

Содержание

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

7.

Рыба и морепродукты

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



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

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

Для соуса:

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

10 порций

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 1 ч 25 мин.

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

Совет гастронома

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



7. Рыба и морепродукты

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

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

Для зеленого масла:

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

Для овощных «спагетти»:

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

6 порций

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 20 мин.

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

3



4



Совет гастронома

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



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

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

4 порции

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 2–3 мин.

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

Совет гастронома

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

