



УЖИН

Если вы придерживаетесь системы «Минус 60», то к ужину должны подходить особенно взыскательно. Согласно правилам, можно использовать тушеные, вареные, запеченные, а также обжаренные на гриле продукты, приправы, соль и соевый соус, но в разумных количествах.

Главный принцип ужина — монокомпонентность. Иными словами, необходимо, по возможности, использовать как можно меньше различных продуктов за один прием пищи. Например, мясо нельзя смешивать с чем бы то ни было. Некоторые овощи также не рекомендуется употреблять по вечерам.

Возможно, поэтому раздел «Ужин» получился не такой емкий, как «Обед». Однако в нем вы, надеюсь, найдете идеи того, как разнообразить свое вечернее меню.

Помните о том, что за один ужин вы можете использовать только один из приведенных рецептов.

САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Салаты, конечно же, полезны для любого приема пищи, но помните о том, что любые овощи не являются насыщающими надолго, поэтому не стоит увлекаться салатами ежевечерне, если вы не хотите заполучить регулярные спады по вечерам и последующие — утром.



САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Необходимые продукты:

капуста белокочанная — 1,3 кг
уксус рисовый — 1 стакан
зелень кинзы рубленной — $\frac{1}{2}$ стакана
масло растительное — 1 ст. ложка
соль, перец черный молотый по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

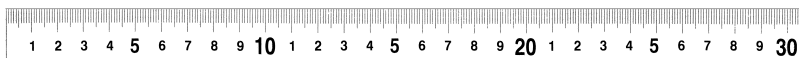
Капусту нарежьте соломкой.

Для соуса рисовый уксус смешайте с кинзой, маслом, посолите и поперчите.

Залейте соусом капусту, перемешайте. Маринуйте капусту от 1 до 3 часов, периодически помешивая.

При подаче оформите кинзой.

СОВЕТ: перед тем как залить овощи маринадом, к капусте можно также добавить сладкий перец, нарезанный тонкой соломкой.



ЗАЛИВНОЕ «ЯИЧКО ЗОЛОТОЕ»

Необходимые продукты:

яйцо — 6 шт.

говядина вареная — 120 г

бульон мясной — 300 г

желатин — 12 г

клюква — 12—18 ягод

зелень петрушки (веточки) для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яйца замочите в теплой воде на 5—10 минут, затем обработайте 2%-ным раствором пищевой соды и дезинфицируйте в течение 5 минут в 0,5%-ном растворе хлорамина. После этого хорошо промойте их в чистой проточной воде.

Желатин замочите в шестикратном количестве холодной воды и дайте набухнуть, пока крупинки не станут прозрачными. Откиньте на мелкое сито или марлю.

Бульон процедите, нагрейте до 40°C, соедините с набухшим желатином, доведите до кипения и охладите до комнатной температуры.

У яиц осторожно надколите нижнюю часть, вылейте содержимое в отдельную посуду, а скорлупу тщательно промойте, не нарушая ее.

Скорлупу установите вертикально в какой-либо емкости, заполните на четверть мясным желе и охладите.

После того как желе застынет, в скорлупу опустите несколько ломтиков мяса, веточку зелени, 2—3 ягодки клюквы и полностью залейте мясным желе.



Когда желе застынет, скорлупу очистите, уложите желе в форме яиц на блюдо и оформите веточками зелени.

Отдельно можно подать соус хрен.

СОВЕТ: этот вариант подойдет скорее для праздничного обеда или ужина в стиле «Минус 60». Изначально рецепт может показаться достаточно сложным. На самом деле приготовление этого блюда не требует большого количества сил и времени, а результат наверняка поразит ваших гостей своей оригинальностью.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ ЯИЦ И ПЕРЦА

Необходимые продукты:

- яйцо перепелиное — 6 шт.*
- перец сладкий — 1 шт.*
- бульон куриный — 500 г*
- желатин — 20 г*
- зелень петрушки — 1 пучок*
- соль*

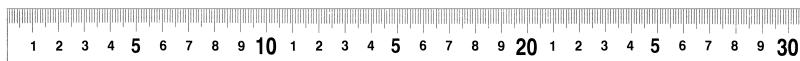
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Замочите желатин в холодной кипяченой воде. Соедините с теплым бульоном и доведите до кипения, затем охладите.

Яйца сварите при слабом кипении 7—10 минут, затем очистите и разрежьте вдоль пополам.

В круглую форму налейте слой приготовленного желе и дайте застыть.

В центр формы на застывшее желе уложите ломтики перца, вокруг разместите яйца, желтком вниз. Оформите



зеленую, залейте оставшимся желе и охладите. Перед подачей опустите форму на несколько секунд в горячую воду и выложите заливное на блюдо.

СОВЕТ: вместо перца можно использовать помидоры.



ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА «ПИКАНТНЫЕ»

Необходимые продукты:

яйцо — 6 шт.

соус чили — 2 ч. ложки

зелень укропа рубленая — 1 ч. ложка

чеснок — 1 зубчик

каперсы — 12 шт.

лук зеленый

перец черный молотый, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кипящей подсоленной воде сварите яйца в течение 12—15 минут, затем сразу охладите под струей холодной воды. Очистите. Разрежьте пополам и достаньте желтки.

Разотрите желтки и смешайте с соусом чили, солью, перцем, укропом и рубленым чесноком.

С помощью кондитерского мешочка с фигурной насадкой наполните половинки белков подготовленной массой. Оформите каперсами и зеленым луком.

СОВЕТ: вместо перца чили можно использовать смесь из мелко нашинкованной зелени: зеленый лук, петрушка, кинза и укроп.



ОКРОШКА С КЕФИРОМ

Необходимые продукты:

кефир — 1 литр

огурцы — 200 г

редис — 100 г

сладкий перец — 1 шт.

петрушка — 1/2 пучка

укроп — 1/2 пучка

зеленый лук — половина пучка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

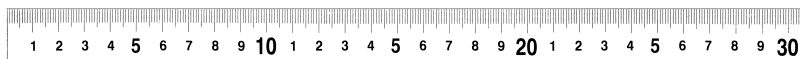
Порежьте кубиками огурцы и сладкий перец. Мелко нарубите зелень. Добавьте нарезанную полукольцами редиску. Посолите (по желанию), влейте кефир и перемешайте.

СОВЕТ: в окрошку можно добавлять различные овощи, например морковь, натертую на крупной терке.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Я считаю, что блюда из мяса являются одним из самых лучших вариантов ужина по системе «Минус 60», поскольку они надолго создают ощущение сытости.

Поеживая мясом, вы, скорее всего, спокойно заснете, не испытывая дискомфорта в желудке, не будете поглощать утром половину холодильника. Однако не забывайте о том, что мясо — это достаточно тяжелая пища. По-



этому не стоит употреблять его ежевечерне. Помните, что за один ужин вы можете съесть только одно из нижеприведенных блюд.



ХОЛОДЕЦ ГОВЯЖИЙ

Необходимые продукты:

ножка говяжья — 1 шт.

лук зеленый — 40 г

чеснок — 2 зубчика

соевый соус — 3 ст. ложки

соль

перец черный и красный молотые по вкусу

зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говяжью ножку промойте, разрубите, залейте водой в соотношении 1:3 и варите 2—3 часа, пока мясо не начнет отходить от костей. Выньте ножку из бульона, отделите мякоть от костей, измельчите ее, снова положите в бульон и прокипятите в течение 15—20 минут на слабом огне. Перелейте бульон вместе с мясом в квадратную форму для холодца. Добавьте нарезанный лук, чеснок, посолите, поперчите и оставьте застывать. Перед подачей выньте холодец из формы, нарежьте ломтиками и оформите зеленью. Соевый соус подайте отдельно.

СОВЕТ: в качестве соуса к холодцу можно подать натертый корень хрена, смешанный с водой.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ ЯЗЫКА

Необходимые продукты:

язык — около 1 кг
желатин — 20—25 г
свежий огурец — 1 шт.
зеленый салат
зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свежий язык, охлажденный, нарезанный тонкими кусками, залейте кипятком и отварите в течение 3—4 часов до готовности. Желе приготовьте на бульоне, полученном при варке языка, причем с бульона необходимо снять жир.

Нарежьте язык на кружочки толщиной 1 см. Куски языка до заливки нужно украсить ломтиками свежего огурца, листиками петрушки. Залитые куски вырежьте, обводя каждый концом ножа, уложите красиво на блюдо и украсьте зеленым салатом и зеленью петрушки. Отдельно подайте хрен с уксусом.

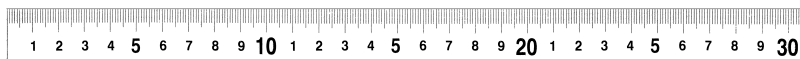
СОВЕТ: перед подачей можно также полить язык уксусом с мелко порубленным чесноком.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Необходимые продукты:

говядина (мякоть) — 400 г
морковь отварная — 100 г
отвар овощной — 500 мл



желатин — 25 г
зелень петрушки — 30 г
соль — 5 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо отварите крупным куском с добавлением соли, охладите, нарежьте поперек волокон ломтиками толщиной в 1 см.

В горячем овощном отваре растворите желатин, предварительно замоченный на 30—60 минут в холодной кипяченой воде. Налейте желе тонким слоем в лоток и дайте застыть.

На застывшее желе положите ломтики мяса, оформите морковь, зеленью, залейте тонким слоем желе и охладите. Когда желе застынет, долейте сверху оставшееся желе так, чтобы толщина его над мясом была не менее 0,5 см и оставьте до полного застывания.

СОВЕТ: в данном случае допускается использование моркови с мясом, поскольку здесь овощи используются скорее как элемент декора.



РУЛЕТ ИЗ БАРАНИНЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ЯБЛОКАМИ

Необходимые продукты:

баранина — 1,5 кг
яблоки кислые — 100 г
чернослив без косточек — 100 г
горчица
перец черный молотый
соль



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

У корейки удалите реберные кости, мякоть отбейте, натрите горчицей, перцем и солью, затем покройте тонкими ломтиками яблок и предварительно замоченным черносливом. Сверните мясо рулетом и перевяжите ниткой. Запекайте рулет в духовке сначала при 270°C до образования корочки, затем уменьшите нагрев до 170°C и запекайте еще 1,5—2 часа, поливая время от времени выделяющимся соком.

Охладите рулет под небольшим прессом, разрежьте на порции.

СОВЕТ: фрукты в таких малых количествах не сыграют негативной роли.



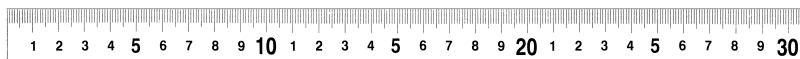
**ПИКАНТНЫЕ РУЛЕТЫ
ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ**

Необходимые продукты:

- мякоть говядины — 800 г*
- чернослив без косточек — 200 г*
- аджика — 1 ст. ложка*
- зелень петрушки и укропа*
- соль*
- перец черный молотый*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть говядины нарежьте ломтиками, отбейте и намажьте аджикой. Чернослив отварите до готовности и охладите. На ломтики мяса уложите чернослив и заверните



рулетами, закрепите деревянными шпажками и запекайте в духовке до готовности. Подавайте, оформив зеленью.

СОВЕТ: вместо чернослива можно использовать яблоки.



ДУХОВАЯ СВИНИНА

Необходимые продукты:

мякоть свинины (шейка) — 2,2 кг
чеснок — 2 головки и измельченный —
5 ч. ложек
розмарин — 5 веточек
вино белое сухое — 250 г
гвоздика молотая — $\frac{1}{4}$ ч. ложки
перец черный молотый, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Вдоль куска свинины сделайте надрез глубиной 3 см. Смешайте чеснок и рубленую веточку розмарина, добавьте перец и гвоздику. Половиной этой смеси заполните надрез в свинине, остатками натрите поверхность мяса, обвяжите пищевой ниткой и выдержите в холодильнике 10—12 часов. Затем мясо посолите и запеките на противне, застелив его фольгой. Головки чеснока нарежьте поперек и добавьте их к мясу вместе с оставшимся розмарином. Жарьте в духовке при 190°C. За 20 минут до готовности полейте вином. Переворачивайте мясо несколько раз.

При подаче свинину нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см и полейте соком от жаренья.

СОВЕТ: мясо можно приготовить и в специальном рукаве для запекания.



«ГНЕЗДА» С ПОМИДОРАМИ

Необходимые продукты:

фарш — 500 г

лук репчатый — 1 шт.

яйцо — 1 шт.

*зелень базилика и майорана рубленая —
по 1 ст. ложке*

паприка розовая молотая — 1 ч. ложка

помидоры — 4 шт.

растительное масло — 1 ст. ложка

перец черный молотый, соль по вкусу

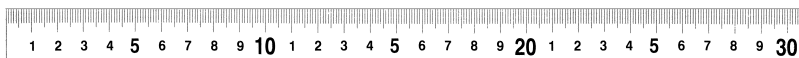
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Добавьте к мясному фаршу яйцо, мелкорубленный лук и часть зелени, хорошо перемешайте. Посолите и поперчите.

Разделите приготовленную массу на 8 лепешек. Проложите их на смазанный растительным маслом противень. Порежьте 2 помидора крупными кубиками, в центре каждой лепешки сделайте углубление и положите в него несколько кусочков помидора. Запекайте при 200°C 10 минут.

Затем посыпьте зеленью, накройте каждое «гнездо» кружочками, нарезанными из оставшихся помидоров, и запекайте еще 10 минут.

СОВЕТ: как я думаю, вы уже поняли, что не возбраняется использовать овощи или фрукты с мясом для вкуса или декора. Однако не следует подавать овощи в качестве гарнира к мясу.



ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК В ЯБЛОЧНОМ СОУСЕ

Необходимые продукты:

язык говяжий — 1 шт.

яблоки — 4—5 шт.

морковь — 1 шт.

корень петрушки — 1 шт.

лук репчатый — 1 шт.

вино красное столовое — 2 ст. ложки

цедра лимона тертая — 1 ст. ложка

лавровый лист — 1 шт.

соль

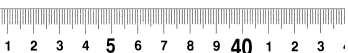
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Подготовленный язык положите в холодную воду и варите при слабом кипении 1,5—2 часа с добавлением соли, моркови, петрушки, лука и лаврового листа. Переложите язык в холодную воду, сразу же очистите от кожи, нарежьте тонкими ломтиками и прогрейте в бульоне.

Для соуса яблоки очистите, нарежьте ломтиками, залейте водой, проварите до мягкости, затем протрите через сито. Добавьте вино, соль, цедру, перемешайте и доведите до кипения.

При подаче залейте язык приготовленным соусом.

СОВЕТ: можно приготовить для языка соус из чернослива.



БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

В этом разделе мне уже практически нечего добавить, после того что я сказала в предыдущих главах. Конечно, птица считается не такой тяжелой, как мясо, но ее употребление также не рекомендуется каждый вечер.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИЦЫ

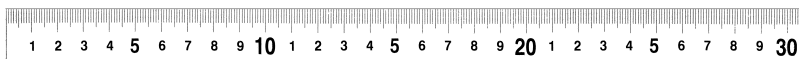
Необходимые продукты:

курица — 1 шт.
лук репчатый — 1/2 шт.
морковь — 1 шт.
желатин — 20 г
вода (из расчета 1,5 л на 1 кг курицы),
лавровый лист, соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Обработанную тушку курицы разрежьте на части, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите 1,5—2 часа. Затем добавьте крупно нарезанные, очищенные морковь, репчатый лук, лавровый лист, перец горошком и продолжайте варить до полной готовности курицы. К концу варки бульон посолите. Сваренную курицу нарежьте небольшими кусочками и выложите на блюдо, сверху украсьте нарезанными ломтиками вареной моркови, залейте охлажденным куриным бульоном, смешанным с разведенным в бульоне желатином, и поставьте в холодное место для застывания.

СОВЕТ: вместо курицы можно использовать индейку.



РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Необходимые продукты:

филе индейки — 5 шт.

апельсины — 3 шт.

чернослив — 20 шт.

вино белое сухое — 1,5 стакана

растительное масло — 1 ст. ложка

зелень петрушки

перец черный молотый, соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Чернослив промойте, замочите в холодной воде для набухания и удалите косточки. Филе индейки зачистите от пленок, перережьте сухожилия и хорошо отбейте. Разложите в виде прямоугольного пласта, накладывая край одного филе на другой. Посыпьте солью, перцем, разложите по краю чернослив, скатайте рулетом. Края закрепите деревянными шпильками. Уложите рулет на противень, слегка смазанный растительным маслом, и обжарьте в духовке до румяной корочки, затем подлейте вино и тушите до готовности. Охладите.

Для соуса: из 1 апельсина отожмите сок. Жидкость, полученную при тушении рулета, доведите до кипения, влейте сок апельсина и снова дайте закипеть. Охладите.

При подаче рулет нарежьте ломтиками, уложите на блюдо, полейте приготовленным апельсиновым соусом. Оформите цедрой, дольками апельсинов и зеленью.

СОВЕТ: вместо апельсинового можно использовать сок половины лимона.



КОРЗИНОЧКИ ИЗ ЛИМОНА С КУРИЦЕЙ

Необходимые продукты:

лимон — 5 шт.
куриное филе — 500 г
зелень петрушки — 1 пучок
перец черный молотый
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Из 4 лимонов вырежьте по заранее намеченному контуру корзиночки и выньте мякоть. Куриное филе мелко нарежьте и потушите в небольшом количестве воды. Часть зелени измельчите.

С оставшегося лимона срежьте цедру в виде тонких ленточек или натрите на терке.

Смешайте курицу с цедрой и зеленью. Заправьте перцем и солью. Наполните корзиночки подготовленной начинкой, оформите зеленью.

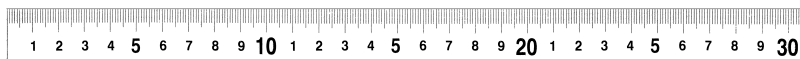
СОВЕТ: к курице можно добавить мелко порубленный лук и чеснок.



КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ

Необходимые продукты:

куриное филе — 4 шт.
соль
перец белый свежемолотый



*морковь сладкая крупная — 3 шт.
бульон куриный — 125 г
вино белое сухое — 2 ст. ложки*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриные грудки посолите и потушите до полуготовности с добавлением воды. Затем крупно порежьте морковь и добавьте ее к курице, заправьте перцем, влейте сухое вино. Тушите до полной готовности.

При подаче посыпьте зеленью.

СОВЕТ: таким же образом можно потушить индейку или мясо кролика.



КУРИЦА «ПИКАНТНАЯ» С ЙОГУРТОМ

Необходимые продукты:

*куриная грудка без кожицы — 2 шт.
лимон средней величины — 1 шт.
соус чатни — 125 г
горчица — 60 г
йогурт натуральный — 100 г
зелень — 1 пучок*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте лимонный сок, соус чатни и горчицу. Положите в маринад курицу. Хорошо перемешайте. Закройте крышкой и поставьте в холодильник не менее чем на 30 минут.

Выложите курицу в сковородку, залейте ее маринадом



и тушите, пока она не станет мягкой. Готовую птицу переложите на сервировочное блюдо.

подавайте курицу, полив йогуртом и посыпав зеленью.

СОВЕТ: вместо йогурта можно использовать мелкорубленные томаты и сладкий перец, тушенные с добавлением воды и чеснока.



МАРИНОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ

Необходимые продукты:

- куриная грудка без костей и кожи — 5 шт.*
- соль — 1 ч. ложка*
- сок лимонный — 1 ст. ложка*
- кефир — 1 стакан*
- мята рубленая — 1/2 стакана*
- чеснок рубленый — 1 ст. ложка*
- перец чили — 1/2 ч. ложки*

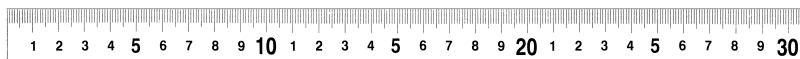
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриные грудки натрите солью и полейте лимонным соком.

В отдельной посуде соедините кефир, мяту, чеснок и чили, залейте полученным маринадом грудки. Поставьте в холодильник на 24 часа.

Разогрейте духовку до 200°C, выложите грудки на противень, застланный фольгой, и запекайте 35 минут до готовности.

СОВЕТ: можно также приготовить грудки на гриле.



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Как и в предыдущих разделах, здесь действует одно правило. Если вы выбрали для ужина блюдо с рыбой, вы можете съесть только его за один прием пищи.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ КАРПА

Необходимые продукты:

карп — 4 куса по 150 г

уксус — 200 г

корень петрушки, сельдерея, морковь — 100 г

лук репчатый — 50 г

перец черный — 5 горошин

гвоздика — 3 бутона

бульон рыбный — 0,5 л

лавровый лист

желатин — 20 г

лимон

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кусочки карпа положите на блюдо кожей вверх. Полейте кипящим уксусом для придания коже голубого цвета. Сварите на слабом огне в течение 10 минут нарезанные корни с добавлением специй. Опустите в отвар куски карпа и варите на слабом огне еще 15 минут.

Замочите желатин в холодной кипяченой воде. Как только крупинки станут прозрачными, сцедите лишнюю



воду и соедините желатин с теплым бульоном. Доведите до кипения, процедите и охладите до комнатной температуры.

Очистите рыбу от костей и выложите на блюдо или в форму. Залейте желе и дайте застыть. При подаче оформите ломтиками лимона.

СОВЕТ: можно положить несколько кусочков лимона сверху на рыбу перед тем, как залить ее желе.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ СУДАКА И МИНТАЯ

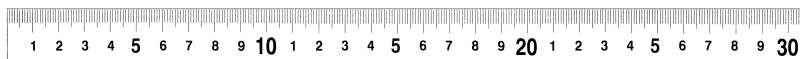
Необходимые продукты:

- филе судака — 200 г*
- филе минтая — 200 г*
- морковь вареная — 2 шт.*
- желатин — 30 г*
- зелень петрушки — 2 г*
- перец черный горошком — 3 шт.*
- лавровый лист — 1 шт.*
- соль по вкусу*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе рыбы отварите в подсоленной воде с перцем горошком, в конце приготовления добавьте лавровый лист. Охлажденную рыбу нарежьте ломтиками.

Рыбный бульон процедите. Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания, затем распустите в бульоне и процедите. Ломтики рыбы выложите в формы, оформите нашинкованной морковью и зеленью, залейте приготовленным желе и дайте застыть.



При подаче формы с заливным на несколько секунд опустите в горячую воду и выложите заливное на тарелку.

СОВЕТ: такое заливное можно приготовить практически из любого вида белой рыбы.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ КРЕВЕТОК

Необходимые продукты:

креветки замороженные — 500 г

отвар креветок — 800 г

желатин — 40 г

морковь — 2 шт.

лук репчатый — 1 шт.

корень петрушки — 1 шт.

лимон — 1 шт.

соль по вкусу

зелень петрушки для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Креветки промойте, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 8—10 минут с момента закипания с добавлением моркови, корня петрушки и лука. Охладите креветки в отваре, затем очистите их от панциря.

Желатин замочите в холодной кипяченой воде. Когда крупинки станут прозрачными, откиньте его на сито.

Отвар креветок процедите и при 40°C соедините с набухшим желатином, затем доведите до кипения и охладите до комнатной температуры.

В формочки налейте немного желе и дайте застыть. После этого на дно уложите ломтик лимона, веточки петрушки, очищенные креветки, фигурно нарезанную варе-



ную морковь. Залейте небольшим количеством желе и охладите.

После застывания желе в формочки уложите оставшиеся креветки вперемешку с кубиками моркови и зеленью. Залейте оставшимся желе и дайте застыть.

Перед подачей формочку с желе опустите на несколько секунд в горячую воду и выложите заливное на блюдо.

СОВЕТ: заливное в формочках можно приготовить из нарезанной на куски рыбы.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ ОСЕТРИНЫ

Необходимые продукты:

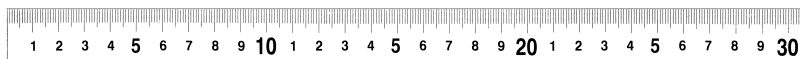
осетрина — 1 кг
огурцы — 200 г
желатин — 20—30 г
лук репчатый — 1 шт.
коренья — по 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кусок осетрины (севрюги или белуги) сварите с добавлением кореньев и охладите. Из бульона, полученного при варке рыбы, приготовьте 3—4 стакана прозрачного желе. Готовое и процеженное желе охладите.

Сваренную рыбу нарежьте тонкими кусками, уложите на противень или блюдо так, чтобы вокруг каждого куса оставалось свободное место для желе. Куски рыбы украсьте ломтиками петрушки, ломтиками моркови, кружочками свежего огурца.

Украшения закрепите немного охлажденным желе,



поливая им куски рыбы с ложки. После этого в два-три приема куски рыбы залейте ровным слоем желе. Подавайте с хреном.

СОВЕТ: можно подать заливное с соусом из натертого корня хрена и чеснока, разбавленного водой или уксусом.



ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ

Необходимые продукты:

рыба морская — 1 кг
сок лимонный — 5 ст. ложек
уксус — 2 ст. ложки
соевый соус — 2 ст. ложки
лук репчатый — 1 шт.
мята, измельченная для маринада и соуса
соль и перец
зелень (веточки) для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте лимонный сок, соевый соус, уксус. Добавьте соль, перец, очень мелко нарезанный лук и 1 столовую ложку измельченной мяты. Взбейте.

Нарежьте рыбу на кубики со стороной 2,5 см, удалив кожицу и кости, положите в маринад, накройте крышкой и поставьте в прохладное место на 2 часа. Обсушите кусочки рыбы и наколите их на длинные шампуры. Поместите в разогретый гриль. Обжаривайте каждую сторону 5 минут. Подавайте, украсив зеленью.

СОВЕТ: рыбный шашлык можно приготовить и в духовке.



КРЕВЕТКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Необходимые продукты:

креветки — 500 г
томатная паста — 70 г
чеснок — 1 зубчик
соль, перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко порубленный чеснок, хорошо размороженные и отжатые креветки положите в сковороду. После того как выпарится практически вся жидкость, посолите и поперчите по вкусу. Затем добавьте томатную пасту и готовьте до тех пор, пока паста не станет темно-бордового цвета. Блюдо охладите и подавайте.

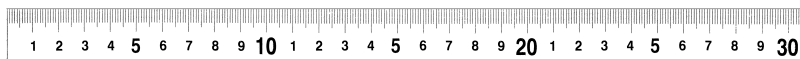
СОВЕТ: вместо томатной пасты можно приготовить креветки со свежими помидорами и соевым соусом.



РУЛЕТИКИ ИЗ РЫБЫ С КРЕВЕТКАМИ

Необходимые продукты:

филе судака — 450 г
креветки свежемороженые — 80 г
лук зеленый — 50 г
яйцо вареное — 2 шт. и сырое — 2 шт.
сок лимонный — 2 ст. ложки
маслины — 20 г
лимон — 1 шт.
зелень петрушки или укропа
перец черный молотый, соль по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе разрежьте на порции и отбейте, посолите и поперчите. Лук промойте, обсушите, мелко нарежьте и потушите вместе с мелко рублеными креветками. Добавьте рубленую зелень, рубленые вареные яйца. Посолите, заправьте лимонным соком и перемешайте.

На середину филе выложите приготовленную массу и сверните трубочкой. Трубочки обваляйте в сыром яйце и запекайте в духовке, выложив на слой фольги и долив небольшое количество воды.

Оформите зеленью, маслинами и ломтиками лимона.

СОВЕТ: вместо креветок можно использовать отварную нашинкованную красную рыбу.



РУЛЕТКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Необходимые продукты:

кальмары замороженные — 1 кг
соль — 1 ч. ложка
перец черный — 5–6 горошин
соевый соус — 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Чтобы очистить кальмары, замороженные тушки залейте крутым кипятком. Большая часть кожицы тут же свернется, а остатки нужно смыть под холодной проточной водой.

Удалите хорду и внутренности. Разрежьте каждую очищенную тушку так, чтобы получилось два пласта, слегка отбейте их деревянным молоточком.



Аккуратно сверните пласты кальмаров рулетиками и обмотайте шпагатом. Затем уложите рулетики на дно жаровни, залейте водой так, чтобы она покрывала их на 4—5 см. Добавьте соль, перец и соевый соус, доведите до кипения и тушите на слабом огне 50 минут. При необходимости в жаровню можно доливать воду.

Охладите, не сливая бульона. Затем достаньте рулетики из кастрюли и удалите шпагат. Нарежьте рулетики кружочками и подайте к столу, сбрызнув лимонным соком.

СОВЕТ: к кальмарам можно приготовить соус из обезжиренного йогурта, смешанного с рубленой зеленью и чесноком.



ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ

Необходимые продукты:

филе рыбы — 500 г

яйцо — 2 шт.

перец черный молотый, соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе пропустите через мясорубку, посолите, поперчите, добавьте яйцо и перемешайте. Тщательно взбейте смесь, пока она не станет однородной.

Выложите полученную массу в форму, выстланную бумагой для выпечки, заполнив ее на $\frac{2}{3}$ объема. Запекайте в духовке 50—60 минут при 200°C.

СОВЕТ: при подаче готовую запеканку можно оформить очищенными отваренными креветками.