

Дорогие читатели!

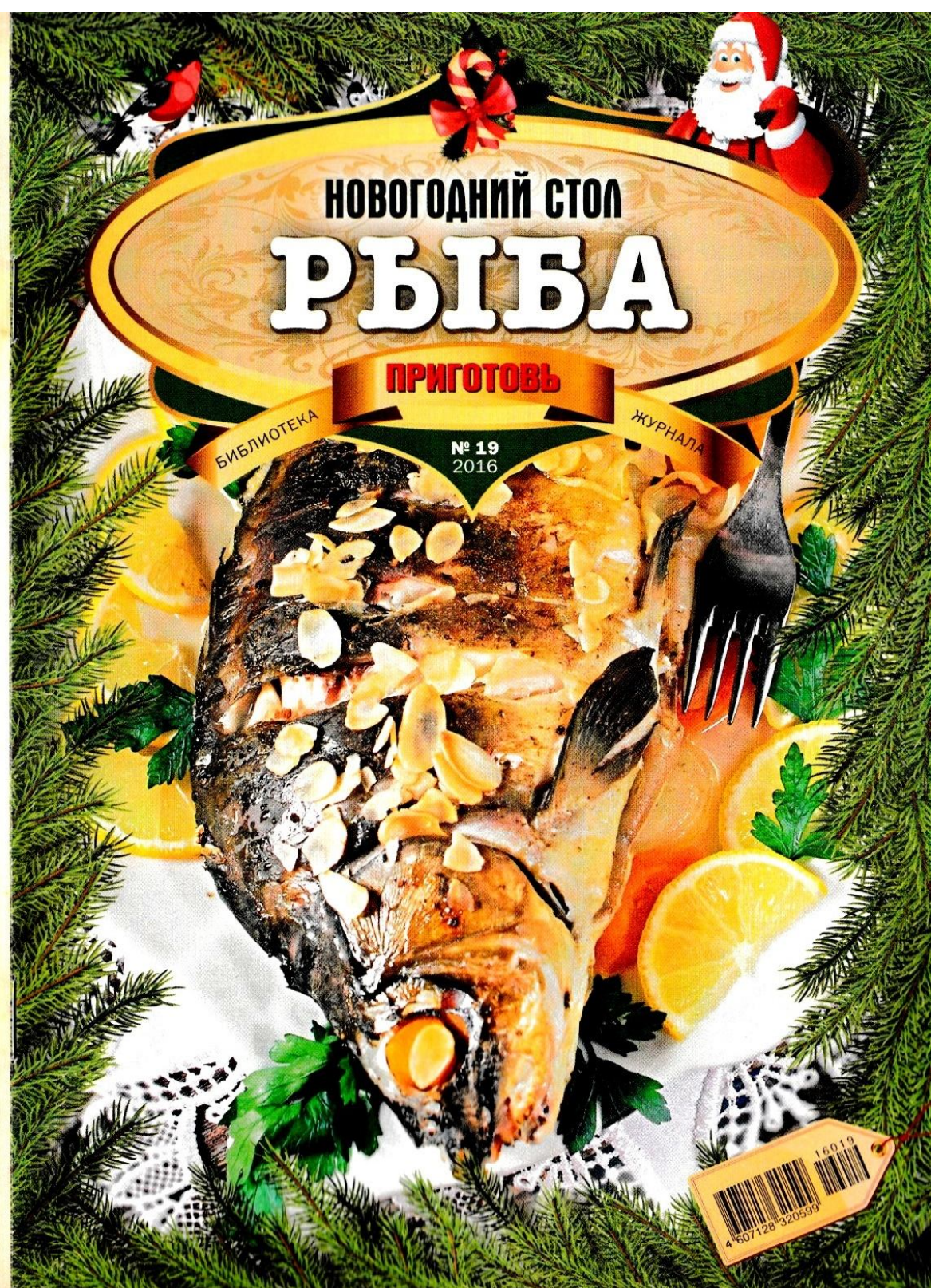
В 2017 году ищите в продаже журналы из серии
БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА
ПРИГОТОВЬ

Их отличает:

- Большое количество рецептов.
- Разнообразие тематик подборок рецептов.
- Сезонное меню.
- Удобный мини-формат.
- Яркий, красочный дизайн.
- Приемлемая цена.

Журналы выходят сериями

ЖИВИТЕ СО ВКУСОМ!



ПРАКТИЧНЫЕ ЖУРНАЛЫ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ХОЗЯЕК

КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ ПРИГOTOВЬ

«Кулинарный практикум» – ежемесячный журнал служит надежным источником полезной и практичной информации о продуктах питания и способах приготовления вкусной и здоровой пищи. А также знакомит с новинками бытовой техники и продуктов полезных для здоровья.



«Приготовь» – кулинарный журнал для всех любителей и ценителей домашней пищи. В журнале не менее 50 рецептов блюд любой сложности: как для начинающих кулинаров, так и для продвинутых. Много рецептов простых и быстрых блюд, которые готовятся из доступных продуктов. Выходит ежемесячно.

Мы в Интернете
www.cookok.ru
vk.com/k_praktikum

РЕКЛАМА. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ
ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 12 ЛЕТ.

НОВОГОДНИЙ СТОЛ

СОДЕРЖАНИЕ

Карп лимонный	1	Слоеная горбуша	13
Карп, запеченный с овощами	2	Рыба в пивном кляре	14
Закуска с семгой и моцареллой	3	Салат из сельди с вареным языком	14
Треска с розмарином	3	Рыбное филе под хлебной корочкой	15
Заливная рыба	4	Треска в сливочном соусе	16
Семга с клюквой в слоеном тесте	5	с грецкими орехами	16
Караси жареные без костей	6	Семга с медом и розмарином	16
«Цезарь» с креветками	6	Горбуша фаршированная	17
Нежные рыбные котлетки с творогом	7	Паэлья с морепродуктами	18
Котлеты с крабовыми палочками	8	Волованы с семгой и сливочным сыром	19
Рыбный крамбл	8	Хрустящие кольца кальмара	20
Рыба по-гречески с морковью	9	Минтай в соевом соусе с кабачками	20
Окунь тандури	10	Скумбрия в фольге с овощами	21
Рыбные тефтели в томатном соусе	10	Закусочные рулеты из сельди	22
Запеканка с кальмарами	11	Жареный карп в кляре	22
под сырной корочкой	11	Лосось по-французски	23
Фриттата с креветками	12	Рулетики из сельди	24
Пирог «Рыбник»	12	с вялеными помидорами	24



КАРП ЛИМОННЫЙ

1. Карпа очистите от чешуи и, разрезав ножницами брюшко, вычистите внутри, затем удалите жабры. Промойте под краном, обсушите бумажными полотенцами.
2. Хорошо натрите рыбу снаружи и внутри солью, перцем с лимонным вкусом и раздавленным чесноком.
3. В брюшко положите зелень, сколько поместится.
4. На тушке карпа сделайте надрезы и обильно смажьте его со всех сторон сметаной. Сбрызните противень растительным маслом и положите карпа.
5. Запекайте в разогретой до 200 °C духовке 40 минут.

КАРП ЛИМОННЫЙ

Карп зеркальный (крупный) – 1 шт.
Перец с лимонным вкусом – несколько щепоток
Соль
Лимон – 1 шт.
Сметана 15% – 4–5 ст. ложек
Чеснок – 2 зубчика
Зелень (петрушка, укроп)
Масло растительное

6. Готового карпа немного остудите и положите в разрезы дольки лимона. Дайте рыбе пропитаться пару часов лимоном, затем подавайте к столу.

КАРП, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ



1. Очищенного карпа промойте и обсушите с помощью кухонных полотенец. Натрите рыбу морской солью и приправой. На тушке карпа сделайте надрезы с 2 сторон.
2. Сбрызните карпа 1–2 ст. ложками лимонного сока и отправьте в холодильник на 1–1,5 часа.
3. Лук нарежьте крупно: каждую луковицу на 4 части вдоль. Морковь нарежьте кружочками. Смешайте овощи с оливками и добавьте немного оливкового масла, посыпьте приправой.
4. Противень застелите фольгой, отмотав кусок в

- 2 раза длиннее размера карпа. Смажьте фольгу оливковым маслом и выложите на нее карпа. В брюхо выложите часть овощей и 2–3 веточки петрушки, остальные овощи выложите вокруг рыбы.
5. Из фольги сделайте конверт, плотно закрыв его по краям. Запекайте карпа в разогретой до 180 °С духовке в течение 45 минут.
6. Затем фольгу откройте и смажьте карпа сметаной. Запекайте еще 30 минут до зарумянивания. Готового карпа выложите на блюдо и посыпьте лепестками миндаля.

КАРП, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

Карп – 1500 г
Лук репчатый – 4 шт.
Лимон – 0,5 шт.
Масло оливковое – 1 ст. ложка
Морковь – 1 шт.
Петрушка – 5 веточек
Приправа для рыбы – 1 ч. ложка
Сметана – 1 ст. ложка
Соль крупная – 2 ст. ложки
Миндаль (лепестки) – 50 г

ЗАКУСКА С СЕМГОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

Помидоры – 2 шт.
Моцарелла – 200 г
Семга – 200 г
Перец
Багет французский
Приправа «Прованские травы»
Петрушка



ЗАКУСКА С СЕМГОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

1. Моцареллу и помидоры нарежьте одинаковыми по толщине кружочками. Багет тоже нарежьте и обжарьте на сухой сковороде с двух

- сторон до легкой золотистой корочки. Семгу нарежьте тонкими пластинками.
2. Выложите на кружочки багета помидоры, потом

- моцареллу. Присыпьте приправой. Сверните кусочки семги в виде розочек и выложите сверху. Украсьте листиками петрушки.

ТРЕСКА С РОЗМАРИНОМ

Треска – 400 г
Розмарин – 1 веточка
Масло сливочное – 80 г
Масло оливковое – 10 г
Сок лимонный – 2 ст. ложки
Соль
Перец



1. Рыбу очистите, вымойте и разделите на 2 половинки. Натрите треску солью и перцем, обмажьте тонким слоем оливкового масла и готовьте на пару до готовности в течение 10 минут.

2. Листочки розмарина мелко порубите. Сливочное масло растопите на водяной бане до состояния помадки, постоянно помешивая венчиком. Добавьте сок лимона и розмарин,

- прогрейте на той же водяной бане в течение 4 минут.
3. Теплую рыбу выложите на тарелку, полейте соусом и украсьте зеленью. Немедленно подавайте.



ЗАЛИВНАЯ РЫБА

1. Рыбу выпотрошите, очистите, отделите филе. Сложите все головы, хвосты, кожу и т.д. в кастрюлю. Туда же добавьте нарезанную крупными кусками морковь, очищенную луковицу, стебли укропа и петрушки, а также нарезанный кусочками корень сельдерея.

2. Залейте кастрюлю водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите на слабом огне около 1 часа.

3. Процедите рыбный бульон через несколько слоев марли в отдельную кастрюлю. Отлейте около 400 мл бульона в отдельную емкость, а оставшийся бульон в кастрюле снова поставьте на огонь, добавив в него кусочки филе.

4. Доведите бульон с рыбой до кипения и варите на умеренном огне около 15 минут. Добавьте все горошины перца, гвоздику и лавровый лист, слегка посолите. Варите еще 5 минут,

после чего выньте кусочки рыбы и сложите на тарелку.

5. В 400 мл отлитого бульона растворите 20 г желатина, тщательно размешивая. Из кастрюли с бульоном выньте лавровый лист, перец и гвоздику, добавьте туда 70 г желатина и тщательно размешайте. Когда желатин начнет набухать, поставьте кастрюлю на огонь и помешивайте бульон до полного растворения желатина. Снимите бульон с огня и оставьте остывать.

6. Кусочки рыбы тщательно очистите от перца, костей и чешуи. В чистую кастрюлю влейте майонез, размешайте его. Постепенно, по 200–250 мл, влейте в майонез рыбный бульон с желатином (в котором варилась рыба). Тщательно размешайте белую массу венчиком и отлейте от нее в отдельную емкость около 350–400 мл.

ЗАЛИВНАЯ РЫБА

Рыба нежирная (хек, минтай, пикша) – 1,6 кг
Майонез – 300 г
Морковь крупная – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Корень сельдерея – 1 кусочек небольшой
Петрушка и укроп – 1 пучок
Желатин – 90 г
Перец черный – 15 горошин
Перец душистый – 4 шт.
Листья лавровые – 3–4 шт.
Гвоздика – 3 бутончика
Соль

7. Добавьте в оставшийся в кастрюле белый бульон мелко нарезанную зелень, кусочки рыбы и перемешайте. Разлейте заливную рыбу в форму или несколько форм, разровняйте поверхность и поставьте в холодильник до застывания. Когда заливная рыба почти полностью застынет, залейте ее отлитым ранее белым бульоном и снова поставьте в холодильник.

8. Прозрачный бульон, отлитый в начале приготовления с 20 г желатина, поставьте на огонь и помешивайте его полного растворения. После чего остудите. Выньте застывшую заливную рыбу из холодильника, выложите сверху украшения из моркови и петрушки (или укропа). Залейте блюдо прозрачным желе и поставьте в холодильник до полного застывания, на 2–3 часа.

СЕМГА С КЛЮКВОЙ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

1. Филе семги вымойте и промокните бумажными полотенцами. Аккуратно разрежьте кусок рыбы вдоль на два пласта. Пинцетом извлеките все косточки.

2. Сливочное масло размягчите в микроволновке или на батарее до пластичности. Добавьте к маслу клюкву, посолите и поперчите, добавьте молотый имбирь и мускатный орех. Перемешайте.

3. Тесто раскатайте в пласт такой ширины и длины, чтобы можно было полностью закрыть рыб-

ное филе. Выложите один пласт теста на противень, смоченный холодной водой.

4. Уложите одну половину рыбы на этот пласт теста и покройте рыбу масляно-клюквенной массой. Сверху положите второй кусок рыбы и накройте вторым куском теста. Края хорошо прижмите вилкой, излишки теста отрежьте.

5. Сырой желток слегка взболтайте вилкой. Кисточкой смажьте всю поверхность теста.

6. Запекайте пирог в разогретой до 150 °С духовке в течение 30 минут.

СЕМГА С КЛЮКВОЙ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

Филе семги – 800 г
Тесто слоеное бездрожжевое – 600 г
Яйцо – 1 шт.
Масло сливочное – 30 г
Клюква – 100 г
Имбирь – 0,5 ч. ложки
Орех мускатный – 1 щепотка
Перец черный
Соль

Затем прибавьте температуру до 180 °С и дайте пирогу подрумяниться.





КАРАСИ ЖАРЕННЫЕ БЕЗ КОСТЕЙ

Караси небольшие – 2 шт.
Соль – 1–2 ч. ложки
Сок лимона – 1 ст. ложка
Чеснок – 2–4 зубчика
Масло растительное – 200 мл
Соль
Перец

КАРАСИ ЖАРЕННЫЕ БЕЗ КОСТЕЙ

1. Рыбу очистите и промойте. Острым ножом с одной стороны хребта сделайте насечки в форме ромбиков, прорезая спинку до позвоночника и разрезая все мелкие косточки. Точно так же надрежьте спинку с другой стороны.

2. Очистите и слегка раздавите тыльной стороной ножа чеснок. Обжарьте чеснок на растительном масле 2 минуты, а затем выньте его.

3. В то же масло выложите рыбу и обжарьте ее на сильном огне с двух сторон

(по 3–5 минут с каждой). В конце жарки посолите и поперчите по вкусу.

4. Лимонный сок смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла и слегка взбейте венчиком. Полученной смесью полейте готовых карасей на тарелке.



НЕЖНЫЕ РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ С ТВОРОГОМ

Хек – 0,5 кг
Творог нежирный – 150 г
Яйцо – 1 шт.
Масло растительное – 1,5 ст. ложки
Соль
Перец
Специи для рыбы

НЕЖНЫЕ РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ С ТВОРОГОМ

1. Рыбу промойте и отделите филе, удалив кожу и кости. Пропустите филе через мясорубку или пробейте блендером.

2. Творог разомните

вилкой и добавьте яйцо. Перемешайте. Добавьте фарш к творогу, посолите и поперчите, добавьте специи по вкусу. Перемешайте и дайте настояться в

течение 20 минут.

3. Сформируйте котлетки и обжарьте их на разогретом растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

«ЦЕЗАРЬ» С КРЕВЕТКАМИ

1. Белый хлеб нарежьте кубиками, перемешайте с измельченным чесноком, посолите и уложите на противень. Сбрызните растительным маслом и поместите противень с сухариками в разогретую духовку. Подсушите до зарумянивания в разогретой духовке при 150–200 °С.

2. Креветки очистите и обжарьте на растительном масле с двух сторон, по желанию сбрызните их соевым соусом.

3. Нарвите руками листья салата на кусочки и выложите на блюдо. Полейте третьей частью заправки и посыпьте немного пармезаном. Уложите на листья дольки помидоров.

4. Соберите салат горкой в центре сервировочной тарелки и красиво уложите по его краям креветки. Полейте остальной заправкой, посыпьте пармезаном, добавьте сухарики и сразу же подавайте салат к столу.



«ЦЕЗАРЬ» С КРЕВЕТКАМИ

Креветки – 300 г
Салат листовой – 6 горстей
Помидоры – 200 г
Пармезан тертый – 3,5 ст. ложки
Хлеб белый или батон – 150–200 г
Чеснок – 1 зубчик
Заправка для салата «Цезарь» – 3–6 ст. ложек
Масло растительное – 1 ст. ложка
Соус соевый



КОТЛЕТЫ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

1. Филе вымойте и обсушите. Удалите косточки и пропустите филе через мясорубку вместе с крабовыми палочками.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном

масле до прозрачности. Соедините рыбно-крабовый фарш с луком. Добавьте яйцо, специи и соль по вкусу. Тщательно перемешайте.

3. Сформируйте котлетки и обваляйте их в панировочных сухарях.
4. Обжарьте на растительном масле по 5–7 минут с каждой стороны до румяной корочки. Подавайте горячими.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Филе рыбное – 600 г
Палочки крабовые – 400 г
Яйцо – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное
Специи для рыбы
Сухари панировочные
Соль



РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ С МОРКОВЬЮ

1. Рыбу почистите, промойте и обсушите. Отделите плавники и голову. По возможности удалите хребет. Нарежьте филе на куски и посолите. Дайте настояться 10 минут.
2. На разогретую сковороду с маслом выложите кусочки рыбы и обжарьте до золотистой корочки со всех сторон. Готовую рыбу

переложите в глубокую миску и накройте крышкой.

3. На чистую сковороду щедро налейте растительное масло и выложите натертую на крупной терке морковь и нарезанный кубиками лук. Тушите на маленьком огне 3–5 минут, после чего добавьте томатную пасту, душистый перец, лавровый лист.

РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ С МОРКОВЬЮ

Щука или судак – 1 шт.
Морковь – 3–4 шт.
Лук репчатый – 3–4 шт.
Паста томатная – 2–3 ст. ложки
Перец душистый – 3 горошины
Лист лавровый – 1 шт.
Масло растительное
Соль

4. Посолите и готовьте еще несколько минут до загустения, но не сухости.
5. Переложите овощную массу на рыбу и аккуратно перемешайте. Отправьте блюдо в холодильник на 2–3 часа.

1. В кастрюле соедините молоко и 200 мл воды. Доведите до кипения. Положите филе тилапии, доведите до кипения, убавьте огонь и варите 5 минут. Выньте рыбу из молока и положите на тарелку. Остудите и нарежьте кусочками.
2. В сковороде растопите 15 г сливочного масла. Добавьте мелко нарезанный лук и готовьте, помешивая, до прозрачности. Затем добавьте лук-порей, нарезанный тонкими кольцами, и готовьте, помешивая, еще минут 5. Добавьте сметану, перемешайте и снимите с

РЫБНЫЙ КРАМБЛ



- огня. Посолите и поперчите по вкусу.
3. Выложите лук со сметаной на дно формы для запекания. Сверху положите кусочки рыбы. Посыпьте солью и перцем.
 4. В чаше блендера соедините муку, 100 г охлажденного сливочного масла и щепотку соли. Взбейте до состояния крошки. Добавьте семена подсолнуха, тыквы, а также мак и кунжут. Перемешайте. Получившуюся смесь выложите на рыбу. Запекайте в духовке при 180 °С в течение 25–30 минут, пока крошка не подрумянится.

РЫБНЫЙ КРАМБЛ

Филе тилапии – 500 г
Молоко – 300 мл
Масло сливочное – 115 г
Лук репчатый – 1 шт.
Сметана – 200 мл
Лук-порей – 1 шт.
Мука – 150 г
Семена подсолнуха – 10 г
Семена тыквы – 10 г
Зерна мака – 5 г
Семечки кунжутные – 10 г
Соль, перец



ОКУНЬ ТАНДУРИ

1. Всыпьте семена зиры и кориандра на сухую разогретую сковородку и обжарьте в течение 1 минуты, помешивая.

Пересыпьте в ступку, немного остудите и измельчите в порошок.

2. Имбирь и чеснок очистите и натрите на мелкой терке. Смешайте тертый имбирь, чеснок, лимонный сок, специи, красный перец, куркуму и соль. Добавьте томатную пасту и йогурт, размешайте до однородности.

3. Рыбное филе очистите от чешуи, промойте, насухо протрите бумажными полотенцами.

4. Поместите филе в маринад, тщательно промазав со всех сторон. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 2 часа.

5. Слегка отряхните рыбу от маринада, положите на решетку духовки, сбрызните маслом.

6. Запекайте в разогретой духовке не более 15 минут. Если есть гриль – лучше под грилем.

ОКУНЬ ТАНДУРИ

Филе окуня – 1 кг
Корень имбиря свежий – 2 см
Чеснок – 4 зубчика крупных
Сок 0,5 лимона
Йогурт натуральный густой – 4 ст. ложки
Паста томатная – 1 ст. ложка с горкой
Перец красный острый – 1 ч. ложка
Куркума молотая – 1 ч. ложка
Семена кориандра – 1,5 ст. ложки
Семена зиры – 1,5 ст. ложка
Соль
Масло растительное



ЗАПЕКАНКА С КАЛЬМАРАМИ ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

1. Тщательно помойте рис под проточной водой и отварите до полуготовности. Просушите, откинув на дуршлаг.

2. Морковь и лук мелко нарежьте и обжарьте на подсолнечном масле до золотистого цвета, после чего добавьте к овощам отваренный рис и немного потушите на маленьком огне.

3. Сладкий перец нарежьте небольшими кубиками и добавьте к овощам и рису. Готовьте 1–2 минуты, после чего снимите блюдо с огня. Посолите, поперчите, перемешайте.

4. Откройте баночку консервов, жидкость слейте. Мясо кальмаров нарежьте соломкой. Добавьте кальмаров в рисово-овощную массу и еще раз перемешайте.



ЗАПЕКАНКА С КАЛЬМАРАМИ ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

Кальмар консервированный – 1 баночка
Рис круглый белый – 1 стакан
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Перец болгарский небольшой – 1 шт.
Масло подсолнечное – 100 мл
Майонез – 200 мл
Сыр твердый – 350 г
Соль, перец

5. Переложите полученную массу в смазанную маслом форму ровным слоем и смажьте запеканку майонезом. Посыпьте тертым сыром.

6. Запекайте блюдо около 20 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

1. Отделите филе от костей и измельчите вместе с яйцом, куском сливочного масла, геркулесом, солью и перцем.

2. Из однородной массы сформируйте шарики и обваляйте их в муке.

3. Отдельно на растительном масле обжарьте луковые полукольца. Через 1 минуту добавьте к ним тертую морковь. К размятым овощам добавьте

томатную пасту, соль и перец, влейте примерно 50 мл кипятка. Пропарьте массу минут 5.

4. Переложите соус в огнеупорную емкость, равномерно разложите на него рыбные тефтели и залейте их кипятком почти доверху. Добавьте перец, чеснок, лавровые листья.

5. Готовьте в духовке при 180 °С 40 минут. Потом посыпьте свежей зеленью.



РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Минтай – 700 г
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Паста томатная – 3 ст. ложки
Геркулес – 3 ст. ложки
Мука – 50 г
Яйцо – 1 шт.
Масло растительное – 3 ст. ложки
Масло сливочное – 50 г
Чеснок – 2–3 зубчика
Лист лавровый – 2 шт.
Соль, перец



ФРИТТАТА С КРЕВЕТКАМИ

1. Яйца взбейте с солью и перцем. Добавьте мелко нарубленную петрушку,

тертую цедру лимона, тертый пармезан и очищенные креветки.

ФРИТТАТА С КРЕВЕТКАМИ

Яйца – 6 шт.
Цедра 1 лимона
Петрушка – 0,5 пучка
Креветки – 180 г
Пармезан – 20 г
Масло оливковое – 10 г
Соль
Перец

2. Разогрейте оливковое масло на сковороде со съемной ручкой. Влейте приготовленную ранее массу.
3. Перемешивайте, держа на огне, в течение 1 минуты, а затем поставьте сковороду в разогретую до 200 °С духовку минут на 5.

ПИРОГ «РЫБНИК»

1. Натрите очищенное филе солью и перцем со всех сторон и оставьте на 20–30 минут.
2. В кислом молоке растворите сахар, соль и подсолнечное масло. Добавьте муку, смешанную с дрожжами. Замесите тесто и оставьте в теплом месте на 30–50 минут.
3. Готовое тесто разделите на две половины. Из одной половины раскатайте пласт и придайте ему форму рыбы. Сверху выложите филе.



4. Вторую половину раскатайте в такой же пласт, немного теста оставив для украшения. Уложите пласт на филе и защипните края со всех сторон.
5. Переложите рыбу на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сделайте из теста плавники, хвост и чешую. Из оливки сделайте глаз.
6. Смажьте пирог взбитым яйцом с помощью кухонной кисточки. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке до легкого золотистого цвета в течение 30–50 минут.

СЛОЕНАЯ ГОРБУША

Филе горбуши – 600 г
Лимонный сок
Томатный соус – 4 ч. ложки
Горчица – 4 ч. ложки
Шпик или жирный бекон – 100 г
Сыр твердый – 100 г
Лук репчатый – 2 шт.
Панировочные сухари
Перечная мята или другая приправа
Соль



СЛОЕНАЯ ГОРБУША

1. Если используете целую рыбу, очистите ее, отделите филе от костей. Филе сбрызните лимонным соком, посыпьте мятой, посолите.
2. Смешайте горчицу с томатным соусом и обмажьте первое филе.
3. Форму смажьте маслом

и обсыпьте сухарями, положите в нее филе.
4. Натрите сыр на крупной терке, как можно мельче нарежьте лук.
5. Нарежьте тонко шпик и обложите им рыбу, посыпьте сыром, затем луком.
6. Сверху положите второе филе, обмажьте его томат-

но-горчичной смесью, обложите шпиком, обсыпьте сыром.
7. Поставьте в разогретую духовку и запекайте 30–40 минут при температуре 200 °С.

ПИРОГ «РЫБНИК»

Для теста:

Молоко кислое – 200 мл
Соль – 1 ч. ложка
Сахар – 1 ч. ложка
Масло подсолнечное – 2 ст. ложки
Мука – 380 г
Дрожжи сухие – 1,5 ч. ложки

Для начинки:

Филе рыбы белой – 400 г
Яйцо – 1 шт.
Оливка – 1 шт.
Соль, перец



РЫБА В ПИВНОМ КЛЯРЕ

1. Смешайте муку и яйца. Добавьте крепкое пиво. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте паприку. Тесто должно получиться однородным, довольно густым, с пузырьками.

2. Рыбу нарежьте на кусочки, посолите и поперчите. Каждый кусочек рыбы обмакните в кляр и обжарьте на сковороде с разогретым растительным маслом с обеих сторон до

РЫБА В ПИВНОМ КЛЯРЕ

Филе рыбное – 800 г
Пиво крепкое – 0,75 стакана
Мука – 0,5 стакана
Яйцо – 2 шт.
Паприка молотая – 1 ч. ложка
Масло растительное – 0,5 стакана
Соль
Перец

золотистой корочки.

3. Выньте рыбу из сковороды и положите на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла, после чего подавайте к столу.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ВАРЕННЫМ ЯЗЫКОМ

1. Половину сельди нарежьте на крупные кусочки, половину – на мелкие. Вареный язык нарежьте мелкими кубиками и смешайте с сельдью в салатнике.

2. Картофель и свеклу отварите по отдельности до готовности, остудите, очистите и нарежьте маленькими кубиками.

3. Яблоко, лук и огурец также нарежьте маленькими кубиками. Добавьте все нарезанные ingredi-



енты к сельди с языком и перемешайте.

4. Укроп мелко нарежьте, посолите и полейте винным уксусом. Перемешайте и заправьте приготовленной смесью салат.

5. Яйца сварите вкрутую, желтки отделите от белков. Желтки разотрите с горчицей и перемешайте с подсолнечным маслом. Добавьте сливки и снова перемешайте.

6. Полученным соусом заправьте салат, перемешайте его и поставьте в холодильник на 2 часа настаиваться.

РЫБНОЕ ФИЛЕ ПОД ХЛЕБНОЙ КОРОЧКОЙ

Филе тилапии – 1 кг
Сливки 20% – 150 мл
Лук репчатый – 1–2 шт.
Яйца – 2–3 шт.
Сыр тертый – 2 ст. ложки
Хлеб – 4–5 ломтиков
Сыр тертый – 2 ст. ложки
Масло растительное – 2 ст. ложки
Лимон – 0,3 шт.
Соль
Перец
Паприка

РЫБНОЕ ФИЛЕ ПОД ХЛЕБНОЙ КОРОЧКОЙ

1. Лук нарежьте кружочками и выложите на дно формы. Сверху выложите нарезанное крупными кусками филе. Немного посолите и поперчите. Посыпьте паприкой.

2. Ломтики хлеба измель-

чите в кухонном комбайне в крошку. Добавьте к хлебу взбитые яйца и тертый сыр. Перемешайте и выложите смесь на рыбное филе.

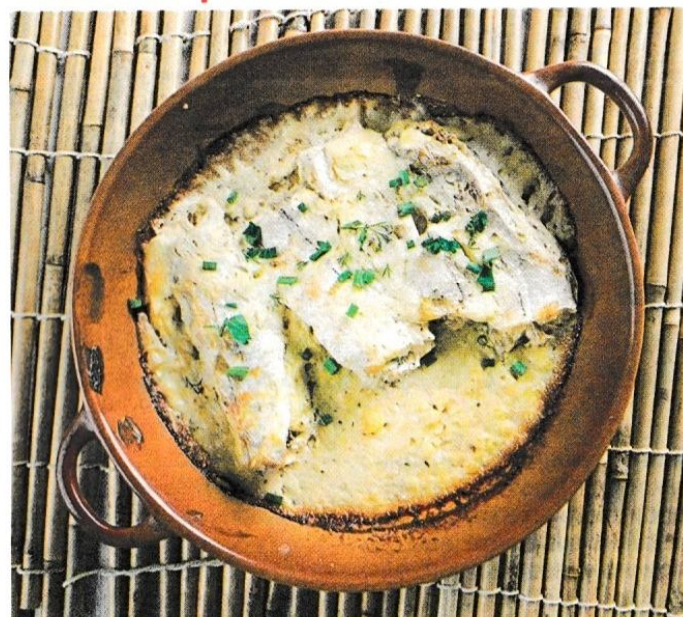
3. Полейте растительным маслом и сбрызните ли-

монным соком. Запекайте в разогретой до 180 °C духовке 25–30 минут.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ВАРЕННЫМ ЯЗЫКОМ

Филе сельди слабосоленой – 300 г
Язык свиной – 300 г
Картофель – 2 шт.
Свекла – 3 шт.
Огурец соленый – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Уксус белый винный – 2 ст. ложки
Укроп – 1 пучок
Яйца – 3 шт.
Сливки – 4 ст. ложки
Масло подсолнечное – 4 ст. ложки
Горчица – 1,5 ст. ложки

ТРЕСКА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



ТРЕСКА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Филе трески – 700 г
Сливки 10% – 200 мл
Сыр твердый – 150 г
Укроп – 1 пучок небольшой
Орехи грецкие – 70 г
Мука – 1 ст. ложка
Соль
Перец

1. Филе трески нарежьте крупными кусками, переложите в жаропрочную форму плотно друг к другу, посо-

лите и поперчите.

2. Укроп мелко нарежьте. В сливки добавьте муку и тщательно размешайте вен-

чиком, посолите и поперчите, добавьте зелень.

3. Сыр натрите на терке, орехи измельчите в блендере. Смешайте орехи и сыр. Залейте рыбу сливочным соусом, а сверху посыпьте тертым сыром с орехами.

4. Запекайте в духовке при 180 °C 15–20 минут.



ГОРБУША ФАРШИРОВАННАЯ

1. Рыбу помойте, почистите, удалите центральную кость так, чтобы рыба на спинке осталась целой, натрите солью, перцем и 2 ст. ложками сметаны.

2. Грибы обжарьте в течение 4–5 минут, добавьте нарезанный репчатый лук, все вместе подержите на

сковороде еще минуты 4–5. Посолите, поперчите. Остудите. Добавьте тертый сыр. Перемешайте.

3. Нафаршируйте рыбу и зашейте брюшко. Обмажьте рыбу оставшейся сметаной. Нарежьте апельсин тоненькими полукругами и выложите вдоль рыбы, акку-

ратно заверните в фольгу так, чтобы кусочки апельсина не съехали.

4. Переложите на противень и поставьте в духовку минут на 40–50 при 180 °C.

5. За 5 минут до окончания запекания фольгу откройте, включите в духовке верх, чтобы рыба подрумянилась.

6. Достаньте рыбу из духовки, дайте ей слегка остыть, нарежьте порционными кусочками.

ГОРБУША ФАРШИРОВАННАЯ

Горбуша – 1 шт.
Грибы – 500 г
Лук репчатый – 2–3 шт.
Сыр – 200 г
Апельсин – 1 шт.
Сметана (или майонез) – 5–6 ст. ложек
Соль, перец

СЕМГА С МЕДОМ И РОЗМАРИНОМ

Филе семги – 500–550 г
Вино сухое белое – 0,5 стакана
Мед – 3–4 ст. ложки
Сок лимонный – 1 ст. ложка
Соус соевый – 1 ч. ложка
Лимон – 0,25 шт.
Розмарин – 2 веточки
Соль
Перец белый
Масло оливковое



СЕМГА С МЕДОМ И РОЗМАРИНОМ

1. Филе промойте, нарежьте порционными кусками и обсушите бумажными полотенцами. Сбрызните соком лимона, натрите солью и перцем.

2. Обжарьте семгу на сильно разогретой сковороде с оливковым маслом по 2–3 минуты с каждой стороны.

3. В толстостенную сковороду налейте вино, добавьте мед и соевый

соус. Доведите до кипения и варите, помешивая, на слабом огне до загустения.

4. Выложите в соус куски семги и прогрейте несколько минут, не доводя до кипения. Выложите рыбу на блюдо.

5. В соус на сковороде добавьте тонкие ломтики лимона и розмарин. Прогрейте 2–3 минуты, а затем полейте соусом рыбу.

ПАЭЛЬЯ С МОРЕПРОДУКТАМИ



1. Замороженные продукты разморозьте, жидкость слейте. Шаfran залейте кипятком и дайте настояться 15–20 минут.

2. В широкой сковороде нагрейте масло, обжарьте морепродукты в течение 2–3 минут на сильном огне и отложите.

3. В этой же сковороде

спассеруйте мелко нарезанный репчатый лук до прозрачности. Всыпьте рис и перемешайте. Обжаривайте рис, помешивая, пару минут.

4. Влейте в рис кипящую воду так, чтобы она покрыла рис на палец, и воду с шафраном. Убавьте огонь до среднего, посолите и

ПАЭЛЬЯ С МОРЕПРОДУКТАМИ

Коктейль из морепродуктов – 500 г
Шаfran –
0,5 ч. ложки
Масло оливковое – 40 мл
Лук репчатый – 1 шт.
Рис «Валенсия» – 300 г
Соль – 1 ч. ложка
Пюре томатное – 200 г
Горошек замороженный – 100 г
Перец сладкий зеленый – 0,5 шт.
Лимон – 0,25 шт.

продолжайте готовить. Общее время приготовления составляет около 20 минут. После добавления воды рис не перемешивайте.

5. Добавьте томатное пюре. Минут через 10 положите в сковороду горошек и нарезанный кубиками перец.

6. Когда вода впитается и рис будет готов, выложите сверху морепродукты и украсьте ломтиками лимона. Закройте крышкой и дайте постоять несколько минут перед подачей на стол.

7. Подавайте паэлью к столу горячей.

ВОЛОВАНЫ С СЕМГОЙ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

1. Слоеное тесто разморозьте при комнатной температуре. На сухом столе, присыпанном мукой, раскатайте тесто в тонкий пласт и вырежьте из него кружки с помощью

стакана. Половину кружков отложите в сторону, а из другой половины вырежьте в центре кружки меньшего диаметра, например узким бокалом для шампанского.



2. Противень смажьте растительным маслом и выстелите пергаментной бумагой. Выложите цельные кружки теста на небольшом расстоянии друг от друга.

3. Сверху выложите кольца из теста и слегка надавите пальцами. Яйцо взбейте вилкой и при помощи кулинарной кисточки смажьте заготовки.

4. Выпекайте волованы в разогретой до 180 °С духовке около 15–20 минут до золотистого цвета. Готовую выпечку остудите.

5. В центр каждого волована положите по 1–2 ч. ложки мягкого творожного сыра. Семгу нарежьте длинными тонкими полосками, сверните в виде розочки и уложите на сыр.

6. Готовую закуску украсьте веточками свежей зелени петрушки или укропа и подавайте к столу.

ВОЛОВАНЫ С СЕМГОЙ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

Тесто слоеное – 200 г
Сыр творожный – 80–100 г
Семга малосоленая – 100 г
Яйцо – 1 шт.
Зелень
Мука

ХРУСТЯЩИЕ КОЛЬЦА КАЛЬМАРА



1. Кальмаров промойте под проточной водой, очистите от кожуры и тонкой прозрачной пленки, удалите внутренности и нарежьте кольцами толщиной

около 1 см. Посолите.

2. Взбейте вилкой крупное яйцо. Запанируйте каждое кольцо кальмара сначала в муке, затем в яйце и панировочных сухарях.

ХРУСТЯЩИЕ КОЛЬЦА КАЛЬМАРА

Кальмары – 500 г
Мука – 3 ст. ложки
Сухари панировочные – 4 ст. ложки
Яйцо крупное – 1 шт.
Соль – 0,5 ч. ложки
Масло растительное

3. Обжаривайте кольца кальмара в большом количестве раскаленного растительного масла 2–3 минуты. Выложите готовые кольца на бумажную салфетку, чтобы удалить излишки масла.

МИНТАЙ В СОЕВОМ СОУСЕ С КАБАЧКАМИ

1. Минтая тщательно промойте в воде, удалите внутренности и отделите мясо от костей. Нарежьте кусочками и окуните во взбитое яйцо. После чего приправьте филе минтая соевым соусом и оставьте на 30 минут.

2. Маринованного минтая обваляйте в муке и обжарьте со всех сторон на



раскаленном оливковом масле до золотистой корочки в течение 15 минут.

3. В отдельной сковороде на оливковом масле потушите нарезанные крупными кубиками кабачки вместе с рубленным луком и тертой морковью. Добавьте соевый соус по вкусу, перемешайте и готовьте все вместе около 15 минут.

4. Подавайте минтая с приготовленным овощным гарниром либо выложив его на овощную «подушку».

СКУМБРИЯ В ФОЛЬГЕ С ОВОЩАМИ

Скумбрия – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 0,5 шт.
Паста томатная – 1 ст. ложка
Масло растительное – 1 ст. ложка
Соль
Перец



СКУМБРИЯ В ФОЛЬГЕ С ОВОЩАМИ

1. На фольгу, смазанную маслом, положите филе скумбрии. Посолите и поперчите его. Заверните фольгу по краям в виде лодочки.

2. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. Овощи спассеруйте в масле, после чего добавьте томатную пасту и полстакана воды.

3. Потушите до мягкости. Выложите овощи на подготовленное филе и поставьте запекать в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

МИНТАЙ В СОЕВОМ СОУСЕ С КАБАЧКАМИ

Минтай – 700 г
Яйцо – 1 шт.
Кабачок – 1 шт.
Морковь – 0,5 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Мука – 3 ст. ложки
Соус соевый
Масло оливковое

ЗАКУСОЧНЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ СЕЛЬДИ



1. Филе сельди нарежьте на несколько пластин. Огурцы и перец нарежьте соломкой. Лук нарежьте тонкими кольцами. Укроп мелко нарежьте.
2. Выложите на каждый кусочек филе ломтик огурца, ломтик красного перца, посыпьте укропом и сверните в рулетик.
3. Закрепите каждый ру-

ЗАКУСОЧНЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ СЕЛЬДИ

- Сельдь – 2 шт.
- Огурцы маринованные – 4 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Перец болгарский – 1 шт.
- Масло растительное – 30 мл
- Уксус 3% – 5 мл
- Укроп

- летик шпажкой и украсьте колечком лука.
4. Смешайте растительное масло с 3% уксусом, полейте закуску и украсьте зеленью.

ЖАРЕННЫЙ КАРП В КЛЯРЕ

1. Очищенную от чешуи рыбу разделите на порционные кусочки толщиной в полтора сантиметра. Тщательно вымойте водой из-под крана и удалите лишнюю влагу. Выдавите лимонный сок и полейте им карпа. Оставьте мариноваться минимум на 10 минут. Сок лимона размягчит мясо и слегка нейтрализует запах рыбы.
2. Для кляра взбейте яйцо со сливочным соусом.
3. Добавьте в тесто муку и панировку. Щедро посоли-

- те и поперчите по своему вкусу. Взбейте вилкой кляр, получая однородную густоватую массу.
4. Разогрейте на сковороде немного масла. Макайте каждый кусок рыбы в кляр и жарьте без крышки по 3–5 минут одну и вторую сторону. Добавьте нарезанный полукольцами лук, немного подсолите рыбу, доведите до готовности лука.
5. Готового карпа подавайте горячим с пюре из картофеля.



ЛОСОСЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

- Лосось – 700 г
- Масло сливочное – 30 г
- Сливки жирные – 1 стакан
- Мука – 1 ст. ложка
- Вино белое сухое – 0,5 стакана
- Соль
- Перец
- Укроп

ЛОСОСЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

1. Положите в сковороду или в форму для выпечки филе лосося кожей вниз, посыпьте солью и поставьте в разогретую до 230 °C духовку на 15 минут.
2. В маленькой кастрюльке растопите на огне сливочное масло. Добавьте муку, перемешайте. Влейте сливки и вино. Готовьте до загустения, помешивая.
3. Снимите с огня, посолите и поперчите.
4. Достаньте из духовки лосося и подавайте, полив соусом и посыпав мелко нарезанным укропом.

ЖАРЕННЫЙ КАРП В КЛЯРЕ

- Карп – 600–800 г
- Лимон – 0,25 шт.
- Соус сливочный (майонез, сметана) – 1,5 ст. ложки
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 2 ст. ложки
- Сухари белые – 2 ст. ложки
- Перец белый молотый
- Соль
- Масло подсолнечное
- Лук репчатый – 1–2 шт.

**РУЛЕТКИ
ИЗ СЕЛЬДИ
С ВЯЛЕННЫМИ
ПОМИДОРАМИ**

Филе сельди
в масле – 200 г
Помидоры вяленые –
3–4 шт.
Хлеб ржаной – 3 куса
Зелень свежая
Орехи грецкие



РУЛЕТКИ ИЗ СЕЛЬДИ С ВЯЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ

1. Кусочки ржаного хлеба разломайте на крупные крошки, подсушите на сухой сковороде на среднем огне и посолите. Вяленые помидоры мелко нарубите.

2. Смешайте хлеб, помидоры и 1 ст. ложку масла из-под сельди.

3. Филе сельди промокните бумажным полотенцем и нарежьте по длине на

широкие полоски. Поверх разложите томатно-хлебную смесь, сверните рулетиками и закрепите зубочистками. Украсьте зеленью и орехами.



© «Библиотека журнала
«САМАЯ mini. ПРИГOTOBY»
Новогодний стол. Рыба
№ 19/2016

Главный редактор
Елена Геннадьевна Кожушко
e.kozhushko@konliga.ru
Редактор
Ирина Трубачева
Корректор
Юлия Хамзина
**Разработка дизайна
и верстка**
Илья Кожушко

Учредитель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Основатели компании
Александр Колосов,
Раиса Нейглова-Колосова
**Генеральный
директор**
Максим Зимин
Издательский директор
Мария Колоколкина
**Директор
по распространению**
Кирилл Егоренко
Коммерческий директор
Светлана Харченко
тел. (495) 775-14-35
Коммерческий отдел
Анна Луданная
Наталья Павлюткина
Елена Матвеева

**По вопросам
распространения**
тел. (495) 775-14-35
По вопросам подписки
тел. (495) 775-14-35
**Отдел мелкооптовой
продажи**
г. Москва; ул. Бакунинская,
д. 71, стр. 10, 6-й этаж.
Тел.: +7 (495) 775-14-35

**Адрес издателя
и редакции:**
Москва, Бакунинская ул.,
71, стр. 10, 6 этаж
тел. (495) 775-14-35
Для писем:
105082, Москва, а/я 5
E-mail: cooking@konliga.ru
Сайт в интернете:
www.cookok.ru

**Онлайн-магазин
издательства:**
www.konliga.biz
**Отпечатано
в типографии**
ООО «МДМ-печать»,
Ленинградская обл.,
г. Всеволожск, Всеволожский
пр-т, д. 114.
Заказ № 41-07/21
**Время подписания
в печать:**
09.11.2016 в 18.00
Дата выхода в свет:
22.11.2016
Дата начала продаж:
28.11.2016
Тираж 80 000 экз.
Свободная цена

**Импортёры в Республику
Беларусь:** ООО «Росчерк»,
г. Минск, ул. Сурганова, 57Б,
офис 123. Тел. + 37517-331-
94-27 (41).
ООО «РЭМ-ИНФО», г. Минск,
пер. Козлова, д. 7. Тел. (017)
297-92-75.
**Журнал зарегистриро-
ван** Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций.
**Свидетельство о регистра-
ции** ПИ № ФС77-64867
от 10.02.2016
«12+»
Редакция не несет
ответственности за содержа-
ние рекламных материалов.
Логотипы (товарные знаки)
третьих лиц размещены на
правах рекламы.
Перепечатка только
с разрешения редакции.

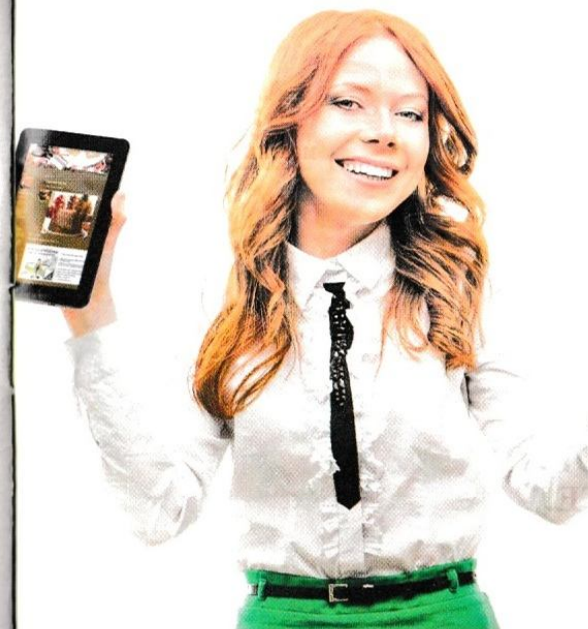
**Фото на обложке
и внутри журнала:**
Shutterstock.com

ЖУРНАЛЫ

КУЛИНАРНЫЙ практикум

~ И ~

ПРИГOTOBY В соцсетях!



Присоединяйтесь!

С нами у вас каждый день будет как минимум

три повода для счастья: завтрак, обед и ужин!



Facebook: facebook.com/kpraktikum

Вконтакте: vk.com/k_praktikum

Одноклассники: odnoklassniki.ru/kpraktikum

ЖЖ: k-praktikum.livejournal.com



Информационная
продукция для лиц,
достигших возраста 12 лет.
Фото: Shutterstock.com