

УДК 641.55
ББК 36.997
М18

В оформлении обложки использовано изображение:
Eakrin Rasadonyindee / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Малёва, Елизавета Борисовна.

М18 Fish и не только : кулинарное путешествие по морям и океанам без виз : фотографии автора / Елизавета Малёва. — Москва : Эксмо, 2021. — 144 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Автор книги «Fish и не только» фуд-блогер и рыбоголик Елизавета Малёва утверждает, что родилась уже с рыбкой в обнимку, и поэтому ее миссия — причудить людей к этому полезнейшему продукту.

Елизавета охотно делится рецептами блюд из обычных видов рыбы, которые доступны и есть в любом магазине. Но сами блюда при этом трудно назвать тривиальными: биточки из кильки, кальмары на гриле с голландским соусом, караси с битыми огурцами, палтус с пармезаном, закарпатская уха, английский рыбный пирог — и это еще далеко не все. По рецептам Елизаветы Малёвой можно легко готовить рыбные завтраки, обеды и ужины, как минимум, на протяжении нескольких месяцев: здесь представлены и закуски, и супы, и десерты, 8 видов котлет, 10 видов жареной рыбы, 6 — запеченной... Процесс приготовления описан так подробно, что справится даже начинающий кулинар. Миссия выполнима!

УДК 641.55
ББК 36.997

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

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Малёва Елизавета Борисовна

FISH И НЕ ТОЛЬКО

КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОРЯМ И ОКЕАНАМ БЕЗ ВИЗ

Ответственный редактор *Анна Райдер*. Редактор *Светлана Галанинская*
Дизайн и верстка *Валерия Колышева*. Фото к книге *Елизавета Малёва*
Младший редактор *Вероника Горбунова*. Корректор *Марина Колесникова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Офисный: «ЭКСМО»-АКБ Басмань, 123308, Москва, Россия. Золотые ключи, 1-ый

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгиси: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

қабалдусушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, объект 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@yandex.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 24.08.2020. Формат 80x100^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,33. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-110910-3

ISBN 978-5-04-110910-3



9 785041 109103 >

© Субботина Е., текст и фото, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021



Официальный
интернет-магазин
издательства группы
«ЭКСМО-АСТ»

book24.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЗАВТРАКИ

- 11 Драники с лососем и маринованным луком
- 13 Фриттата с копченым лососем
- 15 Скрэмбл с креветками
- 17 Овсяная каша с томатами и тунцом
- 19 Кальмары на гриле с голландским соусом
- 21 Скумбрия в беконе с гарниром из зеленого горошка

ЗАКУСКИ. САЛАТЫ

- 25 Теплый салат с килькой
- 27 Сельдь слабосоленая с водкой
- 29 Рагу с копченой рыбой
- 31 Тартар из сельди с помидорами
- 33 Салат картофельный со скумбрией и красной капустой
- 35 Панцанелла с креветками
- 37 Мидии «Кровавая Мэри»
- 39 Креветки в лимонном соусе
- 41 Кальмары по-средиземноморски

СУПЫ

- 45 Суп из сибаса в духовке
- 47 Суп из желтых помидоров с мидиями
- 49 Рыбная солянка
- 51 Marmitako (Баскский суп с тунцом)

- 53** Рыбный суп FISKE
- 55** Халасле (закарпатская уха)
- 57** Уха запеканная
- 59** Куриный бульон с кнелями из щуки
- 61** Чаудер с копченой рыбой
- 63** Средиземноморский рыбный суп с чесночным хлебом
- 65** Кокосовая похлебка с неркой
- 67** Острый томатный суп с креветками
- 69** Похлебка греческих моряков

КОТЛЕТЫ

- 73** Кефта из сибаса по-турецки
- 75** Котлеты из щуки с медом с чесночным соусом
- 77** Крокеты с зеленой фасолью
- 79** Гефилте фиш
- 81** Яйца по-шотландски из трески
- 83** Рубленое тельное по-монастырски
- 85** Котлеты из трески с зеленым горошком
- 87** Фиш-болы с зеленым соусом
- 89** Котлеты из щуки с палтусом

ЖАРЕНАЯ РЫБА

- 93** Караси с битыми огурцами
- 95** Карп в кисло-сладком соусе
- 97** Камбала с масляным соусом
- 99** Корюшка с овощным соусом
- 101** Палтус в пармезановой корочке
- 103** Сельдь-конфи с морковным пюре и свекольным джемом
- 105** Тилапия на гриле с черри и красным луком
- 107** Биточки из кильки
- 109** Храйме (рыба по-мароккански)

111 Скумбрия на гриле в имбирном маринаде

113 Сибас с рагу из фасоли

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

117 Запеченная нерка с томатным соусом

119 Скумбрия, запеченная с луковым конфи́тюром

121 Перец, фаршированный тунцом

123 Камбала, запеченная с карри

125 Минтай под сливочным соусом

127 Форель, запеченная с овощами

129 Треска в «папильотках»

ПИРОГИ

133 Калакукко (финский рыбный пирог)

135 Калитки с картошкой и копченой рыбой

137 Киш с тунцом и овощами

139 Английский рыбный пирог

141 Пирожки с судаком в слоеном тесте

143 Пироги с окунем и овощами

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Книга посвящается моей маме.
Мама, спасибо за то, что родила меня с рыбкой в обнимку!

ОТ АВТОРА

Всем привет!

Я Лиза, и я рыбоголик. Так можно начинать книгу? Конечно, можно, ведь это моя книга. Самая желанная и долгожданная!

Я давно заметила, что рыбе уделено очень мало внимания. А это, на мой взгляд, не справедливо. Количество рыбных блюд на наших столах можно перечислить по пальцам. Многие и вовсе обходят рыбу стороной, считая, что ее сложно готовить.

Однажды я в шутку сказала, что моя миссия — приучить людей к рыбе.

Вот уже несколько лет я начинаю каждое утро в Instagram с рыбного поста, так и появился FISH MORNING. Но, если серьезно, мне хотелось бы рассказать о множестве простых и разнообразных блюд, которые по-настоящему украсят ваш стол.

В этой книге собраны рецепты блюд из рыбы и морепродуктов, которые легко сможет повторить любой.

Они годятся и на каждый день, и для особых случаев.
Главное условие — любить рыбу!



глава 1

ЗАВТРАКИ

Всем известно, что вкусный и правильный завтрак — залог не только хорошего настроения и здоровья, но еще и удовольствие, в котором нельзя себе отказать.

А рыбный завтрак — это особый кайф.



ДРАНИКИ С ЛОСОСЕМ И МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

картофель 3 шт.
мягкое сливочное масло 20 г
красный лук ½ шт.
малиновый уксус 2 ст. л.
лосось слабой соли 150 г
щепотка сахара, соль,
свежемолотый черный перец
сметана и укроп для подачи
растительное масло
для жарки

Лук нарезать перьями, поместить в миску. Добавить уксус, щепотку сахара. Перемешать, слегка помять ложкой и оставить мариноваться.

Картофель очистить, натереть на крупной терке. Добавить соль, перец и сливочное масло, быстро перемешать.

Пожарить драники на растительном масле, выкладывая ложкой, до золотистой корочки. Поместить драники на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.

Рыбу нарезать тонкими ломтиками.

На тарелку выложить драники, сверху ломтики рыбы, лук, сметану и укроп.

Присыпать черным перцем.

Картина маслом... очень красиво и, конечно, вкусно!



ФРИТТАТА С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

Один из множества вариантов фриттаты. Прекрасный рецепт для неспешного завтрака.

яйца 6 шт.
петрушка 1 пучок
лук 1 шт.
красный болгарский перец 1 шт.
зеленый болгарский перец 1 шт.
цукини 1 шт. (маленький)
копченый лосось 100 г
оливковое масло 2 ст. л.
соль, свежемолотый черный перец
зелень для подачи

Лук нарезать кубиками, перец и цукини — крупными ломтиками, рыбу — тонкими ломтиками. Яйца взболтать в миске, добавить соль, перец и измельченную петрушку.

На сковороде нагреть оливковое масло, обжарить лук до золотистого цвета.

Положить овощи, жарить 2–3 минуты.

Добавить рыбу, влить яичную смесь.

Запекать 15 минут при 180 °С.

Подавать с зеленью.

***Овощи можно брать любые, ориентируясь на содержимое холодильника, и каждый раз у вас будет новое блюдо.**



СКРЭМБЛ С КРЕВЕТКАМИ

Яичница-болтунья, она же скрэмбл, она же яичная кашка... можно называть как угодно, но результат всегда один — это вкусно!

яйца (комнатной температуры) 3 шт.

сливочное масло 40 г

зеленый горошек (заморозка) 1/3 стакана

чеснок 2 зубчика

креветки 4–5 шт.

оливковое масло 2 ст. л.

соль, свежемолотый черный перец, перец чили

Горошек залить кипятком на 2–3 минуты. Затем слить, добавить 10 г сливочного масла, перемешать. Держать в тепле.

На сковороду разбить яйца, добавить 30 г сливочного масла. Готовить на малом огне, постоянно помешивая, до загустения.

Должна получиться яичная каша, важно не пересушить. В конце посолить.

Параллельно, на другой сковороде, разогреть оливковое масло. Добавить измельченный чеснок, чили. Жарить креветки по 1,5–2 минуты с каждой стороны на сильном огне.

На тарелку выложить скрэмбл, добавить горошек, креветки. Присыпать черным свежемолотым перцем.

***Можно заменить креветки на копченую или слабосоленую рыбу.**