



---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ЗАВТРАКИ

- 11 Драники с лососем и маринованным луком
- 13 Фриттата с копченым лососем
- 15 Скрэмбл с креветками
- 17 Овсяная каша с томатами и тунцом
- 19 Кальмары на гриле с голландским соусом
- 21 Скумбрия в беконе с гарниром из зеленого горошка

## ЗАКУСКИ. САЛАТЫ

- 25 Теплый салат с килькой
- 27 Сельдь слабосоленая с водкой
- 29 Рагу с копченой рыбой
- 31 Тартар из сельди с помидорами
- 33 Салат картофельный со скумбрией и красной капустой
- 35 Панцанелла с креветками
- 37 Мидии «Кровавая Мэри»
- 39 Креветки в лимонном соусе
- 41 Кальмары по-средиземноморски

## СУПЫ

- 45 Суп из сибаса в духовке
- 47 Суп из желтых помидоров с мидиями
- 49 Рыбная солянка
- 51 Marmitako (Баскский суп с тунцом)

- 53** Рыбный суп FISKE
- 55** Халасле (закарпатская уха)
- 57** Уха запеканная
- 59** Куриный бульон с клелями из щуки
- 61** Чаудер с копченой рыбой
- 63** Средиземноморский рыбный суп с чесночным хлебом
- 65** Кокосовая похлебка с неркой
- 67** Острый томатный суп с креветками
- 69** Похлебка греческих моряков

## КОТЛЕТЫ

- 73** Кефта из сибаса по-турецки
- 75** Котлеты из щуки с медом с чесночным соусом
- 77** Крокеты с зеленой фасолью
- 79** Гефилте фиш
- 81** Яйца по-шотландски из трески
- 83** Рубленое тельное по-монастырски
- 85** Котлеты из трески с зеленым горошком
- 87** Фиш-болы с зеленым соусом
- 89** Котлеты из щуки с палтусом

## ЖАРЕНАЯ РЫБА

- 93** Караси с битыми огурцами
- 95** Карп в кисло-сладком соусе
- 97** Камбала с масляным соусом
- 99** Корюшка с овощным соусом
- 101** Палтус в пармезановой корочке
- 103** Сельдь-конфи с морковным пюре и свекольным джемом
- 105** Тилапия на гриле с черри и красным луком
- 107** Биточки из кильки
- 109** Храйме (рыба по-мароккански)

**111** Скумбрия на гриле в имбирном маринаде

**113** Сибас с рагу из фасоли

## ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

**117** Запеченная нерка с томатным соусом

**119** Скумбрия, запеченная с луковым конфи́тюром

**121** Перец, фаршированный тунцом

**123** Камбала, запеченная с карри

**125** Минтай под сливочным соусом

**127** Форель, запеченная с овощами

**129** Треска в «папильотках»

## ПИРОГИ

**133** Калакукко (финский рыбный пирог)

**135** Калитки с картошкой и копченой рыбой

**137** Киш с тунцом и овощами

**139** Английский рыбный пирог

**141** Пирожки с судаком в слоеном тесте

**143** Пироги с окунем и овощами

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Книга посвящается моей маме.  
Мама, спасибо за то, что родила меня с рыбкой в обнимку!

---

# ОТ АВТОРА

Всем привет!

Я Лиза, и я рыбоголик. Так можно начинать книгу? Конечно, можно, ведь это моя книга. Самая желанная и долгожданная!

Я давно заметила, что рыбе уделено очень мало внимания. А это, на мой взгляд, не справедливо. Количество рыбных блюд на наших столах можно перечислить по пальцам. Многие и вовсе обходят рыбу стороной, считая, что ее сложно готовить.

Однажды я в шутку сказала, что моя миссия — приучить людей к рыбе.

Вот уже несколько лет я начинаю каждое утро в Instagram с рыбного поста, так и появился FISH MORNING. Но, если серьезно, мне хотелось бы рассказать о множестве простых и разнообразных блюд, которые по-настоящему украсят ваш стол.

В этой книге собраны рецепты блюд из рыбы и морепродуктов, которые легко сможет повторить любой.

Они годятся и на каждый день, и для особых случаев.  
Главное условие — любить рыбу!



глава 1

---

# ЗАВТРАКИ

Всем известно, что вкусный и правильный завтрак — залог не только хорошего настроения и здоровья, но еще и удовольствие, в котором нельзя себе отказать.

А рыбный завтрак — это особый кайф.





# ДРАНИКИ С ЛОСОСЕМ И МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

**картофель 3 шт.**  
**мягкое сливочное масло 20 г**  
**красный лук ½ шт.**  
**малиновый уксус 2 ст. л.**  
**лосось слабой соли 150 г**  
**щепотка сахара, соль,**  
**свежемолотый черный перец**  
**сметана и укроп для подачи**  
**растительное масло**  
**для жарки**

Лук нарезать перьями, поместить в миску. Добавить уксус, щепотку сахара. Перемешать, слегка помять ложкой и оставить мариноваться.

Картофель очистить, натереть на крупной терке. Добавить соль, перец и сливочное масло, быстро перемешать.

Пожарить драники на растительном масле, выкладывая ложкой, до золотистой корочки. Поместить драники на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.

Рыбу нарезать тонкими ломтиками.

На тарелку выложить драники, сверху ломтики рыбы, лук, сметану и укроп.

Присыпать черным перцем.

Картина маслом... очень красиво и, конечно, вкусно!



# ФРИТТАТА С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

**Один из множества вариантов фриттаты. Прекрасный рецепт для неспешного завтрака.**

**яйца 6 шт.**  
**петрушка 1 пучок**  
**лук 1 шт.**  
**красный болгарский перец 1 шт.**  
**зеленый болгарский перец 1 шт.**  
**цукини 1 шт. (маленький)**  
**копченый лосось 100 г**  
**оливковое масло 2 ст. л.**  
**соль, свежемолотый черный перец**  
**зелень для подачи**

Лук нарезать кубиками, перец и цукини — крупными ломтиками, рыбу — тонкими ломтиками. Яйца взболтать в миске, добавить соль, перец и измельченную петрушку.

На сковороде нагреть оливковое масло, обжарить лук до золотистого цвета.

Положить овощи, жарить 2–3 минуты.

Добавить рыбу, влить яичную смесь.

Запекать 15 минут при 180 °С.

Подавать с зеленью.

**\*Овощи можно брать любые, ориентируясь на содержимое холодильника, и каждый раз у вас будет новое блюдо.**



# СКРЭМБЛ С КРЕВЕТКАМИ

**Яичница-болтунья, она же скрэмбл, она же яичная кашка... можно называть как угодно, но результат всегда один — это вкусно!**

**яйца (комнатной температуры) 3 шт.**  
**сливочное масло 40 г**  
**зеленый горошек (заморозка) 1/3 стакана**  
**чеснок 2 зубчика**  
**креветки 4–5 шт.**  
**оливковое масло 2 ст. л.**  
**соль, свежемолотый черный перец, перец чили**

Горошек залить кипятком на 2–3 минуты. Затем слить, добавить 10 г сливочного масла, перемешать. Держать в тепле.

На сковороду разбить яйца, добавить 30 г сливочного масла. Готовить на малом огне, постоянно помешивая, до загустения.

Должна получиться яичная каша, важно не пересушить. В конце посолить.

Параллельно, на другой сковороде, разогреть оливковое масло. Добавить измельченный чеснок, чили. Жарить креветки по 1,5–2 минуты с каждой стороны на сильном огне.

На тарелку выложить скрэмбл, добавить горошек, креветки. Присыпать черным свежемолотым перцем.

**\*Можно заменить креветки на копченую или слабосоленую рыбу.**



