



Самые вкусные блюда из рыбы



Быстро, вкусно, просто

Самые вкусные блюда из рыбы

«Издательство АСТ»

2010

Самые вкусные блюда из рыбы / «Издательство АСТ»,
2010 — (Быстро, вкусно, просто)

Салаты и закуски, первые и вторые блюда... Представлены самые лучшие рецепты приготовления рыбных блюд. Последние исследования ученых в очередной раз доказали, что любители рыбы рискуют своим здоровьем гораздо меньше, чем мясоеды. Так пусть блюда из рыбы будут на нашем с вами столе как можно чаще!

, 2010

© Издательство АСТ, 2010

Содержание

Рыбу – в меню!	5
Салаты и закуски	6
Семга с салатом из свежих овощей в апельсиновом соусе	6
Салат из трески горячего копчения с овощами	7
Салат из маринованных грибов с рыбой и овощами	8
Салат из анчоусов с ветчиной	9
Салат из пекинской капусты, копченой скумбрии и кунжута	10
Салат из пекинской капусты с тунцом	11
Салат с сельдью и помидорами	12
Салат из сельди с рисом	13
Салат из наваги с огурцами и майонезом	14
Салат острый с солеными огурцами и сельдью	15
Салат из рыбы горячего копчения с картофелем и морковью	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Самые вкусные блюда из рыбы

Рыбу – в меню!

Трудно представить, но все еще есть люди, которые не любят рыбу! Им можно только посочувствовать. Они никогда не узнают, как пахнет зажаренная на углях семга, как аппетитно выглядит салат с тунцом и как вкусна щука в рыбацкой ухе. Да что там! Масса минеральных веществ и витаминов пройдут мимо них и навсегда останутся за витриной рыбного магазина. А ведь рыба является одним из лучших источников высококачественного белка. Белки рыбы содержат все необходимые для организма незаменимые аминокислоты. В отличие от мяса, в белках рыбы имеется в большом количестве незаменимая аминокислота метионин.

В нашей жизни не так много продуктов, богатых полезными для сердца и сосудов омега-3-жирными кислотами и всеми незаменимыми аминокислотами. В рыбе же они содержатся в избытке, так же как и витамины А, D, E, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен. Рыба еще и легко усваивается: рыбный белок человеческий организм переваривает за 1,5–2 часа, тогда как, например, на говяжий антрекот у него уходят все 5 часов.

Врачи рекомендуют рыбу людям с больным желудком и «проблемной» щитовидной железой. Впрочем, всем остальным тоже не помешает есть рыбу как можно чаще.

Рыба и морепродукты обладают высокой пищевой ценностью не только благодаря белку, но и за счет повышенного содержания в жирных сортах рыбы (таких, как лосось, семга, радужная форель, скумбрия, сельдь, тунец, сардины) жирных кислот омега-3 и омега-6. Эти полиненасыщенные жирные кислоты, обладающие высокой физиологической активностью, крайне важны для межклеточных процессов, имеют противовоспалительный эффект, сокращают количество липидов в крови (тем самым сокращая риск сердечно-сосудистых заболеваний), способствуют уменьшению веса.

Для приготовления блюд лучше всего использовать свежую рыбу, в которой содержание белка достаточно высоко, такую как судак, сиг, лосось, семга, радужная форель, треска.

Последние исследования ученых в очередной раз доказали, что любители рыбы рискуют своим здоровьем гораздо меньше, чем мясоеды... Во Франции прошла конференция, посвященная связи питания и вероятности возникновения рака. Основной вывод, сделанный комиссией экспертов: до 30 % всех случаев рака у населения развитых стран возникает под влиянием неправильного питания. Результаты исследования показали, что люди, питающиеся преимущественно рыбой, а не мясом, реже болеют раком толстого кишечника.

Некоторые виды морской и океанической рыбы способны защитить нас от таких опасностей, как инсульт и внезапная смерть от остановки сердца.

Доказано, что один прием рыбы в неделю более чем в два раза снижает частоту внезапной смерти. Эффект этот связан с тем, что определенные виды рыб содержат ненасыщенные жирные кислоты и бета-каротин. Согласно проведенным исследованиям употребление рыбы пять раз в неделю снижает риск инсульта на 54 %, от двух до четырех раз в неделю – на 27 %, один раз в неделю – на 22 %, а три раза в месяц – на 7 %.

Что еще можно сказать в пользу рыбоедения? Вспомним японцев, самую здоровую нацию в мире, нацию долгожителей. Да и толстого японца днем с огнем не найдешь... А в чем причина? У них в ежедневном меню обязательно есть рыба.

Так пусть она будет и на нашем с вами столе как можно чаще!

Удачи вам и приятного аппетита!

Салаты и закуски

Семга с салатом из свежих овощей в апельсиновом соусе

200 г вареной семги.

Для салата: 1/2 листа салата-латука, 1/2 кочанного салата, 100 г отваренного риса, 1 зеленое яблоко, 1 морковь, 1 красный перец, 1 огурец, 1/3 стручка перца, нарезанного тонкими кружками.

Для соуса: 2 апельсина, 100 мл оливкового масла, 3 ст. ложки свежего базилика.

Нарезать ломтиками морковь, красный перец, огурец, яблоко, салат-латук. Тщательно перемешать все ингредиенты салата. Апельсины очистить от кожуры, удалить косточки, нарезать кубиками и перемешать в миксере с остальными ингредиентами соуса. Заправить салат соусом.

Выложить семгу на салат из свежих овощей и подавать к столу.

Салат из трески горячего копчения с овощами

400 г трески горячего копчения (окуня морского), 2 свежих огурца, 1 яблоко, 1 помидор, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 3 ст. ложки растительного масла; зеленый салат, зеленый лук, зелень петрушки, уксус столовый, перец черный молотый, соль – по вкусу.

Огурцы, очищенное от кожицы и семян яблоко нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать, рыбу нарезать мелкими кусочками. Все компоненты смешать, посолить, поперчить, приправить уксусом, растительным маслом, мелко нарезанной зеленью петрушки и оставить на полчаса на холоде.

Затем на дно салатницы положить листья зеленого салата, на них – горкой рыбный салат. Украсить салат кружками сваренного вкрутую яйца, ломтиками помидора и листьями салата.

Салат из маринованных грибов с рыбой и овощами

150 г маринованных грибов, 150 г рыбы, 150 г картофеля, 100 г сладкого стручкового перца, 50 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

К маринованным грибам и красному стручковому перцу, нарезанным полосками, добавить мелко нарезанный сваренный картофель, измельченный лук и сваренную рыбу, очищенную от костей и мелко нарезанную. Смесь посолить, поперчить, полить маслом и лимонным соком по вкусу и размешать.

Готовый салат украсить мелко порезанным репчатым луком и маленькими маринованными грибами, предварительно разрезанными пополам.

Салат из анчоусов с ветчиной

8 килек (или анчоусов), 4 ст. ложки постной ветчины, 2 вареных яйца, 4 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 4 маринованных огурца, 4 ч. ложки зеленого горошка, 1/2 яблока, майонез.

Маринованные огурцы и отварной картофель, морковь и яйца (1 1/2 шт.) нарезать мелкими кубиками. Затем прибавить к ним зеленый горошек, майонез и хорошенько перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатницу, сверху положить очищенные кильки (или анчоусы), нарезанную кубиками ветчину и украсить салат ломтиками свежего яблока и яйцом (1/2 шт.).

Салат из пекинской капусты, копченой скумбрии и кунжута

300 г пекинской капусты, 200 г копченой скумбрии, 100 г репчатого лука (фиолетового цвета), семена кунжута – по вкусу.

Листья пекинской капусты промыть в холодной воде и аккуратно разделить их, отрывая кусочки руками (резать листья нельзя – вы потеряете много ценнейшего сока).

Уложить листья, украсив их нарезанным тонкими кольцами луком. Копченую скумбрию, очистив, нарезать небольшими кусочками и уложить на листья пекинской капусты. Сверху салат посыпать обжаренными семенами кунжута.

Салат из пекинской капусты с тунцом

1 кочан пекинской капусты, 1 банка консервированного тунца (в собственном соку), 1 огурец, 1 луковица, майонез, сметана, соль – для заправки.

Репчатый лук очистить и мелко порезать. Консервированного тунца выложить в миску и перемешать с луком. Порезать пекинскую капусту так, как вы любите – крупно или мелко. Порезать огурец (на четыре части вдоль, а потом тонко поперек).

Выложить все в салатник, посолить, заправить равными частями майонеза и сметаны. Лучше всего подавать с печеным картофелем.

Салат с сельдью и помидорами

4 филе сельди, молоки или икра одной сельди, 500 г помидоров, 60 г консервированных шампиньонов, 250 г тушеных белых грибов, 2 луковицы, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла.

Нарезать кубиками предварительно вымоченное в молоке филе сельди, отваренные и протушенные в масле белые грибы, шампиньоны, лук и свежие помидоры, все аккуратно перемешать вилкой. Залить салатной заправкой, осторожно перемешать и хорошо охладить.

Приготовление заправки: растереть творог с молоками или икрой сельди, смешать с майонезом по вкусу.

Салат из сельди с рисом

1 филе сельди, 2 ст. ложки риса, 2–3 луковицы, 40–50 г зеленого салата, 3 яйца, 3–4 ст. ложки майонеза.

Нарезать ровными кусочками филе слабосоленой сельди. Лук порезать кольцами, залить на 1–2 минуты кипятком, воду слить и быстро охладить лук. Сваренный в подсоленной воде рис откинуть на дуршлаг и охладить. Смешать сельдь, рис, лук, добавить мелко нарезанные яйца и салат, заправить майонезом и хорошенько перемешать. Положить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами и листиками салата.

Салат из наваги с огурцами и майонезом

400 г свежей наваги, по 150 г свежих и соленых огурцов, 100 г майонеза; зеленый лук, зелень петрушки или укропа – по вкусу.

Очищенную и обжаренную навагу нарезать небольшими кусочками. Огурцы порезать кубиками, зеленый лук измельчить. Все продукты перемешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

Салат острый с солеными огурцами и сельдью

2 соленые сельди, 6–7 картофелин, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 3–4 яблока, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка сахара; уксус, горчица, черный молотый перец, соль – по вкусу.

Перемешать нарезанный кубиками вареный картофель, измельченные огурцы, яблоки, лук. Добавить очищенную от кожицы и от костей рыбу, заправить черным перцем и сахаром, посолить по вкусу. Смешать уксус, горчицу, масло и сбрызнуть этой заправкой салат.

Салат из рыбы горячего копчения с картофелем и морковью

400 г рыбы горячего копчения (треска, морской окунь или скумбрия), 4–5 картофелин, 3–4 соленых огурца, 2–3 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 2–3 моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза; зелень, соль – по вкусу.

Сварить в «мундире» картофель, очистить от кожицы и порезать кубиками. Копченую рыбу, очищенную от кожицы и костей, соленые огурцы, вареную морковь мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый салат, соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью, кусочками рыбы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.