ДОВІДНИК

З РЕЦЕПТАМИ

Сільпо

РИБА · МОРЕПРОДУКТИ

ТУНЕЦЬ

Риба з родини скумбрієвих. Через нехарактерний для риби смак її м'ясо іноді називають морською телятиною.

Способів приготування тунця досить багато. Свіжий тунець дуже смачно виходить на грилі. Баски роблять мармітако — рибне рагу з тунця, картоплі й солодкого перцю. Італійці подають до столу карпаччо з сирого тунця. Японці готують із сирого тунця суші і сашимі. У традиційний французький салат нісуаз рекомендуємо додавати не консервованого, а трішки обсмаженого свіжого тунця.

СТЕЙК ТУНЦЯ В КУНЖУТІ В АЗІАТСЬКОМУ СТИЛІ (2 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

2 стейки тунця
4 ст. ложки білого кунжуту
4 ст. ложки чорного кунжуту (можна замінити білим)
100 г руколи
рослинна олія
соєвий соус
соус теріякі
сіль, чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

Тунець приправити сіллю і перцем, обваляти в кунжуті так, щоб він повністю покривав стейк. Добре розігріти сковороду з рослинною олією та обсмажити тунця по 40 секунд із усіх боків, усередині стейк має лише трішки прогрітися, але залишитися рожевим.

Заправити руколу олією і соєвим соусом. Тунця розрізати впоперек на шматочки завтовшки 1 см, викласти на руколу і скропити соусом теріякі.

ВУГОР

М’ясо вугра соковите, ніжне, білого кольору, має витончений солодкуватий смак. Вугор не має дрібних кісточок, м’ясо легко відділяється від хребта.

Ніжне м’ясо вугра підходить для будь-якого виду теплової обробки: смаження, запікання, тушкування, варіння і копчення. У Японії копчений вугор популярний у суші і ролах, у Великобританії печуть знамениті на весь світ пироги з вугром, в Італії його обсмажують на грилі і подають із молодим листям салату, у Франції з нього готують мателот — тушкованого вугра зі спеціями і червоним вином. А юшка з вугра ароматна й неймовірно смачна.

ВУГОР У ТОМАТНОМУ СОУСІ З КАПЕРСАМИ ТА ОЛИВКАМИ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

600 г філе вугра
1 середня цибулина
600 г обчищених помідорів у власному соку
1 склянка червоного вина
2 ст. ложки каперсів
100 г зелених оливок
2 гілочки базиліку
1 ч. ложка сушеного орегано
оливкова олія
сіль, рожевий перець

ПРИГОТУВАННЯ

Філе вугра розрізати на порції й обсмажити на оливковій олії по 30 секунд із кожного боку. Цибулю нарізати середніми кубиками, обсмажити на оливковій олії, додати томати і довести до кипіння. Влити порціями вино, додати каперси, оливки, орегано. Тушкувати на повільному вогні 15-20 хв., періодично помішуючи.

Приправити сіллю і перцем. Вугра викласти у форму для запікання, закрити фольгою і запікати в духовці 120°С 20-25 хв.

Подавати, прикрасивши листочками базиліку.

КАМБАЛА

Має біле щільне дієтичне м'ясо з тонким смаком. Риба містить невелику кількість кісточок.

Камбалу варять, тушкують, готують на пару, смажать (з овочами, у винному соусі, з креветками, в клярі, в паніровці тощо), запікають у духовці на деку і в горщиках, фарширують і роблять із філе рулети.
Щоб зберегти смак, перед обчищенням луски і обробленням камбалу потрібно обдати окропом. Перед приготуванням (окрім смаження) оброблену камбалу рекомендується натерти сумішшю солі зі спеціями і відкласти на 30 хв. При смаженні солити камбалу потрібно в самому кінці, а щоб позбутися специфічного рибного запаху, досить покласти на сковороду шматочок ріпчастої цибулі.

КАМБАЛА ТЮРБО З ПОРЕЄМ І ЯБЛУКАМИ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

800 г філе камбали
2 шт. цибулі порей
2-3 зелених яблука
150 мл сухого сидру
150 мл рибного бульйону (можна замінити водою)
100 мл вершків
1/2 лимона
2-3 гілочки чебрецю
30 г вершкового масла

ПРИГОТУВАННЯ

Камбалу розрізати порційно, приправити сіллю і перцем, скропити соком лимона. Форму для запікання змастити маслом. Яблуко і білу частину порею нарізати кільцями, викласти у форму, приправити сіллю і перцем. Зверху викласти рибу, залити сидром і бульйоном. Накрити форму промасленим пергаментним папером і запікати в духовці 150°С протягом 30 хв. У сотейник злити рідину, в якій тушкувалась риба, довести до кипіння, влити вершки і на маленькому вогні уварити вдвічі, постійно помішуючи.

Приправити соус сіллю, перцем і листочками чебрецю. На тарілку викласти подушку з яблук і порею, полити соусом, зверху викласти рибу і ще раз полити соусом.

МОРСЬКИЙ ЯЗИК

Риба родини камбалових, майже не пахне рибою, натомість їй властивий свіжий йодистий аромат моря. М'ясо морського язика має ніжний смак, в цій рибі мало кісток.

Кулінарні методи приготування морського язика залежать від його розміру. Для найдрібніших видів — смаження у фритюрі цілим; для середніх або філе — варіння на пару, смаження в сковороді або на грилі; для більших — тушкування в бульйоні або смаження.

В якості приправи до морського язика підійдуть ароматні трави: кінза, розмарин, шавлія, чебрець, базилік. Зазвичай рибу приправляють сіллю, перцем, лимонним соком, кропом, петрушкою і мускатним горіхом. Додати рибі пікантності допоможуть каперси, лимонна й апельсинова цедра, шафран і селера.

ЛЬОДЯНА

Риба родини білокровних, дієтична, має вишуканий солодкуватий присмак і не має запаху. Ніжне щільне м'ясо практично не містить кісток, а тонкий скелет легко відділяється.

Рекомендовані щадні види кулінарної обробки: приготування на пару або відварювання.

Щільне пісне м'ясо «риби з безбарвною кров'ю» підходить для кулінарних експериментів в азіатському стилі, зокрема для індійських карі, тайських супів-рагу кенгів і рибних гострих супів том-ямів. А також для салатів у східному стилі з паростками бобових або для обсмажування в кунжуті по-китайськи.

З льодяною чудово поєднуються оливкова олія, прянощі, зелень, біле вино, оливки і лавровий лист. Якщо ви вирішили-таки приготувати льодяну в клярі, зробіть пивний або винний.

ЧЕРВОНИЙ ГРУПЕР

Морська риба з родини окуневих. М'ясо групера жирне, за смаковими якостями подібне до м'яса осетрових. Крім того, м'ясо достатньо щільне і не розпадається під час термічної обробки. Майже не містить дрібних кісточок.

Групер можна смажити, запікати в духовці, готувати на грилі. Його додають у супи та рибні суфле. Як гарнір до групера пасуватиме варений рис або запечені овочі.

ГРУПЕР ІЗ СОУСОМ ПЕСТО (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

600-700 г філе групера
20 г вершкового масла
1 пучок базиліку
1 лайм
1 зубчик часнику
50 г пармезану
2 ст. ложки кедрових горіхів
3 ст. ложки оливкової олії
сіль, білий перець

ПРИГОТУВАННЯ

Для приготування песто необхідно натерти пармезан, зняти цедру з лайма і вичавити з нього сік. З'єднати листя базиліку, чищений часник, кедрові горіхи, пармезан, оливкову олію, сік лайма, цедру лайма і подрібнити блендером. За необхідності приправити сіллю. Філе групера розрізати на порції, посолити і поперчити.

Обсмажити рибу на вершковому маслі на середньому вогні. Подавати групер, виклавши зверху соус песто.

НІЛЬСЬКИЙ ОКУНЬ

М'ясо нільського окуня має ніжну консистенцію та білий з рожевим відтінком колір. Нежирне та майже не містить кісточок.

Нільського окуня їдять вареним, копченим і в'яленим, але найчастіше запікають або смажать на грилі.

Особливо смачний нільський окунь, засмажений з овочами. Можна запікати філе окуня у фользі, замаринувавши його в травах, спеціях та оливковій олії.

ФІЛЕ НІЛЬСЬКОГО ОКУНЯ З СОЛОДКИМ І ГОСТРИМ ПЕРЦЕМ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

800 г філе нільського окуня
1/2 лимона
2 солодких перці
1 невеликий перець чилі
1 цибулина
150 мл білого вина
400 г помідорів у власному соку
3-4 гілочки чебрецю
оливкова олія, сіль

ПРИГОТУВАННЯ

Філе окуня розрізати на 8 частин, посолити, скропити соком лимона і поставити в холодильник, поки готується соус. Солодкий і гострий перці почистити, солодкий нарізати смужками, гострий подрібнити. Почищену цибулину порізати півкільцями й обсмажити до прозорості на оливковій олії.
Додати солодкий перець, через 5 хв. влити вино і тушкувати 10 хв. на середньому вогні. Додати помідори, тушкувати ще 10 хв., періодично помішуючи. Додати гострий перець, дрібно нарізаний часник і приправити сіллю. У форму для запікання викласти рибу, гілочки чебрецю, залити соусом і випікати в духовці 180°C 20 хв.

БАРАБУЛЬКА

Ніжна, солодкувата на смак морська рибка.

Барабульку можна не патрати перед приготуванням, оскільки вона не містить жовчі.

Барабульку використовують для приготування рибної юшки. У країнах Середземномор'я барабульку готують на грилі, смажать із прянощами на сковороді або запікають у духовці цілою.

Знавці стверджують, що саме смажена барабулька — найсмачніша. Барабулька чудово поєднується з томатами — не шкодуйте їх при тушкуванні або для соусів.

БАРАБУЛЬКА У ВИНОГРАДНОМУ ЛИСТІ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

4 барабульки
10-15 консервованих виноградних листків
4 зубчики часнику
1 лимон
1/2 пучка петрушки
120 мл оливкової олії
150 мл білого вина
сіль, чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

Бланшувати виноградне листя в невеликій кількості підсоленої води 3-4 хв., промити і висушити. Барабульку почистити, вимити, обсушити, натерти сіллю і перцем. Змішати оливкову олію, дрібно порізані часник і петрушку. Змастити отриманим соусом рибу (частина соусу повинна залишитися). Загорнути кожну рибину в 1-2 виноградних листки так, щоб голова і хвіст залишалися відкритими. Форму для запікання змастити оливковою олією і застелити виноградним листям, викласти барабульку, влити вино і залишки соусу. Запікати в духовці 180°C 20 хв. і відразу подавати.

ТРІСКА

Велика морська риба із смачним білим шаруватим м'ясом, ніжним і соковитим. Щільне м'ясо тріски має багатий вітамінний склад, до того ж є джерелом білка і риб'ячого жиру.

Зазвичай тріску відварюють або смажать, а з філе готують котлети, зрази та безліч інших страв.

Крім того, з тріски можна готувати різні супи, салати, холодні й гарячі закуски.

Щоб не позбавити цю рибу смакових якостей і корисних речовин, її важливо не переварити або не перепекти. Найкращі способи приготування тріски — на пару або в духовці.

ФІЛЕ ТРІСКИ НА ПАРУ З СОУСОМ В АЗІАТСЬКОМУ СТИЛІ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

800 г філе тріски
4 зубчики часнику
2 ст.л. свіжого імбиру
1 середній перець чилі
2 ст.л. рисового вина або сухого хересу
4 ст.л. світлого соєвого соусу
2 ч.л. кунжутної олії
1/2 пучка петрушки
сіль
білий перець

ПРИГОТУВАННЯ

Дрібно нарізати почищені часник та імбир. Чилі обчистити від насіння і подрібнити. Зняти цедру з лайма і дрібно нарізати. Дрібно посікти листочки кінзи. Змішати підготовлені інгредієнти, додати вино, соєвий соус, кунжутну олію, сік лайма і добре перемішати.

Тріску промити, обсушити паперовим рушником, розрізати на порції, приправити сіллю і перцем, варити на пару 10-15 хв.

Подавати, поливши соусом. Як гарнір можна використовувати відварений рис.

ПІКША

Риба з родини тріскових.
М'ясо пікші щільне, нежирне, ніжне на смак.

М'який смак пікші прекрасно поєднується з гостро-пікантними соусами, спеціями і різними овочами.

Відваривши пікшу, ви насолодитеся її незвичайною білизною і шаруватістю. Приготуйте її на пару, щоб зберегти м’якість і ніжність м’яса. А якщо пікшу посмажити, шкірка (яку не потрібно зчищати) стане приємно хрусткою; досить обваляти рибу в паніровці, щоб надати їй золотавого відтінку.

СМАЖЕНА ПІКША З САЛАТОМ ІЗ ПОМІДОРІВ, ЧЕРВОНОЇ ЦИБУЛІ ТА КАПЕРСІВ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

600-700 г філе пікші
4-5 середніх помідорів
2 столові ложки каперсів
1 червона цибулина
1/2 лимона
20 г вершкового масла
оливкова олія
білий і червоний мелений перець
сіль

ПРИГОТУВАННЯ

Для приготування салату нарізати цибулю дуже тонкими півкільцями, полити соком лимона і поставити в холодильник на 20-30 хв. До цибулі додати нарізані помідори і каперси, заправити оливковою олією і червоним перцем. Філе пікші розрізати на 4 порції, приправити сіллю і білим перцем. У сковороді розігріти невелику кількість оливкової олії, обсмажити рибу з боку шкіри до золотистого кольору. Перевернути пікшу, додати вершкове масло і смажити на малому вогні 3-4 хв. Викласти рибу на паперові рушники, щоб прибрати зайвий жир. Подавати пікшу з салатом.

СІБАС (ЛАВРАК)

Морська риба середнього розміру, подібна до окуневих.
У неї напрочуд ніжне м’ясо і практично немає кісток.

З погляду кулінарії, сібас — риба універсальна.

Його смажать на грилі, запікають у духовці або варять на пару, готують у соляній шкірці. Сібас можна готувати цілим або як філе, фарширувати (наприклад, сумішшю кінзи і базиліку з додадванням кедрових горішків або дрібними креветками зі шматочками ананасів). Будьте обережні з часником: з одного боку, він підкреслює середземноморський настрій страв, з іншого, має досить сильний самостійний смак.

Для запікання у фользі випатрану і обчищену від луски рибу досить обмазати оливковою олією, скропити лимонним соком, посолити, поперчити. З сібасом добре поєднуються розмарин, орегано, білий перець.

ДОРАДА (МОРСЬКИЙ КАРАСЬ)

Морська риба ряду окуневих. М’ясо цієї риби біле і нежирне, майже не містить кісток.

Готувати дораду можна найрізноманітнішими способами, головне — не піддавати її занадто тривалій тепловій обробці.

В духовці її варто тримати хвилин п'ять-десять, на пару — трохи довше, хвилин п'ятнадцять, а ось на грилі чи сковорідці досить обсмажити її півтори-дві хвилини з кожного боку — до появи на розрізі перламутрового відтінку. Треба тільки не забути зробити на шкірі надрізи, щоб риба не деформувалася під час смаження.

Найпоширеніший спосіб приготування доради в Іспанії — повністю покрити рибу сіллю і покласти в духовку. М’ясо стає дивовижно м’яким і соковитим.

З дорадою добре поєднуються соус із білого вина, лимонно-олійний соус або оливки, перетерті з томатом. На гарнір підійдуть відварені пагони спаржі, рис або овочі.

ПІЛЕНГАС

Морська риба з родини кефалевих. М'ясо рожевуватого кольору, середньої жирності, приємне на смак та практично не містить кісток.

Піленгас підходить як для смаження, так і для запікання. Дуже часто його використовують у приготуванні супів. Піленгас смачний фарширований, особливо якщо в начинку додати гриби.

РИБНИЙ СУП (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

600 мл рибного бульйону
300 г філе піленгаса
100 г вареної перлової крупи
2 картоплини
1 морквина
1 цибулина
2 лаврові листи
1/2 пучка петрушки
рослинна олія
сіль, чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

Цибулю і моркву порізати дрібними кубиками й обсмажити на рослинній олії. У бульйон додати лавровий лист, довести до кипіння і покласти дрібно нарізану картоплю. Коли картопля буде майже готова, додати рибу і варити 10 хв. Покласти в каструлю цибулю з морквою, перлову крупу і варити ще 1 хвилину, посипати сіллю і перцем. Вимкнути вогонь, накрити кришкою і дати настоятися 10-15 хв. Подавати, посипавши нарізаною петрушкою.

САРДИНИ

Морська риба родини оселедцевих. М'ясо сардин – ніжне та смачне, калорійне та поживне, має приємний запах та характерний кислуватий присмак.

Сардини можна смажити, тушкувати, використовувати в салатах і бульйонах. Найпростіший і найшвидший спосіб приготування сардин — на грилі. Натерти сардини сіллю і перцем, змастити оливковою олією, готувати на грилі 4-5 хвилин з кожного боку. Подавати, скропивши соком лимона.

САРДИНИ В КЛЯРІ (2-3 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

6 сардин
2 яйця
2 ст.л. борошна
рослинна олія
сіль, білий перець

ПРИГОТУВАННЯ

Сардини почистити, випатрати, відрізати голови й верхні плавники, обережно видалити хребти, щоб вийшло філе. Добре промити під проточною водою, обсушити паперовим рушником, приправити сіллю і перцем. Для кляру змішати борошно і яйця, посолити. Сардини змочити в клярі й обсмажити на олії на середньому вогні до золотистої скоринки.

ГРЕБІНЦІ

Соковите м'ясо морських молюсків - гребінців має солодкуватий смак із свіжим морським ароматом. Вважається низькокалорійним продуктом, насиченим мінералами та білком.

Гребінці можна їсти сирими, але також їх смажать, варять і тушкують. Варять гребінці в підсоленій киплячій воді 3-4 хв. Обсмажувати необхідно на добре розігрітій сковороді по 1.5-2 хв. з кожного боку. Під час смаження гребінці не повинні торкатися одне одного.

Найбільш популярні гребінці у французькій кухні.
Раковини гребінців можна використовувати як посуд для подачі, попередньо промивши їх і обтерши паперовим рушником.

ГРЕБІНЦІ У ВЕРШКОВОМУ СОУСІ З ЧЕБРЕЦЕМ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

12 гребінців
100 г вершкового масла
4 шт. цибулі шалот
1 зубчик часнику
100 г білого вина
3/4 склянки вершків 33%
4-5 гілочок чебрецю
сіль, чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

Розтопити в сковороді 20 г масла і обсмажити гребінці, приправлені сіллю і перцем, з двох боків до золотистої скоринки. Гребінці вийняти і викласти на паперові рушники. Додати у сковороду решту масла й обсмажити дрібно нарізаний шалот до прозорості, додати подрібнений часник. Влити вино і, коли об'єм рідини зменшиться вдвічі, додати вершки. Коли соус загусне, приправити сіллю і листочками чебрецю. Викласти в соус гребінці, прогріти одну хвилину і відразу подавати, прикрасивши гілочкою чебрецю.

МІДІЇ

Мідії мають тонкий вершковий смак із солонуватими нотками морської води. Вони містять мінеральні солі, фосфор, залізо, вітаміни, а також ферменти, що сприяють поліпшенню травлення.

Мідії можна варити, смажити, тушкувати, запікати, маринувати і їсти сирими.

Для того, щоб відварити мідії, їх необхідно залити холодною водою, довести воду до кипіння і варити не більше 5 хв. Щоб приготувати мідії на багатті, досить викласти їх на розігріту металеву поверхню і дочекатися, поки вони розкриються.

Якщо при термічній обробці деякі з раковин не розкрилися, то їх слід викинути.

МІДІЇ У СМЕТАННОМУ СОУСІ (2 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

700 г мідій
100 г сметани
100 г бекону
1 склянка сидру
3-4 зубчики часнику
1/2 пучка естрагону (тархуну)
1/2 пучка петрушки
оливкова олія
білий хліб
сіль, чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

Мідії промити й обсушити паперовим рушником. Нарізаний дрібними кубиками бекон і цілі мідії обсмажити в оливковій олії, додати сидр і проварити 3–4 хв. Викласти мідії на тарілку, а в рідину, яка залишилася в сковороді, додати дрібно порізану зелень і сметану, прогріти, постійно помішуючи. Приправити сіллю і свіжозмеленим перцем. Полити мідії соусом і подавати з підсмаженим хлібом.

УСТРИЦІ

Багатогранний смак устриць більшою мірою залежить від регіону, де їх вирощують. Він може бути солонуватий, солодкуватий, мінеральний, з горіховими відтінками і навіть легким присмаком дині. Устриці мають тонізуючі властивості.

Класичним способом вживання устриць є поїдання їх сирими. Щоб відкрити устрицю, треба обгорнути її рушником і притиснути до столу (плоска стулка має бути зверху). Вставити спеціальний ніж для устриць між стулками і за допомогою обертальних рухів у різні боки трішки відкрити раковину. Акуратно провести ножем уздовж верхньої стулки, щоб перерізати м'яз, і відокремити верхню частину. Верхню стулку викинути. Видалити уламки раковини. Підрізати устрицю ножем, намагаючись не розхлюпати рідину, скропити лимонним соком або соусом і випити.

СОУС ДО УСТРИЦЬ (НА 12 УСТРИЦЬ)

СКЛАД

50 мл червоного винного оцту
1 ч. ложка оливкової олії
1-2 цибулини шалот
2-3 краплі соусу табаско

ПРИГОТУВАННЯ

З'єднайте всі інгредієнти, крім шалоту, ретельно перемішайте і додайте дрібно нарізаний шалот.

ЛОБСТЕР (ОМАР)

Один з найвишуканіших морських делікатесів. Солодкувате ароматне біле м’ясо омарів витягують із клешень, ніжок і хвостів за допомогою спеціальних щипців.

З лобстерів готують супи та муси, соуси та суфле, крокети та салати. З них роблять заливне, обсмажують на пательні або грилі, готують у пароварці.

Найпростіший традиційний спосіб приготування омара — це просто його зварити. Наповніть водою велику каструлю, доведіть воду до кипіння. Живих омарів беруть за спину руками або спеціальними щипцями і опускають в окріп: спочатку голову, а потім занурюють усього омара. Омар вариться 12-20 хв. залежно від його розміру. Найпростіший спосіб визначення готовності омара — спробувати відірвати його вусики. Якщо відриваються легко — готовий. При варінні у воду можна додати кріп, лавровий лист, кінзу, імбир або духмяний перець.

КАЛЬМАР

Вважається одним із найсмачніших морепродуктів. Його м’ясо ніжне, делікатне, солодкувате, має щільну консистенцію.

М'ясо кальмарів слід варити менше трьох хвилин або ж більше 30-ти. Після 30-ти хвилин приготування м'ясо кальмарів знову стане м'яким і ніжним, проте сильно втратить у вазі й об'ємі.

Відварених кальмарів можна вживати як основну страву, поливши їх будь-яким білим соусом, а можна використовувати для приготування салатів. Кальмарів також можна смажити, тушкувати, готувати з них супи.

Надзвичайно смачна закуска виходить, якщо вмочити кільця кальмарів у кляр і обсмажити у фритюрі не більше однієї хвилини. Кальмари фарширують овочами, грибами, рибою та іншими морепродуктами. Найбільше кальмари використовуються в меню азіатських країн і середземноморської кухні.

ТИГРОВІ КРЕВЕТКИ

Правильно приготована креветка має солодкувато-солоний смак і свіжий аромат.

КРЕВЕТКИ ВАРЕНІ

Варені креветки потребують мінімальної термічної обробки.

Найпростіший спосіб їх приготування: воду довести до кипіння, поклавши в неї лавровий лист, чорний і духмяний перці, невелику голівку часнику, сіль, гілочки кропу. Засипати креветки, повторно довести до кипіння, накрити кришкою, вимкнути вогонь і залишити на 10-15 хв. Подавати, поливши соком лимона.

СЕВІЧЕ З КРЕВЕТКАМИ І ГРЕБІНЦЯМИ (3-4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

12 тигрових креветок
12 гребінців
1 авокадо
3 шт. цибулі шалот
1 невеликий перець чилі
1 лайм
1 лимон
1/2 пучка кінзи
оливкова олія
сіль

ПРИГОТУВАННЯ

Креветки промити, почистити, обсушити паперовим рушником і нарізати середніми кубиками. Гребінці промити, обсушити паперовим рушником і нарізати середніми кубиками. Авокадо обчистити і нарізати середнім кубиком. Шалот обчистити від шкірки, чилі — від насіння, дрібно нарізати. Зняти цедру з лайма і подрібнити. Змішати всі підготовлені інгредієнти, додати сік лайма і лимона, оливкову олію, приправити сіллю, ретельно перемішати, поставити в холодильник на 30 хвилин. Подавати, посипавши дрібно нарізаними листочками кінзи.

РАКИ

Біле з рожевими прожилками м’ясо раків дуже поживне, має ніжний смак. Воно містить велику кількість білка і незначну кількість жирів.

Купувати і готувати потрібно тільки живих раків. Варити раків слід у киплячій підсоленій воді з додаванням свіжого кропу, горошин чорного та духмяного перців, лаврового листя 10-15 хв., потім вимкнути вогонь, накрити кришкою і дати настоятися 10 хв. Можна варити раків не просто у воді, а в пиві з водою у співвідношенні 50 на 50.

ХОЛОДНИЙ ЛІТНІЙ СУП З РАКАМИ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

20 раків
6 середніх свіжих огірків
4 яйця
150 г сметани
150 мл огіркового розсолу
1 літр окрошкового квасу
2 ч. ложки білого хрону
1/2 пучка кропу

ПРИГОТУВАННЯ

Раків відварити в киплячій підсоленій воді, остудити, очистити і нарізати середнім кубиком. Огірки і зварені круто яйця почистити, нарізати середнім кубиком. З'єднати сметану, розсіл і квас, ретельно перемішати. Додати огірки, яйця і раків. За необхідності приправити сіллю. Охолодити і подавати, посипавши дрібно нарізаним кропом

СЬОМГА

Риба родини лососевих. Має ніжне жирне м'ясо рожевого кольору, яке містить велику кількість білків, вітамінів і мікроелементів.

СЬОМГА, ЗАПЕЧЕНА З КАРТОПЛЕЮ ТА ШПИНАТОМ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

700 г філе сьомги без шкіри
3-4 картоплини
350 г молодого шпинату
1 лимон
70 г вершкового масла
500 мл молока
1 ст. ложка борошна
1/2 пучка кропу
сіль, рожевий перець

ПРИГОТУВАННЯ

Почистити й відварити картоплю до напівготовності, промити холодною водою, обсушити і нарізати кружечками завтовшки 5 мм. Зняти цедру з лимона і дрібно нарізати. Шпинат обшпарити гарячою водою. Сьомгу нарізати невеликими шматочками, приправити сіллю та перцем. Розтопити 50 г олії на пательні, додати борошно і обсмажити 1 хв. Влити молоко і готувати 3-5 хв. до загустіння, постійно помішуючи. Додати кріп, цедру, посипати сіллю та перцем. Змішати сьомгу, шпинат, соус і викласти у форму для запікання. Зверху покласти картоплю і змастити розтопленим вершковим маслом. Запікати в духовці при 180°C протягом 20-25 хв.

ГОЛЕЦЬ АРКТИЧНИЙ

Риба з родини лососевих. За структурою м'ясо дуже соковите і ніжне, світло-рожевого кольору.

ФІЛЕ ГОЛЬЦЯ ІЗ СПАРЖЕЮ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

600 г філе гольця
2 апельсини
12-16 шт. зеленої спаржі
5 гілочок чебрецю
100 мл рибного бульйону
40 г вершкового масла
оливкова олія
сіль, чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

Філе розрізати на порції, посипати сіллю та перцем, обсмажити на оливковій олії з двох боків до золотистого кольору. Викласти рибу у форму для запікання, влити теплий бульйон, полити соком апельсина, покласти 3 гілочки чебрецю, запікати в духовці при 180°C протягом 5-10 хв. Спаржу відварити до стану аль денте, промити холодною водою, прогріти в розтопленому вершковому маслі, приправити сіллю та перцем. Покласти на тарілку спаржу, зверху — філе гольця, полити соусом, що залишився у формі. Прикрасити листочками чебрецю.

ФОРЕЛЬ

Риба родини лососевих.

Ніжне м'ясо форелі добре насичується ароматом спецій, в яких маринується і запікається. Запікання – найбільш прийнятний варіант приготування форелі, адже так втрачається мінімум її корисних властивостей. Форель чудово смакує з апельсином, лимоном, імбирем, вершками, сметаною, білим вином, чебрецем, розмарином. Будь-який з цих продуктів стане бездоганним інгредієнтом у маринаді для форелі — риба з ним стає ніжнішою і смачнішою. Замариновану форель треба поставити у холодильник, в ідеалі — на ніч.

З цієї риби виходять апетитні закуски і прекрасні перші страви. З форелі печуть дивовижні розтягаї, соковиті пироги.

МАШ-САЛАТ ЗІ СМАЖЕНОЮ ФОРЕЛЛЮ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

600 г філе форелі без шкіри
300 г салату-маш
16 помідорів чері
100 г кедрових горіхів
1 лимон
оливкова олія
соєвий соус
бальзамічний оцет
сіль, чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

Форель приправити сіллю і перцем та замаринувати в соєвому соусі, оливковій олії і соку лимона. Дати настоятися в холодильнику протягом 2-3 годин. Обсушити форель паперовим рушником і обсмажити на оливковій олії по 2 хв. з кожного боку, розрізати на порції. Змішати маш-салат і розрізані навпіл чері, заправити сіллю, оливковою олією та бальзамічним оцтом. Викласти салат на тарілку, зверху покласти форель і посипати кедровими горіхами.

ОСЕТЕР

Прісноводна «царська» риба, яка вирізняється смачним ніжним і достатньо жирним м'ясом. М'ясо осетрових містить глютамінову кислоту, тому його смак нагадує м’ясний.

Осетрина дуже смачна відварена, парова або підсмажена на рожні в поєднанні з різноманітними соусами.
З осетрів готують рибну юшку, супи, солянки.

Рибу запікають і фарширують, роблять заливне і шашлик.

Холодна відварена осетрина слугує хорошою закускою, яку подають із хроном або майонезом, а також додають у салати.

ЗАПЕЧЕНИЙ У ШАМПАНСЬКОМУ ОСЕТЕР (6-8 ПОРЦІЙ)

СКЛАД

1 осетер вагою 2 кг
150 мл сухого шампанського
1/2 пучка петрушки
1/2 пучка кропу
1 і 1/2 лимона
рослинна олія
сіль, чорний перець

ПРИГОТУВАННЯ

Промити в проточній воді, почистити від слизу, випатрати, видалити визигу і зябра. Ще раз ретельно промити й обсушити паперовими рушниками. Натерти рибину сіллю і перцем. Обмазати осетра олією, скропити лимоном, покласти всередину зелень і викласти на застелене фольгою деко черевом вниз. Голову, хвіст і верхні плавники прикрити фольгою і вилити на деко шампанське. Запікати в духовці 200°С 30 хв., за 10 хв. до кінця запікання фольгу зняти. Подавати гарячим або холодним.

БІЛУГА

Риба родини осетрових. Має делікатний смак, м'ясо у білуги менш жирне, ніж в інших представників осетрових, і містить багато білка, вітамінів та мінералів.

Рецепти з білугою дуже різноманітні. Її можна смажити, запікати, варити, робити з неї закуски, гарячі та холодні страви.

Білуга чудово поєднується з огірками та зі свіжою зеленню. А найдосвідченіші гурмани будуть шаленіти від напрочуд ніжного і смачного шашлику з білуги.

БІЛУГА З ГРИБАМИ І ПОМІДОРАМИ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

800 г філе білуги
1/2 лимона
1 цибулина
500 г печериць
4 помідори
рослинна олія
сіль, білий перець

ПРИГОТУВАННЯ

Білугу скропити соком лимона, приправити сіллю і перцем. Цибулю нарізати півкільцями, печериці - тонкими пластинами. Помідори обчистити від шкіри і насіння, нарізати кубиком. Цибулю обсмажити на олії до золотистого кольору, додати гриби і смажити 3-4 хв., додати помідори, приправити сіллю і потримати на вогні ще хвилину. Рибу викласти у форму для запікання, зверху викласти гриби з помідорами і запікати в духовці 170°C 20 хв.

СУДАК

Риба з родини окуневих. М'ясо судака вважається дієтичним, воно практично не містить жиру, має солодкуватий смак і нерізкий запах. Містить невелику кількість дрібних кісток.

Біле ніжне пісне м'ясо судака дуже цінується серед кулінарів, та й готувати його можна найрізноманітнішими способами: запікати в духовці, тушкувати з овочами, смажити на решітці, робити заливне або фарширувати цілим.

Судак добре поєднується з оливковою олією, соком лимона, білим вином, орегано, майораном, перцем, базиліком, петрушкою, кропом, оливками і маслинами, а також селерою.

РИБНИЙ СУП З ОЛИВКАМИ І КАПЕРСАМИ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

400 г філе судака
1 цибуля порей
1 стебло селери
1 солодкий перець
300 г помідорів у власному соку
30 г вершкового масла
1 ч. ложка цукру
100 г оливок
2 ст. ложки каперсів
1/2 лимона
2-3 гілочки базиліку
оливкова олія
сіль, рожевий перець

ПРИГОТУВАННЯ

Обчистити від насіння солодкий перець і нарізати соломкою. Білу частину порею нарізати кільцями, стебло селери — впоперек тонкими пластинками. У каструлі з товстим дном обсмажити на оливковій олії 5 хв. порей, солодкий перець і селеру. Додати помідори і тушкувати 5 хв., періодично помішуючи. Додати вершкове масло, цукор і тушкувати ще 1 хв. Влити 500-600 мл гарячої води і довести до кипіння. Додати нарізаний невеликими шматочками судак, маслини, каперси і варити 5 хв. на повільному вогні. Приправити сіллю, рожевим перцем і соком лимона. Накрити кришкою і дати настоятися 10 хв. Подавати, посипавши дрібно нарізаним базиліком.

ТОВСТОЛОБИК

Прісновода риба родини коропових.

ТОВСТОЛОБИК МАРИНОВАНИЙ (4 ПОРЦІЇ)

СКЛАД

1 кг філе товстолобика
1 склянка оцту 9%
1 склянка води
4-5 горошин духмяного перцю
2 лаврові листи
3-4 гвоздики
1 склянка рослинної олії
2 цибулини
крупна морська сіль

ПРИГОТУВАННЯ

Філе нарізати на порції і викласти пластами у керамічний посуд, ретельно посипаючи кожен пласт сіллю. Поставити під прес на 3 години. Сіль ретельно змити холодною водою. Оцет змішати з фільтрованою водою, залити сумішшю рибу, додати прянощі і цибулю, порізану кільцями, шматочки риби перемішати. Залишити ще на 3-4 години. Потім оцет злити і додати рослинну олію. Посудину з рибою щільно закрити і поставити в холодильник. Через декілька годин риба готова до вживання.

КОРОП

Прісноводна риба. Її смачне м’ясо дуже поживне, є природним антиоксидантом.

КОРОП З ВОЛОСЬКИМИ ГОРІХАМИ І ГРАНАТОМ (5-6 ПОРЦІЙ)

СКЛАД

1 короп вагою 1,5 кг
300 г волоських горіхів
1 цибулина
1 гранат
1\2 пучка кропу
1\2 пучка петрушки
соняшникова олія
сіль, чорний перець.

ПРИГОТУВАННЯ

Рибу почистити, випатрати, обрізати зябра, помити, висушити, натерти сіллю і перцем. Гранат почистити і розібрати на зерна. Волоські горіхи і цибулю подрібнити блендером. Начинити рибу цибулею, горіхами і частиною зерен граната. На фольгу викласти половину зелені, фаршированого коропа і знову зелень. Загорнути рибу у фольгу і запікати протягом 30-40 хв. за температури 180°С. Подавати, прикрасивши рибу рештою зерен граната.
Поради: коропа фарширують, смажать, запікають. Також можна коропа відварювати, наприклад, в пиві. Якщо ви збираєтеся смажити коропа, скористайтеся невеликою кулінарною хитрістю: зробіть надрізи на хребті на відстані 1,5 см. Тоді при смаженні велика частина дрібних кісток зникне.

СОМ

Велика прісноводна риба родини сомових має щільне біле м'ясо майже без кісток, жирне і м'яке із солодкуватим смаком.

Сома можна запікати, відварювати, смажити. З м'яса сома виходять дуже смачні котлети, суп і чудовий шашлик.

Найпростіший і найшвидший спосіб приготувати рибу — порційні шматочки натерти сіллю, посипати перцем, обваляти у борошні й обсмажити з двох боків у невеликій кількості рослинної олії. На стіл подавати із скибочками лимона.

Для запікання порційні шматки риби треба натерти сіллю і спеціями, загорнути кожний у фольгу і відправити у духовку на 180°С на 20-25 хв.

Щоб приготувати шашлик, рибу треба замаринувати на ніч. Для цього можна узяти хвостову частину, філе або цілого сома, почистити, розрізати на шматочки. Посолити, щедро посипати спеціями, полити соком лимона, змішаного зі склянкою білого вина (на кілограм риби — один лимон), і поставити в холодильник. Перед приготуванням на мангалі на шампури нанизати шматочки риби, порізаний болгарський перець та кільця маринованої цибулі.

ЩУКА

Прісновода риба родини щучих. Її м'ясо вважається дієтичним.

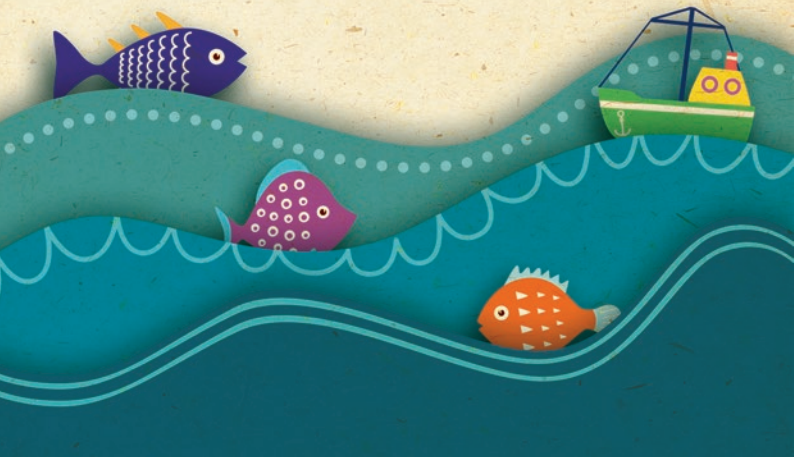
За наявності специфічного рибного запаху щуку слід витримати в молоці від 30 хв. до 2-3 годин.

У духовці щуку краще готувати з овочами і вершковим маслом: вони нададуть м’ясу соковитості і посилять його смак. Кращі компанйьони для щуки — морква, цибуля, петрушка, лавровий лист, селера, болгарський перець, базилік.

Вважається, що кращий спосіб приготування щуки — зафарширувати її. Складнощі в цьому випадку полягають у тому, щоб правильно зняти з м'яса шкіру, не пошкодивши її. Плавники не зрізають, черевце не розпорюють. Треба відокремити тільки голову і видалити зябра, зробити надрізи по кругу тушки, обережно відокремити м'ясо від шкіри і зняти її як панчоху, обрізавши хребет біля хвоста. З м'яса вибирають усі кістки і готують фарш: м'ясо треба кілька разів перекрутити в м'ясорубці з вимоченою в молоці булкою та цибулею, поперчити і посолити, вбити яйце, перемішати. Нафарширувати шкіру, не набиваючи її занадто туго, викласти на фольгу, приставити голову, змастити рибу олією і загорнути у фольгу. Запікати 60 хв. в розігрітій до 180°С духовці.

Також з цієї риби роблять зрази, котлети, холодець, пудинг та багато інших страв.

Тунець
Вугор
Камбала
Морський язик
Льодяна
Червоний групер
Нільський окунь
Барабулька
Тріска
Пікша
Сібас (лаврак)

Дорада (морський карась)
Піленгас
Сардини
Гребінці
Мідії
Устриці
Лобстер (омар)
Кальмар
Креветки варені
Тигрові креветки
Раки

Сьомга
Голець
арктичний
Форель
Осетер
Білуга
Судак
Товстолобик
Короп
Щука
Сом