

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

О проекте «Фишмарт» и обо мне 6

Рыба в России

Классификация сортов рыбы по жирности -
особенности кулинарной обработки 8

Тощая (нежирная) рыба 9

Среднежирная рыба 10

Жирная рыба 11

Дикая и выращенная рыба — в чем разница?

Развенчиваем мифы 13

Дикая рыба 17

Искусственно выращенная рыба 19

Охлажденная, дефростированная, замороженная, живая: как и какую рыбу выбрать? 22

Охлажденная рыба

лучше замороженной? 22

Почему в рыбных отделах

так неприятно пахнет? 23

Что такое хорошая замороженная рыба? 26

Как замороженную рыбу удешевляют 28

Как правильно размораживать рыбу? 35

Живая рыба 36

Рецепты 39

Тресковые 40

Треска 42

Запеченная треска с розовым

сливочным соусом 42

Пикша 46

Филе пикши, запеченное

в клюквенном соусе 46

Сайда 48

Сайда карри 48

Минтай 50

Легкий суп с филе минтая,

сельдереем и шпинатом 50

Навага 52

Навага, тушеная с овощами

в горчице-сметанной заливке 52

Путассу 54

Путассу, пошированная в молоке

с мятым картофелем 54

Лососевые 56

Подсемейство лососевые 58

Горбуша 58

Паста с горбушей и сырным соусом 60

Кета 62

Салат с кетой, руколой и апельсинами 62

Нерка 64

Нерка, засоленная

с черной смородиной 64

Форель 66

Медальоны из форели

с брынзой и лимоном 66

Семга 68

Салат «Скандинавия»

с семгой, руколой, грейпфрутом

и имбирной заправкой 68

Чавыча 70

Филе чавычи с лимонно-травяным

соусом и брокколи 70

Кижуч 74

Салат с соевым кижучем,

моцареллой и апельсином 74

Голец 76

Маринованный голец в банке с овощами 76

Подсемейство сиговые 78

Сиг 78

Филе сига, пошированное

с зеленым соусом 78

Омуль 80

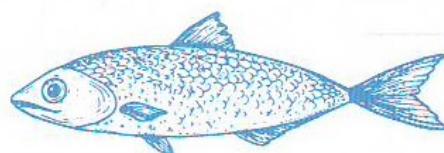
Муксун 80

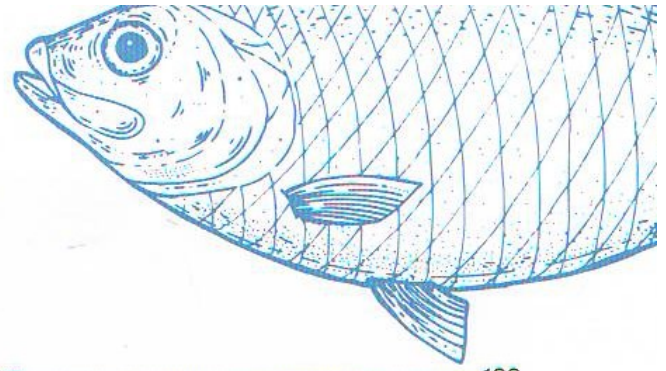
Нельма 80

Стейк нельмы, запеченный с овощами 82

Мерлузы: хек и хоки 84

Хек со шпинатом и красным апельсином 84





Конгрио.....	86
Томатный суп из конгрио в итальянском стиле	86
Камбала	88
Запеченная камбала с розмарином и сливочным маслом.....	90
Палтус.....	92
Палтус на пару с песто и вялеными томатами	92
Морской окунь.....	94
Филе морского окуня, запеченное с песто из кешью и помидорами черри.....	94
Зубатка	96
Салат из зубатки горячего копчения.....	98
Корюшка	100
Корюшка в сливочном соусе	100
Мойва.....	102
Мойва в хрустящей ореховой панировке.....	102
Семейство сельдевые	104
Сельдь	106
Рулетики из сельди со свеклой и сметаной.....	106
Скумбрия	108
Скумбрия пряного посола	108
Судак	110
Филе судака, запеченное в сливочно-грибном соусе.....	110
Щука	112
Котлеты из щуки с сыром, белыми грибами и зеленью	112
Семейство карповые	114
Карп	116
Карп, запеченный со сметаной.....	116
Ледяная.....	118
Жареная ледяная рыба с пюре из зеленого горошка и сальсой из томатов с каперсами	120

Терпуг.....	122
Терпуг, запеченный в соляном панцире	122
Дорада	124
Фаршированная овощами дорада в духовке	124
Сибас	126
Севиче из сибаса.....	126
Тунец.....	128
Стейки тунца с лимонно-горчичным соусом	128
Угольная рыба (черная треска).....	132
Запеченная угольная рыба в медово-соевом маринаде	132
Кефаль	134
Маринованная кефаль.....	134
Клыкач	136
Запеченный клыкач с пюре из зеленого горошка.....	138
Семейство осетровые	140
Осетровые	142
Осетр, запеченный с креветками под пармезановой шапочкой в сливочной заливке	142
Почему рыба может быть некачественной?	144
Нерестовые изменения у лососевых	144
Калянусные изменения у сельди и скумбрии.....	146
Неверное хранение: глубокое обезвоживание, окисление, прогоркание.....	147
Химическое изменение и порча жиров — окисление и прогоркание	149
Когда рыба плохо пахнет	151
Паразиты: все, что нужно о них знать, чтобы не бояться и не заразиться.....	152
Заключение.....	158