильницы (для судака запеченного), сковородки (для солянки рыбной), баранчики (для вторых блюд), блюда овальные.



Все большее распространение получают глиняные горшочки для специального приготовления рыбных блюд с использованием рецептов старинной русской кухни.

Украшением праздничного стола могут служить всевозможные салатники. Самые красивые из них — из утолщенного стекла. В них рыбные блюда кажутся особенно привлекательными.

Как правило, рыбные блюда требуют добавления в них уксуса. Лучше всего уксус подавать во флаконе с притертой пробкой. Во флаконах же подают и масло — оливковое или подсолнечное.

Эффектно на праздничном столе выглядят приборы из мельхиора или нержавеющей стали. Современные ножи, вилки и ложки красивы по форме и удобны в обращении. Они значительно укорочены по сравнению с теми, что выпускались ранее. Помимо закусочного, столового и десертного набора ножей и вилок хорошо бы иметь и рыбный. У рыбной вилки три зуба, а у ножа — лопатковидное лезвие.

Праздничный обед начинается с закусок, которые служат своеобразным средством для возбуждения аппетита. Традиционными рыбными закусками служат икра зернистая, паюсная, кетовая, салаты рыбные, ассорти рыбное, рыба под маринадом, заливная и др.

Закуски на столе располагают так, чтобы блюда в более высокой посуде стояли в центре стола, а в более низкой — ближе к краям стола. Существует и такое правило: закуски с гарниром ставят на стол с левой стороны, а без гарнира — с правой.

По установившейся традиции икру подают на стол прямо в банке. Если в домашнем обиходе имеются икорницы, то их наполняют икрой, украшая кусочками лимона или зеленью петрушки. К икре можно подать

масло сливочное, расстегаи с рыбой или визигой, горячие калачи или ломтики белого хлеба. Каждый из гостей с помощью лопаточки кладет икру себе на тарелку, а затем намазывает ее на небольшие кусочки хлеба.

Лососину малосольную, семгу, кету семужного посола лучше всего подать на фарфоровых лоточках, а если таковых нет, то на обычных блюдах. Для рыбы под маринадом подходит любая посуда: салатники, лотки, блюда.

Рыбу отварную принято подавать с гарниром — свежими красными помидорами и свежими или солеными огурцами. В зимнее время к рыбе добавляют желе кусочками. Отдельно подают соус «Хрен с уксусом» или майонез. Для приготовления и подачи заливной рыбы (треска, судак, осетрина и др.) выбирают овальные фарфоровые блюда.

Шпроты и сардины лучше всего смотрятся на фарфоровых лоточках, украшенных ломтиками лимона, зеленью петрушки (или листиками зеленого салата). А кильки (очищенные от внутренностей и с отрезанными головками) издавна принято подавать уложенными на лоток или блюдо, окруженными свежими огурцами, кружочками крутого яйца, которые политы майонезом.

Горячие рыбные блюда, приготовленные в кокотницах или кокильницах, едят специальной кокотной вилкой или обыкновенной чайной ложкой.

Устриц раскладывают на блюде, дно которого устлано ровным слоем мелко наколотого льда. К устрицам подают разрезанные на четыре части лимоны.

Рыбную гастрономию принято есть с помощью закусочного ножа.

После холодной закуски подают суп, который наливают в глубокие тарелки, иногда — в бульонные чашки. Под чашки ставят блюдца, а на них кладут десертные ложки. Бульон пьют из чашки, ложкой вынимают куски рыбы или рыбные фрикадельки. Когда суп съеден, ложку кладут на блюдце.

При подаче старинных рыбных блюд (тройная уха, блины с сельдью, кулебяки, расстегаи и пр.) уместно использовать керамику, деревянные ложки и другие атрибуты национального русского стола.

К некоторым рыбным супам и бульонам подают в нарезанном виде кулебяки и рыбные пироги. Куски их

кладут на свою тарелку лопаточкой, щипцами или большой вилкой.

К холодным рыбным супам (окрошка, ботвинья) иногда в салатнике подают пищевой лед, наколотый мелкими кусочками.

Вторые блюда (отварная и жареная рыба) подают в фарфоровых или фаянсовых блюдах. Запеченную рыбу лучше всего подавать в той же посуде, в которой ее запекали. Если рыба готовится целой тушкой (каarp зеркальный), то подается на стол целиком.

И, наконец, о винах. Какие вина идут к рыбным блюдам?

Важно подать к вину такую закуску, которая бы не нарушала его тонкий аромат и букет. Сельдь, кета, чавыча сочетаются с крепкими винами (вермут, портвейн, марсала, херес, мадера).

Немного охлажденные легкие белые вина (цинандали, рислинг, фетяска) подают к закускам из рыбы, а также к устрицам, креветкам. Можно подать к рыбным блюдам и полусладкие вина — Тхавери, Твиши, Тетра, Ахметури.

Вкус и букет белых столовых и полусладких вин будут более ярко выраженными, если их слегка охладить: зимой — до температуры 12—14° С, летом — до 8—10° С. Херес и мадеру следует подогревать на 4—5° С выше комнатной температуры.

РЫБА НА СТОЛЕ — ЗДОРОВЬЕ В ДОМЕ

Многие специалисты в области питания утверждают, что рыбный стол здоровее и гигиеничнее мясного. Особенно полезно чередование в рационе питания мяса рыбы с мясом теплокровных животных.

Чем же обусловлена пищевая ценность рыбы?

В мясе рыбы ценны прежде всего белки, из них «скроено» 18% тканей рыбы. О белках известно, что они — основа жизни, с ними связаны основные ее проявления: обмен веществ, сокращение мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению и даже высшая форма движения материи — мышление. Недостаток белка в питании приводит к значительным нарушениям в организме человека, отрицательно сказывается на трудоспособности, сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Однако белки, содержащиеся в различных продуктах питания, далеко не равноценны. В настоящее время доказано, что пищевая ценность белков различных видов зависит от аминокислотного состава. Из 20 аминокислот наибольшее значение для определения полноты усвоения белка имеют лишь 8. И эти 8 аминокислот незаменимы в питании человека, т. е. они не синтезируются в организме, а, значит, непременно должны в определенных количествах поступать с пищей.

Так вот, рыба — источник полноценных белков. В ней представлены все незаменимые аминокислоты. Причем характерной особенностью океанических видов рыб является более высокое содержание полноценных белков по сравнению с пресноводными рыбами.

Среднее содержание такой незаменимой аминокислоты, как лизин, в рыбных продуктах в 8 раз больше, чем в хлебе, и это делает их весьма ценным добавлением к хлебу.

Исключительное место среди незаменимых аминокислот белка рыбы занимает метионин, который предупреждает и лечит атеросклероз, регулирует деятельность надпочечников. Королем метионина назвал академик АМН СССР А. А. Покровский творог. Королевой метионина можно назвать рыбу. Об этом можно судить по следующему сравнению: в 100 г творога содержится 495 мг метионина, а в 100 г трески — 480 мг. Так же много его и в других рыбах семейства тресковых — хеке, минтае, морском налиме, путассу, пикше, сайде.

Полезно знать

Флагманы пищевой индустрии

Рыбообрабатывающие комплексы — это гигантские комбинаты рыбной гастрономии. Каждый из них снабжен холодильником емкостью до 10 тыс. т для хранения мороженой рыбы. В производственных цехах комплекса изготавливается за сутки около 30 т рыбной продукции, в том числе 10 т рыбы горячего и холодного копчения, 2 т вяленых рыботороваров, 1,5 т балычных изделий.

Советский покупатель стал больше получать рыбных кулинарных изделий. Освоено свыше 70 наименований их.

Рыбообрабатывающий комплекс — это не только цехи по производству рыбной продукции. Комплексные предприятия включают в себя рыбные кафе и магазины, которые играют большую роль в реализации океанической рыбы и кулинарных изделий из нее.

В мышечных тканях рыбы, вернее в белке рыбы, содержится цистин, которого в мясе рыбы в 4 раза больше, чем в казеине. А вот триптофана в рыбе значительно меньше, чем в мясе наземных животных. Правда, эта аминокислота, а также гистидин в весьма больших количествах содержится в мясе китов.

В среднем 100 г свежей рыбы с избытком покрывают потребность организма взрослого человека в лизине и треонине; на 50—93% — потребность в лейцине, изолейцине и валине; на 20—25% — потребность в метионине, фенилаланине, триптофанае.

Рыба — легко усвояемый продукт. Мясо рыбы, как правило, переваривается в желудке быстрее, чем мясо наземных животных.

Безусловную ценность представляет рыбий жир. Содержание его в разных видах рыб колеблется от 1 до 20%. Характеризуется он прежде всего высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, среди которых линолевая и арахидоновая кислоты являются незаменимыми.

Жир в мясе рыбы сосредоточивается под кожей, у основания плавников, на поверхности внутренних органов, в печени.

Лечебные свойства рыбьего жира издавна известны многим народам.

Жир большинства рыб (особенно печени) питателен и легко усваивается. Особенно полезен жир печени пал-

Это интересно

«Салернский кодекс здоровья» советует ...

Шесть веков назад испанский философ, алхимик и врач Арнольд из Виллановы написал свой знаменитый «Салернский кодекс здоровья». В стихотворной форме он изложил основы диететики и профилактики болезней. Из 300 стихов «Кодекса» около полтораста посвящено пище и питанию, свойствам различных продуктов. Соблюдение диеты автор считает «высшим законом медицины»:

«Если врачей не хватает, пусть будут врачами трое: веселый характер, покой и умеренность в пище».

И еще:

«Нам Гиппократ говорит, отчего приключается гибель. Высший закон медицины диету блюсти неуклонно: Будет лечение плохим, коль забудешь, леча, о диете. Сколько, когда, почему, где, как часто и что применимо. Все это должен приписывать врач, назначая диету».

туса, тунца, трески. В нем содержатся йод, фосфор, витамины А и D.

Пищевая ценность рыбы не ограничивается содержанием в ней высококачественных и легкоусвояемых жиров. Рыбные продукты могут удовлетворять потребности нашего организма в основных минеральных веществах, среди которых в рыбе преобладают фосфор, калий, кальций, натрий, магний, сера и хлор, в небольших количествах обнаружены железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы.

Эликсиром бодрости образно называют фосфор. И это не случайно: он необходим для нормальной работы клеток центральной нервной системы. Недостаток фосфора в организме вызывает быструю утомляемость, вялость, снижает устойчивость человека к различным заболеваниям. Фосфор необходим для построения нервной ткани, его соли также участвуют в формировании зубов и костей, регулируют обмен углеводов в организме. Поэтому фосфор, особенно весной, должен поступать в организм в достаточном количестве. Им богаты треска, рыбий жир.

Калий человек получает с многими продуктами питания, среди них богатым источником его является оке-

Это интересно

«Что может быть вкуснее макрели?»

«Что может быть вкуснее макрели, особенно, если есть ее в вареном виде», — писал Хемингуэй в повести «Старик и море».

Макрель — это атлантическая скумбрия. В ней содержится до 16,5% жира и до 23% белка. Скумбрия — очень вкусная и полезная морская рыба. В мясе черноморской скумбрии содержится до 21% легко усвояемого белка и от 7 до 24% жира. По питательности жирная скумбрия не уступает говядине и баранине. Эта рыба богата витаминами А и D, а также мине-

ральными веществами. Она широко используется для выпуска разнообразных консервов, для бочкового и баночного посола. Соленая скумбрия, выпускаемая в металлических банках, — настоящий деликатес, превосходящий по вкусу малосоленую сельдь. А кто откажется отведать скумбрию горячего копчения? Вкусом ее восхищались еще древние римляне. Ломтик копченой скумбрии одинаково хорош и к отварному картофелю, и к бокалу пенистого пива. Но особой похвалы заслуживает скумбрия курильская, в которой содержится до 38% жира.

аническая рыба. Калий способствует выведению из организма воды (что особенно важно в пожилом возрасте) и хлористого натрия, усиливает сердечные сокращения.

В организме человека содержатся ничтожные доли йода. Казалось бы, что вещества в таком количестве не могут иметь значения, между тем их отсутствие или недостаток вызывает серьезные нарушения в организме. Йод, в частности, необходим для нормальной функции щитовидной железы. Любопытно, что в 200 г скумбрии содержится суточная доза йода. Постоянно включая в рацион питания скумбрию и другие виды океанической рыбы, можно компенсировать недостаток этого крайне необходимого для организма человека микроэлемента. В мясе пресноводных рыб в отличие от океанических практически полностью отсутствуют йод и бром.

Ракообразные и особенно мелкая рыбешка, которую иногда едят с костями, являются богатым источником кальция. Мелкие экземпляры рыб не только более вкусны, но и более ценны: они особенно богаты кальцием и фосфором, мелкая рыба богата еще и фтором, хорошо защищающим зубы от порчи.

Наконец, в рыбе содержатся многие необходимые человеку витамины: А, С (в небольших количествах),

Полезно знать

Рыба на ужин

Автор «Салернского кодекса здоровья» дает читателю и такие советы: «Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков; чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо». Рыба на ужин. Такая рекомендация не случайна, потому что уже в те времена было замечено, что рыбная пища не перегружает желудок, легко и быстро усваивается.

И в наше время физиологи настоятельно рекомендуют употреблять на ужин не тя-

желовесные и трудноусвояемые мясные блюда, а отдавать предпочтение легким, не перегружающим организм — из отварной нежирной рыбы: трески, хека, минтая, шуки, сома. Рыба легко усваивается организмом потому, что не содержит грубой соединительной ткани, которой много, например, в говядине.

В рыбе такой ткани содержится в 5 раз меньше, она составляет всего лишь от 0,6 до 3,5% от общего веса.



комплекс витаминов группы В, витамины Н и РР, инозит и пантотеновая кислота.

Нет, не зря народная мудрость утверждает, что у людей, питающихся рыбой, жизнь долгая и щедрая на здоровье. А вот что говорят по этому поводу ученые ЮНЕСКО: если продукты моря станут постоянной составной частью нашего рациона питания, то человечество избавится от многих болезней. Тому есть блестящее подтверждение, выдвинутое самой жизнью. В самой «рыбной» стране Японии, например, на миллион жителей приходится только один случай заболевания щитовидной железой. В Норвегии, где население также употребляет в пищу много рыбы, весьма редки заболевания сердечно-сосудистой системы. Теперь становится понятным, почему самые высокие авторитеты в области физиологии рекомендуют ежедневно включать рыбу в рацион питания человека.

Речь идет не о том, что рыба является исключительным видом пищи. Сегодня уже никто не спорит, что лучше — мясо или рыба, овощи или молоко? Пища должна быть разнообразной. Академик А. А. Покровский говорил, что, широко рекламируя рыбу и рыбные блюда, мы не должны забывать, что эти замечательные продукты принесут максимальную пользу только в том случае, если в дневных рационах они будут правильно сочетаться с другими продуктами — хлебными, овощными, молочными и мясными.

Нельзя не отметить еще один немаловажный факт: рыба — ценная составная часть многих диетических блюд.

Биологически ценное как белковый продукт мясо большинства нежирных рыб легко переваривается и остается в желудке более короткий срок. Поэтому в лечебном питании при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта (хронические гастриты с недостаточностью секреции) рекомендуется употреблять мясо нежирных рыб, рыбные бульоны. Экстрактивные вещества рыбных отваров стимулируют желудочную секрецию.

В то же время рыбные бульоны противопоказаны 144 при заболевании печени, почек и при некоторых болез-

нях сердца. Не рекомендуются рыбные бульоны и пожилым людям.

Для людей с больной печенью особенно полезны треска, сайда, пикша, навага, щука, лещ в отварном виде, так как мясо рыбы в таком виде обладает нежной консистенцией и не затрудняет процесса пищеварения.

В разговоре о профилактических свойствах океанической рыбы и морепродуктов нельзя не упомянуть о тех, кого называют пожилыми людьми. Старость — особый период в жизни человека. Преклонный возраст требует специального режима питания. Известно изречение: «Все искусство продлить жизнь состоит в том, чтобы ее не сократить». Старость, конечно, неизбежна, но не надо смешивать это понятие с понятием дряхлости. Даже в преклонном возрасте человек может сохранить способность работать, быть полезным обществу. Значит, речь идет о предупреждении дряхлости.

Каждый, кто хочет долго жить, быть здоровым и активно трудиться, должен придерживаться ряда правил. Одно из них гласит: питание пожилых людей должно быть умеренным, но полноценным. В рацион питания нужно включать широкий ассортимент продуктов, в том числе рыбные. Известно, что к старости желудок как бы ощущает некоторую усталость, он уже не может переваривать пищу с той быстротой, как это было в молодости. Снижается интенсивность обменных процессов. Все это заставляет человека пожилого возраста пересмотреть свое отношение к рациону питания. По мнению врачей, режим питания в этом возрасте сводится к употреблению небольшого количества пищи по 4—5 раз в сутки, причем пища эта должна быть высокой биологической ценности и содержать достаточное количество витаминов. Именно к такой пище относится рыба.

Морской «гастроном»

РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ ВСЕГДА КСТАТИ

Неожиданный приход гостей не смутит хозяйку, когда в холодильнике есть консервы. Из рыбных консервов легко устроить экспресс-обед. К столу можно подать рыбный салат и красиво приготовленные бутерброды.



Особенно в выходные и праздничные дни, когда вся семья в сборе и хочется вместе посмотреть телевизор, выбраться на лыжную прогулку, каждая хозяйка хотела бы приготовить обед быстро и без хлопот. И здесь консервы тоже весьма кстати. Рыбные консервы уже сами по себе — блюдо. Понадобится совсем немного усилий, чтобы за 15—20 мин приготовить из них ароматный суп или второе блюдо. Консервы экономят много труда и времени, которое потребовалось бы для обработки и приготовления других продуктов.

Специалисты в области питания рекомендуют при составлении домашнего меню сочетать легкую рыбную закуску с другими блюдами. Если, например, первое и второе блюдо мясные, то на закуску лучше выбрать рыбные консервы. Но консервы могут служить не только самостоятельной закуской, но и превосходным продуктом для приготовления вкусных питательных блюд и изделий: супа, рассольника, солянки рыбной, салата и винегрета, паштета и бутербродов, закуски с холодными гарнирами, особенно со свежими овощами.

Консервы хороши и тогда, когда надо на скорую руку приготовить завтрак. Удобны для завтрака консервы «Завтрак туриста», приготовляемые из рыбы и риса с добавлением специй. Их нужно только разогреть. Кон-

Полезно знать

Ароматный суп в пакете

Ассортимент рыбных кулинарных изделий и полуфабрикатов значительно расширился с появлением специализированных заводов. Один из них — завод по производству сухих рыбных супов, четырехэтажный корпус которого находится на территории Московского портowego хладокомбината. Совершим небольшое путешествие по цехам этого завода. ...Каждую секунду автоматы запечатывают по два ярких пакетика с пестрым сыпучим порошком. Это и есть сухой рыбный суп. Чтобы

его «сварить», а точнее подготовить к варке, технологи завода собирают вместе множество продуктов: укроп, лук, чеснок, томаты, картофель, мука — всего по 2% компонентов. Большинство из них привозят на склад завода уже готовыми: высушенными, измельченными. Часть продуктов — морковь, лук — доводят до нужной влажности на воздушной сушилке. Она напоминает печь, заполненную рядом металлических противней. Управляют этим агрегатом

сервированный «Пудинг рыбный» надо лишь поджарить на сковороде, нарезав ломтиками.

Рыбная промышленность выпускает множество видов консервов с добавлением масла и просто в масле, в томате и с овощами. Например, скумбрия бланшированная с добавлением оливкового и подсолнечного масла — это рыба, сваренная на пару (бланшированная). В таком виде она приобретает нежный вкус, а гвоздика и душистый перец придают ей приятный аромат. Любителям жирной пищи можно предложить «Скумбрию атлантическую в масле». Аппетитны и сытны консервы «Ставрида обжаренная в масле». Это достигается двойным пропитыванием рыбы маслом — вначале при обжаривании ставриды и вторично при добавлении его в консервную банку.

Очень популярны «Шпроты в масле». Их готовят из балтийской кильки и салаки, из каспийской кильки. Само слово «шпроты» — искаженное латинское название балтийской кильки. Таким образом, и шпрот, и килька — это два названия одной и той же рыбы. Оба эти названия уже стали обозначением не столько вида, сколько способа и репертуры приготовления.

Для приготовления «Шпрот в масле» сначала рыбку тщательно моют, погружают ненадолго в слабый раствор соли (тузлук), после чего ополаскивают прес-

Полезно знать

точно так же, как и всеми другими установками завода, с пульта. Ручного труда на предприятии не существует.

Рыба на этот завод доставляется огромными брикетами, замороженными до минус 10—20° С. Если брикеты будут «теплее», то рыбу нельзя будет измельчать и направлять по многочисленным трубам, по которым продукция проходит, прежде чем превратится в сухой мелкий порошок, пригодный для закладки в суп.

Проверку готовой продукции осуществляет заводская контрольная лаборатория, где сотрудники проверяют качество сырья, соблюдение требований санитарной обработки, оценивают вкусовые качества рыбного супа. Одного пакета достаточно для приготовления (за десять минут!) четырех порций ароматной ухи.

Завод выпускает пять наименований рыбных супов: пикантный, любительский, с овощами, с вермишелью и просто уху — всего 40 млн. пакетов в год.

ной водой, нанизывают через глотку и жаберное отверстие на металлический прутик, вставляют в раму и помещают в копильную печь. После копчения у рыбки удаляют голову и хвостовой плавник и укладывают в консервные банки, заливают смесью рафинированного подсолнечного и горчичного масла, затем закатывают банки (герметически закупоривают) и отправляют на стерилизацию. Машина наклеивает на готовые консервы этикетки, и продукция в картонных коробках отправляется на склад, где шпроты должны оставаться несколько месяцев для созревания. За это время масло приобретает аромат рыбы, а рыба пропитывается маслом, что и придает особый вкус шпротам, как и другим рыбным консервам в масле.

Широко известны консервы «Сардины в масле». Их готовят не только из одноименной рыбки из семейства сельдевых. Как название «шпроты», «кильки», так и название «сардины» стало обозначением не столько рыбки, сколько рецептуры, способа приготовления.

Эти вкусные закусовые консервы готовят из кильки, атлантической сардины, салаки и других мелких рыб. Их предварительно просаливают (для вкуса), затем подвяливают (мясо уплотняется, кожа становится серебристой), заливают рафинированным растительным маслом или деликатесной смесью растительных масел, закупоривают в плоские жестяные коробки и стерилизуют. Для улучшения вкуса сардины выдерживают после изготовления не менее 6 мес, в течение которых они созревают.

Эти виды консервов больше всего подходят для приготовления бутербродов и холодной закуски. Сервируют их лимоном и зеленью петрушки.

«Скумбрия атлантическая натуральная», «Скумбрия натуральная с добавлением масла» — консервы, приготовленные из рыбы в собственном соку. Чтобы сохранить вкусовые достоинства скумбрии, в каждую банку вместе с кусочками скумбрии помещают небольшое количество соли, душистого перца и гвоздики. Такой подбор пряностей придает рыбе еще более приятный вкус и аромат. Часть консервов из скумбрии выработывают с добавлением высококачественного растительного масла. Консервы «Скумбрия курильская натуральная»

148 по вкусу напоминает консервы из лосося. Из них лег-

ко приготовить вкусный рыбный суп, а в сочетании с овощами — разнообразные холодные и вторые блюда. Особенно хороши эти консервы с горячим отварным картофелем. Кстати, после использования консервированной скумбрии в банке остается масло. Его можно добавлять к овощному салату.

Вкусны консервы в ароматизированном масле. На рыбокомбинате предварительно посоленные, разделанные и подсушенные куски или тушки рыбы укладывают в банки и заливают ароматизированным маслом.

Любителям рыбных блюд нравится «Скумбрия бланшированная в масле». Благодаря равномерному пропитыванию смесью оливкового и подсолнечного масла проваренная паром (бланшированная) скумбрия становится исключительно нежной на вкус, а гвоздика и душистый перец создают приятный ароматический букет.

Большую группу консервов составляют паштеты и пасты, вырабатываемые из различных видов рыб и печени трески. Для технологии паштетов и паст характерны общие черты: сырье измельчают, добавляют лук, пряности, растительное или животное масло, массу перемешивают, укладывают в банки, укупоривают и стерилизуют.

Отличный продукт — «Паштет из печени трески деликатесный». Паштетную массу готовят из свежей печени трески и свежей икры трески или палтуса с добавлением репчатого лука, соли, красного, душистого перца и мускатного ореха. По сравнению с консервами «Печень тресковая» паштет содержит меньше жира. Этот деликатесный, отличающийся тонким, приятным вкусом продукт экспонировался на ВДНХ. За высокие вкусовые качества его создателям были присуждены серебряная и две бронзовые медали.

Использованию печени рыб придается большое значение. Это и понятно — печень является ценным сырьем для получения пищевых, лечебных продуктов, медицинского, ветеринарного жира, а также витамина А в жире. Особенно ценным сырьем является печень рыб с большой массой и высоким содержанием витамина А.

Большим спросом пользуются консервы «Печень трески натуральная». Эти консервы изготавливают на судах, прямо в море, из свежей печени только что выловленной и разделанной трески. Очищенную, промытую печень укладывают в банки, добавляют соль, лавровый лист, горький и душистый перец. Пищевая ценность этих

консервов обусловлена высоким содержанием белковых веществ и жира, наличием витаминов А и D.

Из дальневосточного города Находка на прилавки магазинов поступают консервы «Пудинг рыбный». Это консервированный полуфабрикат из рыбного фарша, сливочного масла, сухого молока, крахмала, куриных яиц, сахара и соли. Все продукты мелко измельчены.

Готовят рыбный пудинг (его называют еще рыбным хлебом) из минтая. В минтайную массу добавляют крахмал, сухое молоко, доводят пудинг до определенной консистенции. Это новинка рыбной кулинарии, о которой пока еще ничего не написано в поваренных книгах. Используя всевозможные соусы (томатный, луковый, сметанный, майонез и др.), хозяйка сможет легко и быстро приготовить вкусные, питательные и разнообразные блюда. С пудингом гармонируют многие продукты, например яйца, свежие и квашеные овощи, зелень. Вскрыв банку с пудингом, нужно отделить брикет от стенок банки круговыми движениями ножа и извлечь его легким встряхиванием.

Пресервы — острые закусочные продукты (кильки, анчоусы, сельди маринованные с пряностями), в отличие от консервов не подвергаются пастеризации и стерилизации и потому менее стойки в хранении, чем консервы.

Наиболее известный вид пресервов — сельдь баночного посола, а также пресервы из сельди в различных соусах и заливках. Для приготовления соусов и заливок используют разнообразные продукты: яичные желтки, сахар, растительное масло, сметану, томат-пасту, майонез, горчицу, лимонный сок, лук, огурцы, хрен, морковь, лимоны, укроп и набор специй.

Соусы и заливки отлично сочетаются с сельдью и разнообразят вкусовые качества пресервов.

Сельдь, направляемую для выработки пресервов, разделяют на филе, нарезают на кусочки и укладывают в жестяные банки поперечным срезом к донышку в форме «звездочки» или «елочки». Поверх кусочков сельди для пресервов в лимонном соусе укладывают дольки лимонов, в укропном соусе — укроп и петрушку, в уксусно-масляной заливке — маринованные морковь, лук, огурцы. Наполненные банки заливают соответствующим соусом и герметично закатывают. В течение 1,5—2 мес пресервы

150 выдерживают для созревания при температуре от +2 до

— 2° С. К числу этих пресервов относятся сельдь-филе в красносмородиновой заливке, в пряно-чесночной заливке, в томатной заливке, в креме из майонеза, в белом соусе, в рижской заливке.

При изготовлении пресервов в пряно-пивной и пряно-винной заливках на верхний ряд под крышку и на дно кладут овощной гарнир или кусочек маринованного огурца, при изготовлении пресервов «Сельдь филе-кусочки в яблочно-лимонном соусе» на верхний ряд под крышку кладут ломтик лимона, в пресервах в красносмородиновой, рижской и пряно-чесночной заливках верхний ряд посыпают мелко нарезанной зеленью укропа, а к пряно-чесночной заливке, кроме того, добавляют еще мелко нарезанный чеснок.

Пресервы «Сельдь филе-кусочки» готовят из выдержанной жирной сельди особого посола. По сравнению с другими пресервами в них содержится значительно больше сахара. Варьируя различные соусы и добавки, из этой сельди готовят разные по вкусовым качествам деликатесные пресервы.

Сельдь бочковую пряного посола рыбаки готовят в море на судах из только что выловленной жирной, пер-

Полезно знать

Как выбирать консервы

При выборе консервов в магазинах прежде всего нужно обратить внимание на внешний вид банки. Наружная поверхность банки не должна иметь резких деформаций, зазубрин, зубцов и «язычков» на закаточных швах. Донышки и крышки должны быть вогнутыми или плоскими. Банки со вздутыми донышками и крышками, не принимающими нормального положения после надавливания на них пальцами, считаются бомбажными.

Следует избегать банок подтечных, с черными пятнами, нарушением целостности полуды.

На донышке и крышке литографированной консервной банки нанесены условные цифровые и буквенные обозначения. Они указывают смену, число, месяц и год выработки продукта.

На донышке нелитографированной банки в один ряд выштамповывают индекс рыбной промышленности—Р, номер завода и год изготовления (последняя цифра года); а на крышке — номер смены (одной цифрой), дату изготовления (двумя цифрами), месяц изготовления буквой русского алфавита (исключая букву З), ассортиментный номер консервов (1—3 цифрами).

восортной сельди, добавляя соль, пряности и сахар. В результате созревания рыбы приобретают своеобразный вкус, приятный аромат, нежную, сочную консистенцию. При этом сохраняется пищевая ценность свежей сельди — большое содержание белка, жира, наличие витаминов и минеральных солей. Пряности обогащают сельди тонким вкусовым букетом. А небольшое содержание соли делает этот продукт особенно ценным, так как позволяет употреблять его в пищу без дополнительной обработки. Ассортимент закусок, которые можно приготовить из сельдипряного посола, обширен: это и салаты, и винегреты, и бутерброды, и сельдь под различными заливками.

Каждая хозяйка сможет разнообразить домашнее меню вкусными и питательными блюдами и закусками из соленой и пряной рыбы.

«Аппетит приходит во время еды», — гласит пословица. Если к столу подать сардинеллу, сардинопса, сардины, скумбрию или ставриду пряного посола, то аппетит появится до еды. Главное достоинство этих продуктов — гармоническое сочетание аромата пряностей и приятного вкуса соленой рыбы.

Закуски из скумбрии, ставриды специального и пряного баночного посола и сардинеллы пряного посола готовятся из жирных видов рыбы. Добавление сахара при посоле придает рыбе сочность и нежность. Рыба специального посола в предварительном вымачивании не нуждается.

Рыба пряного и специального баночного посола — готовая закуска. К столу ее подают в разделанном виде, украсив луком и зеленью. Для обогащения вкуса соленой рыбы ее можно заправить горчичной заливкой: смешать 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, готовую горчицу, молотый перец и сахар по вкусу. Очень хорошо подать к рыбе горячий отварной картофель.

Что же можно приготовить из соленой и пряной скумбрии, ставриды и сардинеллы? Легко приготовить из них бутерброды: порезать белый или черный хлеб, намазать сливочным маслом, посыпать измельченной зеленью, положить ломтики отварного картофеля, а сверху несколько кусочков сочного филе соленой рыбы, залить бутерброды майонезом, смешанным с мелко нарезанным

154. укропом. Или намазать хлеб маслом, заправленным хре-

ном, на него положить несколько ломтиков маринованной свеклы, несколько колечек лука и кусочки филе соленой рыбы.

Каждая хозяйка сумеет найти и другие сочетания сметаны, майонеза, рубленого яйца, зелени, лука для заправки бутербродов. Вкусна рыба и на слегка поджаренных ломтиках хлеба.

Можно также подать на стол салат из соленой рыбы и картофеля, винегрет, салат из рыбы с яблоками, паштет и множество других закусок.

Пряный посол — это пресервы с добавлением различных специй: перца, лаврового листа, гвоздики, корицы, имбиря, мускатного ореха и др. Благодаря специям рыбапряного посола отличается особым вкусом и ароматом. Один из видов аппетитной закуски — сардина соленая и пряная в различных соусах и ароматных заливках. Технологи учли, что у хозяйки, занятой домашними делами, не всегда есть время для приготовления соусов, поэтому и приготовили пресервы «Сардина по-домашнему в горчичном соусе». Горчичный соус — традиционная русская добавка к соленой рыбе. Добавленный в этот соус мускатный орех придает вкусу легкую терпкость.

Сардина отлично впитывает в себя вкус всевозможных пряностей и приправ. Оригинальные вкусовые букеты можно создать, если добавить к сардине различные пропорции сахара, растительного масла и пищевой кислоты. Например, нежной и сочной становится сардина в пряном маринаде.

Хорошую продукцию изготавливают из мойвы. Это пресервы специального баночного и пряного посола. Мурманский рыбокомбинат выпускает пресервы из мойвы в горчичном соусе, в горькой и ароматной горчичной заливке, в укусно-масляной заливке с овощами.

Известен потребителям килечный посол. Пресервы «Таллинские кильки пряного посола» изготавливают из жирной осенне-зимней балтийской кильки. Пресервы «Балтийские кильки пряного посола» выпускают круглый год. Перечень пряностей, образующих букет и, следовательно, определяющих вкус и аромат килечного посола, велик: горький и душистый перец, кориандр, лавровый лист, мускатный орех, корица, гвоздика, имбирь, кардамон и др.

Консервируют килечным посолом разную рыбу, но преимущественно кильки и сельдь. Нежная консистен-

ция мяса рыбы, приятные вкус и запах, характерные для этого вида изделий, проявляются постепенно при выдержке, которая продолжается 2,5—3 мес.

Из «Таллинских килек пряного посола» и «Балтийских килек пряного посола» можно приготовить бутерброды с добавлением вареных яиц, помидоров и зелени.

Консервы «Салака в томатном соусе» вырабатываются из салаки, предварительно обжаренной до образования золотистой корочки. В сочетании с соусом, приготовленным из томата-пасты, лука, уксуса и пряностей, салака приобретает особенно приятный и нежный вкус.

Пикантными можно назвать консервы из обжаренной салаки в соусе с добавлением овощей. В состав соуса кроме томата-пасты и пряностей входят особая горчичная паста и небольшое количество чеснока.

Консервы из салаки рекомендуется использовать в качестве закуски, а в подогретом виде с гарнирами — как второе блюдо.

Предприятия Латвии, Литвы и Эстонии вырабатывают и многие другие виды консервной продукции. Острый вкус отличает «Салаку жареную в маринаде». А для тех, кто предпочитает консервы умеренной остроты, выпускается «Салака в маринаде с овощами» и «Салака в овощном маринаде».

Высокопитательными закусочными консервами можно считать «Салаку обжаренную в масле» и «Салаку копченую в масле». Пропитываясь высококачественным растительным маслом, копченая или жареная салака становится очень нежной и сочной, а масло обогащается вкусовыми и ароматическими веществами рыбы. Это придает таким консервам особые гастрономические достоинства и позволяет использовать остающееся в банке масло для добавления к овощным салатам.

Каждая хозяйка сможет обогатить домашнее меню, если воспользуется консервированным тунцом. Тунец — вкусная и питательная рыба. Мясо тунца по вкусовым качествам сравнивают иногда с молодой говядиной. В нем содержатся белки (26%), витамины А, D, витаминные группы В.

Большим спросом пользуется тихоокеанская жирная слабосоленая сельдь. Готовая созревшая сельдь содержит до 25% жира, около 20% белка, витамины В₁₂, РР,

154 А и D. В состав белков сельди входят незаменимые

аминокислоты. Содержание соли в слабосоленой сельди колеблется в пределах от 7 до 10%. Применение различных приправ и соусов придает сельди своеобразные вкусовые качества. В качестве приправы можно рекомендовать растительное масло, лук, горчичный соус, майонез, гарниры из вареных овощей, уксусно-пряную и фруктово-винную заливки.

Оригинальная деликатесная закуска — маринованная сельдь. Нежный вкус слабосоленой жирной сельди в сочетании с приятным ароматом букета пряностей придает этому продукту высокие гастрономические качества, возбуждает аппетит.

Букет пряностей состоит из горького и душистого перца, кориандра, лаврового листа, мускатного ореха, корицы, гвоздики, имбиря и кардамона. Маринованную сельдь подают к столу как закуску.

Хороша к столу рыба в копченом виде: треска, сайда, пикша, мерланг, камбала, сельдь, скумбрия, морской окунь, палтус, луфарь, сабля-рыба. Приятный вкус копченой рыбы возбуждает аппетит. Она может служить эффектной закуской на праздничном столе.

Не все хозяйки знают, что копченая рыба приобретает более пикантный вкус, если ее сбрызнуть растительным маслом и обернуть двойным листом пергамент (или алюминиевой фольгой). Пергамент надо смазать снаружи растительным маслом. Упакованную рыбу положить на сковороду с решеткой и прогреть 10—12 мин в жарочном шкафу, на углях или на открытом огне.

АССОРТИ С МОРСКОГО ДНА

На прилавки рыбных магазинов поступают и нерыбные продукты моря — моллюски, ракообразные, иглокожие, морские водоросли. Сушеный кальмар, выдержанный в пряном растворе, консервы из кальмара, салат сахалинский, морская капуста с овощами в томатном соусе, скоблянка из трепанга с китовым мясом, мидии с морской капустой — трудно перечислить все наименования изделий из этих продуктов.

Хорошим спросом пользуется в магазинах головоногий моллюск — кальмар. Это не случайно. Мясо кальмара отличается приятным вкусом. По содержанию азотистых веществ оно не уступает мясу домашних животных

и некоторых рыб. Съедобные части кальмара являются белковым продуктом, на долю белков приходится около 80% сухих веществ. Мясо кальмара богато аминокислотами: метионином, тирозином и триптофаном, а также витаминами РР, В₆ и минеральными веществами — железом и йодом. При различной технологической обработке более высокую питательную ценность сохраняет кальмар, подвергнутый бланшировке паром в течение 3 мин.

Съедобными частями кальмара являются туловище, голова и щупальца.

Блюда из кальмара пользуются большой популярностью во Франции, США, Италии, Испании, Португалии и Греции, у жителей Дальнего Востока.

Как приготовить кальмара? Филе кальмара продается обычно в замороженном виде и уже готово к использованию в пищу после снятия кожи. Поскольку кожа тонкая, прозрачная, то ей зачастую не придают значения и готовят кальмара прямо с кожей. Это ошибка.

Предположим, что в рыбном магазине к ужину куплен мороженный неразделанный кальмар. Как его обработать?

Прежде всего кальмара необходимо промыть в проточной воде, затем разморозить в холодной воде (при добавлении горячей воды происходит окрашивание тканей). Разделяют кальмара так: одной рукой захватывают голову у основания, другой осторожно разрывают связки между мантией (туловищем) и головной частью. Отделяют голову вместе с внутренностями. В этом случае туловище кальмара остается целым, и его можно использовать для приготовления фаршированных блюд.

Это интересно

Бестер — гибрид белуги и стерляди

У этой рыбы нежное мясо, вкусная икра. За лето бестер набирает вес до килограмма — в несколько раз больше, чем стерлядь.

Эксперименты, которые проводились в нашей стране в течение нескольких лет,

увенчались успехом: мальки бестера, выпущенные в пруды и водохранилища, быстро растут в пресных водах.

В магазины уже поступает этот новый ценный продукт питания.

Можно разделать кальмара и другим способом: острым ножом делают разрез туловища от края мантии до основания плавника, стараясь несильно углублять нож в тело, чтобы не повредить мешочек с красящей жидкостью, отгибают стенки мантии и удаляют внутренности и хитиновую пластинку, брюшную полость защищают тупой стороной ножа.

В обоих случаях голову разделяют следующим образом: удаляют глаза и челюсти.

Мороженое филе кальмара лучше предварительно оттаять, а затем залить на 3—4 мин горячей водой и постоянно помешивать (воды должно быть в 3—4 раза больше по объему, чем масса продукта). Чтобы мясо кальмара было белым, нужно пользоваться не слишком горячей водой (60—65° С). После этого кожа легко удаляется ножом или руками. А если кальмара обработать крутым кипятком, пигменты, содержащиеся в коже, окрасят мясо в лиловый цвет.

Очищенное от пленки мясо варят не более 2—3 мин, самое главное, при быстром закипании. Чем дольше пролежит мясо в горячей воде, тем оно будет жестче. Надо помнить, что мясо кальмара — это почти чистый белок и поэтому требует такого же осторожного обращения, как сырое яйцо. Некоторые варят кальмара по полчаса и даже больше, но от этого он не становится мягче!

Вареное мясо кальмара хорошо сочетается с овощами, картофелем, крупами и рыбой. Очень вкусны салаты из кальмара: с квашеной капустой, маринованным луком, картофелем, а также винегреты. Хорош суп рисовый или картофельный с фрикадельками из кальмара. Некоторым больше нравится жареное мясо кальмара в

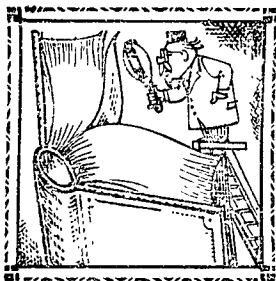
Это интересно

Знаете ли вы, что ...

800 видов беспозвоночных (лангустов, омаров, мидий, устриц и др.) имеют сегодня промысловое значение.

Науке известны 70 съедобных морских водорослей. Из них промышленность исполь-

зует пока только десять. Кулинары готовят из водорослей «овощные», «мясные», «молочные» и другие блюда, почти не отличающиеся по вкусу и питательности от натуральных.



сухарях или тушеное с овощами. Можно запечь кальмара в сметане с гречневой кашей, приготовить из него зразы и котлеты, при этом для всех этих блюд лучше всего использовать растительное или сливочное масло.

Для приготовления кулинарных изделий из целого или резаного кальмара его предварительно отбивают.

Из кальмара можно приготовить множество вкусных и разнообразных фаршевых блюд: котлеты, тефтели, фрикадельки, зразы, купаты, беляши, расстегаи и другие блюда. При приготовлении котлет и тефтелей тушку кальмара необходимо дважды пропустить через мясорубку и для мягкости добавить в фарш воду или молоко. Мороженный фарш следует хранить при низких температурах, не допуская размораживания. Поскольку фарш из кальмара содержит до 1,5% поваренной соли, то в процессе приготовления блюд подсаливать их не рекомендуется.

В продажу поступает и консервированный кальмар — в масле с различными начинками и натуральный. «Кальмар натуральный» — это консервы-полуфабрикаты, они предназначены для приготовления различных салатов, закусок, первых, вторых блюд, а также для диетического питания.

Консервы из кальмара копченого в масле, а также «Паштет шпротный из кальмара» — новые виды продуктов. По вкусу они напоминают консервы типа «Шпроты в масле».

Очень ценным продуктом является морской гребешок, особенно мускул (мясо) гребешка, в котором содержится от 10 до 19% белка, минеральные вещества, витамины В, В₁, В₂, В₁₂. Из минеральных веществ следует выделить калий, кальций, магний, железо, фосфор, цинк, йод.

Если морской гребешок куплен хозяйкой в магазине в замороженном виде, то его перед приготовлением размораживают в воде комнатной температуры или просто на воздухе и промывают. Затем опускают в кипящую соленую воду и варят 5—10 мин. При такой варке полностью сохраняются все витамины и высокие вкусовые качества мяса морского гребешка.

Что можно приготовить из гребешка в домашних условиях? Начнем с салата. Если неискушенному человеку дать попробовать салат из мяса гребешка, он наверняка скажет, что без крабов здесь не обошлось. Приготовить его очень просто: отваренное мясо морского гребешка разобрать на отдельные волокна или мелко нарезать, промыть и протереть через крупную терку свежие яблоки, морковь и репчатый лук; все хорошо перемешать с зеленым горошком и заправить сметаной или майонезом, можно добавить лимонный сок для остроты и немного цедры. Прекрасный получится салат!



Очень приятны на вкус котлеты из морского гребешка. Мясо гребешка пропускают через мясорубку, добавляют репчатый лук, перец и соль по вкусу; все вместе еще раз пропускают через мясорубку и хорошенько перемешивают, а дальше готовят котлеты, как обычно.

Немного времени уйдет и на приготовление жареного мяса морского гребешка, заливного, мяса гребешка в горчичном, укропном соусах — тонких и пикантных кусаний. Фаршем из гребешка можно начинить голубцы, пельмени, пирожки из кислого теста, блинчики.

Из гребешка изготавливают также консервы. Любителям острых закусок понравится «Морской гребешок в горчичном соусе». Тому, кто любит аромат укропа, придется по вкусу «Морской гребешок в укропном соусе». А вот еще одна новинка: «Ассорти морское» — консервы из вареного и обжаренного филе морского гребешка в смеси с икрой, молоками и мантией, перемешанных с обжаренной морской капустой и морковью и залитых пикантным томатным соусом. Многие гурманы справедливо считают, что филе морского гребешка по вкусу напоминает крабовое мясо. «Ассорти морское» употребляют в холодном виде как закуску, а также в виде гарнира к рыбным блюдам.

В Черном море, северных и дальневосточных морях обитает моллюск мидия. Мидии можно не только добывать, но и выращивать искусственно. В общей мировой добыче моллюсков мидии прочно удерживают второе место, уступая лишь устрицам.

Мидии вкусны в вареном, жареном, соленном, копченом, маринованном и сушеном виде. Любой кулинарный вариант приемлем.

В промышленности мидии являются сырьем для приготовления разнообразных консервов: мидии с рисом, морковью, луком, томатом, черносливом (диетические консервы) и прочими добавками. Однако самые вкусные консервы из мидий — «Мидии натуральные». Технология приготовления натуральных консервов предельно проста: мидий обрабатывают паром, створки при этом открываются, от них отделяют мясо и укладывают в банки.

Деликатесной закуской являются консервы «Мидии копченые в масле».

«Мидии в маринаде» — это обжаренные в растительном масле мидии, морковь и лук, залитые маринадом. Такие консервы могут служить острым закусочным блюдом.

В приморских городах мидий продают в свежем виде и живыми. Для приготовления блюд из живых мидий раковины хорошо промывают щеткой, кладут на

Это интересно

Урожай с морских грядок

Запасы устриц в Черном море невелики. И единственно верный способ получения их в достаточном количестве — искусственное разведение. Делается это так. В толще морской воды на специальных устройствах располагают гирлянды пустых устричных раковин. Личинки устриц оседают на эти раковины и будут расти до момента, когда их можно будет пересаживать в специальные садки из сетки, где они и достигнут товарного размера. Казалось бы, дело простое. Но на практике получается все гораздо сложнее: надо определить районы обитания моллюсков, места скоп-

ления их личинок, подготовить защищенные от штормов участки для размещения садков. Кроме того, следует хорошо знать биологию черноморских устриц — их повадки, сроки размножения и оседания личинок и многое другое, без чего просто невозможно управлять морскими «огородами».

Опытно-промышленные морские хозяйства, специализирующиеся на выращивании мидий, устриц, морского гребешка, трепангов, ламинарии, некоторых рыб, создаются на Черном и Белом морях, на Дальнем Востоке.

стол, правой рукой вводят нож между створками у острого конца раковины и, открыв ее, вынимают мясо. Освобожденное от раковины мясо мидии и сок, находящийся между створками, используют для приготовления блюда.

Консервированное или варено-мороженое мясо мидий используют для приготовления блюд без дополнительной обработки.

Давно ли вы ели устриц? Утвердительно на этот вопрос сегодня может ответить далеко не каждый. Те, кто читал романы А. Дюма и О. Бальзака, помнят, конечно, что устрицы — лакомство французов. Историки свидетельствуют, что в средние века устрицы ценились не ниже мяса павлинов и лебедей. Титулованные особы платили немалые деньги за то, чтобы устрицы регулярно поставлялись к их столу. Во французской кухне они становятся классическим образцом деликатеса. Здесь следует, однако, сделать оговорку. Открытие устриц как лакомого продукта принадлежит не французам. Есть свидетельства, что ими питались люди еще в доисторические времена. Пришлись устрицы по вкусу и

Это интересно

Медуза — на редкость вкусный продукт

В кухне некоторых восточных народов медуза, жареная в масле — повседневное блюдо. Для использования в пищу вполне подходит голубовато-зеленая медуза, колокол которой достигает 60—70 см. В водах южного Приморья она встречается в больших количествах в июне—августе. Ловить ее можно сачками. При переработке медуз используют обычно зонтик-колокол — вещество,

которое напоминает плотный студень, иногда и мясистые придатки, похожие по виду на цветную капусту. Колокол медузы тщательно промывают в морской воде, а затем укладывают на чистые листы фанеры и сушат на солнце. Медузу можно сначала засаливать, а затем высушивать на солнце. В сушеной медузе содержатся более 10% белка, жир и другие полезные вещества.

«Морское» меню

В Японии главное место в меню занимает рыба. Рыбу здесь чаще жарят и, если возможно, целиком. Почти все, что дает море, употребляют в пищу: растущую в

море зелень, имеющую вкус шпината, плавники акулы, из которых готовят паштет, содержимое всевозможных раковин, белое хрустящее мясо каракатицы, трепанги.

древним римлянам. Потребность в этих моллюсках у них была столь велика, что их даже выращивали на специальных устричных банках.

В сыром мясе черноморской устрицы содержится 10% белка, 1,6% жира, 83% влаги, 3% золы, 1,3% гликогена. В мясе устриц много растворимых азотистых веществ (до 28%). Вот почему врачи рекомендуют бульоны после варки устриц использовать в диетическом питании.

В одной из газет петровской эпохи читаем объявление: «Гастрономический магазин уведомляет о первом транспорте свежих французских устриц, доброты доселе невиданной, так что оные даже пищат...» И совершенно напрасно знаменитый гастроном-писатель В. А. Левшин уверял читателей своего поваренного словаря, что «неиспорченный русский желудок не выдержит подобного яства...» Тогда устрицы пришлось многим по вкусу.

В наше время Москва возобновляет свою давнюю традицию — угощать жителей и гостей устрицами. В летние месяцы этих моллюсков бережно транспортируют с устричных банок черноморских заливов в магазины фирмы «Океан».

Прежде чем готовить блюда из живых и мороженных устриц, их тщательно очищают от водорослей и песка, промывают и только потом створки раковин открывают острым ножом, вынимают съедобную часть и опять тщательно промывают водой. Если из моллюсков хотят приготовить суп, то их мясо сначала заливают холодной водой, доводят до кипения, добавляют коренья, лук, соль и варят на медленном огне 7—10 мин.

Иногда устрицы поступают в продажу в виде натуральных и закусочных консервов.

По традиции живых устриц подают к столу на одной из створок раковины, как на блюдечке. Предварительно верхнюю створку снимают, а моллюска опускают вместе с другой створкой в подсоленную воду, охлажденную пищевым льдом. Пикантное получится яство из живых устриц, если на створку с моллюском добавить мелко наколотый лед и лимон, нарезанный небольшими дольками, удобными для выжимания сока. Прежде, чем снять моллюск со створки, на него выжимают несколько капель лимонного сока — это придает мясу устриц приятный и освежающий вкус.

Было время, когда рыбная промышленность Дальнего Востока из ракообразных перерабатывала только камчатского краба. Сейчас все больше на изготовление консервов идет дальневосточная креветка. У нее очень нежное мясо. По питательности и вкусовым качествам она не уступает крабу.

В магазинах креветок продают вареными, сыроморожеными и в виде натуральных консервов. Мясо креветок богато белком, витаминами и минеральными веществами, особенно кальцием, фосфором, железом, йодом и др. Вот несколько цифр, характеризующих химический состав сырого мяса креветок: 14—22% белка, 0,7—2,3% жира, 0,3—4,9% углеводов, 1,5—7,2% минеральных веществ. Немало в сыром мясе креветок и витаминов: тиамина, пиридоксина, рибофлавина и др.

Креветки вкусны и без всяких приправ, но особенно хороши из них салаты, супы и вторые блюда.

Основной способ приготовления креветок — варка. Очищать креветок от панциря можно до и после варки. Если их варят в панцире, готовят 4%-ную подсоленную воду (40 г, или 2 ст. ложки, соли на 1 л воды), а без панциря — 2%-ную. На одну часть креветок берут 3—4 части воды. Сырые креветки (размороженные на воздухе) при медленном кипении варят в подсоленной воде (с момента вторичного закипания) не более 3 мин. Съедобное мясо находится в брюшке, покрытом тонким панцирем.

Варено-мороженных креветок варят 5—10 мин. Креветки с проваренным мясом всплывают на поверхность. После варки креветок надо опустить на 2—3 мин в холодную воду, тогда легко будет отделить мясо от панциря и удалить кишечник.

Сравнительно недавно поступил на прилавки рыбных магазинов продукт, получаемый из криля, — паста «Океан». Это однородная, приятная на вкус, нежная оранжево-красная масса с запахом, характерным для мяса креветок. В торговую сеть этот высококачественный продукт поступает под названием «Белковая паста «Океан».

В пасте содержится до 20% белков, причем о белке следует сказать особо — это полноценный белок, содержащий все незаменимые аминокислоты. По количеству таких аминокислот, как тирозин и фенилаланин, паста «Океан» превосходит говядину и куриные яйца. Кроме

того, в пасте содержатся минеральные вещества и микроэлементы — калий, кальций, магний, железо, медь, кобальт, фосфор, цинк, марганец, никель, серебро, ванадий, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Кальция в пасте значительно больше, чем в говяжьем мясе, рыбе, яйцах, и почти столько, сколько в богатом этим элементом твороге. В значительных количествах в пасте присутствуют магний, необходимый для нормализации содержания холестерина в крови и тканях, медь и кобальт, благотворно влияющие на кроветворные органы.

Отдельно надо сказать о содержащихся в пасте биологически активном йоде и фторе. Йод оказывает положительное действие на функцию щитовидной железы. Потребность организма во фторе (в целях предупреждения кариозной болезни зубов) для ребенка 5—7 лет составляет 2—2,5 мг. В 100 г пасты содержится до 7 мг фтора. Включение в рацион примерно 30—50 г пасты достаточно для профилактики кариозной болезни зубов в тех населенных пунктах, где отсутствует водопровод и нельзя фторировать воду.

В пасте «Океан» содержится от 3 до 10% жира. Но дело не в количестве. Этот жир состоит из полиненасыщенных жирных кислот, которые ценны тем, что хорошо усваиваются. Кроме того, такой жир очень полезен людям, предрасположенным к атеросклерозу. Полиненасыщенные жирные кислоты, входящие в его состав, не способствуют возникновению склеротических изменений в кровеносных сосудах.

Много в пасте и витаминов — аскорбиновой кислоты, тиамина (витамина В₁), рибофлавина (В₂) и др.

Паста «Океан» стала основой для производства многих других продуктов. Объединение «Молоко» выпускает плавленый сыр «Коралл», на рыбозаводах страны готовят «Креветочное масло» (паста «Океан» в смеси со сливочным маслом и сыром), пасту с майонезом, на Московском рыбокомбинате выпускают рыбу, фаршированную пастой, в Киеве производят колбасу с добавкой пасты.

Паста «Океан» придает крабовый аромат салатам, хорошо сочетается с сыром, яйцами, овощами, майонезом, сметаной.

Сегодня сотни технологов сосредоточили свои усилия над созданием новых изделий из этого продукта:

колбас и сосисок, многих видов консервов — легкоусвояемых, калорийных и аппетитных.

С незапамятных времен славут гастрономическими деликатесами такие обитатели подводного мира, как лангусты и омары. Мясо омара очень нежное. Мясо лангустов ценится за высокое содержание легко усвояемых белков, витаминов, макро- и микроэлементов. В продажу омары и лангусты поступают вареными и морожеными, разделанными (только шейки) и неразделанными. В редких случаях этих ракообразных продают сыроморожеными. Вареное мясо омаров и лангустов является деликатесным высокопитательным продуктом.

Перед тем как сварить омаров и лангустов, их размораживают в воде. Варят в закипевшей подсоленной воде (1—2 ст. ложки соли на 1 л воды). Разделанных лангустов (шейки) кипятят не менее 8—10 мин, неразделанных — 10—15 мин, затем охлаждают и очищают от панциря. Лангусты вкусны и без всяких приправ, особенно хороши они к пиву. Из них готовят также различные блюда.

Морским женьшенем называют в странах Востока представителя иглокожих трепанга. В пищу используется мускульная оболочка трепанга, освобожденная от внутренностей.

В продажу трепанг поступает в сушеном и варено-мороженом виде. Из трепанга можно приготовить немало питательных блюд. Для этого свежего или мороженого трепанга тщательно промывают и варят. Сушеного трепанга предварительно замачивают в пресной воде на сутки, сливая воду каждые 3—4 ч, затем кипятят, сливают воду, снова замачивают на 4—5 ч и еще раз кипятят, после чего промывают в проточной воде и нарезают кусочками для дальнейшего использования.

Из трепангов готовят консервы, среди которых наибольшим спросом пользуются «Трепанг с морской капустой, морковью и свеклой в томатном соусе».

В дальневосточных морях обитают морские ежи, также относящиеся к иглокожим животным.

Из морских ежей извлекают весьма ценный продукт — икру, содержащую 30—35% жира, около 12% белка, микроэлементы. Икра эта считается целебной — она оказывает на организм человека стимулирующее действие. В народной медицине стран Востока ее при-

меняют как пищевой и лечебный продукт при упадке сил и малокровии. Икра морских ежей стимулирует работу кроветворных органов, улучшает обмен веществ. Готовят ее по особой технологии, обрабатывая этиловым спиртом. Икру ежей используют в сочетании со сливочным маслом в виде бутербродов и канапэ. Вкус у нее солоноватый.

Другим ценным продуктом являются молоки морских ежей, которые солят и консервируют.

Представителем растительного мира морей являются в нашей пище морские водоросли. Они давно привлекают внимание ученых, которые тщательно изучают различные возможности их использования в пищевом рационе человека. Вот одна из водорослей — хлорелла. Плантация ее в размере около 1 млн. га могла бы удовлетворить годовую потребность 3 млрд. человек в растительном белке. В Архангельске существует целая лаборатория по изучению морских водорослей. Ее сотрудники могут предложить обед, состоящий из супа, котлет, салата и пудинга. Искусные повара готовят все это из морских водорослей.

В наибольшем количестве используют в питании водоросль ламинарию, известную в быту под названием морской капусты. Ее подвергают также промышленной переработке, получая ряд ценных препаратов.

Из морской капусты в домашних условиях готовят овощную икру и пюре, салаты, консервы, а на предприятиях пищевой промышленности — диетические сорта печенья, кексов, вафель, пудингов. Приготовление диетического шоколада и мороженого на предприятиях пищевой промышленности тоже не обходится без морской капусты.

Что мы знаем о морской капусте? Целебные свойства морских водорослей были известны еще в древности. На протяжении веков жители многих островов Тихого океана применяли некоторые сорта водорослей как потогонное средство при лихорадке, ирландцы — для лечения золотухи, корсиканцы — как глистогонное средство, индусы — при заболеваниях мочевого пузыря, японцы — при лечении туберкулеза, жители Южной Африки — при лечении зоба.

Морская капуста издавна применяется для лечения и профилактики эндемического зоба и базедовой болезни, атеросклероза, для лечения нервных и кожных,

а также желудочно-кишечных и гинекологических заболеваний, туберкулеза, ревматизма и многих других недугов.

Секрет столь разностороннего целебного действия морских водорослей объясняется их способностью извлекать из окружающей среды и накапливать органические соединения, микроэлементы, радиоактивные вещества и витамины. В составе водорослей находят йод, калий, фосфор, бром, мышьяк, кобальт, радий и многие другие в количествах, значительно превышающих их наличие в морской воде. Морская капуста богата углеводами (около 70%), есть в ней и белковые вещества (9%), а также целый набор витаминов (А, В, С, D).

Японские исследователи выделили из морской капусты препарат ламинин, оказавшийся весьма эффективным при лечении гипертонии. Как теперь стало известно, в водорослях содержатся и гормональные препараты — стероиды, а также антибиотики с широким антибактериальным спектром воздействия.

Это интересно

Используются в диетическом питании

В Институте питания Академии медицинских наук СССР разработана специальная антисклеротическая диета с обязательным включением морских продуктов. Диета состоит в основном из обычных продуктов (ее калорийность 2200—2800 ккал), но один раз в день в течение месяца непременно добавляют салат из кальмара или морской капусты, или других нерыбных продуктов моря. Как показала практика, эта диета улучшает общее состояние больных, уменьшает количество холестерина в крови, улучшает липидный и другие виды обмена, способствует потере излишнего веса. Особенно ценно влияние продуктов моря в снижении так называемых коагулирующих свойств крови

(способность крови к свертыванию), что уменьшает количество инфарктов, инсультов. Эта диета рекомендуется больным как важное средство в комплексном лечении и профилактике атеросклероза в домашних условиях.

Широко используются в питании больных лечебно-диетические изделия с морской капустой. Морская капуста содержит 0,2—0,3% органически связанного йода, витамины С, Е и группы В, а также некоторые микроэлементы (бром, кобальт и др.).

В ряде районов нашей страны, где население испытывает недостаток в йоде, выпускается иодированный хлеб из ржаной и пшеничной муки с добавлением морской капусты.



Чтобы приготовить блюда из морской капусты, ее предварительно отваривают. Для этого капусту закладывают в холодную воду и варят до мягкости. Сушеную морскую капусту предварительно замачивают в холодной воде (1 часть капусты на 5 частей воды), а затем отваривают.

Для приготовления салатов и винегретов отваренную капусту маринуют. Для маринада на 1 л воды берут 1 чайную ложку сахара, 1 ст. ложку соли, перец, лавровый лист, гвоздику. Все кипятят, охлаждают, затем добавляют 2 чайные ложки уксусной эссенции. Морскую капусту заливают маринадом и некоторое время выдерживают в нем.

Можно использовать для приготовления разнообразных блюд и консервы из морской капусты. В начале нашего века консервы из морской капусты, приготовленные во Владивостоке, пользовались большим спросом в гастрономических магазинах Петербурга и Москвы. Пропагандистом этих консервов был известный путешественник В. К. Арсеньев, автор книги «Дерсу Узала».

Рыбная промышленность Дальнего Востока за последние годы освоила широкий ассортимент консервов с морской капустой. Это «Морская капуста в томатном соусе», «Морская капуста с овощами в томатном соусе», «Кабачки с фаршем из морской капусты, моркови и свеклы», «Голубцы из морской капусты с фаршем из мидии и риса», «Кальмар фаршированный с морской капустой», «Голубцы в томатном соусе», «Ассорти морское», «Салат сахалинский» и др. Консервы из морской капусты имеют оригинальный вкус, их можно сразу подавать на стол как закуски, салаты и гарниры к мясным и рыбным блюдам. По желанию вкус этих консервов можно видоизменять, добавляя всевозможные овощи, картофель, сметану.

«Салат сахалинский» — вкусный и полезный продукт из маринованной морской капусты с добавлением лука, растительного масла и специй. Салат можно разнообразить добавлением зеленого горошка, яиц, зеленого лука, помидоров, укропа, майонеза или сметаны.

168 «Ассорти морское» и «Голубцы из морской капусты» —

приятные острые закуски, но в подогретом виде их можно использовать как вторые блюда.

Еще один продукт — варенье из свежей или мороженой морской капусты с добавлением сахара и ароматических веществ. Это варенье имеет приятный кисло-сладкий вкус и тонкий аромат, в нем содержатся все вещества, входящие в состав морской капусты, и прежде всего необходимые организму йод и альгиновая кислота. В настоящее время продукты, содержащие соли альгиновой кислоты, успешно применяются в Японии как профилактическое средство, способствующее уменьшению в организме радиоактивных веществ.



КУЛИНАРНЫЙ ИЛЛЮЗИОН — АКУЛЬИ И КИТОВЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

Рассказ о дарах океана будет неполным, если не упомянуть о блюдах из мяса акул. Его используют в пищу многие народы, населяющие берега морей и океанов. Суп из плавников акул с древнейших времен считается таким же деликатесом, как и черепаший. Из шкур акул раньше изготовляли очень дорогую шагреневую кожу. В некоторых странах Азии и Африки из прочной и красивой кожи акул делают даже обувь и различные галантерейные изделия. Высушенная шкура акул употребляется для полировки ценных пород дерева и расчесывания фетра. Из печени акул получают жир, идущий на пищевые, медицинские и технические цели. И наконец, акульки зубы используются как сувениры, а из позвоночников делают трости. Таков диапазон использования акул в хозяйственной жизни человека.

Мясо акул издавна ценилось в разных странах мира, причем многие даже не подозревали, что они хвалят акулье мясо, так как его продавали под самыми разными названиями. Например, из Турции в дореволюционную Россию рыбопромышленники привозили балыки из акулы-катрана, выдавая их за балыки из осетра. В США рыбные палочки из сельдевой акулы и акулы мако продавали под видом палочек, изготов-

ленных из меч-рыбы. Мясо суповой акулы, обработанное пищевой краской, продавалось в некоторых странах как мясо лосося, мясо акулы-лисицы и других акул — как мясо палтуса, горбыля, трески и т. д. Поскольку к мясу акул многие люди испытывают ничем не оправданное предубеждение, на мировой рынок оно поступает под такими, к примеру, названиями: «серая рыба», «каменный лосось», «морской угорь» и даже «фолькстонская говядина».

В довоенной Германии тешки акул коптили и изготавливали из них традиционный продукт «Шиллерлокен». Отваренное мясо катрана, залитое желе, продавалось под названием «Морской угорь». В современной Англии катран ценится дороже сельди и его употребляют в свежем виде для традиционного английского блюда «Фиш'н'чипс» (мясо катрана с жареным картофелем).

У сельдевой акулы, мясо которой белое, нежное, с приятным вкусом, после варки полностью исчезает специфический запах. В Италии мясо этой акулы очень ценится и широко используется для приготовления салатов. Из печени сельдевой акулы вытапливают жир, шкуру обрабатывают для получения хорошей кожи, идущей на галантерейные изделия.

В морях и океанах насчитывается более 250 видов акул, которые различаются размерами, образом жизни, питанием, поведением и, наконец, промысловой ценностью. Мясо всех акул, за редким исключением, съедобно. В странах Африки и Азии акул ловили, солили, сушили еще тысячу лет тому назад. Мясо акул хранили на открытом воздухе.

В наше время акул употребляют в пищу в странах Азии, Африки, Латинской Америки, Австралии, Европы.

Мясо акул имеет специфический вкус и запах, и, чтобы приготовить его для кулинарных изделий или консервирования, надо соответствующим образом обработать его. Мясо некоторых акул, например сельдевой и катрана, не требует никакой дополнительной обработки, достаточно быстро отмочить его в холодной воде в течение 1,5—2 ч. Одно из общих правил приготовления пищевых продуктов из мяса акул — не задерживать его обработку. Поэтому солят или замораживают акул сразу же после их вылова. Самые вкусные

170 кулинарные изделия получаются из свежего мяса акул.

Для пищевых целей лучше всего использовать мелких акул. Однако можно приготовить кулинарные изделия из крупноволокнистого мяса больших акул, переработав его на фарш. Не рекомендуется употреблять в пищу мясо молот-рыбы и темное мясо акул.

Большим спросом в странах Азии, Африки и Латинской Америки пользуется солено-сушеное мясо акул, стоимость которого более чем в 4 раза превышает стоимость соленого мяса акул. Для посола используют только мясо теши. Мясо моют чистой морской водой для удаления крови и слизи, разрезают на куски и солят сухим посолом. Через 10 дней мясо просаливается, уменьшаясь в размерах и становясь твердым, как доска.

Из мяса катрана, серой акулы и мако можно изготавливать балыки холодного копчения, отличающиеся высокими вкусовыми качествами.

Мясо акул, как и мясо других рыб, богато белками, которые по своему аминокислотному составу близки к белкам говядины, есть в нем соли кальция, фосфора, йода и меди, витамины А и В. Однако у мяса акулы есть и недостатки: во-первых, оно нежирно, во-вторых, в нем содержатся вещества, придающие ему горьковатый вкус, в-третьих, оно плохо удерживает воду, т. е. после варки получается сухим. Но, как показали опыты технологов, эти недостатки устранимы.

Сотрудники АзчерНИРО нашли такой способ обработки акул, что полученный из них балык почти ничем не отличается от осетрового. Мясо рыб медленно размораживают и разделявают на боковники (куски размером $5 \times 5 \times 20$ см). Боковники промывают в проточной воде 4 ч (в это время удаляется большая часть горьких веществ), затем их солят, круто посоленные куски рыбы погружают в крепкий рассол (так называемый смешанный посол) на 4 ч и снова промывают 4 ч. После этого в рыбе почти не остается горьких веществ. Следующая операция — введение в мясо рыбы недостающего жира, который извлекают из свежельвленной хамсы. Вводят его с помощью шприца. Боковники сначала подсушивают, а потом вялят. Во время сушки на поверхности боковника образуется тонкая пленка, не дающая вытечь жиру при вялении.

Акулий балык выглядит не менее аппетитно, чем копченая нототения. Да и по вкусу ей не уступит.

В странах Азии с древних времен в пищу используют акульки плавники. Это деликатес, не доступный трудящимся массам из-за высокой стоимости. Приготовление блюда из плавников акулы требует от повара настоящего искусства, недаром в старые времена мастерство китайских поваров нередко определялось по умению готовить акульки плавники.

Нельзя не сказать и о китовом мясе. Консервы с китовым мясом поступают в продажу. Мясо кита по питательности приближается к говядине. В нем содержится 18—20% белков, около 2% жира. По содержанию витаминов китовое мясо также приближается к говядине. Из него можно приготовить котлеты, сосиски, сардельки, паштеты, зельц, холодец и другие блюда.

В магазины время от времени поступают консервы, колбасы и различные кулинарные изделия из говяжьего жира с добавлением китового мяса. Из-за специфических особенностей китового мяса (значительное содержание соединительной ткани, специфический запах) его подвергают предварительной бланшировке паром или кипятком при температуре 100° С в течение 20 мин. Затем мясо нарезают на куски по 120 г и укладывают в банки вместе с солью, черным перцем и лавровым листом.

Кроме консервов и колбас из китового мяса готовят кулинарные изделия: мясо, запеченное под луковым соусом и томатом, салат мясной, мясную окрошку, паштет, бульон из мяса кита, печеные и жареные пирожки с фаршем из мяса кита, голубцы с рисом и китовым мясом. Для приготовления этих блюд используют мороженое мясо кита, подвергнутое предварительной обработке. Мясо нарезают тонкими ломтиками толщиной около 1 см и дважды ошпаривают кипящей водой, после чего его снова заливают горячей водой и варят до готовности. При такой предварительной обработке китового мяса улучшаются вкусовые свойства изделий, изготовленных из него.

рецепты рыбной кухни

**Соусы Бутерброды
Салаты и винегреты
Холодные закуски
Горячие закуски Супы
Отварные рыба и морепродукты
Жареные рыба и морепродукты
Тушеные рыба и морепродукты
Запеченные рыба и морепродукты
Изделия из рубленой рыбы
и морепродуктов
Изделия из теста
с начинкой из рыбы**

Соусы

БЕЛЫЙ СОУС

2—2½ стакана рыбного бульона, по 1 ст. ложке пшеничной муки и сливочного или топленого масла; соль по вкусу.

На разогретую с маслом сковороду высыпать муку и, помешивая, слегка обжарить ее. Подливая горячий процеженный бульон, развести муку так, чтобы не было комков. Варить соус 35—40 мин, следя за тем, чтобы он не подгорел. Снять с огня, заправить солью.

Если после варки в соусе будут комки, его следует процедить. Этот соус считается основным и применяется как основа, на которой готовят другие соусы с различными добавками.

СОУС ПАРОВОЙ

2 стакана белого соуса, 2 ст. ложки сливочного масла; лимонный сок или лимонная кислота; молотый перец, соль по вкусу.

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

Соус хорош к отварной рыбе. Он приобретает отличный вкус, если его дополнительно заправить сухим белым виноградным вином (½ стакана).

СОУС «БЕЛОЕ ВИНО»

2 стакана белого соуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 сырых желтка, ½ стакана белого виноградного вина; соль, молотый перец, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу.

Измельчить корень петрушки и репчатый лук, слегка обжарить. Добавить их в горячий белый соус (см. выше) и варить 30 мин. Через 20—25 мин влить сухое белое виноградное вино. Растереть со сливочным маслом сырые желтки. В снятый с огня и охлажденный до 70°С соус, энергично помешивая, ввести желтки. Заправить соус лимонным соком или разведенной водой лимонной кислотой, солью, молотым перцем, после чего процедить.

Соус подать к отварной рыбе.

БЕЛЫЙ СОУС С ЯЙЦОМ

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

Приготовить белый соус (см. с. 174). Яйца сварить вкрутую, мелко нашинковать и добавить в горячий соус. Заправить соус лимонным соком или разведенной водой лимонной кислотой, тонко измельченной зеленью петрушки, солью и молотым перцем.

Соус подать к отварной рыбе.

СОУС ТОМАТНЫЙ

2 стакана белого соуса, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 лавровый лист; соль, перец молотый красный и горошком, сахар, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу.

Приготовить белый соус (см. с. 174). Нашинковать петрушку и репчатый лук, слегка обжарить на жире, через 5 мин добавить к ним томат-пюре и жарить еще 3—5 мин. Соединить с белым соусом, добавить лавровый лист, перец горошком, варить 10 мин. Снять соус с огня, заправить солью, сахаром, молотым красным перцем, разведенной водой лимонной кислотой или лимонным соком по вкусу, после чего процедить.

Соус рекомендуется к отварной и жареной рыбе.

Этот соус служит основой для приготовления других томатных соусов с различными добавками.

СОУС ТОМАТНЫЙ С БЕЛЫМ ВИНОМ

2 стакана томатного соуса, $\frac{1}{2}$ стакана белого виноградного вина, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла.

Приготовить томатный соус (см. выше). Влить белое виноградное вино, прокипятить, снять с огня и заправить сливочным маслом. Соус хорош к отварной и жареной рыбе, для котлет, биточков, зраз, тефтелей из рыбы.

СОУС ТОМАТНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ, ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

2 стакана томатного соуса, по 1 корню петрушки и моркови, 1 соленый огурец, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки маринованных грибов (приблизительно 35—40 г), 8—10 маслин, каперсы.

Приготовить томатный соус (см. выше). Нашинковать корень петрушки и морковь, отварить в небольшом количестве воды. Очистить 175

от кожицы и семян соленый огурец, нарезать его тонкими ломтиками и отварить до мягкости. Нарезать ломтиками маринованные грибы и отварить их (в течение 5 мин). Все продукты смешать, положить в томатный соус, добавить каперсы и маслины без косточек.

Прогреть на огне.

Соус в кулинарии называется русским. Его подают к отварной рыбе.

СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ

1½ стакана томатного соуса, ½ стакана белого виноградного вина, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 1½ ст. ложки сливочного масла, 3—5 горошин перца; соль по вкусу.

Приготовить томатный соус (см. выше). Нашинковать корень петрушки и репчатый лук, слегка обжарить их на масле. Влить белое виноградное вино, добавить соль, лавровый лист, перец горошком. Соединить с томатным соусом, проварить 10—15 мин. Снять с огня, заправить сливочным маслом.

Соус можно использовать для блюд из отварной или запеченной рыбы.

СОУС ТОМАТНЫЙ С ШАМПИНЬОНАМИ ИЛИ БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

1½ стакана томатного соуса, 75 г белых грибов или шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка топленого или растительного масла; соль по вкусу.

Приготовить томатный соус (см. выше). Изрубить или тонко нарезать вареные белые грибы или шампиньоны. Нашинковать и слегка обжарить репчатый лук. Соединить грибы и лук с томатным соусом и проварить 15 мин. Соус снять с огня, заправить солью, а при желании — растертым с солью чесноком (1—2 зубчика).

Соус подать к отварной или запеченной рыбе.

СОУС СМЕТАННЫЙ

1 стакан сметаны, ½ ст. ложки пшеничной муки; соль, молотый перец по вкусу.

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

Прокипятить, заправить солью и молотым перцем.

Этот соус служит основой для приготовления других соусов на сметане.

СОУС СМЕТАННЫЙ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

1 стакан белого соуса, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны; соль, молотый перец по вкусу.

Приготовить белый соус (см. с. 174). Добавить сметану, соль и молотый перец. Прокипятить и процедить. Добавить мелко нашинкованный зеленый лук и вскипятить.

Соус можно использовать для запеченных блюд и для изделий из котлетной массы.

СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ

$1\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

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

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

СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ

2 стакана молока, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки; соль по вкусу.

Слегка обжарить муку на масле, развести горячим молоком так, чтобы не было комков. Проварить, непрерывно помешивая, в течение 5—7 мин. Добавить соль по вкусу.

Соус можно использовать при запекании рыбных блюд.

СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

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

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

Соус нельзя сильно подогреть и доводить до кипения. Дополнительно его можно заправить готовой горчицей по вкусу.

Соус в кулинарии называется голландским. Его подают к блюдам из отварной рыбы.

СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ С ТОМАТОМ-ПЮРЕ

150 г сливочного масла, 2—3 сырых желтка, 2—3 ст. ложки воды, 1½ ст. ложки томата-пюре; соль, лимонный сок по вкусу.

Приготовить яично-масляный соус (см. выше). Прокипятить томат-пюре и заправить соус.

Этот соус подать к отварной и жареной рыбе.

СОУС ПОЛЬСКИЙ

100 г сливочного масла, 2 яйца; зелень петрушки, соль, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу.

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

Соус лучше всего подходит к отварной рыбе.

СОУС «ХРЕН С УКСУСОМ»

100 г корней хрена, ¾ стакана уксуса, разведенного водой по вкусу, соль, сахар по вкусу.

Очищенные от кожицы и тщательно промытые корни хрена натереть на мелкой терке, заправить уксусом, солью, сахаром.

Соус можно использовать к холодным и горячим рыбным блюдам. Этот соус, заправленный натертой на мелкой терке отварной свеклой (1 шт.), можно подать к рыбному студню.

МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ-ПЮРЕ

½ стакана 3%-ного уксуса, ½ стакана рыбного бульона, 100 г моркови, 1—2 корня петрушки, 100 г репчатого лука, ½ стакана томата-пюре, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики; соль, сахар и молотая корица по вкусу.

Коренья петрушки, морковь и репчатый лук нашинковать и обжарить на растительном масле (5—7 мин). Добавить томат-пюре и обжаривать еще 7—10 мин. Влить рыбный бульон, внести специи, уксус, соль, сахар и варить 15—20 мин. Охладить.

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

Соус используется для холодных блюд из отварной или жареной рыбы.

МАЙОНЕЗ

250 г растительного масла, 2 сырых желтка, 1 чайная ложка готовой горчицы, 50 г 30%-ного уксуса; соль и сахар по вкусу.

В сырые желтки добавить горчицу и соль, тщательно размешать. Не переставая размешивать массу, добавлять маленькими порциями растительное масло (по $\frac{1}{2}$ чайной ложки). Когда все масло будет использовано, влить уксус и добавить сахар. Хорошо размешать. Соус подают к холодным и горячим блюдам, закускам из рыбы.

МАЙОНЕЗ СО СМЕТАНОЙ

1 банка готового майонеза (200 г), 1 стакан сметаны; соль, сахар и молотый перец по вкусу.

Сметану перемешать с майонезом. Заправить солью, сахаром, молотым перцем.

Соус использовать для холодных рыбных блюд и салатов.

МАЙОНЕЗ С БЕЛЫМ СОУСОМ

1 банка майонеза (200 г), 100 г белого соуса.

Белый соус (см. с. 174) охладить и смешать с майонезом.

Соус подать к холодным рыбным блюдам.

МАЙОНЕЗ С КОРНИШОНАМИ ИЛИ КАПЕРСАМИ

1 банка майонеза (200 г), $\frac{1}{2}$ ст. ложки соуса «Южный», 80—100 г корнишенов или каперсов.

Корнишоны или каперсы мелко изрубить. В майонез добавить готовый соус «Южный», рубленые корнишоны или каперсы. Перемешать.

Соус можно подать к холодным и горячим рыбным блюдам.

МАЙОНЕЗ С ЗЕЛЕНЬЮ

1 банка майонеза (200 г), по $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки и укропа, 15 г эстрагона; соль, сахар и готовая горчица по вкусу.

Зелень петрушки, укропа, эстрагона тщательно промыть, опустить в кипящую воду и отварить на сильном огне. Откинуть на дуршлаг или сито, протереть и охладить. Соединить с майонезом, заправить солью, сахаром, горчицей.

Соус рекомендуется к холодным и горячим блюдам из рыбы.

МАЙОНЕЗ С ЖЕЛЕ

2 стакана рыбного бульона, 1 банка майонеза (200 г), 1 ст. ложка желатина.

Размочить в 100 г холодной воды желатин, заправить им горячий рыбный бульон, прогреть и процедить. Поставить на холод. В полужестывший бульон добавить майонез и взбить венчиком до образования пены. Охладить.

Соус используется при изготовлении заливного из рыбы.

СОУС ГОРЧИЧНЫЙ

$\frac{1}{2}$ ст. ложки готовой горчицы, 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{4}$ стакана белого виноградного вина, 1 стакан рыбного бульона, 2 сырых желтка, $\frac{1}{2}$ очищенного от кожицы лимона; соль и сахар по вкусу.

Сливочное масло, горчицу и пассированную муку растереть, разбавить горячим рыбным бульоном, влить белое виноградное вино, добавить несколько ломтиков лимона, соль, сахар. Соус прокипятить, процедить, охладить до 70°C и заправить, помешивая, сырыми желтками.

Соус хорош к отварной осетровой рыбе, форели, линю, судаку.

СОУС ОРЕХОВЫЙ

20 шт. грецких орехов, 2 вареных желтка, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, разведенного водой по вкусу, 1 ст. ложка молотых сухарей; сахар и соль по вкусу.

Растереть вареные желтки с оливковым маслом. Истолочь в ступке ядра грецких орехов, добавив к ним горчицу и 1 ст. ложку воды. Смешать с растертыми желтками, заправить солью, сахаром, уксусом и молотыми сухарями.

Соусом можно залить отварную или запеченную рыбу.

СОУС СО СМЕТАНОЙ И ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

2 ст. ложки оливкового масла, $1\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка мелкой соли.

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

Соус подать к отварной рыбе.

СОУС ГРИБНОЙ

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

Сварить 3 стакана грибного бульона, добавить в него нарезанный, пассированный репчатый лук и процедить. Муку слегка поджарить на масле, разбавить грибным бульоном. Варить на слабом огне 30 мин. Вареные грибы нашинковать соломкой, добавить в соус. Заправить солью, сметаной.

Соус рекомендуется к отварной рыбе.

СОУС С ОЛИВКАМИ И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

2—2½ стакана рыбного бульона, 1½ ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, по 75 г оливок и маринованных грибов, зелень петрушки и укропа; лимонный сок и соль по вкусу.

Слегка обжарить на масле муку, развести процеженным бульоном, тщательно размешивая, чтобы не было комков. Проварить. Оливки очистить от косточек и измельчить, маринованные грибы нарезать тоненькими ломтиками, добавить все в соус и прогреть. Снять с огня, заправить солью, лимонным соком, измельченной зеленью петрушки и укропа.

Соусом можно залить отварную жирную рыбу.

СОУС ИЗ ПАНЦИРЕЙ РАКОВ

2—2½ стакана рыбного бульона, панцири 15—20 раков, 1½ ст. ложки сливочного масла, ½ стакана муки, 2—3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки и укропа; соль по вкусу.

Панцири вареных раков истолочь в ступке, обжарить на масле. Добавить пассированную муку, хорошо размешать и развести рыбным бульоном. Прокипятить, процедить и заправить сметаной, солью и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Соус можно подать к отварной рыбе. Мякотью шейки и клешней раков украшают залитую соусом рыбу.

СОУС ИЗ СЛИВОК

1½ стакана сливок, 1½ ст. ложки сливочного масла, 1½ ст. ложки муки, зелень укропа; соль, молотый перец по вкусу.

Масло растереть с пассированной мукой, разбавить сливками так, чтобы не было комков. Прокипятить, процедить, заправить солью, молотым перцем, измельченной зеленью укропа.

Соусом можно залить отварную нежирную рыбу.

СОУС ИЗ АНЧОУСОВ

1 стакан сливок, 1½ ст. ложки масла, 5 анчоусов, 1—2 головки репчатого лука, ½ стакана рыбного бульона, 2 сырых желтка; соль по вкусу.

Мелко изрубить репчатый лук и анчоусы (можно заменить их филе килек без костей). Разогреть сливочное масло, опустить в него измельченные лук и анчоусы, добавить сливки и бульон, проварить в течение 5—7 мин. Соус снять с огня, слегка охладить и добавить при постоянном помешивании сырые желтки.

Соусом заливают отварную рыбу

СОУС ХОЛОДНЫЙ С АНЧОУСАМИ

4 вареных желтка, 2 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового), 8 анчоусов, 3—4 ст. ложки 3%-ного уксуса; соль и сахар по вкусу.

Вареные желтки вместе с анчоусами (можно использовать филе килек или салакипряного посола) истолочь в ступке, постепенно добавляя растительное масло. Заправить уксусом, солью и сахаром.

Соус подавать к заливным блюдам из рыбы.

СОУС ИЗ ЖЕЛТКОВ С ХРЕНОМ

5 желтков, 1½ ст. ложки сахару, 1½ ст. ложки растительного масла (лучше оливкового), 1 стакан тертого хрена; соль и 3%-ный уксус по вкусу.

Растереть добела сырые желтки с сахаром и растительным маслом. Натертый на мелкой терке хрен заправить уксусом и солью, соединить с растертыми желтками и перемешать.

Соус можно подать к холодным и горячим рыбным блюдам.

СОУС КИСЛО-СЛАДКИЙ

8 стакана рыбного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 1½ ст. ложки муки, ½ стакана изюма, ½ лимона; зелень петрушки и укропа; сахар и соль по вкусу.

Муку обжарить на масле до светло-коричневого цвета. Разбавить горячим рыбным бульоном. Проварить в течение 1 ч, процедить, заправить сахаром, солью и лимонным соком. Вскипятить, добавить перебранный и тщательно промытый изюм без косточек, зелень и несколько тонких ломтиков лимона без зерен. Прогреть,

Соус использовать для жареной рыбы.

СОУС СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

1 стакан 3%-ного уксуса, разведенного водой по вкусу, 2 чайные ложки готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 желтка и 1 яйцо, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука; зелень петрушки, соль и сахар по вкусу.

Отварить вкрутую яйца. Желтки растереть с готовой горчицей, растительным маслом, солью, сахаром. Разбавить уксусом. Нарезать мелкими кусочками огурцы, нашинковать зеленый лук и зелень петрушки, изрубить крутое яйцо, смешать с соусом.

Соус подавать к холодным блюдам из рыбы.

ЗЕЛЕНОЕ МАСЛО

100 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ лимона.

Очень тонко нашинковать зелень петрушки. Слегка размять сливочное масло, смешать с подготовленной зеленью, равномерно распределяя ее в масле, заправить лимонным соком. Оформить в виде колбочки. Хранить до использования на холоде.

Рекомендуется к блюдам из панированной жареной рыбы. Перед подачей на стол на готовое изделие выложить ломтики масла.

Бутерброды

БУТЕРБРОДЫ С СЕЛЬДЬЮ

Бутерброды с сельдью подают на завтрак и на ужин. Для их приготовления можно использовать как черный, так и белый хлеб, лучше без корочки. Хлеб можно слегка поджарить. Бутерброды могут быть различной величины. Из крупных ломтей белого или черного хлеба готовят большие закусовые бутерброды, обильно покрывают их маслом и кусочками сельди.

БУТЕРБРОДЫ АССОРТИ

3 ломтика хлеба, 3 чайные ложки сливочного масла, 6 листиков салата, по 3 ломтика соленой и копченой сельди, 3 кильки, $\frac{1}{2}$ яйца, 3 кружочка помидора, $\frac{1}{3}$ головки лука репчатого 1 чайная ложка нарезанной зелени петрушки и укропа.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом. Положить листики салата так, чтобы ими были закрыты края ломтиков. Сверху салата разместить в один ряд ломтики филе сельди соленой, копченой, 1 кильку. На них положить кружок помидора, яйца и колечко репчатого лука. Посыпать нарезанной зеленью.

БУТЕРБРОДЫ С РУБЛЕННОЙ СЕЛЬДЬЮ И ТЕРТЫМ СЫРОМ

3 ломтика хлеба, 2 соленые сельди, $\frac{1}{3}$ городской булки (без корки), 2 яйца, 1 антоновское яблоко, 1—2 головки репчатого лука, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 3 чайные ложки сливочного масла, 50 г сыра; соль, молотый перец и сахар по вкусу.

Филе вымоченной сельди порубить вместе с луком и крутыми яйцами. Добавить черствый белый хлеб, предварительно намоченный в уксусе, натертое яблоко, растительное масло, соль, сахар и молотый перец. Все хорошенько перемешать.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить горкой рубленой сельдью и посыпать тертым сыром.

ТОРТ-БУТЕРБРОД С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

2—3 (около 500 г) копченые сельди (скупбрия, копченые салака или килька), 4—6 нарезанных квадратиками тонких (толщиной примерно $1\frac{1}{2}$ см) ломтиков хлеба без корки или один большой ломоть, продольно отрезанный от целой буханки, 3 чайные ложки сливочного масла или майонеза, 2 маринованных красных свеклы (салат из свеклы), 1—2 маринованных или соленых огурца, 2 вареных яйца.

Очистить рыбу. Ломти хлеба намазать маслом или майонезом, уложить вплотную друг к другу на блюдо так, чтобы образовался квадрат или продолговатое основание. Сверху положить филе копченой рыбы без кожи и костей и попеременно с ними полосками очень мелко нарезанные (или нарубленные) свеклу и огурцы. Огурец с толстой кожурой очистить. Посредине торта поместить ломтики вареного яйца.

БУТЕРБРОДЫ С КИЛЬКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

3 ломтика хлеба, 3 чайные ложки сливочного масла, 12 килек, 3—4 чайные ложки нарезанного зеленого лука, 1 вареная картофелина, $\frac{1}{2}$ вареного яйца, 2 чайные ложки майонеза.

Картофель нарезать круглыми ломтиками толщиной $\frac{1}{2}$ см. На ломтики картофеля положить филе килек, свернутые колечками. В середину колечек посыпать нарезанный зеленый лук, смешанный с майонезом. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, положить ломтики картофеля с кильками, а сбоку кусочки вареного яйца.

БУТЕРБРОДЫ С САРДИНАМИ (НА ПОДЖАРЕННОМ ХЛЕБЕ)

4 ломтика белого хлеба, 4—8 консервированных сардин (1—2 на каждый ломтик хлеба), 3—4 чайные ложки сливочного масла, 1—

2 помидора, 4 кружочка или дольки лимона (с коркой), веточки петрушки и зеленый салат.

Нарезать четырехугольными ломтиками белый хлеб без корки, слегка поджарить его в горячем сливочном масле. Сразу покрыть хлеб сардинами, украсить ломтиками лимона, дольками помидора и веточками петрушки. Рядом с бутербродом можно положить на тарелку листики зеленого салата.

БУТЕРБРОДЫ С САРДИНАМИ И СЫРОМ (ГОРЯЧИЕ)

8 ломтиков черного хлеба, 1—2 головки репчатого лука, сливочное масло или маргарин, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 куска поджаренного (с кожей без панировки) филе сардины, 1 брикет плавленого сыра (100 г).

Лук нарезать кружочками и пассировать в сливочном масле, добавить томат-пюре. Смесь намазать на ломтики хлеба, покрыть жареными кусками филе сардины и кусочком плавленого сыра. Бутерброды уложить на противень и подержать в горячей духовке до тех пор, пока сыр не начнет таять и подрумяниваться.

БУТЕРБРОДЫ С САРДИНАМИ (ХОЛОДНЫЕ)

8 ломтиков черного или белого хлеба, 5—6 чайных ложек сливочного масла, 4 куска жареных без панировки или маринованных в сыром виде филе сардин, 1—2 свежих помидоров, 2—3 сваренных вкрутую яйца, зеленый салат или зелень петрушки.

Ломтики (четыреугольные) черного или белого хлеба смазать тонким слоем сливочного масла, сверху положить филе сардины и покрыть его кружочком яйца и листиком петрушки. Можно сначала положить помидор, а на него сардину и для украшения кружочек яйца и листик петрушки.

БУТЕРБРОДЫ С САРДИНАМИ И МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

3 ломтика хлеба, 4—8 сардин, 6 чайных ложек измельченных маринованных овощей (лука, свеклы или перца из готовых консервов), 1 чайная ложка нарезанной зелени петрушки или укропа.

На ломтики хлеба положить по 1 чайной ложке маринованных лука, перца или свеклы (без сока). Сверху поместить кусочки вареной рыбы. На них положить по 1 чайной ложке маринованных овощей. Посыпать мелко нарезанным укропом или петрушкой.

Салаты и винегреты

САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ

300—400 г рыбы, 3—4 картофелины, 100 г соленых или маринованных огурцов, 75 г зеленого салата, 2 яйца, 1 банка майонеза (200 г); соль по вкусу.

Отварить рыбу, картофель, яйца вкрутую. Хорошо промыть в холодной воде листики зеленого салата. Оставить немного рыбы, салата, $\frac{1}{2}$ яйца для украшения. Нарезать тонкими ломтиками соленые или маринованные огурцы, картофель, рыбу, яйца. Листья зеленого салата нарезать крупно. Все осторожно перемешать, заправить солью и майонезом и выложить горкой в салатник, предварительно украшенный листиками зеленого салата. Украсить салат ломтиками рыбы, кружками крутых яиц.

Чтобы салат был по вкусу более выразительным, кроме майонеза можно добавлять соус «Южный» (50 г).

Салат рекомендуется готовить из осетровых рыб, нототени, трески, морского окуня.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

400 г рыбы, 5 картофелин, 200 г сладкого маринованного красного перца, 1 банка майонеза (200 г), 4 яйца; соль по вкусу, зелень сельдерея или петрушки.

Отварить рыбу и нарезать кусками (не очень мелко). Вареный картофель и крутые яйца (ломтиками), красный маринованный перец (соломкой) перемешать с рыбой. Заправить солью и майонезом, осторожно перемешать и выложить горкой в салатник. Украсить зеленью сельдерея или петрушки, полосками красного перца, ломтиками или кружочками яйца

Вместо маринованного красного перца можно использовать свежий сладкий красный перец, который нужно испечь (без жира) в духовом шкафу, а затем освободить от кожицы. В этом случае в салат можно добавить по вкусу сахар и 2 чайные ложки лимонного сока. Для этого салата можно использовать треску, ставриду, пикшу, морского окуня, хека.

САЛАТ С ОТВАРНОЙ МАРИНОВАННОЙ РЫБОЙ

300 г филе рыбы, 2—3 картофелины, 1—2 моркови, 150 г соленых или маринованных огурцов, 150 г консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза ($\frac{3}{4}$ банки), 1 ст. ложка соуса «Южный», 1 яйцо, 186 зелень петрушки. Для маринада: 2 ст. ложки растительного масла,

40 г зелени петрушки, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, перец черный горошком, лавровый лист; соль по вкусу.

Отварить рыбу в небольшом количестве воды, добавить перец, лавровый лист и соль после закипания. Охладить рыбу, вынуть из бульона и нарезать ломтиками. Залить смесью уксуса, растительного масла, сахара, соли с измельченной зеленью петрушки. Поставить на холод на 1 ч для маринования (рыба будет более сочной). Часть рыбы (кусочки покрупнее) отложить для оформления. Соленые или маринованные огурцы, отварные картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками, заправить майонезом, добавив в него зеленый горошек, соус «Южный». Все хорошо перемешать и положить горкой в салатник. Салат украсить крупными кусочками маринованной рыбы, зеленью петрушки и нарезанным яйцом, сваренным вкрутую.

Салат можно готовить из морского угря, камбалы, ставриды, бельдюги, сабли-рыбы, скумбрии.

САЛАТ РАССОЛЬЕ

100 г соленой сельди, 200 г свинины или говядины, 200 г картофеля, 250 г соленых огурцов, 1 яблоко, 100 г сметаны, 1—2 яйца, 50 г хрена, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса; горчица по вкусу, листья зеленого салата, зелень петрушки.

Вареный картофель, огурцы и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками, так же нарезать вареную свинину, сельдь и вареные яйца. Все продукты смешать, заправить соусом из сметаны и уксуса, горчицей и хреном. Салат уложить горкой в салатницу, украсить ломтиками огурцов, яблок и яиц, листьями зеленого салата и зеленью петрушки.

САЛАТ КАМЧАТСКИЙ

500 г свежей сельди, 5—6 картофелин, 3—4 свежих или соленых помидора, 1—2 моркови, 100 г брусники или клюквы, салат или зеленый лук, 2—3 яйца, майонез или соус «Южный»; соль и молотый перец по вкусу.

Вареные картофель, морковь, а также свежие или соленые помидоры, салат или лук нарезать тонкими ломтиками, смешать с брусникой или клюквой. У очищенной вареной сельди отделить кости, филе нарезать небольшими кусочками. Все продукты, входящие в состав салата, смешать, полить майонезом или добавить соус «Южный», соль, перец. При подаче на стол салат можно украсить кусочками сельди, дольками яиц, помидоров, зеленью.

РЫБНЫЙ САЛАТ

600 г рыбы мерланга, $\frac{1}{2}$ стакана свежих или консервированных огурцов или яблок, нарезанных маленькими кубиками, $\frac{1}{2}$ стакана вареного или консервированного горошка, 2 нарезанные отварные моркови, $\frac{1}{2}$ стакана консервированных грибов, 2 стакана нарезанного кубиками отварного картофеля, 1 ст. ложка рубленого укропа или зелени петрушки, 1 банка (200 г) майонеза, 100 г сметаны, зеленый салат, 1 свежий помидор, 1 яйцо; соль по вкусу.

Отварить рыбу, нарезать на мелкие кусочки. Все остальные продукты посолить, смешать с майонезом, к которому добавлена сметана (или взбитые сливки). Чтобы рыба не слишком искрошилась, рекомендуется смешивать ее с салатом в последнюю очередь. Салат положить в салатник и украсить зеленым салатом, ломтиками помидора, свежего огурца или вареного яйца.

РЫБНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

800 г филе рыбы, по 2 ст. ложки муки, сметаны, растительного масла, 2 головки репчатого лука, 4 яблока; зелень, соль, сахар, 3%-ный уксус, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы посолить, поперчить, обвалить в муке и жарить на растительном масле до готовности. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20—30 мин на холоде. Добавить измельченный лук, яблоки, сметану, сахар, соль и перемешать. Салат положить горкой в салатник и украсить зеленью.

Салат рекомендуется готовить из трески, хека, аргентины.

САЛАТ ЗАКУСОЧНЫЙ

300 г филе рыбы, 50 г репчатого лука, 100 г сметаны, 1 лимон, зелень петрушки; сахар, соль и уксус по вкусу; мука для панировки и растительное масло.

Филе запанировать в муке, обжарить в растительном масле, охладить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и оставить на 20—30 мин. Уксус можно заменить лимонным соком. Добавить измельченный репчатый лук, сметану, сахар, соль и перемешать. Салат положить в салатник, украсить рубленой зеленью петрушки, веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат рекомендуется готовить из трески, пикши, морского окуня.

РЫБНЫЙ САЛАТ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

200 г филе рыбы, 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 картофелины, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), $\frac{1}{2}$ банки майонеза (100 г), 1 ст. ложка 3%-ного уксуса; соль по вкусу.

Сваренное охлажденное филе рыбы нарезать маленькими кубиками. Очищенный вареный картофель, свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол посолить и смешать с майонезом и уксусом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов.

Салат готовят из осетрины, севрюги, судака, лососины. Его можно украсить икрой (паюсной, зернистой или кетовой), ломтиками семги, лососины, кеты и маслинами без косточек. Можно добавить репчатый и зеленый лук.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ САБЛИ-РЫБЫ

300 г рыбы, 5 картофелин, 3—4 стебля зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса; молотый перец, соль по вкусу.

Очищенную и вымытую рыбу отварить в подсоленной воде и остудить. Вареный картофель, отварную рыбу, репчатый лук мелко нарезать и перемешать. Заправить растительным маслом, уксусом, солью и молотым перцем. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ, САЙКИ, БЕЛЬДЮГИ, ЛУФАРЯ

500 г рыбы, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 50—60 г голландского сыра, 1 банка майонеза (200 г), 5—6 маслин, зелень укропа и петрушки; молотый перец, соль по вкусу.

Очищенную и вымытую рыбу разделить на филе без кожи, отварить. Отварное филе, сваренные вкрутую яйца, репчатый лук порубить, добавить натертый на терке голландский сыр, заправить майонезом и перемешать. Добавить молотый перец и соль. Салат выложить в салатник, украсить зеленью укропа и петрушки, маслинами.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С МАЙОНЕЗОМ

400—600 г тунца, 1—2 крутых яйца, 1—2 маринованных или свежих огурца (редиса или помидора), измельченный укроп (зеленый лук), 1 банка майонеза (200 г), зеленый салат; соль по вкусу.

Рыбу отварить и очистить от костей, нарезать на порционные куски. Выложить куски в салатник в форме пирамиды и залить майонезом (по желанию смешанным с зеленью петрушки или укропом). 189

Вокруг пирамиды уложить остальные продукты салата, нарезанные кусочками, добавить соль.

Салат можно подать и иначе. Все составные продукты смешать с майонезом, уложить в салатник, украсить укропом.

Возможен еще вариант. На дно блюда уложить зеленый салат, на него поместить половину измельченных продуктов (кроме рыбы), добавить майонез (не перемешивать). Положить на салат всю нарезанную кусочками рыбу, снова полить майонезом, затем уложить оставшиеся составные продукты. Залить майонезом. Украсить оставшимися свежими овощами.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ

600 г рыбы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 банка майонеза (200 г); соль по вкусу.

Сварить рыбу в процеженном отваре из овощей и пряностей. Охладить, снять кожу, отделить мякоть от костей, нарезать маленькими кусочками, добавить 2 ст. ложки майонеза и перемешать (масса должна быть густой). Из отварных нарезанных картофеля и моркови, зеленого горошка, резаного репчатого лука приготовить овощной салат, посолить, заправить майонезом, уложить на длинное плоское блюдо. Рыбную массу разделить ложкой на овальные порции крупнее яйца; залить слегка разжиженным майонезом и уложить на салат.

Салат можно украсить зеленью петрушки, огурцом, четвертинками помидоров и майонезом.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ

250 г филе трески, 4—5 картофелин, 2 свежих огурца, 100 г хрена, 100 г майонеза (1/2 банки), 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, 50 г зеленого лука, зелень петрушки; соль по вкусу.

Филе трески сварить, охладить, нарезать кусочками. Очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Натереть хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С МАЙОНЕЗОМ

200 г филе трески, 50 г зелени сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 свежий огурец, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза (1/2 банки), 1 ст. ложка уксуса; соль по вкусу.

Зелень сельдерея, редиску, огурец и яблоко нарезать соломкой длиной 3—4 см, сложить в миску и поставить на холод. Филе рыбы сварить, охладить, нарезать на куски по числу порций, сложить в салатник, сбрызнуть уксусом и поставить на холод. Овощи слегка посолить, смешать с 2—3 ст. ложками майонеза и уложить на листики салата, отсушенного на салфетке. Поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом.

САЛАТ ДОМАШНИЙ

250 г филе морской рыбы, 50 г майонеза ($\frac{1}{4}$ банки), 50 г сметаны, 1 яйцо, 25 г зелени петрушки, 1 лимон; перец, соль по вкусу. Филе рыбы отварить, охладить, нарезать тонкими ломтиками, а крутое яйцо — кубиками, сложить в салатник. Добавить соль, перец (при желании немного сахарного песка или пудры) по вкусу, перемешать, залить майонезом, смешанным со сметаной. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки. Украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Филе можно заменить рыбой в количестве, приблизительно соответствующем 250 г филе, мясо после отваривания снять с костей.

Салат рекомендуется готовить из трески, пикши, сайды, хека.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ ИЛИ МОРСКОГО ОКУНЯ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

400 г рыбы, 1 яблоко, 2 свежих огурца, 1 свежий помидор, 6—7 стеблей зеленого лука, 50 г зеленого салата, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, зелень петрушки; соль, молотый перец, уксус по вкусу.

Огурцы, яблоки без кожицы нарезать мелкими кубиками. Очищенную рыбу нарезать более крупными кубиками, зеленый лук шинковать. Смешать, посолить, поперчить, заправить уксусом, растительным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки. Выдержать 30—40 мин на холоде. Выложить на блюдо, украсить кружочками свежих помидоров, крутых яиц и листиками салата.

Зеленый лук можно заменить шинкованным репчатым луком.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННОЙ ТРЕСКИ

500 г рыбы, 5 картофелин, 2 головки репчатого лука, по $1\frac{1}{2}$ ложки уксуса и растительного масла, 1 яйцо; перец и зелень петрушки по вкусу.

Замочить на 12 ч соленую треску в холодной воде. Отварить ее в небольшом количестве воды, добавив в отвар перец. Готовую рыбу остудить, не вынимая из отвара. Отварить картофель и на-

резать кружочками. Нашинковать репчатый лук. Добавить нарезанную мелкими кусочками рыбу, заправить растительным маслом и уксусом. Украсить салат зеленью петрушки и дольками крутого яйца. Можно добавить 1 чайную ложку готовой горчицы.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

500—600 г копченой рыбы, 6—8 картофелин, 3 ст. ложки рубленого укропа, зеленый (или репчатый) лук, 250 г редиса, свежие либо маринованные огурцы (или 2—3 яблока), 2 яйца, 200 г сметаны (или майонеза, смешанного со сметаной); соль по вкусу.

Очищенную рыбу нарезать кусочками. Отварить картофель. Редис, огурцы (или яблоки), картофель нарезать кубиками, перемешать с рыбой, посолить. Выложить в салатницу и полить сметаной. Сверху украсить ломтиками вареных яиц, посыпать рубленым луком. Салат рекомендуется делать из трески, палтуса, морского окуня.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С КОПЧЕНОЙ САРДИНОЙ

2 сардины горячего копчения, 200 г зеленого салата, 3 свежих огурца, 3—4 стебля зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки или укропа.

Крупные листики салата нарезать на 2—3 части, мелкие оставить целиком. Огурцы нарезать кружочками, зеленый лук — кусочками длиной $1\frac{1}{2}$ —2 см. Смешать, заправить майонезом. Положить в салат кусочки мякоти сардины, осторожно перемешать, выложить в салатницу горкой, украсить ломтиками сардины, огурцами, листиками салата и посыпать зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

1 соленая сельдь, по 2—3 свежих огурца и помидора, 2—3 яйца, по 50 г зеленого салата и лука, $\frac{1}{3}$ стакана салатной заправки, зелень укропа, петрушки. Для салатной заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара; соль, молотый перец по вкусу.

Свежие огурцы, помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, листики салата — соломкой. Филе сельди разрезать на равные кусочки. Для приготовления салатной заправки в уксус добавить соль, сахар, молотый перец, растительное масло и перемешать до полного растворения сахара и соли. Все продукты смешать и залить салатной заправкой, которую предварительно взболтать. Салат уложить горкой в салатник, украсить ломтиками сельди, огурцами, помидорами, зеленым луком, яйцом, листиками салата и посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ СЕЛЬДЬЮ

1 копченая сельдь, 5—6 картофелин, по 1—2 свежих огурца и помидора, 1 пучок редиса, 150 г зеленого лука, 2 яйца, 1 пучок зеленого салата, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или салатной заправки (см. предыдущий рецепт), зелень петрушки или укропа.

Вареный картофель, огурцы, помидоры, редис, яйца нарезать кружочками, нашинковать зеленый лук и салат. Филе сельди нарезать равными кусочками. Смешать, посолить, залить сметаной или салатной заправкой. Салат положить горкой в салатник, украсить ломтиками сельди, помидоров, огурцов и рубленой зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ И КАРТОФЕЛЯ

2 соленые сельди, 10—12 картофелин, 1—2 маринованных или соленых огурца либо 2—3 кисловатых яблока, либо 100 г зеленого лука, укроп, 1 вареное яйцо, 1 помидор. Для соуса: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 чайных ложки горчицы; молотый перец, сахар по вкусу.

Очищенную от кожи и костей сельдь разрезать вдоль, а затем обе половинки нарезать тонкими полосками. Картофель отварить, нарезать кусочками или ломтиками, огурцы — мелкими кубиками. Можно нарезать мелкими кубиками также филе сельди и картофель. Укроп нарубить. Составные продукты смешать, залить сметаной, заправленной горчицей, перцем, сахаром, поставить на холод. Подать в салатнике, украсив ломтиками яйца, свежего помидора и зеленью.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЬЮ

2 соленые или копченые сельди, 2—3 картофелины, 1—2 свежих огурца, 1—2 моркови, 1 яблоко, 2 головки репчатого лука, 2 свежих помидора, 2 яйца, 3—4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка соуса «Московский», 25 г зеленого салата, 1—2 чайные ложки нарезанной зелени.

Вареные картофель, морковь, яйца, а также помидоры, огурцы, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевин, нарезать полукружочками (ломтиками), репчатый лук — кольцами, листики салата — соломкой или кусочками, филе сельди — равными кусочками. Все соединить, добавить майонез, уксус, соус «Московский» и перемешать. Положить горкой в салатник, украсить ломтиками сельди, яйцом, дольками яблока, листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЕЛЬДЬЮ

1 соленая или копченая сельдь, по 3 свежих помидора и огурца, 2—3 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки, 1—2 чайные ложки мелко нарезанной зелени.

Огурцы, помидоры нарезать кружочками, лук репчатый — кольцами. В салатник положить попеременно слоями помидоры, ломтики нарезанного наискось филе сельди, огурцы, репчатый лук, полить салатной заправкой и посыпать зеленью.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ И СЕЛЬДЬЮ

1 соленая или копченая сельдь, 3—4 картофелины, 2 ст. ложки измельченных соленых или маринованных грибов, 1—2 свежих огурца, 1—2 головки репчатого лука, 50 г зеленого лука, $\frac{1}{2}$ стакана горчичной или салатной заправки.

Вареный картофель и огурцы нарезать кружочками или полукружочками. Соленые или маринованные грибы отделить и измельчить. Репчатый лук нарезать кольцами или полукольцами, лук зеленый — кусочками длиной 1— $1\frac{1}{2}$ см. Филе соленой или копченой сельди нарезать равными кусочками. Заправить горчичной или салатной заправкой, украсить огурцами, грибами, сельдью, зеленым луком. Для приготовления горчичной заправки чайную ложку горчицы растереть с солью, молотым перцем и сахаром. Смесь развести 150 г 3%-ного уксуса и 100 г майонеза.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ТУНЦА

1 банка (250 г) консервированного тунца, 1 ст. ложка желатина, $\frac{3}{4}$ куриного или мясного бульона, 3 ст. ложки майонеза, 2 яйца, 2 ст. ложки нарезанных маслин, 2 ст. ложки сельдерея, 2—3 ст. ложки зеленого горошка, 3—4 веточки зелени петрушки или сельдерея, 2—3 маслины, 2 дольки помидора.

Мясо тунца вынуть из банки и осторожно разобрать на дольки. Замочить желатин в $\frac{1}{4}$ стакана холодной воды на 5 мин. Добавить растворенный желатин в бульон и охладить. В этот раствор положить майонез, яйца, маслины, сельдерея, зеленый горошек и рыбу. Поместить салат в форму и хорошо охладить, затем выложить на блюдо с зеленью, украсив маслинами и дольками помидоров.

САЛАТ-СУФЛЕ ИЗ ТУНЦА

1 банка (250 г) консервированного тунца, 5 г желатина, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, $\frac{1}{4}$ стакана майонеза, 150 г нарезанного сельдерея, петрушки, 2—3 листа салата; зеленый лук, соль, молотый перец по вкусу.

Вынуть из банки мясо тунца и растереть. Желатин растворить в $\frac{1}{4}$ стакана горячей воды, добавив $\frac{1}{4}$ стакана холодной воды, уксус, соль, перец, майонез. Хорошо перемешать и охладить, пока масса не загустеет. Положить в эту массу нарезанные лук, сельдерей, петрушку и растертое мясо тунца. Салат выложить в форму и охлаждать до образования желе. Выложить на блюдо, посыпать зеленью и подать с майонезом.

Вместо консервированного тунца можно использовать другие натуральные рыбные консервы.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СКУМБРИИ

1 банка (200 г) консервированной скумбрии, по $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сметаны и майонеза, 1 яйцо, зелень петрушки; молотый перец, соль по вкусу.

Консервированную рыбу выложить из банки и нарезать мелкими кусочками, а сваренное вкрутую яйцо — кубиками. Сложить все в посуду, добавить молотый перец, соль, перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки, полить майонезом и сметаной. Салат украсить рубленой зеленью и веточками петрушки, кружочками или ломтиками яйца.

САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ В ТОМАТЕ И РИСОМ

1 банка (200 г) рыбы в томате консервированной, 40 г риса, 200 г майонеза, 50—80 г соленых огурцов; перец красный молотый, соль по вкусу.

Рис положить в 0,25 л подсоленной воды, вскипятить, варить около 20 мин и охладить. Рыбу выложить из банки и дать стечь соусу. Соус смешать с майонезом, нарезанными кубиками солеными огурцами, молотым перцем и солью. Добавить охлажденный рис, рыбу и все перемешать.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

1 банка (200 г) печени трески, 8 зубков чеснока, 4 ст. ложки тертого голландского сыра, 2 ложки измельченной петрушки; молотый перец, соль по вкусу.

Печень трески мелко порубить и соединить с тертым сыром. Оставшийся в банке жир заправить мелко нарубленным чесноком и зеленью петрушки. Приготовленной смесью залить печень трески, перемешать. Салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ И ПОМИДОРОВ

1 банка (200 г) печени трески, 200 г помидоров, 4 свежих огурца, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Печень трески, помидоры и огурцы нарезать ломтиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, соль, перец, заправить тресковым жиром, выложить в салатник и украсить зеленью петрушки.

ВИНЕГРЕТ СО СВЕЖЕЙ СЕЛЬДЬЮ

2 свежие сельди, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 1 помидор, 1 морковь, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 свекла, 50 г зеленого лука, 3 столовых ложки майонеза, 1 чайная ложка соуса «Московский», зелень петрушки; соль по вкусу.

Вареный картофель, морковь, свеклу, соленый огурец и помидор нарезать ломтиками. Рыбу (филе) отварить и нарезать кусочками. Все смешать, добавить зеленый горошек и заправить майонезом с добавлением соуса «Московский» и соли по вкусу. Выложить в салатник горкой, положить сверху кусочки рыбы, полить их майонезом. Украсить свеклой, морковью, зеленым луком и зеленью петрушки.

Винегрет можно готовить с сардиной, сардинеллой, сардинопсом.

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ И МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

2 свежие сельди, 3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 2 соленых огурца, 2 помидора; 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 стакан маринованного лука, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки; соль и сахар по вкусу.

Овощи охладить и очистить. Нарезать овощи и соленые огурцы ломтиками, положить в них квашеную капусту, все смешать, добавить маринованный репчатый лук, растительное масло, соль и сахар по вкусу. В винегрет положить кусочки филе вареной и охлажденной сельди. Уложить винегрет горкой, сверху, разложить ломтики рыбы и украсить помидорами, огурцами, зеленью.

Винегрет можно готовить с копченой сельдью (1 шт.).

ВИНЕГРЕТ С ХАМСОЙ

300 г соленой хамсы, 3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого или 50 г зеленого лука, 2—3 ст. ложки растительного масла.

Нарезать огурцы, зеленый или репчатый лук, отваренные картофель и свеклу. Морковь потушить с маслом и небольшим количеством во-

ды. Все продукты смешать с квашеной капустой и предварительно разделанной и нарезанной хамсой. Положить в салатник и заправить растительным маслом.

Винегрет можно готовить с соленой или маринованной килькой.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

300—400 г креветок, 1—2 соленых или свежих огурца, 5—6 картофелин, 4—5 ст. ложек зеленого горошка, 1—2 моркови, 50 г зеленого салата, $\frac{1}{2}$ банки майонеза (100 г) или 100—150 г сметаны, 1 яйцо; соль по вкусу.

Креветок отварить в подсоленной воде, очистить от панциря, разделить на волокна и охладить. Вареные картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками. Огурцы разрезать на тонкие ломтики. Подготовленные овощи перемешать, добавить зеленый горошек, майонез или сметану, соль и перемешать. Уложить горкой в салатник, сверху поместить мясо креветок, украсить кружочками вареного яйца и листьями зеленого салата.

САЛАТ РИСОВЫЙ С ПАСТОЙ «ОКЕАН»

150 г пасты «Океан», 160 г риса, 80 г зеленого горошка, 1 яйцо, 100 г майонеза, зелень петрушки или укропа; соль по вкусу.

Сварить рассыпчатый рис, охладить. Размороженную пасту «Океан» соединить с отварным рисом, зеленым горошком и рубленым отварным яйцом. Массу заправить майонезом, добавить соль и перемешать. Добавить измельченную зелень петрушки или укропа.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПАСТОЙ «ОКЕАН»

200 г капусты, по 2 свежих помидора и огурца, 50 г пасты «Океан», 100 г сметаны; соль по вкусу.

Мелко нарезать капусту и слегка растереть ее с солью. Огурцы и помидоры нарезать на дольки и смешать с капустой. Размороженную пасту «Океан» перемешать со сметаной. Соединить с подготовленными свежими овощами, посолить и вновь перемешать. Сметану можно заменить майонезом.

САЛАТ ТИПА «ОЛИВЬЕ»

200 г лангустов, 1 яйцо, 2 картофелины, $\frac{1}{2}$ стакана зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ банки майонеза (100 г); соль, лимонный сок по вкусу.

Кусочки вареных лангустов смешать с нарубленным крутым яйцом, небольшими кусочками вареного картофеля и зеленым горошком. Посолить, добавить лимонный сок, залить майонезом и хорошо перемешать.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

150—200 г филе кальмара или банка консервов «Кальмар натуральный», 3—4 картофелины, 100 г зеленого горошка, 1—2 соленых или свежих огурца, 2—3 моркови, 1 яйцо, 100 г майонеза, зелень петрушки или укропа; соль, молотый перец по вкусу.

Филе кальмара отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3—5 мин, охладить и нарезать соломкой. Добавить ломтики отварного картофеля и моркови, зеленый горошек и огурцы, посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Заправить майонезом, украсить дольками вареного яйца, посыпать измельченной зеленью.

САЛАТ «ОСТРОВНОЙ»

500 г морской капусты, 150 г филе кальмара, $\frac{1}{2}$ моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла. Для маринада: 2 чайные ложки уксусной эссенции, 4—5 стаканов воды, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 ст. ложка соли, молотый перец, гвоздика, лавровый лист.

Консервированную морскую капусту используют без предварительной обработки. Мороженую морскую капусту разморозить в холодной воде, промыть, нарезать. Залить холодной водой, быстро нагреть, довести до кипения и варить 15—20 мин. Отвар слить и капусту вновь залить теплой водой, после закипания снова слить отвар. Затем еще раз сварить капусту в воде в течение 15—20 мин. В горячую воду добавить сахарный песок, соль, гвоздику, лавровый лист, молотый перец и варить 5 мин; полученный раствор слить, охладить, добавить уксусную эссенцию. Отваренную капусту охладить и добавить приготовленный маринад.

Мариновать капусту вместе с кальмарами в течение 8—10 ч. Для этого филе кальмара разморозить, удалить поверхностную пленку и варить в подсоленной воде в течение 15—20 мин. Охладить и нарезать. В салат добавить тертую сырую морковь и нарезанный репчатый лук, перемешать. Перед употреблением в салат добавить растительное масло.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ

140 г кальмаров, 3 картофелины, 1 соленый огурец, 40 г зеленого горошка; молотый перец, соль по вкусу.

Кальмаров отварить, удалить поверхностную пленку. Охладить и нарезать поперек волокон соломкой. Вареный картофель нарезать ломтиками, огурец — кубиками. Подготовленные овощи смешать с кусочками кальмаров, зеленым горошком, солью и перцем.

Можно заправить майонезом или сметаной и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ И ЯБЛОК

700 г кальмаров, 2 яблока, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ банки майонеза (100 г); соль по вкусу.

Кальмаров почистить, промыть, отварить (в течение 5 мин) и мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками, яйцо нашинковать. Соединить все с консервированным зеленым горошком и заправить майонезом. Уложить горкой в салатник, сверху украсить кусками кальмаров и яблок.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

500 г кальмаров, 2—3 картофелины, 1—2 моркови, 2—3 маринованных яблока, 4 ст. ложки зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ банки майонеза (100 г), зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Кальмаров почистить, промыть, отварить в течение 5 мин. Нашинковать и соединить с отварным картофелем, морковью, яблоками, нарезанными мелкими кубиками. Добавить зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать. Выложить горкой в салатник, залить майонезом, украсить горошком и зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬНО-ОВОЩНОЙ САЛАТ С ОТВАРНЫМИ КАЛЬМАРАМИ

500 г филе кальмара, 1 яйцо, 200—300 г картофеля, 200 г моркови, 1 стакан консервированного или вареного горошка, 1 свежий или маринованный огурец или 1—2 яблока, зеленый или репчатый лук, 1 банка майонеза (200 г) или 200 г сметаны, укроп; соль, молотый перец по вкусу.

Кальмаров отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать мелкими кубиками. Нарубить вареное яйцо. Отварные картофель и морковь, огурец или яблоко нарезать мелкими кубиками. Все смешать, заправить майонезом (или сметаной), зеленым горошком с солью, перцем и зеленью.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО КАЛЬМАРА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

1 банка (200 г) консервированного кальмара, 100 г белокочанной капусты, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка соли, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 2 веточки сельдерея.

Тонко нашинковать свежую белокочанную капусту и слегка протереть ее с солью. Кальмара нарезать соломкой. Продукты смешать, добавив сахар, лимонный сок, растительное масло. Выложить салат горкой, украсить зелеными веточками сельдерея.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО КАЛЬМАРА С ЯЙЦОМ

1 банка (200 г) консервированного кальмара, 3 яйца, 200 г отварного картофеля, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2—3 листа салата; соль, молотый перец по вкусу.

Яйца отварить. Лук мелко нашинковать и поджарить в растительном масле. Нарезать брусочками вареный картофель и кальмара, а белок сваренного вкрутую яйца — ломтиками. Все компоненты перемешать, добавив соль и перец.

Блюдо украсить половинками желтков яиц и листьями салата.

ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ

400 г кальмаров, 1 свекла, 1 морковь, 2—3 картофелины, 10—15 стеблей зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, $\frac{3}{4}$ стакана квашеной капусты, зелень укропа и петрушки. Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса; молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Сваренные и очищенные от кожицы свеклу, морковь, картофель, а также соленые огурцы нарезать ломтиками, репчатый лук — кольцами, а зеленый лук — мелкими кусочками. Квашеную капусту отжать от рассола. Кальмаров почистить, помыть, отварить в подсоленной воде и нашинковать. Подготовленные овощи соединить с нашинкованными кальмарами. Соль, сахар и перец соединить с уксусом, влить растительное масло и хорошо перемешать. Заправить салат заправкой (или майонезом), перемешать и выложить в салатник. Украсить морковью, свеклой, огурцами, зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200 г морского гребешка, 3—4 картофелины, 100 г зеленого горошка, 1—2 соленых или свежих огурца, 1—2 моркови, 1 яйцо, 100 г майонеза, зелень петрушки или укропа, 2—3 горошины душистого перца; соль, молотый перец по вкусу.

Мясо морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, добавить перец, морковь, корень петрушки или сельдерея и варить 10 мин. Охладить, нарезать тонкими ломтиками или разделить на небольшие волокна. Вареные картофель и морковь, очищенные огурцы

нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, соль, мо-

лотый перец и перемешать. Салат заправить майонезом, уложить горкой в салатник, украсить ломтиками вареного яйца, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

200 г морского гребешка, 2—3 свежих помидора, 1—2 свежих огурца, 50—100 г зеленого или репчатого лука, 100 г сметаны или салатная заправка. Для салатной заправки: 1—2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{4}$ стакана 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, зелень укропа и петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Мясо морского гребешка отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать ломтиками. Овощи и зелень промыть. Если у огурцов кожица грубая, то ее срезать. Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, а зелень укропа и петрушки нашинковать. В салатник уложить в виде горки нарезанные помидоры и огурцы, по возможности чередуя их, посыпать солью и перцем. Сверху расположить ломтики морского гребешка. Для приготовления салатной заправки смешать все компоненты. Готовое блюдо полить сметаной или салатной заправкой. Вокруг горки салата положить мелко нарезанный зеленый лук, посыпать нашинкованной зеленью. Вместо зеленого лука можно использовать репчатый, нарезанный кольцами.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200 г морского гребешка, 4—5 картофелин, 1 морковь, 2—3 соленых огурца, 50—100 г зеленого или репчатого лука, 100 г сметаны или майонеза, 2—3 горошины душистого перца, зелень и корни сельдерея и петрушки; соль по вкусу.

Мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду, добавить перец, коренья (морковь, корень петрушки или сельдерея) и варить 10 мин. К отварному картофелю, нарезанному мелкими ломтиками, добавить нашинкованный лук, кусочки соленого огурца. Вареное, охлажденное мясо морского гребешка разобрать на небольшие волокна, соединить с картофелем, посыпать солью, перцем и перемешать. Заправить сметаной или майонезом. Посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА С МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

400 г морского гребешка, 200 г маринованного сладкого красного перца, 4 яйца, 100 г майонеза; соль по вкусу.

Мясо морского гребешка отварить в кипящей подсоленной воде (приблизительно 30—35 мин). Вынуть из отвара, нарезать кусочка-

ми, залить маринадом, в котором находился красный перец, и дать постоять 30 мин. Маринованный красный перец нарезать соломкой, вареные яйца — ломтиками. Смешать с вынутым из маринада морским гребешком, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, украшенный листиками салата. Сверху одну половину салата украсить рубленым белком, другую — желтком.

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА И ОВОЩЕЙ

200 г морского гребешка, 2—3 моркови, 1—2 репы, 100 г белокочанной капусты, 50—100 г зеленого лука, 1—2 яблока, 100 г зеленого горошка, $\frac{1}{4}$ лимона, 100 г сметаны или майонеза; соль по вкусу.

Вареное, охлажденное мясо морского гребешка разобрать на волокна и мелко нарезать. Морковь, репу, яблоки промыть, очистить и натереть на крупной терке. Белокочанную капусту промыть и нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нашинкованный зеленый лук, соль и еще раз перемешать. Заправить сметаной или майонезом. Добавить лимонный сок и немного мелко нарезанной цедры лимона.

СБОРНЫЙ САЛАТ

400 г морского гребешка, кальмаров и трепангов, 50 г креветок, 1—2 свежих помидора, 1—2 свежих огурца, 3 ст. ложки маринованных грибов, 3 ст. ложки майонеза; соль, молотый перец по вкусу.

Варенных в подсоленной воде кальмаров, морского гребешка, трепангов нарезать соломкой, огурцы и маринованные грибы — кубиками. Заправить перцем и майонезом. Выложить горкой в салатник, украсить дольками свежих помидоров, маслинами, креветками. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МИДИЙ

200 г варено-мороженных мидий, 2 яйца, 200 г зеленого горошка, 1 чайная ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ банки майонеза (100 г), 150 г зеленого салата, 1 головка репчатого лука, укроп; соль по вкусу.

Нарезать мидии, укроп, листья зеленого салата, сваренные вкрутую яйца, лук репчатый (или зеленый), добавить зеленый горошек, соль, растительное масло, майонез. Перемешать, положить в салатник, украсить листьями салата и дольками яиц.

САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И МИДИЯМИ

200 г варено-мороженных или консервированных мидий, 2 яблока, 2—3 головки репчатого лука, 500 г картофеля, 1—2 соленых огурца, 1 ст. ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, банка майонеза (200 г), зелень петрушки.

Мидии слегка пожарить и охладить. Картофель отварить и нарезать кубиками, яблоки протереть через терку, репчатый лук и соленые огурцы мелко нарезать. Сложить все в одну посуду, добавить растительное масло, соль и майонез. Украсить салат зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МИДИЯМИ

100—200 г мидий вареных, 5—6 соленых огурцов, 2—3 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, лавровый лист; сахар, молотый перец, перец горошком, соль по вкусу.

Мидий припустить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, душистого перца горошком и лаврового листа в течение 15—20 мин. Охладить и нарезать. Огурцы вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, заправить растительным маслом, солью, сахаром, молотым перцем, добавить мидии и перемешать.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С МИДИЯМИ

100—200 г мидий вареных, 3 картофелины, 2 яйца, 100 г зеленого горошка, 1—2 соленых огурца или 100 г квашеной капусты, 2—3 моркови, 1 стакан воды или молока, 100 г майонеза, 2—3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист; лук зеленый или зелень петрушки, соль, молотый перец по вкусу.

Мидий отварить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением душистого перца горошком и лаврового листа в течение 15—20 мин, затем охладить и нарезать. Картофель очистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Огурцы соленые промыть и мелко нарезать. Морковь очистить, отварить и мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать дольками. Подготовленные компоненты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, добавить по вкусу молотый перец, отваренные мидии, заправить майонезом и перемешать. Салат украсить яйцами и посыпать рубленой зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ ВИТАМИННЫЙ

100—150 г маринованной морской капусты, 1—2 соленых или свежих огурца, 2—3 моркови, 1—2 яблока, 1 яйцо, 3—4 ст. ложки сметаны, зелень петрушки; соль по вкусу.

Очищенную и промытую морковь натереть на крупной терке. Огурцы и яблоки промыть и нарезать тонкими ломтиками, заправить солью, сметаной, перемешать с морской капустой. Салат уложить горкой в салатник, украсить ломтиками вареного яйца, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

800 г маринованной морской капусты, 100 г репчатого лука, 100 г подсолнечного масла; соль, молотый перец по вкусу. Для уксусно-солевого раствора: 1 л воды, 25 г 80%-ного уксуса, 40 г соли.

Смешать компоненты уксусно-солевого раствора. Очищенный нарезанный лук залить уксусно-солевым раствором в соотношении 1:1 и выдержать 6—8 ч. Маринованные морскую капусту и лук перемешать и добавить растительное масло.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ

650 г маринованной морской капусты, 150 г филе кальмара, 80 г подсолнечного масла.

Очищенное от пленки, промытое филе кальмара варить в кипящем солевом растворе 2—3 мин. Нарезать «лапшой», опустить в уксусно-солевой раствор (см. выше) на 30—40 мин. Очищенные и промытые лук, морковь нарезать соломкой, ошпарить кипятком и поместить в уксусно-солевой раствор на 6—8 ч. Маринованную капусту, кальмаров, лук, морковь перемешать, добавить молотый перец по вкусу.

Холодные закуски

СЕЛЬДЬ ПО-РУССКИ

4 соленые сельди, 2 маринованных или соленых огурца, 2 вареных яйца, 2 отварные или маринованные свеклы, 2 ст. ложки каперсов, $\frac{1}{2}$ банки майонеза (100 г).

Очищенные от кожи и костей сельди нарезать наискось кусочками, уложить их в виде сельди на большое блюдо (рядом 2—4 рыбы). Огурцы (с соленых предварительно снять кожуру) и отварную или маринованную свеклу нарезать маленькими кубиками. Каперсы нарубить. Белки и желтки вареных яиц измельчить (отдельно). На филе сельди уложить полосками (с учетом подходящих цветовых тонов) нарезанные огурцы, белок яйца, красную свеклу, желток яйца, каперсы. При помощи бумажной трубочки (корнетика) нанести красивый бордюр из майонеза вокруг филе.

СЕЛЬДЬ СО СМЕТАНОЙ

500 г соленой сельди, 100 г яблок, 1 головка репчатого лука, 150 г сметаны, зелень петрушки и сельдерея; соль, сахар, лимонный сок по вкусу.

Очищенную от кожи и костей сельдь разделать, как обычно, снять филе без кожи и костей и выдержать в холодном молоке в течение 3—4 ч. Яблоки и репчатый лук очистить от кожицы и натереть на терке с крупными отверстиями. Смешать, заправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком, добавить сметану. Выложить сельдь, нарезанную длинными полосками, на салатницу и залить сверху подготовленным сметанным соусом. Украсить веточками зеленой петрушки или сельдерея.

Вместо сметаны можно заправить майонезом, вместо лимонного сока — уксусом. В сметану можно добавить готовую горчицу ($\frac{1}{2}$ чайной ложечки).

СЕЛЬДЬ ПОД УКСУСНЫМ СОУСОМ

2 соленые сельди (примерно 400—500 г), 1 помидор, 3—4 стебля зеленого лука или 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{4}$ стакана разведенного водой 3%-ного уксуса, 1—2 ст. ложки растительного масла; сахар по вкусу.

Очищенную от кожи и костей сельдь сложить попарно. Нарезать кусочками. Уложить на овальное блюдо. Смешать уксус, сахар, полученным соусом полить сельдь. Рядом с сельдью или по обеим сторонам ее уложить измельченный зеленый лук или нарезанный колечками лук и ломтиками свежего помидора.

СЕЛЬДЬ ПОД ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

2 соленые сельди, 1 вареное яйцо, рубленая зелень петрушки, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка сахара, 1 вареный желток, 1 ст. ложка разведенного уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны или 4 ст. ложки растительного масла.

Очищенную от кожи и костей сельдь сложить попарно, нарезать кусочками, уложить на блюдо. Вареный желток растереть в миске деревянной ложкой до получения однородной массы, смешать с горчицей, сахаром, уксусом, сметаной (или растительным маслом). Готовым горчичным соусом полить сельдь. Украсить измельченной зеленью петрушки и вареным яйцом (ломтиками или нарубленное). Можно нарубить отдельно белок и желток вареного яйца и уложить маленькими горками попеременно с зеленью по сторонам сельди.

СЕЛЬДЬ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ

2 соленые сельди, 1 вареная или маринованная свекла, 1 вареное яйцо, 1 стакан сметаны, рубленый зеленый лук или укроп.

Измельченную зелень смешать со сметаной. Полученным сметанным соусом залить очищенную нарезанную кусочками сельдь, помещенную на блюдо. Уложить рядом с сельдью красиво нарезанную вареную или маринованную свеклу и ломтики вареного яйца.

Соус для заливки можно приготовить, смешав 1 стакан сметаны, 2—3 ст. ложки тертого хрена, сахар по вкусу. В этом случае для украшения подходят листья зеленого салата, зелень укропа.

Сметанный соус может быть с помидорами или редисом: 1 стакан сметаны, 3 свежих помидора или 2 пучка редиса (20 шт.), измельченные укроп или зеленый лук перемешать. Соус налить в глубокое блюдо, опустить в него очищенные от кожи и костей куски сельди так, чтобы спинки не были полностью покрыты соусом.

СЕЛЬДЬ ПОД МАЙОНЕЗОМ

2 соленые сельди, 1 огурец или 1 яблоко, 1 банка майонеза (200 г) или рубленая зелень.

Очищенную от кожи и костей сельдь нарезать кусочками и в виде целых рыбок уложить в овальное блюдо. Залить майонезом, посыпать зеленью, уложить рядом или положить поверх рыбы кубики огурца или яблока. Нарезанные яблоки не потемнеют, если их сбрызнуть раствором аскорбиновой или лимонной кислоты либо лимонным соком.

СЕЛЬДЬ ПО-ФИНСКИ

1 крупная или 2—3 мелкие соленые сельди, 100 г сливочного масла. Для гарнира: лук-порей, 2—3 вареные яйца или 2—3 головки синего репчатого лука (пассировать в масле), 2—3 вареных яйца; или 1—2 головки репчатого лука, 2—3 вареных яйца, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа или зеленого лука, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки; или 2 вареные красные свеклы (маринованные), 1—2 вареных яйца, 2 ст. ложки каперсов; или 2 вареных яйца, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа (или по 1 ст. ложки измельченных зелени укропа, петрушки и 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука).

Очищенную от кожи и костей сельдь нарезать кусками и красиво уложить на блюдо. Выбранные по желанию продукты для гарнира нарубить или нарезать ломтиками, насыпать или уложить равными полосками на сельдь. Растопить сливочное масло и полить им покрытые гарниром кусочки сельди. Подать с горячим отварным картофелем.

СЕЛЬДЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

2 соленые сельди, 20 г готовой горчицы, 50 г растительного масла, веточки зелени.

Очищенную от костей и кожи сельдь смазать с двух сторон готовой горчицей. Плотно свернуть тугим валиком каждое филе и сложить в банку. Залить растительным маслом, поставить на холод. Выложить на селедочницу и украсить веточками зелени.

Сельдь подают как самостоятельное закубочное блюдо и с горячим отварным картофелем, посыпанным рубленой зеленью петрушки или укропа.

МАРИНОВАННОЕ ФИЛЕ СЕЛЬДИ

3—4 соленые сельди (примерно 600—800 г). Для маринада: 2 стакана воды, 1—2 головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 8 горошин черного перца, 3—4 горошины душистого перца, 1 ст. ложка сахара, 2—3 ст. ложки 3%-ного уксуса.

Очищенное от кожи и костей филе сельди нарезать кусочками длиной 2—3 см. Для маринада вскипятить воду, добавить нарезанные кружочками лук, пряности, уксус и сахар. Остудить. Можно отварить до полумякости морковь и добавить в маринад. Филе сельди положить в стеклянную или фаянсовую посуду, залить остывшим маринадом и дать постоять сутки.

При подаче на стол поместить филе в глубокое блюдо, налить сверху немного процеженного маринада, украсить вынутыми из маринада кружочками лука и добавить нарезанный ломтиками лук-порей.

СЕЛЬДЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

2 соленые сельди, рубленый укроп. Для томатного соуса: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока или слабого раствора лимонной кислоты, или разведенного уксуса, 1—2 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложку мелко нарубленного репчатого лука; молотый перец по вкусу.

Подготовить филе сельди, хорошо вымочить в молоке, обсушить на мягкой бумаге и нарезать острым ножом на очень тонкие ломтики. Уложить в глубокое блюдо в виде двух рыбок. Приготовить томатный соус, смешав все его компоненты. Залить филе сельди соусом, поставить на холод на 6 ч. Перед подачей на стол украсить филе рубленым укропом.

Подать с горячим отварным картофелем.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

1 соленая сельдь, $\frac{1}{4}$ городской булки, 2 головки репчатого лука, 1 крутое яйцо, 1 яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, рубленая зелень петрушки и укропа.

Сельдь вымочить, разделить на филе без кожи и костей (хвост и голову оставить для украшения), пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, измельченным и слегка обжаренным на растительном масле репчатым луком и кусочками свежих яблок (без кожи и семян). Массу заправить растительным маслом и уксусом, выложить в селедочницу в форме рыбки, разместить голову и хвост. Посыпать рубленным крутым яйцом, украсить колечками репчатого лука и рубленой зеленью.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ С ТРЕСКОЙ

1 соленая сельдь, 300 г копченой трески, 3—4 ст. ложки майонеза, 3 свежих огурца, 2 свежих помидора, 50 г зеленого лука, 5 листиков зеленого салата, маслины.

Сельдь и копченую треску очистить от кожи и костей. Мякоть пропустить через мясорубку и заправить майонезом. Массу выложить горкой в салатницу и украсить маслинами, ломтиками огурцов, помидоров, зеленым луком и салатом.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ

2 соленые сельди, 1 стакан творога, 1—2 ст. ложки масла сливочного.

Сельдь очистить от кожи и костей. Филе пропустить через мясорубку вместе с творогом. Добавить хорошо размятое масло и перемешать.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯЙЦОМ

1 соленая сельдь, 3—4 картофелины, 2 вареных яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3—4 стебля зеленого лука с перьями.

Филе сельди повернуть через мясорубку вместе с вареным картофелем и яичным желтком. Положить в селедочницу, придать форму сельди, залить сметаной, посыпать рубленным яичным белком, смешанным с нарезанным зеленым луком.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ

2 соленые сельди, $\frac{1}{3}$ городской булки, 2 яйца, 1 антоновское яблоко, 1—2 головки репчатого лука, 1—2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, 2—3 ст. ложки 3%-ного уксуса;

молотый перец по вкусу. Для гарнира: по 1—2 свежих огурца и помидора, 1 яблоко свежее или маринованное, 2—3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 4—5 листиков салата, $\frac{1}{2}$ крутого яйца, 1 чайная ложка нарезанной зелени петрушки или укропа.

Филе вымоченной сельди порубить на деревянной доске вместе с репчатым луком, сваренными вкрутую яйцами до получения однородной массы. Добавить черствый хлеб (без корок), предварительно замоченный в уксусе, натертое яблоко, сахар, растительное масло, молотый перец и хорошо перемешать. Положить в селедочницу в форме сельди, расположить голову и хвост. На гарнир положить нарезанные ломтиками огурцы, помидоры, яблоко, листики салата. Сверху посыпать рубленным яйцом и мелко нарезанным зеленым луком и укропом. Хлеб можно заменить 3 ст. ложками зеленого горошка.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ С МАЙОНЕЗОМ И СЛАДКИМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

2 соленые сельди, 2 картофелины, 2—3 яйца, 1 стручок сладкого перца, $\frac{1}{2}$ яблока, 3—4 стебля зеленого лука, 3—4 ст. ложки майонеза, 2—3 листика зелени петрушки; молотый перец по вкусу. Для гарнира: 1 вареное яйцо, 1 яблоко, 2—3 стебля зеленого лука, 2 веточки зелени петрушки.

Филе соленой сельди вместе с вареным картофелем пропустить через мясорубку, добавить рубленые яйца, мелко нарезанные зеленый лук, зелень петрушки, перец стручковый сладкий, натертое на терке яблоко. Положить в салатник, заправить майонезом и по вкусу молотым перцем. Украсить кусочками яйца, яблока, зеленым луком, веточками зелени.

ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ С ТВОРОГОМ

1 соленая сельдь, 2 стакана творога, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3—4 стебля зеленого лука, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахарного песка, 15—20 г сыра, зелень укропа, петрушки или сельдерея.

Филе сельди с творогом дважды провернуть через мясорубку, добавить сметану, сахар, мелко нарезанный зеленый лук и зелень укропа, петрушки или сельдерея, хорошо взбить венчиком и поставить на холод. Положить в салатницу, посыпать тертым сыром.

ИКРА «БАЛТИЙСКАЯ»

1 крупная жирная соленая сельдь, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки томата-пасты, $1\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 4 ст. ложки манной крупы, 1 головка лука, зеленый горошек, $\frac{1}{2}$ стакана воды; перец, зеленый лук.

Сельдь очистить от кожи и костей. Филе сельди пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Томат-пасту развести водой, добавить перец, растительное масло и кипятить 10 мин. Из манной крупы сварить кашу. Охлажденную манную кашу, томат-пасту и сельдь перемешать. Украсить зеленым луком и горошком.

ИКРА ИЗ СЕЛЬДИ И МАРИНОВАННЫХ ОВОЩЕЙ

2 соленые сельди, $\frac{1}{2}$ стакана маринованного лука, по 2 ст. ложки маринованной свеклы и сладкого маринованного перца, 1—2 свежих помидора, 1—2 ст. ложки масла растительного; сахар по вкусу.

Филе сельди с икрой и молоками мелко порубить вместе с маринованными свеклой, луком, сладким маринованным перцем (без сока). Помидоры мелко нарезать, слегка обжарить, остудить и протереть через сито. Смешать с остальной массой. Добавить растительное масло, сахар. Хорошо размешать.

ЗАКУСКА ИЗ ИКРЫ СОЛЕННОЙ СЕЛЬДИ

Икра 3—4 сельдей, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 1 небольшая головка репчатого лука; растертая лимонная цедра, молотый перец по вкусу.

Хорошо промытую икру соленой сельди освободить от пленок и смешать с мелко изрубленным луком и приправами.

ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ С СЕЛЬДЬЮ

3 вареных яйца, 6 листиков салата, 1 небольшая сельдь, 2—3 ст. ложки майонеза, 3 чайные ложки нарезанного зеленого лука.

Сельдь очистить от кожи и костей. Вареные яйца охладить, разрезать вдоль на 2 половинки. На блюдо положить листики салата, на каждый листик — широкий ломтик филе сельди, на сельдь — яйцо желтком вниз и сверху полить майонезом и посыпать нарезанным зеленым луком.

СЕЛЕДОЧНОЕ МАСЛО

200 г сливочного масла или маргарина, 1 соленая сельдь.

Филе сельди (без кожи и костей) дважды провернуть через мясорубку, протереть через сито, смешать с размягченным сливочным маслом. Хорошо взбить лопаточкой до получения однородной пышной массы.

Для придания маслу особого вкуса можно добавить 1 чайную ложку готовой горчицы или мелко нарезанный зеленый лук. Перемешать. В готовое масло можно положить нарезанное соломкой или мелкими кубиками 1 свежее яблоко (без кожи). Вымешать, придать форму сардельки и охладить. Вместо свежих можно использовать маринованные яблоки, которые нужно мелко нарезать или пропустить через мясорубку вместе с сельдью.

Вместо яблока можно вместе с соленой сельдью пропустить через мясорубку сваренное вкрутую яйцо.

Масло используют для приготовления бутербродов.

СЕЛЕДОЧНОЕ МАСЛО С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И СОУСОМ «МОСКОВСКИЙ»

100 г сливочного масла, 1 соленая сельдь, 2—3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка соуса «Московский».

Приготовить селедочное масло (см. выше). Во время взбивания масла с сельдью добавить соус «Московский» и мелко нарезанный зеленый лук.

Масло используют для бутербродов.

САРДИННОЕ МАСЛО

100 г сливочного масла, 30 г консервированных сардин, 1 маленькая головка репчатого лука, $\frac{1}{4}$ яблока; соль и мускатный орех в порошок по вкусу.

Мелко нашинковать и потушить на маленьком огне до полного размягчения репчатый лук, добавив в него сливочное масло. Охладить и протереть сквозь волосяное сито вместе с сардинами. Натереть на мелкой терке сырое яблоко. Смешать размягченное масло с протертыми сардинами, луком и яблоками. Заправить солью и мускатным орехом, размешать.

Сардинное масло используют для бутербродов и холодных закусок, можно подать к отварному картофелю.

РАКОВОЕ МАСЛО

250 г сливочного масла, 8—10 панцирей рака.

Снять панцири с вареных раков, слегка подсушить, сложить в ступку и истолочь. Переложить в ситейник, добавить сливочное масло, обжарить. Когда жир приобретет красновато-желтый оттенок, влить горячую воду, довести до кипения. Снять с огня. Дать отстояться в

течение 25—30 мин, процедить и поставить на холод. Застывшее масло снять, переложить в посуду и хранить в прохладном месте до использования.

Для улучшения цвета можно добавить при обжаривании 1 ст. ложку томата-пюре.

КИЛЕЧНОЕ МАСЛО

200 г килек, 100 г сливочного масла.

Очищенные от головок, хвостов и внутренностей кильки протереть через сито, добавить слегка размягченное сливочное масло и тщательно растереть.

Можно использовать для бутербродов, а также подать к горячему отварному картофелю.

АНЧОУСНОЕ МАСЛО

150 г сливочного масла, 75 г анчоусов, 2 вареных желтка, по 15 г корнишонов и каперсов.

Дважды пропустить через мясорубку или истолочь в ступке корнишоны, каперсы, вареные желтки и анчоусы. Протереть смесь сквозь сито, добавить размягченное сливочное масло и тщательно растереть. Можно заправить уксусом, молотым красным перцем (кайенским). Использовать масло для бутербродов, канапе и холодных закусок.

МАССА ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

250 г рыбы горячего копчения, 2 вареных желтка, 100 г сливочного масла; лимонный сок и готовая горчица по вкусу.

Отделить рыбу от кожи и костей, пропустить дважды через мясорубку вместе с вареными желтками. Заправить лимонным соком и горчицей и хорошо растереть со сливочным маслом.

Массу готовят из трески, морского окуня, зубатки, леща горячего копчения.

Полученную массу можно использовать для бутербродов и холодных закусок.

МАССА ИЗ ТРЕСКОВОЙ ПЕЧЕНИ

1 банка тресковой печени (250 г), 2 вареный желтка, 100 г сливочного масла; рубленая зелень петрушки, лимонный сок, горчица по вкусу.

Консервированную тресковую печень и вареные желтки пропустить через мясорубку или мелко порубить. Заправить лимонным соком (или разведенной лимонной кислотой), готовой горчицей и мелко изрубленной зеленью петрушки. Хорошо растереть с маслом.

Применять для бутербродов и холодных закусок.

ПАСТА ИЗ СЕЛЬДИ, САЛАКИ, КИЛЕК

100 г филе сельди или салакипряного посола, либо мякоти килек, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки маринованного лука, 1—2 ст. ложки маринада от лука.

Мякоть сельди, салаки, килек соленых дважды провернуть вместе с маринованным луком через мясорубку и протереть через сито. Полученную массу соединить с размягченным сливочным маслом или маргарином, добавить маринад от лука. Массу хорошо растереть, взбить до получения однородной пышной массы и охладить.

ПАШТЕТ ИЗ СЕЛЬДИ

1 соленая сельдь, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых яблока, зелень петрушки; тертый мускатный орех по вкусу.

Подготовить филе сельди, мелко нарубить, смешать с маслом и протереть сквозь сито. Взбить смесь в миске маленькой деревянной ложкой. Добавить тертый мускатный орех. Паштет положить на блюдо, уложить вокруг нарезанные яблоки (чтобы не потемнели, сбрызнуть их раствором аскорбиновой или лимонной кислоты, либо лимонным соком) и зелень петрушки.

Паштет особенно вкусен, если в него добавить тертые яблоки.

ТРЕСКОВАЯ ПЕЧЕНЬ С МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

1 банку консервированной тресковой печени (250 г), 3 головки репчатого лука, 200 г маринованного красного перца, 1 вареное яйцо, 150 г майонеза, листики зеленого салата, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса; сахар по вкусу.

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами или нашинковать соломкой, сложить в посуду, залить разведенным уксусом, заправленным по вкусу сахаром. Маринованный красный перец нарезать соломкой. Вынуть из банки тресковую печень, нарезать ломтиками, отложить несколько ломтиков для украшения, а остальное перемешать с отжатым от уксуса луком и маринованным перцем. Заправить майонезом. Украсить листиками зеленого салата, ломтиками печени, полосками перца и кружочками вареного яйца.

Можно использовать готовый маринованный лук.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТРЕСКОВОЙ ПЕЧЕНЬЮ

1 банку консервированной тресковой печени (250 г), 8—10 свежих помидоров, 4 яйца, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа; соль, молотый перец по вкусу.

Зрелые, крепкие помидоры промыть холодной водой, удалить плодоножку, вырезать часть мякоти. Отварить яйца вкрутую, порубить их. Консервированную тресковую печень мелко порубить, смешать с рублеными яйцами, тонко нашинкованной зеленью петрушки и укропа, заправить солью, молотым перцем и майонезом. Перемешать и нафаршировать этой начинкой помидоры. Выложить на блюдо, украшенное зеленью.

Полезно знать

Как готовить заливное

Почти все рыбы содержат в себе клейковину, и поэтому навар из нее легко застывает, превращаясь в студень. Но лучше выбирать для заливного малокостистую рыбу: нототению, судака, налима, щуку, морского окуня. Приготовление заливного блюда состоит из двух процессов: приготовления концентрированного бульона (ланспига) и рыбы, которую заливают этим студнем. Полученные ланспига, навары из рыбы, легко застывающего в виде прозрачного крепкого студня, весьма схоже с приготовлением ухи. Уха, в сущности, есть тот же ланспиг, разве что менее крепкий и подается в горячем жидком виде.

Рыбу для заливного можно использовать в виде ломтей (филе) или в целом виде, или, наконец, фаршированной. Приемы приготовления заливного одинаковы для всех рыб.

Для приготовления заливного в виде филе рыбу потрошат, моют, затем чистят. С некоторых рыб, например ершей, снимают кожу. Для этого разрезают около хвоста кожу острым ножом, прихватывают ее указательным и большим пальцами левой руки, а правой начинают срезать кожу, держа нож острием несколько кверху — тогда нож будет как бы отскабливать мясо рыбы от кожи. Кожа срезается таким образом лентами вдоль всей рыбы.

Очистив рыбу и разделив ее на филе, все остатки, т. е. кости, кожу, плавники, голову, заливают водой и ставят варить. Жабры выбрасывают, так как они портят вкус навару.

Для получения крепкого бульона рыбу заливают холодной водой, доводят до кипения, а затем варят на слабом огне, в противном случае он становится мутным. Быстрое закипание в кастрюле сохраняет сочность и аромат мяса рыбы. Как только бульон закипит, надо сразу же снять пену, чтобы бульон получился прозрачным. В бульон добавляют мелко изрезанные головки лука и корешки сельдерея.

Полученный бульон процеживают, ставят на плиту, солят и, дав один раз вскипеть, кладут в него рыбное филе. Сотейник сразу же закрывают крышкой и, давая навару возможность слегка кипеть после того как в него положена рыба, отставляют с плиты. Дело в том, что при кипении филе рыбы легко трескается и ломается на

Через 5—10 мин, когда бульон остынет, филе осторожно откидывают, чтобы не поломалось, а бульон осветляют.

Когда бульон осветлен, остается только вылить его в форму. Чтобы филе рыбы красиво лежало в форме, следует сначала вылить в форму часть студня. Когда он застынет, на густую массу выкладывают отваренные куски филе, украшения из лимона, зелени, отварных овощей, кальмары, крабы. Затем их заливают небольшим количеством студня и дают ему остыть. На этот студень выкладывают второй ряд филе и украшений и т. д. Форму выносят в холодное место и дают заливному застыть.

Вынимают заливное из формы, опустив ее на несколько секунд в горячую воду или обтерев полотенцем, смоченным горячей водой. Причем надо помнить, что форма, в которой застывает заливное, не должна быть жирной, так как в такой форме студень плохо застывает.

КАРП, САЗАН, ЩУКА, СОМ В СВЕКОЛЬНОМ ОТВАРЕ ЗАЛИВНЫЕ

1 кг рыбы, 1—1½ л воды, по 2 свеклы, моркови, 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 2 чайные ложки желатина; соль по вкусу. Для желе: 2—3 ст. ложки (30—40 г) желатина, 1 стакан холодной воды.

Рыбу, очищенную от чешуи, выпотрошить, нарезать порционными кусками с кожей и костью. Головы освободить от жабр. Все тщательно промыть. Очистить от кожицы свеклу и морковь, нарезать толстыми кружочками. Репчатый лук очистить и разрезать каждую луковицу на четыре части. Сложить овощи в кастрюлю, залить водой. Добавить соль, перец, лавровый лист и, положив головы и хвосты рыбы, варить в течение 45 мин. В кипящий отвар поместить куски рыбы и варить еще 45 мин. Готовую рыбу осторожно переложить на блюдо и украсить кружочками моркови и свеклы. Отвар процедить. В бульон добавляют желирующее вещество в виде желатина, который берут в соотношении 4% от массы бульона. Желатин предварительно замачивают в холодной воде (1 ч), при этом он сильно набухает.

Замоченный желатин необходимо добавить в отвар, медленно нагревая его (кипятить нельзя!), хорошо помешивая до растворения желатина. Затем отвар можно осветлить с помощью двух хорошо размешанных яичных белков. Отвар вместе с добавленными в него яичными белками перемешивают, нагревают до кипения и осветляют. Перед осветлением в отвар рекомендуется добавить немного уксуса, который улучшает вкус желе и способствует его осветлению. Осветленный отвар процеживают, выливают в блюдо с отварной рыбой и дают остыть до образования прозрачного и нежного студня. В тарелках (или в других формах) можно заливать не только порционные куски рыбы, но и нарезанные мелкими кусочками продукты (осетровая рыба, кальмары, крабы).

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ

500 г филе морского окуня, 1 л воды, 1—2 головки репчатого лука, по $\frac{1}{2}$ моркови, корней петрушки, сельдерея, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 1 вареное яйцо, зелень петрушки, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки желатина; соль по вкусу.

Филе морского окуня нарезать кусочками и поместить на 30 мин в прохладное место. Положить в кастрюлю с водой, добавить очищенные морковь, лук, петрушку, сельдерей, лавровый лист, перец, соль и варить 15—20 мин. Сваренную рыбу уложить на блюдо, украсить дольками сваренного яйца и зеленью петрушки. В процеженный рыбный бульон добавить желатин, предварительно замоченный в воде. Вскипятить до полного растворения желатина, залить им рыбу, поставить на холод.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ПУТАССУ

1 кг неразделанной рыбы, 1 л воды, по 1 моркови, корней петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 35 г желатина, по 3 горошины перца черного и душистого, зелень петрушки; соль по вкусу.

Позвоночник, кости, прихвостовую часть, плавники и голову рыбы промыть, сложить в кастрюлю и, подсолив, варить в течение 1 ч. Затем в бульон положить очищенные и нарезанные овощи, перец, филе и варить 15 мин. Вынуть филе шумовкой, охладить, острым ножом нарезать на ломтики и уложить их на блюдо. В подсоленный по вкусу и процеженный бульон добавить предварительно замоченный в кипяченой холодной воде желатин, нагреть его, не доводя до сильного кипения, постоянно помешивать до полного растворения. Охладить бульон и дать ему отстояться, осторожно слить прозрачную часть бульона. Кусочки рыбы украсить ломтиками лимона, моркови и веточками зелени. Залить бульоном и поставить на холод.

Чтобы придать желе красивый золотистый оттенок, в бульоне нужно сварить хорошо промытую кожицу от нескольких головок репчатого лука.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ФИЛЕ САБЛИ-РЫБЫ

1 кг рыбы, 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1—2 чайных ложки 3%-ного уксуса, 1 головка репчатого лука, 1 веточка сельдерея, 4—5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, $1\frac{1}{2}$ —2 ст. ложки (20—30 г) желатина, 1 яичный белок, 1 морковь, по 1 свежему помидору и огурцу, 1 вареное яйцо, зелень укропа, листики петрушки.

Выпотрошенную и подготовленную рыбу отварить целиком или кусками. Вынуть из бульона, дать остыть, удалить кости. В горя-

чий бульон добавить размоченный в холодной воде (или бульоне) желатин вместе со взбитым яичным белком (для оттяжки). Оставить под крышкой на 10 мин. Процедить бульон через смоченную в воде чистую салфетку или сложенную вдвое марлю. Процеженный бульон заправить солью по вкусу. Налить в форму или на блюдо тонкий слой бульона, поставить на холод. Сверху застывшего желе положить для украшения кружочки моркови, ломтики яйца, листики петрушки, ломтики помидора и огурца, на них — большой кусок рыбы (или несколько небольших кусков), залить оставшимся бульоном. Дать застыть в холодильнике. Перед подачей на стол заливное можно нарезать на порционные куски.

К заливному из рыбного филе можно подать тертый хрен или заправку из разведенного уксуса, майонез.

Заливное можно приготовить из морского налима, морского угря и другой рыбы.

ЛЕЩ ЗАЛИВНОЙ ПОД МАЙОНЕЗОМ

1 кг рыбы, 1 л воды, по $\frac{1}{2}$ моркови, корней петрушки или сельдерея, 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 1 банка майонеза (200 г), маринованные овощи, зеленый горошек, лимон, 1 ст. ложка желатина; соль по вкусу.

Очищенного подготовленного леща разрезать на куски. Сложить в кастрюлю с водой, добавить очищенные овощи, лавровый лист, перец, соль и варить 20—30 мин. Сваренную рыбу уложить на блюдо и украсить маринованными овощами, зеленым горошком или ломтиками лимона. В процеженный рыбный бульон положить желатин, предварительно замоченный в воде, вскипятить до полного растворения. Охладить бульон до комнатной температуры, влить в него майонез, взбить до появления на поверхности пены, залить им рыбу, поставить на холод.

РУЛЕТ ЗАЛИВНОЙ ИЗ ТРЕСКИ

500 г рыбы, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 ломтик белого хлеба, $\frac{1}{2}$ л молока, 2 яйца, по 2 ст. ложки растительного и сливочного масла, 2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца; соль, молотый перец по вкусу.

Треску очистить, промыть, отделить мякоть от кожи и костей. Сварить бульон из овощей, рыбьей головы, кожи, костей, добавив лавровый лист и душистый перец. Перед окончанием варки посолить. Для приготовления фарша белый хлеб вымочить в молоке и отжать. Лук мелко нарезать и обжарить. Филе рыбы, вымоченный хлеб, лук пропустить через мясорубку, прибавить яйцо, соль, моло-

тый перец, молоко или воду. Тщательно перемешать, чтобы получилась пышная масса. Смочить полотняную салфетку, середину смазать маслом. Фаршу придать форму валика длиной 30 см. Плотнo завернуть его в салфетку, перевязать шпагатом. Влить в кастрюлю процеженный бульон, прокипятить, уложить рулет в салфетке, варить на слабом огне 1 ч. Оставить в бульоне, пока он не остынет. Рулет вынуть и развернуть салфетку. Выложить на блюдо и порезать косыми ломтиками.

Каждую порцию украсить ломтиками яиц, корнишонами, морковью и в два приема залить желе (см. рецепт на с. 214).

ФРИКАДЕЛЬКИ ЗАЛИВНЫЕ ИЗ ФАРША САРДИНЫ

1 кг рыбы, 1½ л воды, 2 головки репчатого лука, 2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 2 чайных ложки желатина, 1 свекла, 2 моркови, 5 ст. ложек молока, ½ корня петрушки, зелень петрушки; молотый перец, соль по вкусу.

Сардину (или сардинопс) разделать на филе: удалить плавники, голову, внутренности, после мойки и позвоночник. Подготовленное филе, предварительно замоченный в воде или молоке хлеб, лук пропустить через мясорубку, перемешать. В рыбный фарш добавить яйцо, молотый перец, соль, тщательно перемешать и сформовать фрикадельки. В кастрюлю налить воду, заложить лук, ломтики свеклы и моркови, корень петрушки, соль и довести до кипения. В кипящую воду опустить фрикадельки и варить на слабом огне до готовности. Вынуть шумовкой и уложить на блюдо. Рыбный бульон, в котором варились фрикадельки, процедить, добавить желатин, предварительно замоченный в холодной воде, кипятить до полного его растворения. Фрикадельки, украшенные ломтиками моркови, свеклы, зеленью петрушки, залить бульоном и поставить на холод.

ОТВАРНАЯ РЫБА С ФАРШИРОВАННЫМИ ЯЙЦАМИ

1 кг рыбы, 1½ л воды, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 4—5 горошин душистого перца, 6 яиц, 1 банка майонеза (200 г), 3 чайных ложки сливочного масла, 1½ чайные ложки томата-пюре, ½ лимона; соль по вкусу.

Рыбу почистить и сварить в пряном отваре с петрушкой, сельдереем, луком, лавровым листом, душистым перцем, охладить не вынимая из отвара. Осторожно переложить на блюдо. Сварить яйца вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и разрезать пополам. Желтки отделить, протереть через сито вместе со сливочным маслом, заправить солью и майонезом. Отделить половину полученных

протертых желтков и дополнительно заправить их томатом-пюре. Заполнить белки яиц тем и другим пюре из желтков, выложить их вокруг рыбы на блюдо. Добавить в оставшийся майонез 2 ст. ложки процеженного холодного отвара, перемешать и залить этим соусом рыбу. Охладить, украсить кружочками лимона.

Закуске можно придать красивый внешний вид, если в часть протертых желтков добавить томат-пюре, а в остальную — такое же количество пюре щавеля или шпината.

Закуску рекомендуется готовить из палтуса, трески, пикши.

САЗАН ФАРШИРОВАННЫЙ

1 кг рыбы, 1 л воды, 100 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 150 г репчатого лука, 1 свекла, 150 г моркови, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, $\frac{1}{2}$ стакана молока; соль, молотый перец по вкусу.

Очищенную от чешуи рыбу обезглавить, через образовавшееся отверстие вынуть все внутренности и тщательно промыть рыбу от сгустков крови у позвоночника. Голову, освобожденную от жабр, и хвост сложить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтиками морковь, свеклу, репчатый лук, соль, перец горошком, залить холодной водой и поставить на огонь. Варить 30—40 мин. Рыбу нарезать кусками и ножом с острым тонким кончиком осторожно, стараясь не повредить кожу, вырезать мякоть. Пропустить через мясорубку мякоть вместе с репчатым луком и размоченным в молоке пшеничным хлебом. Заправить полученный фарш солью, молотым перцем, сырым яйцом. Заполнить этим фаршем подготовленные куски рыбы, заглаживать каждый кусок, смачивая руки холодной водой. Опустить в кипящий отвар. Варить приблизительно 1 ч с открытой крышкой. Сложить на блюдо в виде целой рыбы. Украсить ломтиками моркови и свеклы. Охладить. Отдельно подать соус «Хрен с уксусом».

Так же можно приготовить крупного карпа, сома, линя, налима. Если рыба нежирная, то в фарш добавить немного размягченного сливочного масла (1 ст. ложка).

ЩУКА, ФАРШИРОВАННАЯ ЦЕЛИКОМ

800—1000 г щуки, 2 лпряного отвара (см. с. 259). Для фарша: 1 ст. ложка манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 30 г черствого пшеничного хлеба, 1 головка лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 сырое яйцо, 1 чайная ложка желатина; соль, молотый перец по вкусу.

У подготовленной, очищенной от чешуи рыбы сделать надрез кожи вокруг головы и хвоста, отвернуть кожу и, подрезая ножом, снять

ее «чулком». После этого рыбу выпотрошить и срезать острым ножом всю мякоть. Мякоть с луком, пшеничным хлебом, замоченным в молоке, пропустить два раза через мясорубку. Заправить фарш сырым яйцом, солью, молотым перцем, холодным молоком, размят- ченным маслом и тщательно взбить, чтобы получилась однородная пышная масса. Заполнить этой массой кожу рыбы и зашить со стороны головы и хвоста. Приготовить пряный отвар, добавив в него головы, плавники, кости рыбы.

Выложить рыбу на решетку рыбного котла, залить процеженным горячим отваром и, медленно подогревая, довести до кипения. Варить на слабом огне в течение 1 ч, снять с огня и, не вынимая из отвара, остудить. После этого переложить рыбу на удлиненное блюдо, нарезать порциями, украсить красиво нарезанными солеными огурцами и другими маринованными овощами, дольками крутых яиц, зелеными веточками петрушки. Отвар процедить, добавить в него размоченный в холодной воде желатин. Остудить отвар до комнатной температуры, залить им рыбу в два приема.

Отдельно подать майонез с корнитоном.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЫБНЫМ САЛАТОМ

6 свежих помидоров, 200 г рыбы, 2 картофелины, 1 свежий огурец, 2 яйца, 100—150 г майонеза, листики зеленого салата; соль по вкусу.

Вареную рыбу без кожи и костей нарезать мелкими кусочками. Нарезать мелкими кубиками вареный картофель и очищенные от кожицы огурцы. Изрубить сваренные вкрутую яйца. Осторожно перемешать все продукты, заправив их майонезом и солью. Промытые в холодной воде зрелые крепкие помидоры освободить от плодоножек и в этом месте вырезать часть мякоти с семенами. Нафаршировать салатом, украсить сверху мелко порубленным крутым яйцом. Выложить на блюдо листики зеленого салата и поверх них положить помидоры.

Вместо вареной рыбы можно использовать рыбу горячего копчения.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ САЙРОЙ

10—12 помидоров, 250 г консервированной сайры в масле, 3 яйца, по 2 ст. ложки 3%-ного уксуса и растительного масла, рубленая зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Отобрать мелкие крепкие помидоры. Снять плодоножку, сделать в этом месте надрез и осторожно выжать сок и семена. Залить помидоры уксусом, смешанным с растительным маслом, посолить, поперчить, поставить на 2—3 ч на холод. Консервированную в масле сайру измельчить, добавить желтки сваренных вкрутую яиц и руб-

леную зелень петрушки. Заправить по вкусу солью. Нафаршировать этой смесью помидоры, выложить на блюдо, залить маринадом, в котором выдерживались помидоры. Украсить рубленным яйцом и зеленью петрушки.

Для закуски рекомендуется использовать оливковое масло.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ И МАСЛИНАМИ

6 яиц, 1 копченая или соленая сельдь, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3 чайные ложки сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, 4 маслины, 1 чайная ложка нарезанной зелени петрушки и укропа, листики зеленого салата.

Желтки вареных яиц смешать с рубленным филе сельди, мякотью маслин, репчатым луком, заправить майонезом и взбитым сливочным маслом. Полученной массой заполнить половинки яиц, освобожденных от желтков. На тарелку положить листики салата, на них — половинки яиц фаршем сверху, полить майонезом, посыпать мелко нарезанной мякотью маслин и зеленью.

Фаршированные яйца можно украсить свежим огурцом, помидорами, зеленым горошком, зеленым луком.

МОРСКОЙ ОКУНЬ, ЗУБАТКА, ПАЛТУС ПОД МАЙОНЕЗОМ

600—700 г рыбы, 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 репа, 150 г соленых или свежих огурцов, 100 г зеленого горошка, 1 банка майонеза (200 г), 100 г маслин, 100 г помидоров или маринованного перца; соль по вкусу. Дляпряного отвара: 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца.

Отварить рыбу в пряном отваре (см. с. 259). Охладить, не вынимая из бульона. Вареные картофель, морковь, репу нарезать мелкими кубиками. Разделить нарезанные овощи пополам, одну половину заправить солью, майонезом, зеленым горошком и мелко нарезанными огурцами. Эти овощи выложить на дно овального блюда. Поверх овощей аккуратно расположить куски рыбы и залить их майонезом, слегка разбавленным процеженным холодным рыбным бульоном (на 100 г майонеза 1—2 ст. ложки бульона). Украсить маслинами без косточек. Вокруг разместить остальные нарезанные овощи, перемежая их кружочками помидоров или нарезанным соломкой красным маринованным перцем.

ЗУБАТКА, МОРСКОЙ ОКУНЬ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ С САЛАТОМ

300 г рыбы, 75 г корня сельдерея, 1 пучок редиски, 1 крупное яблоко, 50 г зеленого лука, 2 свежих помидора, по 1 ст. ложке 3%-ного уксуса и растительного масла, 100 г майонеза; соль и сахар по вкусу.

Нарезать кусками копченую рыбу, освобожденную от кожи и костей, залить уксусом, смешанным с растительным маслом, охладить. Корень сельдерея, редиску и яблоко натереть на крупной терке. Мелко нашинковать зеленый лук. Смешать с натертыми продуктами, заправить майонезом, солью, сахаром. На середину блюда горкой поместить рыбу, выложить по краю крупные листики зеленого салата, разместить на каждом заправленные майонезом овощи. Украсить кружочками помидоров.

Закуску можно приготовить из консервированной натуральной рыбы.

ХЕК, АРГЕНТИНА, САЙДА В ОСТРОМ СОУСЕ

1,5 кг рыбы, 100 г растительного масла, 2 ст. ложки муки, по 1 моркови и корня петрушки, 1 соленый огурец, 500 г свежих помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 7—8 горошин душистого перца, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса; соль и сахар по вкусу.

Нарезать тонкими кружочками морковь, петрушку и соленые огурцы, положить в кастрюлю, влить несколько столовых ложек воды. Закрывать кастрюлю крышкой и отварить овощи до мягкости. Отварить, добавив немного жидкости, помидоры. Мелко нашинковать репчатый лук и обжарить на растительном масле. Протереть помидоры сквозь волосяное сито, добавить в это пюре отваренные овощи и обжаренный лук, лавровый лист, перец, уксус и сахар. Прогреть и охладить до комнатной температуры. Подготовленную рыбу, нарезанную некрупными кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Охладить. Сложить в эмалированную посуду и залить соусом.

КОРЮШКА ИЛИ САЛАКА СВЕЖАЯ С ХРЕНОМ

500 г рыбы, 2 ст. ложки растительного масла, 60—70 г корня хрена, 50—80 г соли; сахар и уксус 3%-ный по вкусу.

Очищенную, выпотрошенную и обезглавленную рыбу тщательно промыть и залить соленым раствором, приготовленным из $\frac{1}{2}$ л воды и 50—80 г соли. Через 10 мин вынуть рыбу, сполоснуть чистой водой, обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Охладить. Мелко натереть хрен, заправить его уксусом, сахаром, солью. Можно использовать готовый хрен. Выложить рыбу в эмалированную посуду, залить подготовленным хреном. Хранить до использования в холодильнике.

На гарнир подать винегрет или украсить закуску овощами.

Кроме корюшки и салаки можно взять любую мелкую рыбку, но желательно достаточно мясистую.

САЛАКА, КОРЮШКА, РЯПУШКА СВЕЖИЕ С МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

500 г рыбы, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г 3%-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана муки; соль и сахар по вкусу.

Рыбу вычистить, выпотрошить, промыть, посыпать солью и подержать на холоде в течение 1 ч. Мелко нашинкованный репчатый лук слегка протереть с солью, заправить уксусом и сахаром. В брюшко каждой рыбки положить заправленный лук, смазать рыбку яйцом, обвалить в муке и обжарить на растительном масле. Выложить в эмалированную или керамическую посуду. Вскипятить уксус и полить им рыбу. Поставить на холод. Закуска будет готова через 3—4 ч. Подать к ней винегрет из овощей.

ТУНЕЦ ПОД МАРИНАДОМ

1 кг рыбы. Для маринада: $\frac{2}{3}$ стакана растительного масла, 1 стакан белого вина, $\frac{1}{3}$ стакана 3%-ного уксуса, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка горчицы, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки; соль, молотый перец, лавровый лист по вкусу.

Предварительно обработанную рыбу нарезать кусками, запанировать мукой и обжарить. Сложить в стеклянную или фарфоровую посуду. На сковороду с маслом, в котором жарилась рыба, положить нарезанную кружочками морковь, репчатый лук и мелко нарезанную зелень петрушки. Тушить до готовности. Добавить перец, лавровый лист, белое вино, уксус, нарезанный лимон и горчицу. Хорошо проварить, посолить и охладить. В кастрюлю сложить рыбу, перекладывая каждый слой маринадом, немного потушить и охладить.

ТРЕСКА, ПИКША, МОРСКОЙ ОКУНЬ, МАРИНОВАННЫЕ С ЧЕСНОКОМ

600 г рыбы. Для маринада: $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла, 3—4 зубчика чеснока, 1 стакан разведенного 3%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 2—3 горошины душистого перца, 1—2 бутона гвоздики; соль, сахар по вкусу.

Предварительно обработанную рыбу нарезать на куски, посолить, обжарить на растительном масле, охладить. Чеснок растереть с солью. Вскипятить уксус, добавить в него растертый чеснок, лавровый лист, перец, гвоздику, сахар и соль, охладить маринад. Рыбу сложить в керамическую или эмалированную посуду, залить маринадом, поставить на холод на сутки.

ПУДИНГ ИЗ ТРЕСКИ

700 г рыбы, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную треску разделать на филе без кожи и дважды пропустить через мясорубку. Поджарить муку на сливочном масле, развести горячим молоком, тщательно помешать, довести до кипения и охладить. Полученный соус растереть с желтками, соединить с тертым сыром, рыбным фаршем, заправить солью, перцем и перемешать. Добавить взбитые белки. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями и наполнить полученной массой. Запечь в духовке. Когда края подрумянятся, обвести их ножом, чтобы пудинг отстал от формы, приложить соответствующее блюдо и опрокинуть пудинг на блюдо.

ТЕФТЕЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ СЕЛЬДИ, САРДИНЫ ИЛИ САЛАКИ В МАРИНАДЕ

250 г филе сельди (сардины, салаки), 2 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2—3 сухих гриба, 6 ст. ложек готового овощного маринада, 1—2 головки зеленого лука с перьями; соль по вкусу.

Сварить 1 стакан грибного бульона. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с обжаренной до светло-желтого цвета пшеничной мукой, предварительно разведенной грибным бульоном до консистенции очень густой сметаны, добавить мелко нарубленные и слегка обжаренные репчатый лук и вареные грибы, соль. Скатать шарики, запанировать в муке, обжарить на растительном масле и охладить. На тарелку положить приготовленные тефтели, полить их овощным маринадом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

КРЕВЕТКИ С РУБЛЕННЫМИ ЯЙЦАМИ

300—400 г креветок, 50—100 г зеленого лука, 4 чайные ложки сливочного масла, 2—3 яйца; соль по вкусу.

Креветок отварить в подсоленной воде, очистить от панциря, охладить. Вынутое мясо целиком или разделанное на отдельные волокна, либо нарезанное кусочками выложить на тарелку. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить. Смешать с мелко нарезанным зеленым луком, добавить сливочное масло, соль и перемешать. Уложить сбоку у подготовленных креветок.

КРЕВЕТКИ С ГАРНИРОМ

400—500 г креветок, 2—3 свежих огурца, 3—4 свежих помидора, 50 г зеленого салата; соль по вкусу.

Креветок отварить в подсоленной воде, очистить от панциря, нарезать кусочками, охладить и уложить на тарелку. Нарезать кружочками огурцы и помидоры, подготовить листья салата. Украсить ими блюдо с креветками.

КРЕВЕТКИ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

500 г креветок, 3 яйца, 100 г зеленого салата, 150 г майонеза, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса или лимонного сока, 2 лавровых листа, 5—6 зерен перца душистого; соль по вкусу.

Отварить креветок в подсоленной воде с добавлением перца и лаврового листа. Готовые креветки сбрызнуть уксусом или лимонным соком. Нарезать крупно зеленый салат и дольками сваренные вкрутую яйца, заправить майонезом. Выложить креветок в салатник, а по краям разместить заправленный майонезом салат. Украсить зелеными листьями салата.

КРЕВЕТКИ ЗАЛИВНЫЕ

400—500 г креветок, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, соль, $\frac{1}{2}$ лимона, зелень петрушки. Для желе: 10 г желатина, $\frac{1}{2}$ яйца (белок), перец душистый, лавровый лист, корень петрушки, $\frac{1}{2}$ лимона.

Креветок отварить в подсоленной воде, очистить от панциря, нарезать кусочками и охладить. Желатин замочить в холодной воде в течение 25—30 мин. Набухший желатин положить в горячий бульон (1,5—2 стакана) и, помешивая, растворить, добавить соль. На блюдо или тарелку налить немного полученного желе и, когда оно остынет, положить подготовленных креветок, сверху украсить их овощами, нарезанными мелкими кубиками, зеленью петрушки, кусочками лимона или залить холодным, но не застывшим желе, поставить в холодное место.

К этому блюду отдельно можно подать соус «Хрен с уксусом» или майонез.

МАСЛО КРЕВЕТОЧНОЕ

210 г пасты «Океан», 100 г сливочного масла; соль по вкусу.

Размороженную пасту «Океан» соединить с размягченным сливочным маслом, добавить соль и пропустить дважды через мясорубку. 225

Массу тщательно перемешать, придать ей определенную форму и охладить в холодильнике.

Использовать для приготовления бутербродов.

ФОРШМАК С ПАСТОЙ «ОКЕАН»

150 г пасты «Океан», 100 г сельди малосоленой без костей, 130 г отварного картофеля, 100 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, 10 г растительного масла, 1 яйцо; молотый перец по вкусу.

Размороженную пасту «Океан» соединить с кусочками сельди, отварным охлажденным картофелем, размяченным сливочным маслом, слегка обжаренным репчатым луком и дважды пропустить через мясорубку. Массу хорошо перемешать, добавить молотый перец и рубленое вареное яйцо. Охладить.

Использовать для приготовления бутербродов.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ПАСТОЙ «ОКЕАН»

100 г пасты «Океан», 4 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, 1 чайная ложка сливочного масла, измельченная зелень петрушки; соль по вкусу.

Отварить яйца, разрезать на 2 половинки. Отделить желток. Обжаренный лук, желток и пасту «Океан» тщательно перемешать. Полученной массой заполнить половинки яиц. Выложить на блюдо, полить яйца майонезом и посыпать зеленью.

ПАСТА «ОКЕАН» С ТВОРОГОМ

200 г пасты «Океан», 150 г жирного творога, 50 г сливочного масла; сахар и соль по вкусу.

Размороженную пасту «Океан» пропустить дважды через мясорубку, смешать с творогом, сливочным маслом, сахаром, солью и растереть. Охладить и подать к столу в салатнике.

ПАСТА «ОКЕАН» ЗАЛИВНАЯ

40 г пасты «Океан», 30 г сливок (или сливки и майонез по 15 г), 2 г желатина, 28 г воды; соль по вкусу.

Размороженную пасту «Океан» пропустить через мясорубку или протереть через сито, смешать со сливками. В горячую воду ввести соль, предварительно замоченный желатин и довести до кипения, охладить, не допуская желирования. Добавить к пасте «Океан», тщательно перемешать. Полученную массу разлить в формочки и охладить.

КАЛЬМАРЫ ПОД МАЙОНЕЗОМ

800 г филе кальмара мороженого, 1 банка майонеза (200 г), 1 головка репчатого лука; молотый перец, соль по вкусу.

Филе кальмара разморозить, удалить поверхностную пленку и варить в подсоленной воде в течение 15—20 мин. Кальмаров вынуть шумовкой, охладить и нарезать «лапшой» длиной 3—5 см. Очищенный и промытый репчатый лук нарезать, смешать с кальмарами, добавить майонез, соль, молотый перец по вкусу и тщательно перемешать.

КАЛЬМАРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ ЗАЛИВНЫЕ

600 г кальмаров, 1 л воды, 3 ст. ложки белого натертого хлеба, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 дольки чеснока; молотый перец, соль по вкусу.

Кальмаров почистить, помыть, обсушить, отсечь щупальцы. Приготовить смесь из белого хлеба, репчатого лука, поджаренного на масле, сваренных вкрутую яиц и растертого с солью чеснока. Посолить, поперчить, хорошо перемешать и полученной смесью нафаршировать мешки кальмаров. Завязать, чтобы фарш не высыпался. Потушить, нарезать на порции, уложить на блюдо, залить желатином. Для приготовления желатина взять 12 г желатина, 1 яичный белок, 1 стакан воды.

Растворить в бульоне (2—2½ стакана) предварительно замоченный в холодной воде желатин, закипятить и процедить через салфетку. Для осветления ввести взбитый яичный белок, хорошо размешать, довести до кипения и снова процедить.

КАЛЬМАРЫ ЗАЛИВНЫЕ С ХРЕНОМ

700 г кальмаров, 1 л воды, ½ лимона, 2 моркови, зелень петрушки, 1 головка репчатого лука; соль по вкусу.

Кальмаров почистить, отварить в подсоленной воде и охладить. В глубокий противень налить желе (см. предыдущий рецепт) слоем 0,5 см. Когда желе застынет, положить кальмаров. Украсить кружочками лимона, кусочками моркови, зеленью петрушки, полить полузастывшим желе и дать застыть. Вылить остаток желе и охладить. К закуске рекомендуется подать хрен.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК С ЛИМОНОМ

400 г морского гребешка, 1 лимон, 2 моркови, душистый перец, 2 корня петрушки или сельдерея; соль по вкусу.

Мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду, добавить перец, морковь, корни петрушки или сельдерея, варить 10 мин. Вареное, охлажденное мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками, положить на тарелку, вокруг разместить тонкие кружочки лимона.

Можно подать со свежими или маринованными огурцами, помидорами, сладким перцем, зеленым салатом.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК С ГАРНИРОМ

400 г морского гребешка, 1—2 картофелины, 1—2 моркови, 3—4 чайные ложки зеленого горошка, 50 г зеленого лука, $\frac{1}{4}$ стакана салатной заправки, 2 корня петрушки, 2—3 зерна перца душистого; соль по вкусу.

Мясо морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, добавить душистый перец, морковь, корни петрушки или сельдерея, варить в течение 10 мин. Варенное в соленой воде, охлажденное мясо морского гребешка нарезать ломтиками или кружочками, положить на тарелку. Гарнировать нарезанными кубиками овощей, зеленым горошком и шинкованным зеленым луком. Полить салатной заправкой (растительное масло смешать с уксусом, молотым перцем, солью).

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК С КАРТОФЕЛЕМ

400 г морского гребешка, 8—9 картофелин, 3—4 головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 3—4 огурца, зелень петрушки; соль по вкусу.

Варенное в соленой воде, охлажденное мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками или кружочками, положить на тарелку. Рядом с гребешком расположить отварной картофель. Сверху прикрыть его слоем обжаренного на растительном масле репчатого лука. Готовое блюдо полить растительным маслом, в котором жарился лук, и посыпать рубленым сваренным вкрутую яйцом, зеленью петрушки.

К закуске рекомендуется подать свежие или соленые огурцы, нарезанные кружочками.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК С КАПУСТОЙ

400 г морского гребешка, 200—300 г маринованной или квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 1—2 ст. ложки растительного масла. Для соуса: 1 чайная ложка готовой горчицы, 2—3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1—2 ст. ложки растительного масла; молотый перец, соль по вкусу.

Варенное в соленой воде, охлажденное мясо морского гребешка нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, положить на тарелку. Залить горчичным соусом. Для приготовления горчичного соуса горчицу растереть с сахаром, солью, перцем. Затем постепенно тонкой струей влить растительное масло, все время помешивая, добавить уксус. На тарелку с морским гребешком положить заправленную растительным маслом маринованную или квашеную капусту, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК С ОВОЩАМИ

400 г морского гребешка, 2—3 свежих огурца, 3—4 помидора, 50 г зеленого салата, 2 моркови, 1—2 корня петрушки или сельдерея, 2—3 горошины перца; соль по вкусу.

Мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду, добавить перец, петрушку или сельдерей, морковь и варить 10 мин. Вареное, охлажденное мясо морского гребешка нарезать поперек волокон на ломтики, положить на тарелку. Рядом с морским гребешком разместить гарнир: огурцы и помидоры, нарезанные кружочками. Украсить листьями салата.

Можно добавить 3—4 чайных ложки готового хрена.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК ПОД МАЙОНЕЗОМ

400 г морского гребешка, 50—75 г майонеза, 1 морковь, 2 корня петрушки или сельдерея, 2—3 маринованных огурца (корнишоны), 2—3 горошины душистого перца; соль по вкусу.

Подготовленное мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду (1—2 чайные ложки соли на 1 л воды), добавить перец, морковь, петрушку или сельдерей и варить 10 мин. Вареное мясо морского гребешка охладить, нарезать тонкими ломтиками и положить в салатник. Залить майонезом, смешанным с мелко нарезанными маринованными огурцами (корнишонами). Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

МИДИИ ПОД МАЙОНЕЗОМ

200 г консервированных мидий, 1 соленый или свежий огурец, 2—3 редиски, $\frac{1}{2}$ банки майонеза (100 г), зелень петрушки; соль по вкусу.

Кружками нарезать соленые или свежие огурцы, редиску и добавить 200 г нарезанных консервированных мидий, посолить, перемешать, залить майонезом и посыпать сверху нарезанной зеленью петрушки.

ТРЕПАНГИ В УКСУСЕ

50—60 г сушеных трепангов, 1 стакан 3%-ного уксуса, 2—3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, укроп; сахар, соль, перец молотый по вкусу

Трепангов тщательно промыть в теплой воде, залить холодной водой и, меняя ее 3 раза, выдерживать трепангов в течение 24—30 ч. После этого зачистить трепангов от оставшихся внутренностей и варить 2—3 ч. Охладить вареных трепангов, нарезать соломкой, уложить в кастрюлю и залить горячим раствором уксуса с добавленными в него перцем и укропом. Кастрюлю накрыть крышкой. Когда раствор остынет, слить его и отдельно прокипятить, после чего снова залить им трепангов. Заливать трепангов таким образом несколько раз, пока они не приобретут вкус маринада.

Блюдо подают к столу в холодном виде.

МОРСКАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ

200 г морской капусты, 400 г белокочанной капусты, 3—4 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Шинкованную морскую капусту отварить в подсоленной воде в течение 15—20 мин. Вынуть, охладить, добавить к ней нашинкованную и отваренную белокочанную капусту, сверху положить кубик сливочного масла.

МАРИНОВАННАЯ МОРСКАЯ КАПУСТА

1 кг мороженой морской капусты. Для маринада: 4—5 стаканов воды, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 150—200 г 3%-ного уксуса; душистый перец, гвоздика, лавровый лист.

Морскую капусту отварить, охладить, нашинковать в форме лапши. В горячую воду добавить сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варить при слабом кипении 10—15 мин. Полученный раствор выдержать в течение 20—30 мин, процедить, охладить и добавить в него по вкусу 3%-ный уксус, хорошо перемешать. Капусту залить маринадом и выдерживать в течение 8—10 ч в холодильнике.

Маринованную капусту можно подавать к мясным, рыбным блюдам или использовать для приготовления салатов.

МОРСКАЯ КАПУСТА ПОД МАЙОНЕЗОМ

100—150 г маринованной морской капусты, 50—100 г майонеза, 1—2 яйца.

В маринованную морскую капусту добавить мелко нарубленное яйцо, сваренное вкрутую. Перемешать и заправить майонезом.

ИКРА «ДАРЫ МОРЯ»

300 г вареной морской капусты, 300 г консервированного кальмара, 300 г моркови, 50 г репчатого лука, 50 г томата-пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки; соль, сахар, перец, уксус 3%-ный по вкусу.

Вареную морскую капусту разрезать на куски (примерно 10×10 см) и обжарить на растительном масле до образования сухой корочки на срезе. Нашинкованную морковь поджарить на растительном масле до готовности. Из обжаренных морской капусты и моркови, а также консервированного кальмара приготовить фарш и перемешать с томатным соусом. Для приготовления томатного соуса нашинкованный лук обжаривают на растительном масле с мукой до образования кремового цвета, разбавляют кипятком, добавляют томат-пасту, уксус, соль, сахар и кипятят 2—3 мин. Можно использовать и готовый томатный соус, предварительно пережарив его с луком и мукой.

Горячие закуски

ГОРЯЧАЯ СЕЛЬДЬ С ГРЕНКАМИ

300—400 г сельди, 1 ст. ложка готовой горчицы, 4 вареных желтка, 1½ ст. ложки растительного масла, 1 батон белого хлеба.

Вымочить сельдь в молоке, снять кожу, удалить кости, нарезать сельдь тонкими ломтиками. Желтки растереть с готовой горчицей, постепенно добавляя растительное масло. Обжарить на масле ломтики белого хлеба, смазать его желтками с горчицей, выложить поверх ломтики сельди, поставить в духовой шкаф на 5 мин. Выложить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, и подать к столу горячими.

Так же можно приготовить гренки с растертыми шпротами или сардинами, но в этом случае в желтки нужно добавить соль, а в готовую массу — лимонный сок.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ С СЕЛЬДЮ

6 яиц, 100 г сельди, 1½ ст. ложки сливочного масла.

Вымочить сельдь в молоке, снять кожу, удалить кости и нарезать сельдь маленькими кусочками. Разогреть сковороду со сливочным 231

маслом, выложить кусочки сельди, слегка обжарить с одной стороны и залить яйцами. Готовить это блюдо нужно только перед подачей на стол.

ОМЛЕТ С МАЛОСОЛЕННОЙ РЫБОЙ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

6 яиц, 100 г рыбы, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 4 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ батона белого хлеба; соль по вкусу.

Яйца слегка взбить и добавить к ним холодное молоко и соль. Нарезать мелкими кусочками малосоленую рыбу холодного копчения, добавить рыбу во взбитые яйца и хорошо размешать омлетную массу. Разогреть сковороду со сливочным маслом, вылить омлетную массу и обжарить (на маленьком огне). Отдельно можно подать обжаренные на сливочном масле гренки.

Подавать к столу в горячем виде.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С КРАБАМИ

6 яиц, 100 г консервированных крабов, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла; молотый перец, соль по вкусу.

Кусочки крабов, освобожденные от костных пластинок, выложить на разогретую сковороду со сливочным маслом и слегка обжарить. Вылить поверх крабов яйца, посолить и довести до готовности. Готовить это блюдо нужно непосредственно перед подачей на стол. По желанию закуске можно придать более острый вкус, поперчив яйца.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ИЗ КРЕВЕТОК

400 г вареных креветок, 6—8 свежих помидоров, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки натертого сыра; соль и молотый черный перец по вкусу.

Отваренные креветки, как указано в рецепте «Креветки с зеленым салатом», очистить от панциря и нарезать кусочками. Приготовить начинку, для чего сварить рассыпчатый рис, перемешать его с креветками и заправить молотыми сухарями, сырым яйцом, солью, перцем. Промыть помидоры, удалить плодоножку, в этом месте вырезать часть мякоти с семенами и нафаршировать подготовленной начинкой. Помидоры выложить на противень, хорошо сбрызнуть маслом и посыпать сверху тертым сыром. Запечь в духовом шкафу.

Для этого блюда нужно использовать крепкие и неспорченные помидоры. Следить, чтобы они не переваривались, для чего ставить их в не слишком горячий духовой шкаф.

ЗАКУСКА ИЗ ТУШЕНЫХ РАКОВ

35—40 раков, 150 г сливочного масла, зелень петрушки, сельдерея, укропа, 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан виноградного вина; соль по вкусу.

Разогреть в кастрюле сливочное масло и положить в нее тщательно промытых раков. Добавить несколько веточек зелени и соль. Закрывать посуду крышкой. Тушить 10 мин, после чего влить сухое белое виноградное вино и сметану, тушить еще 10—15 мин. Подать к столу на блюде вместе с соусом, из которого предварительно вынуть зелень.

Вместо веточек зелени можно добавить мелко нашинкованную зелень.

ГОЛОВИЗНА ОСЕТРОВОЙ РЫБЫ С ГРИБАМИ

150 г головизны, 15—20 шампиньонов или 10—15 свежих белых грибов, 3 ст. ложки сливочного масла; зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Отварить головизну в пряном отваре. Через 45 мин вынуть из отвара и отделить мякоть. Хрящи варить еще 1 ч до полного размягчения. Почистить и нарезать ломтиками шампиньоны или белые грибы, сложить их в кастрюлю, добавить сливочное масло и припустить на маленьком огне без добавления жидкости. Приготовленные грибы сложить в сотейник, добавить нарезанную кусочками мякоть головизны и ломтики хрящей, посолить. Прогреть, добавив сливочное масло.

Украсить мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Эту горячую закуску можно для большей остроты заправить готовым соусом «Южный» (1—2 ст. ложки). В этом случае количество масла можно уменьшить.

МУСКУЛ ГРЕБЕШКА ЖАРЕННЫЙ

500 г мускула гребешка, по 100 г зелени сельдерея и петрушки, 150 г топленого свиного жира; соль по вкусу.

Отварить мускул гребешка до мягкости в подсоленной воде, наре-

зать ломтиками и обжарить во фритюре. В этом же фритюре поджарить веточки сельдерея и зелени петрушки. Выложить поджаренный мускул в салатник, украсить жареной зеленью.

МУСКУЛ ГРЕБЕШКА, ТУШЕННЫЙ СО СМЕТАНОЙ

400—500 г мускула морского гребешка, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложка муки; соль и молотый перец по вкусу.

Нарезать мускул поперечными кружочками, посолить, поперчить, сбрызнуть 3%-ным уксусом и выдержать в прохладном месте 1 ч. После этого просушить на воздухе и обвалить в муке. Обжарить на масле в сотейнике. Залить сметаной, поставить на маленький огонь и тушить до мягкости, закрыв посуду крышкой.

На гарнир можно подать отварной картофель, отварную цветную капусту или подогретый зеленый консервированный горошек.

МУСКУЛ ГРЕБЕШКА, ТУШЕННЫЙ С РИСОМ

600 г мускула морского гребешка, 3 ст. ложки растительного или сливочного масла, 3 ст. ложки готового яблочного пюре, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки разведенной лимонной кислоты, 200 г риса; молотый перец и соль по вкусу.

Нарезанный ломтиками мускул гребешка сложить в эмалированную или керамическую посуду, посолить, поперчить, посыпать тонко нашинкованным репчатым луком. Смешать яблочное пюре с разведенной лимонной кислотой. Залить этой смесью мускул гребешка и выдержать в прохладном месте в течение 1 ч. Разогреть сковороду с жиром, выложить в нее мускул и жарить 5—7 мин, после чего вылить на эту же сковороду соус, в котором мускул мариновался, закрыть крышкой, уменьшить нагрев и тушить до мягкости. Отварить рассыпчатый рис, заправить жиром, выложить на блюдо, а сверху положить тушеный мускул.

ТРЕПАНГИ СО СВИНИНОЙ

100 г сушеных трепангов, 400 г свиинны, $\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, 1 головка чеснока (40—50 г), 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка соевого соуса, 100 г свиного топленого жира.

Сушеных трепангов тщательно промыть в холодной воде до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Сложить в посуду, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять

с огня и поместить в прохладное место на 10—12 ч. Слить отвар, промыть трепангов, залить холодной водой, довести до кипения, опять слить отвар и снова промыть трепангов. Выпотрошить трепангов, сделав надрез ножницами вдоль брюшка и удалив внутренности. Промыть и залить холодной водой, довести до кипения и выдержать в отваре, поместив в холодное место на 10—12 ч. В общей сложности процесс промывания, кипячения и выдерживания трепангов проводят в указанной последовательности в течение 5 дней. Подготовленных трепангов нарезать ломтиками, ошпарить кипятком и, выложив в дуршлаг, дать воде стечь.

Мелко нашинковать дольки чеснока и нарезать кусочками зеленый лук. Зачистить от жил и лишнего жира мякоть свинины, нарезать ломтиками и обжарить. Выложить на разогретую с жиром сковороду подготовленный чеснок и лук, слегка обжарить и добавить ломтики свинины и трепангов. Заправить несколькими ложками мясного бульона, прокипяченного с соевым соусом.

ТРЕПАНГИ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

100 г сушеных трепангов, 300—350 г свежей капусты, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 50 г копченой грудинки, 1 ст. ложка сливочного масла; зелень, соль по вкусу.

Свежую капусту потушить до полуготовности, добавив в нее нарезанную мелкими кусочками копченую грудинку, слегка обжаренные репчатый лук и морковь, нарезанные тонкой соломкой. Подготовленных, как указано в предыдущем рецепте, трепангов добавить в капусту, посолить и довести до готовности на маленьком огне. Подать, заправив сливочным маслом и посыпав измельченной зеленью.

Чтобы капуста не была слишком сухой, можно влить 2—3 ст. ложки горячей воды.

ТРЕПАНГИ, ТУШЕННЫЕ С ЛУКОМ

200 г сушеных трепангов, 2—3 головки репчатого лука, 100 г свиного топленого сала, 1 ст. ложка соевого соуса; соль, имбирь, зеленый лук по вкусу.

Репчатый лук нашинковать и обжарить во фритюре до светло-коричневого цвета. В конце жаренья добавить ломтики подготовленных, как указано в рецепте «Трепанги со свининой», трепангов, прогреть и влить несколько столовых ложек бульона, заправленного соевым соусом и имбирем. Выложить на блюдо и посыпать тонко нашинкованным зеленым луком.

МОРСКАЯ КАПУСТА ПОД МАЙОНЕЗОМ

300 г мороженой морской капусты, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, 2 яйца.

Разморозить морскую капусту в холодной воде, промыть, сложить капусту в посуду и залить холодной водой. Довести до кипения и варить 20 мин. Затем слить отвар, залить капусту горячей водой, варить еще 15 мин и, вновь слив отвар, варить еще 15—20 мин. Охлажденную капусту нарезать соломкой, залить майонезом, посыпать рублеными крутыми яйцами и подать к столу.

МОРСКАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ СО СВИНИНОЙ

100 г морской сушеной капусты, 350 г свинины, 100 г свиного топленого жира, 1 ст. ложка соевого соуса, 1—2 головки репчатого лука, $\frac{1}{4}$ стакана бульона; соль по вкусу.

Сушеную морскую капусту сложить в посуду, залить холодной водой, поставить на небольшой огонь и варить до мягкости приблизительно 4—5 ч, после чего снять с огня и поместить вместе с отваром в прохладное место на 10—12 ч. Слить отвар. Промытую капусту нарезать квадратиками. Зачищенную от жил и лишнего жира мякоть свинины нарезать ломтиками. Мелко нашинковать репчатый лук. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить свинину и лук, обжарить, после чего добавить морскую капусту, влить несколько ложек бульона, заправленного соевым соусом, и потушить. Готовое блюдо подать в горячем виде.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦАМИ

200 г отварной морской капусты, 3—4 яйца, 2—3 ст. ложки сливочного масла; зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Отваренную морскую капусту, как указано в предыдущем рецепте, мелко нарезать, слегка обжарить, выложить в хорошо смазанную маслом посуду. Яйца слегка взбить, добавив в них соль. Залить капусту яйцами и запечь в духовом шкафу. Подать, нарезав запеканку порционными кусками. Поверх каждого куска положить кубик сливочного масла.

Посыпать зеленью укропа или петрушки.

МОРСКАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ

100 г сушеной морской капусты, 800 г курицы, 100 г свиного топленого жира, $\frac{1}{4}$ стакана бульона, 1 ст. ложка соевого соуса, 1—2 головки репчатого лука, 30 г зеленого лука; соль по вкусу.

Подготовленную, как указано в предыдущих рецептах, морскую капусту нарезать кусочками. Нарезать ломтиками мякоть отварной курицы. Нашинковать зеленый лук. Выложить в хорошо разогретый с жиром сотейник репчатый лук, обжарить до светло-коричневого оттенка, после чего добавить морскую капусту, ломтики курицы и зеленый лук. Заправить бульоном, смешанным с соевым соусом, и потушить. Подать к столу в горячем виде.

МИДИИ В СОУСЕ С БЕЛЫМ ВИНОМ

40—50 мидий, 500 г рыбного бульона, 50 г сухого белого вина, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла; зелень, соль по вкусу.

Тщательно очистить раковины мидий и промыть в холодной воде. Положить раковины в посуду, залить горячим рыбным бульоном, добавить белое вино и зелень петрушки, лука-порея, сельдерея. Когда раковины раскроются, переложить их на блюдо. Бульон, в котором варились мидии, выпарить (так, чтобы осталось не более 1½—2 стаканов жидкости). Растопить в сотейнике сливочное масло, добавить в него муку, хорошо перемешать и поджарить. Разбавить бульоном, влить в остальной бульон, довести до кипения, все время помешивая, заправить сливочным маслом и солью. Залить этим соусом мидий.

Горячая закуска из мидий пригодна и для праздничного стола.

МИДИИ ЖАРЕННЫЕ

400 г мидий, очищенных от раковин, 4 головки репчатого лука, 100 г топленого или растительного масла, 100 г зеленого лука и зелени петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Тщательно промытых, вынутых из раковин мидий нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Репчатый лук нашинковать. Хорошо разогреть с жиром сковороду, положить мидий и лук, обжарить. Выложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованными зеленым луком и зеленью петрушки.

МИДИИ ИЛИ УСТРИЦЫ ПАНИРОВАННЫЕ ЖАРЕННЫЕ

400 г мяса устриц или мидий; ½ стакана молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке муки и молотых сухарей, ½—1 ст. ложки масла; соль, перец молотый по вкусу.

Тщательно промытые в холодной воде раковины мидий или устриц открыть и извлечь моллюсков. Холодное молоко заправить солью

и сырым яйцом. Хорошо размешать. Опустить устриц или мидий в эту смесь, после чего обвалить их в смеси муки с молотыми сухарями. Хорошо разогреть топленое масло на сковороде, выложить моллюсков и быстро обжарить. Отдельно подать томатный соус.

МИДИИ, ТУШЕННЫЕ С РИСОМ

400 г мяса мидий, 200 г риса, 3 головки репчатого лука, 125 г зеленого перца, 4 свежих помидора, 3 ст. ложки топленого масла; соль, молотый перец по вкусу.

Сварить рассыпчатый рис до полуготовности. Стручки зеленого сладкого перца очистить от плодоножек и зерен, нарезать тонкой соломкой и слегка обжарить. Мелко нашинкованный лук слегка обжарить. В конце жарения добавить свежие помидоры, предварительно слегка отжатые от сока и зерен и нарезанные некрупными кусками. Подготовленные, вынутые из раковин мидии слегка обжарить. Смешать мидий, рис, перец и лук. Сложить в сотейник. Подлить несколько ложек горячей воды, заправить солью и молотым перцем. Тушить под крышкой на маленьком огне в течение 15—20 мин.

МИДИИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В РАКОВИНАХ

50 шт. мидий, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ корня петрушки; соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Промытые в холодной воде раковины мидий выложить в кастрюлю, залить горячей водой ($\frac{1}{2}$ стакана), в которую предварительно добавить нарезанный репчатый лук и корень петрушки. Прокипятить и вынуть мясо мидий. Приготовить соус. Для этого растереть масло с мукой, разбавить процеженным отваром, в котором готовились мидии, проварить в течение 10 мин. Заправить соус по вкусу лимонным соком, солью, сахаром, молотым перцем. Смешать его с отварным мясом мидий. Заполнив этой смесью раковины, сбрызнуть маслом. Положить на сковороду и запечь в духовом шкафу.

МИДИИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПРЯНОСТЯМИ

500—600 г мидий, 100 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 4 шт. гвоздики, $1\frac{1}{2}$ кг картофеля; зелень петрушки, соль по вкусу.

Промытые в холодной воде раковины опустить на 30 мин в подсоленную воду, после чего вскрыть раковины и отделить мясо. Тонко нашинковать зелень петрушки, растолочь гвоздику и растереть

с солью зубчик чеснока, перемешать и посыпать этой смесью мидий, уложенных в смазанный жиром сотейник. Хорошо сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

КАЛЬМАРЫ ТУШЕННЫЕ

500 г мороженых или свежих кальмаров, или 150 г сушеных, 2 головки репчатого лука, 1½ стакана молока, 2½ ст. ложки муки, 3 ст. ложки топленого или сливочного масла; соль, перец молотый по вкусу.

Залить мороженых кальмаров теплой водой и выдержать в ней 35—40 мин. Очистить от верхней пленки и тщательно промыть в проточной холодной воде. Выпотрошить и вновь промыть. Нарезать кальмаров крупной соломкой, посолить, обвалить в муке и обжарить. Тонко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить его на масле, через 5 мин посыпать мукой и, помешивая, продолжать жарение еще 5—7 мин, после чего сложить в сотейник, влить молоко, вскипятить и добавить обжаренных кальмаров. Заправить солью и молотым перцем. Тушить на маленьком огне 25—30 мин, закрыв посуду крышкой. Подать на блюде, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир дать отварной или жареный картофель. Можно использовать сушеных кальмаров. В этом случае их предварительно выдерживают в холодной воде в течение 12 ч.

КАЛЬМАРЫ, ТУШЕННЫЕ С РИСОМ

500 г свежих или мороженых кальмаров или 150 г сушеных, 1 стакан риса, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 1½ ложки муки, ½ стакана молока; соль, молотый перец по вкусу.

Кальмаров, подготовленных, разделанных и обжаренных, как указано в предыдущем рецепте, смешать с рассыпчатым рисом (сваренным до полуготовности). Подрумянить на сковороде с маслом мелко нарезанный репчатый лук, смешать с рисом и кальмарами, влить молоко, заправить солью и сливочным маслом. Закрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

500 г свежих мороженых кальмаров, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 300 г цветной капусты, 1 стакан сметаны и по 1 ст. ложке масла и муки для соуса; зелень петрушки, соль по вкусу.

Кальмаров, подготовленных, как указано в рецепте «Кальмары тушеные», нарезать в виде соломки, посолить, поперчить, обвалить

в муке и обжарить. Сложить в сотейник. Приготовить соус, для чего слегка обжарить на масле муку, разбавить сметаной, хорошо растереть, чтобы не было комков. Залить этим соусом кальмаров. Закрывать посуду крышкой и тушить все на маленьком огне до готовности. Выложить на блюдо вместе с соусом. Посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир подать отварную цветную капусту.

Супы

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

500—600 г рыбы, 1½ л воды, по 1 корню петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—4 горошины перца; соль по вкусу.

Головы, кости, плавники, кожу промыть. Перед варкой из голов удалить жабры и глаза. Крупные головы и кости разрубить на 2—4 части. Подготовленные промытые пищевые отходы залить водой (4—5 л на 1 кг), быстро довести до кипения и варить при слабом кипении в течение 1 ч, периодически удаляя жир и пену. В бульон добавить коренья и лук, стебли пряных растений. Готовый бульон процедить.

Если бульон готовят из осетровых рыб, то их ошпаривают кипятком и промывают холодной водой. Подготовленные отходы заливают водой и варят с добавлением кореньев и лука в течение 1 ч. Затем головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи варят еще 2—3 ч. Особенно крепкий бульон получается, если взять на 2½ л воды 2 кг рыбы.

Если бульон готовят из морской рыбы, имеющей специфический запах, то количество специй рекомендуется удвоить. Кроме того, куски рыбы до варки можно сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором лимонной кислоты. Ароматические коренья для бульона не пассируют.

К рыбному бульону подают слоеный рыбный пирог, кулебяку, пирожки из дрожжевого, сдобного, слоеного теста с начинкой из рыбы, риса и яиц.

СУП ИЗ ХЕКА

800 г рыбы, 1 л воды, 150 г оливкового масла, 3 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2—3 стебля лука-порея, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 картофелины, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, рубленая зелень петрушки и укропа; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить и поставить в прохладное место. Головы (без жабр) и хвосты залить холодной водой, добавить соль, лавровый лист, петрушку. Варить бульон в течение 1 ч, затем процедить. Разогреть в отдельной кастрюле оливковое масло и слегка обжарить на нем нашинкованный репчатый лук и белую часть лука-порея. В конце жаренья добавить томат-пюре и растертый с солью чеснок. Залить лук, обжаренный с томатом-пюре, бульоном, довести до кипения, добавить нарезанный брусочками картофель и куски рыбы. Варить 15—20 мин. Подать, посыпав зеленью петрушки и укропа. Вместо оливкового масла можно использовать подсолнечное, но в этом случае нужно добавить в бульон еще 2 лавровых листа и добавить 1—2 зубчика чеснока.

СУП ИЗ АРГЕНТИНЫ

350 г рыбы, 1—1½ л воды, 5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, ½ корня петрушки, по 3 горошины черного и душистого перца, 1—2 лавровых листа, 1 ст. ложка жира, зелень петрушки или сельдерея; соль по вкусу.

Подготовленную тушку аргентины разрезать на кусочки. В кипящую воду заложить очищенные и нарезанные кубиками картофель и морковь, измельченные лук и корень петрушки. Варить 15—20 мин. Затем добавить кусочки рыбы, перец, лавровый лист, соль и варить 0,5 ч. Перед подачей к столу заправить жиром и посыпать зеленью.

РЫБНЫЙ СУП ИЗ ХЕКА

500 г рыбы, 1 л воды, 2—5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, ½ петрушки (корень и зелень), 1 ст. ложка сливочного масла, по 3 горошины черного и душистого перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу.

Промытые головы (без жабр), позвоночник и прихвостовые части, полученные при разделке хека на филе, сложить в посуду, залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену и варить 15—20 мин. Готовый бульон процедить. В кипящий бульон заложить очищенные и нарезанные кубиками картофель, морковь, измельченный лук, корень петрушки и варить 15—20 мин на слабом огне. Добавить кусочки рыбы, перец, лавровый лист и соль. Варить еще 15—20 мин. Подавая к столу, положить в суп растопленное сливочное масло и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

1½ л воды, 3 картофелины, по ½ моркови и петрушки (корень и зелень), 2 ст. ложки риса, 1 лавровый лист; перец и соль по вкусу. Для фарша: 500 г рыбы, 1—2 ломтика белого хлеба, ½ ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 4 ст. ложки молока; молотый перец, соль по вкусу.

Филе рыбы без кожи и костей, жареный лук и хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, пропустить дважды через мясорубку. Фарш заправить перцем, солью и сливочным маслом, перемешать и сформировать фрикадельки в виде шариков. Из позвоночника, головы (без жабр) и прихвостовой части, полученной при разделке рыбы на филе, приготовить рыбный бульон. В кипящий бульон опустить очищенные и нарезанные кубиками картофель, морковь, корень петрушки и промытый рис. Варить 15—20 мин, добавить фрикадельки и довести суп до готовности. Подавая к столу, посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП-ХАРЧО ИЗ ОСЕТРИНЫ ИЛИ СЕВРЮГИ С ОРЕХАМИ

500 г рыбы, 1 л воды, 4 головки репчатого лука, 1 морковь, по 2 петрушки и сельдерея (корни и зелень), 1 лавровый лист, 3 горошин душистого перца, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2—3 зубчика чеснока, ½ чайной ложки семян кинзы, 1 чайная ложка сухих сунели (молотые, сушеные разные пряные растения), 1 стакан очищенных грецких орехов, ткемали, помидоры или тклапи, зелень (петрушка, кинза и укроп); стручковый перец и соль по вкусу.

Осетрину или севрюгу целым куском отварить до полуготовности с добавлением репчатого лука (одна головка), моркови, петрушки, сельдерея, лаврового листа, душистого перца и соли. Рыбу вынуть из бульона и нарезать на маленькие кусочки. С поверхности бульона снять жир и сложить в чистую кастрюлю, бульон процедить. Кастрюлю с жиром поставить на огонь, добавить мелко нарезанный репчатый лук и потушить 15—20 мин. Всыпать пшеничную муку, перемешать и тушить 5 мин, залить процеженным бульоном. Дать бульону закипеть, опустить в него куски рыбы и кипятить еще 10 мин. Добавить толченые чеснок и семена кинзы, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, сухие сунели, стручковый перец, предварительно сваренные и протертые через сито ткемали или помидоры (соус из ткемали или помидоров), разведенные в немного остуженном бульоне толченые грецкие орехи и варить еще 10 мин. Суп рекомендуется к праздничному столу. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы, петрушки или укропа.

СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ И ТОМАТНЫМ СОКОМ (ТИПА ХАРЧО)

400—500 г филе рыбы, 1 л воды, 4 ст. ложки риса, 4 головки репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана томатного сока, 3 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, 8—12 мелких зубчиков чеснока, зелень; соль, молотый перец, острый стручковый перец по вкусу.

Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Репчатый лук мелко нарубить, положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и, помешивая, прогреть его в течение 3—4 мин. Затем влить томатный сок, перемешать и на медленном огне при слабом кипении варить 5—10 мин. Когда жир приобретет оранжевый цвет, лук с томатным соком соединить с рисом и варить рис до готовности. Филе рыбы (мерлузы, окуня) промыть, нарезать на равные порции (по 50 г), положить в суп. Добавить нарезанный острый стручковый перец, лавровый лист, перец горошком, соль и при слабом кипении варить до готовности. Готовый суп с рыбой заправить растертым чесноком, молотым перцем и солью по вкусу. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

РАССОЛЬНИК ИЗ ХЕКА

500 г рыбы, $1\frac{1}{2}$ л воды, 3 картофелины, $2\frac{1}{2}$ ложки перловой крупы, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 3 ст. ложки жира, по 2 горошины черного и душистого перца, 1—2 лавровых листа; соль по вкусу.

Приготовить рыбный бульон. Перловую крупу отварить до готовности. Очищенный картофель нарезать дольками, корень петрушки — кусочками, огурцы — ломтиками, а морковь и лук — соломкой и слегка обжарить. В процеженный кипящий бульон положить подготовленные овощи и варить 10—15 мин. Добавить огурцы, перец, лавровый лист, вареную крупу, рыбу и довести до готовности.

РАССОЛЬНИК С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ РЫБЫ БАТТЕРФИШ

800 г рыбы, $1\frac{1}{2}$ л воды, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 5—6 картофелин, 2 соленых огурца, 2—3 ложки сливочного масла, 1 яйцо, 1 корень петрушки с зеленью; перец черный горошком, соль, молотый перец по вкусу.

Приготовить рыбный бульон. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. В готовый процеженный бульон положить обжаренный лук и морковь, петрушку, варить на слабом

огне. Когда овощи сварятся, в бульон положить картофель и варить до полуготовности. Добавить слегка отваренные (припущенные) соленые огурцы, фрикадельки и довести до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки. Для приготовления фрикаделек филе рыбы и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, молотый перец и перемешать. Из фарша сделать фрикадельки.

УХА ИЗ МОРСКОГО КАРАСЯ

1 кг рыбы, 1½—2 л воды, 2 головки репчатого лука, ½ корня петрушки или сельдерея, 2 лавровых листа, по 2 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, укроп; соль по вкусу.

Рыбу без чешуи, внутренностей, глаз и жабр заложить в посуду с водой. Довести до кипения и снять накипь. Затем положить нарезанные кубиками картофель, лук, корень петрушки или сельдерея, перец, лавровый лист, соль и варить 20—25 мин.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанным укропом.

УХА СБОРНАЯ «АТЛАНТИКА»

500 г хека, 250 г ставриды, 250 г скумбрии, 1½ л воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки; перец молотый, соль по вкусу.

Из костей, головы (без жабр), плавников рыбы сварить бульон. Лук и морковь натереть на терке, поджарить на сливочном масле и положить в бульон. Порционные куски рыбы (филе с кожей и реберными костями) сварить в небольшом количестве бульона и положить в тарелку с бульоном при подаче на стол. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

УХА ИЗ ЛУФАРЯ

500 г рыбы, 1½ л воды, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки с зеленью, 1 лавровый лист, по 2 горошины душистого и черного перца; соль по вкусу.

Из филе луфаря (с кожей и реберными костями) приготовить бульон. Морковь нарезать и поджарить на сливочном масле. В процеженный бульон добавить поджаренную морковь, картофель, лук, корень петрушки и варить на слабом огне. Положить перец, лавровый лист, заправить сливочным маслом и варить до готовности. Перед подачей на стол в тарелку положить кусочки рыбы и посыпать рубленой зеленью.

ЮШКА ГРИБНАЯ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ РЫБЫ

300 г рыбы, 1½ л воды, 7 сушеных грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 5 картофелин, 1—2 головки репчатого лука, зелень; перец молотый, соль по вкусу.

Сушеные грибы хорошо промыть, залить холодной водой и сварить. Готовые грибы вынуть из бульона, мелко нарезать и поджарить с луком на сливочном масле. В грибной бульон положить картофель, лук, грибы, варить 20—25 мин. Добавить соль, перец и довести до кипения. Для приготовления фарша рыбное филе и лук пропустить дважды через мясорубку, добавить сырое яйцо, соль, перец. Полученную массу хорошо взбить, сформовать фрикадельки и отварить их в подсоленной воде. Перед подачей на стол в юшку положить фрикадельки и посыпать зеленью.

РЫБАЦКАЯ СОЛЯНКА

1—1,5 кг рыбы, 2—2½ л воды, 1—2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки с зеленью, ломтик корня сельдерея, 4—5 горошин черного перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу. Для заправки: 4—5 головок репчатого лука (примерно 200 г), 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки (примерно 50 г) томата-пюре или 2—3 помидора, 2—3 соленых или маринованных огурца, 100—150 г свежих, соленых или маринованных грибов, молотый перец, сахар, ½ лимона.

Очищенную и подготовленную рыбу нарезать на филе без кожи. Из более мелкой рыбы и оставшихся костей и голов вместе со специями сварить бульон, процедить и остудить. Лук нарезать кольцами и полукольцами. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить семена, нарезать кусочками толщиной 2—3 см. Сваренную отдельно рыбу нарезать тонкими ломтиками. Лук слегка пассировать в масле (в другой посуде), добавить томат-пюре, тонкие дольки или кубики соленых огурцов, а также нарезанные грибы. Затем подлить горячего бульона и варить в течение 15—20 мин. При подаче на стол добавить в суп измельченный укроп или зелень петрушки, ломтики лимона без цедры, мякоть отваренной в бульоне рыбы, очищенную от костей. Можно также добавить маринованные сливы, каперсы, маслины.

Солянку рекомендуется готовить из морского карася, морского окуня, ставриды, скумбрии и др.

БОРЩ С МОРСКИМ КАРАСЕМ

1 кг рыбы, 1 л воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 250 г свежей капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, по 2—3 горошины душистого и черного перца, 245

зелень укропа, лавровый лист, соль, 3%-ный уксус или лимонный сок по вкусу.

Карася почистить, подкислить слабым раствором уксуса или лимонным соком, посолить, обвалить в муке и обжарить. Капусту нарезать крупными «шашками», свеклу нашинковать. В кипящую воду положить подготовленные овощи, добавить соль, пряности и варить 20 мин. Лук мелко нарезать и вместе с мукой слегка обжарить. Добавить в бульон с овощами рыбу, лук, уксус и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, добавить сметану.

БОРЩ СО СКУМБРИЕЙ ИЛИ СТАВРИДОЙ

400 г рыбы, 1½ л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре; соль, сметана по вкусу.

Рыбу разделать на филе. Из костей и головы приготовить бульон и процедить. Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, пассировать с луком, добавить томат-пюре. Овощи и нарезанный кубиками картофель опустить в рыбный бульон и варить до готовности. В каждую порцию борща положить кусочек заранее отваренной рыбы, зеленый лук и сметану.

К борщу можно подать ватрушки, пирожки, крупеники.

БОРЩ С САЛАКОЙ

300 г рыбы, 1½ л воды, 3 свеклы, 2 моркови, ¼ кочана свежей капусты, ½ корня петрушки, 2 ст. ложки томат-пасты, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, 1 лавровый лист, 2—3 горошины черного перца; соль по вкусу.

Свежую или мороженую салаку разделать на филе. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, добавить немного воды, томат-пасту, растительное масло. Закрыть крышкой и тушить до готовности, после чего добавить уксус. Корень петрушки или сельдерея нарезать соломкой, лук измельчить и все слегка обжарить. В кипящую воду положить нашинкованную капусту, тушеную свеклу, пассированный лук и корень петрушки, филе салаки и варить 20—30 мин. За 5—10 мин до окончания варки в борщ добавить пассированную пшеничную муку, разведенную горячим бульоном, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности.

Перед подачей на стол положить сметану и посыпать рубленой зеленью петрушки.

ЩИ ИЗ ЛУФАРЯ

500 г луфаря, 1½ л воды, 1 лавровый лист, 2 зерна душистого перца, 25 или 30 г сухих белых грибов, 1 головка репчатого лука, по ½ моркови, корня петрушки и сельдерея, 80 г растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 200 г квашеной капусты, 1 ст. ложка томата-пюре, 2—3 ложки готового грибного соуса; соль по вкусу.

Рыбу разделать на филе. Из голов, костей и плавников сварить бульон. Лук, морковь и корни петрушки и сельдерея нашинковать соломкой и пассировать в масле в закрытой посуде, добавив несколько позже муку. Готовую пассировку развести рыбным бульоном. Рыбное филе порезать на мелкие кусочки, посолить, запанировать мукой и обжарить на растительном масле. В процеженный бульон положить квашеную капусту, лавровый лист, грибы, перец, а также соль по вкусу и варить. Через некоторое время положить обжаренную рыбу, томат-пюре и варить еще 6—10 мин (до готовности рыбы). Отдельно подать рубленую зелень.

БОТВИНЯ С РЫБОЙ

500 г рыбы, 1½ л хлебного кваса, 250 г шпината, 200 г щавеля, 4 ст. ложки измельченного зеленого лука, 4 огурца, 1 корень хрена, зелень петрушки; соль, перец, сахар по вкусу.

Рыбу сварить в подсоленной воде и охладить. Раздельно отварить шпинат и щавель и протереть через сито. Огурцы нарезать соломкой. Хрен натереть на терке, лук нашинковать. Пюре из шпината и щавеля заправить солью, сахаром и развести квасом. В тарелку положить овощи, рыбу, залить ботвиной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

ОКРОШКА С РЫБОЙ

500 г рыбы, 1½ л хлебного кваса, 4 ст. ложки измельченного зеленого лука, 3 свежих огурца, ½ стакана сметаны, 2 яйца, зелень петрушки; соль, горчица, молотый перец по вкусу.

Отварную холодную рыбу и очищенные от кожицы огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с солью до образования сока. Яйца сварить вкрутую, нарубить или мелко нашинковать. В каждую тарелку положить сметану, кусочки яйца, зеленый лук, горчицу, соль, перемешать и развести квасом. Добавить остальные подготовленные продукты, размешать, посыпать зеленью петрушки.

РАССОЛЬНИК С КОНСЕРВИРОВАННОЙ СТАВРИДОЙ

1 банка (250 г) консервированной ставриды, 1½ л воды, 2 картофелины, 1½ ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, ½ корня петрушки, 1 соленый огурец, ½ головки репчатого лука, 2 ст. ложки жира, по 2 горошины черного и душистого перца, 1—2 лавровых листа; соль по вкусу.

Перловую крупу несколько раз промыть горячей водой и варить до готовности. Очищенный картофель нарезать кубиками, корень петрушки — кусочками, огурец — ромбиками и тушить в жире 5—10 мин. Измельченные морковь и лук слегка обжарить. В кипящую воду поместить приготовленные овощи и варить 20—30 мин. Затем добавить огурец, консервированную рыбу, крупу, пряности, лавровый лист, соль и варить до готовности.

подавая к столу, положить в рассольник сметану, посыпать измельченной зеленью.

СОЛЯНКА С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

1 банка (250 г) консервированного тунца, 1½ л воды, 70 г соленых огурцов, 20 г томат-пасты, 2—3 головки репчатого лука, 30 г зеленого горошка; петрушка, укроп, соль, перец черный по вкусу

В воде отварить лук, корень петрушки. В кипящий бульон заложить соленые огурцы, нарезанные кубиками, довести до кипения, добавить поджаренный с томат-пастой лук, соль, перец черный, зеленый горошек, рыбные консервы и варить 5—10 мин

При подаче на стол солянку посыпать мелко нарезанным укропом.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

1 банка (200 г) рыбных натуральных консервов, 1½ л воды, 500—600 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 75—100 г томат-пасты, 2—3 ст. ложки топленого масла или маргарина, 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца, 50 г сметаны; сахар, соль по вкусу.

Положить квашеную капусту в сотейник или кастрюлю с толстым дном, заправить капусту томат-пастой жиром и сахаром по вкусу. Плотно закрыть крышкой и поставить на огонь. Через 10 мин, значительно уменьшив огонь, тушить до тех пор, пока капуста не станет мягкой, время от времени помешивая и добавляя кипятком для того, чтобы она не подгорела. Нашинковать и слегка обжарить морковь, петрушку и репчатый лук. В кипящую подсоленную воду опустить готовую капусту и обжаренные корни, добавить специю, соус из консервов. Варить в течение 25—30 мин.

В каждую тарелку положить предварительно прогретый кусок рыбы из банки, добавить сметану, измельченную зелень, налить щи.

СУП ИЗ СВЕЖИХ КРЕВЕТОК

500 г креветок, 1 л воды, 125 г масла, 50 г лука, 50 г моркови, 50 г сельдерея, 50 г муки, 150 г грибов, 150 г простокваши или кефира, 2 яйца, 1 г молотого перца, 15 г зелени петрушки; соль по вкусу.

Лук, муку, морковь и сельдерей пассировать на масле. Добавить промытых несколько раз холодной водой креветок, перемешать, залить рыбным бульоном или водой. Варить 25—30 мин, а затем охладить и протереть через сито.

Сварить в подсоленной воде предварительно отобранных крупных креветок, шейки их очистить и положить в полученный выше протертый суп в качестве гарнира. В качестве гарнира прибавить небольшое количество очищенных, сваренных и нарезанных соломкой грибов. Заправить суп простоквашей или кефиром и яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и молотым перцем.

СУП ИЗ ВАРЕННЫХ КРЕВЕТОК

500 г креветок, 120 г сливочного масла, 50 г муки, 30 г томат-пюре или 100 г свежих помидоров, 500 г молока, 800 г воды, 50 г риса, 300 г хлеба, 2 яйца, 1 г молотого перца, 15 г зелени петрушки; лимонный сок, соль по вкусу.

Креветок залить холодной водой, поставить на огонь и довести воду до кипения, сразу снять с огня, слить воду, отобрать крупных креветок и очистить их. Мелких креветок растолочь в деревянной ступке и варить еще 25—30 мин, затем выжать из креветок весь сок. Взять 2 ст. ложки масла и пассировать муку и томат-пюре или мелко нарезанные помидоры. Залить молоком (100 г) и водой, посолить по вкусу, размешать и довести до кипения. Как только суп закипит, прибавить толченых креветок. Заправить оставшимся молоком и яичными желтками. При подаче на стол в суп положить шейки крупных креветок и немного сваренного отдельно риса (варить 15 мин). Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и молотым перцем и добавить несколько капель лимонного сока (по вкусу). На отдельной тарелке подать гренки.

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КРЕВЕТКАМИ

200—300 г креветок, 500 г воды, 200 г капусты, 3—4 картофелины, 2—3 моркови, 1—2 корня петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки зеленого горошка, 3—4 свежих помидора, 2 ст. лож-

ки топленого масла или маргарина, 4 чайные ложки сметаны, зелень петрушки или укроп; соль по вкусу.

Креветок отварить, очистить от панциря и разобрать на волокна. Капусту, морковь и петрушку нарезать соломкой, картофель — кружочками. Лук нашинковать. Морковь и лук слегка обжарить на масле. В кипящую воду положить капусту и петрушку, затем обжаренные морковь, лук и картофель, а за 5—10 мин до окончания варки — помидоры и зеленый горошек. При подаче к столу в тарелку с супом положить вареных креветок, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КРЕВЕТКАМИ

200—300 г креветок, 500 г воды, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 500 г цветной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки или укроп; соль по вкусу

Креветок отварить, очистить от панциря и разобрать на волокна. Морковь нарезать на мелкие кусочки, лук нашинковать и все слегка обжарить в масле. Подготовленные овощи положить в кипящую воду и варить в течение 10—15 мин, добавить промытую и разобранную на мелкие кочешки цветную капусту и варить до готовности. В конце варки суп заправить солью. При подаче к столу в тарелку с супом положить отварных креветок, зелень петрушки или укроп. Можно добавить сметану.

СУП С КЛЕЦКАМИ И КРЕВЕТКАМИ

200—300 г креветок, 500 г воды, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 1—2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки или укроп; соль, перец молотый по вкусу. Для клецок: $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, $\frac{3}{4}$ стакана воды.

Креветок промыть и варить в кипящей подсоленной воде 3—4 мин. Замороженные креветки предварительно следует оттаять. Вареных креветок очистить от панциря и нарезать мелкими кусочками. Коренья нарезать брусочками, лук мелко нашинковать и все обжарить в масле. В кипящую воду положить подготовленные коренья, лук, соль, перец и варить в течение 10—15 мин.

В кастрюлю с водой положить масло, соль и поставить на небольшой огонь. Как только вода закипит, всыпать муку (предварительно просеянную) и проварить, помешивая, несколько минут. Снять кастрюлю с тестом с огня, охладить, добавить сырое яйцо и хорошо вымесить. В овощной отвар опустить чайной ложкой тесто, приго-

товленное для клецок, варить до тех пор, пока клецки не всплывут. При подаче к столу в тарелку с супом положить креветки и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КРЕВЕТКАМИ

200—300 г креветок, $1\frac{1}{2}$ л воды, 2—3 картофелины, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки риса, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, зелень петрушки или укроп, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу.

Креветок промыть, отварить в подсоленной кипящей воде примерно 3—4 мин. Очистить от панциря и нарезать на кусочки или разобрать на волокна. Коренья нарезать брусочками, лук нашинковать и все слегка обжарить на масле. Картофель нарезать брусочками. Рис перебрать и хорошо промыть. В кипящую воду положить рис, коренья, картофель, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности. При подаче к столу в тарелку с супом положить очищенных креветок и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ С КРЕВЕТКАМИ

200—300 г креветок, $1\frac{1}{2}$ л воды, 6—8 морковин, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайные ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ —1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана риса, гренки; соль по вкусу.

Креветок отварить, очистить от панциря и разобрать на волокна. Морковь нарезать тонкими кружочками, слегка обжарить ее с маслом и залить кипятком. Добавить перебранный, тщательно промытый рис и соль, варить при слабом кипении 40—45 мин. Готовую массу протереть. Полученное пюре развести молоком и заправить пассированной мукой. Когда суп приобретет консистенцию густой сметаны, заправить его маслом. При подаче в каждую тарелку с супом положить подготовленные креветки.

К супу можно подать мелкие гренки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КРЕВЕТОК

500—600 г креветок, 2—3 моркови, 1—2 головки репчатого лука, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, $1\frac{1}{2}$ —2 стакана молока, 1 яйцо, гренки; соль по вкусу.

Креветок вымыть, отварить, очистить от панциря, нарезать на кусочки или разобрать на волокна. Затем слегка обжарить креветок вместе с нарезанными морковью и луком, припустить до готовности и пропустить через мясорубку. В подготовленную массу добавить 251

бульон, в котором варились креветки. Когда масса приобретет кашеобразную консистенцию, протереть ее через сито, заправить мукой, как суп-пюре из моркови. По окончании варки в суп добавить яично-молочную смесь. Для приготовления ее постепенно влить в сырые яичные желтки горячее молоко и проверить на слабом огне до загустения, не доводя до кипения.

Суп подать с мелкими гречками.

БОТВИНЯ С КРЕВЕТКАМИ

200—300 г креветок, 200 г шпината, 200 г щавеля, 50—100 г зеленого лука, 1—2 свежих огурца, 2—3 чайные ложки готового хрена, 1—1½ л хлебного кваса, укроп; соль, сахар по вкусу.

Креветок отварить, очистить от панциря и нарезать. Перебранные и промытые щавель и шпинат припустить: щавель в небольшом количестве воды, а шпинат в собственном соку, протереть через сито. В пюре добавить соль, сахар по вкусу и развести хлебным квасом. Огурцы нарезать соломкой, зеленый лук нашинковать, нарезать укроп. Креветки, подготовленный гарнир из овощей, хрен положить в ботвинью.

Вареных креветок с гарниром из свежих огурцов, зеленого лука, хрена, мелко нарезанного укропа можно подать отдельно.

ХОЛОДНИК С КРЕВЕТКАМИ

200—300 г креветок, 1—2 яйца, 1—2 свежих огурца, 50—100 г зеленого лука, 100 г сметаны, 1—1½ л хлебного кваса, укроп; соль по вкусу.

Креветок отварить, очистить от панциря и нарезать. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук нарезать мелкими кусочками; растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Сваренное вкрутую яйцо мелко порубить — отдельно белок и желток. В охлажденную сметану положить измельченные яичные желтки, развести квасом, добавить подготовленный лук, огурцы, креветок, порубленные яичные белки, перемешать, посыпать измельченным укропом.

СОЛЯНКА С КРЕВЕТКАМИ

200—300 г креветок, 3—4 головки репчатого лука, 3—4 соленых огурца, 1 ст. ложка каперсов, 4—6 маслин, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 1—2 ст. ложки томат-пасты, 2 ст. ложки топленого масла, 4—6 чайные ложки сметаны, ½ лимона, зелень петрушки; соль, перец молотый по вкусу.

Лук нарезать кольцами или полукольцами, слегка обжарить на масле, добавить томат-пасту и обжарить до готовности. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, разрезать на небольшие кусочки. Каперсы перебрать, маслины вымыть. Вымытых креветок отварить, разделить от панциря и нарезать на кусочки. В кипящий бульон, полученный после отваривания креветок, положить жареный лук, огурцы, каперсы, соль, специи и варить в течение 5—10 мин. В конце варки солянку заправить сметаной и довести до кипения. При подаче к столу в тарелку с солянкой положить ломтики вареных креветок, маслины, кусочек лимона, зелень петрушки.

ХОЛОДНИК С ПАСТОЙ «ОКЕАН»

150 г пасты «Океан», 150 г зеленого лука, 400 г свежих огурцов, 150 г сметаны, 1½ л хлебного кваса, укроп или зелень петрушки.

Мелко нарезанный лук, кусочки огурцов, измельченное вареное яйцо смешать с размороженной пастой «Океан». Залить охлажденным квасом. При подаче на стол в тарелку с холодником добавить сметану и измельченную зелень петрушки или укроп.

СОЛЯНКА С КАЛЬМАРАМИ

500 г кальмаров, 1½ л воды, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки томат-пасты, 1/3 стакана растительного масла, 2 дольки чеснока, молотый перец; соль по вкусу.

Кальмаров почистить и помыть, отбить, нарезать мелкими кусочками и обжарить в масле. Слегка обжарить мелко нарезанный лук и вместе с кальмаром сложить его в кастрюлю. Добавить томат-пасту, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, чеснок, соль, перец, воду. Варить в закрытой кастрюле 30—40 мин. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ С КАЛЬМАРАМИ

200—300 г кальмаров, 1½ л хлебного кваса, 3—4 картофелины, 50—100 г зеленого лука, 2 яйца, 1—2 огурца, 4 ст. ложки сметаны, 1—2 чайные ложки сахара, готовая горчица, укроп; соль по вкусу.

Отварить кальмаров в подсоленной воде в течение 3—5 мин, охладить, нарезать мелкими кусочками. Можно использовать консервы «Кальмар натуральный». Нашинковать зеленый лук и растереть его с небольшим количеством соли до появления сока. Отварной картофель нарезать ломтиками, мелко порубить белок сваренного вкру-

тую яйца. Желток смешать с горчицей, сметаной, солью, сахаром и развести квасом. К приготовленной смеси добавить кусочки кальмаров, огурцов, картофеля, подготовленный зеленый лук и перемешать. В окрошку положить сметану и посыпать ее нарезанным укропом.

УХА ПО-ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМУ ИЗ КАЛЬМАРОВ

500 г кальмаров, 1½ л воды, 5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1½ ст. ложки сливочного масла, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка томат-пасты, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Кальмаров вымыть в большом количестве холодной воды и разрезать на куски. Залить холодной водой, добавить соль, перец горошком, лавровый лист и поставить варить на 5—10 мин. На сливочном масле обжарить лук с томат-пастой. В готовый процеженный бульон положить картофель, петрушку и варить до полуготовности. Добавить обжаренный лук и варить до готовности. Перед подачей на стол уху посыпать зеленью петрушки.

СУП ОВОЩНОЙ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

300 г морского гребешка, 1 л овощного бульона, 200 г свежей капусты, 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки зеленого горошка, 3 ст. ложки стручковой фасоли, 2 помидора, 150 г жира; соль, молотый перец по вкусу

В кипящий овощной бульон положить ломтики картофеля, зеленый горошек, фасоль, нарезанную капусту и варить до полуготовности. Добавить поджаренные помидоры и варить. Мясо морского гребешка нарезать кусочками, обжарить с луком, морковью, петрушкой и положить в суп за 15 мин до окончания варки. Перед подачей на стол добавить в суп сметану и посыпать зеленью петрушки.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200—300 г морского гребешка, 5—6 картофелин, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, зелень петрушки или укроп, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу.

Мясо морского гребешка отварить и нарезать кусочками, а коренья — ломтиками или брусочками. Лук нашинковать и слегка обжарить с жиром вместе с кореньями. Картофель нарезать ломтиками, кубиками или брусочками. В кипящий бульон, в котором варился морской гребешок, положить картофель и варить его при

слабом кипении до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавить обжаренные коренья, лук, соль, лавровый лист, перец. При подаче на стол в тарелку с супом положить кусочки вареного морского гребешка и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

СУП РИСОВЫЙ С ПОМИДОРАМИ И МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200—300 г морского гребешка, 3—4 ст. ложки риса, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 3—4 помидора, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, зелень петрушки, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу.

Отварить морского гребешка в кипящей подсоленной воде. В полученный бульон положить промытый рис, через 15—20 мин добавить коренья и лук, нарезанные кубиками и обжаренные в масле, заправить солью, перцем, лавровым листом и варить при слабом кипении до готовности. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать на дольки и положить их в суп за 5—6 мин до окончания варки. Вместо помидоров можно добавить томат-пасту к кореньям во время их обжаривания или обжарить ее отдельно. При подаче к столу в тарелку с супом положить кусочки вареного мяса морского гребешка и мелко нарезанную зелень петрушки.

СУП ПЕРЛОВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

200—300 г морского гребешка, 3—4 ст. ложки перловой крупы, 1 корень петрушки, 1—2 моркови, 1—2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ яйца, 1 лавровый лист, зелень; молотый перец, соль по вкусу.

Мясо морского гребешка промыть, половину подготовленного мяса гребешка отварить и соединить с сырым. Добавить репчатый лук и пропустить через мясорубку. После этого добавить соль, перец, яйца и перемешать. Полученную массу разделить на небольшие шарики. Фрикадельки отварить в небольшом количестве воды. Перебранную и хорошо промытую перловую крупу залить кипящей водой и варить на слабом огне в течение 40—60 мин. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и обжарить с жиром. В кипящий бульон, полученный после отваривания морского гребешка, положить подготовленную перловую крупу и варить при слабом кипении до готовности. За 15—20 мин до окончания варки добавить обжаренные коренья, лук, перец и соль по вкусу.

При подаче в тарелку с супом положить фрикадельки и мелко нарезанную зелень.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200—300 г морского гребешка, 1 л воды, 300 г свежей капусты, 3—4 картофелины, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка томат-пасты, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, 4 чайные ложки сметаны, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, зелень петрушки или укроп; молотый перец, соль по вкусу.

Замороженное мясо морского гребешка положить в кастрюлю с водой при комнатной температуре на 2—3 ч, затем хорошо промыть в холодной воде. Оттаявшее мясо морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, добавить перец горошком, морковь, корень петрушки и варить в течение 10 мин. Отварное мясо гребешка нарезать на небольшие кусочки. Морковь, лук, нарезанные дольками или брусочками, обжарить на масле, затем добавить томат-пасту и еще пожарить. Капусту нарезать шашками или соломкой, картофель — ломтиками. В кипящий бульон, полученный после отваривания морского гребешка, положить капусту и довести до кипения, добавить картофель, обжаренные коренья, лук и варить до готовности. За 5—10 мин до окончания варки щи посолить. При подаче к столу в тарелку положить кусочки вареного гребешка, сметану и мелко нарезанную зелень.

БОРЩ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

2—3 свеклы, 200 г свежей капусты, 1 л воды, 1—2 моркови, 1 корень петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 1—2 картофелины, 1—2 чайные ложки томат-пасты, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, 4 чайные ложки сметаны, 1—2 чайные ложки сахара, 1—2 ст. ложки 3%-ного уксуса, зелень петрушки, 1 лавровый лист, 2—3 горошины черного перца; соль по вкусу. Для фрикаделек: 300—400 г морского гребешка, 1—2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ яйца.

В кипящей подсоленной воде отварить мясо гребешка. Очищенные, промытые свеклу, морковь, корни петрушки, лук нарезать соломкой или ломтиками, положить в кастрюлю, добавить томат-пасту, масло, немного воды и тушить, периодически помешивая, чтобы овощи не пригорели. Через 20—30 мин добавить капусту, нарезанную соломкой, и тушить еще 20—30 мин. В кипящий бульон, оставшийся после отваривания морского гребешка для приготовления фрикаделек, положить картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, а за 10—15 мин до конца варки — тушеные овощи и лавровый лист, перец. Перед окончанием варки борщ заправить по вкусу солью, уксусом и сахаром. При подаче на стол в тарелку с борщом положить фрикадельки и сметану, посыпать зеленью петрушки или укропом.

РАССОЛЬНИК С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200—300 г морского гребешка, 1 л воды, 5—6 картофелин, 1—2 корня петрушки, 1 морковь, 1—2 головки репчатого лука, 3—4 соленых огурца, 2 корня петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, 4 чайные ложки сметаны, зелень петрушки, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу.

Мясо морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, добавить молотый перец, морковь, корень петрушки и варить 10 мин. Отварное мясо гребешка нарезать на кусочки. Картофель нарезать брусочками. Так же нарезать корни и лук и обжарить. Огурцы промыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена, нарезать ломтиками. Огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами можно использовать неочищенными. В кипящий бульон, оставшийся после варки морского гребешка, положить картофель, а когда бульон закипит — обжаренные корни и лук. За 5—10 мин до конца варки рассольник заправить специями, добавить огурцы. Если рассольник получился не очень острый, нужно влить в него огуречный рассол, который предварительно вскипятить и процедить. При подаче на стол в тарелку с рассольником положить кусочки вареного мяса морского гребешка, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

СОЛЯНКА С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200—300 г морского гребешка, 1 л воды, 3—4 головки репчатого лука, 3—4 соленых огурца, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка каперсов, 3—4 маслины, 1—2 ст. ложки томат-пасты, 2 ст. ложки топленого масла, 1 лавровый лист, 4—6 чайных ложек сметаны, 2—3 горошины черного перца, зелень петрушки, $\frac{1}{2}$ лимона; соль и молотый перец по вкусу.

Лук нарезать кольцами или полукольцами и обжарить с жиром, добавить томат-пасту и обжарить до готовности. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать на четыре части и после удаления семян разрезать поперек на небольшие кусочки. Каперсы перебрать, маслины промыть.

Мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду, добавить морковь, петрушку, перец и варить в течение 10 мин. Вареное мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками. В кипящий бульон, полученный после отваривания морского гребешка, положить жареный лук, подготовленные огурцы, каперсы, соль, перец, лавровый лист и варить в течение 5—10 мин. В конце варки солянку заправить сметаной и довести до кипения. При подаче к столу в тарелку с солянкой положить ломтики вареного морского гребешка, маслины, кусочек лимона, мелко нарезанную зелень петрушки

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200—300 г морского гребешка, 1 л воды, 2—3 свеклы, 1—2 моркови, 50—100 г зеленого лука, 1—2 свежих огурца, 4 ст. ложки сметаны, 1—2 яйца, 3—4 чайные ложки сахара, укроп; лимонная кислота или уксус 3%-ный, соль по вкусу.

Мясо морского гребешка отварить, охладить и нарезать ломтиками. Очищенную морковь натереть на крупной терке и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Свеклу отварить в кожиче, очистить, натереть на терке и добавить в готовую морковь. Туда же влить оставшуюся воду и дать закипеть, затем добавить по вкусу соль, сахар, лимонную кислоту или уксус и охладить. При подаче в тарелку с борщом положить нарезанные огурцы, зеленый лук, яйца, укроп, вареное мясо морского гребешка и сметану.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200—300 г морского гребешка, 1 л воды, 150—200 г щавеля, 150—200 г шпината, 3—4 картофелины, 100 г зеленого лука, 1—2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 1—2 чайные ложки сахара, укроп; соль по вкусу.

Перебрать и промыть щавель и шпинат, отдельно припустить щавель в небольшом количестве воды, а шпинат — в собственном соку без прибавления воды. Щавель и шпинат протереть через сито вместе с жидкостью. Картофель нарезать мелкими кубиками и припустить. Протертые щавель и шпинат соединить с отваром, полученным после припускания картофеля, добавить холодную кипячевую воду, заправить солью, сахаром и охладить. При подаче к столу в тарелку со щами положить нарезанный лук, яйца, картофель, вареное мясо гребешка, нарезанное на кусочки, сметану и укроп.

Щи можно готовить без шпината.

ОКРОШКА С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

200—300 г морского гребешка, 1—1½ л хлебного кваса, 3—4 картофелины, 100 г зеленого горошка, 1—2 яйца, 1—2 свежих огурца, 4 ст. ложки сметаны, 1—2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка горчицы, укроп; соль по вкусу.

Охлажденное, вареное мясо морского гребешка и очищенные от кожицы огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко шинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Картофель нарезать кубиками, припустить и охладить. Яйца сварить вкрутую, нарезать мелко белок яйца, а желток растереть с горчицей, сметаной, солью, сахаром и развести квасом. В приготовленную смесь добавить нарезанные продукты и все перемешать.

РАССОЛЬНИК С ТРЕПАНГАМИ

25—30 г трепангов сушеных, 1 л воды, 5—6 картофелин, 1—2 корня петрушки, 1—2 головки репчатого лука, 3—4 соленых огурца, 2 ст. ложки топленого масла или маргарина, 4 чайные ложки сметаны, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, зелень петрушки; соль и молотый перец по вкусу.

Трепангов отварить, нарезать мелкими кубиками. Картофель, корень петрушки, лук нарезать брусочками. Огурцы очистить, удалить семена, нарезать ломтиками. В кипящий бульон, оставшийся после варки трепангов, положить картофель, когда бульон закипит, — коренья и лук, которые предварительно обжарены. За 5—10 мин до конца варки рассольник заправить специями, в это же время добавить огурцы. Если рассольник получился не очень острый, влить в него огуречный рассол, который предварительно вскипятить и процедить. В конце варки в рассольник положить нарезанные трепанги. При подаче добавить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

ЩИ МОРСКИЕ

300—400 г свинины, 5—6 свиных костей, 100—150 г морской капусты, 2—3 моркови, 1—2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки сметаны, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 50 г зеленого лука; соль, молотый перец по вкусу.

Свинину отделить от костей, нарезать кубиками и слегка обжарить. Добавить отварную морскую капусту, морковь, лук, нарезанные соломкой, и обжаривать в течение 5—10 мин. Морскую капусту можно использовать замороженную, сушеную и консервированную: сушеную очистить от механических примесей, а замороженную оттаять в холодной воде и сварить. Из костей сварить бульон, в который положить обжаренные продукты: свинину, морскую капусту, морковь, лук, заправить солью, специями и варить 10—15 мин. При подаче в тарелку положить сметану и нашинкованный зеленый лук.

Отварные рыба и морепродукты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРЯНОГО ОТВАРА

1 л воды, по $\frac{1}{2}$ моркови, корней петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, $1\frac{1}{2}$ чайные ложки соли, 3 горошины черного перца, 1 лавровый лист.

Очистить и нарезать морковь, корни петрушки и сельдерея, лук. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, добавить перец, лавровый лист и соль. Варить 7—10 мин.

Для трески, камбалы, палтуса, ставриды, сома, карпа, линия пряный отвар готовят с добавлением $\frac{1}{2}$ л огуречного рассола, по 1 моркови, корню петрушки и сельдерея, 1 головки репчатого лука, 2 лавровых листьев, 1 чайной ложки соли, 3 горошин черного перца. Очистить и нарезать ароматические корни и лук, проварить, как указано выше, 7—10 мин, добавить соль, специи и влить процеженный огуречный рассол.

РЫБА ПО-РУССКИ

600 г рыбы, $\frac{1}{4}$ лимона, зелень петрушки, 75—100 г маслин или оливок. Для отвара: 5 свежих грибов, 1 лавровый лист; соль по вкусу. Для соуса: по 1 моркови и корню петрушки, 2 соленых огурца, 2—3 ст. ложки соуса «Острый» или «Южный», $1\frac{1}{2}$ ст. ложки каперсов, 1 стакан процеженного бульона; соль и сахар по вкусу.

Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, залить горячей водой (3 стакана), добавить свежие грибы, соль и лавровый лист, варить до готовности. Корни петрушки и моркови, нарезанные брусочками, отварить в небольшом количестве воды. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и отварить в отдельной посуде. Вынуть из рыбного бульона готовые грибы, нарезать их тонкими ломтиками. Смешать вареные овощи и грибы, добавить в них соус «Острый» или «Южный», каперсы и процеженный бульон. Заправить по вкусу солью и сахаром, полученный соус подогреть. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом. Украсить ломтиками лимона, веточками зелени петрушки, маслинами или оливками. К рыбе можно подать горячий отварной картофель.

Это блюдо рекомендуется готовить из судака, щуки, сома, палтуса или налима.

Полезно знать

Какую рыбу лучше варить и припускать

Для варки используют все виды рыбы, но особенно вкусны в вареном и припущенном виде судак, осетрина, севрюга, форель, сиг, чавыча, стерлядь, лосось, карп, щука, угорь, треска, пикша, налим, камбала, скумбрия, сайра, кета, горбуша, марлин, тунец, хек, палтус, нототения, рыба-капитан, зубатка, каранкс, окунь морской.

К отварной рыбе подают отварной картофель, соленые или маринованные огурцы, помидоры свежие. Очень вкусны с отварной рыбой салаты из сырых овощей (тертая морковь, редька и др.). Соусы: польский, голландский, соус белый с каперсами, соус томатный. К осетровой рыбе рекомендуются холодный соус «Хрен с уксусом», горячий — томатный.

РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

800—1000 г рыбы; лимонный сок, соль и сахар по вкусу. Для отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 4 горошины душистого перца, 1 стакан разведенного по вкусу 3%-ного уксуса. Для соуса: 1 ст. ложка готовой горчицы, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 желтка.

От рыбы отделить голову, плавники, хвосты и сложить их в кастрюлю. Добавить коренья, лук, специи, соль, влить 4 стакана холодной воды. Поставить на огонь и варить 1 ч. Порционные куски рыбы посолить, сложить в керамическую посуду, залить разведенным по вкусу горячим уксусом и выдержать в течение 15—20 мин. Процедить подготовленный рыбный бульон и переложить в него из керамической посуды порционные куски рыбы, проварить их на сильном огне до готовности приблизительно в течение 18—20 мин. Тщательно растереть готовую горчицу с пассированной мукой и сливочным маслом, разбавить горячим процеженным бульоном, добавить по вкусу лимонный сок и сахар, прокипятить. Растереть сырые желтки, постепенно подливая в них горячий соус (не выше 70° С), все время помешивая, чтобы желтки не свернулись. Выложить рыбу на блюдо и полить соусом. На гарнир рекомендуется подать горячий отварной картофель.

РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД ПОЛЬСКИМ СОУСОМ

1 кг рыбы, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки или сельдерея, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу. Для соуса польского: 100 г сливочного масла, 2 яйца, зелень петрушки; лимонный сок по вкусу.

Рыбу очистить, вымыть, нарезать кусками. Сложить в широкую кастрюлю в один ряд, залить горячей водой на 2—3 см выше уровня рыбы, добавить лук, петрушку или сельдерея, перец, лавровый лист, соль, довести до кипения и варить на слабом огне 15—20 мин. Отварить, очистить от скорлупы и мелко изрубить крупные яйца. Посолить и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки. Растопить сливочное масло, смешать с измельченным яйцом. Заправить лимонным соком. Полученным польским соусом полить выложенную на тарелки рыбу, на гарнир — отварной картофель.

РЫБА С ЧЕСНОКОМ И УКСУСОМ

500 г рыбы, 250 г очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{4}$ стакана воды, $\frac{3}{4}$ стакана 3%-ного уксуса, соль по вкусу.

Очищенную, нарезанную на куски рыбу сварить, вынуть шумовкой и выложить на блюдо. Очищенные грецкие орехи, чеснок, соль хорошо истолочь, добавить очень мелко нарезанный репчатый лук, разбавленный водой уксус, все смешать на сковороде, поставить на огонь и кипятить 8—10 мин. Полученным соусом залить рыбу. Это блюдо можно приготовить из крупного карпа, сазана, трески.

РЫБА ПАРОВАЯ С ПОМИДОРАМИ

500 г рыбы, 3 головки репчатого лука, 3 веточки зелени киндзы, 500 г помидоров; стручковый перец и соль по вкусу.

Порционные куски рыбы, нарезанные с кожей и костями, или филе без кожи и костей положить в один ряд в сотейник, посыпать солью. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и зелень киндзы, залить водой так, чтобы рыба была покрыта ею наполовину, и припустить на слабом огне в закрытой посуде. Свежие помидоры опустить в кипяток на 2—3 мин, снять с них кожицу и обжарить. Готовую рыбу переложить на блюдо, добавить помидоры, посыпать солью и нашинкованным стручковым перцем (зеленым).

Так можно приготовить судака, осетрину, сома.

КАРП В БЕЛОМ ВИНЕ С ОВОЩАМИ

1 кг рыбы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 150 г кольраби, 400 г белого сухого вина; соль, молотый перец по вкусу.

Обработанную рыбу нарезать порционными кусками. Нарезать тонкой соломкой морковь, корни петрушки и сельдерея, кольраби и репчатый лук. Обжарить на сливочном масле в сотейнике, не подрумянивая, так, чтобы овощи были достаточно мягкими. Влить в сотейник сухое белое вино и положить нарезанную порционными кусками рыбу, посолив и поперчив ее, довести до кипения. Варить на слабом огне до готовности. Готовую рыбу вместе с овощами выложить на блюдо. Можно залить ее выпаренным отваром. На гарнир подать гренки, поджаренные на масле.

Можно использовать 200 г вина, но в этом случае добавить 1 стакан воды и лимонный сок.

КАРП В КРАСНОМ ВИНЕ

1 кг рыбы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 100 г каперсов, 1 стакан красного столового сухого вина, 1½ ст. ложки сливочного масла, ½ ст. ложки муки; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и поставить в прохладное место на 1 ч. Нарезать кружочками морковь, корни петрушки и сельдерея, репчатый лук. Смазать маслом сотейник, выложить в него нарезанные овощи, добавить каперсы, лавровый лист. Поверх овощей выложить рыбу, вылить красное вино и немного бульона, приготовленного из голов, плавников и хвостов рыбы. Закрывать посуду крышкой и варить рыбу на небольшом огне до готовности. Осторожно слить отвар, заправить его растертой с маслом пассированной мукой, проварить 5 мин. Выложить рыбу вместе с овощами на блюдо и полить соусом. На гарнир отдельно подать отварной картофель.

Для ароматизации рыбы при варке ее можно добавить 2—3 сухих гриба, нарезанных тонкими ломтиками. В отвар можно также положить 1—1½ чайные ложки готовой горчицы.

КАРП ОТВАРНОЙ С КРУТЫМИ ЯЙЦАМИ

600—800 г рыбы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца; соль по вкусу. Для отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца.

Подготовить карпа, выпотрошить. Из головы (не отрезая) удалить жабры и глаза. Тщательно промыть, посолить, поставить на холод на 30 мин. Приготовить пряный отвар (см. с. 259), процедить его в рыбный котел. Довести отвар до кипения, выложить рыбу на решетку котла, варить на маленьком огне до готовности (приблизительно 25—30 мин). Осторожно переложить рыбу с решетки на блюдо, залить растопленным маслом и посыпать рублеными крутыми яйцами. Вокруг рыбы можно положить отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки.

Вместо карпа можно использовать щуку, сазана, сома, аргентину, хека.

МОРСКОЙ НАЛИМ ОТВАРНОЙ ПОД СОУСОМ

600 г рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 4—5 горошин душистого перца, зелень петрушки; соль, сахар по вкусу. Для соуса: по 1 ст. ложке масла и муки, 4 ст. ложки сметаны.

Подготовленную рыбу за 1 ч до варки присолить и выдержать в холодном месте. Приготовить пряный отвар (см. с. 259), процедить его и охладить. В кастрюлю сложить рыбу, залить отваром, довести до кипения, удалить пену и варить до готовности на слабом огне. Растереть муку с маслом, разбавить осторожно слитым отваром рыбы, сметаной, сахаром. Готовый соус должен иметь конси-

стенцию густой сметаны. Соусом залить рыбу и слегка проварить. Выложить рыбу на блюдо, полить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир можно подать салат из свежих огурцов и помидоров, а также отварной картофель.

Так же можно приготовить терпуга.

КАРАСЬ ОТВАРНОЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

500—600 г рыбы, 2 лавровых листа, 1 головка репчатого лука, 150 г сметаны, 1½ ст. ложки молотых сухарей, зелень петрушки и укроп, тмин (на кончике ножа); соль по вкусу.

Крупных карасей нарезают пополам, мелких отваривают целиком. Приготовить рыбу, посолить, выложить в сотейник, залить горячей водой (с таким расчетом, чтобы рыба была прикрыта только на 1/3). Добавить соль, лавровый лист, тмин, нарезанную на четыре части луковичу и букет зелени петрушки и укропа. Варить до готовности. В сметану добавить несколько ложек отвара рыбы, молотые сухари, соль, поставить на огонь и, помешивая, варить до тех пор, пока соус не загустеет. Выложить рыбу на блюдо. Залить соусом. Украсить веточками зелени. Вокруг можно разместить отварной картофель, отдельно подать свежие огурцы и помидоры. Соус можно дополнительно заправить молотым мускатным орехом по вкусу.

КАРАСИ, ОТВАРЕННЫЕ В СЛИВКАХ

500 г рыбы, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ ст. ложки муки, 2 стакана сливок, 1 печеная луковича; соль, молотый перец по вкусу.

Мелких карасей отваривают целиком, крупных нарезают пополам. Подготовленную рыбу посолить и выдержать на холоде в течение 30 мин. Пассированную муку растереть со сливочным маслом, разбавить горячей водой (½ стакана) и сливками. Довести смесь до кипения, положить в нее рыбу, заправить солью, молотым перцем, добавить нарезанную на четыре части луковичу, отварить на слабом огне до готовности, закрыв посуду крышкой. На гарнир подать отварной картофель.

ЩУКА, СВАРЕННАЯ КОЛЬЦОМ

1 кг рыбы, ½ л виноградного белого вина, 2 головки репчатого лука, по 1 корню петрушки (сельдерея) и лука-порея, 2—3 лавровых листа, 5—6 горошин душистого перца, 2 соленых огурца; соль по вкусу.

Очистить, выпотрошить и тщательно промыть щуку. Свернуть ее кольцом так, чтобы в пасть входил хвост, закрепить чистой деревянной лучинкой, натереть мелкой солью. Положить в кастрюлю, влить белое сухое виноградное вино, добавив перец, лавровый лист, репчатый лук, нарезанные ломтиками соленые огурцы, корни петрушки или сельдерея. Поставить на сильный огонь, через 7—10 мин уменьшить огонь и варить рыбу до готовности. Подать, выложив на блюдо с отваром. Отдельно подать соус «Хрен с уксусом». Вместо виноградного вина щуку можно залить процеженным огуречным рассолом.

ТРЕСКА ОТВАРНАЯ С МОРКОВЬЮ И ЛИМОНОМ

600—800 г рыбы, $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ лимона; соль по вкусу.

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, мелко нашинкованные морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, разрезанную на четыре части головку репчатого лука. Поверх рыбы положить лимон, нарезанный кружочками без зерен. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. Выложить рыбу на блюдо. Если отвара слишком много, выпарить его и залить им рыбу. На гарнир можно подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью.

ТРЕСКА ИЛИ ПИКША ОТВАРНАЯ С ЛИМОНОМ И ИЗЮМОМ

1 кг рыбы, 1 стакан белого виноградного вина, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 лавровых листа; соль, 3%-ный уксус по вкусу. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 3 стакана процеженного бульона; сахар по вкусу.

Рыбу, нарезанную порционными кусками, посолить и поставить на $\frac{1}{2}$ ч на холод, после чего влить в посуду с рыбой виноградное вино, немного уксуса, добавить коренья, нарезанные дольками, целую луковницу, хорошо промытый в холодной воде изюм, кружки лимона без зерен и кожи, лавровый лист. Влить столько воды, чтобы она только прикрывала рыбу. Варить на достаточно сильном огне до готовности. Тщательно растереть сливочное масло с мукой и сахаром, развести рыбным бульоном, поставить на огонь и варить до тех пор, пока соус не загустеет. Выложить горячую рыбу вместе

с овощами (удалив луковицу и лавровый лист) на блюдо, залить соусом. На гарнир можно подать отварной горячий картофель. Виноградное вино можно заменить уксусом, разведенным по вкусу.

ПИКША ИЛИ САИДА ОТВАРНАЯ С ЯЙЦАМИ

600—800 г рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 3 ст. ложки сливочного масла, 4—5 яиц, зелень петрушки или укропа; соль по вкусу.

Подготовить рыбу и нарезать порционными кусками без кожи и костей. Залить плавники, голову, хвосты небольшим количеством воды, добавить соль, перец, лавровый лист, корни и проварить в течение 30 мин. Отвар процедить, довести до кипения, положить в него куски рыбы и отварить их до готовности. Снять с огня и держать в теплом месте, чтобы рыба не остыла. Отварить яйца в мешочек. Выложить рыбу на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, поверх рыбы разместить очищенные от скорлупы яйца, посолить их и посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропа. На гарнир можно подать отварной картофель.

СКУМБРИЯ ОТВАРНАЯ

1 кг рыбы, 1½ л воды, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 лавровых листа, 5 горошин черного и душистого перца; соль по вкусу.

Подготовленную тушку скумбрии нарезать кусочками по 2—3 см. Положить в кипящую подсоленную воду, добавить уксус, перец, лавровый лист. Варить рыбу на слабом огне 8—10 мин, затем быстро остудить в отваре. К этому блюду рекомендуется соус из хрена. В качестве гарнира можно подать картофельное пюре.

СКУМБРИЯ, ОТВАРЕННАЯ В МОЛОКЕ

1 кг рыбы, 3 головки репчатого лука, 4—5 ст. ложек растительного масла, 2½ стакана молока, 2—3 горошины черного перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу.

У скумбрии удалить плавники, голову, внутренности, позвоночник и снять кожу. Разрезать рыбу на куски и варить 30 мин в молоке с луком, маслом, солью, перцем, лавровым листом. Подать к столу с отваром, в котором она варилась, отварным картофелем и маринованными овощами.

СКУМБРИЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

600—700 г рыбы, букет зелени; соль, лимонная кислота по вкусу. Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки.

Подготовленную крупную скумбрию нарезать кусками, мелкую готовить целиком. Посолить, поперчить. Голову, плавники, хвосты залить 2 стаканами воды, добавить соль и варить в течение 45 мин, после чего процедить. Бульон подогреть в кастрюле и положить в него рыбу, букет зелени, добавить разведенную по вкусу лимонную кислоту, посолить. Закрывать посуду крышкой и варить рыбу на небольшом огне до готовности. Слить отвар, процедить и приготовить на нем густой молочный соус. Выложить на блюдо рыбу, залить соусом, украсить зеленью. На гарнир подать картофельное пюре. Таким же способом можно приготовить блюдо из аргентины или ~~хека~~.

КАМБАЛА ОТВАРНАЯ

1,5 кг рыбы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 250 г готового голландского соуса, $\frac{3}{4}$ стакана молока, лавровый лист, зелень петрушки; соль по вкусу.

Подготовленную камбалу целиком или нарезанную на куски положить в кастрюлю, добавить лук, сельдерей, морковь, молоко, лавровый лист и соль, залить холодной водой так, чтобы вся рыба была покрыта жидкостью, и варить в течение 10—15 мин. Вынуть, выложить на тарелку. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Рыбу можно подавать на стол с отварным картофелем. Отдельно подать голландский соус.

КАМБАЛА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ИЗ ЛУКА

500 г рыбы, $2\frac{1}{2}$ стакана молока, 4 головки репчатого лука, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки; лимонный сок, соль, сахар по вкусу.

Подготовить рыбу и нарезать порционными кусками. Вскипятить молоко и отварить в нем рыбу. Испечь без жира репчатый лук и протереть его через волосяное сито. В луковое пюре добавить муку, немного кипятка и проварить до загустения, заправить по вкусу лимонным соком, солью и сахаром. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом.

На гарнир можно подать отварной картофель.

Предварительно приготовить соус: слегка обжарить муку на сли-

вочном масле, развести процеженным бульоном, проварить в течение 10 мин, заправить по вкусу солью, лимонным соком и сливочным маслом. Залить этим соусом рыбу, блюдо украсить веточками зелени.

КАМБАЛА ИЛИ ПАЛТУС С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

1 кг рыбы, 2 лавровых листа, зелень петрушки или укроп; соль по вкусу. Для соуса: 8—10 свежих белых грибов, 4 свежих помидора, 2 головки репчатого лука, 1½ ст. ложки сливочного масла, 1 ст ложка муки, 2 стакана бульона.

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу положить в сотейник, залить горячей водой (3 стакана), добавить соль и лавровый лист, отварить до готовности. Очистить, промыть и нарезать тоненькими ломтиками свежие грибы, добавить соль, сливочное масло. Тушить на маленьком огне в посуде с закрытой крышкой. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожу и нарезать, очистив от зерен. Мелко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на масле и посыпать мукой. В конце жаренья добавить помидоры, грибы и перемешать. Влить процеженный рыбный бульон, размешать. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир можно подать отварной картофель.

Это блюдо можно приготовить также из зубатки, крупного карпа, сазана, трески.

КАМБАЛА В ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ

500—600 г рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1½ стакана огуречного рассола, 1—2 лавровых листа, 3 горошины черного перца; соль по вкусу. Для зеленого масла: 2 ст. ложки сливочного масла, 1½ ст. ложки зелени.

Подготовить рыбу и нарезать порционными кусками, посолить. Нарезать корни и лук, залить их водой пополам с процеженным огуречным рассолом так, чтобы получилось не более 3 стаканов жидкости. Проварить, добавив лавровый лист и перец, и в случае надобности соль. В кипящий отвар положить рыбу, проварить до готовности. Тонко нашинковать зелень укропа и петрушки, смешать их со слегка размягченным сливочным маслом; разделить в виде круглых шариков размером с грецкий орех. Поставить на холод. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить небольшим количеством процеженного бульона, украсить кружочками лимона (без зерен).

268 На каждый кусок рыбы положить шарик зеленого масла непосред-

ственно перед подачей к столу, чтобы оно не успело растаять. Отдельно можно подать горячий отварной картофель.

КАМБАЛА ИЛИ ПАЛТУС С АНЧОУСНЫМ МАСЛОМ

500 г рыбы; соль по вкусу. Для отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист. Для анчоусного масла: 25 г анчоусов, 2 ст. ложки сливочного масла.

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками. Посолить и выдержать в прохладном месте 30 мин. Приготовить не более 1½ стакана пряного отвара, процедить его, поставить на огонь, в кипящую жидкость положить рыбу, варить в течение 15 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки, вокруг разместить горячий отварной картофель, а поверх каждого куса рыбы положить кусочек анчоусного масла.

ПАЛТУС ИЛИ ЗУБАТКА ОТВАРНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

600 г рыбы; соль по вкусу. Для отвара: по 1 корню петрушки, сельдерея и моркови, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца, 5—6 картофелин. Для соуса: 1½ ст. ложки масла, 1 головка репчатого лука, 1½ ст. ложки муки, 150 г сметаны.

В пряный отвар опустить нарезанную порционными кусками рыбу. Готовую рыбу вместе с частью бульона хранить в теплом месте, чтобы она не остыла. Нарезать брусочками картофель и отварить (но не переварить) его в процеженном бульоне, добавив соль. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. За 2—3 мин до окончания жаренья посыпать пассированной мукой, снять с огня, развести рыбным бульоном, добавить сметану и прокипятить. Выложить на середину блюда рыбу, вокруг разместить картофель. Залить все соусом и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Это блюдо можно приготовить из щуки или сома.

ПАЛТУС ОТВАРНОЙ С ГРЕНКАМИ

600—800 г рыбы; соль по вкусу. Для отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца. Для гренков: ½ батона пшеничного хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла. Для соуса: по 1½ ст. ложки сливочного масла и муки.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кожи и костей. Плавники, голову, хвосты рыбы залить небольшим количеством холодной воды, добавить соль, коренья, лук, лавровый

лист, перец. Поставить на огонь, варить 40—45 мин. Отвар процедить, довести до кипения, опустить в него куски рыбы и проварить до готовности приблизительно 20 мин. Обжарить на масле гренки из черствого хлеба. Выложить на блюдо куски рыбы, перемежая их горячими гренками, и залить соусом.

Соус приготовить из тщательно растертой с маслом пассированной муки, разбавленной процеженным рыбным бульоном; соус поставить на маленький огонь и, все время помешивая, варить до загустения, затем снять с огня и, быстро мешая, добавить сырой желток; заправить солью.

Соус можно заправить 1 ст. ложкой лимонного сока.

Для гренок использовать черствый хлеб, нарезанный тонкими кружочками.

ЗУБАТКА ОТВАРНАЯ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

500 г рыбы, 150—200 г маринованных грибов (белых или маслят). Для отвара: 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца. Для соуса: 1½ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки; соль и лимонный сок по вкусу.

Рыбу очистить, промыть, посолить, сбрызнуть уксусом и выдерживать на холоде в течение 1 ч. Приготовить, процедить и охладить пряный отвар. Залить им рыбу и отваривать ее до готовности. Растереть муку с маслом, разбавить бульоном и проварить не менее 30 мин, заправить солью и лимонным соусом. Готовую рыбу нарезать кусками, выложить на блюдо, посыпать тонкими ломтиками маринованных грибов, залить горячим соусом. На гарнир можно подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью петрушки и укропом. Отварную рыбу можно подать с соусом «Хрен с уксусом».

Такое блюдо можно приготовить из морского окуня.

ХЕК ИЛИ АРГЕНТИНА ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

600 г рыбы, 700 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 г шпика, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовить рыбу, нарезать, посолить и поставить на холод. Нашинковать лук, нарезать мелкими кубиками шпик, положить в сотейник и слегка обжарить, добавить нарезанный кубиками сырой картофель, посолить и поперчить. В сотейник добавить воду (1 стакан). Когда жидкость закипит, уложить рыбу поверх картофеля, закрыть посуду крышкой и довести до готовности на слабом огне.

270 Выложить рыбу на блюдо, кругом разместить картофель, посыпать

нашинкованной зеленью. На гарнир подать салат из свежих овощей. Вместо шпика можно использовать сало копченого бекона, корейки или грудинки, нарезать тонкими ломтиками.

ФОРЕЛЬ ОТВАРНАЯ

1 кг рыбы, 1 стакан 3%-ного уксуса, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист; соль по вкусу. Для соуса: 1 ст. ложка готовой горчицы, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 желтка; лимонный сок, сахар по вкусу.

Подготовить, выпотрошить форель, тщательно промыть, сложить в кастрюлю, залить теплым, но не горячим разведенным уксусом, выдержать 15—20 мин. В рыбный котел положить подготовленную целую рыбу, влить воду, немного уксуса, в котором выдерживали рыбу, добавить репчатый лук, лавровый лист, соль. Варить на небольшом огне до готовности, следя за тем, чтобы рыба не переварилась. Снять с огня и осторожно переложить рыбу на блюдо. Вокруг разместить отварной картофель. Посыпать измельченной зеленью. Отдельно можно подать горчичный соус.

Форель можно приготовить в эмалированной гусятнице.

ЛУФАРЬ ОТВАРНОЙ

1 кг рыбы, 1 стакан огуречного рассола, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 стручок красного перца, 300 г томатного соуса; перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Очищенную, промытую рыбу нарезать кусочками, уложить в кастрюлю и залить горячей водой (рыба должна быть покрыта жидкостью не выше 3—5 см). В воду добавить соль, перец, лавровый лист, лук, петрушку, огуречный рассол, стручковый перец и варить до готовности. Отдельно в соуснике подать томатный соус.

На гарнир рекомендуется картофельное пюре, салат из свежих или соленых овощей.

ОСЕТРОВАЯ РЫБА ОТВАРНАЯ

500 г рыбы, по $\frac{1}{2}$ моркови и корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Подготовить рыбу, очистить и нарезать репчатый лук, петрушку, морковь, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и отварить до готовности. Извлечь готовую рыбу из бульона, нарезать толстыми кусками, выложить на блюдо, полить растопленным маслом. Вокруг разместить горячий отварной картофель, по-

сыпанный измельченной зеленью. Отдельно подать маринованные или свежие огурцы и помидоры, в соуснике — соус «Хрен с уксусом». На гарнир можно подать картофельное пюре, заправленное сливочным маслом.

ОСЕТРОВАЯ РЫБА ПАРОВАЯ

1 кг рыбы, 8—10 белых грибов, 4 ст. ложки белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ лимона; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную осетровую рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в сотейник. Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и выложить слоем поверх рыбы. Влить 3 стакана горячего рыбного бульона или кипятка, добавить белое сухое виноградное вино. Варить на маленьком огне, закрыв посуду крышкой, в течение 15—20 мин. Когда рыба будет готова, осторожно слить бульон (оставив немного на дне, чтобы можно было подогреть рыбу). Растереть пассированную муку со сливочным маслом, разбавить ее бульоном, поставить на маленький огонь и, помешивая, проварить в течение 10 мин. Снять с огня, процедить и заправить кусочками сливочного масла и солью. Выложить рыбу на блюдо вместе с грибами, залить соусом. Украсить кружочками лимона без зерен. На гарнир можно подать отварной горячей картофель или салат из свежих овощей.

Вино можно заменить лимонным соком. В этом случае им заправляют соус, а для украшения и заправки берут целый лимон.

БЕЛУГА В РАССОЛЕ

500 г свежей рыбы, 2 соленых огурца, 200 г свежих белых грибов (или 100 г соленых), 1 ст. ложка огуречного рассола, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовить рыбу и нарезать на куски. Очистить огурцы от кожицы, разрезать их вдоль, вынуть зерна и разрезать каждую половину поперек на 3 части. Грибы очистить, промыть и нарезать ломтиками. Куски рыбы разместить в неглубокой кастрюле, между ними уложить кусочки грибов и огурцов. Все посолить, посыпать молотым перцем. Затем в кастрюлю влить $1\frac{1}{2}$ стакана бульона (или воды), прибавить огуречный рассол и, накрыв крышкой, варить 15—25 мин. Бульон слить в другую кастрюлю и поставить на огонь. Когда бульона останется около 1 стакана, приготовить соус так же, как для паровой осетрины, но без лимонного сока. Рыбу подавать на стол на подогретом блюде. Сверху на каждый кусок положить грибы и огурцы, полить соусом, процеженным сквозь сито.

КРЕВЕТКИ С ГРИБАМИ

200 г вареных креветок, 100 г грибов, 2 стручка зеленого перца, 3 ст. ложки муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока; соль по вкусу.

Отварить грибы, а затем обжарить с мелко нарезанным зеленым перцем. Готовые грибы и перец смешать с мукой и, постепенно помешивая, добавить $\frac{3}{4}$ стакана молока. Когда все прокипит, добавить нарезанных креветок и еще раз прокипятить. На гарнир приготовить отварной картофель или рис.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК, ОТВАРЕННЫЙ С ОГУРЕЧНЫМ РАССОЛОМ

400—500 г морского гребешка, 1—2 моркови, 1—2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана огуречного рассола, 8—10 картофелин, 2—3 чайные ложки сливочного масла, душистый перец горошком, лавровый лист; соль по вкусу.

Мясо морского гребешка промыть и нарезать ломтиками. Положить в кастрюлю, залить пряным отваром, в который добавлен огуречный рассол, и варить в течение 10—15 мин. Отварной морской гребешок положить на тарелку (по 2 кусочка на порцию), рядом уложить горячий отварной картофель и полить растопленным сливочным маслом.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК В СМЕТАННОМ СОУСЕ

400—500 г морского гребешка, 1—2 моркови, 1—2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, зелень петрушки; соль по вкусу. Для соуса: 200 г сметаны, 3—4 чайные ложки сливочного масла, 1—2 чайные ложки пшеничной муки, молотый перец.

Мясо морского гребешка отварить, нарезать на ломтики или кружочки (по 2—3 кусочка на порцию). Муку слегка поджарить без масла, охладить, смешать с маслом, положить в закипевшую сметану, хорошо размешать, заправить солью, перцем и варить 3—5 мин. Мясо морского гребешка положить на сковороду, залить сметанным соусом и кипятить 7—8 мин. Затем посыпать мелко нарезанной зеленью. На гарнир можно подать отварной картофель, отварные овощи или гречневую кашу.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК ОТВАРНОЙ С КАРТОФЕЛЕМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500—400 г морского гребешка, 8—10 картофелин; соль по вкусу. Для соуса: 300 г бульона или воды, 2—3 чайные ложки масла сливочного или маргарина, 1—2 чайные ложки муки, 1—2 моркови, 1—
18—840 273

2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка томат-пасты; сахар, соль, молотый перец, лимонная кислота по вкусу. Морского гребешка отварить, нарезать ломтиками, положить на тарелку, рядом — картофель, отваренный целыми клубнями. Для приготовления томатного соуса муку, помешивая, поджарить на жире до образования желтоватого цвета, развести бульоном, полученным после отваривания морского гребешка, затем добавить отваренные корни, лук, томат-пасту, лимонную кислоту, специи, соль и варить 20—25 мин. После этого соус процедить через сито, протереть разварившиеся овощи, нагреть до кипения и заправить маслом, залить томатным соусом морского гребешка. При подаче готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

МИДИИ ВАРЕННЫЕ С РИСОМ

750 г мидий, 100 г сливочного масла, 50 г лука, 60 г оливкового или подсолнечного масла, 250 г риса, 1 г черного молотого перца, 20 г томат-пасты, 500 г воды, 10 г петрушки; соль по вкусу.

Мясо мидий очистить и припустить с маслом и частью мелко нарезанного лука. Оставшийся мелко нарезанный лук пассировать на растительном масле, прибавить рис и слегка поджарить (по желанию можно прибавить томат-пасту). Залить водой, варить в течение 5—10 мин, после чего снять с огня, прибавить мясо мидий, хорошо перемешать, посолить, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Приготовленной смесью наполнить створки раковины, причем в каждой створке должно быть по несколько кусочков мяса мидий. Наполненные раковины положить в кастрюлю и накрыть тарелкой, влить немного отвара, в котором варились мидии, и припустить под крышкой в течение 25—30 мин. Подать, не вынимая из раковины.

МИДИИ В СОУСЕ

250 г мидий, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, по $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки и сливочного масла для соуса, 1 ст. ложка сливочного масла для заправки; зелень петрушки, лимонный сок, соль по вкусу.

При отваривании мидий в раковинах добавить в воду головку лука, лавровый лист и соль. Когда раковины раскроются, вынуть их из отвара, освободить мясо от раковин. Растереть с маслом муку, развести отваром или горячей водой, проварить в течение 10 мин. Залить этим соусом мидий, заправить сливочным маслом и лимонным соком и прокипятить в течение 5—10 мин. Охладить, выложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью петрушки.

МИДИИ ПО-РЫБАЦКИ

2 кг мидий, 1 стакан белого вина, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки толченых сухарей, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, лавровый лист; соль по вкусу.

Очищенных мидий сварить, вынуть из раковин и держать в тепле, но не на огне. В кастрюлю влить белое вино, положить мелко нарезанный лук, поставить на сильный огонь и вскипятить. Добавить отвар, полученный при варке мидий, и 2—3 раза прокипятить. В кастрюлю положить небольшими кусочками сливочное масло, затем понемногу, чтобы не было комков, всыпать толченые сухари, зелень петрушки и лимонный сок. В соус положить мидий и прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

АКУЛА ПО-МАРСЕЛЬСКИ

1 кг акульею мясе, $\frac{1}{2}$ городской булки, $\frac{1}{2}$ стакана воды или крепкого бульона из рыбьих костей, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 помидора, 1 головка чеснока, 1 щепотка шафрана; соль, молотый перец по вкусу.

Мелко нарезать лук и обжарить в оливковом масле. Добавить нарезанные на мелкие кусочки помидоры и чеснок, шафран, соль, перец. Залить водой или рыбным бульоном. Вылить смесь в кастрюлю, добавить туда нарезанное мясо акулы, плотно закрыть крышкой и кипятить на сильном огне 15—20 мин. Вынуть рыбу из кастрюли, положить на блюдо и прикрыть сверху ломтиками булки, подсушенной в духовке до коричневого цвета. Оставшуюся жидкость варить несколько минут, пока она немного не загустеет. Приправить рыбу овощами и полить жидкостью.

Жареные рыба и морепродукты

РЫБА ЖАРЕНАЯ С ГАРНИРОМ

750 г рыбы (или 500 г готового филе), по 2 ст. ложки масла и муки, зелень петрушки или укроп; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу промыть, обсушить, посолить, посыпать перцем, обвалить в муке и обжарить на сковороде с маслом. При подаче на стол полить рыбу маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. На гарнир можно подать жареный картофель, кашу гречневую, ячневую или салат из квашеной либо красной капусты, свежие или соленые огурцы, помидоры.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В СУХАРИХ

750 г рыбы (или 500 г готового филе), $\frac{1}{4}$ стакана молока, 1 лимон, $\frac{1}{2}$ стакана толченых сухарей, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 100 г жира для жарения; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу промыть, обсушить на салфетке, посолить, посыпать перцем, запанировать сначала в муке, затем, смочив яйцом, разведенным молоком, в сухарях. За 10—15 мин до подачи на стол рыбу обжарить в жире. Подать рыбу на разогретом блюде, украсить ломтиками лимона, веточками зелени петрушки. Вместо лимона можно применять майонез с горчицей или горячий томатный соус. На гарнир можно подать салат, моченые яблоки, картофельное пюре.

Так рекомендуется жарить судака, леща, карпа, сазана, карася, навагу, линя, корюшку, осетрину.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ НА РЕШЕТКЕ

800 г рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана молотых сухарей, $\frac{1}{4}$ лимона; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками (без кожи и без костей), посолить, поперчить. Смазать каждый кусок рыбы растопленным сливочным маслом, запанировать в молотых сухарях. Смазать жиром решетку, установленную над горящими углями, выложить на нее рыбу и обжарить с обеих сторон. Выложить готовую рыбу на блюдо, украсить ломтиками лимона. На гарнир можно подать жареный картофель, отдельно — майонез, заправленный рублеными горчицами.

РЫБА (МЕЛКАЯ) ЖАРЕНАЯ ПОД ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ

500 г мелкой рыбы, 2—3 ст. ложки растительного или топленого масла, 2—3 ст. ложки муки, 1 стакан гранатового сока, 1—2 дольки чеснока; соль по вкусу.

Мелкую рыбу, очищенную, выпотрошенную, обмыть, обсушить на салфетке, посолить, обвалять в муке (пшеничной или кукурузной) и обжарить целиком (с обеих сторон) на разогретой чугунной сковороде с маслом до образования золотистой корочки. В гранатовый сок добавить истолченные вместе соль, чеснок и перемешать. По желанию в соус можно добавить по вкусу толченый стручковый перец и зелень киндзы и посыпать кушанье мелко нарезанным репчатым луком (1 луковица). Выложить рыбу на овальное блюдо и сверху полить подготовленным гранатовым соусом.

Рыбу можно жарить и в сухарях. Ее следует сначала запанировать в муке, а затем, обмакнув в яйцо, в сухарях.

РЫБА ЖАРЕНАЯ С БАКЛАЖАНАМИ

500 г рыбы, 3—4 баклажана, 1 ст. ложка муки, 100 г растительного или топленого масла, $\frac{1}{2}$ стакана гранатового сока, 1 веточка чабера, 2 веточки базилика, зелень петрушки, зерна граната, зеленый лук; соль по вкусу.

Нарезать кружочками баклажаны, опустить их на 2 мин в соленый кипяток. Затем вынуть, уложить один возле другого на доску и придавить сверху другой доской с грузом. Держать под прессм 30 мин, чтобы стекла вода и горечь. Кружочки баклажан поджарить на сковороде с маслом. Почистить рыбу, нарезать небольшими кусками, обмыть, обсушить на салфетке, посолить, обвалить в муке. Жарить на раскаленной сковороде с маслом. Готовую рыбу выложить на блюдо, добавить жареные баклажаны, полить гранатовым соком, посыпать мелко нарезанными зеленым луком, зеленью петрушки, чабером, базиликом, зернами граната.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

600 г рыбы; соль, укроп, лимонный сок, молотый перец по вкусу. Для теста: 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 250 г муки, 500 г растительного масла. Для украшения: 1 лимон, листики петрушки.

Полезно знать

Какую рыбу можно жарить

Для жарения можно использовать зубана, треску, скумму, морского налима, бесуго, форель морскую, берикса, навагу, макруруса, окуня морского, палтуса, камбалу, судака, сома, лосося, осетрину, севрюгу, сазана, карпа, воблу, корюшку, рыбу-саблю, карася, ставриду и др.

Рыбу жарят: целиком с головой мелкую — корюшку, барабульку, бычков, воблу, карасей, мелкую навагу, салаку, рыбную мелочь, миноги и др.; кусками непластованной — камбалу, палтуса, налима, линя, язя, угря и др.; филе без костей и кожи — судака, сига, любую частичковую рыбу; звеньями без хрящей и кожи — осетрину, севрюгу.

Вкусными получаются блюда из рыбы, жаренной с луком (судак, сом, камбала), в тесте (судак, осетровые). Камбалу можно также подавать под уксусным или томатным маринадом, поскольку он предохраняет жареную рыбу от высыхания.

Подают жареную рыбу к столу с картофелем жареным, дольками лимона и зеленью.

Подготовленную рыбу нарезать на филе, снять кожу. Филе нарезать продольными кусочками длиной 5 см и толщиной 2 см. Сбрызнуть их лимонным соком, растительным маслом, посыпать рубленым укропом. Выдержать 30 мин на холоде. Затем кусочки рыбы посыпать мелкой солью, с помощью двух вилок сначала обвалять в муке, потом обмакнуть в тесто, после чего сразу погрузить в горячее растительное масло. Через 1—2 мин, когда кусочки рыбы подрумянятся, шумовкой вынуть их из кипящего масла.

Для приготовления теста насыпать муку в миску, тщательно перемешать, добавляя молоко, растопленное масло, яичные желтки или яйцо, соль по вкусу. Поставить тесто на 1 ч в прохладное место. Температуру растительного масла можно проверить с помощью ломтика булки, которая в течение одной минуты сразу же подрумянится. В этом случае можно считать, что жир достаточно горячий. Жареную в тесте рыбу лучше всего подавать к столу в горячем виде. Украсить ее можно дольками лимона, листиками петрушки. Это блюдо можно подать с майонезом, смешанным с маринованными грибами и огурцами. Подходит к этому блюду также томатный или сметанный соус.

ПАЛТУС МАРИНОВАННЫЙ ЖАРЕНЫЙ

600—800 г рыбы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого масла, зелень петрушки, 3%-ный уксус; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленные порционные куски рыбы с кожей, но без костей посолить, поперчить, посыпать измельченным репчатым луком, сбрызнуть 3%-ным уксусом и выдержать в прохладном месте 1½—2 ч. Рыбу запанировать в муке и обжарить на масле до образования равномерной золотистой корочки. Рыбу положить на блюдо, полить растопленным маслом со сковороды, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир можно подать жареный картофель.

КАМБАЛА ЖАРЕНАЯ С ГРИБАМИ И КОРНИШОНАМИ

1 кг рыбы, 1 ст. ложка пшеничной муки, ½ стакана растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 3—4 корнишона, 150 г грибов, 8 картофелин, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки; молотый перец, соль по вкусу.

Камбалу разделить, снять кожу, нарезать кусками, промыть в холодной воде. Посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на сковороде с растительным маслом. Грибы мелко нарезать и обжарить, смешать с нарезанными соломкой корнишонами,

добавить сливочное масло и прогреть при 60—70° С. На блюдо положить поджаренный лук, на него — жареную рыбу, рядом — отварной картофель. Рыбу полить сливочным маслом, смешанным с грибами и корнионами, посыпать зеленью петрушки.

НЕЛЬМА ИЛИ ТАЙМЕНЬ, ЖАРЕННЫЙ НА РЕШЕТКЕ

700—800 г рыбы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1½ ст. ложки разведенной лимонной кислоты, 1½ ст. ложки топленого масла, ¼ лимона, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу с кожей нарезать порционными кусками. Выложить в эмалированную или керамическую посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть подсолнечным маслом и разведенной лимонной кислотой, посыпать измельченной зеленью петрушки. Выдержать в прохладном месте в течение 30—40 мин. Смазать жиром решетку и обжарить рыбу над раскаленными углями. Подать, украсив ломтиками лимона. На гарнир можно подать картофель.

СКУМБРИЯ ИЛИ САРДИНЫ, ЖАРЕННЫЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

700—800 г рыбы, 200 г стручков зеленого сладкого перца, 2—3 головки репчатого лука, 1½ ст. ложки томата-пюре, 1½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, зелень петрушки; соль по вкусу.

Испек без жира зеленые стручки сладкого перца. Нашинковать и слегка обжарить на сковороде репчатый лук. Перец изрубить и положить на сковороду, на которой жарится лук, смешать и жарить несколько минут; добавить томат-пюре, влить 1—2 ст. ложки воды. Закрывать сковороду крышкой, уменьшить огонь, посолить и тушить 7—10 мин. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, запанировать в муке. Выложить на сильно разогретую с жиром сковороду. Обжарить с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть, положить на каждый кусок рыбы приблизительно по 1 ст. ложке тушеных овощей. Довести рыбу до готовности, посыпать рубленой зеленью петрушки. Это блюдо, приготовленное на растительном масле, можно использовать в холодном виде, подать на гарнир салат или винегрет.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ СКУМБРИИ

1 кг рыбы, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, молотые сухари; соль, молотый перец по вкусу. Разделать скумбрию на филе, разрезать на куски, отбить, посыпать

солью и перцем, смочить в яйце, запанировать в муке и обжарить до образования румяной корочки. Готовый шницель полить сливочным маслом и подать к столу с жареным картофелем.

СУДАК ЖАРЕННЫЙ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

1 кг рыбы, 150 г свежих белых грибов или шампиньонов, 2 ст. ложки топленого масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки муки; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу разделить на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке. Хорошо разогреть сковороду с топленным маслом, обжарить на ней рыбу с обеих сторон на сильном огне до образования хрустящей румяной корочки. Подготовленные грибы нарезать тонкими ломтиками, выложить на сковороду с разогретым маслом. Через 10 мин влить 2 ст. ложки воды, закрыть сковороду крышкой, значительно уменьшить огонь и довести грибы до готовности, посолить. Положить рыбу на блюдо, поверх каждого куска поместить грибы. На гарнир можно подать жареный картофель и зеленый салат. Так же можно приготовить аргентину или хека, огобрав для этого достаточно крупную рыбу.

ОКУНИ ЖАРЕННЫЕ

1 кг рыбы, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молотых сухарей, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки растительного масла, 3—4 листика салата, $\frac{1}{2}$ лимона; соль по вкусу.

Рыбу очистить, удалить спинные плавники, отрезать головы и хвосты и через отверстие у головы выпотрошить и тщательно промыть. Посолить, запанировать в муке, окунуть в сырое яйцо и хорошо запанировать в молотых сухарях. Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить рыбу с обеих сторон на сильном огне. Выложить на блюдо, украсить зелеными листиками салата и кружками свежих помидоров и полить маслом. Отдельно можно подать отварной или жареный картофель.

Это блюдо можно приготовить и из мелких карасей. В этом случае на гарнир хорошо подать гречневую кашу.

КАРП ИЛИ САЗАН, ЖАРЕННЫЙ СО СМЕТАНОЙ

1 кг рыбы, 2 яйца, 3—4 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, зелень петрушки; соль по вкусу.

280 Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей.

Посолить, выдержать в прохладном месте 15 мин, обсушить чистой тканью, смочить в яйце и обвалить в сухарях. Сильно разогреть с топленным маслом сковороду, выложить в нее рыбу и обжарить с обеих сторон. Залить сметаной, вскипятить. Выложить готовую рыбу на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир можно подать жареный картофель, малосольные огурцы. Это блюдо особенно вкусно, если его приготовить из живой рыбы.

ТРЕСКА ЖАРЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

600—700 г рыбы, 1½ ст. ложки муки, 5 помидоров, 2—3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с растительным маслом до образования золотистой корочки. Снять со сковороды. Выложить в сковороду ошпаренные (без кожицы) помидоры, нарезанные четвертинками, посолить, поперчить, добавить растертый с солью чеснок, обжарить. Рыбу залить полученным соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир можно подать отварной или жареный картофель.

Это блюдо можно использовать в холодном виде с салатом или винегретом.

ТРЕСКА ЖАРЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ

600—700 г рыбы, 1½—2 ст. ложки муки, 5—6 помидоров, 4 ст. ложки топленного или растительного масла, зелень петрушки или укроп; соль, молотый перец по вкусу.

С подготовленной рыбы снять филе без костей, посолить, поперчить. Хорошо разогреть с жиром сковороду и обжарить рыбу с обеих сторон. Ошпарить свежие помидоры кипятком, снять кожицу, разрезать их пополам и слегка отжать от сока и семян; посолить, поперчить и обжарить. Выложить рыбу на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом. Поверх каждого кусочка рыбы положить половинку жареного помидора.

ПАЛТУС ИЛИ ЗУБАТКА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

600—700 г рыбы, 1½ ст. ложки муки, 1 яйцо, ½ стакана молотых сухарей, 2—3 головки репчатого лука, 4—5 картофелин, 2½—3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки или укроп; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте в течение 30 мин, обвалять в муке. Смочить рыбу в яйце и обвалять в молотых сухарях. Выложить на сильно разогретую с жиром сковороду и обжарить с обеих сторон. Обжарить нарезанный соломкой сырой картофель. Сняв с огня, посолить. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на масле. В конце жаренья посыпать мукой, жарить еще 3—5 мин. Смешать картофель с луком, прогреть и выложить на блюдо. Сверху разместить рыбу. Посыпать измельченной зеленью петрушки с укропом.

Так же можно приготовить треску, пикшу, щуку, морского окуня.

КИЛЬКА ИЛИ САЛАКА СВЕЖАЯ ЖАРЕНАЯ

500 г рыбы, 1½ ст. ложки муки, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла; соль по вкусу.

Рыбу тщательно промыть в холодной воде, обсушить в чистой ткани, посолить и запанировать в муке непосредственно перед обжариванием. Нашинковать репчатый лук. Выложить на сильно разогретую с растительным маслом сковороду лук, а затем рыбу, обжарить до готовности на сильном огне. На гарнир можно подать салат из квашеной капусты либо жареный или отварной картофель.

НАВАГА ЖАРЕНАЯ

700 г рыбы, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, 1 лимон; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную целую рыбу посолить, поперчить, запанировать в муке и целиком обжарить на сковороде в духовке. Жареную навагу выложить на мелкое блюдо, сбоку разместить жареный картофель и украсить зеленью петрушки. Рыбу полить смесью сливочного масла с лимонной кислотой. Украсить ломтиками лимона.

НАВАГА, ЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ

1 кг рыбы, 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки молотых сухарей, ¼ стакана растительного масла, 300 г соуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 лимон; соль по вкусу.

Подготовленную целиком навагу посыпать солью, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в молотых сухарях. Жарить в большом количестве жира до образования румяной корочки, затем поставить на несколько минут в горячую духовку. Готовую рыбу положить на

282 мелкое блюдо или тарелку, рядом положить жареный картофель

и ломтики лимона. Рыбу полить сливочным маслом и украсить зеленью. Отдельно подать горячий томатный соус или майонез с корнионами.

МОРСКОЙ ҚАРАСЬ, ЖАРЕННЫЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки жира, 2 стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ лимона или 3%-ный уксус; соль по вкусу.

Рыбу почистить, обмыть, отрезать голову и плавники, выпотрошить, не разрезая брюшка. Подготовленную тушку подкислить лимонным соком или уксусом и посолить. Порезать и обжарить лук, перемешать его с мелко нарубленными вареными яйцами и положить в брюшко рыбы. Смочить рыбу в яйце, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон на сковороде с жиром до появления румяной корочки. Залить сметаной и прокипятить. Подавать рекомендуется с салатом из свежих овощей и отварным картофелем.

РЫБНЫЙ ОМЛЕТ ИЗ ҚАРАНҚСА

500 г рыбы, 3 яйца, 6 ст. ложек молока, 3 ст. ложки пшеничной муки; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу разделить на филе, запанировать в муке, обжарить и нарезать кубиками. Яйца с молоком хорошо взбить. Рыбу, нарезанную кубиками, уложить на горячую сковороду с растопленным жиром, залить смесью яиц и молока, посолить и поджарить. Края омлета загнуть ножом с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. Перед подачей на стол омлет полить растопленным сливочным маслом.

ОСЕТРОВАЯ РЫБА, ЖАРЕННАЯ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ

600—800 г рыбы, 2 ст. ложки муки, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, $\frac{1}{4}$ лимона, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, ошпарить, промыть, обсушить, посолить, поперчить, запанировать в муке. Хорошо разогреть с маслом сковороду и обжарить рыбу с обеих сторон до образования равномерной золотистой корочки. Выложить на блюдо, полить маслом со сковороды, украсить ломтиками лимона и веточками зелени петрушки. На гарнир можно подать жареный картофель.

ФОРЕЛЬ ЖАРЕНАЯ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

1 кг рыбы, 3 ст. ложки топленого масла, 1½ ст. ложки муки, 1 кг молодого картофеля, ½ стакана сметаны, зелень петрушки или укроп, листья салата; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, тщательно промыть, обсушить в чистой ткани, посолить, запанировать в муке. Хорошо разогреть с топленным маслом сковороду, выложить в нее рыбу, обжарить. Затем поставить в духовой шкаф и довести до готовности. Очищенный молодой картофель отварить в подсоленной воде до полуготовности. Слить воду, посыпать картофель мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропом, залить сметаной и на маленьком огне довести до готовности. Выложить рыбу на блюдо, вокруг нее разместить картофель, украсить листьями салата.

Рекомендуется выбирать мелкий молодой картофель и не разваривать его.

ПЛОВ С КИТОВЫМ МЯСОМ

500 г китового мяса, 1 стакан риса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки жира; лавровый лист, перец, соль по вкусу

Нарезанное на кусочки китовое мясо обжарить с обеих сторон, сложить в посуду, залить горячей водой и добавить томат-пасту, сваренный до полуготовности рис, жареный лук, морковь, лавровый лист, перец и тушить до загустения, осторожно помешивая. После этого поставить в духовку на 30 мин.

Перед подачей на стол украсить рубленой зеленью.

ШАШЛЫК ИЗ КИТОВОГО МЯСА

800 г китового мяса, 300 г шпика, 2 головки репчатого лука, ½ стакана мелко нарезанного лука и петрушки, 1 лимон или 2 ст. ложки 3%-ного уксуса; молотый перец, соль по вкусу.

Китовое мясо нарезать кусочками, сложить в эмалированную посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный лук, зелень петрушки, уксус или лимонную кислоту и перемешать. Посуду накрыть крышкой и поставить на 4 ч в холодное место, чтобы мясо промариновалось. Куски китового мяса нанизать на металлический вертел вперемежку с нарезанным салом-шпиком. Жарить шашлык на сковороде, периодически поворачивая вертел, чтобы мясо прожарилось равномерно.

На стол подавать с маринованными фруктами, зеленым луком, лом-

тиками лимона.

ЖАРЕНАЯ АКУЛА

1 кг мороженого акульего мяса, $\frac{1}{2}$ стакана кукурузной муки, 250 г соленой свинины, 2—3 веточки петрушки, 1 лимон; соль, молотый перец по вкусу.

Нарезать рыбу, приправить солью и перцем, обвалить в кукурузной муке. Изжарить соленное свиное сало в мелкой сковороде, шкварки удалить. В полученном жире жарить рыбу, пока она не подрумянится с обеих сторон. Подавать в горячем виде, положив сверху жареное свиное сало, украсив петрушкой и ломтиками лимона.

ЖАРЕНОЕ ФИЛЕ АКУЛЫ

1 кг мороженого акульего мяса, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молотых сухарей, 2—3 веточки петрушки, 1 лимон, 20 г жира, томатный соус; соль по вкусу.

Куски акульего мяса посолить и запанировать в муке, погрузить во взбитые яйца, а затем обвалить в молотых сухарях. Обжарить на сковороде в жире, откинуть на дуршлаг, чтобы лишний жир стек. Мясо положить на блюдо, украсить петрушкой и ломтиками лимона. Отдельно подать томатный соус.

СОЛЕНАЯ АКУЛА В СУХАРЯХ

$\frac{1}{2}$ кг мороженого акульего мяса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан горячей воды, 2 ст. ложки тертого сыра, $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей; молотый перец, соль по вкусу.

Мясо акулы варить в течение 2 ч на медленном огне, положив его в горячую воду. Остудить и измельчить в мясорубке. Растопленное сливочное масло, муку и 1 стакан горячей воды перемешать до получения однородного соуса. Постепенно помешивая соус, залить им рыбу, добавить по вкусу перец и тертый сыр. Переложить массу на противень, посыпать сверху сухарями и тертым сыром и положить кусочки масла. Поставить в духовой шкаф на 30 мин.

КРЕВЕТКИ ЖАРЕННЫЕ

500 г мороженых креветок, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 1 чайная ложка соли, $\frac{1}{8}$ стакана муки, $\frac{1}{8}$ стакана панировочных сухарей, 3—4 ложки сливочного или растительного масла.

Очистить креветок. Смешать яйцо с водой и солью. Обмакнуть мясо креветок в смесь, затем обвалить в муке и панировочных сухарях. Поджарить на сковороде до образования румяной корочки. Подавать на стол в горячем виде.

КАЛЬМАРЫ, ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ

500—700 г филе кальмара, 1—2 головки репчатого лука, 3—4 ложки растительного или сливочного масла, зелень петрушки; соль по вкусу.

Филе кальмаров нарезать соломкой, смешать с пассированным луком и обжарить в масле 2—3 мин на сковороде до образования румяной корочки. Подавать к столу в горячем виде, посыпая рубленой зеленью.

ПЛОВ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

300—400 г морского гребешка, 1 стакан риса, 2—3 моркови, 2—3 головки репчатого лука, 1—2 ст. ложки томат-пасты, 3—4 ст. ложки топленого масла или маргарина, 1 помидор, 2 веточки петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Морского гребешка нарезать кубиками (примерно по 30—40 г), посолить и слегка обжарить. Добавить нашинкованный репчатый лук и морковь, нарезанную кубиками, томат-пасту и все вместе жарить еще 5—7 мин. Рис припустить до полуготовности. Подготовленные продукты перемешать, добавить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, соль, молотый перец и в закрытой посуде на небольшом огне довести до готовности.

При подаче готовое блюдо на тарелке украсить дольками свежих помидоров, веточками зелени петрушки.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК В ТЕСТЕ (ЖАРЕННЫЙ)

300—400 г морского гребешка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонной кислоты, 1 ст. ложка растительного масла, 6—8 картофелин, $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, $\frac{1}{2}$ лимона, 20 г жира для жарения; зелень петрушки, соль, молотый перец по вкусу.

Мясо морского гребешка нарезать кусочками, обсушить полотенцем, положить в посуду с растительным маслом, добавить лимонную кислоту, перец, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и поставить в холодное место на 15—20 мин для маринования. Для приготовления жидкого теста в посуду влить холодное молоко или воду, всыпать муку, соль, добавить желток яйца и замесить жидкое тесто, после чего добавить взбитые белки и осторожно перемешать. Подготовленные кусочки морского гребешка окунуть в тесто и жарить в большом количестве жира (во фритюре) 5—7 мин, затем вынуть их шумовкой и положить на сито, чтобы стек жир.

На гарнир к этому блюду подать картофель и лимон.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК, ЖАРЕННЫЙ ВО ФРИТЮРЕ

400—500 г морского гребешка, 2—3 чайные ложки муки, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 2 стакана растительного масла для фритюра, 6—8 картофелин, 3—4 чайные ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ лимона, зелень петрушки; соль, перец по вкусу.

Мясо морского гребешка промыть, нарезать на ломтики или кружочки, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, смочить в яйце, панировать сухарями. Жарить во фритюре в течение 4—5 мин до образования поджаристой корочки. Картофель нарезать брусочками и также жарить в большом количестве жира. Готовый картофель вынуть шумовкой и положить на сито, когда жир стечет, посыпать солью. Жареные кусочки мяса морского гребешка положить на тарелку, рядом — картофель, полить растопленным сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки. Можно украсить это блюдо дольками лимона.

МИДИИ ЖАРЕННЫЕ

100 г мидий (очищенных от раковин), 1 головка репчатого лука, 25 г топленого или растительного масла, 25 г зеленого лука, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленное, тщательно промытое, вынутое из раковин мясо мидий посолить и поперчить. Репчатый лук нашинковать. Хорошо разогреть сковороду с жиром, положить на нее одновременно мясо мидий и лук, обжарить. Поместить мидий с луком на блюдо, посыпать мелконарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

МИДИИ ВО ФРИТЮРЕ

750 г мидий, 50 г сливочного масла, 150 г муки, 5 яиц, 200 г молотых сухарей, 250 г соуса «тартар»; соль по вкусу.

Подготовленные мидии отварить. Приготовить белый соус: немного муки пассировать на небольшом количестве сливочного масла, залить отваром, в котором варились мидии, посолить по вкусу, прибавить 1—2 желтка и размешать, подогревая на огне, чтобы соус загустел. Разложить мидии на противень, залить их соусом, придать им форму кубиков, дать застыть, перевернуть и залить их с другой стороны так, чтобы они были покрыты соусом со всех сторон, снова дать соусу застыть. Запанировать в муке, яйцах и молотых сухарях, обжарить во фритюре.

Поджаренные мидии подавать с соусом «тартар».

ЛАНГУСТЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

6—8 мороженых шеек лангуст, 2 стакана растительного масла, 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана муки и молотых сухарей, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Шейки лангуст очистить от панциря (но на конце оставить хвостик) и разрезать пополам (вдоль). Во взбитое яйцо добавить молоко, соль, перец. Отдельно сделать смесь муки с сухарями. Обмакнуть шейки в молоко с яйцом, затем обвалить в смеси муки и сухарей и жарить в масле 3—5 мин. Жареные шейки обсушить бумажной салфеткой и подать к столу, украсив зеленью петрушки.

ЖАРЕНОЕ ФИЛЕ АКУЛЫ

1 кг филе акулы, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молотых сухарей, 2 стакана растительного масла, зелень петрушки, 1 лимон, $\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса; соль по вкусу.

Куски филе посолить и запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах и запанировать в сухарях. Жарить в жире до появления румяной корочки, откинуть на дуршлаг, дать жиру стечь, украсить петрушкой или ломтиками лимона.

Соус подается в соуснике отдельно.

Можно готовить блюда и из соленого мяса акулы.

ШАШЛЫК ИЗ КИТОВОГО МЯСА

800 г китового мяса, 300 г шпика, 2 головки репчатого лука, 1 лимон или 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, зелень петрушки, зеленый лук; соль, молотый перец по вкусу.

Китовое мясо нарезать кусочками, сложить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук, зелень петрушки, уксус или лимонную кислоту и перемешать. Посуду накрыть крышкой и вынести на 4 ч в холодное место, чтобы мясо промариновалось. Куски китового мяса надеть на шампуры попеременно с нарезанным шпиком. Жарить шашлык на сковороде, периодически поворачивая шампуры, чтобы мясо прожарилось равномерно. На стол подавать с маринованными фруктами, зеленым луком, ломтиками лимона.

Тушеные рыба и морепродукты

РЫБА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ С ЛУКОМ

500 г рыбы, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 4 головки репчатого лука (250 г), 2 стакана молока; соль, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы с кожей нарезать на куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить на сковороде с растительным маслом с обеих сторон до образования поджаристой корочки. В кастрюлю положить слоем нашинкованный соломкой репчатый лук, на него обжаренные куски рыбы, затем вновь слой лука. Залить горячим кипяченым молоком и тушить при слабом кипении до тех пор, пока лук не станет мягким.

На гарнир можно подать рисовую, а также гречневую кашу, или отварной картофель.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

750 г рыбного филе, 500 г помидоров, 2 яйца, 2 стакана молока или кефира (простокваши), 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 40 г растительного масла, зелень петрушки, 3%-ный уксус или лимонный сок; соль по вкусу.

В смазанную жиром сковороду положить слоями куски рыбного филе, политые уксусом или лимонным соком, и помидоры, нарезанные ломтиками. Каждый слой слегка посолить. Яйца, молоко, натертый лук, растительное масло и муку перемешать.

Залить этой смесью верхний слой рыбы и поставить сковороду в горячую духовку.

Перед подачей блюда к столу посыпать его рубленой зеленью петрушки.

Полезно знать

Какую рыбу тушить

Для тушения используется в основном рыба жирная и средней жирности: камбала, зубатка, палтус, морской окунь, угольная рыба, пристипома, меч-рыба, клыкач, карп, лещ, сазан, сом и др. Можно тушить и рыбу с сухой и плотной мякотью (хек, треска, крупная щука), а также соленую рыбу, у которой более жесткая мякоть, чем у свежей.

Тушат сырую и предварительно обжаренную рыбу. Мелкую рыбу тушат целиком с головой, рыбу средних размеров и крупную — кусками, нарезанными в виде кругляшей или от филе с кожей и костями.

Тушат рыбу в томате с овощами. Морковь, петрушку, сельдерей шинкуют соломкой или тонкими кружочками, лук — полукольцами или кольцами.

Кроме овощей для тушения используют соль, сахар, перец душистый горошком, лавровый лист, корицу, гвоздику, уксус.

Подают тушеную рыбу с овощами и соусом, образовавшимся в процессе тушения.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

500 г лука-порея, 1 стакан риса, 500 г рыбного филе, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 3 ст. ложки томат-пасты, 2—3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, рубленая зелень петрушки; соль по вкусу.

Лук-порей нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю в кипящую подсоленную воду, через 5 мин всыпать рис и добавить разведенную водой томат-пасту. До того, как рис набухнет, положить смоченные уксусом кусочки филе рыбы, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

РЫБА В ГОРШОЧКЕ ПО-ОХРИДСКИ

500 г морской рыбы, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2—3 картофелины, 1—2 ст. ложки томата-пюре, 2 соленых огурца, 2—3 ст. ложки сливок, красный молотый перец на кончике ножа, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 1 стакан воды; соль по вкусу.

Лук мелко нарубить и обжарить на сковороде в жире. Переложить в горшок, добавить красный перец, воду и нарезанный «чесночком» сырой картофель. Когда картофель станет мягким (если необходимо, влить еще немного воды), добавить томат-пюре, а затем нарезанные ломтиками огурцы и нарезанную кубиками рыбу. Посолить, влить сливки и, закрыв горшок крышкой, поставить тушить. Перед подачей на стол посыпать зеленым луком.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ

500 г рыбы, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки растительного или топленого масла, 600 г тушеной капусты, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы с кожей нарезать на порционные куски, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом. Тушеную капусту положить в глубокую посуду, смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями, на нее уложить слой обжаренной рыбы. Тушить в течение 1 ч. При подаче к столу на тарелки положить кусочки рыбы, на них — тушеную капусту, посыпать рубленой зеленью.

Рыбу, приготовленную на растительном масле, можно подать в холодном виде.

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ

600 г рыбы, по $\frac{1}{2}$ корня сельдерея и петрушки, 500 г огуречного рассола, $\frac{1}{2}$ стакана виноградного вина (120 г), 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, мускатный орех, зелень петрушки; соль, перец молотый душистый по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками. Нашинковать тонкой соломкой корни петрушки, сельдерея. Смазать кастрюлю (или сотейник) маслом, выложить овощи на дно, сверху на них — порционные куски рыбы. Посыпать молотым душистым перцем и солью, залить процеженным и прокипяченным огуречным рассолом и сухим виноградным вином, чтобы рыба была полностью покрыта. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить рыбу на тихом огне 30 мин. Бульон слить и прокипятить, ввести в него холодную мучную пассировку, т. е. муку, смешанную с размягченным сливочным маслом, и размешать до получения однородной массы. Проварить соус до загустения, при желании посолить, посыпать перцем, слегка разбавить огуречным рассолом и вином. Залить рыбу соусом, прогреть, добавив мускатный орех. Подать с рассыпчатой рисовой кашей, заправленной маслом, или с гренками, посыпать зеленью петрушки.

РЫБНАЯ МЕЛОЧЬ ТУШЕНАЯ

1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 2 зубка чеснока, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, 2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца, 1 стакан подсолнечного масла, 4—5 ст. ложек разведенного уксуса; соль, молотый перец по вкусу.

Очистить от чешуи, выпотрошить, обезглавить, промыть рыбную мелочь. Посолить и поперчить. Нарезать тонкими ломтиками репчатый лук. Нашинковать зелень петрушки. Растереть с солью чеснок. Выложить все вместе с рыбой в посуду. Добавить лавровый лист и черный перец горошком. Влить подсолнечное масло, разведенный уксус, $\frac{1}{2}$ стакана воды. Поставить тушить в горячий духовой шкаф на $1\frac{1}{2}$ —2 ч. На гарнир можно подать отварной картофель.

Это кушанье лучше всего готовить в глиняном горшке. Обычно оно бывает готово тогда, когда почти полностью испарится вся жидкость.

РЫБНАЯ МЕЛОЧЬ, ТУШЕННАЯ С КОПЧЕНЫМ ШПИКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

1 кг рыбы, 5—6 картофелин, 3 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 150 г копченого шпика или корейки, 1 лавровый лист; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, обезглавить, тщательно промыть. Посыпать солью и перцем. Смазать жиром сотейник. Выложить на дно нарезанный ломтиками сырой картофель, посолить, сверху положить слой рыбы, добавить лавровый лист, измельченный репчатый лук и присыпать сверху копченым шпиком или копченой корейкой, нарезанными мелкими кубиками. Выложить в той же последовательности второй слой продуктов. Добавить несколько столовых ложек горячей воды. Поставить в не слишком горячий духовой шкаф. Тушить до тех пор, пока косточки рыбы не станут мягкими. Незадолго до готовности добавить сметану. На гарнир можно подать отварной картофель.

Для приготовления кушанья можно использовать одновременно рыбу разных пород.

ЗУБАТКА ТУШЕНАЯ

1,5 кг рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 лимон; соль, молотый перец по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть и просушить. Сделать на боках диагональные разрезы, посолить, поперчить, положить на сковороду со сливочным и растительным маслом, мелко нарезанным луком и поставить в духовку (время от времени поливая жиром). Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона и полить жиром, в котором она тушилась.

Такое же блюдо можно приготовить из налима, линя, язя, камбалы, палтуса.

ЗУБАТКА, ТУШЕННАЯ С РИСОМ

600—800 г рыбы, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 головки репчатого лука, 2 зубка чеснока, 500 г помидоров, 100 г риса, 1 стакан белого столового вина, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без кости, посолить и поперчить. Положить в сотейник, добавить топленое и растительное масло, репчатый лук, нарезанный соломкой и слегка обжаренный, растертый с солью чеснок, нарезанные дольками помидоры, рис, предварительно отваренный в подсоленной воде до полуготовности. Посыпать измельченной зеленью петрушки, влить виноградное белое вино, закрыть крышкой, поставить на сильный огонь. Через 10 мин уменьшить нагрев, снять крышку, выпарив жидкость наполовину, потушить. Выложить рыбу на блюдо вместе с отваром. На гарнир можно подать зеленый салат или маслины,

огурцы. Вино можно заменить разведенной лимонной кислотой.
Так же можно приготовить треску и палтуса.

СТАВРИДА ТУШЕНАЯ

1 кг ставриды, 50—80 г сливочного или растительного масла, 1—2 головки репчатого лука, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 100—150 г грибов, 1 ст. ложка измельченного укропа или зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона или сметаны; соль, молотый перец, тертый мускатный орех по вкусу.

Подготовленную целую рыбу, филе или порционные куски положить в смазанный жиром сотейник или неглубокую посуду. Посыпать солью, перцем, тертым мускатным орехом, измельченным луком и зеленью. Добавить ломтики помидоров или томат-пюре и мелко порезанные грибы. Подлить немного рыбного бульона. Посуду закрыть крышкой и тушить на плите или в духовом шкафу до готовности. Подавать блюдо рекомендуется в той же посуде, в которой оно готовилось. На гарнир — отварной картофель, салат из свежих или консервированных овощей.

Таким же образом можно приготовить сома, треску, палтуса, сайду, пикшу.

СТАВРИДА, ТУШЕННАЯ В МАСЛЕ

1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, по 3 горошины черного и душистого перца; соль по вкусу.

Ставриду очистить, обмыть, нарезать на порции. Сложить в кастрюлю, добавить измельченный лук, масло, уксус, перец, соль. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить рыбу на слабом огне 30—40 мин. В качестве гарнира рекомендуется отварной картофель или винегрет.

СТАВРИДА, ТУШЕННАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ПОМИДОРАМИ

600—800 г рыбы, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 400 г зеленого лука, 100 г лука-порея, 200 г помидоров, 2—3 зубка чеснока; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, посыпать молотым перцем, запанировать в муке и поджарить с обеих сторон на сковороде с растительным маслом. Нашинковать зеленый лук и лук-порей. Помидоры нарезать дольками. Разогреть с растительным маслом сотейник, положить зеленый лук, лук-порей

и помидоры, слегка обжарить (в течение 3—5 мин). Добавить в сотейник растертый с солью чеснок и влить несколько ложек горячей воды, проварить еще 5 мин. Выложить поверх соуса рыбу, закрыть сотейник крышкой и тушить рыбу на слабом огне 45 мин. На гарнир можно подать жареный картофель.

Так же можно приготовить треску, камбалу, морского окуня, палтуса, сайду, пикшу, карпа, леща, сома, сазана.

ТРЕСКА ИЛИ ПИКША, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С СОЛЕНОЙ САЛАКОЙ

600—800 г рыбы, 2 лавровых листа, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 50—75 г соленой салаки, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2—3 горошины черного перца; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, залить горячей водой (жидкость должна прикрывать рыбу только наполовину), добавить лавровый лист, черный перец и репчатый лук. Отварить рыбу до полуготовности. Снять филе без костей с соленой салаки и истолочь его в ступке; смешать с очень мелко нашинкованной зеленью петрушки и рубленным репчатым луком. Выложить в сотейник и слегка обжарить на сливочном масле. В конце жаренья посыпать мукой, а через 5 мин разбавить процеженным отваром, полученным при варке рыбы, и прокипятить. Выложить треску в этот же сотейник, добавить сметану, закрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне 15 мин. На гарнир можно подать отварной картофель.

Такое же блюдо можно приготовить из хека, минтая, аргентины, палтуса, морского окуня.

ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С ХРЕНОМ

800—1000 г рыбы, 100 г корня хрена, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 г сметаны, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовить порционные куски трески, посолить и поперчить. Крупно натереть на терке корень хрена. Разогреть в сотейнике сливочное масло, положить на дно слой рыбы и посыпать тертым хреном, затем выложить второй слой рыбы и вновь посыпать тертым хреном. Добавить сметану. Тушить на слабом огне до готовности приблизительно 40—45 мин. Подать вместе с соусом, посыпав измельченной зеленью петрушки. На гарнир рекомендуется отварной картофель.

ТРЕСКА ИЛИ ПИКША, ТУШЕННАЯ С КОРЕНЬЯМИ

1 кг рыбы, 2 моркови, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки масла или столового маргарина, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками с кожей, но без костей. Посолить, поперчить и выдержать в прохладном месте 30 мин. Очистить, промыть и нашинковать морковь, корни петрушки, сельдерея, репчатый лук. На дно сотейника положить кусочки масла, посыпать дно слоем кореньев (половиной порции их). Сверху поместить подготовленную рыбу и прикрыть ее вторым слоем кореньев. Положить сверху несколько кусочков масла. Поставить на слабый огонь и, закрыв посуду крышкой, тушить рыбу до готовности приблизительно 35—40 мин. Переложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Так же можно приготовить щуку или сома.

САЙДА, ТУШЕННАЯ С БАКЛАЖАНАМИ И ПОМИДОРАМИ

600—700 г рыбы, 1½ ст. ложки муки, по ½ кг баклажанов и помидоров, 100 г растительного масла, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Сайду нарезать некрупными кусочками (без костей). Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растительном масле. Баклажаны очистить от плодоножек, нарезать кружочками, посолить, дать постоять 15 мин, после чего обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Помидоры разрезать пополам и обжарить. Выложить в смазанный растительным маслом сотейник баклажаны; на них положить рыбу, а сверху — помидоры. Влить растительное масло и несколько ложек горячей воды. Закрывать сотейник крышкой и поставить на слабый огонь, тушить 25—30 мин. Подать, посыпав зеленью петрушки, в той же посуде. На гарнир рекомендуется рассыпчатая рисовая каша.

Так же можно приготовить налима, линя, камбалу, палтуса.

ПАЛТУС, ТУШЕННЫЙ СО ШПИНАТОМ И ЩАВЕЛЕМ

600—700 г рыбы, 2 головки репчатого лука, 200 г помидоров, по 50 г щавеля и шпината, 2 зубка чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укроп; соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Свежие помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать, удалив семена. Нашинковать тонкой соломкой репча-

тый лук, слегка обжарить его на масле, в конце жарения добавить ломтики помидоров. Сложить овощи в сотейник, добавить тонко нарезанные листья шпината и щавеля, заправить солью, сахаром, растертым чесноком, измельченной зеленью петрушки и укропом. Влить воду так, чтобы она только покрыла овощи. Туда же положить рыббу, поставить на слабый огонь и тушить до готовности, закрыв посуду крышкой. Переложить кушанье на блюдо. Отдельно можно подать отварной картофель, заправленный маслом, посыпать измельченной зеленью.

Шпинат и щавель можно заменить зеленым луком.

СКУМБРИЯ, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ

1,2 кг рыбы, 150 г сливочного масла, 150 г белого вина, 250 г готового белого соуса с каперсами, 30 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 1 г молотого черного перца; соль по вкусу.

Очистить рыбу, промыть, посолить по вкусу и поперчить. В кастрюлю, смазанную маслом, положить мелко нарезанный лук, а на него—рыбу, влить белое вино, добавить немного сливочного масла, накрыть крышкой и тушить в духовом шкафу 15—20 мин до уваривания жидкости на $\frac{2}{3}$ ее первоначального объема. Переложить на блюдо, гарнировать отварным картофелем, а сверху залить заранее приготовленным белым соусом с каперсами.

Можно подать с жареным картофелем или картофельным пюре, горошком с маслом и пр.

СКУМБРИЯ, ТУШЕННАЯ СО ШПИКОМ И ПОМИДОРАМИ

1 кг рыбы, 100 г копченого шпика, 5—6 помидоров, 1 стакан молока, зелень петрушки; соль по вкусу.

Филе скумбрии нарезать кусочками. Слегка обжарить тонкие ломтики шпика. Помидоры нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю, смазанную жиром, сложить помидоры, рыбу и шпик, посыпать рубленой зеленью петрушки, залить молоком и тушить 20—30 мин. На гарнир можно подать отварной картофель и малосольные огурцы.

Такое же блюдо можно приготовить из тунца.

СКУМБРИЯ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-ГРИБНОМ СОУСЕ

1 кг скумбрии, 300 г соленых или маринованных грибов, 50—100 г сливочного масла, жира или растительного масла, 1 чайная ложка муки, 3—4 ст. ложки томата-пюре (при желании $\frac{1}{2}$ стакана белого вина), 1 стакан рыбного бульона или горячей воды; соль, молотый перец по вкусу.

Очищенную скумбрию разделить на филе без кожи. Прогреть в посуде сливочное или растительное масло (или иной жир), добавить рубленые грибы, томат-пюре, соль, перец, подлить бульон, сваренный из рыбьих голов и костей. Можно добавить и вина. Затем положить в посуду со всеми компонентами филе, нарезанное небольшими кусками, тушить до готовности. Когда рыба будет мягкой, добавить немного холодного рыбного бульона, смешанного с мукой. Довести до кипения. При подаче на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, каждый кусок покрыть грибами и полить соусом. На гарнир рекомендуется отварной картофель и салат из маринованных или соленых огурцов или свежих овощей.

СКУМБРИЯ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С КРАСНЫМ ВИНОМ

3—4 скумбрии (примерно 1—1,2 кг), 2—3 ст. ложки растительного или сливочного масла (или маргарина), 3—4 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона, 150 г сухого красного столового вина, 2—3 помидора или стручки консервированного сладкого красного перца, укроп; соль, молотый перец по вкусу.

Филе скумбрии (с кожей) посыпать молотым перцем и обжарить на сковороде в масле с обеих сторон до образования хрустящей корочки. Уложить в огнеупорную форму. На той же сковороде пассировать мелко нарубленный лук (2 головки), покрыть им рыбу, налить немного бульона и сухого столового красного вина. Посолить и заправить рубленым укропом. Форму накрыть крышкой или двойным листом пергаментной бумаги, поставить в духовой шкаф и тушить, пока рыба не станет мягкой (примерно 20 мин). Перед подачей на стол положить в форму на филе колечки жареного лука, ломтики помидора или красного перца. В качестве гарнира подходит отварной картофель (посыпанный рубленым укропом или зеленью петрушки), а также вареный рассыпчатый рис.

Так же можно приготовить линя, шуку, угря.

ХЕК ИЛИ АРГЕНТИНА, ТУШЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

1 кг рыбы, 2 ст. ложки топленого масла или сливочного маргарина, 2—3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки готовой горчицы, 300 г свежих помидоров, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, зелень петрушки и сельдерея; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовить рыбу. Крупную разрезать пополам, а маленькую оставить целиком (без головы). Посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить на сковороде с маслом. Репчатый лук нарезать тонкими кружками и обжарить до светло-золотистого цвета. Выложить

обжаренный лук в сотейник, добавить нарезанные кружочками помидоры. Разбавить готовую горчицу холодной водой, влить в тот же сотейник, положить рыбу и, закрыв крышкой, тушить на слабом огне 15—20 мин. После этого вынуть рыбу, переложить ее в посуду и поставить на край плиты, чтобы не остыла. Оставшиеся в сотейнике овощи протереть через волосяное сито, заправить подсушенной мукой, солью, перцем, сметаной и прокипятить. Рыбу выложить на блюдо, залить соусом, украсив веточками петрушки или сельдерея. Отдельно на гарнир подать салат из картофеля или зеленый салат. Свежие помидоры можно заменить томатом-пюре (2 ст. ложки).

Так же можно готовить треску, пикшу, морского налима, сайду, путассу.

ХЕК, ТУШЕННЫЙ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

1,2 кг рыбы, 2—3 ст. ложки сливочного масла, маргарина или растительного масла, 1—2 ст. ложки горчицы, 100—150 г копченой грудинки или ветчины, 4—5 ст. ложек (примерно 50 г) тертого сыра, 2—3 веточки ароматической зелени, 3—4 помидора или маринованных огурца; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать на куски (с кожей) толщиной 2—3 см (так называемые кругляши), положить в сотейник, смазать тонким слоем горчицы, затем на каждый кусок рыбы положить ломтик ветчины или грудинки. Налить в сотейник немного рыбного бульона или воды и посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу до тех пор, пока рыба не станет мягкой и не образуется красивая румяная корочка. Подать на стол рыбу, посыпав ее мелко нарубленной зеленью, или положить сверху ломтики помидора, мелкие маринованные огурцы и т. д. В качестве гарнира подходит отварной картофель.

Так же можно готовить треску, пикшу, налима, тунца.

ЩУКА, ТУШЕННАЯ С ШАМПИНЬОНАМИ

1 кг рыбы, 8—10 шампиньонов или белых грибов, 2 головки репчатого лука, 2 корочки цедры лимона, 2 ст. ложки масла, 1½ стакана виноградного сухого вина, ½ ст. ложки муки, 2 желтка, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Очищенные, тщательно промытые шампиньоны нарезать тоненькими ломтиками. Мелко нашинковать репчатый лук. Сложить грибы и лук в сотейник и слегка обжарить на сковороде в масле. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками и сложить в ту же посуду. Посыпать измельченной зеленью петрушки и мелко натертой цедрой лимона. Влить виноградное сухое вино. Тушить, закрыв

посуду крышкой, на слабом огне. За 5—7 мин до окончания тушения добавлять растертую с маслом и разбавленную водой муку. Готовую рыбу выложить на блюдо. В соус, оставшийся в сотейнике, энергично помешивая, влить сырые желтки. Залить этим соусом рыбу. На гарнир можно подать отварной картофель или зеленый салат.

СОМ, ТУШЕННЫЙ В ВИНЕ

1 кг сома, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан мадеры, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу. Для соуса: по $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла и муки, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 лавровый лист.

Подготовить рыбу большим куском, посолить, поперчить. В сотейник положить сливочное масло, рыбу, влить мадеру, добавить лавровый лист, закрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Осторожно слить соус, заправить его мукой, растертой со сливочным маслом, прокипятить, заправить солью. Нарезать рыбу, выложить на блюдо, залить соусом. Украсить ломтиками лимона и веточками зеленой петрушки. На гарнир подать отварную цветную капусту.

КОРЮШКА, ТУШЕННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

600—800 г рыбы, 150 г зеленого лука, по 25 г зелени петрушки, укропа, сельдерея, 100 г сухарей из черствого белого хлеба, $\frac{1}{2}$ л молока или 1 стакан сметаны, 2 яйца, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки масла; соль по вкусу.

Подготовленную, выпотрошенную и тщательно промытую рыбу посолить и выдержать в прохладном месте 30 мин. Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки, сельдерея, укроп. Растолочь сухари в крупную крошку, заправить ею зелень. Выложить на дно смазанного маслом сотейника. Отдельно поджарить запанированную в муке рыбу. Положить ее в сотейник поверх зелени. Влить горячее молоко, закрыть посуду крышкой и тушить рыбу на слабом огне. Готовую рыбу переложить на блюдо, украсить зеленью и посыпать рубленым яйцом. На гарнир подать отварной картофель, заправленный маслом.

КАМБАЛА ТУШЕНАЯ

1,2 кг рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа и зелени петрушки; соль по вкусу.

Овощи очистить, вымыть, нарезать соломкой или кружочками, положить в сотейник, залить горячей водой и варить до полуготовности. 299

Филе камбалы без кожи нарезать кусками, посолить, посыпать мукой и поджарить с обеих сторон (небольшую рыбу жарить целиком без головы). Положить жареную рыбу в сотейник на овощи, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 20—30 мин. По мере выпаривания воду добавлять. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом с овощами, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью. На гарнир можно подать картофель.

КАМБАЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ

1 кг рыбы, 500 г антоновских яблок, 100 г лука-порея, 1—2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 чайные ложки лимонного сока, $\frac{1}{4}$ стакана белого виноградного вина, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны; соль, молотый перец по вкусу.

Сотейник смазать жиром, сложить в него нарезанные ломтиками яблоки (без кожицы и семян), белые головки лука-порея и подготовленную нарезанную рыбу. Влить лимонный сок и вино. Закрыть сотейник крышкой и тушить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, отвар уварить, чтобы осталась половина. Добавить сметану, соль, перец и перемешать. Рыбу положить в глубокое блюдо и залить соусом с яблоками и луком.

КАМБАЛА ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ

1 кг рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сухого белого вина, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2—3 чайные ложки лимонного сока; соль по вкусу.

Камбалу очистить, вымыть и снять с нее темную кожу. Белая кожа не снимается, но ее следует хорошо очистить. Рыбу целиком запанировать в муке и обжарить на сковороде с маслом с двух сторон. Растопить в сотейнике сливочное масло, положить в него камбалу, влить белое вино и сок лимона, посолить и тушить в течение 10 мин. Камбалу уложить на блюдо, полить полученным белым соусом и в горячем виде подать на стол.

СУДАК, ТУШЕННЫЙ ПОД СОУСОМ

1 кг рыбы, 4—5 картофелин, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 1 ст. ложка муки; соль, молотый перец по вкусу.

Порционные куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить соль и перец, варить 10 мин. Положить рыбу в сотейник, вокруг разместить ломтики отварного картофеля. Для приготовления соуса смешать сливки, сырые желтки, сливочное размягченное масло,

тертый сыр, муку, соль, молотый перец. Разбавить процеженным отваром рыбы до консистенции сметаны. Залить этим соусом рыбу, поставить тушить в горячей духовой шкафу на 15 мин. Подать с зеленым салатом.

ГУЛЯШ ИЗ НАЛИМА

1 кг рыбы, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки томата-пасты, 1 ст. ложка сметаны, душистый и черный перец горошком, лавровый лист; соль по вкусу.

Филе налима нарезать на кусочки и слегка обжарить с мелко нарезанным луком. Сложить в кастрюлю, добавить томат-пасту, лавровый лист, перец, соль, перемешать и тушить 20—30 мин. Положить сметану и тушить еще 5 мин. Подать на стол с картофельным пюре, соусом, в котором тушилась рыба, и овощным салатом.

МЕРОУ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

500 г рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 650 г картофеля, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Очищенную, промытую рыбу разделить на филе, порезать кусочками, посолить и посыпать перцем. Картофель обжарить, положить в кастрюлю с рыбой, залить маслом, сметаной и тушить до готовности в закрытой посуде. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

МАРЛИН, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

600 г рыбы, 1 небольшой кочан цветной капусты, 2 головки репчатого лука, 5 картофелин, 2 моркови, 2 ст. ложки тертого сыра, $\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, зелень петрушки или укроп; соль по вкусу.

Рыбу обработать, разделить на филе и нарезать. Очищенные и промытые овощи нарезать кубиками, сложить в сотейник или кастрюлю, залить небольшим количеством воды, посолить, добавить лавровый лист и перец горошком. Тушить 10—15 мин, когда овощи станут мягкими, куски филе уложить на овощи и продолжать тушение. Когда рыба будет готова, добавить томатный соус и тертый сыр. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропом.

КАЛЬМАР ТУШЕНЫЙ

1,5 кг кальмаров, $\frac{2}{3}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина, 10 помидоров, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка нарезанной петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Кальмаров очистить, вымыть и разрезать на куски. Обжарить на сковороде, добавить вино, потушить. Затем положить протертые помидоры, нарезанную петрушку, соль и перец. Тушить до полной готовности. Заправить растертым чесноком.

КАЛЬМАР, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ

500 г кальмаров, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки или укроп; соль, молотый перец по вкусу.

Кальмаров очистить, вымыть, слегка отбить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде. Затем положить мелко нарезанный лук, посыпать мукой и обжарить до золотистого цвета. Сложить все в кастрюлю, добавить сметану и воду. Тушить в закрытой кастрюле 15—20 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

БЕФ-СТРОГАНОВ ИЗ КАЛЬМАРА

500 г кальмаров, 2½ ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Кальмаров очистить, вымыть, слегка отбить, нарезать кусочками 5—8 см, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в масле с мелко нарезанным луком. Посыпать мукой, размешать и обжарить до золотистого цвета. Добавить сметану и тушить до готовности. На гарнир рекомендуется жареный или отварной картофель, соленые огурцы.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

400—500 г морского гребешка, 2—3 ст. ложки топленого масла, 8—10 картофелин, 200—300 г томатного соуса, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Мясо морского гребешка промыть, нарезать на кусочки, посыпать солью, перцем, обжарить и залить томатным соусом. Положить обжаренный картофель и тушить 10—15 мин. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

МИДИИ ИЛИ УСТРИЦЫ, ТУШЕННЫЕ С РИСОМ

100 г мяса мидий или устриц, 1 стакан риса, 1 головка лука, 2 стручка зеленого перца, 1 свежий помидор, 3 ст. ложки топленого масла; соль, молотый перец по вкусу,

Сварить рис до полуготовности. Перец очистить, нарезать тонкой соломкой, слегка обжарить. Мелко нарезанный лук обжарить и в конце жарения добавить свежий помидор, нарезанный кусочками. Отваренных мидий или устриц слегка обжарить. Смешать их с рисом, перцем, луком, помидором. Положить все это в сотейник, добавить немного воды, заправить солью и перцем. Закрыть крышкой и тушить на медленном огне 15—20 мин.

ТРЕПАНГ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ

100 г отваренных трепангов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Отваренных трепангов измельчить на кусочки и обжарить на растительном масле в течение 15—20 мин. Отдельно обжарить лук и смешать с обжаренным трепангом в соотношении 1 : 1, добавить молотый перец и соль. Полученную массу тушить в духовом шкафу в течение 15—20 мин. Подавать на стол в горячем виде.

ОСЬМИНОГ В ГОРШКЕ

1,2 кг мяса осьминога, $\frac{2}{3}$ стакана растительного масла, 2 помидора, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 1 лимон; молотый перец, соль по вкусу.

Мясо осьминога помыть и слегка отбить. Целым куском положить в глиняный горшок, посолить, поперчить и добавить мелко нарезанную петрушку, протертые помидоры и растительное масло. Накрывать крышкой и поставить в духовку. Тушить несколько часов при невысокой температуре.

Перед подачей на стол украсить ломтиками лимона.

МЯСО АКУЛЫ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ

1 кг мороженого акульего мяса, 250 г соленой свинины, 4 головки репчатого лука, 1 кг картофеля, 3—4 веточки петрушки, 1 л молока; перец горошком, соль по вкусу.

Залить мясо акулы холодной водой и варить до размягчения, после чего воду слить, а мясо истолочь или нарезать на маленькие кусочки. Нарезать соленую свинину и жарить, пока весь жир не вытопится.

Из жира вынуть шкварки.

Картофель нарезать дольками, а лук и петрушку мелко шинковать. Обжарить их в свином жире. Затем прибавить горячее молоко и измельченную рыбу, соль и перец. Все компоненты перемешать и тушить 10—15 мин.

Готовое блюдо подать, посыпав мелко рубленой зеленью.

СОЛЕНАЯ АКУЛА ТУШЕНАЯ

500 г соленого мяса акулы, 1 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 л молока, 3—4 ст. ложки сметаны, $\frac{1}{3}$ стакана молока, зелень петрушки и укропа.

Очистить и тонко нарезать картофель и лук. Положить рыбу, картофель, лук на горячую сковороду, смазанную маслом, или в сотейник. Добавить горячее молоко и сметану. Тушить 20—25 мин. На стол подать в горячем виде, посыпав рубленой зеленью петрушки и укропа.

АЗУ ИЗ КИТОВОГО МЯСА

1 кг китового мяса, 250 г репчатого лука, 200 г сливочного масла, 300 г соленых огурцов, 120 г томата-пюре, 40 г муки, 2—3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист; соль по вкусу.

Размороженное китовое мясо нарезать в виде брусочков длиной 2—4 см, обжарить до образования корочки, залить бульоном или водой, добавить лук, пассированный на сливочном масле, и тушить. Перед окончанием тушения положить перец, лавровый лист, соль и соленые огурцы, нарезанные соломкой и заранее сваренные в небольшом количестве воды. Можно заправить азу пассированным томатом.

Запеченные рыба и морепродукты

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

600—800 г рыбы, $1\frac{1}{2}$ кг картофеля, 2—3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка тертого сыра; соль и сахар по вкусу. Для отвара: по $\frac{1}{2}$ моркови и корня петрушки, укроп, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца.

Приготовить картофельное пюре. Заправить солью и маслом. Порционные куски рыбы отварить в пряном отваре. Поджарить муку на масле, развести горячим молоком, проварить на огне в течение 5—7 мин. Снять с огня, заправить солью, сахаром и слегка обжаренным измельченным репчатым луком. В хорошо смазанный сливочным маслом сотейник выложить картофельное пюре, сверху разместить отварную рыбу. Залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Подать в посуде, в которой запекалось кушанье. Посыпать измельченной зеленью.

Это блюдо рекомендуется готовить из трески, пикши, зубатки, палтуса, морского окуня, осетрины, севрюги, судака, щуки.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ВЕРМИШЕЛЬЮ ИЛИ РОЖКАМИ

500 г рыбы, 300 г вермишели или рожков, 2½ ст. ложки топленого масла или сливочного маргарина, 2 головки репчатого лука, 150 г сметаны, 1 яйцо, 1½ ст. ложки тертого сыра; соль, молотый перец по вкусу.

Отварить в подсоленной воде вермишель или рожки, выложить на дуршлаг, промыть кипятком и, дав воде стечь, заправить топленным маслом и солью. Подготовленную рыбу без кожи и костей нарезать кусками (по 2—3 куска на 1 порцию), посолить и поперчить. Выложить в сотейник с разогретым жиром половину порции вермишели или рожков, сверху положить подготовленную рыбу и посыпать слегка обжаренным измельченным репчатым луком. Закрыть оставшейся вермишелью. Заправить сметану сырым желтком и солью, за-

Полезно знать

Запекать можно любую рыбу

Наиболее вкусной получается рыба, запеченная с картофелем, залитая белым или сметанным соусом и посыпанная тертым сыром. Готовность запеченной рыбы определяют по образованию на ее поверхности румяной корочки.

Сырую рыбу запекают под белым соусом, жареную — под сметанным, а предварительно припущенную — под молочным соусом.

Запекать рыбу удобнее всего в небольших глубоких противнях или в глубоких сковородах.

Рыбу кладут на противень с разогретым жиром. Некоторые хозяйки подкладывают под куски рыбы 2—3 чистые деревянные палочки, чтобы рыба не подгорала. Однако, как показывает опыт, можно обойтись и без палочек. Надо только хорошо нагреть духовой шкаф (190—200° С) для запекания рыбы. Если же шкаф нагрет недостаточно, то рыба будет плохо запекаться, более того, высохнет и станет менее вкусной. В горячем духовом шкафу рыба находится до тех пор, пока не подрумянится, затем огонь надо убавить до умеренного и запекать рыбу еще 20—30 мин. Во время запекания рыбу надо поливать бульоном, тогда она будет более сочной.

Если в домашнем обиходе имеются коконтицы и раковины (кильницы), то их рекомендуется использовать для запекания острых рыб и судака. Для этих целей рыбное филе нарезают кусочками, припускают, соединяют с нарезанными белыми грибами, заправляют паровым соусом, укладывают горкой в раковину, смазанную жиром, заливают молочным соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Подают к столу в этих же раковинах.

Некоторые хозяйки крупную рыбу шпигуют, то есть острием ножа делают надрезы в спинной части и вдавливают в них кусочки масла или тонкие ломтики копченого или свежего шпика.

Запекать рыбу можно и завернутой в пергаментную бумагу или фольгу.

лить ею кушанье; посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать зеленый салат.

Блюдо можно приготовить из трески, морского окуня, палтуса, зубатки, минтая, сардины, макроруса, бесуга, сома. Можно использовать готовое филе.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

1 кг рыбы, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки жира (80 г), 600 г гречневой каши, 20 г сыра, 2 ст. ложки нашинкованной зелени, 500 г сметанного соуса; соль, молотый перец по вкусу.

Рыбу, разделанную на порционные куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в разогретом масле с обеих сторон. Сковороду смазать жиром, положить на нее слой рассыпчатой гречневой каши, заправленной маслом (в кашу можно добавить сваренные вкрутую мелко нарубленные яйца). Жареные куски рыбы положить на слой гречневой каши и залить сметанным соусом. Посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 10 мин. При подаче посыпать зеленью.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КИЗИЛОВОЙ ПОДЛИВКОЙ

1 кг рыбы, 50 г сливочного масла, 1 стакан свежего или $\frac{1}{2}$ стакана сушеного кизила, чеснок, укроп; соль по вкусу.

На дно сковороды, смазанной сливочным маслом, уложить целым куском или порционными кусками сырую рыбу, посыпанную солью. Сковороду с рыбой поставить в духовой шкаф и запечь рыбу до образования румяной корочки. Кизил (свежий или сушеный) залить водой так, чтобы она покрыла ягоды, и сварить. Затем кизил вместе с жидкостью протереть через дуршлаг, добавить соль, толченый чеснок (при желании стручковый перец), протереть через сито и перемешать. Запеченную рыбу положить на блюдо, залить кизилковым соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

500—600 г рыбы, 600 г помидоров. Для отвара: по $\frac{1}{2}$ моркови и корня петрушки, 1—2 лавровых листа, 3—4 горошины перца. Для соуса: по $\frac{1}{2}$ моркови и корня петрушки, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 стакана рыбного бульона, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Рыбу, нарезанную порционными кусками, посолить и отварить в небольшом количестве жидкости с добавлением специй до полуготовности (приблизительно 8—10 мин). Приготовить томатный соус (не процеживать его). Хорошо смазать маслом сотейник, влить в него половину соуса, положить рыбу, прикрыть слоем свежих помидоров, нарезанных толстыми кружками или половинками, посыпать солью, залить остальным соусом, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать отварной или жареный картофель. Это блюдо можно приготовить из любой мясистой рыбы.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПОД ГРИБНЫМ СОУСОМ

600—800 г рыбы, 4—6 белых грибов или 8—10 шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца, $\frac{1}{2}$ кг картофеля, 2—3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки молотых сухарей; соль по вкусу.

Отварить картофель «в мундире», очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Отварить свежие грибы, порубить. Мелко нашинковать репчатый лук, выложить вместе с грибами на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить в течение 5 мин, после чего посыпать мукой и продолжать жарение еще 3 мин. Сложить в сотейник, влить 2 стакана кипятка, добавить специи и соль. Варить на слабом огне до тех пор, пока соус не загустеет. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу (без костей) посолить, запанировать в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Выложить рыбу в соус поверх лука и грибов, вокруг расположить картофель, сбрызнуть маслом и посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу.

Это блюдо можно приготовить из налима, сома, трески, палтуса, берикса, бесуго, сардины, хека, сквамы, луфаря, солнечника.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА НА СКОВОРОДЕ

500—600 г рыбы, 1 кг капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 соленых огурца, по 50 г каперсов, маслин, оливок, 1 ст. ложка тертого сыра, $\frac{1}{4}$ лимона. Для тушения капусты: 4 ст. ложки томата-пюре, 2 головки репчатого лука, 2—3 ст. ложки топленого масла или топленого свиного сала, по 1 ст. ложке муки и сахара; соль по вкусу.

Нашинковать капусту соломкой, положить в посуду, влить немного воды и, закрыв посуду крышкой, поставить тушить капусту до полуготовности. Слегка обжарить измельченный репчатый лук. В конце жарения добавить к нему томат-пюре, соль, сахар, посыпать мукой. 307

Смешать с капустой и тушить до размягчения приблизительно 1—1½ ч. Подготовленную рыбу ошпарить, промыть водой и, не снимая кожу, нарезать кусочками (по 30—40 г каждый), затем вновь ошпарить, промыть и сложить в смазанный маслом сотейник вместе с нарезанными солеными огурцами (без кожицы и семян). Влить горячую воду с таким расчетом, чтобы жидкость покрывала продукты только наполовину. Закрывать посуду крышкой и поставить на огонь. Когда жидкость закипит, добавить каперсы и оливки (без косточек). Половину заправленной тушеной капусты положить на дно сковороды, хорошо смазанной маслом, сверху положить припущенную рыбу вместе с огурцами и соусом и прикрыть вторым слоем капусты. Добавить маслины. Сгладить поверхность, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. Готовое кушанье украсить ломтиками лимона, маслинами, оливками. Солянка на сковороде — одно из лучших блюд русской кухни. Для праздничного стола его можно приготовить из осетрины, севрюги, бестера, морского окуня, сома и др.

Для обычного меню можно использовать любую некостистую рыбу, а лучше всего готовое филе.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРОЖЕНОГО ФИЛЕ РЫБЫ (БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ)

400 г мороженого филе рыбы, 2 стакана (примерно 150 г) отваренного рассыпчатого риса или $\frac{3}{4}$ стакана рисовой крупы, 2 помидора, 1 головка репчатого лука или 1 стебель лука-порея, 1 стакан воды, рыбного бульона или овощного отвара, молотые сухари, 3—4 ст. ложки тертого сыра; 1—2 чайные ложки растопленного масла; соль, лимонный сок, молотый перец по вкусу. Для соуса: 50 г сливочного масла, 2—3 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки.

В смазанный маслом сотейник положить сначала рис, затем (посередине сотейника) приправленные солью, перцем и лимонным соком кусочки замороженного филе. По обе стороны филе положить ломтики помидора и лука-порея. Полить водой или рыбным бульоном, посыпать молотыми сухарями и тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом. Запекать в духовом шкафу примерно 20 мин. На стол подать с растопленным маслом, в которое добавить измельченную зелень петрушки.

ЩУКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СУХАРИМИ И ЛИМОНОМ

1 кг рыбы, 1 стакан молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ лимона, молотый мускатный орех на кончике ножа, 3 ст. ложки масла; соль, молотый перец по вкусу. Для отвара: 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца.

Снять с рыбы филе без костей, но с кожей, нарезать их порционными кусками, посолить. Из пищевых отходов сварить немного рыбного бульона (не более $\frac{3}{4}$ стакана), процедить. Смазать сотейник маслом, выложить слой рыбы, посыпать перцем, мускатным орехом, покрыть тонко нарезанными кружочками лимона (без семян), посыпать молотыми сухарями, затем в той же последовательности разместить второй слой продуктов, влить 6—7 ст. ложек рыбного бульона и положить несколько кусочков сливочного масла. Запечь рыбу в духовом шкафу.

На гарнир подать салат из свежих овощей.

Это вкусное блюдо можно приготовить также из любой нежирной рыбы.

СОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАБАЧКАМИ

500 г рыбы, 2 ст. ложки растительного масла, 3 кабачка, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 300 г сметанного соуса; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу разрезать на куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить. Положить в кастрюлю, покрыть ломтиками очищенных и обжаренных кабачков, залить сметанным соусом, посыпать сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ ПОД СОУСОМ

1 кг рыбы. Дляпряного отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 12—15 шампиньонов, 2 ст. ложки молотых сухарей. Для соуса: по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 яйцо, 2 сырых желтка; соль, сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу (крупную — нарезанную пополам, мелкую — целиком) посолить и выдерживать в прохладном месте в течение 1 ч. В кипящий пряный отвар опустить рыбу и варить приблизительно 20 мин. Охладить до комнатной температуры, удалить кости из рыбы и нарезать ее небольшими кусочками. Сложить в сотейник, хорошо смазанный маслом. Свежие шампиньоны очистить, тщательно промыть, нарезать ломтиками и припустить в отдельной посуде. Репчатый лук нашинковать и пассировать до готовности без изменения цвета. На рыбу, находящуюся в сотейнике, положить пассированный лук с грибами, а сверху поместить кружочки вареного яйца. Вокруг рыбы выложить обжаренный вареный картофель, нарезанный кружочками. Залить блюдо соусом, сбрызнуть растопленным маслом

и хорошо посыпать молотыми сухарями. Поставить в горячий духовой шкаф на 12—15 мин, но не более, так как соус начнет подниматься и, кроме того, могут свернуться желтки.

Приготовление соуса: процеженный отвар рыбы заправить маслом, растертым с мукой, лимонным соком, сахаром; проварить в течение 5 мин, снять с огня и, все время помешивая, влить сырые желтки.

Такое же блюдо можно приготовить из осетрины, севрюги, шуки.

УГОРЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ

600—800 г рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Угря выпотрошить, тщательно промыть, натереть солью снаружи и внутри, выдержать в прохладном месте в течение 30 мин, после чего обсушить чистой тканью, хорошо смазать маслом, выложить на противень и запечь в духовом шкафу, поливая время от времени стекающим жиром. На гарнир подать отварной поджаренный картофель, свежие огурцы и помидоры.

Для этого блюда лучше отбирать мелких угрей, так как их можно не очищать от кожи.

КАРП ЗАПЕЧЕННЫЙ С ХРЕНОМ

1 кг рыбы, 1 ст. ложка топленого масла, 2—3 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 100 г хрена; соль, уксус, сахар по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, тщательно промыть, натереть солью внутри и снаружи, смазать сметаной, выложить на сковороду или небольшой противень, хорошо смазанный жиром, и поставить запекать (на 30—40 мин) в духовой шкаф, периодически поливая соком, взятым со дна посуды. Натереть на мелкой терке хрен, заправить уксусом, солью, сахаром. Отварить яйца вкрутую и мелко изрубить. Осторожно переложить готовую рыбу на блюдо, обложить тертым хреном, посыпать рублеными яйцами, украсить веточками петрушки. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Так же можно приготовить крупного леща, треску, пикшу, судака, зубатку, ставриду, хека, пристипому, минтая, ледяную рыбу, макруса, крупные экземпляры мойвы, сардины.

ЛЕЩ ЗАПЕЧЕННЫЙ

1 кг рыбы, 1½ ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла; соль по вкусу.

Очистить, выпотрошить и тщательно промыть рыбу. Посолить снаружи и внутри и выдержать в прохладном месте 1 ч, после чего обсу-

шить и посыпать мукой. Выложить рыбу на небольшой противень, предварительно хорошо смазав ее размягченным сливочным маслом, и запечь в духовом шкафу. Готового леща подать в горячем виде. Вокруг разместить жареный картофель. Отдельно можно подать зеленый салат или свежие огурцы.

Для приготовления этого блюда лучше всего брать крупных лещей.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРП, ФАРШИРОВАННЫЙ КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1 кг рыбы, 2—3 стакана квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, по 3 горошины черного и душистого перца, 1½ ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 желтка, 1 ст. ложка муки, по 1½ ст. ложки тертого сыра и молотых сухарей; соль, сахар по вкусу.

Сложить в кастрюлю отжатую от рассола квашеную капусту, мелко нашинкованный репчатый лук, толченый черный и душистый перец, соль, сахар и сливочное масло. Потушить на небольшом огне, время от времени помешивая, чтобы не подгорела. Подготовленную рыбу выпотрошить и заложить в брюшко тушеную капусту, зашить белыми нитками. На смазанную маслом большую сковороду или противень положить рыбу, залить сметаной, заправленной сырыми желтками и мукой. Посыпать рыбу тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу в течение 30 мин. Готовую рыбу осторожно переложить на блюдо. Соус на противне развести 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, процедить и подать отдельно в соуснике. На гарнир подать отварной картофель. Если капуста слишком кислая, ее нужно перед тушением выложить в дуршлаг и промыть холодной водой.

КАРАСИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ГРИБАМИ И ЯЙЦАМИ

600—800 г рыбы, 400 г свежих белых грибов, 2—3 яйца, 3 ст. ложки топленого масла, 1½ ст. ложки муки, 2 пучка зелени петрушки и укропа, 3 ст. ложки сметаны; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовить рыбу и снять с нее филе с кожей, но без костей. Посолить, поперчить, запанировать в муке, обжарить на масле. Свежие белые грибы почистить, тщательно промыть, нарезать ломтиками, обжарить на масле. Отварить яйца вкрутую, почистить и изрубить. Мелко нашинковать зелень петрушки и укропа. Смешать грибы с яйцами и зеленью, посолить. Выложить на дно смазанного маслом сотейника слой грибов, поверх него положить рыбу и прикрыть вторым слоем грибов. Влить сметану, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Это вкусное блюдо можно приготовить для праздничного стола.

КАРАСИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

800—1000 г рыбы, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1 кг молодого картофеля, $1\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей; соль по вкусу.

Подготовить рыбу (крупную нарезать пополам, мелкую использовать целиком), посолить, запанировать в муке и подрумянить с обеих сторон на сковороде. Отварить картофель, охладить и, если он крупный, нарезать ломтиками. Смазать маслом сотейник, влить на дно половину порции сметаны, заправленной мукой, выложить картофель и поверх него положить подготовленную рыбу. Залить остальной сметаной, посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу. Подать в посуде, в которой кушанье запекалось. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Это классическое блюдо русской кухни хорошо для праздничного стола.

СТАВРИДА ИЛИ СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ

600—700 г рыбы, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 головки репчатого лука, 200—250 г красного маринованного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, $2\frac{1}{2}$ — 3 ст. ложки растительного масла; соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать некрупными кусочками (без кости). Посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Маринованные стручки сладкого перца ошпарить кипятком, освободить от кожицы и изрубить. Мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на растительном масле, через 5 мин добавить на сковороду рубленый красный перец, жарить еще 5 мин, после чего посыпать мукой и все вместе жарить 3—5 мин. Разбавить горячей водой ($1\frac{1}{2}$ стакана), прокипятить, снять с огня, заправить солью, сахаром, сливочным маслом. Влить в сотейник немного растительного масла, положить рыбу, залить приготовленным соусом, посыпать сухарями. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

ОКУНЬ МОРСКОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ И РИСОМ

1 кг рыбы, 6—8 белых грибов, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 2 яйца, 1—2 ст. ложки молотых сухарей, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки; соль по вкусу.

Снять с подготовленной рыбы филе с кожей, но без костей, не нарезая, посолить. Очистить, тщательно промыть и нарезать ломтиками

белые грибы. Потушить их со сливочным маслом, не добавляя жидкости. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. Сварить рассыпчатый рис. Смешать грибы с луком и рисом, добавить рубленые яйца, заправить мелко нашинкованной зеленью петрушки, солью и хорошо перемешать. Выложить на небольшой противень, смазанный маслом, филе рыбы, повернув его разместить начинку и прикрыть вторым филе. Смазать сверху сметаной, посыпать сухарями. Запечь в духовом шкафу. Готовую рыбу разделить на противне кусками, осторожно переложить на блюдо. Отдельно подать салат из свежих помидоров и огурцов или зеленый салат.

Вместо свежих грибов можно использовать сушеные, которые следует отварить до мягкости, а затем нарезать ломтиками и слегка обжарить на масле.

Такое же блюдо можно приготовить из макруруса, минтая, морского налима, полярной тресочки.

ЗУБАН, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ВИНЕ СО СМЕТАНОЙ

1 кг рыбы, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки топленого масла, $\frac{1}{2}$ стакана сухого виноградного вина, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны; соль по вкусу.

Подготовленную рыбу выпотрошить, промыть, натереть снаружи и внутри солью. Выложить на сковороду или маленький противень, смазанный жиром, и залить сверху растопленным маслом. Поставить в нагретый духовой шкаф, периодически поливая соком со дна посуды. Через 20 мин залить рыбу сухим белым виноградным вином. Еще через 15—20 мин добавить сметану и, подержав рыбу в духовке 5 мин, вынуть. На гарнир подать салат из картофеля или свежих овощей.

Это вкусное блюдо для праздничного стола можно приготовить из луфаря, рыбы-капитана, сайды, а также из крупных экземпляров сардины.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

750 г рыбы, 2 головки репчатого лука, 800 г картофеля, 300 г помидоров, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки масла; соль, молотый перец и зелень петрушки по вкусу.

Очищенный, промытый и нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и посоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3—4 ст. ложки воды, посыпать помидоры солью и перцем и уложить вокруг рыбы кусочки жареного картофеля. Полить маслом, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 20—

30 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и полить уксусом.

Таким же способом можно приготовить палтуса, камбалу, щуку.

ФИЛЕ ТРЕСКИ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ГРИБНОМ СОУСЕ

600 г филе рыбы, 800 г картофеля, 20 г сушеных или 350 г свежих белых грибов, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны; соль, молотый перец и зелень по вкусу.

Хорошо промытые грибы отварить. Готовый отвар процедить, а грибы нарезать соломкой. Отварить картофель «в мундире», охладить и очистить. Филе рыбы (без костей и кожи) нарезать порционными или более мелкими кусками, посолить, поперчить с обеих сторон. Слегка обжарить до золотистого цвета репчатый лук, нарезанный тонкими кружочками. В разогретый с жиром сотейник выложить нарезанный ломтиками картофель, посолить и поперчить; поверх картофеля — рыбу, грибы и лук; сверху закрыть ломтиками картофеля. Проварить сметану с подсушенной мукой, заправить солью, разбавить грибным отваром. Залить этим соусом рыбу с картофелем и запечь в духовом шкафу. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир можно подать зеленый салат или малосольные огурцы.

Такое же блюдо можно приготовить из мероу, хека, солнечника, бесуго, морского налим, путассу, луфаря, мерланга.

КИЛЬКА ЗАПЕЧЕННАЯ

1 кг рыбы, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 3—4 зубка чеснока, 1 чайная ложка нарезанной петрушки, 3 ст. ложки натертого черствого белого хлеба, 2 чайные ложки уксуса; соль, молотый перец по вкусу.

Кильку почистить, хорошо промыть и положить на сковороду, смазанную маслом. Сверху положить массу, приготовленную из растертого чеснока, нарезанной петрушки и натертого хлеба, заправленную солью и перцем. Полить маслом и уксусом, поставить в духовой шкаф и запекать до образования румяной корочки.

Такое же блюдо можно приготовить из салаки или сардины.

СЕЛЬДЬ СВЕЖАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ И СМЕТАНОЙ

500—600 г рыбы, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2—3 сырых яйца, 2 головки репчатого лука или 120 г зеленого; соль, молотый перец, зелень по вкусу.

Подготовленную сельдь (крупную — разрезанную пополам, мелкую — целиком) посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить. Мелко изрубить лук, заправить его сметаной, сырым яйцом, солью. Выложить сельдь в сотейник, залить ее смесью сметаны с луком. Запечь в духовом шкафу. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Для приготовления этого блюда свежую сельдь можно заменить свежей салакой.

СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

2 сельди, 4—5 картофелин, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки масла, $\frac{1}{3}$ стакана сметаны.

Отварить картофель «в мундире», охладить, очистить от кожицы, нарезать аккуратными кружочками. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить его на масле. Разделить сельдь (лучше всего слабосоленую и достаточно жирную) на филе без кожи и костей. Хорошо смазать жиром сотейник или глубокую сковороду, выложить в нее слой картофеля, поверх него — филе сельди, посыпать обжаренным луком, залить сметаной, прикрыть сверху вторым слоем картофеля, хорошо сбрызнуть маслом и посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу.

Такое же блюдо можно приготовить из соленой рыбы: сардины, мойвы, скумбрии, салаки.

САЛАКА КОПЧЕНАЯ (КОПЧУШКА), ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

400—500 г салаки, 4 яйца, 75 г зеленого лука, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки масла; соль по вкусу.

Мелко нашинкованный зеленый лук добавить к слегка взбитым яйцам, посолить. Снять с копчушек кожицу, выпотрошить, обезглавить. Разогреть с маслом сковороду, выложить на нее рыбок, подогреть и залить смесью яиц и лука. Прикрыть крышкой и запечь. На гарнир подать гренки, обжаренные в масле.

Можно приготовить копчушку иначе: подготовленную рыбу выложить на сковороду и, залив сметаной, заправленной мелко натертым репчатым луком, запечь (на 400 г копчушки — 1 стакан сметаны, 2 головки репчатого лука). В этом случае на гарнир хорошо подать отварной картофель.

ХЕК ИЛИ СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С БАКЛАЖАНАМИ

800—1000 г рыбы, 4—5 ст. ложек растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, 1 кг баклажанов, 3 ст. ложки муки; соль, молотый перец, зелень по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до полуготовности. В конце жарения добавить томат-пюре. Баклажаны промыть, удалить плодоножки, нарезать кружками, посолить. Дать постоять 15—20 мин, после чего обсушить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Выложить рыбу в смазанный жиром сотейник вместе с томатом-пюре, сверху положить баклажаны, влить несколько ложек горячей воды и подсолнечного масла. Запечь в духовом шкафу. Подать в посуде, в которой рыба запекалась. Посыпать измельченной зеленью.

МАКРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ СО СЛАДКИМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

600—800 г рыбы, 300 г сладкого стручкового перца, 3 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки подсолнечного масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки молотых сухарей; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовить, выпотрошить и тщательно промыть рыбу, посолить, поперчить. Подготовленные стручки перца освободить от зерен (иначе блюдо приобретет жгучий вкус), нарезать тонкой соломкой стручки сладкого перца и слегка обжарить их на растительном масле. Заложить перец в брюшко рыбы. На дно сотейника влить растительное масло и положить томат-пюре, хорошо прогреть и выложить рыбу. Посыпать ее молотыми сухарями и сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

Так же можно приготовить скумбрию, крупные свежие сардины, бельдюгу, тунца.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СКУМБРИИ

5—6 мелких скумбрий (примерно 1 кг), $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченной гвоздики или тертого мускатного ореха, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ —1 ст. ложка рубленого укропа, $\frac{1}{2}$ стакана разведенного 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сливочного масла, молотые сухари; соль, молотый перец по вкусу.

С подготовленной рыбы срезать филе с кожей. По краям сделать на коже несколько надрезов, свернуть филе рулетиками и положить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями огнеупорную форму, посыпать солью, молотым перцем, гвоздикой или мускатным

орехом, измельченной зеленью. По краям формы налить уксус. Посыпать рулетики молотыми сухарями и покрыть кусочками масла. Запечь в духовом шкафу в течение 20—30 мин. На стол подать с отварным или жареным картофелем.

Запеканку можно так же приготовить из мелких экземпляров пеламиды, морского окуня, луфаря, сайды, аргентины.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПЕРГАМЕНТЕ

1 кг рыбы. Для начинки: 3 ст. ложки сливочного масла, 6 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 3—4 ст. ложки измельченного репчатого лука, 2 ст. ложки лимонного сока или разведенной лимонной кислоты (или разведенного уксуса); соль по вкусу.

Удалить у скумбрии внутренности вместе с плавниками со стороны спины из надреза, сделанного вдоль позвоночника. Вырезать позвоночную кость. Промыть и сбрызнуть рыбу лимонным соком или разведенной лимонной кислотой (или разведенным уксусом) для устранения специфического запаха, посолить. Смешать продукты для начинки. Обсушить рыбу мягкой бумагой или салфеткой и заполнить начинкой. Каждую фаршированную скумбрию положить на смазанную сливочным или растительным маслом пергаментную бумагу, тщательно обернув ею рыбу (особенно плотно прижать края). Упакованную таким образом рыбу положить на противень, смазать бумагу с внешней стороны растительным маслом или другим жиром, запечь рыбу в течение 25—30 мин в горячем (225—250° С) духовом шкафу. Затем выложить пакетики с рыбой на горячее блюдо и сразу

подать на стол с отварным картофелем и дольками лимона. Запекать в пергаменте можно и другую рыбу: саблю, сардиню, солнечника.

ФИЛЕ СКУМБРИИ, ЗАПЕЧЕННОЕ В АЛЮМИНИЕВОЙ ФОЛЬГЕ

6—8 филе (от 3—4-х экземпляров) скумбрии, 2 ст. ложки измельченного укропа, 1 стебель лука-порея, 2—3 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка сливочного масла; лимонный сок, соль по вкусу.

Подготовленные филе с кожей упаковать по 2 или по 4 в алюминиевую фольгу. Для этого на фольгу соответствующих размеров положить 1 или 2 филе (кожей вниз), сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, рубленым укропом, измельченным луком-пореем, рублеными вареными яйцами и полить растопленным сливочным маслом; покрыть соответствующим количеством филе. Плотнo обернуть фольгой и уложить в сотейник или противень. Запекать примерно 30—

40 мин в хорошо нагретом духовом шкафу (225—250° С). Подать к рыбе отварной картофель и сметану.

МОРСКОЙ ОКУНЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

600 г рыбы, 2 моркови, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 стебля лука-порея, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки топленого масла, 1½ ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка сливочного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Нарезать филе морского окуня кусочками без костей, посолить, поперчить. Нарезать тонкой соломкой морковь, петрушку, сельдерей, лук-порея, репчатый лук. Хорошо смазать топленным маслом сотейник, выложить овощи, слегка обжарить их до полуготовности и посолить, после чего положить поверх них рыбу и влить несколько ложек разбавленного в горячей воде томата-пюре. Запечь в духовом шкафу. За 5 мин до окончания запекания добавить разделанное на кусочки сливочное масло. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу.

Это блюдо можно использовать и как холодную закуску, но в этом случае его готовят на растительном, лучше всего оливковом, масле.

СОЛНЕЧНИК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ

500—600 г рыбы, 2 головки репчатого лука, 1½ ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, ½ ст. ложки сливочного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Нарезать тонкими колечками репчатый лук, обжарить на растительном масле. Слегка обжарить муку на сливочном масле. Смазать маслом большую сковороду, выложить рыбу, посыпать каждый кусок обжаренным луком и мукой. Влить растительное масло и немного горячей воды (2—3 ст. ложки). Запечь в духовом шкафу. Выложить готовое кушанье на блюдо. Вокруг разместить рассыпчатую гречневую кашу или жареный картофель.

Так же можно приготовить карпа, треску, палтуса, зубатку.

ПАЛТУС, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ТЕСТЕ

1 кг рыбы, 200 г муки, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка или 1 яйцо, ½ чайной ложки соли для теста, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, по 2 ст. ложки молотых сухарей и тертого сыра, ½ лимона, зелень укропа; соль, красный молотый перец по вкусу.

Из муки, масла и яиц приготовить крутое тесто. Для этого муку насыпать в миску и, тщательно помешивая, добавить тепловатую жидкость, негорячее растопленное масло, яичные желтки или яйцо и соль по вкусу. Поставить тесто на $\frac{1}{2}$ — 1 ч в холодное место. Филе палтуса (без кожи) нарезать кусочками длиной 5—6 см, толщиной 1—2 см, выложить слоем поверх теста, посолить, сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпать рубленым укропом или красным перцем, тертым сыром. Загнуть и защипать края теста в виде ватрушки. Запечь в горячем духовом шкафу в течение 30 мин. Вынуть готовую рыбу, нарезать кусками, не вынимая из посуды. Осторожно переложить на блюдо и подать к столу с овощами или салатом из свежих овощей. Так же можно приготовить крупную камбалу, зубатку, хека, сома, треску, карпа.

КАМБАЛА ИЛИ ПАЛТУС, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

1 кг рыбы, 2 моркови, по 2 корня сельдерея и петрушки, 2 стебля лука-порея, 2 головки репчатого лука, 250 г помидоров, 3 ст. ложки топленого масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки тертого сыра, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки молотых сухарей; соль, молотый перец по вкусу.

Снять с рыбы филе без костей (у камбалы удалить кожу с темной стороны). Подготовленные овощи — морковь, петрушку, сельдерей, лук-порей, репчатый лук — нарезать тонкими кружками. Разогреть сотейник с жиром, выложить в него овощи, посолить, влить 2—3 ст. ложки воды, значительно уменьшить нагрев и, закрыв посуду крышкой, тушить овощи до полуготовности, после чего переложить в другую посуду. Филе рыбы посолить, поперчить, положить в сотейник, где тушились овощи, предварительно добавив растопленное масло, покрыть рыбу овощами, поверх них разместить нарезанные кружками помидоры; посолить и поперчить, посыпать молотыми сухарями и натертым сыром, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать отварной или жареный картофель.

Это блюдо можно приготовить также из карпа, щуки или трески. Блюдо можно подать и в холодном виде, но в этом случае топленое масло следует заменить растительным (лучше всего оливковым).

ЛЕДЯНАЯ РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ГРИБНОМ СОУСЕ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

500—600 г рыбы, 1 кг белокочанной капусты, 25 г сушеных белых грибов, 2 ст. ложки топленого масла, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны; соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Отварить в небольшом количестве воды сушеные грибы, вынуть из отвара и, нарезав ломтиками, обжарить. Белокочанную капусту нашинковать, залить грибным отваром, добавить топленое масло, закрыть посуду крышкой и тушить капусту 40—50 мин, после чего добавить измельченный и слегка обжаренный репчатый лук, сахар, лавровый лист, перец. Продолжить тушение до готовности. Подготовленную рыбу нарезать, посолить, поперчить и подрумянить на разогретом масле с обеих сторон. Смазать сотейник жиром, выложить в него капусту, поверх нее разместить рыбу, посыпать грибами и, залив сметаной, запечь в духовом шкафу.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

1 кг рыбы, 8—10 светлых помидоров, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, панировочные сухари; молотый перец, соль по вкусу.

Подготовленные тушки рыбы посолить внутри и снаружи. Свежие помидоры очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семена, посыпать солью, перцем и поджарить на растительном масле. На сковороду, смазанную маслом, положить куски рыбы, сверху уложить помидоры, измельченную зелень петрушки и поперчить. Полить маслом, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу. На гарнир подать жареный картофель.

Это блюдо можно приготовить из крупных экземпляров ледяной рыбы, сардины, ставриды, скумбрии.

СТАВРИДА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-РУССКИ

1 кг рыбы, 8—10 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 2 яйца; соль, молотый перец, зелень петрушки и укропа, сыр тертый по вкусу.

Подготовленную рыбу освободить от костей, нарезать на крупные куски. Сковороду смазать маслом, на нее положить куски сырой рыбы, посыпать их солью, перцем и влить немного бульона. Рыбу покрыть кружочками вареного картофеля, уложив их горкой, посыпать солью и перцем, полить белым соусом жидкой консистенции, посыпать тертым сыром и сбрызнуть маслом. Вместо белого соуса можно использовать смесь молока и яиц. Запекать в духовом шкафу (предварительно нагретом) до образования светло-коричневой корочки. Если в результате запекания на сковороде останется мало соуса, добавить бульон и кипятить его. При подаче блюдо полить растопленным маслом, посыпать рубленой зеленью.

320 Это блюдо можно приготовить из макруруса, камбалы, палтуса.

ОСЕТРОВАЯ РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ЛУКОВЫМ СОУСОМ С ГРИБАМИ

600—700 г рыбы. Для отвара: по $\frac{1}{2}$ корня петрушки и сельдерея, 1 стебель лука-порея. Для соуса: 2 головки репчатого лука, 4—6 свежих белых грибов или 8—10 шампиньонов (или 3 белых сушеных), 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 1 ст. ложка муки, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, 2—3 помидора; соль по вкусу.

Отварить в небольшом количестве горячей подсоленной воды с кореньями осетровую рыбу, нарезанную порционными кусками. Слить отвар и приготовить на нем луковый соус с грибами. Для этого мелко нашинкованный репчатый лук и подготовленные рубленые грибы (сушеные следует предварительно отварить) слегка обжарить на масле, залить процеженным отваром рыбы, добавить лавровый лист и перец душистый. Проварить 10 мин, после чего добавить муку, слегка обжаренную на масле, поставить на слабый огонь и варить еще 15 мин. Снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом. Выложить в неглубокую кастрюлю или сотейник рыбу, залить соусом, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. Приготовленную рыбу выложить на блюдо, вокруг разместить половинки обжаренных на масле помидоров.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ РЫБА В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ

1 банка (350 г) рыбных консервов (в собственном соку), 800 г картофеля, $\frac{2}{3}$ стакана сметаны, 1 чайная ложка муки, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 яйцо, 200 г свежих грибов, 3 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Рыбу вынуть из банки, разрезать на куски и положить на сковороду. Вокруг разместить ломтики картофеля, поджаренного с маслом. На куски рыбы можно положить ломтики вареных яиц и жареные белые грибы. Сверху залить соусом, приготовленным следующим образом: сметану с соком рыбы поставить на огонь и, когда закипит, положить муку, смешанную с чайной ложкой масла. Дать прокипеть 1—2 мин и, помешивая, посолить. Рыбу залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовой шкаф на 10—15 мин.

При подаче на стол рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

РЫБА ПО-ИСПАНСКИ

1 банка (350 г) консервов «Ставрида в томатном соусе», 1 кг картофеля, 3 головки репчатого лука, 40 г шпика, 2 яйца, 0,3 л острого томатного соуса, 1 ст. ложка маргарина; петрушка или зеленый лук, соль, перец по вкусу.

Картофель нарезать толстыми кружочками и половину из них уложить рядами в хорошо смазанную жиром сковороду. На картофель выложить консервированную рыбу, нарезанный кусочками копченый шпик и слегка обжаренный лук, а затем снова положить картофель и залить томатно-яичным соусом (2 яйца и 0,3 л томатного соуса взбить венчиком). Рыбу запекать в духовом шкафу в течение 25 мин.

Готовую рыбу посыпать петрушкой или зеленым луком.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

400—500 г морского гребешка, 8—10 картофелин, 1—2 головки репчатого лука, 2 моркови, по 2—3 корня петрушки и сельдерея, 1—2 ст. ложки топленого масла или маргарина, 100 г сметаны; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленное мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду, добавить перец, коренья — морковь, петрушку, сельдерей — и варить 10 мин. Такой способ варки почти полностью сохраняет высокие вкусовые качества мяса морского гребешка. Вареное мясо морского гребешка уложить в сотейник вместе с сырым картофелем, нарезанным дольками, посыпать солью, перцем и мелко рубленным луком, сбрызнуть маслом, полить сметаной. Запечь в духовом шкафу.

СОЛЕНАЯ АКУЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЯХ С ТЕРТЫМ СЫРОМ

500 г, соленого мяса акулы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан кипящей воды, 2 ст. ложки тертого сыра, панировочные сухари; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленное мясо акулы положить в тепловатую воду и варить 2 ч на слабом огне. Остудить и измельчить в мясорубке. Приготовить соус: растопленное сливочное масло и муку перемешать с кипящей водой и, размешивая, прогреть на огне до тех пор, пока соус не загустеет и не превратится в однородную массу. Постепенно, помешивая соус, залить им рыбу, добавить перец по вкусу. Переложить продукты на противень, посыпать сверху сухарями и тертым сыром и положить кусочки масла. Запекать в духовом шкафу.

Изделия из рубленой рыбы и морепродуктов

КОТЛЕТЫ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ

450—500 г отварной рыбы, $\frac{1}{2}$ городской булки, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, 2—3 ст. ложки топленого или растительного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Замочить в холодном молоке черствый белый хлеб, отжать. Мякоть отварной рыбы пропустить один раз через мясорубку вместе с хлебом. Заправить сырыми яйцами, тертым сыром, солью, молотым перцем. Тщательно перемешать, оформить в виде круглых котлет, хорошо обвалить в молотых сухарях. Сильно разогреть сковороду с жиром и обжарить котлеты с обеих сторон. На гарнир подать картофельное пюре или отварную цветную капусту.

Это блюдо целесообразно готовить из луфаря, мероу, зубана, пеламиды.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ С МАСЛОМ

300 г филе рыбы, 100 г булки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 100 г растительного масла, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, зелень петрушки или укропа; соль, перец молотый по вкусу.

Филе рыбы освободить от кожи и костей, нарезать на куски, затем пропустить через мясорубку вместе с размоченной в молоке булкой, добавить соль, молотый перец. Энергично размешать, добавив сырое яйцо, до получения пышной однородной массы. Выложить на смоченное водой полотенце, разделить массу на порции, придать каждой форму лепешки. На середину каждой лепешки выложить кусочек

Полезно знать

Котлеты, биточки, рулеты ...

Для рубленых изделий используются в основном мясистые виды нежирной рыбы: капитан, луфарь, мероу, зубатка, морской угорь, судак, щука, треска и др. Рекомендуется в фарш добавлять масло или свиное сало из расчета 1 ст. ложка на 500 г филе, что улучшает вкус готовых изделий. Рубленые изделия, например котлеты, можно приготовить и из мелких рыб (хек, сайда, умбринна, пелагида и др.). Подходят для этих целей и акулы: мако, катран, акула черноперая и др. Однако мясо этих рыб содержит вещества, придающие ему горький специфический вкус, для удаления которого мясо нарезают на тонкие кусочки и в течение 6—8 ч выдерживают в слабом содовом растворе.

Вымоченное мясо рыб используют для приготовления разнообразных кулинарных изделий,

Фарш для рыбных котлет, биточков, тефтелей, рулетов, зраз и фрикаделек можно готовить из замороженного рыбного филе, что экономит время хозяек.

К рыбным котлетам, биточкам и рулету подают отварной или жареный картофель, политые сливочным маслом овощи и свежие или маринованные салаты. Соус подается в любой посуде.

323

сливочного масла, растертого с мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропом, закатать в виде валика. Смочить в яйце, обвалять в сухарях и повторить эту операцию дважды. Обжарить. Подготовить крупные гренки из обжаренного белого хлеба. Выложить поверх каждой гренки котлету. Это блюдо нужно подавать к столу со сковороды, т. е. тотчас же после окончания жарения, с жареным или отварным картофелем, отварной цветной капустой и др.

Это блюдо можно приготовить из рыб, не имеющих межмышечных костей, а также рыб тощих пород, типа трески, ската, мероу, сайды.

ЗРАЗЫ ИЗ РЫБЫ

400 г рыбы, 50 г шпика, 3 яйца, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубок чеснока; соль, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы пропустить через мясорубку, добавить шпик, 1 сырое яйцо, хлеб и пропустить еще раз через мясорубку. Хорошо вымесить, посолить, поперчить. Из полученной массы сделать лепешки. Обжарить мелко нарезанный лук, добавить сваренные вкрутую рубленые яйца и чеснок. Перемешать и посолить. Полученный фарш положить на середину каждой лепешки, сформовать зразы, смочить во взбитом яйце и обжарить на сковороде с растительным маслом. Подать с жареным картофелем, зеленым горошком, соленым огурцом, отварной свеклой и морковью. Перед подачей на стол полить сливочным маслом. Отдельно можно подать сметанный соус.

Это блюдо рекомендуется готовить из филе хека, зубатки, морского угря, трески, луфаря, сардины, аргентины.

ЗРАЗЫ ИЗ РЫБНОГО ПУДИНГА

1 банку рыбного пудинга (250 г), 100 г моркови, 100 г лука, 1,3 кг картофеля, 2—3 ст. ложки муки, 150 г сливочного масла, 150 г молока, 50 г петрушки и укропа; соль по вкусу.

Нарезать и обжарить морковь и лук, измельчить пудинг, добавить в него рубленую зелень, пассированные морковь и лук, получится рыбный фарш.

Картофель сварить и размять, влить горячее молоко, положить соль и перемешать. Из картофельного пюре сформовать кружочки (лепешечки) толщиной 1 см, уложить на их середину по 50 г фарша. Края кружочков соединить. Готовые зразы запанировать в муке и обжарить в сливочном масле.

Подать к столу, посыпав зеленью петрушки и укропа.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБНОГО ПУДИНГА

1 банка рыбного пудинга (250 г), 1,2 кг картофеля, 250 г молока, 50 г сыра, 140 г сметаны, 10 г муки, 50 г сливочного масла, 30 г молотых белых сухарей; соль по вкусу.

Приготовить картофельное пюре, для чего очищенный картофель опустить в кипящую воду, посолить и отварить до готовности. Слить отвар, картофель в горячем виде размять, добавляя сливочное масло и горячее молоко. Полученную массу хорошо взбить веселкой.

Рыбный пудинг измельчить и смешать с картофельным пюре. Полученную массу выложить на хорошо смазанную маслом сковороду и залить сметанным соусом. Посыпать сыром, молотыми сухарями и запекать в духовом шкафу в течение 30 мин. Готовую запеканку нарезать на порции и выложить на блюдо.

Приготовление сметанного соуса: сметану довести до кипения, добавить пшеничную муку, соль, хорошо перемешать и еще раз довести до кипения.

БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ

800 г рыбы, 3 ломтика белого хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 головки репчатого лука, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы, замоченный в молоке белый хлеб и репчатый лук 2 раза пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, соль, перец, хорошо вымесить. Разделить на порции, придать им форму биточков, обвалить в сухарях и поджарить на растительном масле до образования румяной корочки. Перед подачей на стол полить сливочным маслом и добавить гарнир из зеленого горошка, жареного картофеля, отварной моркови и свеклы, маринованных фруктов.

Это блюдо можно приготовить из трески, сайды, хека, судака, пеламиды, окуня, бельдюги.

КРОКЕТЫ ИЗ РЫБЫ

800 г рыбы, 2 ломтика белого хлеба, 1 стакан молока, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, панировочные сухари; соль, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы, хлеб, замоченный в молоке, лук пропустить через мясорубку. Добавить яичные желтки, перец, соль и перемешать. Из фарша сформовать крокеты в виде шариков, смочить в яйце, запанировать в сухарях, еще раз в яйце и сухарях. Поджарить на сковороде в большом количестве жира. Перед подачей на стол крокеты по

лить сливочным маслом. На гарнир рекомендуется подать жареный картофель.

Это блюдо можно готовить из трески, окуня, нототении, бельдюги.

ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ

500 г рыбы, 2 ломтика белого хлеба, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки пшеничной муки, 300 г сметанного соуса; молотый перец, соль по вкусу.

Филе рыбы без кожи нарезать на куски и вместе с репчатым луком, зеленью, белым хлебом, замоченным в молоке, пропустить через мясорубку. Из приготовленной котлетной массы выделать шарики по 3—5 шт. на порцию, обвалять в муке, обжарить, залить сметанным соусом и тушить 10—15 мин. На гарнир подать картофель или рассыпчатую гречневую кашу и украсить зеленью.

Для этого блюда можно использовать треску, лугаря, капитана, окуня.

РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ

600—800 г рыбы, 2 яйца, 100 г мякниша белого хлеба, 2 головки репчатого лука, 1½ ст. ложки масла или сливочного маргарина, 1½—2 ст. ложки молотых сухарей; соль, молотый перец по вкусу.

Дважды пропущенную через мясорубку мякоть рыбы заправить солью, молотым перцем, натертым на крупной терке мякнишем черствого белого хлеба, натертым на мелкой терке репчатым луком, сырыми желтками и взбитыми в пену белками. Смочить водой салфетку или чистую ткань, выложить на нее фарш. Оформить в виде рулета, переместить на смазанный жиром противень. Густо посыпать сухарями и, сбрызнув маслом, запечь в духовом шкафу. На гарнир подать картофельное пюре.

Это блюдо можно приготовить из судака, щуки, трески, умбрины, пелаמידы.

РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С ГРИБАМИ

500 г котлетной массы из рыбы, 150 г шампиньонов или белых грибов, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 яйцо, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1½ ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу

Очистить, тщательно промыть и изрубить грибы. Так же изрубить репчатый лук и зелень петрушки. Обжарить на масле, посолить и охладить. На увлажненную салфетку или кусок чистой ткани выло-

жить ровный слой котлетной массы толщиной примерно 1,5 см. На

середину по всей длине слоя фарша положить начинку. Приподняв салфетку, соединить края фарша и обровнять. На смазанный жиром противень скатить с салфетки рулет швом вниз и обровнять. Смазать сырым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу. Подать отдельно в соуснике сметану, на гарнир—отварной картофель.

Для этого блюда можно использовать те же рыбы, что и в предыдущем рецепте.

ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ

600—700 г рыбы, по 1½ ст. ложки сливочного масла и муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 3 яйца, ½ стакана молотых сухарей; 1 ст. ложка жира, мускатный орех на кончике ножа; соль, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы без костей и кожи пропустить через мясорубку. Слегка обжарить на масле муку, развести молоком, вскипятить, снять с огня, заправить солью и, быстро размешивая, ввести сырые желтки. Смешать фарш с приготовленным соусом, заправить тертым сыром, солью, молотым перцем, мускатным орехом в порошке и, осторожно перемешивая, ввести белки, взбитые в густую пену. Выложить в форму, хорошо смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями. Поставить в духовой шкаф. Когда края пудинга зарумянятся, обвести ножом вокруг пудинга, закрыть форму тарелкой и опрокинуть на нее пудинг. Отдельно к пудингу можно подать томатный соус или соус «Хрен с уксусом».

Для этого блюда подходят треска, хек, сардина, пелагида, щука, хрящевые виды рыб.

ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ ПАРОВОЙ

1 кг рыбы, 1 яйцо и 2 желтка, 2½ ст. ложки сливочного масла; соль и молотый перец по вкусу. Для соуса: ½ моркови и ½ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца.

С подготовленной рыбы снять мякоть. Из плавников, голов, хвостов, костей с кореньями и перцем сварить 3 стакана белого соуса. Дважды пропустить через мясорубку мякоть рыбы. Заправить ее охлажденным белым соусом (1 стакан), солью, молотым перцем, сырым яйцом, желтками сырого яйца. Тщательно перемешать. Выложить в форму, густо смазанную маслом, поместить форму в сосуд с кипящей водой и варить пудинг до готовности (приблизительно 35—40 мин). Готовый пудинг опрокинуть на блюдо. Подогреть остальной соус, 327

снять с огня, заправить маслом и подать отдельно в соуснике. Это блюдо можно приготовить из рыб, перечисленных в предыдущем рецепте.

КНЕЛЬНАЯ МАССА ИЗ РЫБЫ

1,5 кг филе рыбы, 50 г белого хлеба, 250 г молока, 10 г (неполная чайная ложка) соли, 2 сырых белка.

Снять с рыбы филе без костей и кожи или использовать готовое рыбное филе. Нарезать кусками. Мякиш черствого белого хлеба замочить в молоке. Трижды пропустить через мясорубку рыбу и хлеб, тщательно взбить, подливая постепенно холодное молоко и сырые белки. Чем лучше взбита масса, тем вкуснее будет готовое изделие. Солить массу, когда она уже готова.

ПУДИНГ ПАРОВОЙ ИЗ КНЕЛЬНОЙ МАССЫ

700—800 г кнельной массы, 1½ ст. ложки масла, ¼ банки крабов, 1 яйцо, соус «Белое вино».

В хорошо смазанную маслом посуду выложить кнельную массу и поместить посуду в сосуд с горячей водой, накрыть крышкой, поставить на огонь. С момента установки пудинга на водяную баню и до окончания варки следить, чтобы вода во втором сосуде все время равномерно кипела. Готовый пудинг нарезать порционными кусками, залить соусом «Белое вино», украсить кусочками крабов и ломтиками сваренного вкрутую яйца. На гарнир можно подать зеленый горошек или зеленые стручки фасоли.

КЛЕЦКИ ИЗ КНЕЛЬНОЙ МАССЫ

500 г кнельной массы, 350—400 г шампиньонов, 1½ ст. ложки масла. Для отвара: по ½ корня петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 яйца, ½ стакана виноградного белого вина; соль, молотый перец, лимонный сок по вкусу.

Приготовить кнельную массу (см. выше). Шампиньоны мелко изрубить, добавить в кнельную массу. Из голов, хвостов, плавников, костей, отходов рыбы сварить пряный отвар (см. с. 259). Хорошо смазать маслом сотейник. Набирая одной столовой ложкой массу, второй снимая с нее одинаковые по размеру и форме клецки, опускать их в сотейник, соблюдая расстояние между ними. Влить немного горячего бульона, поставить сотейник на слабый огонь. Через 15—

20 мин осторожно слить часть бульона и приготовить на нем соус

«Белое вино». Выложить клецки на блюдо, залить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварную цветную капусту или зеленый горошек.

Это блюдо можно приготовить из любой нежирной рыбы.

ТЕЛЬНОЕ

500 г рыбного филе, 2 яйца, 160 г городской булки, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 3 столовых ложки сливочного масла, 1 яйцо, зелень петрушки; соль, молотый перец по вкусу.

Лук тонко нарезать, поджарить в масле на сковороде, прибавить сваренные и нарезанные ломтиками свежие или соленые белые грибы, размешать, снять с огня, положить рубленое яйцо, зелень петрушки, соль, перец и все это перемешать. Рыбное филе нарезать, смешать с хлебом, дважды пропустить через мясорубку, посыпать солью, перцем, добавить сырое яйцо, перемешать до получения пышной однородной массы. Из фарша сделать лепешки круглые лепешки величиной с котлету. На одну половину лепешки положить начинку размером с грецкий орех, другой половинкой закрыть и склеить края в форме полумесяца. Тельное смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях. Жарить так же, как котлеты из рыбы. Подать с томатным соусом. Для этого блюда используют судака, треску, щуку, морского окуня, мероу.

БИТОЧКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С РЫБОЙ

500 г рыбы, 1 головка репчатого лука, 8 картофелин, 2 яйца, 3 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сметаны; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленное филе рыбы вместе с луком пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить яйцо, соль, молотый перец и перемешать. Отваренный в кожуре картофель почистить, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку, соль и перемешать. Из полученной картофельной массы сделать лепешки. На середину каждой положить рыбный фарш, завернуть его, придать форму биточков, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Готовые биточки полить сметаной.

РЫБНЫЕ КОЛБАСЫ ИЗ ХЕКА

1 кг рыбы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ст. ложки пшеничной муки; соль, молотый перец по вкусу.

Очищенную и промытую рыбу разделить на филе и пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить сливочное масло, яйцо, молоко, заправить солью и молотым перцем. Фарш хорошо перемешать, придав форму колбасок (2 шт. на порцию), обвалять в муке и обжарить. Перед подачей на стол полить сливочным маслом. К рыбным колбаскам рекомендуются отварной картофель или картофельное пюре, салат из свежих или соленых овощей.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ХЕКА

500 г рыбы, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек молотых сухарей, зелень петрушки; молотый перец, соль по вкусу.

Филе хека нарезать на куски, перемешать с луком и зеленью петрушки и пропустить через мясорубку. Подготовленную массу посолить, добавить молотый перец и перемешать. Сформовать шницели, придавая им овальную форму. Смочить в яйце, взбитом с молоком, обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон до готовности и поставить на 5—8 мин в разогретый духовой шкаф. На гарнир подать картофельное пюре.

Это блюдо можно так же приготовить из катрана.

ПЕЛЬМЕНИ С ТРЕСКОЙ

500 г рыбы, 1½ стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Замесить тесто и дать ему отлежаться 30—40 мин. Для приготовления фарша подготовленную рыбу разделить на филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный измельченный лук, перец, соль и все перемешать до образования однородной массы. Раскатать его в пласт толщиной 2 мм, на одну половину уложить рядами шарики фарша и покрыть другой половиной теста. Пельмени вырезать формочкой или рюмкой. Готовые пельмени сложить на доску, посыпанную мукой. Варить пельмени в подсоленной воде при слабом кипении. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

ФИЛЕ СУДАКА ФАРШИРОВАННОЕ

1 кг рыбы, ½ городской булки, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 330 1 стакан молока; 1—2 ст. ложки сметаны; соль, молотый перец по вкусу.

Подготовленную рыбу разделить на филе без костей, но с кожей. Острым ножом, положив филе на стол кожей вниз, срезать по всей его длине слой мякоти. Пропустить ее дважды через мясорубку вместе с размоченным в молоке черствым мякишем белого хлеба и репчатым луком. Заправить солью, молотым перцем, сырыми желтками и взбитыми белками. Осторожно перемешать. На смазанный маслом небольшой противень выложить один из филе рыбы (кожей вниз), поверх него разместить фарш и прикрыть вторым кусочком рыбы. Рукой, смоченной холодной водой, сгладить, придав форму целой рыбы. Густо смазать рыбу сметаной и поставить в духовой шкаф на 30 мин, периодически поливая ее соусом со дна посуды. Подать с отварным картофелем.

МОРСКОЙ ОКУНЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

600 г рыбы, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 250 г свежих грибов, 2 помидора, 3 ст. ложки нарезанной петрушки, 2 яйца, 3 ст. ложки пшеничной муки, 300 г соуса; перец, соль по вкусу.

Филе морского окуня нарезать на куски, посолить, поперчить. Обжарить грибы, добавить протертые помидоры, измельченную петрушку, соль, перец и тушить в течение 10—15 мин. Намазать полученной смесью куски рыбного филе и скатать их в трубочки. Закрепить, обвязав трубочки ниткой. Разместить яйца и смочить в них трубочки, затем обвалить в сухарях. Растопить на сковородке жир и обжарить трубочки со всех сторон. Обжаривать до тех пор, пока рыба при прокалывании не станет мягкой, а затем выложить ее на разогретое блюдо. К рыбе подать белый соус с вином.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛИХИЕЙ

500 г рыбы, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 головка репчатого лука, 8 помидоров, 400 г готового белого соуса; молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу почистить, промыть, отделить мякоть от костей и пропустить ее через мясорубку. Добавить жареный лук и рис, отваренный до полуготовности, перец и хорошо перемешать. Помидоры помыть, срезать у них верхушки, вынуть середину и наполнить их фаршем. Фаршированные помидоры сложить в сотейник, залить белым соусом и запекать в духовке. Перед подачей на стол украсить зеленью.

ЛУФАРЬ ПО-КИЕВСКИ

600 г рыбы, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 стакана растительного масла (для жарки), $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей; соль по вкусу.

Филе луфаря дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить и приготовить из него лепешки. В середину каждой положить масло и залепить края, придавая лепешкам овальную форму. Обвалить в муке, смочить в яйце, затем обвалить в сухарях и снова в яйце и сухарях. Жарить котлеты в большом количестве жира. Перед подачей на стол полить сливочным маслом. Подать котлеты с комбинированным гарниром (жареный картофель, зеленый горошек, отварные морковь и свекла, маринованные или соленые овощи).

ОМЛЕТ ИЗ РЫБНОГО ПУДИНГА

1 банка рыбного пудинга (250 г), 3—4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2—3 ст. ложки сливочного масла; соль по вкусу.

Пудинг вынуть из банки, нарезать кружочками или кубиками, обжарить в масле. Яйца взбить с молоком, посолить, полученной смесью залить пудинг и продолжать держать сковороду 2—3 мин на огне.

Омлет подать к столу в горячем виде

ОМЛЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

250 г консервированного тунца, 4 яйца, 4 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 помидора, 10 консервированных маслин, 1 зеленый стручок перца, измельченная зелень петрушки, соль по вкусу.

Взбить яйца (желток и белок вместе), добавляя понемногу воду. Заправить солью и смешать с $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ консервированного тунца, предварительно накрошив или нарезав его мелкими кусочками. Помидоры нарезать кружочками, маслины — продольно пополам. Удалить сердцевину зеленого стручка перца (вместе с семенами) и нарезать стручок колечками. Нарубить зелень петрушки.

Неглубокую сковороду (в которой можно бы подать блюдо на стол) прогреть, положить в нее сливочное масло или маргарин, растопить, затем налить в сковороду омлетную массу из яиц с тунцом. Помешивать ее вилкой до тех пор, пока она не начнет густеть. После этого поставить сковороду на слабый огонь и держать (не помешивая) до тех пор, пока омлетная масса почти не загустеет. Затем омлет покрыть равномерно кружочками помидора, а на них уложить горками маслины и кусочки оставшегося тунца. Между ними уложить полоски зеленого стручкового перца и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Омлет подать горячим на той же сковороде, в которой готовилось блюдо. На гарнир рекомендуется зеленый салат со сметаной.

ЗРАЗЫ «НОВИНКА»

6—7 картофелин, 1 яйцо, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки маргарина; соль, молотый перец по вкусу. Для начинки: 100 г пасты «Океан», 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка маргарина, 1 яйцо.

Горячий отварной картофель протереть через дуршлаг, охладить до 50—60°С и смешать с сырыми яйцами. Из приготовленной картофельной массы сделать лепешки. Пасту, пассированный репчатый лук и мелко рубленные яйца тщательно перемешать, заправить солью и перцем. На середину лепешки положить фарш, свернуть ее, придавая изделию приплюснутую форму, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон на сливочном масле или маргарине.

Подавать к столу так же, как и котлеты из рыбы.

БИТОЧКИ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ КАЛЬМАРА

200 г кальмаров, 200 г свинины, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки маргарина; соль, молотый перец по вкусу.

Кальмаров очистить и помыть, дважды пропустить через мясорубку и соединить со свиным фаршем. Добавить хлеб, лук, перец, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Фарш разделить на порции, обваливать их в сухарях, придавая форму биточков, и обжарить. На гарнир подать картофельное пюре. Перед подачей на стол биточки полить томатным соусом.

ТЕФТЕЛИ ИЗ КАЛЬМАРА

500 г кальмаров, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки пшеничной муки, 150 г риса, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г готового томатного соуса; соль, молотый перец по вкусу.

Кальмаров очистить, вымыть, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Добавить лук, соль, перец, слегка отваренный рис, яйцо и все перемешать. Фарш разделить в виде шариков, запанировать в муке, обжарить и тушить в томатном соусе. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

ОМЛЕТ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

100—150 г морского гребешка, 4—6 яиц, $\frac{1}{4}$ стакана молока или воды, 1 ст. ложка топленого масла, 50 г зеленого лука; соль, молотый перец по вкусу.

Вареное мясо морского гребешка нарезать соломкой и обжарить вместе с мелко нарезанным зеленым луком. Яйца смешать с молоком или водой, добавить соль, перец, хорошо взбить и вылить на горячую сковородку с маслом. Как только яичная масса загустеет, положить на середину ее подготовленный морской гребешок и закрыть его с двух сторон краями омлета.

Готовый омлет посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

КОТЛЕТЫ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

400 г мяса морского гребешка, $\frac{1}{2}$ городской булки, 1—2 головки репчатого лука, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 2 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 4 чайные ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яйца; соль, молотый перец по вкусу.

Мясо морского гребешка вымыть, нарезать на куски, добавить репчатый лук и пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде или молоке хлебом. Положить в фарш яйца, соль, перец и перемешать. Из подготовленной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Котлеты подать с картофельным пюре или кашей гречневой, полить сливочным маслом.

ТЕФТЕЛИ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

400—500 г мяса морского гребешка, 1—2 головки репчатого лука, 200—300 г готового томатного соуса, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки; соль, молотый перец по вкусу.

Мясо морского гребешка (половину указанной порции) отварить, смешать с сырым мясом морского гребешка, пропустить через мясорубку, добавить слегка поджаренный репчатый лук, соль, перец и перемешать. Из полученного фарша сформовать шарики величиной с грецкий орех, обвалять их в муке и обжарить. Для приготовления соуса муку поджарить на жире, развести бульоном, добавить обжаренные коренья, лук, томат, лимонную кислоту, перец, соль и варить 20—25 мин. Соус процедить, нагреть до кипения, заправить маслом. Тфтели положить в кастрюлю, залить томатным соусом и тушить при слабом кипении 10—15 мин.

ЛАНГУСТЫ С СЫРОМ

200 г очищенных вареных лангустов, 1 ст. ложка натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1 чайная ложка лимонного сока; красный молотый перец, соль по вкусу.

Натертый сыр смешать с маслом, добавить к нему растертый желток, лимонный сок, перец, соль и пропущенное через мясорубку мясо лангустов. Чайной ложкой сделать маленькие котлетки и положить их на хорошо смазанный противень. Запекать в духовке в течение 5 мин.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

500 г вареной морской капусты, 3—4 шт. вареных моркови, 1—2 яйца, 3 ст. ложки манной крупы, 80 г сливочного масла, 50 г сметаны; соль по вкусу.

Отваренную морскую капусту пропустить через мясорубку и пассировать на сливочном масле. Затем в нее добавить манную крупу, сырое взбитое яйцо и соль. Все перемешать и выложить на сковородку, смазанную сливочным маслом. Запекать в духовом шкафу. На стол подать со сметаной.

ЗРАЗЫ ПО-АНТАРКТИЧЕСКИ

500 г китового мяса, 3—4 ломтика белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, 300 г готового красного соуса, 2 ложки нарезанной зелени; соль, молотый перец по вкусу.

Китовое мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Добавить пшеничный хлеб, замоченный в молоке, соль, перец и все перемешать, после чего пропустить еще раз через мясорубку и слегка взбить. Из котлетной массы сформовать лепешки. Для приготовления фарша жареный лук соединить с рублеными сваренными вкрутую яйцами, нарезанной зеленью петрушки, молотыми сухарями, перцем, солью и перемешать. На середину лепешки из мяса положить фарш. Края закрыть так, чтобы фарш был в середине, и придать ему овальную форму. Зразы обвалить в молотых сухарях и обжарить. Подать зразы с картофельным пюре. Перед подачей на стол полить красным соусом и украсить зеленью.

КОТЛЕТЫ ИЗ КИТОВОГО МЯСА

1 кг китового мяса, 250 г хлеба, 250 г лука, 150 г сливочного масла, 20 г соли, 300—350 г воды.

Размороженное и тщательно промытое мясо измельчить на мясорубке и соединить с размоченным в воде хлебом, пассированным на сливочном масле луком, солью, перцем и водой. Полученную массу пропустить через мясорубку, сформовать котлеты, обвалить в сухарях, жарить на любом жире.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С КИТОВЫМ МЯСОМ

1 кг китового мяса, 1 кг картофеля, 100 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 яйца, 2—3 ст. ложки молотых сухарей; молотый перец, соль по вкусу.

Китовое мясо отварить в подсоленной воде (в кастрюле при открытой крышке) в течение 20 мин. Промыть от пены и пропустить через мясорубку. Смешать с пассированным луком, вареным рубленым яйцом, солью, перцем. Из горячего вареного картофеля с 2 яйцами приготовить пюре, посолить. В смазанную и посыпанную сухарями форму уложить ровным слоем пюре, затем начинку из китового мяса и снова картофельное пюре. Сверху смазать яйцом и запечь в духовке.

Готовое блюдо подать в горячем виде.

Отдельно в соуснике подать сметану.

Изделия из теста с начинкой из рыбы

Начинки из рыбы широко применяются при изготовлении пирогов, пирожков, кулебяк, расстегаев, пельменей. Для этих целей используется дрожжевое, слоеное и сдобное пресное тесто.

Кислое, или дрожжевое, тесто можно приготовить двумя способами: опарным и безопарным. Для приготовления теста опарным способом разводят дрожжи в теплой воде, вливают в посуду воду или молоко, добавляют половину порции муки и, тщательно размешивая, разбивают образовавшиеся комочки. Затем посуду с тестом закрывают марлей или другой тканью и ставят в теплое место. Когда опара увеличится в объеме приблизительно в 2 раза, добавляют в тесто остальные компоненты: оставшуюся муку, соль, сахар, яйца. Затем тесто тщательно вымешивают в течение 20—25 мин, добавляя понемногу жир. Хорошо вымешанное тесто должно легко отставать от дна и стенок посуды. Его вновь ставят в теплое место, предварительно закрыв тканью. В процессе подъема тесто рекомендуется 2—3 раза обмять рукой. Затем начинается разделка, формовка и выпечка изделий. Технология приготовления теста по безопарному способу более простая. В посуду закладывают одновременно всю полагающуюся по рецепту муку и жидкость, а также предварительно разведенные в теплой воде дрожжи, соль, сахар, яйца и жиры. Тесто тщательно вымешивают, ставят в теплое место и ждут, когда оно хорошо подойдет. Далее его обминают, вновь дают подняться и вновь обминают. Весь процесс подъема теста при безопарном способе продолжается 4 ч. После вторичного подъема приступают к разделке, формовке и выпечке.

Довольно часто хозяек постигает неудача: тесто плохо подходит.

336 Происходит это потому, что оно недостаточно хорошо прогрето или,

напротив, слишком перегрето (в последнем случае дрожжи прекращают свою жизнедеятельность). Температура теста должна быть равна температуре парного молока. Для доведения теста до этого состояния используют теплую (но не горячую!) жидкость — молоко или воду. Если же тесто оказалось перегретым, то его следует поставить на холод, а затем добавить новую порцию разведенных в теплой воде дрожжей, хорошо вымесить и создать оптимальные условия для нормального подъема.

Вкусные и аппетитные мучные изделия получаются при соблюдении следующих правил технологии:

тесто должно «созревать» в теплом месте, чтобы дрожжи могли нормально развиваться;

муку перед замесом теста просеивают и в течение 2—3 ч хранят в теплом месте;

жиры перед добавлением их в тесто размягчают или растапливают, но не доводят до горячего состояния;

яйца, перед тем как слить в опару, следует разбить над стаканом и убедиться в их свежести;

начинки для изделий из теста не должны быть влажными и горячими, иначе при выпечке будет образовываться сырой слой (закал); перед помещением изделий в духовой шкаф им дают возможность «расстояться», т. е. немного подойти (противень с изделиями ставят в теплое место на 30 мин, после чего их поверхность смазывают с помощью кисточки сырым яйцом);

пироги, кулебяки и другие крупные изделия выпекают при менее сильном нагреве, чем пирожки и расстегаи (температура соответственно должна быть равной 240 и 280° С).

Для приготовления пресного теста вместо дрожжей используют для разрыхления питьевую соду или аммоний. Продукты для теста должны быть охлажденными, а само тесто замешено быстро.

В предварительно просеянной муке делают углубление в виде ямки, в которую кладут сметану, сливочное масло (его можно заменить сливочным маргарином), соль, сахар, яйца. Тесто быстро замешивают, скатывают в шар, закрывают чистой тканью и выносят на холод. Через 40 мин его раскатывают и формируют из него кулебяки, пирожки, корзиночки.

При обжаривании рыбы во фритюре применяют пресное тесто кляр. Это тесто можно разводить не только на воде или на молоке, но и на пиве с добавлением растительного масла и яиц. Белки до введения в тесто рекомендуется взбить в густую пену. Наиболее оптимальное соотношение продуктов для теста кляр: на 1 стакан муки 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан воды, молока или пива, 2 сырых яичных белка и соль по вкусу.

Тесто для приготовления пельменей должно быть более крутым, 337

чем тесто кляр. Просеянную муку высыпают на стол, делают в ней углубление в виде ямки, наливают туда воду и сырые яйца, добавляя соль и быстро замешивают тесто. Соотношение муки и жидкости: 500 г (мука) и 200 г (вода вместе с яйцами).

Замешенное тесто скатывают в шар, покрывают чистой тканью и дают ему отстояться в течение 30 мин, после чего раскатывают в тонкий пласт и вырезают из него специальной выемкой кругляши, скатывают из них тонкие колбаски, которые нарезают мелкими кусочками и раскатывают в лепешки. На середину каждой выкладывают фарш и тщательно защипывают края.

Для приготовления слоеного теста берут половину муки, полагающейся по рецепту, смешивают ее с маслом, раскатывают в пласт толщиной 2 см и помещают на холод. В оставшуюся половину муки добавляют холодную воду, соль, лимонный сок (его можно заменить лимонной кислотой). Тесто замешивают, скатывают в шар и закрывают тканью. В таком состоянии его выдерживают 30 мин, а затем раскатывают в пласт, который должен быть вдвое больше того, что приготовлен с маслом.

На больший пласт теста помещают меньший, заворачивают края большего в виде конверта и присыпают сверху мукой. Конверт раскатывают до тех пор, пока не получится удлиненная полоса. Ее складывают вчетверо и помещают в холодное место на 30 мин. Затем тесто вновь раскатывают, складывают вчетверо и ставят на холод. В общей сложности эту операцию повторяют 3 раза, а затем формируют из теста кулебяки, пирожки, волованы, корзиночки.

Ускоренный способ приготовления слоеного теста можно рекомендовать для выпечки пирожков, кулебяк, волованов, корзиночек с рыбными начинками. По этому способу технологические операции совершают в следующем порядке. Муку просеивают, масло охлаждают и нарезают кусочками. Затем, посыпая кусочки масла мукой, их мелко рубят ножом и наливают в эту массу подсоленную холодную воду, яйца, лимонный сок (можно заменить разведенной лимонной кислотой или уксусом), замешивают тесто, скатывают его в шар, ставят на 30 мин на холод, после чего раскатывают, формируют изделия и выпекают их в духовом шкафу.

Песочное тесто используется в основном только для выпечки корзиночек. Приготавливают это тесто без сахара, при быстром замешивании. Его выдерживают на холоде 30—40 мин.

НАЧИНКА ИЗ ЖАРеной РЫБЫ

600—700 г рыбы (треска, пикша, зубатка, морской окунь), 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 яйца; зелень, соль, молотый перец по вкусу

Рыбное филе нарезать некрупными кусками, посолить, поперчить и, выложив на разогретую с жиром сковороду, обжарить.

Нашинковать лук и слегка обжарить на масле. Смешать с рыбой, заправить рублеными крутыми яйцами и измельченной зеленью укропа.

НАЧИНКА ИЗ ВИЗИГИ

100 г визиги, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2—3 яйца; зелень петрушки, соль, молотый перец по вкусу.

Вымочить визигу в течение 10—12 ч в холодной воде, после чего хорошо промыть, залить холодной водой и поставить варить, добавив корень петрушки и репчатый лук. Когда визига станет мягкой, откинуть ее на дуршлаг, промыть горячей водой и мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Заправить солью, молотым перцем, растопленным сливочным маслом, измельченной зеленью петрушки и рублеными яйцами.

Визигу можно использовать как самостоятельную начинку, а также добавлять в начинку из рыбы.

НАЧИНКА ИЗ ВИЗИГИ И РИСА

50—75 г визиги, 1 стакан риса, 2—3 яйца, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла; зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Приготовить визигу, как указано в предыдущем рецепте. Перебранный и промытый рис сварить до мягкости. Выложить в дуршлаг и дать воде стечь. Рис не должен быть влажным, чтобы тесто хорошо пропеклось. Смешать с визигой, заправить растопленным маслом, солью, молотым перцем, рублеными яйцами, мелко нашинкованной зеленью.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ, ВИЗИГИ И РИСА

400—500 г рыбы, 50 г визиги, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 2—3 яйца, 3 ст. ложки масла, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука; зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Нарезать тонкими ломтиками мякоть рыбы, посолить, поперчить и поставить в прохладное место. Отварить визигу и рис, как указано в предыдущих рецептах. Смешать рис и визигу и заправить солью, перцем, растопленным маслом, рублеными крутыми яйцами, измельченной зеленью. Рыбу положить поверх слоя визиги и риса.

Вместо рыбы можно использовать готовое рыбное филе.

НАЧИНКА ИЗ САГО С РЫБОЙ

600—700 г рыбы, 250 г саго, 2—3 ст. ложки масла, 2—3 яйца; зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Саго залить холодной водой. Через 6 ч слить воду, залить кипятком и варить помешивая. Когда саго станет мягким, выложить его в дуршлаг и промыть холодной водой. Дать стечь воде, заправить саго маслом, солью, перцем, рублеными яйцами, зеленью петрушки. Рыбу подготовить, как указано в рецепте «Начинка из рыбы». Выложить саго и сверху поместить кусочки рыбы.

Эту начинку можно приготовить с добавлением визиги (см. рецепт «Начинка из визиги»). В этом случае берут 150 г саго и 50 г визиги.

НАЧИНКА ИЗ СОЛЕННОЙ КЕТЫ ИЛИ ГОРБУШИ

250 г саго, 200—300 г соленой кеты или горбуши, 4 яйца, 3 ст. ложки масла; соль, молотый перец по вкусу.

Отварить и заправить саго, как указано в предыдущем рецепте. Нарезать тонкими ломтиками кету или горбушу. Выложить на тесто слой саго, покрыть слоем рубленых яиц и поверх них положить ломтики рыбы. Посыпать перцем.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

400 г рыбы, 800 г квашеной капусты, 100 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца.

Измельченный репчатый лук слегка обжарить на масле. Выложить в посуду квашеную капусту, добавить обжаренный лук, перец горошком, лавровый лист. Закрывать крышкой и, время от времени помешивая, тушить до готовности. По мере необходимости (чтобы не пригорело) подливать по 1—2 ст. ложки горячего бульона или воды. Нарезать тонкими ломтиками соленую рыбу (без костей) и слегка обжарить.

Выложить на тесто слой капусты, слой рыбы, а затем еще раз слой капусты. Вместо сливочного масла можно использовать подсолнечное.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ С КИЛЬКАМИ ИЛИ САЛАХОЙ ПРЯНОГО ПОСОЛА

700—800 г рыбы, 20 килек или 12—15 салак, 3 ст. ложки сливочного масла; зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Нарезать любую некостистую рыбу кусочками, освободив от костей.

840 Разогреть масло и обжарить на нем рыбу. Затем рыбу мелко изру-

бить ножом, заправить солью, молотым перцем, зеленью петрушки или укропа. Снять филе с килек или соленой салаки. Изрубить их ножом. Выложить на тесто слой рыбы, поверх нее разместить слой килек или салаки.

НАЧИНКА ИЗ ВИЗИГИ, РИСА И СУШЕНЫХ ГРИБОВ

100 г визиги, 1 стакан риса, 2 головки репчатого лука, 50 г сушеных грибов, 3 ст. ложки сливочного или подсолнечного масла, 2—3 яйца; зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Отварить визигу, как указано в рецепте «Начинка из визиги». Сварить рис, как указано в рецепте «Начинка из визиги с рисом». Тонко шинковать репчатый лук и слегка обжарить. Сушеные грибы тщательно промыть и отварить до мягкости. Мелко нарубить. Смешать визигу, рис, обжаренный лук и грибы. Заправить солью, молотым перцем, растопленным маслом, рублеными яйцами, измельченной зеленью петрушки или укропа.

НАЧИНКА ИЗ РЫБНОГО ФАРША С ВИЗИГОЙ

700—800 г рыбы, 2 головки репчатого лука, 50 г визиги, 2—4 ст. ложки подсолнечного масла; зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Отварить визигу. Мякоть некостистой рыбы, нарезанную кусочками, обжарить на растительном масле. Мелко шинковать репчатый лук и слегка обжарить. Обжаренную рыбу, репчатый лук и отваренную до мягкости визигу пропустить через мясорубку. Заправить солью, перцем, измельченной зеленью петрушки или укропа.

НАЧИНКА ИЗ РЫБНОГО ФАРША С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

600—700 г рыбы, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки масла, 200 г копченой рыбы, 3 яйца; зелень, соль, молотый перец по вкусу.

Отварную рыбу (щуку, судак, сиг, сом, палтус), а также тонко шинкованный репчатый лук, обжаренный на масле, пропустить через мясорубку. Заправить фарш рублеными яйцами, растопленным маслом, солью, перцем, измельченной зеленью. Тщательно перемешать. Выложить на тесто и прикрыть слоем нарезанной ломтиками рыбы горячего копчения.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

600 г рыбы, 1—1½ стакана ядрицы, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного и 1 ст. ложка сливочного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Нарезать мелкими кусочками некостистую рыбу или филе, посолить, поперчить и обжарить. Нашинковать репчатый лук и слегка обжарить. Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Смешать ее с рыбой и луком, посолить и заправить растопленным сливочным маслом.

НАЧИНКА ИЗ СВЕЖЕЙ СЕЛЬДИ ДЛЯ РАССТЕГАЕВ

300—400 г рыбы, 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Со свежей или хорошо вымоченной в молоке соленой сельди снять филе без костей и кожи. Нарезать кусочками, посолить и поперчить. Репчатый лук мелко нашинковать и слегка обжарить на растительном масле. Смешать с подготовленной рыбой.

НАЧИНКА ИЗ ГОЛОВИЗНЫ

1½ кг головизны, 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, по ½ шт. петрушки и моркови, ½ головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца; зелень и соль по вкусу.

Подготовленные головы осетровой рыбы залить холодной водой, добавить коренья, репчатый лук, специи и отварить. Готовую мякоть снять, а хрящи варить до полного размягчения. Выложить на дуршлаг, дать стечь отвару, пропустить мякоть и хрящи через мясорубку. Заправить солью, молотым перцем, растопленным маслом, измельченной зеленью петрушки и укропа.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ С РИСОМ И СОУСОМ

600—700 г рыбы, ½ стакана риса, 2 головки репчатого лука, 1½ стакана бульона, 2 ст. ложки масла, 1—1½ ст. ложки муки; зелень петрушки, соль, молотый перец по вкусу.

Снять филе с рыбы без кожи и костей, нарезать кусками, сложить в сотейник, залить небольшим количеством горячей воды и, закрыв посуду крышкой, отварить до готовности в течение 15 мин. Слить бульон. Для приготовления соуса мелко нашинковать репчатый лук, слегка обжарить на масле в течение 3—5 мин, посыпать мукой и, помешивая, жарить еще 3—5 мин. Разбавить бульоном и варить 25 мин. Соус по консистенции должен напоминать густую сметану. Отварить рассыпчатый рис. Изрубить рыбу ножом на мелкие кусочки, смешать с рисом и заправить соусом, солью, молотым перцем, измельченной зеленью петрушки.

Можно использовать готовое филе.

НАЧИНКА ИЗ РАКОВ

40—50 раков, 5 вареных желтков, 2½ ст ложки сливочного масла, 1½ ст ложки муки, 1¼ стакана сливок; соль, укроп, тмин по вкусу.

Тщательно промытых раков опустить в сильно кипящую подсоленную воду, в которую добавлен тмин и укроп. Варить 8 мин. Снять с огня, охладить. Очистить от скорлупы шейки и клешни раков; мякоть изрубить. Слегка обжарить на сливочном масле муку, развести горячими сливками, добавить мякоть раков и изрубленные желтки яйца. Посолить.

НАЧИНКА ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ КРАБОВ ДЛЯ ПИРОЖКОВ

2 банки консервированных крабов, 4 вареных желтка, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ¾ стакана сметаны; соль по вкусу.

Из банки с крабами слить сок и размешать его со слегка обжаренной на масле мукой и сметаной. Крабов нарезать мелкими кусочками, залить полученным соусом, заправить рублеными желтками яиц, солью.

НАЧИНКА ИЗ СОЛЕННОЙ ТРЕСКИ

700—800 г соленой трески, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, ¼ стакана риса, 3 ст. ложки растительного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Треску разрезать пополам, сложить в посуду и залить крутым кипятком. Через 10 мин слить воду, вновь залить кипятком, выдерживать еще 10 мин, переложить на дуршлаг и дать воде стечь. Разобрать рыбу на отдельные пластинки — «лепестки». Нашинковать репчатый лук и обжарить на растительном масле. Сварить рассыпчатый рис и яйца. Осторожно, стараясь не помять «лепестки», смешать рыбу с рисом, рублеными яйцами и луком, посолить и поперчить. Начинку можно заправить растопленным сливочным маслом (1—1½ ст. ложки). В этом случае для обжаривания лука использовать только 1½—2 ст. ложки растительного масла.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ

600—700 г филе рыбы, 2 головки репчатого лука, 1½ ст. ложки сливочного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Филе рыбы дважды пропустить через мясорубку. Лук мелко натереть на терке. Смешать фарш с луком, заправить солью, молотым перцем, размягченным сливочным маслом.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ СО СВИНИНОЙ ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ

400 г рыбы, 300 г жирной свинины, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо; соль, молотый перец по вкусу.

Рыбу без кожи и костей нарезать кусочками. Так же нарезать мякоть жирной свинины. Дважды пропустить через мясорубку рыбу, свинину и репчатый лук. Заправить сырым яйцом, солью, молотым перцем. Если начинку нужно сделать более сочной, следует добавить 2—3 ст. ложки холодной воды.

Для этой начинки рекомендуется использовать свежих дальневосточных лососей: кету, горбушу, нерку, кижуча.

ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

1 кг муки, 35—40 г дрожжей, 2 стакана молока или воды, 3—4 ст. ложки топленого, сливочного или растительного масла или маргарина, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Приготовить дрожжевое тесто. Когда оно хорошо подойдет, выложить на посыпанную мукой доску, разделить на две равные части и раскатать в пласты толщиной 1 см и величиной по размеру противня. Противень хорошо смазать жиром, выложить на него один пласт теста, покрыть его ровным слоем любой рыбной начинки, накрыть вторым пластом и тщательно защипать края. Поставить противень в теплое место. Через 20—25 мин осторожно, стараясь не помять, смазать яйцом. Сделать вилкой или кончиком ножа несколько проколов для выхода пара. Поставить в горячий духовой шкаф на 25—30 мин. Горячий пирог перед подачей к столу нарезать порционными кусками. Отдельно подать сливочное масло. Если пирог подают к столу не сразу после выпечки, то с противня его перекалывают на доску и прикрывают полотенцем.

ПИРОГ С ЗУБАНОМ

150 г муки, 150 г отварного картофеля, 150 г сливочного маргарина или масла; соль по вкусу.

Из муки, маргарина и холодного отварного картофеля, пропущенного через мясорубку, замесить тесто и поставить в холодное место.

844 Тесто разделить на два равных куска и раскатать. Положить один

пласт теста на смазанный маслом противень, покрыть его слоем начинки и накрыть другим пластом. Концы соединить и плотно защипать. При желании пирогу можно придать форму рыбы. Сверху сделать ножницами маленькие частые надрезы, которые после выпечки будут напоминать рыбью чешую. Смазать пирог взбитым яйцом и выпекать примерно 30 мин.

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

1 кг муки, 35—40 г дрожжей, 2 стакана молока или воды, 3—4 ст. ложки жира (топленого, сливочного, растительного масла или маргарина), 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Приготовить дрожжевое тесто опарным или безопарным способом. Хорошо подошедшее тесто выложить на посыпанную мукой пирожковую доску, нарезать кусочками, сформовать из него некрупные шарики. Через 7—10 мин после формования раскатать каждый шарик в лепешку, выложить на середину каждой кусочек фарша, защипать края, придав пирожку овальную форму. Выложить пирожки защипанной стороной вниз на смазанный жиром противень соблюдая между ними расстояние в 2 см. Поставить противень с пирожками в теплое место на 20 мин, после чего осторожно смазать их яйцами и выпекать в горячем духовом шкафу 10—15 мин.

Можно испечь с любой начинкой, указанной в предыдущих рецептах.

ПИРОЖКИ ЖАРЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

1 кг муки, 2½ стакана молока или воды, 30—40 г дрожжей, 2—3 ст. ложки жира (топленого, сливочного или растительного масла или маргарина), 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Готовое дрожжевое опарное или безопарное тесто разделить на куски, сформовать из них шарики, дать им подойти в течение 8—10 мин, после чего раскатать в лепешки толщиной не более 1 см, выложить на середину каждой рыбную начинку, защипать края лепешек и выдержать 15—20 мин в теплом месте. Хорошо разогреть глубокую сковороду с жиром и обжарить в ней пирожки с обеих сторон. Для этих пирожков можно приготовить начинку из саго или риса с рыбой и визигой.

КУЛЕБЯКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

1 кг муки, 50 г дрожжей, 1¾ стакана молока, 4—5 ст. ложек топленого или сливочного масла, 4 яйца или 5 желтков, 1½ ст. ложки сахара, 1 чайная ложка соли.

Приготовить дрожжевое опарное или безопарное тесто. Небольшую часть теста отделить для украшения. Остальное тесто раскатать в пласт по длине противня толщиной 1 см и шириной 20 см и выложить его на полотенце, посыпанное мукой, на середину по всей длине пласта выложить рыбную начинку, приподнять края теста, соединить и защипать; осторожно скатить с полотенца на смазанный жиром противень, положить швом вниз. Из оставшегося теста нарезать полоски, одну сторону их смазать сырым яйцом и смазанной стороной положить в поперечном направлении поверх кулебяки на некотором расстоянии друг от друга. Поставить противень с кулебякой в теплое место на 20 мин, после чего осторожно смазать яйцом и поставить в горячий духовой шкаф на 35—45 мин. Готовность кулебяки проверяют с помощью тонкой деревянной палочки. Если палочка, воткнутая в изделие и сейчас же вынутая, осталась сухой и к ней не прилипло сырое тесто, то это указывает на окончание выпечки. Кулебяка отличается от пирога не только формой (она более узкая и высокая, чем пирог), но и большим содержанием жира и яиц. Для нее можно приготовить любую из вышеуказанных начинок.

КУЛЕБЯКА ИЗ ПРЕСНОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА

500 г муки, 400 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 чайная ложка соли.

Для того чтобы при выпечке не получилось «закала» слоеного теста, следует предварительно испечь 2—3 блинчика из пресного жидкого теста. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5—0,6 см, ровно обрезать края, вырезать из пласта две полосы: одну шириной примерно 12 см, другую — 14 см, в длину — по размеру листа, на котором кулебяка будет выпекаться. Более узкую полоску положить на охлажденный, смоченный холодной водой лист, на тесто — выпеченные блинчики и на них — готовую начинку. Сверху начинку покрыть блинчиками, края теста смазать яйцом, а затем наложить вторую полоску теста. Края теста обровнять, бока и поверхность кулебяки смазать взбитым яйцом. Нарезать полоски слоеного теста и украсить ими кулебяку. Сделать ножом несколько проколов в кулебяке и поставить выпекать в горячий духовой шкаф.

Подать к рыбному прозрачному бульону или ухе.

РАСТЕГАИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

1 кг муки, 50 г дрожжей, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 4 ст. ложки жира (топленого, сливочного, растительного масла или маргарина), 4 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Из готового, хорошо подошедшего дрожжевого теста сформовать шарики и, дав им слегка подойти в течение 8—10 мин, раскатать в круглые лепешки. Положить на середину каждой лепешки рыбную начинку, защипать края, оставив середину открытой. Поставить в теплое место на 20 мин. Выпекать в горячем духовом шкафу. Готовые расстегаи смазать сливочным маслом.

Подать к рыбному бульону или ухе.

РАССТЕГАИ С РЫБОЙ И ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ РЫБНЫМИ ПРОДУКТАМИ

1 кг муки, 50 г дрожжей, $1\frac{3}{4}$ стакана молока, 4 ст. ложки жира (топленого, сливочного масла или маргарина), 3—4 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Из готового, хорошо подошедшего дрожжевого теста сформовать шарики, дать им подойти в течение 8—10 мин, затем раскатать в лепешки, на середину каждой выложить рыбную начинку, а сверху положить ломтик соленой семги, лососины, кеты. Защипать края, оставив середину открытой. Поставить в теплое место на 20 мин. Испечь в горячем духовом шкафу.

Готовые расстегаи смазать сливочным маслом.

Подать к рыбному бульону или на закуску к зернистой икре.

ПИРОГ ИЗ ПРЕСНОГО СДОБНОГО ТЕСТА

500 г муки, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Приготовить пресное сдобное тесто. Разделить его на две части. Одну из них раскатать в пласт толщиной 1 см, поместить на смазанный жиром противень. Ровным слоем выложить рыбную начинку. Раскатать второй пласт теста, прикрыть им начинку и хорошо защипать края теста. Смазать яйцом, проколоть в нескольких местах ножом для выхода пара. Выпекать пирог в умеренно нагретом духовом шкафу при температуре 210—220° С. Готовый пирог смазать сливочным маслом.

ПИРОГ С РЫБОЙ И РИСОМ

200 г муки, 200 г сливочного масла, 3—4 ст. ложки воды; соль, сахар по вкусу.

Приготовить сдобное тесто, для чего все составные части тщательно смешать. Тесто поставить на 30 мин в прохладное место. Пирог можно печь на противне или в форме для торта с раздвижным дном.

Тесто разделить на две части и раскатать их круглыми или продолговатыми пластами (нижний пласт должен быть толще верхнего). Начинку класть на тесто слоями: сначала рубленое яйцо, затем куски рыбы, на рыбу насыпать зеленый лук или укроп и затем вареный рис, смешанный с растопленным сливочным маслом. Покрывать верхним пластом, края нижнего загнуть сверху и тщательно защипать с краями верхнего. Смазать пирог яйцом и выпекать примерно 20 мин.

ПИРОГ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И РЫБОЙ

Для теста — 500 г муки, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки жира (сливочного масла или маргарина), $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли. Для начинки — 300 г рыбы, 250 г картофеля, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{4}$ стакана молока, 2 ст. ложки масла; соль, молотый перец по вкусу.

Приготовить картофельное пюре, заправить его молоком, маслом, слегка обжаренным нашинкованным репчатым луком. Филе рыбы изрубить, посолить и поперчить. Приготовить пресное сдобное тесто (см. с. 337), раскатать в две круглые лепешки. Выложить первую на смазанную жиром большую сковороду, поверх ровным слоем разместить слой картофельного пюре и слой рыбного фарша. Закрывать второй лепешкой теста. Тщательно защипать края. Смазать яйцом, сделать в нескольких местах проколы ножом для выхода пара. Выпекать в умеренно нагретом духовом шкафу при температуре 220—230° С.

ПИРОГ ИЗ ПОЛУСЛОЕНОГО ТЕСТА

500 г муки, 400 г масла, 2 яйца, 3 сырых желтка, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка соли.

На доску просеять муку, положить разделенное на кусочки охлажденное масло и мелко изрубить его с мукой. Добавить яйцо и желтки, сметану, соль. Быстро замесить, скатать в шар и поставить в холодильник. Через 12 ч раскатать два пласта, выложить на смазанный жиром противень один пласт, ровным слоем разложить рыбную начинку, покрыть вторым пластом теста, тщательно защипать, смазать яйцом. Испечь в горячем духовом шкафу.

ПИРОЖКИ ИЗ ПОЛУСЛОЕНОГО ТЕСТА

250 г муки, 200 г масла, 1 яйцо, 2 сырых желтка, 100 г сметаны, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Приготовить полуслоеное тесто, как указано в предыдущем рецепте. Раскатать пласт толщиной 0,5 см и специальной выемкой или стаканом вырезать кружки диаметром приблизительно 6—7 см. Выложить на середину кружка фарш, защипать края. Смазать пирожки сырым яйцом.

Выпекать в горячем духовом шкафу.

КИЛЬКИ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

250 г слоеного теста, 250 г килек пряного посола, 1/2 сырого яйца.

Кильки очистить от костей и голов.

Приготовить слоеное тесто, раскатать тонкие лепешки и выложить кильки на середину, защипать края. Смазать сырым яйцом, запечь в духовом шкафу.

ШПРОТЫ ИЛИ САРДИНЫ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

250 г слоеного теста, 250 г шпрот или сардин, 1/2 сырого яйца.

Приготовить слоеное тесто. Раскатать тонкие лепешки, выложить на середину рыбки без масла. Защипать края лепешек, смазать сырым яйцом, запечь в духовом шкафу.

КОРЗИНОЧКИ ИЗ ПРЕСНОГО ИЛИ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Приготовить пресное или слоеное тесто обычным способом. Металлические формочки смазать маслом и установить их вплотную друг к другу. Раскатать тесто тонким слоем, покрыть им формочки, прокатать сверху скалкой так, чтобы края формочек срезали тесто. Прижать тесто ко дну и бокам формочек, наколоть вилкой и засыпать предварительно промытым и высушенным сырым горохом или мелкой фасолью. Поставить в горячий духовой шкаф. Готовые корзиночки остудить, освободить от гороха или фасоли, а затем осторожно извлечь из формочек и заполнить начинкой из рыбы.

КОРЗИНОЧКИ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ТРЕСКОВОЙ ПЕЧЕНЬЮ

250 г слоеного теста, 150 г тресковой печени, 50 г шампиньонов, 2 ст. ложки соуса «Южный».

Испек корзиночки из слоеного теста. Отварить и нарезать тонкими ломтиками шампиньоны. Потушить в течение 15—20 мин, добавив сли-

вочного масла. Печень трески нарезать кусочками, смешать с грибами, заправить готовым соусом «Южный». Выложить в корзиночки, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

КОРЗИНОЧКИ С ЖАРЕНОЙ РЫБОЙ

150 г шампиньонов или белых грибов, 10 ломтиков жареной рыбы, по 1 ст. ложке сливочного масла и сметаны; соль по вкусу.

Испек корзиночки из слоеного теста, как указано в предыдущем рецепте. Обжарить на масле свежие белые грибы или шампиньоны, нарезанные тонкими ломтиками. В конце жаренья добавить сметану, посолить. Выложить грибы в корзиночки и поверх грибов в каждую корзиночку положить по ломтику холодной жареной рыбы. Посыпать измельченной зеленью петрушки.

КОРЗИНОЧКИ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ КРЕВЕТКАМИ

1 банка консервированных креветок, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Испек корзиночки из слоеного или песочного несладкого теста. Приготовить соус, для чего слегка обжарить на масле муку, разбавить соком консервов и горячей водой (2 ст. ложки). Проварить 15—20 мин. Половину содержимого банки консервов изрубить и заправить соусом, посолить. Выложить начинку в корзиночки, украсить каждую креветкой, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 3 мин. Можно подавать корзиночки из креветок и не запекая.

КОРЗИНОЧКИ С МИДИЯМИ

20 мидий, $1\frac{1}{2}$ —2 ст. ложки майонеза, 5 маслин; соль по вкусу.

Испек корзиночки из слоеного или пресного теста. Отварить мидий в небольшом количестве подсоленной воды. Половину мидий изрубить и заправить майонезом так, чтобы получилась достаточно густая масса. Выложить массу в корзиночку, сверху положить целых мидий. Украсить маслинами.

Майонез можно дополнительно заправить по вкусу готовой горчицей.

КОРЗИНОЧКИ С МОЛОКАМИ

Молоки от 2—3 сельдей, 10 ломтиков сельди, 1 ст. ложка майонеза, 1— $1\frac{1}{2}$ сваренных вкрутую яйца; лимонный сок по вкусу.

Испек корзиночки из пресного теста. Тщательно растереть молоки соленой сельди с майонезом. Заправить лимонным соком. Нарезать

тонкими ломтиками подготовленную, хорошо вымоченную в холодном молоке сельдь. Выложить молюки в корзиночки и сверху в каждую корзиночку положить по ломтику сельди. Присыпать сверху мелко нарубленным яйцом.

КОРЗИНОЧКИ С МОЛОКАМИ И СЫРОМ

Молюки от 2 сельдей, по 1 чайной ложке муки и сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана рыбного бульона, 1—1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки тертого сыра.

Испек корзиночки из пресного теста, но не подрумянивать. Приготовить соус, для чего растереть масло с мукой, разбавить рыбным бульоном, варить 10 мин, снять с огня, заправить лимонным соком. Соус по консистенции должен походить на густую сметану. Растереть молюки сельди и смешать с соусом. Выложить в корзиночки. Посыпать тертым сыром. Сбрызнуть маслом. Поставить в духовой шкаф на 5 мин.

КОРЗИНОЧКИ С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ И ШАМПИНЬОНАМИ

10 раков, 50 г шампиньонов или белых грибов, 1 ст. ложка сливочного масла; соль по вкусу.

Отварить и очистить от скорлупы раков, мякоть клешней и шеек изрубить. Подготовленные и нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны или свежие белые грибы протушить со сливочным маслом. Смешать с мякотью раков, заправить по вкусу солью и мелко нарезанной зеленью петрушки. Выложить в корзиночки.

КОРЗИНОЧКИ С НАТУРАЛЬНЫМИ РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

$\frac{3}{4}$ стакана томатного соуса с овощами, 100 г консервов.

Испек корзиночки из пресного теста. Приготовить томатный соус с овощами. Разделанные на мелкие кусочки рыбные консервы заправить этим соусом. Выложить в корзиночки. Посыпать сверху тонко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

КОРЗИНОЧКИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ В ТОМАТЕ

250 г готового теста, 150 г консервов в томате, 3—4 белых гриба.

Испек корзиночки из слоеного пресного теста. Подготовить и отварить свежие белые грибы. Нарезать их тонкими ломтиками. Консер-

вы смешать с грибами. Выложить в корзиночки, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Для начинки можно использовать любую рыбу в томате.

КОРЗИНОЧКИ С МУСКУЛОМ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

150 г мускула морского гребешка, 1 стакан густого молочного соуса, 1—1½ ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла; соль, молотый перец по вкусу.

Испек корзиночки из пресного теста. Отваренный мускул морского гребешка нарезать мелкими кусочками. Приготовить густой молочный соус. Смешать соус с кусочками мускула. Заправить солью и молотым перцем. Выложить эту смесь в корзиночки, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом. Поставить в горячий духовой шкаф.

КОРЗИНОЧКИ С МИДИЯМИ

15 мидий, 1 стакан рыбного бульона, 1 стакан густого молочного соуса, по 1 ст. ложке молотых сухарей и растопленного сливочного масла; соль, молотый красный перец по вкусу.

Испек корзиночки из слоеного теста. Подготовленные раковины мидий выложить в сотейник. Залить горячим рыбным бульоном или водой, добавить соль, отварить. Вынуть мидии из раковин, заправить густым молочным соусом, солью, красным молотым перцем. Выложить в корзиночки, сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями. Поставить в горячий духовой шкаф и запечь.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Из терминологии рыбной кухни

(толковый словарь)

Ароматические овощи — так принято называть содержащие эфирные масла морковь, лук, петрушку, сельдерей.

Аспиг (фр.) — желе или студень, иногда подкрашенный пищевыми красителями.

Базилик — травянистое растение семейства губоцветных, свежая зелень которого добавляется в рыбные салаты, а в виде порошка — к отварной и заливной рыбе.

Бешамель (фр.) — молочный соус разной густоты.

Бланширование (т. е. ошпаривание) — кратковременная обработка продукта (чаще всего овощей — картофеля и капусты) кипящей водой или паром.

Ботвинья — холодный зеленый суп с рыбой, приготовляемый на хлебном квасе.

Брез (фр.) — жир, снятый во время варки бульона и содержащий в себе немного воды. Используется для припускания продуктов, а также для приготовления соусов.

Брезеровать — т. е. довести продукт до готовности в брезе (см.).

Букет — пучок пряной зелени (петрушки, тимьяна, корицы, гвоздики), связанной в форме букетика, для ароматизации блюд в процессе приготовления.

Вертел — железный прут для жарения над огнем. Перед жарением на вертеле рыбу предварительно подвергают маринованию (см.).

Взвар (устар.) — соус (луковый, капустный, клюквенный), подававшийся на Руси к рыбному блюду.

Визига — спинная струна (хорда) осетровых рыб; связки, лежащие вдоль всего хребта рыбы. Используется в вареном виде как начинка для пирогов. Рыбная промышленность выпускает визигу двух видов — длинными нитями и в виде хлопьев (полуфабрикат).

Вялить — сушить съестное (например, рыбу) впрок на воздухе, на солнце, на ветру, а отчасти и в печи.

Галаган (устар.) — икра, получаемая путем соления ястыков (см.) икры судака.

Гарнир (фр. garnir — украшать) — продукты, добавляемые к супам, вторым и холодным блюдам.

Гарнировать — украшать блюдо гарниром, добавлять к нему различные овощи, а также нарезанные кусочки основного продукта, например рыбы.

Гвоздика — широко распространенная пряность (нераспустившиеся почки гвоздичного дерева). В рыбной кухне используется для приготовления маринадов.

Глясс (фр.) — бульон, вываренный до густой консистенции.

Гляссировать (фр.) — покрывать продукт гляссом.

Головизна — голова и части хребта осетровых рыб, используемые для приготовления бульонов, супов и соусов.

Грие (фр.) — то же самое, что грилье (см.).

Грилье, грилировать (фр.) — т. е. жарить рыбу над углями на рашпере (см.).

Грохотка — решето для пробивки икры красной рыбы.

Гуляш — название блюда заимствовано из венгерского языка, где оно означает «пастушье мясо». Кушанье из кусочков мяса или рыбы в соусе.

Дегустировать (лат. *degustare* — пробовать на вкус) — определять на вкус качество блюда в процессе его приготовления.

Деревянное масло (устар.) — масло, получаемое из маслин.

Желатин — прозрачное клейкое вещество, продукт животного происхождения. В рыбной кухне используется для приготовления заливных блюд.

Жульен (фр.) — мелко нарезанный продукт, например шампиньоны, в виде лапши или соломки. Жульеном нарезают овощи для многих рыбных блюд.

Заколоровать — обжарить продукт до румяного цвета.

Заливное — блюдо из мяса или рыбы, залитое полузастывшим желе. Другое название этого блюда «аспик» произошло от французского слова *aspic* (заливное).

Запекание — доведение продукта до готовности с добавлением яиц, соусов, сметаны, тертого сыра, сливочного масла в течение 15—30 мин при температуре 250—280° С. Сырую рыбу запекают под белым соусом, жареную — под сметанным, а предварительно припущенную — под молочным соусом. Запекание рыбы и морепродуктов производится в сковородах, кокошницах и раковинах (кокильницах).

Заправки — приправа к пище, нестойкие эмульсии, полученные в результате взбивания растительного масла с уксусом и добавления сахара, соли, перца. Эмульгаторами в заправках для сельди, например, служат горчица и молотый перец.

Каля (устар.) — рыбное жидкое первое блюдо кисло-солоноватого вкуса, приготовлявшееся на Руси из жирной рыбы, с солеными огурцами или рассолом, либо лимонами или лимонным соком.

Каперсы (капорцы) — почки полукустарникового растения каперника. В маринованном виде употребляются в рыбных блюдах как приправа (например, в солянке).

Карбовать — делать поперечные надрезы (рубчики) по бокам рыбы перед посолом или жарением.

Кервель — травянистое растение семейства зонтичных. Добавляется в виде свежей нежной зелени как пряность к отварной рыбе. Служит главным компонентом пряной заправки, состоящей из 5—6 трав и используемой при варке рыбных супов. Быстро теряет аромат при нагревании, поэтому его добавляют в блюдо за 1 мин до готовности.

Кляр (фр.) — жидкое тесто, в которое обмакивают рыбу перед обжариванием.

Кнели — сформованные в виде клецок или фрикаделек изделия. Рыбные кнели готовят из малокостистой нежирной рыбы, дважды пропущенной через мясорубку с маленьким (2,5—3 мм) диаметром отверстий, с добавлением намоченного в молоке белого хлеба, яичных белков и сливок, взбитых на льду. Используются для гарнира к прозрачным супам, супу-пюре из рыбы. Кнельная масса не тонет в воде. Из нее готовят диетические блюда (например, паровые

Кокильницы — сосуды для запекания моллюсков или рыбы (судак «кокиль»).

Кокотницы — мелкие кастрюльки для запекания в соусе мяса устриц и мидий вместе с припущенными или вареными грибами.

Коренной посол — рыба крепкого посола.

Кориандр — пряное растение семейства зонтичных, используемое в виде семян, а также свежей и сушеной зелени, называемой чаще всего кинзой. Для маринования рыбы идут семена кориандра.

Корица — высушенная кора молодых побегов коричневого дерева, используемая как пряность. Содержит эфирные масла.

Красная рыба — рыба осетровых пород: белуга, осетр, севрюга, шип.

Красный перец — пряность, добавляемая в рыбные супы и соусы к отварной рыбе (в последнем случае добавляется наряду с мускатным орехом, тимьяном, луком, укропом, фенхелем, петрушкой).

Крокеты (фр.) — изделия, в том числе из рыбы, панированные и жаренные во фритюре (см.).

Крутоны — гренки, ломтики белого хлеба, прожаренные в масле. Иногда крутоны выпекают из слоеного теста.

Кувача — яванский перец. Широко использовался в русской кухне XVI—XVIII вв. в рыбных блюдах. В наше время применяется для приготовления блюд из морепродуктов: моллюсков, трепангов, голотурий, а также крабов, креветок, омаров и лангустов.

Кулебяка — это название происходит от слова «колоб» — небольшой хлебец. Кулебяка — продолговатый пирог с начинкой из мяса, рыбы, капусты и т. д. Рыбная начинка может быть из сырой или соленой рыбы в сочетании с кашей — гречневой или рисовой.

Кулис — отвар из рыб, процеженный и приправленный пряностями. В кулис кладут обжаренные каперсы.

Кунжутное масло — масло, вырабатываемое из семян кунжута — однолетнего маслянистого растения.

Ланспиг (фр.) — прозрачный студень, состоящий из бульона и желатина.

Легировать (фр.) — сгущать рыбный бульон путем добавления муки, яиц и т. д.

Легюм (фр.) — овощи, нарезанные кубиками.

Лимонная кислота — бесцветные или слегка желтоватые кристаллы, получаемые биохимическим путем с помощью плесневых грибов.

Лук-порей — луковичное огородное растение. В рыбной кухне используются мелкошинкованные листья порея, которыми обсыпают рыбу, предназначенную для тушения, обжаривания или запекания.

Льезон — яично-сливочная смесь (от французского «лейзон» — связь). Сливки соединяют с желтками яиц и прогревают (75—80° С) при постоянном помешивании до загустения. Используется для заправки рыбных супов-пюре. Супы, заправленные льезоном, кипятить нельзя, так как может нарушиться их консистенция! Льезон служит также для панировки.

Льезонить (фр.) — покрывать продукт маслом, сливками или взбитым яйцом.

Маринад овощной — густой соус, используемый для приготовления холодных рыбных закусок. Для маринадов лучше употреблять винный или плодово-ягодный уксус. Горячим маринадом заливают жареную рыбу.

Мармит (фр.) — посуда с горячей водой, в которую ставят емкости с соусом, гарниры, супы и др. с целью поддерживать их в горячем состоянии.

Матело, мателот (фр.) — старинное матросское блюдо, приготавливаемое из разных видов рыбы или раков, род рагу с пикантным соусом.

Мутовка — лопаточка, палочка с кружком или спиралью на конце для взбалтывания или взбивания яичных белков, сливок и жидкого теста.

Мускатный цвет, мускатный орех — пряности, получаемые из плодов мускатного дерева. Употребляются для приготовления отварной и тушеной рыбы, рыбных супов и заливного.

Обланжировать — обварить, ошпарить. То же самое, что бланшировать (см.).

Оливки и маслины — плоды оливкового дерева. Оливки — незрелые плоды, маслины — крупные продолговатые темно-коричневые плоды. В соленом виде идут для приготовления рыбных солянок.

Отвар (рыбный) — жидкость (бульон), насыщенная экстрактивными веществами варившейся в ней рыбы. Наиболее наваристый отвар получается из рыбной мелочи, а также из следующих видов океанической рыбы: аргентина, баттерфиш, бельдюга, горбыль, зубан, луфарь, макрурус, мерлуза, морская форель, морской карась, морской лещ, морской окунь, нототения, пикша, путассу, рыба-капитан, скап, солнечник, треска, умбрина, хек.

Не рекомендуется использовать для приготовления отваров камбаловых рыб, марлина, меч-рыбу, морского налима, морского угря, палтуса, парусника, пеламиду, сайру, салаку, сардину, скумбрию, ставриду, тунца, угольную рыбу.

Откинуть — выложить продукт из воды на решето или дуршлаг, чтобы стекла вода.

Оттягивание — процесс очистки мутных бульонов путем свертывания белковых веществ, вводимых оттяжкой (см.).

Оттяжка — раствор яичных белков, используемый для осветления готовых рыбных бульонов. Взбитые яичные белки равномерно распределяют по всему объему бульона, который затем перемешивают и слегка нагревают. В результате нагрева белки свертываются, образуя хлопья, которые захватывают при этом взвешенные в бульоне частицы. Осветленный бульон следует процедить через смоченную в горячей воде плотную ткань.

Панировать — обсыпать рыбу сухарями, мукой, тертым сыром и т. п. для последующего обжаривания. Иногда этот термин заменяют другими — «обвалять» (в домашней кухне).

Паровая рыба — рыба, приготовленная на пару. Для приготовления ее используют рыбный котел с решеткой. Ниже уровня решетки наливают бульон или воду, на решетку кладут рыбу, котел плотно закрывают крышкой и выдерживают рыбу на огне 25—30 мин с момента закипания.

Пассирование — разновидность жарения, когда продукт нагревают до 110—120° С перед основной тепловой обработкой. Пассируют в основном коренья: петрушку, сельдерей, морковь; репчатый лук. Для приготовления соусов пассируют и муку.

Мучная пассировка бывает двух видов: белая, когда муку сильно подсушивают на масле при 120° С, не изменяя ее цвета; красная, когда муку подсушивают при 150° С до светло-коричневого цвета.

Добавление в соусы непассированной, сырой муки, придает им не-

Паштет — тонко измельченный продукт (например, из сельди, копченой рыбы, рыбных консервов или тресковой печени), используемый для приготовления бутербродов или как холодное блюдо.

Пластование — разделка предварительно обработанных тушек рыб на филе. Можно пластовать со спины или с брюшка.

Припускание — варка продукта в небольшом количестве жидкости (0,3 л на 1 кг рыбы) или в собственном соку. Рыбу припускают в сотейниках или рыбных котлах (без решеток).

Проварить — довести продукт до готовности, не кипятя.

Провансаль (фр.) — соус майонез, приготовленный из рафинированного и дезодорированного масла, горчицы, яичных желтков и уксуса. Получил свое название от прованского масла (см.).

Прованское масло — высший сорт оливкового масла, производившегося в провинции Прованс (Франция).

Провесная рыба — просоленный и просушенный на воздухе балык красной рыбы, белорыбицы или другой какой-нибудь рыбы.

Просол — слабо просоленная, разделанная со спины рыба, находившаяся в посоле не более суток.

Рассольник — кисловато-солончатый суп, приготовленный на мясном или рыбном бульоне с солеными огурцами. Основа слова — рассол, т. е. раствор соли. Рассольник — исконно русское блюдо. Рыбный рассольник можно готовить из зубана, морского окуня, морского карася, мероу, умбрины и др.

Рашпер (рашпор) — решетка для жарения рыбы на углях.

Рулет — изделие из рубленого мяса (рыбы) с начинкой, имеющее форму батона.

Снулая рыба — неживая рыба.

Сотейник — сковорода с прямыми боками, употребляемая для приготовления жаркого и других блюд.

Тельное — рубленые изделия (котлеты, биточки, зразы) из рыбы. Обжариваются с обеих сторон, после чего в течение 5—7 мин доводятся до готовности в жарочном шкафу. При подаче поливают маслом или соусом. Старинный способ приготовления тельного несколько отличается от современного: из рыбного фарша формируют толстую колбасу, посыпают мукой, заворачивают в льняную салфетку, перевязывают ниткой и отваривают в подсоленном кипятке с луком и пряностями.

Тeftели — шарики диаметром 3 см,готавливаемые из котлетной массы с добавлением мелко рубленого пассированного лука.

Тузлук — рассол, в котором солят рыбу.

Уха — жидкое горячее рыбное блюдо. Очень вкусной получается уха из мелкой речной рыбы или морских рыб различных пород, сваренных вместе.

Фенхель — травянистое растение семейства зонтичных с приятным анисовым вкусом и сладковато-пряным ароматом. Свежие корни и листья фенхеля добавляют при тушении рыбы, а семена — при приготовлении рыбных супов.

Фига — плод фигового дерева, известный также под названием ижжира, винной ягоды.

Фрикасе (фр.) — блюдо из нарезанной на мелкие кусочки и обжаренной рыбы.

Фритюр (фр.) — жир, нагретый до 190° С, в котором жарят рыбу, морепродукты, картофель, лук, мучные изделия. При этом способе тепловой обработки продукт доводится до полной готовности, а на его поверхности образуется корочка.

Холодник — жидкое блюдо из свекольного кваса с добавлением разной зелени и рыбы. По вкусу напоминает окрошку.

Чабрец — многолетнее стелющееся травянистое растение семейства губоцветных. Сушеная трава чабреца (верхушки с бутонами) с древнейших времен используется во всевозможные рыбные блюда и рыбные фарши. Во время жарения рыбы чабрец смешивают с панировкой.

Шалфей — верхушки и бутоны многолетнего растения семейства губоцветных. Применяют в рыбной кухне в виде порошка при отваривании жирной рыбы.

Шафран — рыльца цветков шафрана — многолетнего растения семейства ирисовых. Используется как тонкая приправа в блюдах из тушеной и отварной рыбы. Применяется в весьма малых дозах (на кончике ножа). Обладает приятным ароматом и пряно-горьким вкусом.

Шпигование рыбы — вдавливание кусочков масла или тонких ломтиков шпика в надрезы, сделанные острием ножа в спинной части рыбы. Перед шпигованием сливочное масло рекомендуется смешивать с рубленой петрушкой или укропом и лимонным соком.

Шпинат — травянистое растение, листья которого употребляются для приготовления рыбных супов и соусов.

Эстрагон — листья многолетнего растения семейства сложноцветных. В свежем виде используются в рыбных салатах, супах, соусах, а также в блюдах с отварной и томленной рыбой.

Сравнительная таблица массы и меры некоторых продуктов

Продукты	Масса, г			
	стакан (250 см ³)	столовая ложка	чайная ложка	1 штука

Мука и крупа

Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари панировочные	125	15	5	—
Рис	230	25	—	—
Пшено	220	25	—	—
Фасоль	220	—	—	—
Горох лущеный	200	—	—	—
Горох нелущеный	230	—	—	—
Крупа манная	200	25	5	—

Молоко и молочные продукты

Масло животное (топленое)	245	20	5	—
Молоко цельное	240	20	—	—
Сметана	250	25	10	—
Сливочное масло	—	25	10	—

Продукты	Масса, г			
	стакан (250 см ³)	столовая ложка	чайная ложка	1 штука
Овощи				
Морковь средняя	—	—	—	75
Картофель средний	—	—	—	100
Редька	—	—	—	200
Лук средний	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Свекла	—	—	—	150
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Петрушка	—	—	—	50
Соль, сахар и другие продукты				
Растительное масло	240	20	5	—
Сахарный песок	200	25	10	—
Желатин (порошок)	—	15	5	—
Соль	325	30	10	—
Уксус 3%-ный	250	15	5	—

Перевод старинных русских мер в метрические: 1 фунт=400 г; 1 лот=12,8 г; золотник=4,2 г; штоф=1,2 л; гарнец=3,2 л; 1 доля=44,4 мг.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 3

из истории РЫБНОЙ КУХНИ

Рыбный стол античных вре-
мен 10

Наследие русской кухни 23

Рыба — традиционная русская
еда 23

«Рыбный суп почитается пи-
тательнейшей и полезнейшей
пищей» 38

Мозаика старинных блюд—
рыба отварная, жареная, за-
печенная 49

«Не красна изба углами,
красна пирогами» 67

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ РЫБНОЙ КУХНИ

Аз, буки и веди рыбной кух-
ни 76

Итак, засучите рукава и при-
ступайте 76

Секреты первичной обработки
рыбы 84

Как использовать соленую ры-
бу 95

Незаменимые компоненты рыб-
ных блюд 98

Правила приготовления рыб-
ных супов 105

Рыба на любой вкус — отвар-
ная, припущенная, тушеная,
паровая 112

«Океан на сковородке» — ры-
ба жареная и запеченная 117

Рыбные соусы — катализаторы
аппетита 125

Сервировка рыбного стола 132

Рыба на столе — здоровье
в доме 139

Морской «гастроном» 145

Рыбные консервы всегда кста-
ти 145

Ассорти с морского дна 155

360 Кулинарный иллюзион —

акулы и китовые деликате-
сы 169

РЕЦЕПТЫ

Соусы 174

Белый соус 174

Соус паровой 174

Соус «Белое вино» 174

Белый соус с яйцом 175

Соус томатный 175

Соус томатный с белым ви-
ном 175

Соус томатный с солеными
огурцами, грибами и овоща-
ми 175

Соус томатный с овощами 176

Соус томатный с шампиньо-
нами или белыми грибами 176

Соус сметанный 176

Соус сметанный на рыбном
бульоне 177

Соус молочный густой 177

Соус молочный жидкий 177

Соус ячно-масляный с лимон-
ным соком 177

Соус ячно-масляный с тома-
том-пюре 178

Соус польский 178

Соус «Хрен с уксусом» 178

Маринад овощной с томатом-
пюре 178

Майонез 179

Майонез со сметаной 179

Майонез с белым соусом 179

Майонез с корнишонами или
каперсами 179

Майонез с зеленью 179

Майонез с желе 180

Соус горчичный 180

Соус ореховый 180

Соус со сметаной и оливко-
вым маслом 180

Соус грибной 181

Соус с оливками и марино-
ванными грибами 181

Соус из панцирей раков 181

Соус из сливок 181

Соус из анчоусов 182

Соус холодный с анчоуса-
ми 182

Соус из желтков с хреном 182

Соус кисло-сладкий 182
Соус со свежими огурцами и
зеленью 183
Зеленое масло 183

Бутерброды 183

Бутерброды с сельдью 183
Бутерброды ассорти 183
Бутерброды с рубленой сель-
дью и тертым сыром 184
Торт-бутерброд с копченой
рыбой 184
Бутерброды с кильками и
картофелем 184
Бутерброды с сардинами (на
поджаренном хлебе) 184
Бутерброды с сардинами и
сыром (горячие) 185
Бутерброды с сардинами (хо-
лодные) 185
Бутерброды с сардинами и ма-
ринованными овощами 185

Салаты и винегреты 186

Салат столичный 186
Салат из рыбы с маринованным
красным перцем 186
Салат с отварной маринован-
ной рыбой 186
Салат рассолье 187
Салат камчатский 187
Рыбный салат 188
Рыбный салат с яблоками 188
Салат закусочный 188
Рыбный салат для праздни-
чного стола 188
Салат картофельный из сабли-
рыбы 189
Салат из трески, сайки, бель-
дюги, луфаря 189
Салат из тунца с майонезом
189
Салат из трески 190
Салат из трески с хреном 190
Салат из трески с майонезом
190
Салат домашний 191
Салат из трески или морского
окуня горячего копчения 191
Салат из соленой трески 191
Салат из копченой рыбы 192
Салат зеленый с копченой сар-
диной 192
Салат с сельдью 192

Салат с копченой сельдью 193
Салат из сельди и картофе-
ля 193
Салат овощной с яблоками и
сельдью 193
Салат из помидоров с сельдью
194
Салат картофельный с гриба-
ми и сельдью 194
Салат из консервированного
тунца 194
Салат-суфле из тунца 194
Салат из консервированной
скумбрии 195
Салат с консервированной ры-
бой в томате и рисом 195
Салат из печени трески 195
Салат из печени трески и по-
мидоров 196
Винегрет со свежей сельдью
196
Винегрет с сельдью и марино-
ванным луком 196
Винегрет с хамсой 196
Салат из креветок 197
Салат рисовый с пастой «Оке-
ан» 197
Салат из белокочанной капу-
сты с пастой «Океан» 197
Салат типа «Оливье» 197
Салат с кальмарами 198
Салат «Островной» 198
Салат картофельный с каль-
марами 198
Салат из кальмаров и яблок
199
Салат из кальмаров 199
Картофельно-овощной салат с
отварными кальмарами 199
Салат из консервированного
кальмара со свежей капустой
199
Салат из консервированного
кальмара с яйцом 200
Винегрет с кальмарами 200
Салат овощной с морским гре-
бешком 200
Салат из морского гребешка
201
Салат картофельный с мор-
ским гребешком 202
Салат из морского гребешка
с маринованным красным пер-
цем 202

Салат из морского гребешка и овощей 202
Сборный салат 202
Салат из мидий 202
Салат с картофелем и мидиями 203
Салат из соленых огурцов с мидиями 203
Салат овощной с мидиями 203
Салат из морской капусты витаминный 203
Салат из морской капусты с кальмарами 204
Салат из морской капусты с маринованным луком 204
Холодные закуски 204
Сельдь по-русски 204
Сельдь со сметаной 205
Сельдь под вкусным соусом 205
Сельдь под горчичным соусом 205
Сельдь под сметанным соусом 206
Сельдь под майонезом 206
Сельдь по-фински 206
Сельдь по-домашнему 207
Маринованное филе сельди 207
Сельдь в томатном соусе 207
Сельдь рубленая 208
Сельдь рубленая с треской 208
Сельдь рубленая с творогом и маслом 208
Сельдь рубленая с картофелем и яйцом 208
Сельдь рубленая по-домашнему 208
Сельдь рубленая с майонезом и сладким стручковым перцем 209
Форшмак из сельди с творогом 209
Икра «Балтийская» 209
Икра из сельди и маринованных овощей 210
Закуска из икры соленой сельди 210
Яйца под майонезом с сельдью 210
Селечное масло 210
Селечное масло с зеленым луком и соусом «Московский»

Сардинное масло 211
Раковое масло 211
Килечное масло 212
Анчоусное масло 212
Масса из рыбы горячего копчения 212
Масса из тресковой печени 212
Паста из сельди, салаки, килек 213
Паштет из сельди 213
Тресковая печень с маринованными овощами 213
Помидоры, фаршированные тресковой печенью 214
Карп, сазан, щука, сом в свекольном отваре заливные 215
Заливное из филе морского окуня 216
Заливное из путассу 216
Заливное из филе сабли-рыбы 216
Лещ заливной под майонезом 217
Рулет заливной из трески 217
Фрикадельки заливные из фарша сардины 218
Отварная рыба с фаршированными яйцами 218
Сазан фаршированный 219
Щука, фаршированная целиком 219
Помидоры, фаршированные рыбным салатом 220
Помидоры, фаршированные сайрой 220
Яйца, фаршированные сельдью и маслинами 221
Морской окунь, зубатка, палтус под майонезом 221
Зубатка, морской окунь горячего копчения с салатом 221
Хек, аргентина, сайда в остром соусе 222
Корюшка или салака свежая с хреном 222
Салака, корюшка, ряпушка свежие с маринованным луком 223
Тунец под маринадом 223
Треска, пикша, морской окунь, маринованные с чесноком 223
Пудинг из трески 224
Тефтели из свежей сельди,

сардины или салаки в маринаде 224
Креветки с рублеными яйцами 224
Креветки с гарниром 225
Креветки с зеленым салатом 225
Креветки заливные 225
Масло креветочное 225
Форшмак с пастой «Океан» 226
Яйца, фаршированные пастой «Океан» 226
Паста «Океан» с творогом 226
Паста «Океан» заливная 226
Кальмары под майонезом 227
Кальмары фаршированные заливные 227
Кальмары заливные с хреном 227
Морской гребешок с лимоном 227
Морской гребешок с гарниром 228
Морской гребешок с картофелем 228
Морской гребешок с капустой 228
Морской гребешок с овощами 229
Морской гребешок под майонезом 229
Мидии под майонезом 229
Трепанги в уксусе 230
Морская капуста отварная с маслом 230
Маринованная морская капуста 230
Морская капуста под майонезом 230
Икра «Дары моря» 231

Горячие закуски 231

Горячая сельдь с гренками 231
Яичница-глазунья с сельдью 231
Омлет с малосоленой рыбой холодного копчения 232
Яичница-глазунья с крабами 232
Горячая закуска из креветок 232
Закуска из тушеных раков 233
Головизна осетровой рыбы с грибами 233

Мускул гребешка жареный 233
Мускул гребешка, тушеный со сметаной 234
Мускул гребешка, тушеный с рисом 234
Трепанги со свиной 234
Трепанги, тушеные с овощами 235
Трепанги, тушеные с луком 235
Морская капуста под майонезом 236
Морская капуста, тушенная с свиной 236
Запеканка из морской капусты с яйцами 236
Морская капуста, тушенная с отварной курицей 236
Мидии в соусе с белым вином 237
Мидии жареные 237
Мидии или устрицы панированные жареные 237
Мидии, тушеные с рисом 238
Мидии, запеченные в раковинах 238
Мидии, запеченные с пряностями 238
Кальмары тушеные 239
Кальмары, тушеные с рисом 239
Кальмары в сметанном соусе 239

Супы 240

Рыбный бульон 240
Суп из хека 240
Суп из аргентины 241
Рыбный суп из хека 241
Суп с рыбными фрикадельками 242
Суп-харчо из осетрины или севрюги с орехами 242
Суп рыбный с рисом и томатным соком (типа харчо) 243
Рассольник из хека 243
Рассольник с фрикадельками из рыбы баттерфиш 243
Уха из морского караса 244
Уха сборная «Атлантика» 244
Уха из лугара 244
Юшка грибная с фрикадельками из рыбы 245
Рыбацкая солянка 245
Борщ с морским карасем 245

Борщ со скумбрией или ставридой 246
Борщ с салакой 246
Щи из луфаря 247
Вотвинья с рыбой 247
Окрошка с рыбой 247
Рассольник с консервированной ставридой 248
Солянка с консервированным тунцом 248
Щи из квашеной капусты с рыбными консервами 248
Суп из свежих креветок 249
Суп из вареных креветок 249
Суп из овощей с креветками 249
Суп из цветной капусты с креветками 250
Суп с клецками и креветками 250
Суп картофельный с рисом и креветками 251
Суп-пюре из моркови с креветками 251
Суп-пюре из креветок 251
Ботвинья с креветками 252
Холодник с креветками 252
Солянка с креветками 252
Холодник с пастой «Океан» 253
Солянка с кальмарами 253
Окрошка овощная с кальмарами 253
Уха по-дальневосточному из кальмаров 254
Суп овощной с морским гребешком 254
Суп картофельный с морским гребешком 254
Суп рисовый с помидорами и морским гребешком 255
Суп перловый с фрикадельками из морского гребешка 255
Щи из свежей капусты с морским гребешком 256
Борщ с фрикадельками из морского гребешка 256
Рассольник с морским гребешком 257
Солянка с морским гребешком 257
Борщ холодный с морским гребешком 258
Щи зеленые с морским гребешком 258
Окрошка с морским гребешком 258

Рассольник с трепангами 259
Щи морские 259

Отварные рыба и морепродукты 259

Приготовление пряного отвара 259
Рыба по-русски 260
Рыба отварная под горчичным соусом 261
Рыба отварная под польским соусом 261
Рыба с чесноком и уксусом 261
Рыба паровая с помидорами 262
Карп в белом вине с овощами 262
Карп в красном вине 262
Карп отварной с крутыми яйцами 263
Морской налим отварной под соусом 263
Карась отварной в сметанном соусе 264
Караси, отваренные в сливках 264
Щука, сваренная кольцом 264
Треска отварная с морковью и лимоном 265
Треска или пикша отварная с лимоном и изюмом 265
Пикша или сайда отварная с яйцами 266
Скумбрия отварная 266
Скумбрия, отваренная в молоке 266
Скумбрия под молочным соусом 267
Камбала отварная 267
Камбала отварная с соусом из лука 267
Камбала или палтус с помидорами и грибами 268
Камбала в огуречном рассоле с зеленым маслом 268
Камбала или палтус с анчоусным маслом 269
Палтус или зубатка отварная с картофелем 269
Палтус отварной с гренками 269
Зубатка отварная с маринованными грибами 270
Хек или аргентина отварные с картофелем 270

Форель отварная 271
Луфарь отварной 271
Осетровая рыба отварная 271
Осетровая рыба паровая 272
Белуга в рассоле 272
Креветки с грибами 273
Морской гребешок, отваренный с огуречным рассолом 273
Морской гребешок в сметанном соусе 273
Морской гребешок отварной с картофелем в томатном соусе 273
Мидии вареные с рисом 274
Мидии в соусе 274
Мидии по-рыбацки 275
Акула по-марсельски 275

Жареные рыба и морепродукты 275

Рыба жареная с гарниром 275
Рыба, жаренная в сухарях 276
Рыба жаренная на решетке 276
Рыба (мелкая) жареная под гранатовым соусом 276
Рыба жареная с баклажанами 277
Рыба, жаренная в тесте 277
Палтус маринованный жареный 278
Камбала жареная с грибами и корнишонами 278
Нельма или таймень, жаренный на решетке 279
Скумбрия или сардины, жаренные со сладким перцем 279
Шницель из скумбрии 279
Судак жареный со свежими грибами 280
Окуни жареные 280
Карп или сазан, жаренный со сметаной 280
Треска жареная с помидорами и чесноком 281
Треска жареная с помидорами 281
Палтус или зубатка жареная с луком и картофелем 281
Килька или салака свежая жареная 282
Навага жареная 282
Навага, жаренная во фритюре 282
Морской карась, жаренный с луком и яйцом 283

Рыбный омлет из каранкса 283
Осетровая рыба, жаренная порционными кусками 283
Форель жареная с молодым картофелем 284
Плов с китовым мясом 284
Шашлык из китового мяса 284
Жареная акула 285
Жареное филе акулы 285
Соленая акула в сухарях 285
Креветки жареные 285
Кальмары, жаренные с луком 286
Плов из морского гребешка 286
Морской гребешок в тесте (жареный) 286
Морской гребешок, жаренный во фритюре 287
Мидии жареные 287
Мидии во фритюре 287
Лангусты по-французски 288
Жареное филе акулы 288
Шашлык из китового мяса 288

Тушеные рыба и морепродукты 288

Рыба, тушенная в молоке с луком 288
Рыба, тушенная с помидорами 289
Рыба, тушенная с луком-пореем 290
Рыба в горшочке по-охридски 290
Рыба, тушенная с капустой 290
Рыба, тушенная в огуречном рассоле 291
Рыбная мелочь тушенная 291
Рыбная мелочь, тушенная с копченым шпиком и картофелем 291
Зубатка тушенная 292
Зубатка, тушенная с рисом 292
Ставрида тушенная 293
Ставрида, тушенная в масле 293
Ставрида, тушенная с зеленым луком и помидорами 293
Треска или пикша, тушенная в соусе с соленой салакой 294
Треска, тушенная с хреном 294
Треска или пикша, тушенная с кореньями 295

Сайда, тушенная с баклажанами и помидорами 295
Палтус, тушенный со шпинатом и щавелем 295
Скумбрия, тушенная в белом соусе 296
Скумбрия, тушенная со шпиком и помидорами 296
Скумбрия, тушенная в томатно-грибном соусе 296
Скумбрия, тушенная в соусе с красным вином 297
Хек или аргентина, тушенная с помидорами и горчицей 297
Хек, тушенный с сыром и ветчиной 298
Щука, тушенная с шампиньонами 298
Сом, тушенный в вине 299
Корюшка, тушенная с зеленью 299
Камбала тушенная 299
Камбала, тушенная с яблоками и луком 300
Камбала под белым соусом 300
Судак, тушенный под соусом 300
Гуляш из налима 301
Мероу, тушенная в сметане 301
Марлин, тушенный с овощами 301
Кальмар тушенный 301
Кальмар, тушенный в сметане 302
Беф-строганов из кальмара 302
Морской гребешок, тушенный с овощами 302
Мидии и устрицы, тушенные с рисом 302
Трепанг, тушенный с луком 303
Осьминог в горшке 303
Мясо акулы, тушенное с овощами 303
Соленая акула тушенная 304
Азу из китового мяса 304

Запеченные рыба и морепродукты 304

Рыба, запеченная с картофельным пюре 304
Рыба, запеченная с вермишелью или рожками 305
Рыба, запеченная в сметанном соусе с гречневой кашей 306

Рыба, запеченная с кизиловой подливкой 306
Рыба, запеченная со свежими помидорами 306
Рыба, запеченная с картофелем под грибным соусом 307
Рыбная солянка на сковороде 307
Запеканка из мороженого филе рыбы (быстрого приготовления) 308
Щука, запеченная с сухарями и лимоном 308
Сом, запеченный с кабачками 309
Судак, запеченный с грибами под соусом 309
Угорь запеченный 310
Карп, запеченный с хреном 310
Лещ запеченный 310
Запеченный карп, фаршированный квашеной капустой 311
Караси, запеченные с грибами и яйцами 311
Караси, запеченные в сметане с молодым картофелем 312
Ставрида или скумбрия, запеченная с маринованным красным перцем и луком 312
Окунь морской, запеченный с грибами и рисом 312
Зубан, запеченный в вине со сметаной 313
Треска, запеченная с картофелем и луком 313
Филе трески, запеченное в грибном соусе 314
Килька запеченная 314
Сельдь свежая, запеченная с луком и сметаной 314
Сельдь соленая, запеченная с картофелем 315
Салака копченая (копчущка), запеченная с яйцом и луком 315
Хек или скумбрия, запеченная с баклажанами 316
Макрель, запеченная со сладким стручковым перцем 316
Запеканка из скумбрии 316
Скумбрия, запеченная в пергаменте 317
Филе скумбрии, запеченное в алюминиевой фольге 317

Морской окунь, запеченный с овощами 318

Солнечник, запеченный с луком 318

Палтус, запеченный в тесте 318

Камбала или палтус, запеченный с овощами 319

Ледяная рыба, запеченная в грибном соусе со свежей капустой 319

Рыба, запеченная с помидорами и зеленью 320

Ставрида, запеченная по-русски 320

Осетровая рыба, запеченная под луковым соусом с грибами 321

Консервированная рыба в сметане с картофелем 321

Рыба по-испански 321

Морской гребешок, запеченный с картофелем 322

Соленая акула, запеченная в сухарях с тертым сыром 322

Изделия из рубленой рыбы и морепродуктов 322

Котлеты из отварной рыбы 322

Котлеты из рыбы с маслом 323

Зразы из рыбы 324

Зразы из рыбного пудинга 324

Запеканка из рыбного пудинга 325

Биточки из рыбы 325

Крокеты из рыбы 325

Тефтели из рыбы 326

Рулет из рыбы 326

Рулет из рыбы с грибами 326

Пудинг из рыбы 327

Пудинг из рыбы паровой 327

Кнельная масса из рыбы 328

Пудинг паровой из кнельной массы 328

Клецки из кнельной массы 328

Тельное 329

Биточки картофельные с рыбой 329

Рыбные колбасы из хека 329

Шницель из хека 330

Пельмени с треской 330

Филе судака фаршированное 330

Морской окунь, фаршированный грибами 331

Помидоры, фаршированные лихией 331

Луфарь по-киевски 331

Омлет из рыбного пудинга 332

Омлет с консервированным тунцом 332

Зразы «Новинка» 333

Биточки любительские из кальмара 333

Тефтели из кальмара 333

Омлет, фаршированный зеленым луком и морским гребешком 333

Котлеты из морского гребешка 334

Тефтели из морского гребешка в томатном соусе 334

Лангусты с сыром 334

Запеканка из морской капусты 335

Зразы по-антарктически 335

Котлеты из китового мяса 335

Картофельная запеканка с китовым мясом 336

Изделия из теста с начинкой из рыбы 336

Начинка из жареной рыбы 338

Начинка из визиги 339

Начинка из визиги и риса 339

Начинка из рыбы, визиги и риса 339

Начинка из саго с рыбой 340

Начинка из соленой кеты или горбуши 340

Начинка из рыбы и квашеной капусты 340

Начинка из рыбы с кильками или салакой пряного посола 340

Начинка из визиги, риса и сушеных грибов 341

Начинка из рыбного фарша с визигой 341

Начинка из рыбного фарша с копченой рыбой 341

Начинка из рыбы и гречневой каши 341

Начинка из свежей сельди для расстегаев 342

Начинка из головизны 342

Начинка из рыбы с рисом и соусом 342

Начинка из раков 343

Начинка из консервированных крабов для пирожков 343
Начинка из соленой трески 343
Начинка из рыбы для пельменей 343
Начинка из рыбы со свиной для пельменей 344
Пирог из дрожжевого теста 344
Пирог с зубаном 344
Пирожки печеные из дрожжевого теста 345
Пирожки жареные из дрожжевого теста 345
Кулебяка из дрожжевого теста 345
Кулебяка из пресного слоеного теста 346
Расстегаи из дрожжевого теста 346
Расстегаи с рыбой и гастрономическими рыбными продуктами 347
Пирог из пресного сдобного теста 347
Пирог с рыбой и рисом 347
Пирог с картофельным пюре и рыбой 348

Пирог из полуслоеного теста 348
Пирожки из полуслоеного теста 348
Кильки в слоеном тесте 349
Шпроты или сардины в слоеном тесте 349
Корзиночки из пресного или слоеного теста 349
Корзиночки с консервированной тресковой печенью 349
Корзиночки с жареной рыбой 350
Корзиночки с консервированными креветками 350
Корзиночки с мидиями 350
Корзиночки с молоками 350
Корзиночки с молоками и сыром 351
Корзиночки с раковыми шейками и шампиньонами 351
Корзиночки с натуральными рыбными консервами 351
Корзиночки с рыбными консервами в томате 351
Корзиночки с мускулом морского гребешка 352
Корзиночки с мидиями 352
Приложения 353

ВЛАДИМИР ВАСИЛЬЕВИЧ УСОВ

РЫБА НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Редакторы Л. И. Воробьева, Т. В. Безногова
Художник В. И. Рывчин
Художественный редактор Е. К. Селикова
Технический редактор Г. Г. Хацкевич
Корректоры Т. Н. Бобрикова, Н. П. Багма

ИБ № 380

Сдано в набор 29.12.78. Подписано в печать 07.05.79. Т-06881. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага типографская № 2. Литературная гарнитура Высокая печать. Объем 11,5 печ. л. Усл. п. л. 19,32. Уч.-изд. л. 21,11. Тираж 300 000 экз.; 2-й завод (90 001—200 000 экз.). Заказ № 840. Цена 1 р. 90 к.

Издательство «Пищевая промышленность»,
113035, Москва, М-35, 1-й Кадашевский пер., д. 12.
Владимирская типография «Союзполиграфпрома»
при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии
и книжной торговли
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

