

Свекольный мусс с сельдью

4

Террин из свеклы

6

Консервированная рыба

8

Овощной паштет

10

Фахитос

12

Салат-закуска «Клубочки под снегом»

14

Яичный салат-паштет

16

Паштет из фасоли и шампиньонов

18

Белковый паштет

20

Закуски



время

4 часа



порции

4



сложность

5/10

Свекольный мусс с сельдью

продукты

Свекла запеченная 350 г
Сельдь сл/с (филе) 175 г
Вода 45 г
Желатин 12 г
Яйца С2 4 шт.
Соус-майонез из сметаны
(майонез) 40 г
Горчица зернистая 20 г
Растительное масло 1 г

На 100 г 118 кКал.

9,2/6,9/4,7

Выход 830 г (4 порции)

1 порция примерно 244 кКал

приготовление

Разводим желатин в холодной воде. После набухания нагреваем его, но не доводим до кипения.

Далее ингредиенты нужно измельчить до максимально однородного состояния. Использовать лучше блендер или кухонный комбайн.

В чашу блендера закладываем филе сельди и запеченную свеклу. Добавляем французскую зеленую горчицу и соус на основе сметаны, измельчаем.

Затем добавляем растопленный желатин, снова закрываем крышкой и доводим до однородности.

Должна получиться гладкая, пастообразная масса.

Прежде чем наполнить формочки муссом, промазываем их растительным маслом. Заполняем формочки примерно на 2/3. В середину аккуратно вдавливаем небольшое вареное яйцо. Сверху добавляем еще мусс и разравниваем.

Убираем в холодильник до полного застывания минимум на 3–4 часа или оставляем там на ночь.

Когда свекольный мусс застынет, аккуратно проводим ножом вдоль всех бортиков формы, чтобы его вынуть.

Украшение закуски может быть на любой вкус. Прекрасно подойдет любая зелень. Можно добавить яркие акценты — например, зернышки кукурузы.





время

1,5 часа



порции

6–8



сложность

3/10

Террин из свеклы

продукты

Свекла вареная 450 г
Творожный сливочный сыр
150 г
Творог 5% 200 г
Фундук (грецкий орех) 10 г
Тимьян, орегано, мята, соль

На 100 г 109,9 кКал
6,2/6,2/6,5

Выход 810 г

приготовление

К творогу добавляем творожный сливочный сыр и соль. Разминаем с помощью вилки. Получается очень мягкая, пастообразная масса.

Вареную свеклу режем тонкими ломтиками. Можно также использовать запеченную свеклу.

Чтобы собрать эту закуску, понадобится глубокая прямоугольная форма. Я взяла одноразовую форму для кексов. Застилируем ее пищевой пленкой. На дно выкладываем ломтики свеклы, максимально заполняя все пространство.

На слой свеклы равномерно распределяем 1/3 часть творожно-сырной начинки. Совсем немного посыпаем сушеным орегано и сушеным тимьяном.

Далее выкладываем следующий слой из ломтиков вареной свеклы. Затем снова творожно-сырная масса. Посыпаем ее орегано и тимьяном. Еще раз повторяем оба слоя.

И самый последний слой — ломтики свеклы.

Края пищевой пленки заворачиваем наверх, закрывая террин. Убираем его в холодильник на 1 час.

Готовый террин аккуратно переворачиваем на блюдо. Сверху посыпаем половинками немного подсушенного фундука. Я дополнительно украшаю листиками мяты.





время

6 часов



порции

10–12



сложность

3/10

Консервированная рыба

продукты

Судак свежий (потрошенный без головы) 1800 г
Лук репчатый 400 г
Морковь 300 г
Растительное масло 75 г (15 г (1 ст. л.) на банку)
Уксус 9% 25 г (5 г (1 ч. л.) на банку)
Соль 25 г (5 г (1 ч. л.) на банку)
Лавровый лист 5 шт.
Перец черный горошек 15–20 шт.
Перец душистый горошек 10 шт.
Кориандр целый
Вода по необходимости

На 100 г 108,7 кКал
15,8/3,9/2,4

Выход 2250 г

приготовление

Рыбу чистим. Головы отделяем, их можно использовать для заливного или ухи. Тушки режем на небольшие кусочки. Консервированную рыбу будем готовить в духовке в банках. Банки нужно обязательно простерилизовать в духовке. Предварительно помыв, переворачиваем на решетку и при 130 С° стерилизуем в течение 20 минут.

На дно каждой банки кладем сначала специи: перец душистый горошек, перец черный горошек, небольшой лавровый лист и немного зерен кориандра, а также соль. Наливаем уксус и растительное масло.

Судака будем готовить с овощами, укладывая рыбу и овощи слоями. Сначала насыпаем горсть нарезанной кубиками моркови, далее нарезанный лук. Следующий слой — несколько кусочков рыбы. Постарайтесь уложить их плотно друг к другу. Сверху морковь и лук, потом снова слой рыбы. И самым верхним слоем будут овощи. Таким же образом наполняем все банки.

В каждую банку почти до верха вливаем немного воды.

Ставим банки в холодную духовку и включаем нагрев до 160 С°. Когда жидкость внутри банок немного закипит, сразу убавляем температуру до 110–150 С°. Жидкость внутри банок должна лишь слегка кипеть.

С момента закипания начинаем отсчет времени, которое рыба будет находиться в духовке. Не менее 5–6 часов. Примерно через 3 часа обязательно проверьте рыбу. Если слишком сильно выкипела жидкость, то долейте немного горячей воды.



Примерно за 1 час до конца приготовления рядом с банками кладем крышки, которыми будем их закрывать.

Готовую рыбу достаем из духовки, сразу же закрываем горячей крышкой и аккуратно переворачиваем вверх ногами. Накрываем сверху полотенцем и оставляем до полного остывания.

Рыбные консервы храним в холодильнике.



время

40 минут



порции

6–8



сложность

3/10

Овощной паштет

продукты

Морковь 150 г
Лук репчатый 130 г
Перец 140 г
Острый перец (по желанию) 15 г
Чеснок 1 зубчик
Растительное масло 10 г
Соевый соус натурального брожения 50 г
Корица молотая 1/3 ч. л.
Тимьян 1/2 ч. л.

На 100 г 80,9 кКал
2,6/3,2/11,2

Выход 340 г

приготовление

Возьмите репчатый лук, морковь, болгарский перец и острый перец. Крупно нарежьте и выложите в форму для запекания. Если не любите острое, просто не добавляйте острый перец. Сверху кладем зубчик чеснока.

Добавляем специи: тимьян и молотую корицу. Вливаем немного растительного масла и соевого соуса натурального брожения. Все хорошо перемешиваем.

Запекаем овощи в разогретой до 180 С° духовке 25–30 минут. В процессе запекания еще пару раз перемешиваем овощи.

Когда овощи готовы, остается их только измельчить.

Готовый овощной паштет несколько часов выдерживаем в холодильнике.

