

РЫБНАЯ МАГИЯ

1. САЛАТ СУНОМОНО С МАРИНОВАННЫМИ РЫБОЙ, ВОДОРОСЛЯМИ И ОГУРЦАМИ

Ингредиенты:

5-6 огурцов, нарезанных слайсами
1 красный острый перец чили без зерен
1 ст. сухих водорослей вакаме
Пучок кинзы
300 гр. свежего лосося, разрезанного на небольшие кубики
Соль 0.5 ст. л

Для соуса:

Соевый соус - 2 ст. ложки
Уксус рисовый - 3 ст. ложки
Кленовый сироп - 2-3 ст. ложки
Кунжут или гомасио для украшения
Корень имбиря - 2 см
Кунжутное масло - 1 чайная ложка

Способ приготовления:

Нарезанные огурцы смешать с солью, оставить на 5-7 мин
Вакаме залить водой и дать постоять 30 мин

Сделать соус:

соевый соус, уксус, кленовый сироп, имбирь мелко натертый, кунжутное масло

Сок от огурцов слить и отжать огурцы. Слить воду от водорослей и отжать их.
Смешать огурцы, водоросли и лосось с соусом. Дать постоять мин 15-20.
Добавить нарезанный колечками перец чили и кинзу, проверить вкус.
В конце посыпать кунжутом или гомасио.

2. ЯПОНСКИЙ ОВОЩНОЙ СУП НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ

Ингредиенты:

Рыбный бульон
Грибы шиноки
Соя
Мирин
Саке
Любые овощи по желанию

Способ приготовления:

Рыбные хребты запечь в духовке до золотистого цвета. Затем отварить вместе с корнем петрушки, сельдерея, имбиря, луком репчатым и луком пореем. Рыбы должно быть примерно 20% от объема воды. Процедить, добавить мирин, саке и соевый соус по вкусу. Добавить грибы и любые овощи по желанию. Можно добавить тофу, водоросли.

3. МАРИНОВАННЫЕ САРДИНЫ

Ингредиенты:

2 столовые ложки оливкового масла
7 -9 очищенных сардин без головы
1 ч.л. молотого кориандра (кинзы)
1 ч.л. горчичных зерен
1 щепотка острого перца чили
3 лавровых листа
3 листа сухого кфир лайма
2 небольшие нарезанные полукольцами луковицы
1 измельченный зубчик чеснока
150 мл белого вина
150 мл яблочного уксуса
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

Разогретую сковороду смазать маслом и пожарить сардины по 2 мин с каждой стороны, предварительно посолив и поперчив. Выложить их в глубокое блюдо.

В небольшом количестве масла слегка обжарить пряности, чтобы усилить их аромат. Добавить лук, чеснок и через 2 минуты залить вино и уксус. Довести до кипения и залить этим маринадом сардины. Дать остыть и на 6 часов поставить в холодильник.

4. РЫБНОЕ КАРРИ

Ингредиенты:

2 луковицы, нарезанные кольцами
Филе морского окуня или другой белой рыбы
1 стакан кокосового крема или миндального молока
1/2 чайной ложки аджуана (аджвана) (не обязательно)
1 чайная ложка пасты карри
4 см свежего корня имбиря
1 столовая ложка соуса из тамаринда
1 столовая ложка рыбного соуса
2 столовые ложки качественного растительного масла
соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

В большой сковороде нагреть растительное масло и потушить в нем нарезанный кольцами лук. К луку добавить немного соли, семена аджуана (аджван) и пасту карри. Перемешать и тушить вместе, пока лук не станет мягким и золотистым.

В это время приготовить соус: смешать стакан кокосового молока с рыбным соусом и пастой из тамаринда. Залить этим соусом лук, добавить стакан воды. Довести до кипения и положить рыбу. Варить 3-5 минут до готовности рыбы. Если нужно посолить.

5. ЗАЛИВНАЯ РЫБА В ЛИМОННЫХ «СТАКАНЧИКАХ»

Приготовьте рыбный бульон с любыми специями, которые вам нравятся. С лимона (мандарина) срежьте верхушку на высоте $\frac{1}{4}$ размера плода. Из нижней части удалить всю мякоть и перегородки. (Из этого можно сделать сок, желе или смузи)

Отварную в бульоне рыбу очистите от косточек и выложите на тарелку небольшими кусочками.

Можно сразу сварить рыбный бульон на основе филе, а можно отварить хребты и головы, процедить и потом 3-5 минут варить рыбное филе.

Удалите рыбу из бульона, немного остудите его и добавьте агар-агар из расчета: на 1 стакан жидкости – 2 чайные ложки агар – агара. Помешивая доведите до кипения и варите 1 мин. Остудите немного.

В формочки (очищенный лимон, мандарин или любая другая посуда) выложите небольшие кусочки рыбы. Залейте рыбным бульоном с агар – агаром. Дайте застыть (10-15 мин) и украсьте по вашему желанию.

6. ЛАВРАК (ДЕНИС) НА ПАРУ С ГРИБНЫМ КРАМБЕЛЕМ И ЗЕЛеныМИ ОВОЩАМИ

***ГРИБНОЙ КРАМБЕЛЬ**

Ингредиенты:

- 5 гр. сухих грибов шиитаке
- 5 гр. водорослей нори поломанных
- 40 гр. сухого лука
- 40 гр. хлебной крошки без глютена
- 2 гр. соли

Способ приготовления:

Все ингредиенты прокрутить в миксере до мелкой крошки. Сложить в закрытую посуду.

***ДЛЯ РЫБЫ И ОВОЩЕЙ НА ПАРУ**

Ингредиенты:

- 1 филе лаврака (или другой плотной белой рыбы) разрезать на 4 части
- 5 соцветий брокколи
- 1 бок-чой разрезать вдоль на 4 части
- 1 ст. ложка гомасио
- 1 ч. ложка кунжутного или оливкового масла

Способ приготовления:

Поставить на огонь кастрюлю с водой, а сверху пароварку. Уложить в пароварку стручковую фасоль и варить 3 минуты. Затем уложить в пароварку остальные овощи и рыбу. Варить еще 7 мин. Снять с огня и полить кунжутным или оливковым маслом.

Составление блюда:

Посыпать гомасио и переложить овощи в глубокую тарелку. Обвалить кусочки филе рыбы в грибном крамбеле. Выложить рыбу сверху овощей. На дно тарелки влить грибной отвар.

7. САШИМИ ИЗ АНТИАС

Ингредиенты:

тонко нарезанное филе 1 рыбы антиас средних размеров
4 апельсина
1 лимон
1 кусочек свежего корня имбиря
1/2 свежего острого чили
2 столовые ложки листьев кинзы
2 столовые ложки листьев мяты
3 столовые ложки растительного масла холодного отжима

Способ приготовления:

Выжать сок из 3-х апельсинов. Нагреть сковороду на большом огне и туда вылить сок, добавить натертый имбирь и несколько минут на небольшом огне выпаривать жидкость. Четвертый апельсин поделить на дольки и очистить от пленочных перегородок. Кусочки тонко нарезанной рыбы выложить на тарелку и посыпать крупной солью. Полить рыбу горячим апельсиновым соком, разложить апельсиновые дольки, сверху посыпать листочками мяты и кинзы. Полить лимонным соком и растительным маслом. Сверху добавить чили (по желанию)

8. ТЕФТЕЛИ ИЗ КЕФАЛИ В СОУСЕ

Для соуса:

3 столовые ложки органической томатной пасты
2 измельченных зубчика чеснока
1 столовая ложка натертого корня имбиря
цедра 1 лимона
½ стакана кокосового крема
чайная ложка куркумы
соль, перец и специи по вкусу
вода по необходимости

Для котлет:

Рыбный фарш или филе (из кефали или из смеси нескольких рыб)
2 мелко порезанные луковицы
2 стакана нарезанной зелени: петрушка, кинза, зеленый лук
Соль, перец по вкусу
2 столовые ложки качественного растительного масла
1 яйцо (не обязательно)

Способ приготовления:

Поставить сковороду на большой огонь, влить туда кокосовый крем и приготовленную смесь специй, добавить куркуму, томатную пасту, чеснок, имбирь и лимонную цедру. Довести до желаемого вкуса и густоты. Это будет соус.

Смешать все ингредиенты для котлет, сформировать котлетки и положить их в соус. Закрывать крышкой и варить 10 мин, затем снять крышку и варить еще 5 минут

9. РЫБНЫЕ КОНВЕРТИКИ С СЕЗОННЫМИ ОВОЩАМИ И ПРЯНОЙ ОРЕХОВОЙ ПАСТЫ

Ингредиенты для пряной ореховой пасты:

150 гр грецких орехов
15 гр бразильских орехов
15 гр листьев мяты
30 гр зеленого лука
20 гр петрушки
20 гр. чеснока
30 гр качественного растительного масла (кунжутного/рисового/виноградных косточек)
1 чайная ложка (без верха) соли

Способ приготовления:

Перекрутить все ингредиенты в блендере или фудпроцессоре до получения однородной массы.

Готовим овощи:

250 гр. почищенного и порезанного небольшими кубиками иерусалимского артишока (топинамбур). Топинамбур можно заменить на ямс (батат), тыкву или картофель.
1 маленький корень куркумы, почищенный и мелко порезанный (можно заменить на чайную ложку сухой куркумы)
2 столовые ложки растительного масла. Соль по вкусу

Способ приготовления:

Нагреть масло в глубокой сковороде и потушить топинамбур (или другой овощ) вместе с куркумой на среднем огне до мягкости. Посолить.

Собираем порцию:

½ тонко нарезанного фенхеля
½ большого лука порея, нарезанного кольцами
филе белой рыбы
¼ стакана белого вина или лимонного сока

Способ приготовления:

На стол разложить бумагу для запекания.
В центре выложить 4-5 столовых ложек тушеного иерусалимского артишока.
Сверху выкладываем слой овощей (порей и фенхель) и на них кладем рыбу.
Рыбу щедро покрываем пряной ореховой пастой.
Складываем бумагу пополам, накрывая ею овощи и рыбу, и начинаем собирать ее вместе от одного до другого края. До полного закрытия конверта вливаем в него белое вино.
Все кладем в духовку, разогретую до 200 гр на 25- 30 мин.
Вынимаем из духовки и осторожно разрезаем конверт ножницами.

10. СИБАС (БАС) В ТАЙЛАНДСКОМ СОУСЕ

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

Ингредиенты:

400 гр. филе сибас
3 зубчика чеснока
½ красного острого перца чили
½ стакана листьев кинзы
3 зеленых лука
2 лайма (или 1 лимон)
1,5 столовые ложки рыбного соуса
1 чайная ложка кленового сиропа (или ½ чайной ложки меда)
300 мл воды

Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме рыбы, зеленого лука и воды, перемешать в ступке или в блендере. Лук нарезать тонкими колечками. Залить воду в сковороду с высокими бортиками, довести до кипения. Положить рыбу так, чтобы она была покрыта водой полностью и варить 2-3 минуты до готовности. Переложить рыбу на тарелку, полить соусом и посыпать нарезанным луком.

11. САВИЧЕ В ПЕРУАНСКОМ СТИЛЕ**Ингредиенты:**

400 гр свежей белой рыбы
1 желтый болгарский перец
2 стебля зеленого лука
Сок 2-х лимонов
Красный перец чили (можно сухой)
1 чайная ложка соли
20 гр листьев мяты
20 гр листьев кинзы
50 гр листьев базилика (лучше микрозелень)
Оливковое масло

Способ приготовления:

Острым ножом нарезать рыбное филе небольшими кубиками. Мелко нарезать зеленый лук и желтый перец. Соединить вместе с рыбой и тщательно перемешать в миске. Добавить перец чили, сок лимона и соль. Нарезать зелень и еще раз все тщательно перемешать.

12. ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ**Ингредиенты:**

750 гр филе красной рыбы (саломон/лосось)
4 стебля зеленого лука
20 гр свежего корня имбиря
3 зубчика чеснока
20 гр кинзы
Щепотка кайенского перца

3 столовые ложки соевого соуса
Цедра 1 лимона
3 столовые ложки кокосового крема
1 яйцо
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Соединить все, кроме рыбы, и перекрутить в фудпроцессоре до однородной массы. Добавить рыбу и приготовить фарш. Сформировать котлетки. Выложить на противень, покрытый смазанной растительным маслом бумагой для запекания. Поставить в духовку при температуре 180 гр на 25-30 минут. Запекать до готовности.

13. ИТАЛЬЯНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП

Ингредиенты:

- 1 кг плотной морской рыбы
- 4 помидоры, очищенные от кожуры и нарезанные
- 2 фиолетовые луковицы
- 1 морковь
- 5-6 веточек укропа
- ½ стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 1 стебель сельдерея
- 150 мл белого вина
- 2 столовые ложки масла виноградных косточек
- Красный кари (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Одну луковицу, стебель сельдерея и чеснок мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. В сковороде разогреть масло виноградных косточек и потушить до мягкости эту овощную смесь.

Добавить помидоры, соль, перец и потушить еще несколько минут. Параллельно отварить рыбу с луком и укропом. Туда же добавить вино. Варить до готовности рыбы. Затем достать ее из рыбного бульона и отделить от кожи и костей. Перекрутить рыбу в блендере вместе с тушеными овощами. Долить рыбный бульон до желаемой густоты. Украсить зеленью.

14. МУСАР В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

500 гр рыбного филе (желательно плотная белая рыба, например, мусар)
1 средняя луковица
2-3 зубчика чеснока
½ красного острого перца
2 см свежего корня имбиря
150 гр рубленых помидоров
Сок и цедра 1 лимона

Растительное масло
1 чайная ложка кленового сиропа
0,5 ч л. семян горчицы
0,5 ч л. семян кинзы
0,5 чайной ложки молотой куркумы
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Филе рыбы нарезать небольшими порционными кусочками и посыпать смесью соли и куркумы. Потушить рыбу в небольшом количестве масла по 1 минуте с каждой стороны. Переложить на тарелку.

Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами, чеснок – тонкими дольками.

Имбирь очистить и натереть. Чили мелко нарезать.

Большую сковороду смазать маслом, положить семена кориандра и горчицы.

Прокалить 30-60 сек. Добавить лук, чеснок и имбирь. Тушить все вместе еще пару минут.

Добавить помидоры вместе с соком, кленовый сироп и сок лимона. Варить 5 минут все вместе, влить 0,5 стакана воды и положить рыбу. Готовить на маленьком огне 3-4 минуты до готовности рыбы. Посыпать цедрой лимона.

15. ЛОСОСЬ ПО-ВОСТОЧНОМУ

Ингредиенты:

4 стейка лосося по 200 гр
2 стебля лука порея
1 лимон
1 зубчик чеснока
2 см корня имбиря
½ красного острого перца
1 столовая ложка качественного растительного масла

Ингредиенты маринада:

6 столовых ложек качественного растительного масла
50 мл соевого соуса
3 см натертого свежего корня имбиря
3 измельченных зубчика чеснока
3 столовые ложки рыбного соуса

Способ приготовления:

Соединить в миске все ингредиенты маринада. Залить стейки и оставить минимум на час.

Обсушить рыбу бумажными полотенцами и запечь 20-25 мин при 180 гр.

Пока рыба запекается, смазать сковороду маслом и потушить до прозрачности кольца лука порея, а затем крупно порезанный кружочками лимон поджарить с двух сторон.

На сухой сковороде прокалить мелко нарезанные имбирь, чеснок и красный перец.

В посуду для подачи выложить лук порей, на него – кусочки рыбы, сверху лимон все посыпать смесью чеснока, имбиря и перца.

16. ФИЛЕ КРАСНОЙ РЫБЫ В СОУСЕ ИЗ СВЕТОГО МИСО

Ингредиенты соуса:

160 гр мирина

110 гр саке

320 гр мисо светлого

150 гр кленового сиропа

Способ приготовления:

Саке, кленовый сироп и мирин довести до кипения, добавить мисо, перемешать.

По консистенции соус должен быть гуще сметаны. Намазать на кусочек филе саломон (примерно 500-700 гр). Оставить в холодильнике на 24 часа. Поставить в духовку 180 гр турбо на 20-25 мин.

17. ЛЕНИВЫЕ СУШИ**Приготовьте рис по следующему рецепту:**

Круглый цельный рис замочить на ночь, промыть и залить кипящей водой в соотношении 1:1.

Варить на медленном огне, пока не выкипит жидкость.

Оставить под крышкой на 15 мин. Затем переложить в деревянную или стеклянную посуду и перемешать с маринадом. Разложить на большой тарелке, сверху яичный креп, тонко нарезанную рыбу (свежий или запечённый лосось) и полить соусом для суши.

Несколько листьев нори прокалить над открытым огнем и нарезать ножницами на тонкие полоски. Посыпать сверху. Подавать вместе с соусом для суши.

***РЕЦЕПТ МАРИНАДА НА 1 СТАКАН СЫРОГО РИСА**

2 столовые ложки мирина

1 столовая ложка рисового уксуса

1,5 столовые ложки саке

7-10 см комбо

2 чайные ложки качественной соли

2 столовые ложки кленового сиропа

Кусочек апельсина с кожурой

Сложить все ингредиенты маринада в миску и дать ему настояться несколько часов

ЯИЧНЫЙ КРЕП*Ингредиенты:**

4 яйца

1 столовая ложка кленового сиропа

2 чайные ложки саке

Соль

Растительное масло

Приготовить креп как блин, поджарив его с двух сторон.

Мелко нарезать и посыпать сверху перед подачей.

***СОУС ДЛЯ СУШИ**

Ингредиенты:

Соевый соус - 5 ст. ложек
Оливковое масло - 2 ст. ложки
Уксус яблочный (бальзамический) - 3 ст. ложки
Чёрный перец - по вкусу
Чеснок продавленный (кашица) - 1/2 чайной ложки
Кленовый сироп - по вкусу

Тонко нарезать полосками или кубиками красную рыбу и сложить все послойно или горкой. Полить соусом или подать его рядом с основным блюдом.

18. БАС В СОЛИ

Ингредиенты:

Средних размеров бас (примерно 1 кг)
1 кг крупной соли
3 яичных белка
60 мл воды

Способ приготовления:

В миске перемешать 1 кг соли, яичный белок и воду, чтобы получилась такая рыхлая смесь. Часть смеси выложить в огнеупорную посуду, сверху очищенную от внутренностей рыбу. Засыпать оставшейся частью рыбу целиком, сформировав подобие саркофага. Поставить в разогретую до 230 гр. духовку на 25 – 30 минут. Время запекания зависит от размеров рыбы. Чем она больше, тем дольше ее запекать.

19. КАРПАЧЧО ИЗ ЛОСОСЯ В ЦИТРУСОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

4 столовые ложки сока юзу (японский лимон) можно заменить на лайм или обычный лимон
1 столовая ложка масла кунжутного семени (можно заменить любым качественным растительным маслом)
3 столовые ложки соевого соуса (желательно тамари)
Черный молотый перец
3 стебля зеленого лука
300 грамм филе лосося без косточек и кожуры

Способ приготовления:

Мелко нарезать белую часть лука, смешать сок юзу, масло, соевый соус и черный перец. Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Полить соусом, дать настояться минимум 40 минут и посыпать тонко нарезанной зеленой частью лука. Можно вместе с соусом хранить в холодильнике.

20. ТАРТАР АНТИАС

Ингредиенты:

Филе средней рыбы антиас, разрезанной на кубики

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

¼ стакана микробазилика (или нарезанных листьев)
½ свежего красного чили
½ стакана гранатовых зерен (или любой другой мелко нарезанный фрукт)
1 лимон
3 столовые ложки оливкового масла
Крупная морская соль по вкусу

Способ приготовления:

Мелко нарезать красный перец чили без семян. Соединить в миске с нарезанной рыбой и фруктами. Выжать лимон и оставить на 15-30 минут. Заправить солью.
Для подачи выложить на тарелку, полить маслом и посыпать базиликом.

21. ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ

Ингредиенты:

500 гр свежего сырого лосося
1 столовая ложка каперсов
3 маленькие головки лука шалота или средняя фиолетовая луковица
1 столовая ложка соевого соуса
1 столовая ложка оливкового масла
Перец и лимонный сок по вкусу

Способ приготовления:

Лосось нарезать сантиметровыми кубиками, очень мелко нарезать каперсы и лук.
Выложить в миску и соединить со всем остальными ингредиентами.
Перед подачей подержать 30-60 минут в холодильнике

22. КРАСНЫЙ РЫБНЫЙ СОУС

Ингредиенты:

4 зубчика чеснока
1 желток
200 мл качественного растительного масла
1ч.л. белого винного уксуса
Соль по вкусу
400 гр. мелко нарезанных помидоров
1 маленькая белая луковица
1 столовая ложка мелко нарезанных листьев базилика
1 столовая ложка мелко нарезанных листьев тимьяна
50 мл сухого белого вина
2 столовые ложки кленового сиропа
1 лавровый лист
0,5 чайной ложки острой паприки

Способ приготовления:

В нагретую сковороду налить немного масла, потушить в нем до прозрачности лук и 2 зубчика чеснока, влить вино и выпарить его наполовину. Добавить зелень, кленовый

сироп, лавровый лист и паприку. Через минуту положить помидоры вместе с соком. Варить все вместе на среднем огне минут 20 до загустения. Остудить. Отдельно измельчить 2 зубчика чеснока, смешать с желтком, добавить щепотку соли, каплю уксуса и, растирая, подливать масло по капле. Когда образуется эмульсия, влить масло тонкой струйкой, все время помешивая. Соединить оба соуса вместе до полной однородности и проверить достаточно ли соли и остроты.

23. СОУС ЭЗМЕ К БЕЛОЙ РЫБЕ

Ингредиенты:

2 средних спелых помидора
1 красный сладкий перец
1 средняя фиолетовая луковица
¼ стакана листьев петрушки
¼ стакана листьев мяты
Сок половины лимона
4 столовых ложки оливкового масла
1 ст.л. органической томатной пасты
Хлопья чили и соль по вкусу

Способ приготовления:

Помидоры, перец и лук крупно нарезать и сложить в чашу блендера. Туда же добавить все остальные ингредиенты. Взбить до однородной консистенции. Дать настояться 30 минут перед подачей.

24. КОПЧЕНАЯ ФОРЕЛЬ

Ингредиенты:

2 шт. филе свежей форели
Соль
Немного качественного растительного масла (очень подойдет рисовое)
1 ст. ложка сухих приправ (базилик, орегано, затар)

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 200 градусов.
Смазать форель небольшим количеством масла и посолить.
На противень поставить решетку, сверху разложить форель.
Закрывать большую часть противня фольгой, а небольшую часть оставить открытой для того, чтобы поместить травы.
Глубокую ложку или небольшой половник подогреть над огнем плиты (или брэнером), чтоб ложка раскалилась до красна.
Положить травы в раскалённый половник, чтобы от трав пошел дым.
Поместить половник на противень рядом с форелью и закрыть его фольгой герметично, чтобы дым не выветрился.
Поставить в духовку на 12 минут, затем достать и охладить.

Разделить рыбу на небольшие кусочки.

25. КАРПАЧЧО МУСАР С ВИНОГРАДОМ

Ингредиенты:

300 грамм филе мусар
2 столовые ложки сока лимона или лайма
1 столовая ложка оливкового масла
15 виноградин разных сортов
Крупная соль
Перец грубого помола
Микрозелень для украшения

Способ приготовления:

Рыбу нарезать небольшими пластинами как можно тоньше. Разложить на тарелке одним слоем. Смешать сок лимона с оливковым маслом и залить рыбу ровным слоем этой смесью. Лучше это сделать кисточкой. Порезать виноград и разложить на рыбу. Посыпать солью и перцем, украсить микрозеленью.

26. ЛЕЧЕБНЫЙ РЫБНЫЙ СУП

Ингредиенты:

2 средние луковицы
3 морковки
1 стакан нарезанной японской редьки (дайкон) или обычной редиски
6 перьев зеленого лука, нарезанных кусочками по 3-4 см
1 средняя рыба, предварительно нарезанная порционными кусочками и замоченная в 3-х столовых ложках соевого соуса на 30 мин
10 см водорослей комбо, предварительно на 30 мин замоченных в воде
4 стакана воды
1 столовая ложка кузу, разведенные в 0,5 стакана холодной воды
Соевый соус по вкусу

Способ приготовления:

Водоросли комбо поставить варить в той воде, в которой они были замочены + еще пару стаканов. Через 15 минут добавить остальные овощи и варить еще 15 минут. Вынуть комбо и добавить рыбу. Комбо можно потом использовать для приготовления других овощных блюд. Варить вместе с рыбой минут 5 до готовности рыбы и овощей. Влить кузу и довести до кипения. Проверить вкус и добавить соевый соус по желанию.

27. ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

1 кг. филе белой рыбы
3 средних батата (можно заменить на картофель)
4 средние моркови

1 средняя луковица
2 средних помидора
100 гр. зелени (укроп, петрушка, базилик)
3 зубчика чеснока
100 гр. кокосового крема
1 ст. ложка муки из спельты
Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Батат, морковь и лук очистить. Нарезать тонкими кругами. Также нарезать помидоры. Измельчить чеснок и зелень. Отварить батат и морковь в подсоленной воде – 4-5 минут. Достать из воды и обсушить. Нарезать рыбу толстыми полосками. На дно посуды для выпекания выложить внахлест половину приготовленного батата. Следующим слоем половину приготовленной моркови и лука. Третьим слоем половину помидоров и чесночной зелени. Сверху разложить рыбу. На нее снова овощи слой за слоем в обратном порядке. Самый верхний слой – батат. Муку обжарить до золотистого цвета и соединить с кокосовым кремом. Добавить соль и перец по вкусу и залить сверху батат. Поставить в разогретую до 220 гр духовку. Когда сверху подрумянится, накрыть бумагой для запекания и сверху фольгой. Готовить еще примерно 30 минут или до полной мягкости овощей.

28. МИДИИ В БЕЛОМ ВИНЕ

Ингредиенты:

1 кг замороженных в отварном виде мидий
1 фиолетовая луковица, нарезанная кубиками;
1 стебель лука порея, нарезанный кубиками;
1 стакан сухого белого вина;
2 столовые ложки качественного растительного масла;
1 стакан мелко нарезанной петрушки
соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

На дно большой кастрюли влить растительное масло и положить два вида лука. Тушить до мягкости лука. Затем добавить вино и варить в течение 5 минут на маленьком огне. Туда же опустить мидии, накрыть крышкой и варить на большом огне, время от времени встряхивая кастрюлю в течение 6 минут. Добавить петрушку, а также соль и перец по вкусу. Подавать с подсушенным цельно зерновым хлебом из спельты.

29. МИДИИ ПО-ВОСТОЧНОМУ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

3 средних батата
1,5 стакана белого вина
1 луковица
4 зубчика чеснока
Перец чили – свежий или сушеными хлопьями

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"

2 ст ложки качественного растительного масла
2 столовые ложки кленового сиропа
2 чайные ложки рыбного соуса
1 столовая ложка соуса чили (необязательно)
1 кг мидий в ракушках
2 стакана шпината

Способ приготовления:

Очищенный батат нарезать кубиками и варить в чуть подсоленной воде 15 минут.
Нашинковать полукольцами лук, нарезать тонкими пластинами чеснок.

В сковороде вок разогреть растительное масло и потушить лук, чеснок и перец чили.
Затем добавить кленовый сироп, рыбный соус и соус чили. Перемешать и добавить туда мидии в раковинах. Залить вином. Тушить, регулярно встряхивая сковороду.

Когда все мидии раскроются (нераскрывшиеся - удалить) добавить отварной батат и шпинат.
Потушить все вместе пару минут и накрыть крышкой.
Затем переложить мидии в тарелки для супа и посыпать мятой, кинзой, базиликом.

30. САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ, АВОКАДО И ФРУКТАМИ

Ингредиенты:

500 грамм крупных сырых креветок
2 авокадо
300 г клубники (можно заменить на киви или манго)
1 лайм (или лимон)
½ острого перца чили
1 пучок кинзы
1 зубчик чеснока
Соль, перец, оливковое масло по вкусу

Способ приготовления:

Перец чили нарезать колечками, удалив семена и перегородки.
У кинзы снять листья со стеблей. Листья оставить целыми, а стебли мелко нарезать.
Измельчить чеснок и смешать его со стеблями кинзы, солью, перцем и оливковым маслом.
Замариновать креветки в этой смеси на 30 мин.
Затем обжарить их на сухой сковороде по 2 минуты с каждой стороны.

Лайм хорошо помыть и обсушить, снять на терке цедру и выжать сок. Смешать с оливковым маслом, солью и перцем. Авокадо нарезать кубиками и залить половиной полученной заправки. Фрукты крупно нарезать и полить оставшейся заправкой.
Соединить вместе все ингредиенты салата и посыпать листьями кинзы.

31. САЛАТ ИЗ ВОДОРΟΣЛЕЙ КОМБО И МОРКОВИ.

Ингредиенты:

20 см комбо
1 морковь, нарезанная соломкой.
1 мелко нарезная луковица
1 столовая ложка соевого соуса «Тамари»
2 чайные ложки лимонного сока.

Способ приготовления:

Комбо замочить на 0,5 часа и варить 15 минут, слить воду и тонко нарезать.
В небольшом количестве кунжутного масла потушить лук – 5 минут на медленном огне, добавить нарезанную морковь, комбо и тушить еще 5 минут. Если недостаточно жидкости, то можно добавить воду, в которой варилось комбо. При подаче добавить соевый соус «Тамари» и лимонный сок.

32. САЛАТ ИЗ АРАМЕ

Ингредиенты:

25 грамм сухих водорослей хидзики или араме
вода
2 нарезанные соломкой моркови
1 нарезанный соломкой огурец
Соевый соус
Корень имбиря
Кунжут для украшения
Зеленый лук
1 столовая ложка оливкового масла
1 столовая ложка мирина или кленового сиропа

Способ приготовления:

В горячую сковороду добавить 1 столовую ложку оливкового масла и половину нарезанной соломкой моркови, добавить мирин и натёртый имбирь – по вкусу. Потушить 5 минут и добавить предварительно замоченные на час водоросли, соевый соус. Тушить все вместе 10 минут. В готовый и остывший салат добавить нарезанные соломкой огурцы, оставшуюся морковь, зеленый лук. Украсить кунжутом.

33. РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МАСЛИНОВОЙ ПАСТЕ

Ингредиенты:

400 гр. рыбного филе (можно использовать замороженную рыбу)
100 гр. маслин
1 ч.л. лимонного сока
2-3 веточки мяты
Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Сложить в миску маслины, лимонный сок и мяту. Измельчить их до состояния пюре погружным блендером. Выложить рыбное филе на бумагу для выпекания, сверху плотным слоем нанести полученную пасту. Полностью завернуть в бумагу и поставить в разогретую до 180 грамм духовку. Выпекать 25-30 минут.

34. ПАЛАМИДА БЫСТРОЙ ЗАСОЛКИ

Филе паламиды нарезать кубиками. Соль смешать с соком юзу (или лимона) и соком имбиря. Закопать в этой смеси кусочки паламиды. Оставить на 10-15 мин. Вынуть, промыть под водой. Высушить кухонными салфетками. Залить маслом и хранить в закрытой емкости.

35. СВЕЖАЯ РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ЦЕЛИКОМ

Ингредиенты:

1 небольшая свежая рыба (подойдет денис, бас, мушт, бури)

Сок 1 лимона

Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

На противень положить бумагу для запекания. Сверху рыбу.

Посолить, поперчить и сбрызнуть соком лимона. Поставить

в разогретую до 180 гр. духовку.

Запекать 30-40 минут в зависимости от размеров рыбы.