



# Самые вкусные блюда из рыбы



**Дарья Костина**  
**Самые вкусные блюда из рыбы**  
**Серия «Быстро, вкусно, просто»**

*Текст предоставлен издательством «АСТ»  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=566755](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=566755)  
Самые вкусные блюда из рыбы: АСТ; Москва; 2010  
ISBN 978-5-17-069076-3*

**Аннотация**

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!

# Содержание

Рыбу – в меню!	4
Салаты и закуски	7
Семга с салатом из свежих овощей в апельсиновом соусе	7
Салат из трески горячего копчения с овощами	8
Салат из маринованных грибов с рыбой и овощами	9
Салат из анчоусов с ветчиной	10
Салат из пекинской капусты, копченой скумбрии и кунжута	11
Салат из пекинской капусты с тунцом	12
Салат с сельдью и помидорами	13
Салат из сельди с рисом	14
Салат из наваги с огурцами и майонезом	15
Салат острый с солеными огурцами и сельдью	16
Салат из рыбы горячего копчения с картофелем и морковью	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# 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 большим 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 равными 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.