

ВЛАДИМИР ПЕРЕЛЬМАН

РЫБА МОЯ



**ВСЕ, ЧТО ВАМ НАДО ЗНАТЬ ПРО РЫБУ,
ЧТОБЫ ОНА БЫЛА ВКУСНОЙ**

ВЛАДИМИР ПЕРЕЛЬМАН

РЫБА МОЯ

ВСЕ, ЧТО ВАМ НАДО ЗНАТЬ ПРО РЫБУ,
ЧТОБЫ ОНА БЫЛА ВКУСНОЙ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
Команда	8
Как выбрать правильную рыбу и морепродукты?	10
Как приготовить рыбу и морепродукты?	18
Секреты приготовления рыбы	25
 РЕЧНАЯ РЫБА	 29
Фаршированный карп	33
Судак с овощным соте	34
Рулетики из сома	37
Уха из белой рыбы	38
Форель, запеченная в фольге	41
Караси со сметаной	43
Корюшка	44
Котлеты из щуки	47
 МОРСКАЯ РЫБА	 49
Маринованная селедка	53
Fish&Chips	54
Слабосоленый лосось	57
Рыбный бургер	58
Сибас в соли	61
Палтус с картофелем и соте из овощей	62
Стейк из лосося с картофелем	65
Камбала в соусе «Берблан»	66
 МОРЕПРОДУКТЫ	 69
Раки в пиве	73
Раки в разнотравье	74
Крабкейк с икорным соусом	77
Теплый салат из кальмара с куркумой	78
Маринованные мидии	81
Креветки в томатном соусе	82
Закуска с кальмаром и артишоками	85
Фаршированный кальмар	86
Миноги с луком	89

КОНСЕРВЫ	91
Бутерброд со шпротами и пастой из баклажанов	95
Томатный суп с килькой	96
Киш с сайрой и соусом бешамель	99
Нисуаз с консервированным тунцом	100
Бычки с рагу из кабачков	103
Котлеты из консервированного лосося с сицилийским соте	104
Салат со скумбрией и маринованными овощами	107
Рулетики из лаваша со скумбрией холодного копчения	108
 НОСТАЛЬГИЯ	 111
Салат «Мимоза»	113
Форшмак	114
Сельдь под шубой	117
Заливное из судака со сливочно-икорным соусом	118
Оладьи из щуцьеи икры	121
Щуцья икра со сметаной и драниками	122
Яйца с печенью трески	125
Рыба под маринадом	126
 ГАРНИРЫ	 129
Спаржа в соусе	133
Шпинат с чесноком	134
Овощное соте	137
Овощи гриль	138
Запеченный картофель	141
Тайский рис с лемонграссом	142
 СОУСЫ	 145
Томатный соус	149
Тартар	150
Грибной соус	153
Сальса с чили	154
Белое вино	157
Берблан	158



ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Меня зовут **Владимир Перельман**. Я основал компанию **Perelman People**, которая состоит из 12 ресторанных проектов. И открыл рыбный ресторан, вошедший в 25 лучших ресторанов России.

Моя бабушка родом из Астрахани — города, который славится не только арбузами и помидорами, но еще икрой и рыбой.

Я часто-часто бывал там в детстве. Ел пироги с осетриной и вязигой, ел уху из белуги, ел зернистую и паюсную черную икру, которая спрессована так, что ее режут ножом, как хлеб. На расвете ловил в Волге маленьких судаков-бершиков на блесну (это обычно была блестящая металлическая подковка или согнутый гвоздик), страдая от страшных комаров, спастись от которых можно было, только если спишь под сеткой-пологом.

Еще я несколько лет жил в Стамбуле.

Ранним утром рыбаки привозили к многочисленным пристаням Босфора рыбу, выловленную в двух морях. Тогда чарующий и сумасшедший запах жареной макрели плыл по всему городу. И мы точно знали, в каком месяце вылавливают рыбу паламут с красным мясом, а когда бежать за свежайшими креветками.

И еще Москва.

Это Ленинградский рынок с его рыбными контейнерами, в которых продавали огромные пласты слабосоленой форели. И в пяти минутах родительский дом, где в ванне плавают присланные родственниками астраханские сазаны, а дедушка чистит их тонко отточенным ножом — и чешуя летит по всей кухне.

В моей семье все рыбоеды, и это передалось мне по наследству — я уверен — и папина рыбная солянка, и мамина гефилте фиш из карпа.

К моменту открытия своего рыбного ресторана я еще никогда не бывал в дорогих рыбных ресторанах, где подают тюрбо в соли и крудо из какой-нибудь редкой затейливой рыбы. Это пришло позже. Но зато я точно знал, что значит настоящая вкусная свежая рыба — без обмана. Честная.

Поэтому и ресторан получился честным.

И книга — тоже честная. Она о судачковом супчике моей бабушки, которым та лечит все болезни (и все действительно выздоравливают). Она о том, что рыба — это не сложно. Она о том, что когда готовят именно для тебя и своими руками — ты это чувствуешь. У меня есть фирменный и до неприличия простой рецепт запеченной рыбы для признания в любви, который меня никогда не подводил.

Я расскажу о нем. И обязательно приготовлю такую рыбу всем, кто помогал мне с этой книгой, — мы закатим настоящий праздник!

Я благодарю свою команду.

Партнеров Леонида Шамиса и Сергея Кошлякова, без которых не было бы проекта «Рыба моя».

Женю Левшицкую, моего друга и партнера компании, которая вдохновила главного дизайнера Марию Пацхверия на создание «лица» ресторана — очаровательной девушки на логотипе проекта «Рыба моя», с которой началась история.

Диму Парикова, бренд-шефа компании, за 8 лет бок о бок и за то, что он смог написать большую теоретическую часть без единого матерного слова (величайший труд!).

Мою великолепную четверку шеф-поваров: Алексея Мартынова, Володю Девятайкина, Романа Орлова и Петра Зотова за то, что они никогда не перестанут предлагать мне дегустировать новую еду, и за то, как нам удалось адаптировать довольно сложные рецепты под среднестатистическую кухню.

Дарью Фурман — мастера слова и письма, которая ночью перед сдачей книги заставила меня трижды переписать вступительное слово, пока оно не получилось «достаточно душевным».

Благодарю всю свою PR-команду!

Женечку Лысикову — человека невероятного оптимизма и моего трепетного фотографа, которая три последних месяца то и дело раскидывала по всем поверхностям ресторанов рыбу, тарелки, крючки, кучи разноцветной соли, цветов и других вещей — все ради хорошего кадра.

Наталью Щербаненко, моего дорогого издателя, прошедшую со мной весь путь и торжественно вручившую мне книгу в конце, и Екатерину Маслову, редактора, которая безжалостно убрала все мои излишние восклицательные знаки «!!!» — и теперь у вас есть возможность читать эту книгу, не закатывая глаза.

Мою семью! Бабушку, маму и папу за то, что рыба у меня в крови, а также брата Диму Перельмана за то, что он — лучший старший брат!

Я благодарю вас, друзья!

КОМАНДА

шеф-поваров компании Perelman People, которые помогли работать над книгой и адаптировали сложные ресторанные блюда к домашней кухне.



**Дмитрий
Париков,**

бренд-шеф Perelman People



**Владимир
Девятайкин,**

концепт-шеф ресторанов «Рыба моя»



Роман Орлов,

бренд-шеф I Like Wine, I Like Wine 2.0
и кафе-кондитерской «Жемчуга»



Алексей Мартынов,

шеф-повар ресторана «Рыба моя»
на Цветном бульваре

КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ?

Прежде чем осваивать способы приготовления рыбы и морских гадов, нужно научиться правильно их выбирать. В первую очередь — отличать на прилавке испорченную рыбу от свежей, очень свежей и не совсем свежей. Вам придется смотреть, нюхать и — в идеале — трогать.

Главные признаки свежей рыбы:

- имеет едва уловимый «рыбный» запах или вообще не пахнет;
- не имеет повреждений на тушке;
- чешуя гладкая и блестящая;
- глаза светлые, влажные, без покраснений;
- жабры красного или темно-красного цвета, без избыточной слизи;
- тушка упругая, при надавливании пальцем принимает изначальную форму.

Главные признаки несвежей рыбы:

- выраженный «рыбный» запах, неприятный, гнилостный или кислый;
- потускневший цвет, вздувшееся брюшко, повреждения — рваные плавники или хвост;
- чешуя сухая, местами отсутствующая или легко осыпающаяся;
- обильная слизь, неравномерно распределенная по тушке;
- глаза потускневшие, покрасневшие или иссохшие, не блестят, зрачок мутный, белки серого цвета;
- жабры темные или серые, обильно покрытые слизью;
- рыхлая структура: если нажать на рыбу пальцем, останется вмятина;
- мясо легко отделяется от костей.

Главные признаки свежих морепродуктов:

- тушки тяжелые, плотные и упругие;
- запах практически отсутствует или есть легкий аромат моря;
- повреждений нет, особенно в твердых панцирях;
- цвет ровный, без пятен и почернений;
- головы, хвосты, усы и прочие конечности не должны быть обломаны.

Как правильно выбрать замороженную рыбу?

С замороженной рыбой дела обстоят иначе — бесполезно смотреть ей в глаза или тыкать в нее пальцем. Чтобы не ошибиться при выборе, давайте разберемся в основных процессах.

«*Бытует мнение, что замороженная рыба хуже охлажденной. Это абсолютнейший миф! При правильной заморозке и разморозке рыба не теряет ни капли своих полезных свойств. Более того, если ее поймали далеко, она может добраться до нас только в заморозке. Уверен, что мало найдется энтузиастов, готовых специально поехать в Антарктиду, чтобы попробовать охлажденную ледяную рыбу.*»

Владимир Перельман

Правильная заморозка называется сухой: свежевывловленную рыбу сначала охлаждают до 0 градусов, а затем пропускают через шоковую заморозку в –40 градусов. Охлаждение необходимо для того, чтобы избавить рыбу от выраженного морского запаха и лишней влаги.

По закону количество воды (глазури) не должно превышать 5% от веса рыбы, поэтому толстый слой льда — не наш вариант. Но скорее всего каждый из нас хотя бы раз в своей жизни оказывался в ситуации, когда покупая килограмм рыбы у случайного продавца, он приходил домой и получал полкило «соплей» непонятной тек-

стуры. Это означает, что рыба замораживалась неправильно. Или при транспортировке она была разморожена и заморожена заново. Запомните этого продавца и не связывайтесь с ним впредь.

Полезные советы по выбору замороженной рыбы

- Глазурь должна быть ледяной, аккуратной, чистой и прозрачной.
- Присутствие снега, многослойной мутной наледи или трещин говорит о том, что рыбу замораживали не один раз.
- Обратите внимание на цвет: признак плохой рыбы — желтый цвет. Это значит, что начался процесс окисления рыбьего жира, и такая рыба может быть даже опасной для вашего здоровья.
- Обломленные плавники и хвост с большей долей вероятности указывают на повторную заморозку или неаккуратные транспортировку или хранение.
- Если вы выбираете рыбу в упаковке, проверьте ее целостность и сроки годности. Если наклейка с информацией повреждена и сроков не рассмотреть — не покупайте такую рыбу.
- Вакуумная упаковка по-прежнему считается самой лучшей, в нее попадает меньше кислорода, и продукт меньше окисляется.

Как размораживать рыбу

Правильная разморозка — постепенная. Переложите рыбу из морозилки на полку холодильника с температурой 4 градуса, и после того как рыба станет мягкой, можете перенести ее в комнатную температуру и начать готовить.

Не стоит:

- размораживать рыбу при комнатной температуре (это способствует размножению бактерий);
- под струей холодной или горячей (что еще хуже) воды — она смывает все полезные вещества, белок верхнего слоя свернется, волокна расплзутся;
- ни в коем случае не размораживайте рыбу в духовке, микроволновке или пароварке, это лишит ее всех полезных свойств, из-за которых вы ее купили.

«Однажды я узнал, что некоторые размораживают рыбу феном. Не стоит, просто не стоит!»»

Владимир Перельман

Есть ли блюда, для которых рыбу лучше не размораживать?

Не размораживать рыбу надо только для строганины. Чем сильнее она заморожена — тем лучше.

Как правильно выбрать замороженные морепродукты?

При выборе замороженных морепродуктов обращайте внимание на глазировку. Так же как и у рыбы, она должна быть ровной, тонкой и прозрачной. Наличие снега и наледи говорит о повторной заморозке. Вакуумная упаковка по-прежнему остается лучшей для любых морепродуктов. Любая другая упаковка должна быть прозрачной — производителю незачем скрывать свой товар.

« Откажитесь от покупки продуктов, чей срок годности заканчивается на днях. »

Владимир Перельман

Памятка по выбору замороженных морепродуктов

Креветки

Если они покрыты толстым слоем льда — будьте осторожны. Лед может составлять до 50% веса, и после разморозки вы рискуете обнаружить на сковороде невнятную жижу вместо морепродуктов. Хвост креветки должен быть прижат к голове. Если креветка прямая — это значит, что она умерла еще до заморозки.

Кальмары

Кальмар — очень легкоусвояемый белок, и при шоковой заморозке он сохраняет все свои полезные свойства. Выбирайте наших командорских кальмаров — они качественнее и меньше обработаны.

Если вам нужна целая тушка кальмара, помните: она может быть любого цвета, в зависимости от места обитания и возраста. Но очищенный кальмар должен быть только белого цвета, желтоватый или розоватый оттенок говорит о неправильной технологии хранения. Если в упаковке есть снег или лед, такой кальмар после готовки выйдет сухим.

Мидии

Замороженные мидии должны быть ровными, закрытыми и без повреждений на раковине.

Цвет раковины не влияет ни на что, размер — на количество мяса в моллюске.

Мидии не должны слипаться — иначе это говорит о неоднократной заморозке (уже классика нашего учебника).

В маринованных мидиях должен быть прозрачный рассол.

Раки

Раков лучше всего покупать живыми — и обязательно речных (не из озера).

Живые раки имеют голубовато-зеленый или коричневый окрас, они должны быть активными, шевелить усиками, конечностями и обязательно поджимать хвост к брюху.

Вялых раков не стоит покупать.

Панцирь и клешни не должны иметь сколов и наростов.

Вода, в которой держат раков, должна быть прозрачной.

Замороженные раки подо льдом такого же цвета, как и живые. Они могут храниться в морозильной камере до 3 месяцев.

Не стоит покупать охлажденных вареных раков. Легче всего извлечь мясо из свежеприготовленного рака, а варить их очень просто.

« Не стоит брать живого рака за усы — они не всегда длиннее клешней. Держите рака за спинку, чтобы он вас не цапнул. »

Владимир Перельман

Где лучше всего покупать рыбу?

На Филиппинах есть рынок прямо в море — там покупать идеальнее всего. А если серьезно, то не стоит покупать рыбу в сомнительных местах — маленьких местных магазинчиках или небольших супермаркетах средней руки. Там товар может залежаться и испортиться.

Выбирайте хорошие рынки, супермаркеты или специализированные рыбные магазины. В таких местах при покупке вам могут предложить почистить рыбу или зафилировать ее, что очень удобно. Или вас могут спросить, как вы собираетесь ее готовить. Это не праздное любопытство: от способа приготовления зависят нюансы. Например, для запекания чешую нужно удалить, для гриля — лучше оставить, чтобы рыба не прилипла к решетке и ее было удобно переворачивать. Достаточно удалить жабры и потроха.

« Покупайте рыбу в проверенных местах, где ее качество не вызывает сомнений, потому что недобросовестные продавцы, не обремененные сертификацией, обманывают. Повезет, если вы просто купите минтая по цене трески, но есть и более изощренные способы обогащения. Например, «освежить» мутные рыбы глаза, вколов в них чернила шприцем. Или облить испорченную рыбу “Жидким дымом” за 60 рублей и назвать ее копченой. »

« Учтите, что даже если вы большой умник, продавец все равно продаст вам то, что он хочет. Поэтому просто будьте в хорошем настроении. »

« У меня есть один проверенный способ купить хорошую свежую рыбу. Я просто говорю продавцу: “Я встретил девушку, на которой хочу жениться. Я ей сказал, что я повар — но это не так. От сегодняшнего ужина зависит моя судьба! Спасай! Дай мне лучшую рыбу!” Этот способ всегда срабатывает. »

Владимир Перельман





КАК ПОДГОТОВИТЬ РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ?

Как правильно почистить рыбу?

В интернете можно найти множество способов чистки рыбы — от ложки до дрели (последнее не повторяйте!). У профессиональных поваров есть два простых способа — либо ножом, либо специальной рыбочисткой. Вы можете поэкспериментировать и выбрать тот, что удобен лично вам.

Как это сделать

1. Наберите воды в таз или другую емкость — так вся чешуя уйдет в воду, и ее не нужно будет собирать по всей квартире.
2. Хорошо промойте рыбу под проточной водой и положите в таз.
3. Начните чистить от хвоста по направлению к голове, поддевая чешуйки.
4. В конце снова промойте тушку под проточной водой.

« Если вы чистите рыбу впервые, отрежьте плавники, чтобы не порезать руки при чистке. Здесь нужна сноровка. »

Владимир Перельман

Как разделать целую рыбу?

Очищенную рыбу нужно выпотрошить — удалить из брюшка внутренности:

1. Возьмите неширокий острый нож и сделайте на брюшке неглубокий разрез от нижнего плавника до головы. Будьте аккуратны — не повредите желчный пузырь, который находится рядом с головой. Если прольется горькая желчь, вам придется вырезать и выбросить все места, которые она окрасит.
2. Возьмите бумажное полотенце, прихватите им внутренности и сильным движением выдерните их.
3. Удалите пленку, которая покрывает внутреннюю часть брюшка.
4. Промойте рыбу под проточной водой, удаляя остатки крови и внутренностей.
5. Не забудьте про жабры — они дают горечь. Их удобнее всего удалять ножницами. Поднимите жаберные крышки. Видите мохнатые красно-розовые полумесяцы? Это жабры. Подрежьте их с двух сторон и удалите.

« Лучше всего браться за них через бумажное полотенце — они колючие! »

Владимир Перельман

6. Хорошо обсушите рыбу.

Вы можете оставить хвост, голову и плавники — все зависит от рецепта. При запекании, например, целая рыба смотрится очень эстетично. Для того чтобы удалить голову, возьмите мощный нож и сделайте надрез под жаберными крышками под углом 45 градусов с одной и другой стороны — так вы потеряете меньше мяса. Для стейков нарежьте рыбу параллельными кусками нужной толщины.

« Если вы разделываете рыбу в первый раз, не переживайте и расслабьтесь. Просто делайте по пунктам и не заостряйте внимание на том, чтобы сохранить лишний сантиметр — иначе рыбу можно возненавидеть. Все приходит с опытом! »

Владимир Перельман

Как разделить рыбу на филе?

Следующий этап — это филировка.

« Если вам изначально нужно только филе, не стоит тратить время и чистить рыбу. Пропустите первый пункт, снимите кожу и просто хорошо промойте филе. Если вы соберетесь варить бульон из остатков, чешуя ничуть не помешает, главное — не забыть после процедить бульон. »

Владимир Перельман

Главное правило разделки рыбы: ножи должны быть острыми, а движения — плавными. Теперь по шагам:

1. Возьмите разделочную доску по размеру рыбы, саму рыбу положите хребтом к себе.
2. Сделайте надрез под жаберными крышками под углом 45 градусов (если у рыбы есть голова), а затем продолжите надрез от головы до хвоста вдоль хребта. Чем ближе вы будете вести нож к хребту, тем больше мяса останется на филе. У вас должно получиться два куска: одно отрезанное филе и филе с позвоночником.
3. Переверните рыбу позвоночником вверх и сделайте еще один надрез, чтобы отделить второе филе.
4. С каждого филе срежьте ребра.
5. С помощью пинцета удалите мелкие кости.
6. Для отделения филе от кожи возьмите длинный острый нож. Положите филе кожей вниз и сделайте небольшой подрез, чтобы можно было ухватиться рукой. Натяните кожу и ведите нож строго параллельно разделочной доске.

« Будьте спокойны и неторопливы. Медитируйте. »

Владимир Перельман

Если вы хотите обжарить филе целиком в сковороде или на гриле, лучше оставить кожу на месте — она не даст филе развалиться при готовке.

Как убить живую рыбу?

Способов убить живую рыбу для разделки — масса. Все они разделяются по степени жестокости и твердости руки. Есть один относительно гуманный способ — положить рыбу в морозилку. Она, как холоднокровное существо, начнет засыпать. Большинство не переживает 1,5–2-часовой заморозки. Но!

Караси, например, очень легко переносят холод, поэтому постарайтесь зачистить их сразу же, если хотите избежать танцев при чистке.

Что делать с рыбными отходами?

Кости, голова и хвост подойдут для бульона и заливного — оба рецепта вы найдете в этой книге.

Если вам повезет, в брюхе вы обнаружите икру. Если нет — внутренности не стоит отдавать даже кошке. Хотя если в вашем районе есть чайки — можете отдать им.

Как подготовить морепродукты?

Лучшие морепродукты — те, которые ты сам выловил и съел прямо в лодке. Но в большинстве городов морепродукты доступны только в замороженном виде, а так как теперь вы знаете правила выбора по количеству глазури — не стоит бояться заморозки. Плюс такой способ гарантировано убивает всех паразитов.

Замороженные морепродукты делятся на два вида:

- свежемороженые,
- варено-мороженые.

Некоторые люди зачем-то стремятся дополнительно отварить то, что уже отварено, а при длительной термообработке шанс превратить белок в кусок резины стремится к бесконечности. Варено-мороженые морепродукты можно есть сразу же после разморозки — или довести их до необходимой температуры и сразу же снять с огня.

Предпочтительнее, конечно, покупать свежемороженые морепродукты. Так вы сможете приготовить их любым способом или употребить сырыми.

Морепродукты, как и рыбу, стоит размораживать заранее, за сутки переложив из морозилки в холодильник. Если вы бросите ледяные морепродукты, вода остынет и они проварятся неравномерно. Учитывая нежную структуру мяса, деликатность здесь — главное правило. Передержал на огне — получил резину, которую невозможно разжевать.

Все морепродукты необходимо предварительно помыть.

Креветки

- Размороженные креветки либо отваривают, либо жарят.
- Сырые креветки чаще всего серого цвета (сырые красные — это отдельные виды вроде скампи), варено-мороженые — розового.
- Варено-мороженые креветки не нужно повторно варить (особенно это касается магаданских пивных креветок!), просто разморозьте их правильно, затем обдайте теплой водой с травами и подавайте к столу.
- Сырые креветки очистите от панциря, отделите голову, но оставьте хвостик — так их удобнее держать. И обязательно удалите кишечную вену — для этого сделайте небольшой разрез вдоль спинки и подцепите ее острием ножа.

Кальмары

- У кальмара съедобны две части — тушка и щупальца.
- Сначала тушку необходимо очистить от пленки — она сходит как чулок (если вы испытываете затруднения при снятии пленки — обдайте кальмара кипятком). Затем отрежьте голову и щупальца, удалите хитиновые пластины (они похожи на пластик). Когда тушка станет белой, ее можно начинать готовить.

Мидии

Размороженные или свежие мидии нужно хорошо промыть под водой и удалить «усики» — нити биссуса.

Раки

Раков отогрейте до комнатной температуры. Если кто-то всплывет или будет без движения — выбросьте.

Пара слов о крабовых палочках

Мы все уже знаем, что в крабовых палочках нет ни одного грамма краба — это фарш из белой рыбы типа минтая или хека. Это наше наследие и наша ностальгия, но нужно понимать, что крабовые палочки использовались в рецептах для снижения себестоимости, а не из-за своих выдающихся вкусовых качеств.

Крабовые палочки — это имитация с добавлением химикатов, ароматизаторов и красителей. Если мы говорим о здоровом питании, крабовые палочки — это junk food, и от их постоянного употребления стоит отказаться.

« Чтобы приготовить идеальный junk food, возьмите тонкий армянский лаваш (но не просто гладкий, а такой желтоватый, с прижаренными пузырьками), смажьте соусом (сметана и майонез в пропорции 50 на 50), насыпьте любую мелко нарезанную зелень, нарезанные крабовые палочки, отварное яйцо, консервированную кукурузу и, например, сваренный позавчера рис. Сверните все в рулет. Важно: рулету нужно несколько часов, чтобы полежать и пропитаться — так будет вкуснее! »

Владимир Перельман



СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ

Напомню, что самое главное — знать технологию. В остальном опирайтесь на свой вкус и не беритесь за фугу*.

Кому-то нравится ковыряться в костях, кому-то нравится жирная рыба, кому-то — зажаренная до коричневой корочки или сырая внутри.

Если вам по душе щука на кокосовом масле с зирой, медом и соусом кетчунез — это ваш тонкий вкус. Тем не менее вы должны точно знать, как сильно разогревать масло, как долго жарить щуку, когда добавлять зиру, сколько нужно меда и какие пропорции у кетчунеза.

Если сомневаетесь в том, какую рыбу как готовить, начните с местной. В каждом регионе есть своя местная рыба, свежая и легкодоступная. В Мурманске — это треска и окунь, на Каспии — осетры, на Камчатке крабы и так далее. Всегда держите географическую карту в голове, чтобы не покупать «охлажденную» ледяную рыбу из Антарктики и тунца из Индийского океана — не существует такого сверхбыстрого пути, по которому эта рыба пролетит без заморозки в тот же день.

«Однажды продавец на рынке сказал мне, что у них самолеты летают каждый день, поэтому рыба точно свежая. Я тогда очень удивился, потому что даже для наших ресторанов крупнейшие поставщики летают не чаще двух раз в неделю. Помните это и не верьте всему, что говорит продавец.» »

Владимир Перельман

* Фугу — традиционное японское блюдо из ядовитой рыбы.

Основные способы приготовления рыбы

Жарка

- Перед тем как жарить рыбу в любом виде (стейки, филе, кусочки, тушка целиком), обсушите ее бумажными полотенцами. Солите и перчите непосредственно перед жаркой.
- Запомните: рыба жарится только на хорошо разогретой сковороде и в хорошо разогретом масле!
- Чтобы рыба не прилипала, жарьте ее на тефлоновой сковороде или предварительно обваляйте в муке.

« Мука для панировки рыбы может быть любой — пшеничной, миндальной и даже кокосовой. »

Владимир Перельман

- Масло для жарки не принципиально, выбирайте то, которое вам больше нравится — оливковое, другое растительное, сливочное, топленое — только не машинное!
- Если вы готовите филе, начинайте жарить со стороны с кожей — так оно прижарится, сохранит форму и не развалится на куски.
- Чтобы правильно перевернуть рыбу, надо взять большую лопатку, придерживать кусок с другой стороны вилкой и аккуратно перевернуть. Целую рыбу нужно начинать поддевать лопаткой со стороны хвоста.
- Если вы хотите получить аппетитную корочку, сначала прижарьте рыбу под крышкой, затем снимите ее и обжаривайте уже до золотистой корочки.
- Чтобы получить корочку у рыбы в панировке, прижаривайте ее без крышки.
- Любая рыба (если только это не филе толщиной 4 см) жарится (в среднем) 4 минуты — по 2 минуты с каждой стороны.
- Сначала на сильном огне придайте рыбе колер (красивый золотистый цвет), затем убавьте огонь до среднего и доведите рыбу до готовности.
- Если вы жарите рыбу на гриле, помните: целую рыбу лучше не чистить от чешуи, чтобы она не прилипала к решетке.
- Чтобы руки, ножи и разделочная доска после приготовления не пахли рыбой, протрите их лимонным соком.

« Чтобы избавиться от запаха жареной рыбы на кухне, прокалите на сковороде из-под рыбы несколько кофейных зерен или немного молотого кофе. »

Владимир Перельман

Варка

- Главное правило варки — вода не должна сильно кипеть, только изредка побулькивать.
- Если вы отвариваете тушку целиком, не наливайте много воды, пускай она слегка покрывает ее.
- Кладите рыбу в холодную воду — так она будет готовиться равномерно.
- Солите рыбу ближе к концу варки.
- Лучше всего варить рыбу целиком или крупными кусками.
- Время варки рыбы зависит от ее вида, поэтому лучше ориентируйтесь на рецепт.
- Альтернативный вариант варки — приготовление на пару в пароварке или мультиварке. Можно делать это как на воде, так и на рыбном бульоне.
- Для бульона правила те же — никакого сильного кипения, приготовление в состоянии тишины. Положите рыбу в холодную воду, доведите до кипения, когда появится шум (свернувшийся белок) — снимите его шумовкой, процедите. Убавьте огонь до минимума, добавьте небольшие куски рыбы и готовьте еще несколько минут. Подробный рецепт бульона есть в разделе «Речная рыба» (см. рецепт «Уха»).

Запекание

- Лучше всего запекать рыбу целиком, вместе с головой.
- Для дополнительного аромата положите в брюшко рыбы любимые травы. Также можно положить их рядом на противень.
- Солить рыбу необходимо перед запеканием.
- Отличный гарнир — овощная подушка, на которую вы положите рыбу. Так овощи пропитаются рыбными соками и будут еще вкуснее.
- Чтобы получить хрустящую корочку при запекании, смажьте рыбу 2-3 раза маслом в процессе приготовления.
- Рыбу можно запечь в фольге или рукаве. Так вы как минимум ни за что не пересушите ее и как максимум сохраните все ароматы и соки.





РЕЧНАЯ РЫБА

Речная рыба в русской кухне — один из важнейших продуктов. Ее можно жарить на сковороде и на гриле, варить, запекать, тушить, фаршировать, делать из нее супы, салаты. Тем не менее некоторые боятся ее готовить, потому что она очень костлявая. Плюс у любой речной рыбы есть специфический запах тины — большая удача найти рыбу из чистого водоема, которая совсем не пахнет. Чтобы вкусно приготовить речную рыбу, нужно знать несколько несложных правил.

Решаем проблему мелких костей

Способ 1: Смешайте растительное и сливочное масло в пропорции 50 на 50 и хорошо разогрейте на сковороде. Возьмите вашу костлявую рыбу (например, карпа), сделайте частые надрезы по всей поверхности и сильно прожарьте с обеих сторон. За счет раскаленного масла мясо отходит от костей, а кость распадается, и вы перестаете ее чувствовать.

У вас не получится приготовить это блюдо правильно, если:

- масло будет плохо разогрето;
- надрезы на рыбе будут неглубокими и редкими.

Способ 2: Используйте костлявую рыбу для котлет — из нее получается отличный фарш. Достаточно несколько раз (минимум дважды) пропустить его через мясорубку.



Фарш из костлявой щуки и судака идеально подходит для котлет.



Владимир Перельман

Варианты решения проблемы запаха

- Замочите рыбу в лимонном соке на 1,5 часа.
- Промойте рыбу крутым соляным раствором.
- Добавьте при готовке интенсивные ароматные травы, например розмарин.

Пара полезных советов по приготовлению речной рыбы

- Речную рыбу, в отличие от морской, необходимо всегда доводить до полной готовности — у них разная среда обитания. Лосося можно съесть сырым, но карася нужно дожаривать, щуку — доваривать, судака — запекать до хрустящей корочки.
- Специи к речной рыбе — дело вкуса. Классика — это соль и перец. Другие подходящие варианты — сок или цедра лимона, розмарин, семена укропа, фенхеля, анис, белый перец, розовый перец.

« Я с детства очень люблю речную рыбу. В моей семье есть судачковый суп — лекарство от всех болезней! Готовится он элементарно: филе судака закидываешь в маленькую кастрюльку, крошишь к нему немного морковки и картошки и варишь бульон. Затем процеживаешь, подсаливаешь и подаешь с подсушенным на сковороде белым хлебом. Вся наша семья лечила любые болезни этим судачковым супчиком. Я до сих пор уверен в его несокрушимой силе. Попробуйте! »

Владимир Перельман



ФАРШИРОВАННЫЙ КАРП

3
порции

(см. раздел «Соусы»)

Карп	1 шт. (1 кг)
Репчатый лук	100 г
Белый хлеб	100 г
Яйцо	1 шт.
Молоко	100 мл
Свежая зелень	для подачи
Соус «Сальса с чили»	по вкусу
Соль и перец	по вкусу

1. Почистите карпа: отрежьте все плавники, удалите чешую, жабры, кишки и промойте тушку. Голову и хвост оставьте. Через брюхо вырежьте позвоночник и удалите кости. Затем аккуратно снимите филе ножом — но так, чтобы не повредить кожу. Нарезьте филе крупными кусками. Кожу отложите.
2. Репчатый лук нарежьте соломкой и обжарьте на слабом огне до прозрачности.
3. Снимите корку с белого хлеба и замочите мякиш в молоке.
4. Филе карпа, томленный лук, отжатый от лишнего молока мякиш и яйцо дважды пропустите через мясорубку. Посолите и поперчите фарш по вкусу.
5. Полученным фаршем начините кожу карпа через брюхо и восстановите исходный вид рыбы.
6. Фаршированного карпа отправьте запекаться в духовку при температуре 120 градусов на 25 минут. Затем остудите, нарежьте кусочками и подавайте с зеленью и соусом «Сальса с чили».

TIPS:

Фаршированного карпа можно подавать холодным, а можно и разогреть перед этим в духовке.

СУДАК С ОВОЩНЫМ СОТЕ

2
порции

(см. раздел «Гарниры»)

Филе судака	2 шт. по 200 г
Сливочное масло	200 г
Овощное соте	300 г
Соль и перец	по вкусу

1. Для топленого масла: сливочное масло нарежьте кубиками и растопите на сковороде при низкой температуре, томите его до тех пор, пока оно не станет прозрачным. В среднем это 15 минут. Процедите через марлю. Готовое масло нагрейте в сковороде до 60 градусов — оно должно оставаться теплым, но не кипеть.
2. Посолите и поперчите по вкусу филе судака и опустите его в масло — оно должно покрывать рыбу целиком. Готовьте на низкой температуре 7 минут.
3. Для соте выберите любимые сезонные овощи и приготовьте их по рецепту из раздела «Гарниры».

TIPS:

Чтобы придать ароматности рыбе, вы можете положить в масло любимую специю или свежий тимьян, чеснок, базилик.





РУЛЕТКИ ИЗ СОМА

2

порции

Сом	2 филе по 150 г (или 1 сом весом 1 кг)
Репчатый лук	300 г
Морковь	300 г
Чеснок	1 головка
Перец горошком	горсть (10-15 шт.)
Лавровый лист	3 шт.
Вода	1,5 л
Уксус 9%-ный	0,5 л
Соль	30 г

ДЛЯ СОУСА:

Яичные желтки	4 шт.
Зернистая горчица	1 ч. л.
Сметана	2 ст. л.
Маринованный огурец	30 г

1. Для маринада крупно нарежьте очищенные лук, морковь и чеснок. Налейте в кастрюлю воду, добавьте уксус, перец горошком, лавровый лист и подготовленные овощи. Проварите.
2. Филе сома положите в глубокую форму для запекания, залейте маринадом, поместите форму в духовку, разогретую до температуры 180–200 градусов, и готовьте 15–20 минут. Затем филе сома достаньте из маринада (он вам больше не понадобится, его можно вылить).
3. Расстелите пищевую пленку в несколько слоев, выложите на нее теплое филе — 2 штуки друг на друга шкуркой вверх — и заверните рулет, как конфету.
4. Дайте окончательно остыть, а затем нарежьте кружочками.
5. Для горчичного соуса смешайте тертые отварные желтки, сваренные вкрутую, горчицу, сметану и маринованный огурец, нарезанный мелкими кубиками.

TIPS:

Выбирайте фермерского сома. Их выращивают в заводях, где отсутствует тина — соответственно, у такой рыбы будет отсутствовать специфический запах.

Так как раствор горячий, время готовки — 15 минут. Если используете холодный маринад, увеличьте время в духовке до 35-40 минут.

УХА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ



ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО МАСЛА:

Растительное масло	50 мл
Зелень	20 г

ДЛЯ БУЛЬОНА:

Тушка судака	1,5 кг
Кости рыб белой породы	1 кг
Репчатый лук	1 шт.
Лавровый лист	3 шт.
Душистый перец	3 г
Вода	4 л
Соль	1 ч. л.

ДЛЯ УХИ:

Филе стерляди	500 г
Филе судака	500 г
Филе сибаса	500 г
Картофель	300 г
Морковь	150 г
Свежий укроп	для подачи
Соль	по вкусу

ДЛЯ БУТЕРБРОДА (НА 1 ПОРЦИЮ):

Филе омуля	
холодного копчения	20 г
Огурец	20 г
Сметана	
жирностью 20%	20 г
Черный хлеб	1 кусочек

1. Для бульона нарежьте судака крупными кусками, положите в кастрюлю. Добавьте рыбы кости, лук, разрезанный на 4 части, лавровый лист, перец и залейте холодной водой. Варите на слабом огне, постоянно снимая пену. После закипания варите еще 20 минут. Процедите.
2. Очистите картофель и морковь. Картофель нарежьте крупными кубиками, морковь — 슬라이сами. Филе судака, сибаса и стерляди нарежьте кусочками.
3. Опустите овощи и рыбу в бульон, доведите до кипения и убавьте огонь до минимума. Оставьте на 10 минут. Готовый суп посолите по вкусу, посыпьте свежим укропом.
4. По желанию в суп можно добавить зеленое масло (несколько капель). Для этого нагрейте растительное масло, затем пробейте его в блендере вместе со свежей зеленью до однородной массы.
5. Для бутерброда нарежьте кусочками филе омуля, огурец и смешайте их со сметаной. Выложите на черный хлеб, украсьте зеленью. Подавайте к ухе.

TIPS:

Чтобы бульон не стал мутным, после закипания убавьте огонь еще немного и не давайте ему активно кипеть.



Для разнообразия и пикантности в уху можно плеснуть немного водки — в тот самый момент, когда вы выключите огонь под кастрюлей. А для величия — добавить в готовую уху ложку черной икры.



Владимир Перельман





ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ



Форель	300-500 г
Тимьян	1 веточка
Розмарин	1 веточка
Оливковое масло	10 мл
Чеснок очищенный	3 зубчика
Лимон	3 дольки
Соль и перец	по вкусу

1. Очищенную форель обсушите, посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом. Внутрь положите несколько свежих веточек тимьяна, розмарина, чеснок и лимон.
2. Заверните рыбу в несколько слоев фольги и запекайте в духовке 10–15 минут при температуре 180 градусов.

TIPS:

Дольки чеснока лучше опустить в пазухи для жабр.

Матовая сторона фольги должна смотреть внутрь.

В моем фирменном рецепте я всегда капаю на рыбу каплю соевого соуса и добавляю сверху немного тертого сыра — «Грана Падано» или пармезана.



КАРАСИ СО СМЕТАНОЙ

2
порции

Караси небольшого размера	400 г
Мука	300 г
Сметана жирностью 20%	200 г
Чеснок очищенный	2 зубчика
Петрушка	1–2 веточки
Укроп	1–2 веточки
Растительное масло	20 мл
Соль и перец	по вкусу

1. Почистите и выпотрошите карасей, посолите, поперчите и обваляйте в муке с обеих сторон.
2. Жарьте на среднем огне по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.
3. Натрите чеснок, нарежьте зелень и добавьте в сметану. Подавайте сметану с чесноком и зеленью к карасям.

TIPS:

Маленьких карасей идеально обжаривать в муке, караси покрупнее более костлявы. Их лучше запечь в сметанном соусе в духовке (15 минут при 180 градусах). Этим карасей можно предварительно также обжарить в муке, а потом запекать.

Если вы хотите обжаривать карасей целиком — с головами и хвостами, не забудьте удалить жабры, иначе они дадут горечь.

КОРЮШКА

2
порции

Корюшка	300 г
Картофель	300 г
Сливочное масло	50 г
Молоко	100 мл
Мука	100 г
Маринованные огурцы	100 г
Растительное масло	15 мл
Соль и перец	по вкусу

1. Почистите корюшку, посолите, поперчите, обваляйте в муке.
2. Обжарьте с обеих сторон в масле до золотистого цвета на среднем огне.
3. Для картофельного пюре отварите картофель и разомните его. По кусочкам добавьте масло, продолжая толочь. Когда оно растворится, влейте горячее молоко и мешайте до однородности. Готовое пюре посолите и поперчите по вкусу.
4. Подавайте корюшку с картофелем и огурцами.

TIPS:

Чтобы добиться кремовой текстуры пюре, протрите отварной картофель через сито.

Идеальным дополнением к блюду станет соус тартар (см. раздел «Соусы»).





КОТЛЕТЫ ИЗ ЩУКИ

3
порции

(см. рецепт «Корюшка»)

Филе щуки	300 г
Филе судака	300 г
Белый хлеб	100 г
Молоко	300 мл
Репчатый лук	10 г
Яйцо	1 шт.
Панировочные сухари	300 г
Картофельное пюре	450 г
Икра щуки	30 г
Шпинат	90 г
Сливки	300 мл
Соль и перец	по вкусу

1. Для котлет очищенный лук нарежьте соломкой и потомите в сковороде до прозрачного цвета. Филе щуки и судака нарежьте небольшими кусками. Белый хлеб замочите в молоке, отожмите. Смешайте все ингредиенты, добавьте яйцо, соль и перец. Пропустите через мясорубку.
2. Сформируйте котлеты и запанируйте их в сухарях. Обжарьте с двух сторон на сковороде.
3. Для соуса прогрейте в сотейнике сливки со шпинатом и пробейте в блендере до однородной массы.
4. Готовые котлеты украсьте щучьей икрой. Подавайте с картофельным пюре и шпинатным соусом.

TIPS:

Батон или белый хлеб в молоке можно заменить на сырой картофель, натертый на мелкой терке.



Лучшие котлеты из щуки получаются как раз с судаком!



Владимир Перельман





МОРСКАЯ РЫБА

Сегодня нам предлагают сотни вариантов морской рыбы — от селедки до тюрбо. И если первая прочно поселилась в нашей культуре, то вторую можно найти разве что в рыбном ресторане. Тем не менее способов необычно приготовить морскую рыбу множество. Учитывая, что она не такая костлявая, как речная, и пахнет не тиной, а морем, это еще и приятно.

Правила приготовления морской рыбы

- Главное правило при готовке морской рыбы: не переварить, не пережарить и не перетушить, а то получишь не вкусное блюдо, а кашу! Рыбу, обитающую в холодной морской воде, можно вообще немного недоготовить. Плюс всегда учитывайте тот факт, что снимая сковороду с огня, вы не прекращаете процесс приготовления. Получая тепло металла, рыба продолжает доготавливать сама себя.
- С морской рыбой можно делать все что угодно. Например, жарить на гриле в первозданном виде без лишних специй с каплей оливкового масла. Для гриля не подходит, наверное, только треска: она плохо держит форму и быстро разваливается.
- Если вы забыли решетку, заверните рыбу в фольгу и приготовьте на углях.
- В случае если хотите удивить гостей необычной подачей — запеките рыбу в соли, облейте ее крепким алкоголем и подожгите (см. рецепт «Сибаса в соли»). Получится не простое застолье, а настоящее гастрономическое шоу!
- И помните, что мы договорились, что вы никогда не будете готовить дома фугу — для этого нужно как минимум двухлетнее обучение.

Специи к морской рыбе

- Набор специй к морской рыбе такой же, как и к речной.
- Не стоит использовать слишком резкие, агрессивные специи вроде зиры или гвоздики.
- Отличный вариант для жарки морской рыбы — разогреть в сковороде растительное масло с веточкой розмарина и зубчиком чеснока. Затем розмарин и чеснок выкинуть, а в получившемся ароматном масле жарить рыбу.

Комментарий шеф-повара:

Я люблю повозиться с целой сельдью, а не брать готовое филе в масле. Особенно хороша сельдь зимой, в новый улов, потому что в ней меньше соли и больше жирности. Летом в рассол добавляют больше соли, чтобы продукт меньше портился.

« Что я делаю, когда хочу поразить женщину в самое сердце? Покупаю целую рыбу типа дорадо и запекаю ее в фольге. Рецепт вы найдете как раз в этом разделе. Что особенно важно:

- Делать все руками — мне кажется, от этого зависит вкус. Я даже немножко похлопываю рыбу и любовно подбадриваю.
- Лить много оливкового масла во все места — я уверен, что это не дает почти ничего, но мне от этого спокойнее.
- Добавлять травы — я пробовал разные комбинации, и все они хороши.
- Я ни разу в жизни не испортил такую рыбу, она всегда получается блестяще! А если в ту же духовку нарезать овощей крупными кусками и запечь вместе — вас вознесут на кулинарный пьедестал, и вы точно поразите вашу женщину в самое сердце! »

Владимир Перельман



МАРИНОВАННАЯ СЕЛЕДКА



Соленая селедка	1 шт. (около 200 г)
Репчатый лук	30 г
Ароматное подсолнечное масло	15 мл (1 ст. л.)
Картофель (отварной или запеченный)	100 г
Свежий укроп и зеленый лук	по вкусу

1. У селедки удалите голову, пленку, хребет, внутренности и кости, оставьте два филе.
2. Перед подачей нарежьте тонкими полукольцами репчатый лук и выложите на первое филе, посыпьте нарезанным укропом, зеленым луком, сбрызните душистым маслом и накройте вторым филе. Дайте настояться 15 минут, чтобы рыба успела впитать ароматы лука, масла и свежей зелени.
3. Подавайте селедку с запеченным картофелем ([см. раздел «Гарниры»](#)). При желании картофель можно не запекать, а отварить и размять.

TIPS:

Чтобы легче снять пленку, сделайте два параллельных надреза вдоль хребта и медленно стяните ее, как пленку с нового телефона. Затем аккуратно потяните хребет — он захватит все кости, которые останутся внутри, если вы просто будете вырезать филе.

Ароматное масло можно добавить и в картофель — так вкус будет еще ярче.

FISH&CHIPS



Филе трески	100 г
Темпурная мука	100 г
Минеральная вода газированная	100 мл
Картофель	100 г
Растительное масло	для фритюра
Петрушка	1 веточка
Тёртый сыр (пармезан)	30 г
Трюфельное масло	1-2 капли
Соль и перец	по вкусу

1. Для темпуры перемешайте муку и минеральную воду до однородной массы и уберите в холодильник на 5-10 минут.
2. В это время нарежьте треску крупными брусочками, посолите и поперчите.
3. Для фритюра наполните маслом кастрюлю так, чтобы оно могло покрыть кусок рыбы. Разогрейте до 190 градусов.
4. Опустите брусочек трески в темпуру, а затем обжарьте во фритюре до золотистой корочки. Готовую рыбу положите на салфетку, чтобы дать стечь лишнему жиру.
5. Следом обжарьте картофель, но уже без кляра, а затем добавьте к нему на-рубленную петрушку, соль, перец, сыр и трюфельное масло. Перемешайте.

TIPS:

Готовое блюдо можно подавать как самостоятельно, так и с различными соусами на ваш вкус (см. раздел «Соусы»).





СЛАБОСОЛЕННЫЙ ЛОСОСЬ

2-4
порции

Филе лосося	500 г
Морская крупная соль	300 г
Сахарный песок	150 г
Свежий укроп	50 г
Апельсин	1 шт.
Кориандр	10 г
Водка	30 мл
Свежая зелень	для украшения

1. Нарежьте апельсин кружочками, добавьте соль, сахар, укроп, кориандр и водку.
2. Переложите нарезанное филе в маринад для засолки, оставьте на 8 часов.
3. Достаньте рыбу из маринада и промойте холодной водой. Подавайте со свежей зеленью.

TIPS:

Чтобы руки не пахли рыбой, протрите их долькой лимона после работы — кислота смывает запах с кожи.

РЫБНЫЙ БУРГЕР

		I большая порция	
Филе трески	100 г	Помидор	1-2 кружка
Филе судака	100 г	Маринованный огурец	1 шт.
Репчатый лук	100 г	Салат романо	1 лист
Яйцо	1 шт.	Квашеная капуста	1 ст. л.
Панировочные сухари	100 г	Лук фри	10 г
Круглая булка для бургера	1 шт.	Соус тартар	50 г
Растительное масло	для жарки		

(см. в рецепте «Форшмак»)

(см. раздел «Соусы»)

1. Для котлеты из рыбы нарежьте соломкой репчатый лук и обжарьте на сковороде на медленном огне.
2. Яйцо сварите вкрутую.
3. Филе трески и судака нарежьте крупными кусками и пропустите через мясорубку вместе с яйцом и томленным луком.
4. Сформируйте котлету, запанируйте в сухарях и обжарьте на сковороде в растительном масле с двух сторон.
5. Булку для бургера разрежьте пополам, обе части смажьте соусом тартар.
6. На нижнюю часть выложите лист салата, слайсы помидора, рыбную котлету, слайсы маринованного огурца, лук фри и квашеную капусту. При желании добавьте больше соуса между слоями. Накройте верхней частью булки.

TIPS: Чтобы лук для фарша получился мягким, потомите его в сковороде на растительном масле так, чтобы он не прижарился, а стал прозрачным.





СИБАС В СОЛИ

2
порции

Сибас	1 кг
Соль крупного помола	3 кг
Вода	100 мл
Лимон	30 г (4 слайса)
Чеснок	1 зубчик
Тимьян	1 веточка
Розмарин	1 веточка

1. Почистите рыбу: удалите жабры и внутренности, а голову, хвост и чешую оставьте.
2. Обсушенную рыбу нафаршируйте лимоном, чесноком, тимьяном и розмарином.
3. Перемешайте соль с водой. По текстуре должно быть похоже на снег.
4. Разогрейте духовку до 180 градусов.
5. Застелите противень пергаментом, на него выложите мокрую соль слоем 2 см. Сверху положите сибаса и засыпьте солью. Примните руками и сформируйте своеобразный кокон. Отправьте в духовку на 20-25 минут.
6. Готовую рыбу накройте полотенцем и простучите ложкой / молотком для мяса / лопаткой.
7. Для эффектной подачи вы можете сделать фламбе. Возьмите порцию крепкого алкоголя (30 мл), вылейте на соляной панцирь и подожгите. Будьте осторожны, чтобы не обжечься! После этого панцирь можно разбить.

TIPS:

Очень важно не удалять чешую, потому что именно она не даст рыбе сильно просолиться. Если же вы купили уже очищенную рыбу, добавьте в соляную смесь сырой белок 1 яйца — он будет удерживать соль.

Чтобы добавить ароматности рыбе, вы можете положить в соль цедру лимона и душистый перец.

ПАЛТУС С КАРТОФЕЛЕМ И СОТЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

2
порции

Палтус	1 кг
Тимьян	1 веточка
Розмарин	1 веточка
Чеснок	1 головка
Оливковое масло	10 мл (1 ч. л.)

ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ:

Картофель	300 г
Оливковое масло	15 мл (1 ст. л.)
Соль и перец	по вкусу

ДЛЯ СОТЕ ИЗ ОВОЩЕЙ:

Лук-шалот	3 г
Чеснок	1/2 зубчика
Стебель сельдерея	40 г
Оливки без косточек	40 г
Помидоры черри	40 г
Белое сухое вино	30 мл
Зеленый базилик	пара листиков
Петрушка	1 веточка
Рубленые томаты в собственном соку	150 г
Каперсы	10 г
Оливковое масло	10 мл (1 ч. л.)
Сахар	2 г
Рыбный бульон или вода	70 мл
Свежая зелень	1 веточка
Соль и перец	по вкусу

(см. рецепт «Уха»)

1. Почистите рыбу, обсушите, посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом.
2. Возьмите целую головку чеснока, слегка придавите ее сковородой, чтобы размять зубчики.
3. На смазанный маслом противень выложите свежую зелень, сверху рыбу. Рядом положите чеснок.
4. Запекайте при температуре 180 градусов в течение 18-20 минут.
5. Для соте из овощей очищенные и измельченные лук-шалот, чеснок и сельдерей слегка обжарьте на оливковом масле до прозрачности, влейте вино. Перемешайте. Добавьте каперсы, оливки, помидоры, томаты в собственном соку и рыбный бульон. Томите 4-5 минут. Добавьте соль по вкусу, сахар и измельченную свежую зелень.
6. Картофель почистите и нарежьте тонкими слайсами. Посолите, поперчите и обжарьте на среднем огне до золотистого цвета.

TIPS:

Дачный вариант палтуса — это гриль. Вы можете обжарить подготовленную рыбу по 3-4 минуты с каждой стороны на решетке над горячими углями, а затем доготовить в духовке при 180 градусах в течение 15 минут. Для того чтобы рыба не прилипла к решетке, ее лучше не чистить.





СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С КАРТОФЕЛЕМ

2
порции

Стейк из лосося	2 шт. по 200 г (3–4 см толщиной)
Оливковое масло	1/2 ч. л.
Запеченный картофель	
Лимон	1 шт.
Соль и перец	по вкусу

ДЛЯ СОУСА ДЗАДЗИКИ:

Греческий йогурт	100 г
Огурец	50 г
Кинза	1 веточка
Чеснок	1/8 часть зубчика
Сок лайма	2 капли
Оливковое масло	3 капли

(см. раздел «Гарниры»)

1. Достаньте стейки из холодильника и дайте им постоять 20 минут, чтобы они нагрелись до комнатной температуры. Посолите, поперчите, немного смажьте маслом кисточкой.
2. Разогрейте сковороду и обжарьте стейки на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны. Переложите на тарелку и дайте отдохнуть.
3. Для соуса натрите на средней терке огурец, раздавите чеснок, нарежьте кинзу и смешайте с остальными ингредиентами.
4. Стейки подавайте с запеченным картофелем, соусом дзадзики и лимоном.

TIPS:

Не оставляйте стейки на сковороде дольше необходимого времени. Даже снятая с огня сковорода будет отдавать тепло, и рыба может пересушиться.

КАМБАЛА В СОУСЕ «БЕРБЛАН»



(см. раздел «Соусы»)

Камбала	500 г
Растительное масло	10 мл
Лимон	1/2 шт.
Соль и перец	по вкусу
Соус «Берблан»	

1. Почистите камбалу, сделайте «решетку» из неглубоких надрезов по всей поверхности с обеих сторон, чтобы рыба лучше впитала все ароматы и соус. Слегка посолите и поперчите, сбрызните маслом.
2. Обжарьте на гриле по 3–3,5 минуты с каждой стороны.
3. Горячую рыбу залейте горячим соусом «Берблан» и подавайте с лимоном.

TIPS:

Камбалу лучше брать мурманскую, потому что холодная вода очень влияет на вкус.

Шеф рекомендует готовить камбалу на гриле, но в качестве альтернативы вы можете обваливать ее в муке и обжарить с двух сторон на среднем огне по 3–3,5 минуты.







**МОРЕ-
ПРОДУКТЫ**

Количество достоинств морепродуктов просто зашкаливает! Они диетические, легко усваиваются, быстро подготавливаются к термической обработке, а готовятся и того быстрее. Некоторые морепродукты, как поговаривают знатоки, еще и афродизиаки содержат...

Основная сложность – не передержать. Иначе любой морепродукт превращается в резину. Если любите морских гадов, запомните эти простые цифры:

- кальмары готовятся 2 минуты;
- креветки — 3–5 минут;
- раки — 5 минут.

Существует поверье, что мидии и устрицы лучше употреблять в месяцы, в которых есть буква «р». На самом деле это уже давно неактуально. Раньше в летние месяцы (которые как раз без буквы «р») морепродукты было сложно транспортировать. Однако в современном мире эта проблема отпала, так что как мидии, так и устрицы теперь можно есть в любое время.

И еще пара полезных правил про морских гадов

- Не храните морепродукты в холодильнике дольше суток.
- Не вынимайте раков из отвара до самого употребления, иначе они высохнут и станут невкусными.

« Когда в детстве мы с родителями жили в Стамбуле, я ел на Балык-базаре весь стрит-фуд. Там были котлы с кипящим маслом, по краям которых лежали нанизанные на маленькие шампурчики мидии – по три штуки на каждом. Их окунали в тесто и жарили в этом котле. Каждый день после школы я спускал все карманные деньги на эти мидии – мидии тава.

Еще были маленькие стеклянные колясочки, в которых продавали рис с сырой нарубленной мидией внутри и куском лимона. Мама всегда говорила: “Ну смотреть на это невозможно, просто дикий кошмар! Лютая антисанитария!” А я ел все это с таким удовольствием – и помню его до сих пор.



Владимир Перельман



РАКИ В ПИВЕ

2
порции

Живые раки	1 кг
Вода	2 л
Светлое фильтрованное пиво	350 мл
Чеснок	4 зубчика
Душистый перец	5 горошин
Розовый перец	5 горошин
Чёрный перец	5 горошин
Лавровый лист	2-3 шт.
Свежий укроп	2 веточки
Лимон	1 шт.
Соль	по вкусу

1. Налейте воду в кастрюлю, посолите, добавьте пиво, специи и зелень. Доведите до кипения.
2. Положите в кастрюлю раков, варите 5 минут.
3. Подавайте с лимоном и зеленью.

TIPS:

Зубчики чеснока для яркости вкуса предварительно придавите плоской стороной ножа.

Бульон должен быть слегка пересолен, чтобы раки не получились пресными.

Готовых раков вытаскивайте из бульона только перед подачей, чтобы они не высохли.

РАКИ В РАЗНОТРАВЬЕ

2
порции

Живые раки	1 кг
Вода	2 л
Чеснок	4 зубчика
Тимьян	1 веточка
Розмарин	1 веточка
Петрушка	1 веточка
Душистый перец	5 горошин

Розовый перец	5 горошин
Чёрный перец	5 горошин
Лавровый лист	2-3 шт.
Свежий укроп	2 веточки
Лимон	1 шт.
Соль	по вкусу

1. Налейте воду в кастрюлю, посолите, добавьте специи и травы. Доведите до кипения.
2. Положите в кастрюлю раков, варите 5 минут.
3. Подавайте с лимоном и зеленью.

TIPS:

Для бульона можно использовать любимые травы, ограничений нет! Единственное — красный базилик окрасит бульон в фиолетовый цвет. И раков тоже.





КРАБКЕЙК С ИКОРНЫМ СОУСОМ

2-4

порции

Филе белой рыбы (треска или судак)	200 г
Тигровые креветки	150 г
Крабовое мясо	100 г
Яйцо	1 шт.
Тост из зернового хлеба	1 шт.
Кукурузные хлопья	150 г
Сливочное масло	40 г
Перепелиные яйца	4 шт.
Соль и перец	по вкусу

ДЛЯ СОУСА:

Репчатый лук	1 шт.
Чеснок	3 зубчика
Белое сухое вино	150 мл
Сливки жирностью 33%	300 мл
Щучья икра	1 ч. л.
Красная икра	1 ч. л.
Черная икра	1 ч. л.
Лук-сибулет	1 стрелка

1. Нарежьте рыбу крупными кусками, добавьте к ней крабовое мясо и очищенные креветки. Пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите, добавьте яйцо и перемешайте до однородности.
2. Сформируйте котлету по форме тоста.
3. Измельчите кукурузные хлопья до крошек, запанируйте в них котлету.
4. Обжарьте ее с двух сторон на среднем огне на сливочном масле.
5. Обжарьте тост с двух сторон на сковороде в сливочном масле до золотистой корочки.
6. Для соуса нарежьте очищенные лук и чеснок кубиками, положите в сотейник и залейте вином. Томите на сильном огне 3–4 минуты, чтобы выпарить алкоголь.
Влейте сливки и продолжайте варить еще 3–4 минуты — нужно выпарить 2/3 сливок, чтобы соус загустел. Процедите и добавьте нашинкованный сибулет и икру в горячий (но не кипящий) соус.
7. Котлету положите на тост, залейте готовым соусом. Подавайте с отварными перепелиными яйцами.

TIPS:

Если у вас дома нет мясорубки, используйте погружной блендер и пробивайте ингредиенты по очереди. Последними добавьте креветки и сделайте всего пару нажатий, чтобы была текстура, а не каша.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРА С КУРКУМОЙ



Командорские кальмары (замороженные)	100 г
Куркума	0,5 г
Бобы эдамаме или молодой горох	30 г
Фенхель	40 г
Сладкие томаты	50 г
Мини-шпинат	20 г
Редис	1-2 шт.
Оливковое масло	1 ч. л.
Маринованный сельдерей	10 г
Соль и перец	по вкусу

ДЛЯ МАРИНОВАННОГО СЕЛЬДЕРЕЯ:

Стебли сельдерея	100 г
Белый винный уксус 9%-ный	125 мл
Сахарный песок	150 г
Соль	5 г
Кориандр	2-3 г
Куркума	0,5 г

1. Для маринованного сельдерея смешайте ингредиенты для маринада, вскипятите, дайте остыть. В маринад опустите очищенный и нарезанный сельдерей и дайте настояться в течение суток.
2. Почистите оттаявших кальмаров, разрежьте на треугольники, посолите, поперчите, добавьте куркуму.
3. Раскалите сковороду и обжарьте кальмаров в течение 2 минут. Переложите в тарелку.
4. Нарежьте тонкими слайсами редис и фенхель. Томаты нарежьте кубиками.
5. Смешайте все ингредиенты, посолите, поперчите и сбрызните оливковым маслом. При подаче украсьте мини-шпинатом.

TIPS:

Не кладите куркумы больше, чем указано в рецепте, иначе она даст ненужную горечь.

Маринованный сельдерей — идеальная подгарнировка не только к рыбе, но и к мясу.





МАРИНОВАННЫЕ МИДИИ

2
порции

(см. рецепт
«Теплый салат
из кальмара
с куркумой»)

Очищенные мидии (замороженные)	500 г
Оливковое масло	15 мл
Чеснок	1/2 зубчика
Перец халапеньо (свежий или маринованный)	3 г
Белый винный уксус 9%-ный	6 мл
Петрушка	1 веточка
Маринованный сельдерей	40 г
Куркума	1 г
Сахарный песок	5 г
Свежемолотый перец	1 г
Соль	2 г

1. Раскалите сковороду на среднем огне, добавьте каплю масла.
Выложите замороженные мидии на сковороду, дождитесь, пока они немного оттают и дадут сок.
2. Добавьте нарезанный чеснок, помешивайте около 3 минут.
3. Влейте уксус, добавьте соль, сахар, перец, куркуму. Потомите еще 1 минуту, положите халапеньо и снимите с огня.
4. Добавьте маринованный сельдерей и нарубленную петрушку.

TIPS:

Дайте мидиям остыть и только потом подавайте, иначе они не успеют промариноваться.

КРЕВЕТКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

2
порции

Тигровые креветки (очищенные)	200 г
Репчатый лук	10 г
Чеснок	3 г
Перец чили	1 г
Стебель сельдерея	40 г
Кабачок	50 г

Рубленые помидоры в собственном соку	150 г
Петрушка	1 веточка
Зеленый базилик	2-3 листика
Рыбный бульон	50 мл
Сливочное масло	30 г
Соль и перец	по вкусу

(см. рецепт «Уха»)

1. Очищенный лук, чеснок и чили нарежьте мелкими кубиками, смешайте.
2. Кабачок разрежьте вдоль на 4 части, удалите семена и нашинкуйте брусочками.
3. Нарежьте сельдерей.
4. На раскаленную сковороду положите креветки, лук, чеснок и чили. Перемешайте. Добавьте кабачок и сельдерей. Посолите, поперчите. Все действия на сковороде должны занять не больше 1 минуты.
5. Добавьте рубленые помидоры, рыбный бульон и томите еще 4 минуты, не убавляя огонь.
6. Снимите с огня и положите сливочное масло, продолжая помешивать.
7. Перед подачей добавьте крупно нарезанный базилик и мелко нарубленную петрушку.

TIPS:

Зубчик чеснока — это 5–7 г.

Рыбный бульон можно заменить на воду.

Сливочное масло необходимо для консистенции. При желании вы можете заменить его на 15 мл оливкового.





ЗАКУСКА С КАЛЬМАРОМ И АРТИШОКАМИ

2
порции

Командорские кальмары	150 г
Артишоки (в масле или в собственном соку)	50 г
Помидоры	150 г
Каперсы	5 г
Греческие оливки	30 г
Анчоусы	5 г
Петрушка	1 веточка
Оливковое масло	30 мл

1. Нарезьте помидоры слайсами и выложите ими дно тарелки.
2. Оливки, каперсы, анчоусы и оливковое масло взбейте в блендере в пасту, добавьте нарубленную петрушку.
3. Кальмара зачистите и разрежьте вдоль с одной стороны, чтобы получилось целое полотно. Обжарьте его на сковороде с каплей масла по 1 минуте с каждой стороны. Снимите с огня и нарежьте треугольниками.
4. Смешайте кальмаров с пастой из оливок и анчоусов и выложите на помидоры.
5. Сверху выложите нарезанные слайсами артишоки.

TIPS:

Чтобы быстро удалить косточку из оливки, придавите ее плоской частью ножа.

Для салата используются только лепестки артишоков, но чтобы не выбрасывать продукт, вы можете отделить ножки и добавить их к соусу.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАЛЬМАР



(см. раздел «Соусы»)



Кальмар	75-100 г (1 тушка)
Бекон	30 г
Яйцо	1 шт.
Репчатый лук	50 г
Картофель	100 г (1 шт.)
Петрушка	1 веточка
Сладкая паприка	0,5 г
Растительное масло	3 мл
Грибной соус	по вкусу
Соль и перец	по вкусу

1. Почистите тушку кальмара, удалите пленку.
2. Обжарьте бекон на сухой сковороде. Когда жир подтопится, добавьте очищенный и мелко нарезанный лук и обжарьте до прозрачности.
3. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите, натрите на крупной терке.
4. Картофель очистите, отварите, слегка остудите, разомните вилкой, посолите и поперчите.
5. В картофель добавьте бекон, лук, тертое яйцо, рубленую петрушку и паприку. Хорошо перемешайте.
6. Нафаршируйте кальмара, затем с помощью шпажки скрепите края. Слегка смажьте его маслом.
7. Запекайте в духовке при температуре 180 градусов в течение 10 минут. Подавайте с грибным соусом.

TIPS:

Вместо шпажек можете использовать обычные зубочистки.





МИНОГИ С ЛУКОМ

2
порции

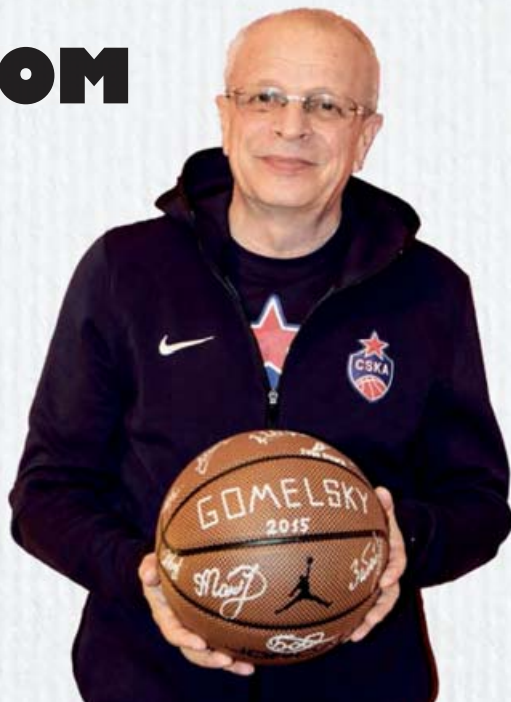
Жареные миноги
(продаются в пластиковых
контейнерах в желе)
Красный лук

500 г
1 шт.

ДЛЯ ЗАЛИВКИ:

Оливковое масло
Русская горчица
Красный винный уксус

4 ст. л.
1 ст. л.
2 ст. л.



1. Отрежьте миногам головы и выбросьте. Тушки разрежьте на кусочки длиной 3–4 см и выложите на дно широкой селедочницы.
2. Лук нарежьте кольцами и выложите поверх миног.
3. Ингредиенты для заливки взбейте миксером или вилкой и равномерно залейте блюдо.
4. Накройте тарелку пищевой пленкой и уберите в холодильник на 30 минут. Блюдо готово!



Бонусный рецепт от телекомментатора, журналиста и писателя Владимира Гомельского на случай, если вам захочется удивить гостей.





КОНСЕРВЫ

Под консервы мы решили отвести отдельную главу, потому что это как минимум наше наследие. Наш русский стрит-фуд. Ни один праздник, ни один поход, ни одно посещение бабушки не обходится без железных банок с тунцом, бычками в томате, шпрот и других любимых с детства консервов. К тому же сейчас на полках магазинов можно найти такое разнообразие, что было бы непростительно обойти вниманием эту тему. Разумеется, свежая рыба всегда лучше, но иногда душа так и просит положить на кусочек свежего бородинского хлеба ароматную шпротинку в масле. Так зачем себе отказывать в этом простом удовольствии?

Чтобы не получить сюрприз в банке, следуйте простой инструкции при выборе консервов в магазине.

- Не покупайте мятые или поцарапанные банки. Вероятнее всего, были нарушены правила транспортировки и хранения, а значит, внутри вместо рыбы будет каша. К тому же металл внутри обрабатывается, а при вмятинах начинает окисляться, что может быть опасно для вашего здоровья.
- Никогда не покупайте вздутые банки! 100%, что консервы испорчены.
- Всегда проверяйте срок годности на упаковке.
- Проверяйте и условия хранения! Если на банке написано, что она должна храниться при температуре от 0 до 5, а стоит в зале на полке при 25 градусах, смело проходите мимо.

- Внимательно читайте состав. В банке не должно быть ничего лишнего. Идеальный состав: рыба, вода, перец горошком, соль. Уксус или лимон допустимы — они выступают как консерванты, но если есть эмульгаторы, красители и любые непонятные вам слова — не берите. Здоровее будете!
- Потрясите банку и послушайте звук. Если она булькает и вы чувствуете, как в ней перекачиваются куски рыбы, — значит, ее там совсем мало.
- Запретные слова на этикетке: «имитация рыбы». Такие консервы вам точно не подойдут!

«Иногда (очень иногда) я беру банку горбуши. Из одной половины делаю суп — как раз хватает на одну порцию. А вторую половину разминаю вилкой, смешиваю с консервированной кукурузой, нарезанными корнیشонами и майонезом. Получается отличная рыбная намазка на хлеб. Все вместе — быстрый и сытный обед холостяка.»

Владимир Перельман

Секреты шеф-повара:

Иногда (временами) я беру банку консервированного тунца, разминаю, добавляю отварную гречку, сливочное масло и ем это ложкой с черным хлебом.



БУТЕРБРОД СО ШПРОТАМИ И ПАСТОЙ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

4

порции

Баклажаны	1 кг (4 шт.)
Морковь	120 г
Лук	120 г
Чеснок очищенный	4 зубчика
Томатная паста	70 г

Растительное масло	15 мл
Черный хлеб	6-8 кусочков
Шпроты	200 г
Кинза	20 г
Соль и перец	по вкусу

1. Целые баклажаны проколите зубочисткой в нескольких местах и запеките на сухом противне при температуре 180 градусов (20 минут).
2. В это время нашинкуйте кубиками лук, морковь и чеснок. Пассеруйте на среднем огне до прозрачности лука, добавьте томатную пасту.
3. Запеченные баклажаны очистите от кожицы, нарежьте кубиками и добавьте к пассеровке. Доведите до кипения. Посолите, поперчите, добавьте нарезанную кинзу.
4. Хлеб обжарьте на сухой сковороде с двух сторон.
5. Шпроты откройте, слейте масло.
6. На горячий хлеб выложите икру из баклажанов и шпроты.

TIPS:

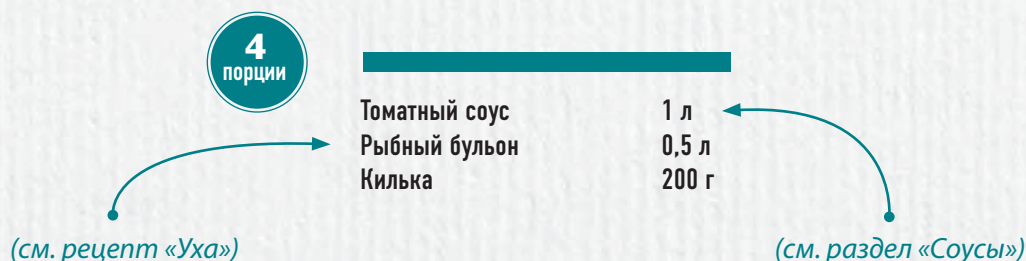
Если не сделать прокол в баклажане, при запекании из него не сможет выйти влага, и он лопнет.

Если вы хотите добиться более кремовой текстуры икры — натрите все овощи на терке.

« Для варианта на скорую руку возьмите ломтик черного хлеба, слегка натрите его чесноком, полейте ароматным маслом, сверху киньте шпроты, тертый сыр на ваш вкус — и поддержите бутерброд пару минут в духовке, пока сыр не расплавится. »

Владимир Перельман

ТОМАТНЫЙ СУП С КИЛЬКОЙ



1. Смешайте соус и бульон, проварите 10 минут на среднем огне.
2. Откройте кильку, слейте масло, добавьте в суп.
3. Доведите до кипения, снимите с огня.

TIPS:

Взбейте основу супа блендером, если хотите сделать текстуру пюре.

Центральный
Комитета
ВЛКСМ
Специальный
выпуск к 29 октября 2018 года

КОМСОМОЛЬСКОЕ ПРАВО

Вся рабочая молодежь
в ряды ленинского комсомола





КИШ С САЙРОЙ И СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

4
порции

ДЛЯ ТЕСТА:

Яйца	2 шт.
Сливочное масло	220 г
Мука	330 г
Сахар	15 г
Соль	8 г

ДЛЯ НАЧИНКИ:

Картофель	4 шт. (600 г)
Яйцо	1 шт.
Сайра	200 г
Укроп	1 веточка
Петрушка	1 веточка
Сыр	60 г

ДЛЯ СОУСА:

Молоко	200 мл
Мука	1 ст. л.
Сливочное масло	1 ст. л.
Лавровый лист	1 шт. (небольшой)
Мускатный орех	на кончике ножа
Соль и перец	по вкусу

1. Для теста взбейте яйца с мягким сливочным маслом.
2. Соль и сахар добавьте в муку, просейте через сито и постепенно введите в яйца с маслом. Хорошо promешайте тесто до однородной массы и дайте ему полежать 15 минут.
3. В форму под киш выложите тесто, равномерно распределите его по дну и сформируйте бортики высотой около 3-4 см. Зубочисткой сделайте несколько отверстий в тесте, чтобы не дать ему подняться.
4. Отварите очищенный картофель, разомните его вилкой.
5. Откройте сайру, слейте сок, нарежьте небольшими кусочками.
6. Яйцо отварите вкрутую, натрите на терке.
7. Зелень нарежьте, сыр натрите на терке.
8. Для соуса на слабом огне растопите сливочное масло. Введите муку и обжарьте до легкого бежевого цвета. Добавьте лавровый лист и мускатный орех. Влейте молоко и начните размешивать венчиком, чтобы размять все комочки. Доведите до кипения и снимите с огня. Посолите, поперчите, процедите.
9. Готовый соус смешайте с картофелем, натертым яйцом, сайрой, зеленью и половиной сыра. Выложите в форму и посыпьте оставшимся сыром.
10. Выпекайте при температуре 180 градусов в течение 15 минут.

TIPS:

Для того чтобы сделать ровные бортики у киша, воспользуйтесь круглым стаканом.

Соус бешамель по консистенции должен напоминать сметану.

НИСУАЗ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

4
порции

Консервированный тунец	200 г
Яйца	2 шт.
Огурцы	120 г
Помидоры	80 г
Картофель черри	200 г
Сок лимона	10 мл
Оливковое масло	60 мл
Листья салата	

1. Мелкий картофель разрежьте пополам, крупный — на 4 части и приготовьте, как в рецепте «Запечённый картофель» ([см. раздел «Гарниры»](#)).
2. Огурцы нарежьте слайсами, помидоры — дольками, тунца — кусочками, салат нарывите.
3. Яйца отварите всмятку (около 3 минут в кипящей воде, и сразу после — в лед), очистите, разрежьте вдоль пополам.
4. Для заправки смешайте сок лимона и оливковое масло и взбейте венчиком или в блендере.
5. Смешайте все ингредиенты, добавьте заправку и подавайте с половинкой яйца в каждой порции.

TIPS:

Картофель можете запечь или обжарить — по желанию. Не забывайте, что в масло перед жаркой всегда можно добавить чеснок / тимьян / розмарин для вкуса и аромата.

Чтобы взбить заправку, вы можете смешать ее в банке с плотной крышкой и хорошо потрясти.





БЫЧКИ С РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ

3-4
порции

Репчатый лук	100 г
Чеснок очищенный	3 зубчика
Морковь	120 г
Кабачки	600 г
Томатная паста	70 г
Бычки в томате	400 г
Растительное масло	15 мл
Вода	200 мл
Соль и перец	по вкусу

1. Морковь нарежьте дольками и начните пассеровать на среднем огне. Лук и чеснок нарежьте мелкими кубиками и добавьте в сковороду.
2. Влейте томатную пасту, хорошо перемешайте.
3. Кабачки разрежьте вдоль на 4 части, уберите семена, а мякоть нарежьте дольками и добавьте к рагу.
4. Влейте воду, посолите, поперчите и протомите под крышкой 7 минут.
5. Снимите с огня и добавьте бычков.

TIPS:

Если вы любите рагу с балансом сладости и кислотности, в самом конце добавьте 1 ч. л. 9%-ного уксуса и 1 ч. л. сахара.

КОТЛЕТЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЛОСОСЯ С СИЦИЛИЙСКИМ СОТЕ

ДЛЯ КОТЛЕТ:

Консервированный лосось	300 г
Филе белой рыбы	300 г
Белый хлеб	100 г
Молоко	300 мл
Репчатый лук	10 г
Яйцо	1 шт.
Панировочные сухари	300 г



ДЛЯ СОТЕ:

Лук-шалот	3 г
Чеснок очищенный	1/2 зубчика
Стебель сельдерея	40 г
Оливки без косточек	40 г
Помидоры черри	40 г
Картофель черри	200 г
Белое сухое вино	30 мл
Зеленый базилик	пара листиков
Петрушка	1 веточка
Рубленые томаты в собственном соку	150 г
Каперсы	10 г
Оливковое масло	10 мл (1 ч. л.)
Сахар	2 г
Рыбный бульон или вода	70 мл
Свежая зелень	1 веточка
Соль и перец	по вкусу

1. Для котлет очищенный лук нарежьте соломкой и потемите в сковороде до прозрачности. Лосося и белую рыбу нарежьте небольшими кусками. Белый хлеб замочите в молоке. Смешайте все ингредиенты, добавьте яйцо, соль и перец. Пропустите через мясорубку.
2. Сформируйте котлеты и запанируйте их в сухарях. Обжарьте с двух сторон на сковороде.
3. Для соте из овощей картофель отварите. Очищенные и измельченные лук-шалот, чеснок и сельдерея слегка обжарьте на оливковом масле до прозрачности. Влейте вино. Перемешайте. Добавьте каперсы, оливки, помидоры, картофель, томаты в собственном соку и рыбный бульон. Томите 4-5 минут.
4. Добавьте соль по вкусу, сахар и измельченную свежую зелень.

TIPS:

Идеальным вариантом белой рыбы станет треска.





САЛАТ СО СКУМБРИЕЙ И МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

2
порции

Скумбрия	200 г
Картофель черри	200 г
Красный сладкий лук	10 г
Маринованный сельдерей	10 г
Каперсы	10 г
Оливки	50 г
Помидоры черри	100 г
Оливковое масло	10 мл
Соль и перец	по вкусу

1. Приготовьте картофель черри, как в рецепте «Запечённый картофель» ([см. раздел «Гарниры»](#)).
2. Замаринуйте сельдерей, как в рецепте «Теплый салат из кальмара с куркумой» ([см. раздел «Морепродукты»](#)).
3. Лук нарежьте полукольцами, томаты черри — пополам, скумбрию — кусочками, из оливок удалите косточки.
4. Смешайте все ингредиенты, посолите, поперчите, добавьте оливковое масло.

TIPS:

Чтобы добавить изюминку, вы можете использовать свою любимую ароматную зелень — базилик, петрушку, укроп. Просто нарежьте ее и добавьте в самом конце.

РУЛЕТКИ ИЗ ЛАВАША СО СКУМБРИЕЙ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

5-6
порций

Мягкий сливочный сыр	200 г
Укроп	1 веточка
Петрушка	1 веточка
Чеснок	1 г
Лаваш	1 шт.
Огурец	40 г
Помидор	40 г
Салат	60 г
Редис	40 г
Скумбрия холодного копчения	200 г

1. Нарежьте зелень и чеснок, смешайте с сыром.
2. Огурец, помидор и редис нарежьте тонкими слайсами.
3. Разверните лаваш и намажьте на него сыр, отступая по 1 см от каждого края.
4. Сверху выложите салат, огурцы, помидоры, редис и скумбрию.
5. Аккуратно сверните лаваш в ролл. Перед подачей разрежьте на кусочки.

TIPS:

В качестве начинки вы можете использовать любые сезонные овощи.







НОСТАЛЬГИЯ



САЛАТ «МИМОЗА»

3
порции

Филе лосося горячего копчения без кожи и костей	300 г
Картофель среднего размера	3 шт.
Морковь	3 шт.
Яйца	3 шт.
Сыр «Гауда»	300 г
Домашний или покупной майонез	300 г
Свежемороженный шпинат	100 г

ДЛЯ ДЕКОРА:

Красная икра	30 г
Перепелиные яйца	2 шт.
Сметана жирностью 20%	50 г
Дижонская горчица	15 г
Свежая зелень	
Соль и перец	по вкусу

1. Картофель и морковь отварите на медленном огне, остудите, очистите и натрите на мелкой терке.
2. Куриные яйца отварите вкрутую, белок и желток натрите отдельно.
3. Перепелиные яйца отварите всмятку (ровно 3 минуты) и охладите в воде со льдом.
4. Сыр натрите на мелкой терке.
5. Соберите слоями салат.
 - Слой 1: смешайте картофель с майонезом и добавьте пробитый в блендере шпинат — для цвета.
 - Слой 2: разомните вилкой филе лосося и заправьте майонезом.
 - Слой 3: натертый белок смешайте с сыром и заправьте майонезом.
 - Слой 4: смешайте морковь с майонезом. Соль и перец по вкусу.
6. Сформируйте 3 цилиндра с помощью кольца, каждый посыпьте натертым желтком.
7. Декор: смешайте оставшийся желток, сметану и дижонскую горчицу, выложите соус на тарелку, сверху посыпьте икрой. На свободное место на тарелку выложите зелень и разрезанные пополам перепелиные яйца.

TIPS:

Чтобы куриный желток оставался ярким,
варите яйцо не более 7 минут.

ФОРШМАК

4
порции

Филе сельди без костей и шкуры	100 г
Яйца	4 шт.
Плавленный сыр	100 г
Сметана жирностью 20%	100 г
Репчатый лук	1 шт.
Зеленое яблоко	1 шт.
Картофель	1 шт.
Черный хлеб	2 куска
Растительное масло для фритюра	
Перепелиные яйца	2 шт.

1. Филе сельди нарежьте мелкими кубиками.
2. Сварите вкрутую яйца, остудите, отделите белок от желтка. Белок нарубите ножом мелкими кубиками, желток натрите на мелкой терке.
3. Яблоко нарежьте тонкой соломкой.
4. Отварите перепелиные яйца (3 минуты), остудите.
5. Смешайте нарезанную сельдь, белок, лук фри, сметану и сыр и дайте настояться в течение 30 минут.
6. Обжарьте на сухой сковороде хлеб, выложите на него форшмак и украсьте картофелем пай, яблочной соломкой и половинками перепелиного яйца.
7. Чтобы сделать картофель пай и лук фри, подготовьте глубокую кастрюлю для фритюра. Наполните ее маслом так, чтобы оно могло полностью покрыть овощи при жарке, нагрейте до 160 градусов. Сырой лук нарежьте кубиками, а картофель — тонкой соломкой. Обжарьте по очереди до золотистого цвета и выложите на салфетку, чтобы дать лишнему маслу стечь.

TIPS:

Картофель и лук из фритюра удобно вынимать шумовкой с дырочками.





СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ

4
порции

Филе соленой сельди	100 г
Картофель	3 шт.
Морковь	3 шт.
Яйца	3 шт.
Домашний или готовый майонез	300 г
Свекла	3 шт.
Перепелиное яйцо	1 шт.
Свежая зелень	для украшения
Соль и перец	по вкусу

1. Картофель, морковь и свеклу отварите до готовности на слабом огне, остудите, очистите и натрите на мелкой терке.
2. Отварите яйца вкрутую, остудите и также натрите на мелкой терке.
3. Каждый продукт по отдельности смешайте с майонезом, добавьте соль, перец по вкусу.
4. Нарежьте сельдь мелкими кубиками.
5. Отварите всмятку перепелиное яйцо.
6. Выложите слоями в форму по очереди все продукты.
 - Слой 1: картофель.
 - Слой 2: рубленая сельдь.
 - Слой 3: морковь.
 - Слой 4: свекла.
7. Перед подачей украсьте готовый салат половинками перепелиного яйца и зеленью.

TIPS:

Чтобы очистить руки от свекольного сока, протрите их лимонным соком или рассолом.

« Можно похулиганить и раз в жизни не выложить селедку под шубой слоями, а перемешать. Просто нарезать селедку кубиками, а остальное натереть на терке и перемешать с майонезом. Немножко свеколки сверху набросать — и готово! »

Владимир Перельман

ЗАЛИВНОЕ ИЗ СУДАКА СО СЛИВОЧНО-ИКОРНЫМ СОУСОМ

2
порции

Рыбный бульон	300 мл
Сок лимона	15 мл
Листовой желатин	20 г
Филе осетра	150 г
Сливки жирностью 33%	150 мл
Сливочный хрен	15 г
Черная икра	10 г
Укроп	1 г
Соль и перец	по вкусу

1. Филе осетра нарежьте крупными кубиками со стороной 1 см, быстро проварите в течение 2–3 минут и дайте остыть. Воду слейте. Остывшее филе разложите по формам.
2. В теплый бульон добавьте лимонный сок и распустите в нем желатин. Залейте им рыбу, положите в холодильник до полного застывания (2–2,5 часа).
3. Для соуса жирные сливки доведите до кипения на медленном огне, добавьте сливочный хрен, укроп, соль и перец и остудите. Добавьте черную икру.

TIPS:

*Черную икру можно заменить на красную или щучью —
какая больше по вкусу.*





ОЛАДЫ ИЗ ЩУЧЬЕЙ ИКРЫ

5
порций

Яйца	2 шт.
Молоко	200 мл
Мука	300 г
Соль	5 г
Сахарный песок	10 г
Растительное масло	15 мл
Разрыхлитель	10 г
Свежемороженая или консервированная щучья икра	150 г
Сметана	200 г

1. Взбейте яйца миксером, затем добавьте молоко, соль и сахар. Перемешайте.
2. Аккуратно добавьте муку и продолжайте взбивать до однородной массы.
3. Влейте растительное масло или топленое сливочное.
4. Добавьте разрыхлитель, щучью икру и хорошо перемешайте.
5. Раскалите сковороду и приготовьте оладьи, выпекая их с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте со сметаной.

(см. рецепт «Судак с овощным сое»)

TIPS:

Молоко должно быть комнатной температуры, чтобы тесто быстрее схватилось.

ЩУЧЬЯ ИКРА СО СМЕТАНОЙ И ДРАНИКАМИ

3

порции

ДЛЯ ДРАНИКОВ:

Картофель	450 г (6 шт.)
Яйца	3 шт.
Мука	3 ст. л.
Соль и перец	по вкусу

Щучья икра	280 г
Сметана	500 г
Лук-сибулет	1-2 стрелки
Свежие огурцы	100 г
Яйца	3 шт.
Соль и перец	по вкусу

1. Очистите картофель, натрите на терке, отожмите от сока. Дайте соку отстояться и добавьте в драники крахмал, который осядет на дно.
2. Добавьте к картофелю муку и яйца, посолите, поперчите, хорошо перемешайте.
3. В сковороду щедро налейте масло слоем 3 мм.
4. На холодную сковороду с маслом выложите драники, включите средний огонь и жарьте по 3 минуты с каждой стороны.
5. Для соуса срежьте с огурцов кожицу, удалите семена, огурцы нарежьте мелкими кубиками. Смешайте со сметаной, солью, перцем, икрой и нарезанным луком — или подавайте икру отдельно.

TIPS:

Готовые драники положите на салфетку, чтобы убрать лишнее масло.

Для варианта на завтрак вы можете подать блюдо со шпинатом (см. раздел «Гарниры»).





ЯЙЦА С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

10
порций

Яйца	5 шт.
Печень трески консервированная	100 г
Домашний майонез	1 ст. л.
Красная икра	25 г
Соль и перец	по вкусу
Свежая петрушка	1 веточка

1. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите, разрежьте вдоль на 2 одинаковые половинки, выньте желток, белки отложите, желтки натрите на мелкой терке.
2. Смешайте печень трески с натертым желтком до однородности, добавьте домашний майонез, соль и перец. Хорошо перемешайте.
3. Наполните получившейся начинкой яичные белки, украсьте каждый красной икрой и листиками петрушки.

TIPS:

Чтобы сделать начинку не такой густой, добавьте в нее масло из банки, где была печень трески.

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

5
порций

Филе белой рыбы (треска)	1 кг
Репчатый лук	200 г
Морковь	300 г
Растительное масло	15 мл
Томатная паста	150 г
Чеснок	20 г (4 зубчика)

Вода	400 мл
Перец горошком	1 шт.
Лавровый лист	1 шт.
Уксус 9%-ный	70 мл
Сахар	50 г
Соль	5 г

1. Очищенные лук и морковь нарежьте соломкой и припустите с растительным маслом на среднем огне 3 минуты.
2. Добавьте томатную пасту, нарезанный чеснок, перец и лавровый лист. Помешивайте еще 3 минуты.
3. Влейте уксус, воду, добавьте соль, сахар и томите еще 7–10 минут.
4. Выложите рыбное филе на смазанный маслом противень, залейте маринадом и запекайте при 180 градусах в течение 10–15 минут.

TIPS:

Вы можете подавать рыбу и как горячее блюдо, и как холодную закуску.

Идеальный гарнир — картофельное пюре (см. рецепт «Корюшка»).







ГАРНИРЫ

Выбирая гарнир к рыбе, ориентируйтесь на способ приготовления и на ее питательные свойства.

- Все, что связано с рыбой на гриле, желательно тоже сделать на гриле.
- К рыбе на пару стоит подать овощи на пару.
- К жирной рыбе вроде палтуса, лосося или камбалы подойдут овощи в любом исполнении: свежие, запеченные, отварные, гриль.
- Судак и треска отлично сочетаются с тушеными овощами или рагу.

Если сомневаетесь, есть несколько универсальных гарниров.

- К любой рыбе подходит картофель в любом исполнении. Это самая гармоничная пара!
- Салат из свежих сезонных овощей и зелени тоже станет хорошим дополнением.
- Любая рыба прекрасно сочетается с отварным рисом.

Морепродукты важно не перечеркнуть вкусом, а дополнить. Подайте к ним овощи, но откажитесь от моркови. Ее интенсивный сладковатый вкус будет не лучшим выбором.

« Не ешьте слишком много рыбы или морепродуктов, иначе рискуете заработать белковое отравление. Также не стоит есть рыбу на голодный желудок. Чтобы избежать проблем со здоровьем, сочетайте рыбу и морепродукты с абсорбирующими гарнирами — такими как рис или гречка. »

« Свой любимый гарнир к рыбе я готовлю так: беру маленькие кабачки, разрезаю пополам, делаю внутри крестообразный надрез, солю, перчу и запекаю в духовке. Идеальный гарнир к рыбе готов! »

« Многие любят рассуждать о том, с чем можно или нельзя подавать рыбу. Я раньше думал, что рыбу нельзя подавать с мясом, но недавно один из моих шефов придумал какого-то сумасшедшего сибаса, фаршированного салями. Это было нереально вкусно! Так что больше экспериментируйте — и найдете свой любимый вкус! »

Владимир Перельман



СПАРЖА В СОУСЕ



Спаржа	100 г
Соевый соус	50 мл
Вода	50 мл
Сливочное масло	25 г

1. Счистите твердые волокна в нижней части стебля спаржи.
2. Бланшируйте ее 2 минуты в слабо кипящей воде, а затем быстро обжарьте на сковороде.
3. В отдельной сковороде смешайте соевый соус и воду, добавьте мягкое сливочное масло. Доведите до кипения, взбейте венчиком и опустите спаржу в горячий соус.

TIPS:

Чем больше воды вы добавите в соус, тем менее выраженным будет вкус сои. Если бланшировать спаржу в сильно кипящей воде, вы переварите тонкую часть стебля.

ШПИНАТ С ЧЕСНОКОМ



Свежий шпинат	250 г
Чеснок	1/4 зубчика
Масло на выбор	сливочное, растительное, кокосовое

1. Уберите стебли, оставьте только листья.
2. На горячей сковороде обжарьте чеснок с маслом, киньте шпинат, обжаривайте еще 30 секунд.

TIPS:

Не стоит обжаривать шпинат на раскаленной сковороде, иначе он сразу сварится.





ОВОЩНОЕ СОТЕ



Свежий болгарский перец	80 г
Кабачки	80 г
Масло	на выбор
Соль и перец	по вкусу

1. Нарезьте овощи тонкими слайсами.
2. Обжаривайте на масле на среднем огне 40 секунд, добавьте чеснок и продолжайте обжаривать еще 30 секунд.

TIPS:

Чтобы придать блюду вкус и аромат чеснока и не переживать за запах изо рта, нужно добавить сублимированный чеснок (высушенный и измельченный в пудру).

ОВОЩИ ГРИЛЬ



Кабачок	1 шт.
Болгарский перец	1 шт.
Баклажан	1 шт.
Помидор	1 шт.
Растительное масло	для жарки
Соль и перец	по вкусу

1. Овощи посолите и поперчите.
2. Смажьте раскаленную сковороду-гриль маслом, обжарьте овощи по 40–50 секунд с каждой стороны.

TIPS:

Альтернативой сковороде-гриль может стать духовка. Смажьте противень маслом, выложите овощи, добавьте тимьян / розмарин / чеснок по желанию и запекайте 5–6 минут при температуре 180 градусов.





ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ



Молодой картофель	100 г
Свежие тимьян, розмарин	по 1 веточке
Чеснок	1 головка
Сливочное масло	15 г
Растительное масло	для жарки
Соль и перец	по вкусу

1. Картофель в кожуре отваривайте 30–35 минут.
2. Затем выньте из воды, придавите, посолите, поперчите, смажьте сливочным маслом, выложите на противень, разложите рядом свежий тимьян, розмарин, раздавленный чеснок.
3. Запекайте 7–12 минут при 180 градусах.

TIPS:

Отваривайте картофель на среднем огне, иначе потрескается кожура. Головку чеснока удобно придавливать дном сковородки.

ТАЙСКИЙ РИС С ЛЕМОНГРАССОМ



Тайский рис	40 г
Чеснок	1 головка
Лемонграсс	по вкусу
Растительное масло	для жарки
Соль	по вкусу

1. Чеснок придавите, обжарьте с лемонграссом на слабом огне 30-40 секунд.
2. Добавьте сырой рис, прибавьте огонь до среднего и обжаривайте еще 1 минуту, посолите.
3. Влейте воду в соотношении 1 к 2, убавьте огонь до слабого.
4. Томите 15-18 минут на слабом огне. Подавайте с соевым соусом.

TIPS:

*Не пережарьте специи, иначе масло станет горьким.
Нам нужен только аромат, чтобы пропитать рис.*







СОУСЫ

Соусы нужны для двух целей: раскрывать, подчеркивать вкус и маскировать недостатки. Как и при выборе гарнира, ориентируйтесь на способ приготовления и на питательные свойства рыбы.

- Диетическую рыбу на пару нет смысла заливать жирным сливочным соусом. Максимум, что подойдет, — это лимонный или апельсиновый сок и капля растопленного сливочного масла.
- Рыба или морепродукты на гриле — другое дело. Это мощная еда, поэтому к ней можно добавить насыщенные соусы, в том числе на основе сливок.
- Красной рыбе достаточно лимонного сока. Она в меру жирная, поэтому не нужно ничего лишнего. Если все-таки хочется добавить соус, приготовьте легкий и свежий дзадзики на основе греческого йогурта.
- К белой рыбе, особенно если она оказалась суховата, соус не будет лишним. Можно его приготовить на основе сливок или сметаны. Попробуйте обвалить очищенного судака в муке, обжарить на сковороде на масле, а в конце жарки залить рыбу сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом. Получится очень вкусное блюдо!
- Качественные морепродукты — это чистый вкус, им вообще не нужны никакие соусы, особенно сложные. Достаточно посыпать солью и свежемолотым перцем. Можно также добавить немного трав — тимьяна, розмарина, петрушки. И каплю хорошего оливкового масла.

И еще пара важных советов:

- отлично сочетаются соусы на основе томатов и сливок;
- старайтесь избегать кетчупа и горчицы;
- к рыбе и морепродуктам такой микс совсем не подходит.

МОЙ ТОП-3 СОУСОВ К РЫБЕ:

1. *Польский соус: растопленное сливочное масло и нарезанное кубиками сваренное всмятку яйцо с тающим желтком. Судак с этим соусом до сих пор пробуждает во мне самые теплые чувства.*
2. *Немного подогретый соевый соус с растопленным сливочным маслом – мой любимый секретный рецепт!*
3. *Оливковое масло хорошего качества.*



Владимир Перельман



ТОМАТНЫЙ СОУС



Томаты в собственном соку	1 л
Репчатый лук	100 г
Стебли сельдерея	70 г
Чеснок очищенный	4 зубчика
Тимьян	1 веточка
Розмарин	1 веточка
Зеленый базилик	1 веточка
Вода	200 мл
Соль и перец	по вкусу

1. Мелко нашинкуйте лук, сельдерей и чеснок и обжарьте до прозрачности.
2. Тимьян, розмарин и базилик свяжите кулинарной нитью (чтобы их было удобно вытащить после) и добавьте к пассеровке.
3. Влейте в сковороду томаты в собственном соку, разомните их лопаткой. Добавьте воду.
4. Варите на среднем огне 15–20 минут, помешивая.
5. Посолите, поперчите, вытяните за веревочку букет трав — он уже отдал свой аромат и вкус и больше не нужен.
6. Пропустите соус через мясорубку или взбейте блендером для более кремовой текстуры.

TIPS:

Перед тем как добавить воду, ополосните ее банку из-под томатов.

ТАРТАР



Маринованные огурцы	200 г
Свекла	100 г
Чеснок очищенный	1 зубчик
Укроп	15 г

ДЛЯ ДОМАШНЕГО МАЙОНЕЗА:

Яичные желтки	2 шт.
Оливковое или растительное масло	1 л
Белый винный уксус 9%-ный	5 мл
Дижонская горчица	10 г
Сахар	5 г
Соль	2 г

1. Для домашнего майонеза смешайте все ингредиенты, кроме масла. Начните вливать тонкой струйкой охлажденное масло и одновременно взбивать смесь на средней скорости блендером или миксером. Продолжайте до загустения.
2. Отварите очищенную свеклу до готовности и нарежьте мелкими кубиками.
3. Огурцы и чеснок также нарежьте кубиками.
4. Смешайте все ингредиенты, добавьте нарезанный укроп.

TIPS:

Чтобы охладить масло, уберите его на полчаса в морозильную камеру. Для аромата вы можете запечь свеклу с травами вместо того, чтобы просто отварить ее.





ГРИБНОЙ СОУС



Шампиньоны	450 г
Растительное масло	15 мл
Сливки жирностью 33%	1 л
Устричный соус	1 ч. л.
Соль и перец	по вкусу

1. Шампиньоны нарежьте слайсами, обжарьте в растительном масле на среднем огне до золотистого цвета.
2. Залейте сливками и уварите наполовину.
3. Добавьте устричный соус, посолите, поперчите, перемешайте, снимите с огня.

TIPS:

Устричный соус усиливает вкус грибов и делает соус насыщенным, тем не менее вы можете обойтись и без него.

САЛЬСА С ЧИЛИ

на
250 г
соуса

Томаты	50 г
Красный лук	40 г
Перец чили	10 г
Красный перец	50 г
Лук-сибулет	1 стрелка
Кинза	1 веточка
Оливковое масло	100 г
Сок лимона	30 мл
Соль и перец	по вкусу

1. Возьмите помидоры и сделайте на каждом крестообразный надрез. Опустите в кипящую воду на 30 секунд, а затем сразу же остудите в ледяной воде. Снимите кожицу, удалите черешки и мягкую середину с семенами. Мякоть нарежьте мелкими кубиками.
2. Таким же способом обработайте красный перец и тоже нарежьте мелкими кубиками.
3. Так же нарежьте красный лук и перец чили.
4. Мелко нарубите лук-сибулет и кинзу.
5. Смешайте все овощи и зелень.
6. Взбейте оливковое масло с соком лимона, перцем и солью и заправьте сальсу.

TIPS:

Способ готовки, при котором продукт подвергают резкому перепаду температур, называют бланшировкой.





БЕЛОЕ ВИНО



Лук (репчатый или шалот)	70 г
Чеснок очищенный	2 зубчика
Белое сухое вино	100 мл
Сливки жирностью 33%	700 мл
Соль и перец	по вкусу

1. Лук и чеснок нарежьте хаотично, выложите на сковороду, залейте вином и проварите на среднем огне в течение 5 минут.
2. Залейте сливками и выпарите в 1,5 раза.
3. Посолите и поперчите, затем процедите.

TIPS:

Если вы хотите добиться более кремовой консистенции, добавьте в конце 20 г сливочного масла.

БЕРБЛАН

на
500 мл
соуса

Рыбный бульон	1 л
Соевый соус	25 мл
Корень имбиря	10 г
Водоросли комбо или нори	2-3 листа
Белое сухое вино	100 мл
Сливки жирностью 33%	200 мл
Сливочное масло	200 г
Соль	по вкусу
Куркума молотая	0,5 г

(см. рецепт «Уха»)

1. Налейте в кастрюлю вино и выпарите его в 2 раза на среднем огне.
2. Влейте рыбный бульон, добавьте нарезанный имбирь, водоросли, соевый соус и варите 40 минут на среднем огне. Процедите.
3. В бульон добавьте сливки и варите еще 5 минут.
4. Холодное сливочное масло нарежьте кубиками и постепенно вводите в соус, одновременно взбивая его. При необходимости досолите.
5. По желанию добавьте молотую куркуму для цвета и перемешайте.

TIPS:

В соус категорически нельзя добавлять перец, остроту ему добавляет имбирь.



УДК 641.55
ББК 36.95
П27

Перельман Владимир

Рыба моя. Все, что вам надо знать про рыбу, чтобы она была вкусной / Владимир Перельман. – Москва: ИД «Комсомольская правда», 2020. – 160с.

Любите рыбу? А умеете ее готовить так классно, как это делают лучшие повара из ресторана «Рыба моя»? Эти профессионалы знают толк в морской и речной рыбе и научат вас лучшим версиям трески, сибаса и щуки. Теперь вы запросто сотворите кулинарный шедевр из палтуса и барабульки, приготовите такую сельдь под шубой и «Мимозу» с лососем, от которых даже у самых требовательных гостей потекут слюнки. Ресторатор Владимир Перельман и его команда дарят вам лучшие проверенные рецепты ухи, рыбных салатов и горячих блюд. Ностальгические блюда и новые гастрономические хиты, которые доступны каждому на домашней кухне. Комплимент от шефа — рецепты идеальных гарниров и соусов.

© Перельман В., текст 2019
© Лысикова Е., фото 2019
© Оформление обложки, АО «Издательский дом
«Комсомольская правда», 2019

ISBN 978-5-4470-0408-8

Издание для досуга
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Владимир Перельман

Рыба моя

Руководитель проекта	<i>Наталья Щербаненко</i>
Ответственный редактор	<i>Екатерина Маслова</i>
Дизайн-макет	<i>Андрей Сафонов</i>
Фото	<i>Евгения Лысикова</i>
Корректор	<i>Екатерина Хохлова</i>
Фото на обложке	<i>Вадим Пискарев</i>
Фуд-стилист	<i>Анна Бушуева</i>

АО «ИД «Комсомольская правда»
127287, Россия, Москва, Старый Петровско-Разумовский проезд, д.1/23, стр. 1. www.kp.ru

Подписано в печать 11.11.2019. Формат 80х98/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,07.
Тираж 3 000 экз. Заказ ВЗК-06525-19

Отпечатано:
Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати-ВЯТКА».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.





ВЛАДИМИР ПЕРЕЛЬМАН – основатель и владелец ресторанного холдинга Perelman People. Родившись в семье классических музыкантов и проведя детство в Астрахани, Владимир не мог не придумать рыбный ресторан, покоровший Москву. Его ресторан «Рыба моя» вошел в 25 лучших ресторанов России по версии журнала GQ.

На страницах кулинарной книги вас ждут рецепты самых аппетитных рыбных блюд, адаптированных для приготовления на домашней кухне. Вкусно, полезно и доступно – попробуйте!



«В книге действительно есть все, что нужно знать о рыбе! Здесь собраны варианты не только завтрака, обеда или ужина, но и настоящих ресторанных изысков. Теперь они доступны всем, кто любит готовить дома!»

АВРОРА,
телеведущая и актриса

«Полезные советы по выбору рыбы и морепродуктов и оригинальные рецепты из них. Многие из деликатесных блюд я пробовал в ресторанах «Рыба моя», и все они без исключения пришлись мне по вкусу».

ВЛАДИМИР ГОМЕЛЬСКИЙ,
телекомментатор, журналист и писатель

«Наконец-то Володя раскрыл секреты рыбных блюд, на которые ходит вся Москва! Написано так доступно и подробно, что мне и самой хочется попробовать приготовить!»

АЛЛА МИХЕЕВА,
актриса и телеведущая



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

**КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА**