

От шеф-повара московского Данилова монастыря



Олег Ольхов

РЫБА

МОРПРОДУКТЫ

— НА ВАШЕМ СТОЛЕ —



От шеф-повара московского Данилова монастыря



ОЛЕГ ОЛЬХОВ

РЫБА

МОРПРОДУКТЫ

— НА ВАШЕМ СТОЛЕ —



Москва 2017

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

ОЛИВЬЕ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ

На 4 порции



50 минут

- картофель (средний) 3 шт.
- морковь 1 шт.
- свежий или соленый огурец 1 шт.
- зеленый горошек 1 ст. ложка
- репчатый лук (некрупный) 1/2 шт.
- копченая скумбрия 100 г



- *постный майонез 1–3 ст. ложки (по вкусу)*
- *зелень 1 веточка*
- *соль*
- *молотый черный перец*

1. Картофель и морковь тщательно вымыть, сварить «в мундире», охладить.
2. Вареные овощи очистить, нарезать средними кубиками.
3. Копченую скумбрию и огурец нарезать средними кубиками.
4. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками.
5. Смешать нарезанные овощи, рыбу, зеленый горошек, посолить, поперчить.
6. Заправить салат майонезом, перемешать.
7. Подавать оливье охлажденным, украсив веточкой зелени.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С МАРИНОВАННОЙ МОРКОВЬЮ

На 4 порции



40 минут

- *тушки кальмаров 4 шт.*
- *морковь (средняя) 3 шт.*
- *репчатый лук 1 шт.*
- *чеснок 1 зубчик*
- *ивоздика 3 шт.*



- *молотые кориандр, кардамон, имбирь и красный перец*
- *сахар $\frac{1}{3}$ ч. ложки*
- *столовый уксус (9 %) $\frac{1}{2}$ ч. ложки*
- *растительное масло 4 ст. ложки*
- *соевый соус*
- *соль*

1. Морковь очистить, натереть тонкими брусочками (нарезка «морковь по-корейски»).
2. Морковь уложить в эмалированную посуду, посолить, посыпать сахаром, перемешать.
3. Чеснок очистить, мелко порубить, добавить к моркови.
4. Посыпать морковь пряностями – кардамоном, кориандром, имбирем, красным молотым перцем.

5. Влить уксус и перемешать.
6. Раскалить на сковороде 3 столовые ложки масла, влить его в морковь, перемешать.
7. Посуду с морковью накрыть крышкой или пищевой пленкой и поставить в прохладное место на два часа.
8. Морковь откинуть на дуршлаг, чтобы удалить избыток масла.
9. Лук очистить, нарезать тонкой длинной соломкой, обжарить на оставшемся масле.
10. Тушки кальмаров ошпарить, выпотрошить, очистить от пленок.
11. Нарезать тушки тонкой соломкой, варить в подсоленной воде 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг.
12. Смешать кальмары, морковь и лук, попробовать: если соли недостаточно, добавить немного соевого соуса.

Чтобы сократить время приготовления салата до 20 минут, можно взять 100 г готовой моркови по-корейски.



САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С АНАНАСАМИ И БАЗИЛИКОМ

На 4 порции



30 минут

- варено-мороженые креветки в панцире (размер 70/90) 500 г
- консервированные ананасы 1 банка (560 г)
- фиолетовый (красный) базилик 1 пучок
- московский салат или фрилис 4 листа
- постный майонез 2 ст. ложки
- соль

1. В кастрюле вскипятить 3 литра воды, воду посолить. Засыпать креветки в воду, довести ее до кипения. Затем откинуть креветки на дуршлаг, охладить, очистить от панцирей.

2. Консервированные ананасы вынуть из сиропа, нарезать кубиками.

3. Листья базилика нарезать соломкой, несколько листьев оставить целыми для украшения.



4. Листья салата вымыть в холодной воде, обсушить на полотняной салфетке.
5. Смешать креветки, ананасы, базилик. Заправить майонезом, перемешать.
6. Готовый салат выложить на листья салата горкой, украсить целыми листьями базилика.



САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С ЦИТРУСОВЫМИ

На 4 порции



30 минут

- замороженная смесь морепродуктов 1 кг
- грейпфрут 1 шт.
- апельсин 1 шт.
- лимон 1 шт.
- салат лолло росса, фрилис или оклиф 4 листа
- соль

1. Смесь морепродуктов разморозить, отжать от воды.
2. Листья салата вымыть и обсушить на полотняной салфетке.
3. Морепродукты отварить в кипящей подсоленной воде в течение 2 минут, откинуть на дуршлаг.
4. У цитрусовых срезать ножом корки, вырезать мякоть из долевых оболочек, удалить косточки. У вас должны получиться дольки, очищенные от пленок

и семян. В процессе очистки постарайтесь сохранить выделившийся из фруктов сок.

5. Смешать морепродукты и дольки цитрусовых.
6. Из обрезков кожуры и пленок выжать сок, смешать его с выделившимся во время чистки и заправить им салат.
7. Поставить салат в холодильник на 15 минут.
8. При подаче выложить на листья салата.

Вы можете использовать кальмары, креветки и филе лосося. Из цитрусовых можно также брать помело. Попробуйте приготовить салат, заменив цитрусовые яблоками, манго и/или консервированными ананасами.

Во время поста морепродукты желательно готовить только по праздникам.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

На 4 порции



45 минут

- тушки кальмаров 4 шт.
- яйца 4 шт.
- твердый сыр 100 г
- помидоры 2 шт.
- майонез 100 г
- чеснок 2 зубчика



- *укроп или петрушка 2 веточки*
- *соль*

1. Тушки кальмаров обдать кипятком, выпотрошить, очистить от пленок и отварить в подсоленной кипящей воде в течение 1–2 минут.

2. Яйца отварить и очистить.

3. Помидоры очистить от кожицы и семян.

4. Кальмары нарезать тонкой соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Яйца и помидоры нарезать ломтиками. Чеснок мелко порубить.

5. Все ингредиенты смешать, заправить майонезом, посолить.

6. Салат выложить в салатник и украсить зеленью.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

На 4 порции



30 минут

- *замороженная смесь морепродуктов 1 кг или тигровые креветки 10 шт., морские гребешки 6 шт., тушка кальмара 1 шт., очищенные мидии 12 шт., мелкие осьминоги 7 шт.*
- *сок $\frac{1}{2}$ лимона*
- *салат лолло росса, фрилис или оклиф 4 листа*
- *соевый соус 1 ч. ложка*
- *оливковое масло*
- *соль*

Первый вариант:

1. Смесь морепродуктов разморозить, отжать от воды.
2. Листья салата вымыть и обсушить на полотняной салфетке.
3. Обжаривать морепродукты на раскаленной сковороде на оливковом масле 5–7 минут, снять с огня, немного посолить. Добавить соевый соус, перемешать.
4. Выложить горкой в салатник на листья салата, сбрызнуть соком лимона.

Второй вариант:

1. Тигровые креветки очистить от панциря, надрезать вдоль спины, вынуть кишечник.
2. Морские гребешки разрезать пополам.
3. Тушку кальмара ошпарить, очистить от кожи и внутренностей, нарезать кольцами.
4. Мидии и осьминоги оставить целыми.
5. Морепродукты быстро обжарить на гриле или на сковороде на оливковом масле, смешать, заправить соком лимона и соевым соусом.
6. Выложить горкой в салатник на листья салата. Подавать салат теплым.

Наибольшую пользу морепродукты приносят сердечно-сосудистой системе, так как богаты полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С СЕМГОЙ

На 4 порции



45 минут

- филе семги 400 г
- картофель 200 г
- яйца 4 шт.
- огурцы 150 г
- майонез 150 г
- листья салата 4 шт.
- укроп или петрушка 2 веточки
- соль

1. Картофель сварить в мундире, дать остыть, очистить.
2. Яйца сварить и очистить.
3. Филе семги нарезать крупными кубиками и отварить на пару, чтобы нарезанная рыба не потеряла форму.



4. Листья салата и зелень промыть и обсушить.
5. Картофель, яйца и огурцы нарезать крупными кубиками.
6. Добавить кубики семги, слегка посолить.
7. Добавить майонез и очень осторожно перемешать, чтобы не разрушить форму нарезки картофеля и семги.
8. Готовый салат выложить на листья салата и украсить зеленью.

ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА С КРАСНОЙ ИКРОЙ

На 4–6 порций (24 шт.)



15 минут

- перепелиные яйца 12 шт.
- лососевая (красная) икра 125 г
- листья салата 4 шт.

1. Перепелиные яйца залить холодной водой, довести до кипения, варить 5 минут, быстро охладить, очистить, разрезать пополам, желток вынуть.
2. Заполнить половинки яиц красной икрой.
3. Подавать на листьях салата.

Для фарширования яиц подойдет не только икра. Их можно заполнить любым кремообразным сыром с добавлением рубленой зелени, муссом из слабосоленого лосося или пастой из авокадо.

КАНАПЕ С КРАСНОЙ ИКРОЙ

На 5 порций (10 шт.)



15 минут

- икра красная (лососевая) 1 банка (120 г)
- хлеб белый (пшеничный) 1/2 буханки или 1/2 батона
- спред (на растительном масле) 100 г

1. Хлеб, срезав корки, нарезать ломтиками толщиной 1 см, а затем прямоугольниками размером примерно со спичечный коробок (5×3 см).

2. Кусочки хлеба намазать тонким слоем спреда, затем разложить икру (примерно по 1 чайной ложке).

Вместо красной (лососевой) икры можно использовать любую рыбную икру – щучью, минтая, трески, палтуса.

Эту закуску можно подавать в праздничные дни, когда допускается рыба, или на трапезе в Лазареву субботу.



КАНАПЕ С ЛОСОСЕВЫМ ТАРТАРОМ

На 5 порций (10 шт.)



20 минут

- филе слабосоленого лосося (без кожи и костей) 100 г
- кислое яблоко $\frac{1}{4}$ шт.
- красный репчатый лук (некрупный) $\frac{1}{2}$ шт.
- мягкая горчица $\frac{1}{2}$ ч. ложки
- укроп 2 веточки
- цельнозерновой хлеб $\frac{1}{2}$ буханки или $\frac{1}{2}$ батона

1. Хлеб, срезав корки, нарезать ломтиками толщиной 1,5 см, а затем квадратами со стороной 6 см. Квадраты разрезать по диагонали на две части, чтобы получились треугольники.

2. Филе лосося порубить ножом так, чтобы получились очень мелкие кубики.

3. Яблоко очистить от кожи и семян, порубить очень мелкими кубиками.

4. Красный лук очистить, ополоснуть холодной водой, порубить очень мелкими кубиками.

5. Смешать лосось, яблоко и лук, добавить горчицу, тщательно перемешать.

6. На каждый треугольник хлеба равномерно выложить готовый тартар, украсить веточками зелени.



РУЛЕТ ИЗ СУДАКА С КРЕВЕТКАМИ

На 6 порций



2 часа

- филе судака 400 г
- филе лосося 200 г
- мелкие очищенные замороженные креветки 150 г
- растительное масло
- сушеный базилик
- соль
- молотый черный перец



1. Из филе судака и лосося удалить кости. Дважды пропустить оба вида филе через мясорубку с мелкой решеткой, посолить, поперчить, добавить щепотку базилика, перемешать.
2. Креветки разморозить, прогреть в кипящей подсоленной воде в течение 1 минуты, охладить.
3. Креветки добавить в фарш, перемешать.
4. Прямоугольный кусок фольги смазать растительным маслом. На один край выложить фарш слоем 3–4 см, разровнять его. Затем очень плотно завернуть фарш в фольгу так, чтобы внутри рулета не осталось пустот. Скрутить фольгу, как фантик у конфеты, с обоих концов рулета. Начать скручивать надо одновременно с обоих концов, при этом один конец скручивать по часовой стрелке, другой – против часовой. Это еще больше уплотнит рулет, и он не развернется во время запекания.

5. Готовый рулет положить на противень и поставить в духовку, разогретую до 160 °С, на 30 минут.

6. Готовому рулету дать остыть, затем вынуть его из фольги. Нарезать рулет поперек под углом на куски толщиной 0,5–1 см.

РЫБНЫЙ ХОЛОДЕЦ

На 12 порций



6–8 часов

- вода 3 л
- тушка судака или линя 1 шт. (около 1 кг)
- филе горбуши 300 г
- репчатый лук 1 шт.
- морковь 1 шт.
- чеснок 3 зубчика
- укроп или петрушка 1 пучок



- 
- лимон 1 шт.
 - лавровый лист 3 шт.
 - душистый перец горошком 6–8 шт. (для бульона)
 - соль

1. Судака или линя выпотрошить, удалить жабры, но не чистить (именно чешуя и кости рыбы при длительной варке выделяют железирующее вещество).
2. Залить рыбу холодной водой, поставить на огонь.
3. Лук и морковь вымыть, очистить, разрезать вдоль на 3–4 части, обжечь на конфорке.
4. Зелень вымыть, отделить листья от стеблей. Стебли положить в бульон вместе с луком, морковью, лавровым листом и душистым перцем.
5. Когда бульон закипит, снять с него пенку, убавить огонь и варить рыбу на очень слабом огне 3 часа.
6. Отварить филе горбуши и размять его руками на части. Если филе было с костями, кости удалить.
7. У лимона срезать ножом кожуру, разрезать лимон на дольки, удалить косточки и срезать перегородки так, чтобы осталась чистая мякоть. Нарезать дольки кубиками.
8. Чеснок очистить и порубить.
9. Листья петрушки и укропа мелко нарезать.
10. Готовый бульон процедить через марлю или сито, посолить, добавить рубленый чеснок и прокипятить.
11. У судака или линя отделить мясо от кожи и костей, смешать его с горбушей.

12. В квадратный эмалированный лоток поместить рыбную смесь, посыпать ее кубиками лимона и зеленью. Залить смесь бульоном так, чтобы он покрыл ее на 1–2 см.

13. Убрать лоток с холодцом в холодильник и держать там, пока бульон не застынет.

14. После того как холодец застыл, его можно хранить в холодильнике. Время застывания холодца зависит от степени концентрации бульона.

Можно варить бульон и из отходов от разделки тушек крупной рыбы.

РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ С ЛОСОСЕМ

На 4 порции (8 шт.)



30 минут

- филе лосося 200 г
- кабачок (можно цукини) 1 шт.
- растительное масло
- укроп или петрушка 1 веточка
- соль
- молотая смесь перцев

1. Кабачок вымыть, нарезать очень тонкими широкими полосками.

2. Филе лосося нарезать небольшими брусочками, посолить и поперчить.

3. Завернуть брусочки в полоски кабачка, сколоть шпажками, уложить на смазанный маслом противень и запекать 10 минут при 170 °С.

4. Подавать рулетики горячими, украсив зеленью.

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 8 порций



2 часа 30 минут

- *рыбный бульон 3 л*
- *картофель 5 шт.*
- *морковь 1 шт.*
- *репчатый лук 1 шт.*
- *пшеничная крупа 1/3 стакана*
- *укроп 2 веточки*



- растительное масло
- лавровый лист 3 шт.
- соль
- черный перец горошком 5 шт.
- молотый черный перец



Для рыбного бульона:

- вода 5 л
- мелкая рыба (плотва, окуни, ерши, уклейки) 2 кг
- репчатый лук 3 шт.
- морковь 2 шт.
- пастернак
- корень петрушки или сельдерея 1 шт.
- укроп или петрушка 1 пучок

Для фрикаделек:

- филе горбуши 50 г
- филе судака 50 г
- филе трески 50 г
- репчатый лук 1/2 шт.
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец



1. Сначала нужно сварить бульон. Для этого рыбу тщательно промыть в холодной воде, выпотрошить, удалить жабры и внутренности, чешую оставить. Выпотрошенные тушки промыть в холодной воде еще раз.

2. Уложить рыбу в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь. Сразу добавить очищенные белые корни и зелень.

- 
3. Лук и морковь вымыть, очистить, разрезать вдоль на три части, обжечь на конфорке плиты, добавить к рыбе. Воду в кастрюле с рыбой довести до кипения, пену снять, варить на очень слабом огне 1 час, постоянно снимая пену.
 4. Снять готовый бульон с огня, процедить через двойную марлю или через сито.
 5. Рыбу из бульона можно охладить и разобрать на чистое филе. Остатки рыбы, вареные корни, овощи и зелень выбросить. Полученное филе дальше использовать для рыбного супа или как самостоятельное блюдо.
 6. Для фрикаделек филе трех видов рыбы пропустить через мясорубку два раза или измельчить блендером до получения однородной массы.
 7. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле.
 8. В рыбный фарш добавить жареный лук, соль, перец, тщательно перемешать.
 9. Из фарша сформовать фрикадельки – шарики 1–2 см в диаметре.
 10. Варить фрикадельки в кипящей подсоленной воде 10 минут, затем осторожно вынуть их шумовкой так, чтобы сгустки белка остались в воде.
 11. Для заправки картофель вымыть, очистить, нарезать средними кубиками.
 12. Репчатый лук и морковь вымыть, нарезать мелкими кубиками, спассеровать на растительном масле.
 13. Укроп вымыть, обсушить, порубить.

14. Пшеничную крупу промыть, залить кипятком, слить воду, еще раз промыть (чтобы крупа не дала горечь).

15. В кипящий рыбный бульон всыпать подготовленную крупу, варить до полуготовности, добавить картофель, варить еще 10 минут. Добавить в суп пассерованные лук и морковь, соль, лавровые листья, перец и довести до кипения.

16. При подаче в тарелку положить рыбные фрикадельки, налить суп, посыпать зеленью.

РЫБНАЯ КАЛЬЯ

На 8 порций



2 часа

- вода 5 л
- форель 1 кг
- соленая икра горбуши 8 ст. ложек
- репчатый лук 4 шт.
- морковь 1 шт.
- соленые огурцы 12 шт.
- каперсы 16 шт.
- оливки и маслины без косточек по 16 шт.
- укроп или петрушка 1 пучок
- лимон 1 шт.
- растительное масло
- лавровый лист 3 шт.
- соль
- душистый перец горошком 6–8 шт.



1. Форель выпотрошить, удалить жабры, но не чистить.
2. Залить рыбу водой, поставить кастрюлю на огонь.
3. Одну луковицу и морковь очистить, разрезать вдоль на 3–4 части, обжечь на конфорке.
4. Зелень вымыть, отделить листья от стеблей. Стебли зелени положить в бульон вместе с луком и морковью.
5. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь и варить рыбу на слабом огне 40 минут.
6. Готовый бульон процедить, овощи и зелень выбросить.
7. Рыбу разобрать на кости и филе без костей. Нарезать вареную рыбу крупными кубиками.
8. Солёные огурцы нарезать ломтиками, варить отдельно в кастрюле 20 минут на слабом огне.
9. Оставшийся лук нарезать полукольцами, затем разрезать их пополам. Нарезанный лук спассеровать на масле.

10. У лимона срезать ножом кожуру, разрезать лимон на дольки, удалить косточки и срезать перегородки так, чтобы остались дольки чистой мякоти.

11. Зелень мелко порубить.

12. Рыбный бульон довести до кипения, положить подготовленные огурцы, пассерованный лук, обожженный лавровый лист, соль, перец. Попробовать на вкус: если суп слишком кислый — добавить сахар, если недостаточно кислый — добавить немного огуречного рассола.

13. Перед подачей в тарелки разложить кусочки рыбы, добавить по столовой ложке икры, оливки, маслины и каперсы, 1–2 дольки лимона, налить калью и посыпать зеленью.

Форель с розмарином

На 4 порции



30 минут

- форель 4 шт. (каждая по 150–300 г)
- розмарин 1 веточка
- лимон 1 шт.
- растительное масло
- соль
- молотая смесь «пять перцев»



1. Форель очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, ополоснуть холодной водой.

2. Форель посолить и поперчить снаружи и внутри, смазать снаружи растительным маслом.
3. Веточку розмарина разделить на 4 части, лимон разрезать на 8 частей.
4. В брюшко каждой форели вложить по 2 дольки лимона и по 1 части веточки розмарина.
5. Взять 4 куска фольги, смазать их небольшим количеством растительного масла. Каждую рыбу завернуть в фольгу, уложить на противень или сковороду, запекать 10–15 минут при 170 °С.
6. Готовую форель можно подать с картофелем, рисом, отварными или жареными овощами, отварной спаржей, украсив свежей зеленью.

ПАРОВЫЕ СТЕЙКИ ИЗ ЛОСОСЯ

На 10 порций



1 час

- лосось 1 шт. (3–4 кг)
- соль
- молотая смесь «пять перцев»



1. Тушку лосося очистить от чешуи, выпотрошить, удалить голову, нарезать поперек с костью на куски, получив стейки с косточкой посередине. Или нарезать стейки без кости. Для этого лосось очистить от чешуи и выпотрошить, разделить на филе с кожей без костей. Положить тушку на бок, острым длин-



ным ножом сделать надрез около жаберных крышек до хребта, развернуть нож параллельно хребту лезвием в направлении хвоста. Резать нужно вдоль хребта к хвосту до конца, пока нож не выйдет из рыбы. Перевернуть рыбу и проделать то же самое с другой стороны. Получится 2 пласта филе и голова с хребтом и хвостом. У каждого филе необходимо срезать брюшину вдоль белой пленки и вытащить кости, отходы при этом составят около 50 % от массы рыбы. Таким образом, вы получите 1,5–2 кг филе с кожей.

2. Филе нарезать поперек под углом 90° на куски весом 150–200 г.

3. Каждый кусок надрезать посередине поперек до кожи, но не прорезать ее.

4. Сложить каждый кусок пополам надрезом вверх, так вы получите стейк «бабочка». Каждый стейк посолить, поперчить и готовить на паровой бане 15 минут.

4. Готовые стейки можно подавать с картофелем, рисом, отварными или жареными овощами, например спаржей. Хорошо подать стейки из лосося с лимоном, украсив свежей зеленью.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

На 5 порций (10 шт.)



1 час 30 минут

- филе горбуши или любой рыбы семейства лососевых 250 г
- филе щуки или судака 250 г
- филе трески, пикши или хека 250 г
- белый (пшеничный) хлеб $\frac{1}{4}$ буханки
- репчатый лук 2 шт.
- чеснок 5 зубчиков
- панировочные сухари 2 стакана
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец

1. Хлеб замочить в холодной воде, отжать.

2. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле.

3. Чеснок очистить и мелко порубить.
4. Филе трех видов рыбы дважды пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, чесноком и размоченным хлебом.
5. В фарш добавить соль и черный молотый перец, тщательно перемешать.
6. Сформовать из фарша котлеты, запанировать их в сухарях.
7. Обжарить котлеты на масле до образования золотисто-коричневой корочки, довести до готовности в духовке в течение 7–8 минут при 160 °С. Подать котлеты можно с любым овощным соусом.



ТЕЛЬНОЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

На 4–6 порций



1 час

- филе окуня, судака или щуки 800 г
- яйца 4 шт.
- репчатый лук 2 шт.
- укроп или петрушка 2 веточки
- сливочное масло 100 г
- молотый черный перец
- соль

Для сметанного соуса:

- жирная сметана 500 мл
- репчатый лук 2 шт.
- сливочное масло 100 г

1. Филе рыбы мелко порубить ножом.
2. Луковицы нарезать мелкими кубиками и обжарить на 50 г сливочного масла до золотистого цвета.
3. В рубленую рыбу добавить яйца, жареный лук, соль, перец, тщательно перемешать.
4. Из полученного фарша сформовать 12 небольших биточков.
5. Обжарить биточки до готовности на оставшемся сливочном масле.
6. Укроп или петрушку мелко порубить.
7. Для сметанного соуса репчатый лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета.

8. Добавить сметану. Постоянно помешивая, довести соус до кипения. Если нужно, подсолить.

9. Готовое тельное при подаче полить сметанным соусом, посыпать рубленой зеленью.

Рубить рыбное филе для тельного я настоятельно рекомендую по старинке – ножом или топориком, а не пропускать через мясорубку.







СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	2
Оливье с копченой скумбрией	2
Салат из кальмаров с маринованной морковью	3
Салат из креветок с ананасами и базиликом	6
Салат из морепродуктов с цитрусовыми	7
Салат из кальмаров с сыром и яйцами	8
Теплый салат из морепродуктов	9
Картофельный салат с семгой	11
Перепелиные яйца с красной икрой	12
Канapé с красной икрой	13
Канapé с лососевым тартаром	14
Рулет из судака с креветками	15
Рыбный холодец	16
Рулетики из кабачков с лососем	18
Суп с рыбными фрикадельками	19
Рыбная калья	22
Форель с розмарином	24
Паровые стейки из лосося	25
Рыбные котлеты	27
Тельное со сметанным соусом	29

Разработка серийного оформления *Виктории Давлетбаевой*

Ольхов, Олег.

О-56 Рыба. Морепродукты на вашем столе / Олег Ольхов. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 32 с. — (Кулинария. Православная трапеза).

Шеф-повар московского Данилова монастыря предлагает рыбные блюда. Это те блюда, которые готовятся в монастырях в постные праздничные дни и в обычные дни года, т.к. в монастырях мясо вообще есть не принято. Это и салаты, и супы, и вторые блюда.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-91801-0

© О. Ольхов, текст, 2015
© ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ПРАВОСЛАВНАЯ ТРАПЕЗА

Ольхов Олег

РЫБА. МОРЕПРОДУКТЫ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Фотографии — *Вадим Рутковский*

Ответственный редактор *Е. Левашева*. Художественный редактор *В. Давлетбаева*
Компьютерная верстка *С. Чорненького*. Корректор *Е. Будаева*

В оформлении обложки использованы фотографии:
alart, Yoko Design, Timolina / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндүрүш: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыс-талаптарды қыбылдушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 ын. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты Өндүрүш «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.01.2017. Формат 60x84¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,87.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-91801-0



9 785699 918010 >

В электронном виде книги издаются по мере
выхода на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Двунадесятые праздники — двенадцать важнейших после Пасхи праздников. Посвящены они событиям земной жизни Спасителя и Богородицы. Большинство двунадесятых праздников непереходящие, то есть имеют фиксированную дату. Переходящие праздники перемещаются вместе с изменяющейся год от года датой празднования Пасхи, т. е. они отсчитываются от Пасхи и перемещаются в пространстве светского календаря вместе с ней.

ДВУНАДЕСЯТЫЕ ПЕРЕХОДЯЩИЕ ПРАЗДНИКИ

ВХОД ГОСПОДЕНЬ В ИЕРУСАЛИМ
отмечается в воскресенье за неделю до Пасхи

ВОЗНЕСЕНИЕ ГОСПОДНЕ
празднуется в сороковой день после Пасхи

**ДЕНЬ СЯТОЙ ТРОИЦЫ
(ПЯТИДЕСЯТНИЦА)**
празднуется в пятидесятый день после Пасхи

ISBN 978-5-699-91801-0



9 785699 918010 >

