

Блюда из рыбы!

С рыбой дома можно творить много вкусного!

1. Минтай с овощами

Простой и сочный вариант. Нарежьте минтай порционными кусками, выложите в форму вместе с нарезанными овощами (лук, болгарский перец, баклажан, помидоры). Посолите, поперчите, добавьте немного паприки, сушёного чеснока и чуть-чуть майонеза или растительного масла. Запекайте в духовке до готовности.



2. Треска под панировкой

Так рыба получится с хрустящей корочкой, а внутри останется нежной. Нарежьте филе трески, посолите, поперчите. Обваляйте каждый кусочек в муке, затем в яйце, а потом в панировочных сухарях (можно добавить измельчённый чеснок и зелень). Обжарьте на сковороде до золотистой корочки.



3. Рулетики из скумбрии

Возьмите филе скумбрии. На каждый кусочек выложите начинку: например, измельчённый чеснок, рубленую петрушку, немного цедры лимона. Сверните в рулетики, закрепите зубочисткой и запеките в духовке или обжарьте на сковороде.



4. Скумбрия с овощами в томатном соусе

Обжарьте немного лук и морковь, добавьте томатную пасту, разведённую водой, специи (кориандр, лавровый лист). Выложите сверху кусочки скумбрии и потушите под крышкой до готовности рыбы.

5. Форель под «шубой»

Выложите в форму кусочки форели, сверху распределите обжаренный лук и тёртую морковь. Залейте смесью из яиц, сметаны и майонеза. Запеките до румяной корочки.



6. Рыбные котлеты

Пропустите филе (трески, минтая или другой рыбы) через мясорубку вместе с луком, замоченным в молоке батоном (или хлебом), добавьте яйцо, соль, перец. Сформируйте котлеты и обжарьте до румяной корочки. Можно потушить в небольшом количестве соуса.

Несколько советов:

- Если рыба замороженная, размораживайте медленно — в холодильнике, а не при комнатной температуре или в микроволновке. Так она сохранит сочность.
- Рыба хорошо сочетается с лимоном, укропом, петрушкой, тимьяном, паприкой, кориандром, чёрным перцем. Не перебарщивайте, чтобы не перебить нежный вкус.
- Чтобы рыба не пересохла, можно слегка смазать её маслом, добавить в блюдо овощи или использовать соус (сливочный, томатный, сметанный).
- Помимо запекания и жарки, попробуйте тушить в соусе, готовить на пару (так сохраняется максимум пользы) или сделать рыбный суп/уху.