

Содержание

Продукты для готовки	6
Закуски	18
На один зуб	36
Супы и другие первые блюда с рыбой	60
На скорую руку	78
Готовим на сковороде	102
Готовим в духовке	132
Алфавитный указатель рецептов	160



Продукты для готовки

Выбор рыбы и морепродуктов на рынке очень велик. Вначале мы сделаем небольшой обзор наиболее распространенных видов рыб, разделив их на две группы: пресноводные рыбы, которые водятся в реках, прудах и озерах, и морские рыбы, живущие в соленой воде.

Пресноводные рыбы

Форель, которая принадлежит к семейству лососевых, самая популярная пресноводная рыба, пользующаяся большим спросом. У нее нежное низкокалорийное мясо и мало костей. К семейству форелей относятся также сиг, ряпушка и голец.

Карпов разводят с давних времен. Эта рыба может достигать очень больших размеров, но для готовки наиболее подходят экземпляры весом от 0,5 до 2 кг.

Щуки достигают 25 кг веса, но когда рыба вырастает до таких размеров, ее мясо становится сухим. Идеальные щуки для готовки должны весить от 1 до 3 кг.

Речной окунь славится вкусным, плотным, белым мясом и небольшим количеством костей. При фи-

летировании могут возникнуть трудности из-за колючих плавников. Новичкам следует использовать уже разделанную рыбу.

Судак — это оптимальный вариант между карпом и окунем: почти без костей, плотное мясо с нежным, неповторимым вкусом. Эта рыба подходит для всех видов приготовления.

Угорь, эмсеподобная костистая рыба, мигрирует из Саргассова моря в реки, где ее отлавливают и откармливают на рыбных фермах. Наиболее хорош угорь весом 1 кг 200 г. Разделка и приготовление этой рыбы требуют сноровки.

Лосось — мигрирующая рыба, которую из-за большого спроса разводят на рыбных фермах. Самые дорогие виды лосося, серебряный и королевский, водятся в Тихом океане. У канадского и гренландского лосося темно-красное мясо. Цвет ему придает каротин из панцирей креветок, которыми питается лосось.

Крупнейшая европейская рыба, **сом**, любит теплые водоемы с тихим течением. Может вырастать до 2 м в длину и достигать веса в 150 кг, но в этом случае не пригоден для готовки. Мясо мелких экземпляров (до 2,5 кг) жирное и очень вкусное.





Морские рыбы

Хотя пресноводных рыб существует около 5 тысяч видов, большинство их обитает в море. Различают рыб, которые живут косяками (также как сельдь и скумбрия), рыб с обтекаемым телом (к примеру, треска, сайда и морской окунь) и камбаловидных (морская камбала).

Сельдь — около 180 ее видов живет в Атлантическом и Тихом океанах. К этому семейству относятся также шпроты, анчоусы, сардины и др.

Скумбрию чаще всего коптят, а жаль, потому что ее ароматное мясо подходит для различных видов готовки. К тому же оно очень сочное, и новичкам, которые, как правило, оставляют в тушке кости, не составит труда его приготовить.

Белый тунец достигает 1 м в длину. У него светлое мясо, которое при жарке приобретает розоватый оттенок.

Розовый тунец — самый большой среди многочисленных видов тунцов. Его плотное мясо прекрасно подходит для стейков, по вкусу напоминает телятину и при жарке приобретает красно-коричневый цвет.

Самые известные представители рыб с обтекаемой формой — **треска, морской или красный окунь, сайда и камбала**. К ним же можно отнести мерлана, хека и морскую щуку. Эта рыба накапливает жир в печени, которая богата витаминами А и D. Из нее часто получают рыбий жир. У всех рыб с обтекаемой формой нежное белое нежирное мясо. Нужно следить за временем приготовления такой рыбы, иначе мясо может распасться.

Ромбовидная камбала (тюрбо) и морской язык — самые редкие камбаловидные рыбы. За ними следует палтус, которого обычно продают филетированного или нарезанного кусками и который подходит для многих видов готовки. Копченый палтус считается деликатесом.

Морская камбала — очень вкусная и относительно дешевая рыба. Основной район лова речной камбалы, единственного вида североевропейского вида камбаловидных рыб, ограничен Балтийским морем. Речная камбала достигает размера 30–50 см. Ее кожа покрыта бугорками, но мясо исключительного качества.