2016-06-24 **РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ**

Рыба – полезный и вкусный продукт. Специалисты рекомендуют употреблять ее не менее двух раз в неделю. Она содержит витамины А, Д, Е, кальций, йод, железо, магний, фосфор, селен, цинк, а так же (как и куриное мясо) очень качественный белок, который хорошо усваивается человеческим организмом. Он в свою очередь содержит практически все нужные организму незаменимые аминокислоты.

Щи зелёные с рыбой.

Подготовить рыбные филеи, нарезать порционными кусками. Головы, хвосты, кости поставить варить, добавив специи. Перебранные листья щавеля, крапивы или шпината отварить и протереть через сито вместе с отваром. Нарезать тонкими кружочками морковь, нашинковать репчатый лук, слегка обжарить. Порционные куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить отвар, в котором варились головы, и соединить его с пюре из щавеля, крапивы и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль по вкусу и варить ещё 12-15 минут. Подавать, заправив сметаной и варёным яйцом.

На 1000г рыбы – по 300г щавеля, крапивы или шпината, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головку репчатого лука, 2 моркови, 1 лавровый лист, 3-5 горошин перца, по 1 ст. ложке муки и масла, 100г сметаны, яйца, соль и молотый перец по вкусу.

Щи из квашеной капусты с рыбой.

Рыбу разделать на филе, порезать на порционные куски и отварить. Квашеную капусту отжать, слегка промыть, поместить в сотейник, добавить жир, немного бульона, часть томатной пасты и тушить в закрытой посуде, пока не станет мягкой. Морковь, лук, коренья нарезать, спассеровать на жире с мукой и оставшимся томатом, а затем соединить с тушёной капустой и тушить вместе 15-20 минут.В кипящий рыбный бульон положить тушёную капусту с другими овощами, проварить 10-15 минут, добавить соль, специи и дать щам настояться в течение 30 минут.При подаче на стол в суповую тарелку положить кусочки рыбы, налить щи, добавить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

На 0,5 рыбы – 0,5 квашеной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки сметаны, 1 пучок зелени, соль, специи.

Холодный суп на томатном соке с рыбой.

Рыбу разделать на филе без костей, обжарить на растительном масле и нарезать на кусочки. Зелёный лук растереть с солью, яйца нарезать кубиками, огурцы - соломкой. Подготовленные продукты соединить, залить томатным соком, посолить, добавить сметану и посыпать суп мелко нарезанной зеленью.Для остроты вкуса в суп можно добавить толчёный чеснок или подать к нему отварной картофель с толчёным чесноком и мелко нарезанной зеленью укропа.

На 0,5 кг рыбы – 1,5 л томатного сока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 0,5 ст. нарезанного лука, 1-2 свежих огурца, 3-4 ложки сметаны, 1 пучок зелени.

Рыбная окрошка с хреном или редькой.

Филе отварной рыбы нарезать на кусочки, отварной охлаждённый картофель, огурцы – мелкими кубиками, яичные белки порубить. Зелёный лук, тёртый хрен или редьку посолить, размять толкушкой и развести квасом. При подаче положить в окрошку сметану и посыпать зеленью.

На 500г филе – 1,5 л кваса, 3 клубня картофеля, 3 ст. ложки нарезанного зелёного лука, 2 свежих огурца, 2 варёных яйца, 0,5 редьки или хрена,2-3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка нарезанной петрушки, соль.

«Апельсиновая» рыба.

4 ломтика филе (по 250 г) натереть смесью: 1 зубчик чеснока, петрушка, соль и перец. Затем обвалять в панировочных сухарях и выложить в смазанную мас-лом форму. Влить стакан апельсиново-го сока (лучше, конечно, натурально-го). Добавить немного сливочного масла. Печь в духовке 20 мин. при 180°. Затем вынуть готовую рыбу, в форму влить 0,5 стакана сметаны и проварить. Рыбу подать с приготовленным соусом, на гарнир — рис.

Рыба в молоке.

Рыбу разделайте, крупную — нарежь-те кусками, уложите в сотейник в два ря-да, перекладывая нарезанным луком **и** тертым сыром. После этого залейте ры-бу холодным молоком, добавьте расти-тельное масло и тушите в горячей духов-ке при слабом жаре около часа.

1 кг рыбы (трески, окуня, щуки или сала-ки), 4 луковицы, 0,5 л молока, 100 г тертого сыра,

2 ст. л. растительного масла.

Рыба в сметане.

На противень выложить филе рыбы, посолить, приправить специями. Отдельно взбить миксером сметану, муку, яйцо. По-лученной массой залить филе рыбы и пос-тавить на 40 мин. в горячую духовку.

Филе окуня 5 шт. (или любой рыбы по вашему вкусу), 1 яйцо, 200 г сметаны, 2 ст. л. муки, соль, специи для рыбы.

Рыба, тушенная в кефире.

Очищенную рыбу нарезать порци-онными кусками. Мелко нарезать реп-чатый лук, натереть на крупной терке морковь. В кастрюлю с толстым дном уложить слой лука с морковью, а свер-ху - куски рыбы. Все посолить, доба-вить специи, налить немного воды (50 мл), растительное масло, кефир. Ту-шить рыбу на слабом огне до готовности (примерно 30-40 мин.). Перед подачей на стол порционные куски рыбы выло-жить на тарелки, сбоку положить туше-ные овощи, сверху все блюдо посыпать мелкорубленой зеленью.

1 кг любой рыбы, 2 луковицы, 2-3 шт. моркови, 1 стакан кефира, 3-4 ст. л. рас-тительного масла, соль и специи по вкусу,
3 ст. л. мелко нарезанной зелени.

Щука, тушенная с хреном и сметаной.

Подготовленную рыбу порезать кусками, посолить, поперчить. Хорошо смазать сотейник растительным маслом, на дно положить слой хрена, сверху – рыбу. Влить 1 стакан горячей воды и растительное масло. Тушить на слабом огне.Через 15 минут осторожно слить отвар, заправить его сливочным маслом, растёртым с мукой, сметаной, солью. Проварить в течение 10 минут. Залить рыбу этим соусом и, закрыв посуду крышкой, тушить ещё 15 минут. Так же можно приготовить сома, налима, язя.Подавать с отварным картофелем.

На 800 г рыбы – 120 г польского хрена (с уксусом), 3 ст. ложки растительного масла, по ½ ст. ложки муки и сливочного масла, ½ стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Рулет из рыбы с грибами.

Приготовить котлетную массу. Очистить, тщательно промыть и изрубить шампи-ньоны или свежие белые грибы. Так же изрубить
репчатый лук и зелень петрушки. Обжарить на масле,
посолить и охладить.

На увлажненную салфетку или кусок чистой ткани выложить ровный слой фарша толщиной примерно 1,5 *см.* На

середину по всей длине положить начинку.
Приподняв салфетку, соединить края фарша и обров
нять.
На смазанный жиром противень скатить с салфетки
рулет швом вниз и обровнять.
Смазать сырым яйцом, посыпать сухарями, сбрыз
нуть маслом.
Запечь в духовом шкафу.

Подать отдельно в соуснике сметану. На гарнир - отварной картофель. Это блюдо можно приготовить из щуки, трески, нали
ма, сома, морского окуня.

На 500 г котлетной массы - 150г шампиньонов или белых грибов. 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, I яйцо, I ст. ложка молотых
сухарей, 1,5 ст. ложки сливочного масла, соль
по вкусу.

Лещ, запеченный в растительном масле с уксусом.

В большую сковороду налить растительное масло, выложить в неё подготовленную рыбу и запечь в духовом шкафу, периодически поливая рыбу маслом, взятым со сковороды.Готовых лещей переложить на блюдо. На сковороду влить уксус, заправить мелко нашинкованной зеленью петрушки, солью, перцем. Залить этим соусом рыбу.На гарнир подать отварной картофель.

На 1 кг рыбы – 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нашинкованной зелени, соль, перец по вкусу.

Рыба в горчичном соусе.

Лук нарезать ломтиками и обжарить с 1 ст. ложкой сливочного масла. Уложить в смазанную маслом форму. Сельдь приправить солью и перцем, посыпать укропом. Скатать куски сельди кожицей наружу и уложить на лук. Для соуса масло взбить с горчицей, солью, сахаром и уксусом. Залить сельдь соусом и посыпать хлебными крошками. Запекать при 250˚ 25 минут, пока поверхность рыбы не подрумянится.На гарнир к рыбе подать отварной картофель.

Филе сельди с кожей – 1 кг, лук репчатый – 3 головки, масло сливочное – 2 ст. ложки. Для соуса: горчица – 2-3 ст. ложки, уксус (3%) – 50 мл, масло растительное – 100 г, сахар – 1,5 ст. ложки, зелень укропа рубленная – 4 ст. ложки, хлебные крошки – 2 ст. ложки, соль, перец чёрный молотый по вкусу.

Солянка рыбная на сковороде.

Изрубить мелко лук, смешать с кислой капустой, прибавить побольше масла, немного перца, лаврового листа и все хорошо зажарить, но не зарумянивая; потом прибавить очищенных и порезанных ломтиками соленых огурцов, немного грибного бульона, в котором разболтана ложка муки, уложить ряд свежей рыбы, посолить и поставить в духовую печь, полив предварительно маслом. Подают на сковороде.

1 кг рыбы, 5 луковиц, 500 г кислой капусты, 200 г масла, 5 соленых огур-цов, щепотку перцу, 1 ложку муки.

Карп заливной по-венгерски.

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, отрубить голову, хвост и плавники, промыть в воде. Затем раз-делать на филе с кожей без костей, из отходов сварить крепкий бульон, добавить лук, паприку, соль, часть сладкого зеленого перца и помидоров. Когда бульон будет готов (примерно через час), погрузить в него на-резанное кусками филе и отварить до готовности. За-тем осторожно вынуть куски рыбы, бульон процедить и добавить желатин. Куски рыбы разложить на блюде, залить желе и оставить застывать. Перед подачей к столу украсить блюдо зеленым перцем, помидорами, вареными яйцами.

Для рецепта вам потребуется: карп 1 шт. (около 1,2 кг), перец сладкий зеленый 2-3 шт., помидоры 2-3 шт., желатин 2 ч. л., яйцо 2 шт., лук репчатый 1 шт., паприка, соль по вкусу.

Закусочный рулет.

Рыбу готовлю заранее: размораживаю, мою, чищу, разрезаю вдоль позвоноч-ника (кости можно убрать сразу, а мож-но после засолки): Смешиваю 1 ст. л. са-хара и 2 ст. л. соли и тщательно натираю этой смесью рыбу. Затем ставлю на хо-лод на 8 часов.

Готовим рулет: 1 лаваш расстилаю на разделочной доске, смазываю майо-незом, сверху выкладываю 100 г тертой брынзы, на нее — мелко нарезанную зе-лень, накрываю вторым лавашом, сма-зываю майонезом, посыпаю мелкими кусочками рыбы по всей длине и закручиваю все плотно в трубочку. Нарезаю рулет поперек на кусочки и укладываю на блюдо.

2 тонких лаваша (размером с противень), 250 г брынзы, по пучку зе-леного лука, укропа, петрушки, 1/2 кг замо-роженной рыбы (минтай, треска, семга).

Рыба в омлете.

Филе с кожей без костей нарезать ромбиками, посолить, обвалять в муке и обжарить до образования румяной ко-рочки. Лук мелко покрошить и тоже об-жарить. Затем рыбу с луком разложить по горшочкам, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовке.

400 г рыбного филе, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 1-2 луковицы,, 7 яиц, 1/2 стакана молока, соль по вкусу.

Рыба в щавелевом соусе.

Рыбу режем на порционные куски, солим, перчим, обваливаем в муке и обжариваем с двух сторон. Щавель мелко режем и пассеруем в сливочном масле. Добавляем сок от рыбы. Щавель кислый, поэтому добавляем 1 ч. ложку сахара. Этой массой заливаем рыбу и тушим 5-7 минут.

Скумбрия с сыром.

Одну половину филе скумбрии смазать горчицей, на другую положить ломтик сыра, сложить оба куска вместе (сыром и горчицей внутрь), запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Готовую рыбу разрезать на порционные кусочки.

800 г филе свежей рыбы, 100 г сыра, 1 ст. растительного масла, 2-3 ложки горчицы, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Запеканка из трески с помидорами.

Треску порезать небольшими кусочками, полить лимонным соком, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле. Помидоры порезать, брокколи разобрать на соцветия, обдать кипятком и обжарить вместе с помидорами, посолив по вкусу. Грибы отварить до готовности. Подготовленные продукты смешать и выложить в смазанную маслом форму. Муку обжарить со сливочным маслом и развести молоком. Поставить смесь на водяную баню, добавить взбитое яйцо и горчицу. Перемешать и прогреть 2-3 минуты. Приготовленным соусом залить содержимое формы и запекать в разогретой духовке 10-15 минут.

700 г филе трески, 4 помидора, 200 г брокколи, 200 г грибов, 200 г сливочного масла, 5 ст. длжек муки, 2/3 ст. молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка горчицы, растительное масло для жаренья, 1 ст. ложка лимонного сока, чёрный молотый перец и соль по вкусу.

Фаршированная рыба с чесноком.

Пропустить через мясорубку филе рыбы, размоченный в молоке хлеб, репчатый лук и чеснок. В фарш добавить сырые яйца, размягчённое сливочное масло или маргарин и перемешать. Из фарша сформировать колбаски и, завернув их в пергаментную бумагу, отварить. Охладить и нарезать кусочками. Украсить веточками зелени.

На 600г филе сардин, сайды и др. – 100г пшеничного хлеба, 2 головки репчатого лука, 4-5 долек чеснока, 0,5 ст. молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.

Рыба, тушенная с горчицей.

Подготовленную рыбу посолить, смазать с обеих сторон горчицей, выложить в сотейник с разогретым маслом и подрумянить.Мелко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на масле, через 5 мин. посыпать его мукой и обжаривать ещё 5 минут. После этого разбавить горячей водой, прокипятить, заправить солью и лимонным соком. Залить этим соусом обжаренную рыбу, закрыть посуду и тушить на слабом огне 10-15 минут.

Посыпать измельчённой зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

На 600-800г рыбы – 2,5 чайные ложки готовой горчицы, 3 ст. ложки масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1/2л воды; соль и лимонный сок по вкусу.

Рулет из рыбы с грибами.

Подготовить и изрубить свежие или консервированные грибы, репчатый лук и зелень петрушки. Обжарить на масле, посолить, охладить.На влажную салфетку или кусок чистой ткани выложить ровный слой фарша толщиной примерно 1,5 см. На середину по всей длине 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 в отдельном соуснике сметану. На гарнир – отварной картофель.

На 500г котлетной массы – 150г грибов, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 яйцо, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1,5 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Котлеты из рыбы заливные.

Подготовить рыбный фарш с размоченным белым хлебом, обжаренным репчатым луком. Заправить солью, молотым перцем, сырым яйцом, влить 2-3 ст. ложки молока или воды и хорошо взбить.Головы, хвосты, кости – залить водой, чтобы жидкость только прикрывала продукты, добавить корень петрушки, сельдерея, специи, соль и варить не менее часа. Отвар процедить и добавить в него предварительно размоченный в холодной воде желатин. Довести до кипения, снять с огня и охладить.Из фарша сделать котлеты и, не обваливая в муке выложить в смазанный жиром сотейник. Добавить немного рыбного бульоны (до половины объёма котлет). Поставить на огонь и припустить в течение 15 минут, после чего котлеты переложить в глубокое блюдо для заливного, украсить каждую ломтиком лимона, красиво нарезанными варёными или маринованными овощами. Залить частью охлаждённого отвара, поставить на холод, когда желе застынет, залить остальным отваром.

Отдельно подать соус хрен с уксусом. Хрен с уксусом можно заменить русским хреном со сметаной или майонезом.

На 750г рыбы – по 1 шт. петрушки, сельдерея, 2 лавровых листа, 3 горошины чёрного перца, 1,5 чайные ложки желатина, 50г белого хлеба, 0,5 стакана молока, 1 сырое яйцо, 1 маленькой головки лука, соль и молотый перец по вкусу.

Котлеты по-румынски

Мякоть отварной рыбы пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в воде мякишем булки, яйцами, тёртым сыром, перцем, солью и вымешать. Разделать на порции. Котлеты запанировать в муке, придав овально-приплюснутую форму. Обжарить во фритюре и подать с томатным соусом.

На одну порцию: рыба – 140г, хлеб пшеничный – 20г, яйца – 1 шт, сыр – 20г, мука – 10г, сало или масло растительное – 40г,соус томатный – 50г, перец, соль по вкусу.

Сазан, запечённый с хреном.

Подготовленную рыбу натереть солью внутри и снаружи, смазать сметаной или майонезом, выложить на противень, смазанный жиром и поставить запекать на 30-40 минут в духовой шкаф, периодически поливая соком, взятым со дна посуды.Натереть на мелкой тёрке хрен, заправить уксусом, солью и сахаром.Отварить яйцо вкрутую и мелко изрубить.Осторожно переложить готовую рыбу на блюдо, обложить вокруг тёртым хреном, посыпать рублеными яйцами и украсить веточками петрушки.

На гарнир подать отварной или жареный картофель.

На 1000г рыбы – 1 ст. ложка топлёного масла, 2-3 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 100г хрена, соль, уксус, сахар по вкусу.

Карп фаршированный запеченный.

Свежие грибы нарезать тонкими ломтиками, сложить в посуду, добавить масло, соль, молотый перец и влить 2 ст. ложки воды. Протушить на слабом огне.Заправить грибы сливочным маслом, растёртым с сырыми желтками, молотыми сухарями и белками, взбитыми в пену; посолить, старательно перемешать. Заполнить этим фаршем брюшко рыбы. Выложить на противень, залить растопленным маслом, поставить в духовой шкаф и запекать 40-45 минут на кг веса рыбы, периодически поливая соком, взятым со дна посуды.

На гарнир подать жареный картофель и зелёный салат.

На 1000г рыбы – 250г грибов, 2,5 ст. ложки топлёного мала, 2 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль и молотый перец по вкусу.

Рыба в томатном соусе с грибами и чесноком.

Морскую рыбу разделать на тушки без головы, нарезать кусочками и припустить с добавлением лука, корня петрушки, грибов, соли и специй. На полученном отваре приготовить томатный соус с грибами и чесноком, залить им кусочки рыбы. Довести до кипения, а затем подать вместе с соусом и гарниром - отварным картофелем или картофельным пюре.

Н а 1 кг рыбы – 5-6 шампиньонов, 0,5 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, соль, специи, 1,5 стакана соуса.

Колбаски рыбные в соусе.

Филе рыбы промыть, нарезать кусками, пропустить через мясорубку вместе с обжаренным репчатым луком и салом-шпиком, заправить солью, перцем (по желанию и другими специями) и всё хорошо перемешать. Из подготовленной массы сделать колбаски, обвалять их в сухарях и обжарить в жире (фритюре). После этого колбаски сложить в сотейник или кастрюлю, залить сметанным соусом с томатом и луком, поставить в духовку и тушить до готовности 10-15 минут. Подавать на стол с жареным картофелем.

На 450г рыбы – 80г шпика, 15г сухарей, 1 головка репчатого лука, перец, соль, растительное масло – в зависимости от ёмкости посуды, сметанный соус с томатом и луком.

Рыбное филе с грибами и сыром.

Рыбное филе нарезать на порции, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на полчаса. На сливочном масле обжарить лук, растёртый чеснок, очищенные и нарезанные грибы. Положить в туда же куски рыбы и ещё немного обжарить. Затем посыпать рыбу тёртым сыром, обложить очищенными целыми помидорами и запекать в духовом шкафу до тех пор, пока на сыре не образуется розовая корочка. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Подавать с картофельным пюре или отварным картофелем и зелёным салатом.

Рыба, запечённая в сметанном соусе с гречневой кашей.

Рыбу, разделанную на порционные куски посолить, поперчить, запанировать и

обжарить в разогретом масле с обеих сторон. Сковороду смазать жиром, положить на неё слой рассыпчатой гречневой каши, заправленной маслом (в кашу можно добавить сваренные вкрутую мелко нарубленные яйца). Жареные куски рыбы положить на слой каши и залить сметанным соусом. Посыпать тёртым сыром и запечь в духовке в течение 10-15 минут. При подаче посыпать зеленью.

Жареная скумбрия под чесночным соусом.

Крупную скумбрию разрезать вдоль брюшка, распластать, аккуратно удалить хребтовую кость. Посолить, посыпать чёрным молотым перцем, кориандром, зеленью петрушки (кинзы, укропа, базилика, мускатного шалфея). Тушку сложить, обвалять в муке и обжарить раскалённом растительном масле. Вынуть из масла и обсушить салфеткой.

На оставшемся масле пожарить мелко нарезанный чеснок, добавить по вкусу сок лимона, четверть стакана воды, соль, перец и слегка выпарить воду. Выключить огонь и посыпать очень мелко нарезанной зеленью. Этим соусом полить рыбу.

Рыба «кури» по-индийски.

Сварить соус и аккуратно опустить в него поджаренные кусочки рыбы. Тушить под крышкой на несильном огне около 30 минут.

Для соуса: 60 г растительного масла,3 ч.л. молотого кориандра, 1 ч.л. молотой зиры, ½ ч.л. куркумы, ½ ч.л. молотого красного перца, 2 ч.л. давленного чеснока, 2 ч.л. молотого имбиря, 2 ст.л. томатной пасты, 5-6 средних помидор, 2 средних мелко порезанных луковицы, соль и сахар по вкусу, вода, если необходимо.

Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе.

Порционные куски рыбы (без костей) посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на разогретом масле. Выло-жить рыбу в смазанный маслом сотей-ник. Смешать яйцо с молоком и солью и залить рыбу. Посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в нагре-той до 190-200° С духовке.

На 600 г рыбы -1,5 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.

Скумбрия в банке

Скумбрия – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., перец душистый – 2 горошины, лавровый лист – 1 шт., соль – по вкусу.

Отрезаем голову и хвост. Рыбу нарезаем на порционные куски. Чистим и натираем морковь. Далее, укладываем рыбу в банку – морковь – рыба – лук и т.д. Солим. Сверху кладём лавровый лист и душистый перец, поливаем маслом. Банку накрываем крышкой или фольгой. Ставим холодную в духовку. На умеренном огне готовим около часа.

Салат слоёный со шпротами.

Шпроты размять вилкой, положить в салатницу и залить майонезом. Сверху положить натёртые на крупной тёрке белки варёных яиц и тоже залить майонезом. Следующий слой – мелко нарезанный репчатый лук, залитый майонезом. На репчатый лук уложить натёртую на крупной тёрке варёную морковь, залить майонезом. Верхний слой украсить в центре натёртыми на тёрке желтками, а по краям мелко нарезанной зеленью укропа и зелёного лука.

1 банка шпрот, 3 яйца, 1 морковь, 1 луковица, 3 стебля зелёного лука, 1 ст. майонеза, зелень укропа.

Селёдочное масло «Для гурманов»

Яйца отварить и размять вилкой, ры-бу и огурец мелко порубить. Луковицу нарезать, ошпарить кипятком. Все соединить, добавить сливочное и рас-тительное масло, горчицу, лимонный сок и зелень, поперчить, перемешать. Получившуюся массу выложить на фольгу, свернуть «колбаской» и оста-вить в холодильнике на час.

200 г сливочного масла, 2 яйца, филе сельди, луковица, марино-ванный огурец, 1 ч.л. горчицы, сок половины лимона, расти-тельное масло, зелень, черный молотый перец.

Яйца фаршированные сельдью

5 вареных яиц, 400 г филе соленой сельди, 150 г сыра твердых сортов, 1 малень-кое яблоко зимних сортов, 2 ст. л. сметаны, 1 пучок зе-леного лука.

Филе сельди, сыр измель-чить в блендере или с помо-щью мясорубки. Яблоко вымыть, очистить от кожуры, семян и сердцеви-ны, натереть на мелкой терке. Яйца разрезать на две рав-ные части. Желтки вынуть и натереть на мелкой терке. Измельченные ингредиен-ты перемешать и заправить сметаной. Белки заполнить фаршем, сверху посыпать рубленым луком и красиво выложить на блюдо.

Сельдь в яблочном маринаде

Яблоко очищаем, натираем на крупной тёрке. Добавляем майонез и тёртый хрен. Соус слегка подсаливаем.Почищенную селёдочку разделываем на филе, нарезаем небольшими косыми кусочками, выкладываем в селёдочницу. Заливаем сверху маринадом, прикрываем пищевой плёнкой и ставим на несколько часов в холодильник.

На 1 слабосолёную сельдь: 1 кисло-сладкое яблоко, 100 г майонеза, 2 ст. л. тёртого хрена, соль.

Сельдь солёная

На 1 кг сельди – 1 лрассола. Соль размешать, залить рыбу. Через сутки рыба готова к употреблению.

На 1 л воды – 2/3 стакана соли, 1 ст. ложка сахара, 4-5 лавровых листа, 5-6 шт. душистого перца, 8-10 шт. чёрного перца, 1 ст.л. кориандра в зёрнах, 1 ст.л. сухого укропа. Сварить рассол, остудить и залить им селёдку. Средняя сельдь – сутки, крупная – 1,5 – 2 суток.(Крепость посола – по вкусу).

Скумбрия на гриле с лимоном и травами

Рыбу выпотрошить и тщательно вымыть. Тщательно натереть рыбу солью, травами и перцем. Лимон помыть и разрезать на кружоч-ки. Несколько кружочков вложить в разрезанный живот рыбы. Остальные - сверху рыбы. Посыпать солью, спец-иями, положить вокруг травы. Немного полить оливковым маслом. Подготовленную рыбу тщательно завернуть в фольгу и поло-жить на решетку гриля. Запечь до готовности в течение 25-30 минут.

На гарнир можно подать запеченный картофель.

1 тушка скумбрии без головы, 1 лимон, несколько веточек тимьяна, розмарина или др., соль, чёрный молотый перец, растительное масло.

Рыбная масса для бутербродов

Очищенную от кожи и костей рыбу горячего копчения пропустить через мясорубку вместе с желтками сваренных вкрутую яиц. Заправить массу размяг-ченным сливочным маслом, лимонным соком и тщательно растереть.

На 300 г рыбы - 2 желтка, 3 ст. ложки масла, лимонный сок по вкусу.

Лаваш «Праздничная фантазия».

Слабосолёная рыба, зелёный лук, укроп, колбасный сыр, майонез.

Лаваш «Рыбная фантазия».

Скумбрия в масле, сыр «Российский», варёные яйца, зелень, майонез.