

www.detkityumen.ru

Рыбный день - подборка с форума Irina

Рыба в кляре Филе трески (или др.), нарезаешь кусочками и обжариваешь в кляре минут 10-15. Кляр делается из светлого пива, специй (для детей можно без них), соли и муки, взбалтывается вилкой до консистенции сметаны. На гарнир можно рис (например, в пакетика с овощами, гречку, макароны и т.д. Еще я в этом кляре летом жарила цветную капусту, можно все, что угодно. Алкоголь во время жарки испаряется, так что можно детям.

Katerina Макароны с тунцом. Режешь лук кольцами, но тоненько, обжариваешь на растительном масле туда же добавляешь соевый соус по вкусу, затем тунец в собственном соку, все это тушишь минуток 5, затем выкладываешь отдельно сваренные макароны и даешь им пропитаться соусом (еще 5 минут). Пальчики оближешь...

Iren Рыба филе или целую заливаю водой и в духовку, сама свободна.
Ория Горбуша моется, чистится, режется на порционные кусочки. В кастрюлю наливается 1! стакан воды, 1 ст.ложка соли без горки, ложится лаврушка, перец горошком и это все кипятиться. Когда рассол закипит ложем томатную пасту, рыбу(желательно в один слой)и сверху еще картошку(чищенную и порезанную пополам).Огонь убавляем, что бы все кипело но потихоньку. Когда готова картошка выключаем и подаем на стол. Еще поверх рыбы можно положить тархун(трава такая).

Olga Порционный посоленный кусок, лук, перемешанный с майонезом и черным молотым перцем. Все это заворачивается в фольгу и в духовку. На лист выложить филе рыбы, картофель. Посолить, поперчить. Сверху слой лука, слой сыра так, чтоб дырок не осталось, слой майонеза. Ещё можно грибочков добавить.

Лелька Любая морская рыба (костей мало), на куски, лук полукольцами, чуть-чуть масла растительного, чуть-чуть воды, посолить, поперчить, лаврушка, майонез (можно и без него), все укладывается в глубокий противень, закрывается фольгой и ставится в разогретую духовку - через 20 мин. готово. Возни - минимум, зато вкуснотища!!!

Lja 1. горбуша чистится, режется на порционные куски, обильно посыпается солью и не очень много перчиком, укладывается в кастрюльку, лучше сверху что-нибудь поставить тяжелое и в холодильник. на следующий день - отличный малосол.
2. не мудрить и построгать - горбуша нежирная, практически диетическая, семга жирнее - а дальше по вкусу: кто-то соус готовит из майонеза или сметаны с соевым соусом и кетчупом, кто-то просто кусочки в соль и перец обмакивает и ест.
3. минтай почистить, порезать крупными кусками, положить в миску для микроволновки, сверху полить сметаной с добавлением соли и специй по вкусу. запекать на 600-800С примерно 10 минут (в зависимости от количества - посмотрите проварилось или нет).
Вика В. Французский рецепт жареной рыбы из книги "Кулинарная помощь в будни и праздники" Берем филе. Если с кожей - рекомендуется ее надрезать, чтобы не стянуло (но только кожу, не мякоть). Но учесть, что если филе с кожей, то в первую очередь жарится сторона с кожей. Можно выдавить чуть лимонного сока на куски. Немного солим, перчим (автор рекомендует белый перец). По желанию панируем в муке. Французский способ жаренья рыбы - на сливочном масле!

Растапливаем масло, даем ему постоять. В верхнем слое скапливается чистый молочный жир, ниже - сыворотка и примеси. Наливаем в сковородку этот верхний слой масла, когда оно нагрелось – выкладываем рыбу. Жарим с обеих сторон. В конце жарки прибавляем огонь и бросаем еще кусочек масла. Он должен начать слегка (только слегка!) подгорать, это даст специфический для этого способа жарки запах. Когда это случилось, выдавливаем еще чуть лимонного сока прямо на сковородку (это гасит температуру) и бросаем немного шинкованной петрушки. Даем чуть прогреться рыбе с зеленью и подаем на стол. Кладем рыбу на тарелку и обязательно поливаем душистым маслом со сковороды. На гарнир идеальна отварная картошка. Если рыба пристаёт во время жарки: уменьшаем нагрев, наливаем в сковороду чуть белого вина, накрываем крышкой. Рыба за счет паров отстает.
Я тоже стараюсь почаще рыбу есть. Если готовить лень, то консервы помогают. Например, покупаю тунец в баночках в собственном соку (на салаты типа мимозы и бутербродные помазки), сайру в масле (к вареной картошечке - отменно). Кальмары тоже в дело идут. Чищу, режу полосочками, быстро

жарю на растительном масле с луком и приправками, а потом бухаю в эту же сковородку макароны и перемешиваю. Если сливки есть 20-30 процентные – тоже в дело идут. Вот такие спагетти с морепродуктами!

seriikot

на противень (или лучше глубокую сковороду для запекания) наливается масло, картошка (я строгою тонкими пластинками), специи для картошки, караси (чищенные), специи для рыбы, лук кольцами и майонез (можно со сметаной смешать)... в духовку на полчаса- минут сорок, когда картошка готова - все готово

горбуша (или любая другая красная рыба) посыпается обильно смесью лука с морковкой, солится, на противень воды (где-то до середины рыбы) и запекать, пока не приготовится, гарнир - кто что больше любит

Рыба по-восточному:

сначала готовим маринад: лук (одна головка), соевый соус (4 ст ложки) и красное сухое вино (2 ст ложки) смешиваем с 5 ложками воды, солью и перцем, а и имбирь еще можно добавить, залить маринадом филе форели или семги (около кг можно) оставляем на полчаса. затем выкладываем куски рыбы на противень, заливаем половиной маринада и в разогретую до 200 гр духовку на 25 мин. из второй половины маринада готовим соус: маринад выливаем на сковородку, добавляем разведенный небольшим кол-вом воды крахмал (1 ст ложка) и кипятим до загустения... но соус на любителя, т.к. у него довольно тянущая консистенция получается, но вкусный, к такой рыбе вообще в тему. на гарнир рис не солёный, с добавлением соевого соуса

типа суши: любая вкусная рыба, свежая, делаем кусочки филе в соевый соус - и вот вы уже японцы

Комяцкий способ жарки рыбы:

крупные кусочки рыбы выкладываются в сковороду, заливаются до середины водой, добавляем лук (побольше), лаврушку, черный перец горошком, масло растительное и тушим до готовности.

еще можно делать сосиски и котлеты из щуки, в фарш щуки добавить свиного сала немного, соли, перца, яйцо, скатать сосиски или котлеты, обвалить в муке, сосиски варить (очень вкусно), котлеты жарить (тоже ничего).

Wetka

Рыба по-монастырски.

На дне сотейника или глубокой сковороды обжарить лук в растительном масле. Нарезанную кусками горбушу уложить в сотейник торцом вверх (то есть не на бочок), промежутки между кусками заполнить вареной морковью или картошкой, порезанной кубиками. Посыпать обильно шампиньонами, опятами или белыми грибами. На куски горбуши уложить порезанные пластинками вареные яйца. Поперчить, положить лавровый лист и залить сметаной (чем жирнее тем лучше), посыпать сыром, запечь в духовке.

Очень-очень вкусно.

Бегемотик

Жаркое из горбуши в горшочках.

на дно лучок обжаренный, потом рыбку, потом немного картошечки, снова рыбку, лучок, снова картошечку, перчик, соль по вкусу, немножко водички, майонезика, молочка концентрированного, и сверху сыр тертый. Минимум работы и вкусно!

Нани

Расскажу вам изысканный а самое главное простой рецептик от Макаревича, очень вкусный пальчики оближешь, опять де итальянское блюдо:

Вам понадобятся - филе с/с сёмги или лосося, сливки 35% жирности (не меньше) Приправки для макарон (желательно базилик, можно смешанные) и собственно сами макароны, обязательно яичные.

Рыбку режете небольшими кусочками сливки ставите на медленный огонь добавляете приправы пусть слегка загустеют, потом туда сёмгу, пусть дальше густеет, до кипения не доводить. Макароны отварить, предварительно добавив в воду оливковое масло (тогда они не слипнуться).

Выложить это дело на тарелку сверху семгу с соусом чуть-чуть красной икры и зелень и пальчики оближешь!!!

При наличии всех ингредиентов готовится 15 минут, подавать с белым вином! Ммммм. это очень вкусно. Попробуйте.

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category144/category146/74/