

Сергей Павлович Кашин
Глиняные горшочки. Блюда из рыбы и морепродуктов

Еще вкуснее и проще –

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



глиняные горшочки

блюда из рыбы и морепродуктов

«Глиняные горшочки. Блюда из рыбы и морепродуктов / [сост. С. П. Кашин].»: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07342-8

Аннотация

В глиняных горшочках все блюда получаются невероятно вкусными, особенно рыба и морепродукты. Их можно готовить с разными приправами, овощами и подавать в качестве основного блюда. С помощью этой книги процесс приготовления станет проще, а блюда еще вкуснее!

Глиняные горшочки. Блюда из рыбы и морепродуктов **Составитель Сергей Павлович Кашин**

Уха и рыбные супы

Уха из речной рыбы

Ингредиенты: 1 кг мелкой речной рыбы (любой), 4 картофелины, 2 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Рыбу залить кипящей водой (3 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить, разлить по горшочкам, положить в каждый картофель и помидоры.

Довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Уха из конгрио

Ингредиенты: 1 кг конгрио, 500 г картофеля (мелкого, молодого), 2 морковки, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу промыть, крупно нарезать. Картофель тщательно вымыть с помощью щетки.

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу залить кипящей водой (2 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь, корень петрушки и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности.

Рыбу вынуть, отделить мясо от костей. Бульон процедить, перелить в горшочек, добавить картофель и варить до готовности.

Положить в уху филе конгрио и зелень, разлить по тарелкам и подать к столу.

Уха из стерляди с белыми грибами

Ингредиенты: 400 г стерляди, 4 картофелины, 150 г белых грибов, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, ½ пучка укропа и петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать,

обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Подготовленную рыбу промыть, залить кипящей водой (1 ½ л), добавить морковь, корень петрушки и лук, варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить укроп и лавровый лист, варить еще 5 минут, посолить, варить до готовности. Рыбу вынуть, отделить мясо от костей. Бульон процедить, разлить по порционным горшочкам, положить в каждый предварительно подготовленный картофель и грибы, варить до готовности. При подаче к столу положить в каждый горшочек рыбное филе и посыпать петрушкой.

Уха из судака с пшенной крупой

Ингредиенты: 1 кг судака, 4 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 70 г пшенной крупы, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Пшенную крупу промыть. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Рыбу залить кипящей водой (2 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, вынуть кости, бульон процедить, разлить по горшочкам, положить в каждый картофель и крупу, варить до готовности. Затем положить в горшочки филе судака, посыпать зеленью и подать к столу.

Суп из горбуши с креветками и оливками

Ингредиенты: 500 г горбуши, 2 картофелины, 2 помидора, 150 г креветок (очищенных), 1 луковица, 1 пучок петрушки, 50 г оливок (без косточек), перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать полукружиями. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Горбушу промыть, залить кипящей водой (1 ½ л), варить в течение 15 минут, периодически снимая пену. Добавить лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, варить до готовности.

Рыбу вынуть, вынуть кости, бульон процедить, разлить по горшочкам, положить картофель, варить 10 минут. Затем положить креветки и помидоры, варить 3 минуты. Положить в каждый горшочек филе горбуши и нарезанные колечками оливки, посыпать зеленью и подать к столу.

Суп из морской рыбы с луком-шалотом и сельдереем

Ингредиенты: 500 г филе морской рыбы (любой), 2 картофелины, 3 стебля сельдерея, 1 морковка, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Филе положить в горшочек, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь, добавить картофель и варить в течение 10 минут.

Затем добавить лук-шалот, сельдерей, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать суп зеленью петрушки.

Суп из королевского окуня с картофелем и морковью

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 150 г филе королевского окуня, 100 г зеленого горошка (замороженного), 2 картофелины, 2 морковки, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе окуня промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, варить 10 минут, затем положить ломтики рыбы, зеленый горошек, лавровый лист, посолить, поперчить и варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью и подать к столу.

Уха из стерляди с помидорами и зеленым луком

Ингредиенты: 300 г филе стерляди, 2 картофелины, 2 морковки, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, черный перец горошком, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Филе стерляди промыть, крупно нарезать, выложить в горшочек, залить кипящей водой (1 ½ л), варить в течение 5 минут. Добавить картофель и морковь, варить 10 минут, положить помидоры, перец горошком и лавровый лист, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать уху зеленым луком.

Суп из семги по-средиземноморски

Ингредиенты: 500 г филе семги, 4 картофелины, 40 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 10 г тмина (молотого), 1 луковица, 2 морковки, 5 г орегано, 5 г красного молотого перца, 2 г черного молотого перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Филе семги промыть, залить 1 ½ л воды, добавить соль, лавровый лист, черный перец и варить до готовности.

Рыбу нарезать кусочками и переложить в отдельную посуду, бульон процедить. Лук и морковь обжарить в оливковом масле. Бульон разлить по горшочкам, добавить картофель, варить 10 минут, затем положить филе семги, морковь и лук, добавить красный перец, тмин, орегано и чеснок, довести до кипения и снять с огня.

Суп из сома с картофелем и рисом

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 2 картофелины, 1 морковка, 50 г риса, 200 г филе сома, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Филе сома промыть, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и предварительно промытый рис, варить 5 минут.

Затем положить рыбу, лавровый лист, посолить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Уха из филе щуки

Ингредиенты: 1 л бульона из мелкой речной рыбы (любой), 300 г филе щуки, 2 картофелины, 2 морковки, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе щуки промыть, крупно нарезать, выложить в горшочек, залить горячим бульоном, довести до кипения и варить в течение 5 минут. Добавить картофель и морковь, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить уху по тарелкам, посыпать зеленью укропа и зеленым луком.

Суп из судака с плавленым сыром, горошком и зеленью

Ингредиенты: 300 г филе судака, 200 г зеленого горошка (замороженного), 6 картофелин, 200 г плавленого сыра, 1 пучок петрушки и укропа, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. 2 л воды довести до кипения в горшочке, добавить филе судака и картофель, варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем добавить зеленый горошек и мелко нарезанный сыр, довести до кипения, посолить, поперчить, поставить горшочек в предварительно разогретую духовку на 15 минут.

При подаче к столу заправить суп сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп из морской рыбы с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 400 г филе морской рыбы (любой), 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок кинзы и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Филе морской рыбы (любой) промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, добавить морковь, обжарить.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить картофель, морковь, лук и пшено, варить 5 минут, положить филе, лавровый лист, посолить, поперчить и поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Уха из филе карпа и молодого картофеля

Ингредиенты: 1 ½ л бульона из мелкой речной рыбы, 500 г филе карпа, 10 картофелин (мелких, молодых), 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, черный перец горошком, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

Филе карпа промыть, крупно нарезать, положить в горшочек, залить кипящим бульоном и варить в течение 5 минут.

Добавить предварительно промытую пшенную крупу, картофель, лук и морковь, варить 15 минут, положить лавровый лист, перец, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из горбуши с рисом и сметаной

Ингредиенты: 250 г горбуши (консервированной в масле), 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа и петрушки, 100 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Рис промыть. Картофель, рис и рыбные консервы положить в горшочек, залить 1 л горячей воды, варить 15 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Суп из консервированной скумбрии

Ингредиенты: 1 ½ л овощного бульона, 250 г скумбрии (консервированной в томатном соусе), 2 картофелины, 1 корень петрушки, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.

Картофель и морковь разложить по порционным горшочкам, залить кипящим бульоном, варить 10 минут, добавить лук, скумбрию, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Суп из сардин с картофелем и горошком

Ингредиенты: 250 г сардин (консервированных в масле), 2 картофелины, 2 морковки, 200 г зеленого горошка, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле вместе с морковью.

Полученную смесь разложить по порционным горшочкам, добавить горошек, рыбу, сушеный укроп, лавровый лист, перец, соль. Залить содержимое горшочков кипящей водой и поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

Суп из консервированной горбуши с рисом и кукурузой

Ингредиенты: 250 г горбуши (консервированной в масле), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 100 г кукурузы (консервированной), 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

Лук, морковь, картофель и предварительно промытый рис выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить 15 минут. Затем добавить рыбу, кукурузу, лавровый лист, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью укропа.

Суп из тунца со шпинатом

Ингредиенты: 300 г тунца (консервированного в масле), 2 картофелины, 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок шпината, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Шпинат вымыть, крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

В горшочки положить промытую пшеничную крупу, картофель, лук и морковь, залить

горячей водой, варить 15 минут. Затем добавить рыбу и шпинат, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из тунца с тофу

Ингредиенты: 300 г консервированного тунца, 4 картофелины, 200 г тофу, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г риса, 1 пучок петрушки и укропа, 50 г майонеза, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

2 л воды довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытый рис, варить 10 минут, положить картофель, морковь, корень петрушки и рыбу, варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем добавить мелко нарезанный тофу, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу суп заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп из консервированной сардинеллы с кукурузой и болгарским перцем

Ингредиенты: 250 г сардинеллы (консервированной в масле), 2 стручка болгарского перца, 2 картофелины, 50 г кукурузы (консервированной), 1 корень петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа вымыть, нарубить. Картофель, корень петрушки, лук и рыбные консервы разложить по горшочкам, залить кипящей водой, варить 15 минут. Затем положить болгарский перец, кукурузу, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью.

Рыбный суп с шампиньонами

Ингредиенты: 1 ½ л бульона из речной рыбы (любой), 200 г филе рыбы (любой, вареной), 2 картофелины, 100 г шампиньонов, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и шампиньоны, варить 10 минут. Затем положить лавровый лист, нарезанное рыбное филе, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Уха из щуки

Ингредиенты: 300 г щучьих голов, 300 г филе щуки, 3 картофелины, 1 морковь, 50 г перловой крупы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Перловую крупу варить до полуготовности. Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить томатную пасту, тушить 3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Щучьи головы промыть, залить 1 ½ л воды, довести до кипения, сварить бульон, процедить.

Филе щуки разложить по порционным горшочкам, добавить картофель, морковь, перловую крупу и корень петрушки, залить горячим бульоном, варить 10 минут. Затем положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Украсить зеленью укропа и петрушки.

Уха из окуня

Ингредиенты: 500 г окуня, 2 картофелины, 2 морковки, 20 г пшенной крупы, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Рыбу промыть, очистить, выпотрошить, залить кипящей водой (1 ½ л), варить в течение 15 минут, вынуть из бульона. Разделать рыбу на филе. Бульон процедить, разлить по горшочкам, добавить картофель, морковь и пшенную крупу, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, варить до готовности. При подаче к столу добавить в уху укроп, петрушку и филе окуня.

Суп из морского языка с морковью и луком

Ингредиенты: 500 г филе морского языка, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 пучок базилика, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Филе промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в горшочек, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь, варить в течение 20 минут. Добавить лук, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью базилика.

Суп из карпа с помидорами

Ингредиенты: 600 г карпа, 5 помидоров, 100 г риса, 1 пучок петрушки, лавровый лист, перец горошком, молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу промыть, выпотрошить, почистить, нарезать порционными кусками, залить холодной водой, довести на слабом огне до кипения, варить в течение 15 минут. Бульон посолить, добавить перец горошком, лавровый лист, варить еще 5–7 минут. Рыбу вынуть из бульона. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кружочками. Бульон процедить, разлить по порционным горшочкам, довести до кипения, добавить рис, варить в течение 15 минут. Положить помидоры, молотый перец, варить еще 5 минут. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Украсить зеленью укропа и петрушки.

Суп из морского окуня с кукурузой

Ингредиенты: 500 г филе морского окуня, 200 г кукурузы (консервированной), 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, ½ пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. В порционные горшочки положить рыбу, кукурузу, залить горячей водой, добавить кукурузное

масло, посолить, варить 15 минут, добавить разведенный водой крахмал и варить в течение 2 минут.

Суп подать к столу в горшочках, положив в каждый зеленый лук.

Суп из трески с рисом и овощами

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 200 г филе трески, 30 г риса, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 20 г сливочного масла, ½ пучка петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать дольками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Рис выложить в горшочек, влить бульон, довести до кипения, варить 15 минут.

Добавить промытое и крупно нарезанное филе трески, варить 5 минут, добавить лук, перец, помидоры, посолить, поперчить, довести суп до готовности в предварительно разогретой духовке. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и укропа и подать к столу.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Фрикадельки из сома с грибами и сметаной

Ингредиенты: 600 г филе сома, 200 г шампиньонов, 200 г сметаны, 1 картофелина, 1 морковь, 1 яйцо, 1 луковица, 70 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками.

Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Филе сома промыть, пропустить через мясорубку, добавить картофель, морковь, яйцо, лук, муку, посолить, поперчить, перемешать.

Из фарша сформовать небольшие фрикадельки, обвалять их в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле, затем переложить в горшочки, добавить грибы, залить сметаной и запекать в предварительно разогретой духовке 20–25 минут.

При подаче к столу посыпать фрикадельки укропом и петрушкой.

Сом под белым соусом

Ингредиенты: 500 г филе сома, 500 мл рыбного бульона, 40 г сливочного масла, 30 г рубленых кореньев (петрушка, сельдерей), 20 г рубленого репчатого лука, 20 г муки, 20 мл лимонного сока, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе сома промыть, нарезать небольшими кусочками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. На сковороде разогреть половину указанного количества сливочного масла, выложить коренья и лук, жарить 2 минуты.

Добавить муку, жарить все вместе до золотисто-желтого цвета.

Небольшими порциями при постоянном помешивании добавить бульон, довести смесь до кипения, варить на слабом огне 15 минут. Снять смесь с огня, процедить, добавить перец, соль, лимонный сок и оставшееся сливочное масло, перемешать.

Рыбу разложить по порционным горшочкам, залить соусом, поставить в предварительно разогретую духовку на 35–40 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Сом с картофелем и солеными огурцами

Ингредиенты: 500 г филе сома, 500 г картофеля, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе сома промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить нарезанные соломкой соленые огурцы, жарить 2–3 минуты.

Рыбу и картофель разложить по горшочкам, добавить лук и огурцы, посолить, поперчить, влить немного бульона и готовить в предварительно разогретой духовке 40–45 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Сом с гречневой кашей

Ингредиенты: 500 г филе сома, 200 г гречневой крупы, 200 г сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 морковки, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе сома промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Гречневую крупу промыть, отварить в подсоленной воде.

Морковь, лук и рыбу выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3–4 минуты, затем смешать с гречневой кашей, посолить, поперчить, разложить по горшочкам. Залить сметаной, готовить в предварительно разогретой духовке 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Сом с фасолью

Ингредиенты: 1 кг филе сома, 500 г фасоли (вареной или консервированной), 200 мл овощного бульона, 100 г сливочного масла, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка семян тмина, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок петрушки и кинзы, имбирь (молотый), красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Морковь и лук очистить, тщательно вымыть, мелко нарезать.

Филе сома промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить.

Приготовить маринад из уксуса, соевого соуса, растительного масла, горчицы, тмина и имбиря. Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на 1 час.

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Рыбу, морковь, лук и фасоль разложить по горшочкам, добавить в каждый немного бульона и сливочного масла, накрыть горшочки крышками и поставить в разогретую духовку на 15–20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

Судак с шампиньонами, морковью и щавелем

Ингредиенты: 1 кг филе судака, 150 г щавеля, 100 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 морковки, 200 мл грибного бульона, 3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки лимонного сока, ½ пучка укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками. Щавель вымыть, обсушить, нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Шампиньоны промыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и лимонный сок, посолить, перелить

в горшочек, положить кусочки рыбы, лук, морковь и шампиньоны, поперчить. По ставить в разогретую духовку на 15–20 минут, затем добавить щавель и готовить еще 3–4 минуты. Посыпать зеленью укропа.

Судак с белыми грибами

Ингредиенты: 500 г филе судака, 50 г белых грибов (сухих), 30 г муки, 2–3 луковицы, 500 мл грибного бульона, 100 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Грибы промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, нашинковать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать на сковороде в 70 г сливочного масла.

Муку пассеровать в оставшемся масле, добавить при постоянном помешивании грибной бульон, довести до кипения и готовить на слабом огне в течение 7–10 минут.

Затем перелить смесь в горшочек, положить рыбу, грибы и лук, посолить, поперчить и тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Судак в вине

Ингредиенты: 800 г филе судака, 200 мл рыбного бульона, 100 мл сухого белого вина, цедра 1 лимона, 4 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, 2–3 горошины душистого перца, 2–3 горошины черного перца, 1–2 гвоздики, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Цедру натереть на мелкой терке. Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить бульон, вино, растительное масло, лимонный сок, цедру и соль, перемешать.

Залить рыбу соусом и поставить на 30–35 минут в разогретую духовку. Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

Судак с картофелем и кореньями

Ингредиенты: 800 г филе судака, 200 г картофеля (молодого), 200 г сметаны, 100 мл рыбного бульона, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать.

Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить.

Филе судака промыть, нарезать небольшими кусочками.

Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Рыбу посолить, поперчить, выложить в горшочек, сверху положить картофель, лук, морковь и коренья. Добавить бульон и сметану, накрыть горшочек крышкой и поставить в разогретую духовку на 20–25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Щука в томатном соусе

Ингредиенты: 500 г филе щуки, 500 мл рыбного бульона, 500 г томатного пюре, 50 г сливочного масла, 30 г муки, 1 луковица, 1 морковь (небольшая), 1 корень петрушки, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 пучок петрушки и кинзы, лавровый лист, сахар, перец,

соль.

Способ приготовления: Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать и пассеровать в сливочном масле (30 г) вместе с томатным пюре.

Муку пассеровать в оставшемся масле, добавить при постоянном помешивании бульон, затем ввести пассерованные овощи, приправы, сахар, соль и лимонный сок.

Рыбу выложить в горшочек, залить соусом, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

Щука с кабачками и сметаной

Ингредиенты: 500 г филе щуки, 500 г кабачков, 500 мл рыбного бульона, 60 г сливочного масла, 50 г сметаны, 50 г муки, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 5 г зелени эстрагона, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа, петрушки и эстрагона вымыть, обсушить и мелко нарезать.

На сковороде раскалить 50 г сливочного масла, всыпать муку и жарить ее до золотисто-желтого цвета. Затем небольшими порциями при постоянном помешивании влить бульон, посолить, варить на слабом огне 5–7 минут.

Рыбу и кабачки разложить по горшочкам, залить соусом, добавить сметану, оставшееся сливочное масло, зелень и перец, перемешать. Запекать в предварительно разогретой духовке 30 минут.

Морской окунь с яблоками и имбирем

Ингредиенты: 500 г филе морского окуня, 2–3 яблока, 2 луковицы, 150 мл овощного бульона, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок петрушки и базилика, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе морского окуня промыть, нарезать порционными кусками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Бульон влить в сотейник, довести до кипения, добавить уксус, перелить в горшочек, положить куски рыбы и поставить в разогретую духовку на 10 минут. Добавить яблоки, имбирь, лук, сахар, соль, перец и готовить еще 10 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и базилика.

Морской язык с брокколи и рисом

Ингредиенты: 600 г филе морского языка, 100 г риса, 300 г брокколи, 150 мл томатного сока, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, ½ пучка укропа, ½ пучка петрушки, гвоздика (молотая), красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, пассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Филе морского языка промыть, нарезать небольшими кусочками, смешать с луком, рисом, помидорами и капустой, переложить в горшочек, залить томатным соком, посолить, приправить перцем и гвоздикой, добавить зелень. Поставить в разогретую духовку на 30–35 минут. При подаче к столу

украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Морской окунь с соусом тартар

Ингредиенты: 500 г филе морского окуня, 600 г картофеля, 2 морковки, 400 г майонеза, 1 огурец (соленый), 1 луковица, 50 г маслин (без косточек), 1 чайная ложка столовой горчицы, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками.

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Рыбу и овощи выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить немного горячей воды, готовить в предварительно разогретой духовке 30–35 минут.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурец нарезать маленькими кубиками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить с майонезом, добавить горчицу и перец, перемешать.

Рыбу и овощи разложить по тарелкам, полить соусом тартар.

Морской окунь с горошком, морковью и луком

Ингредиенты: 400 г филе морского окуня, 200 г зеленого горошка (свежего или замороженного),

3 морковки, 3 луковицы, 100 г сметаны, 1 столовая ложка томатного соуса (острого), 1 пучок петрушки и укропа, 1 пучок кресс-салата, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Кресс-салат вымыть, обсушить.

Филе морского окуня промыть, нарезать, выложить в горшочек, сверху выложить морковь, смешанную с горошком, зеленью и луком, посолить, полить сметаной, смешанной с томатным соусом. Поставить в разогретую духовку на 15–20 минут. При подаче к столу украсить кресс-салатом.

Морской язык с грибами и картофелем

Ингредиенты: 600 г филе морского языка, 600 г картофеля, 250 г вешенок, 250 г шампиньонов, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки грибного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1–2 чайные ложки соевого соуса,

½ пучка петрушки и укропа, 2–3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, припустить в подсоленной воде с добавлением перца и лаврового листа. Грибы промыть, мелко нарезать, жарить 2–3 минуты на растительном масле, добавить соевый соус и бульон, тушить до готовности. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками и варить до полуготовности в подсоленной воде.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рыбу, картофель и грибы переложить в горшочек, сбрызнуть лимонным соком, сверху положить лук. Поставить в разогретую духовку на 20 минут. При подаче к столу полить сметаной и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Горбуша в остром томатном соусе

Ингредиенты: 500 г филе горбуши, 500 г помидоров, 1 стебель лука-порея, 1 пучок укропа и петрушки, 1 головка чеснока, 1 стручок красного острого перца, 1 чайная ложка

кориандра, 1 чайная ложка тмина, сахар, соль.

Способ приготовления: Филе горбуши промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук-порей вымыть, нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать, припустить в небольшом количестве воды и протереть через сито.

Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке вместе с перцем, тмином и кориандром. Соединить полученную смесь с томатным пюре, добавить сахар и соль, довести до кипения.

Рыбу и лук-порей выложить в горшочек, залить соусом, поставить на 25 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Горбуша с сельдереем и яблоками

Ингредиенты: 1 кг филе горбуши, 2 яблока, 200 мл рыбного бульона, 2 стебля сельдерея, 1 луковица, 5–6 помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 чайная ложка сахара, ½ пучка петрушки, ½ пучка базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления: Филе горбуши промыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук, чеснок и сельдерей жарить на сковороде в растительном масле 2–3 минуты, добавить помидоры, перемешать, жарить еще 5 минут, переложить в горшочек, добавить рыбу и яблоки. Влить в горшочек подогретый бульон, добавить уксус и сахар. Поставить в разогретую духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и базилика.

Тефтели из горбуши

Ингредиенты: 500 г филе горбуши, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 2 морковки, 1 яйцо, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок укропа и петрушки, 2–3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде, откинуть на сито. Филе горбуши промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы тефтели, выложить их в горшочек попеременно с морковью и помидорами, залить бульоном, смешанным с томатной пастой, добавить лавровый лист и душистый перец.

Поставить в разогретую духовку на 20 минут. Посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

Морская рыба с грибами и корейской морковью

Ингредиенты: 500 г филе морской рыбы (любой), 250 г грибов (любых), 150 г корейской моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть,

нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым маслом, добавить грибы и жарить 2–3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек вместе с грибами, луком и корейской морковью, посолить. Влить немного горячей воды, готовить в духовке 15–20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Кальмары с овощами

Ингредиенты: 500 г кальмаров, 2 цукини (небольших),

2 стебля сельдерея, 2 помидора, 1 луковица, 50 г риса (вареного), 100 мл соуса для морепродуктов, 1 пучок петрушки и укропа, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Кальмары промыть, нарезать соломкой. Цукини вымыть, нарезать кубиками. Стебли сельдерея вымыть, измельчить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Кальмары смешать с рисом и овощами, переложить в горшочек, полить соусом, посолить, поперчить. Поставить в разогретую на 10–15 минут. При подаче к столу полить образовавшимся при запекании соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Кальмары с рисом и горошком

Ингредиенты: 400 г кальмаров, 200 г риса, 100 г зеленого горошка (замороженного),

70 мл сливок, 70 г сливочного масла, 1 чайная ложка специй для морепродуктов, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Кальмары промыть, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения).

Рис отварить в подсоленной воде со специями, заправить сливочным маслом, смешать с горошком и кальмарами, выложить в горшочек, посыпать зеленью петрушки и укропа, поперчить, залить сливками.

Поставить в разогретую духовку на 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Фрикадельки из морской рыбы с капустой

Ингредиенты: 500 г филе морской рыбы (любой), 500 г капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 пучок укропа и петрушки, 100 г майонеза, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, сформовать фрикадельки. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Фрикадельки, капусту и морковь выложить в горшочек, добавить немного горячей воды, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу полить майонезом и посыпать зеленью.

Рагу из морепродуктов с картофелем

Ингредиенты: 400 г морского коктейля (замороженного), 500 г картофеля, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 100 мл овощного бульона, 50 мл сливок, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарубить, выложить на сковороду с оливковым маслом, добавить морковь и лук, жарить 5 минут. Смешать овощи с морепродуктами, выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, смешанным со сливками, поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Морепродукты с луком-пореем и соевым соусом

Ингредиенты: 400 г морского коктейля (замороженного), 2 морковки, 2 стебля лука-порея, 100 мл рыбного бульона, 50 мл соевого соуса, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка кунжута, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами, выложить вместе с морковью на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолить, жарить 3–4 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морепродукты смешать с пореем и морковью, выложить в горшочек, залить бульоном, смешанным с соевым соусом, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью и кунжутом.

Морепродукты с грибами

Ингредиенты: 400 г морского коктейля (замороженного), 400 г шампиньонов, 100 г корейской моркови, 100 мл грибного бульона, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить грибы, жарить 3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морепродукты смешать с грибами, луком и корейской морковью, выложить в горшочек, добавить бульон, соль и перец, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. При подаче к столу полить сметаной и посыпать зеленью.

Креветки с карри

Ингредиенты: 500 г креветок, 100 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок пряной зелени (любой), 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка карри, соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Пряную зелень вымыть, нарубить, выложить вместе с луком и чесноком на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить промытые креветки, жарить 1 минуту.

Переложить все в горшочек, залить бульоном, добавить карри и соль, готовить в предварительно разогретой духовке 5–7 минут.

Морепродукты с картофелем и сливками

Ингредиенты: 300 г креветок, 200 г мяса мидий, 200 г мяса морского гребешка, 400 г картофеля (молодого), 1 морковка, 200 мл сливок, 2 столовые ложки оливкового масла, зелень петрушки, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть. Морковь очистить, вымыть,

нарезать соломкой. Картофель очистить, вымыть, выложить вместе с морковью на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 10 минут, переложить в горшочек. Добавить подготовленные морепродукты, залить сливками, приправить солью и специями, поставить на 10 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу украсить петрушкой.