

ЛАКОМСТВА



ДАЛЕКИХ МОРЕЙ



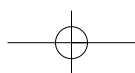
СОЛЕНАЯ ВОЛНА ВОСПОМИНАНИЙ О ПУСТЫННЫХ МОРСКИХ БЕРЕГАХ,  
О ВЕТРЕ, ПАХНУШЕМ СВОБОДОЙ И ЙОДОМ, НАХЛЫНУЛА, ПОМАНИЛА ЗА СОБОЙ,  
ПООБЕЩАВ ВЕЧНОЕ СПОКОЙСТВИЕ ГЛУБИНЫ, И...



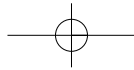
РАЗБИЛАСЬ О КАМНИ БОЛЬШОГО ГОРОДА, ПОТЕРЯВШЕГО СЕБЯ В СУЕТЕ.  
НАМ, ЖИТЕЛЯМ МАТЕРИКА, ДАРЫ МОРЕЙ ПЕРЕПАДАЮТ НЕЧАСТО И, НАВЕРНОЕ,  
ПОЭТОМУ ДЛЯ НАС ВСЕ МОРСКИЕ ДИКОВИНЫ БЫЛИ И ОСТАЮТСЯ ДЕЛИКАТЕСАМИ,



КОТОРЫЕ И ГОТОВИТЬ СЛЕДУЕТ  
КАКИМ-ТО СОВЕРШЕННО ОСОБЕННЫМ ОБРАЗОМ.







## ЭКЗОТИЧЕСКИЕ РЫБЫ

Сегодня в продаже появились абсолютно незнакомые нам ранее породы рыб, которые обитают у берегов Африки и Южной Америки. Если не смущает цена — покупайте, не пожалеете. Основное преимущество океанических рыб перед пресноводными — наличие большего количества полноценного белка, который принимается организмом человека гораздо легче, чем белки мяса наземных животных. Представьте себе, что нежнейший бифтекс усвоится организмом лишь через 5-6 часов, а запеченное филе морского языка — через 2-3 часа. Возможно, разница и невелика, однако нагрузка на желудок и кишечник существенно уменьшается. Еще одним достоинством рыбы является жир, ценнейший источник витаминов А и D. К тому же морская рыба, пожалуй, лучший для человека природный источник йода и фосфора.

### ЗАПЕЧЕННЫЙ МОРСКОЙ ЯЗЫК «МЕНЬЕР»

На 1 порцию: морской язык — 170 г, белое вино — 25 мл, лук-шалот — 10 г, масло сливочное — 10 г, рис «Ризотто» — 40 г, консервированная спаржа — 2 стебля, морковь — 1 шт.  
Для соуса: сливки — 30 мл, масло сливочное — 10 г, перец, соль, петрушка, эстрагон — по вкусу.

Растопите на сковороде сливочное масло, добавьте вино, мелко нарезанный лук-шалот. В растопленном масле обжарьте морского языка. Сливки, сливочное масло, мелко нарезанную зелень тщательно перемешайте и доведите до кипения полученный соус.

Предварительно отваренную морковь и спаржу нарежьте кубиками. Отварите рис «Ризотто», смешайте с измельченным эстрагоном. На большое блюдо выложите подготовленное филе морского языка, рис и овощи и залейте соусом.

Прекрасное заливное получается из рыбы-сабли. Ловят ее у берегов Африки, Южной Америки и в Атлантическом океане. Соч-

ное, вкусное мясо этой теплолюбивой рыбы богато белком (до 25 процентов) и содержит около 10 процентов жира. Среди африканских народов популярна легенда о том, что мужчина, своими руками поймавший рыбу-саблю, никогда не пострадает в бою от удара ножом.

В теплых водах Индийского, Атлантического и Тихого океанов обитает крупная рыба каранкс, достигающая весом 16 кг. Каранкс почти не содержит жира (0,2 процента) и отличается нежным мясом, которое прекрасно подходит для приготовления диетических блюд.

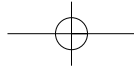
Специфическим вкусом обладает мясо акулы. Из известных 290 видов этого хищника в пищу пригодны немногие. Дело в том, что акулье мясо содержит аммиак и триметиламин, которые придают ему неприятный запах и кислото-горький вкус.

В Англии и Швеции очень ценят мясо акулы катрана, которое содержит много жира (до 12 процентов) и совсем лишено специфического запаха. В китайской кухне часто используется мясо акулы мако. Для европейца вкус ее может показаться не особенно привлекательным, поэтому перед употреблением мясо рекомендуют вымочить в слабом растворе уксуса. Также необходимо вымачивать мясо гигантской черноперой акулы, масса которой достигает 400 кг.

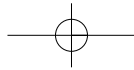
Оригинальной формой и яркой серебристой окраской обладает еще одна экзотическая рыба — вомер. Ее также называют рыба-луна или рыба-полумесяц. Ловят вомера вблизи берегов Америки. Кулинарные книги рекомендуют запекать эту необычную рыбу целиком, сохраняя форму.

Пожалуй, единственная рыба, которую нельзя варить — сквама. Богатая жиром и белком, сквама при варке становится жесткой, резиновой.

Почти не продаются у нас в свежем или замороженном виде маленькие рыбки — анчоусы. Их семейство включает около 40 видов, но наиболее вкусными считаются аргентинский, калифор-







нийский, японский и индийский. В зависимости от вида, анчоусы могут содержать в себе до 25 процентов жира, а вкус их весьма пикантен. В наших супермаркетах часто можно увидеть оливки, фаршированные анчоусами — блюдо для настоящих гурманов!

### ВКУСНЫЕ И РАЗНЫЕ МОЛЛЮСКИ И РАКООБРАЗНЫЕ

Особое место у любителей даров моря занимают морские беспозвоночные. Мясо морских моллюсков и ракообразных богато незаменимыми аминокислотами, витаминами группы В, Н, РР.

Любую «пивную вечеринку» украсят своим присутствием креветки и крабы. Этих ракообразных успешно добывают у нас на Дальнем Востоке, в водах Тихого океана и в Атлантике.

Говорят, будто креветки содержат в себе много холестерина. На самом деле это не так. Мясо креветок содержит менее 1 процента жира. Зато белком они действительно богаты — до 30 процентов. Из креветок можно приготовить огромное количество блюд — салаты, коктейли, соусы, заливное, супы.

### КРЕВЕТКИ С ГРИБАМИ

12 шампиньонов, 200 г креветок, 1 ст. ложка кукурузной или рисовой муки, растительное масло.

Для кляра: 100 г пшеничной муки, 100 мл воды, 1 небольшое яйцо, 100 г листьев кресс-салата и веточек петрушки.

Для соуса: 200 мл бульона, 4 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки острого соевого соуса.

Тщательно очистите креветки и пропустите их через мясорубку до получения однородной массы. В шляпки грибов плотно вдавите немного креветочной пасты, слегка присыпьте мукой и аккуратно положите в глубокую сковороду с хорошо разогретым растительным маслом на 2-3 минуты. Хорошо высушите и разложите на тарелке.

Приготовьте кляр, тщательно смешав муку с холодной водой и яйцом. Обмакните в кляр листья кресс-салата и веточки петрушки, обжарьте.

Для соуса тщательно перемешайте бульон, сахар и соевый соус и разлейте в чашку пиалы. Блюдо готово. Можно обма-



кивать грибы с креветками и веточки зелени в соус и лакомиться. На гарнир подайте натертый на мелкой терке дайкон, посыпанный молотым острым красным перцем.

Из крупных тигровых креветок, королевских лангустинов и лобстеров, которые тоже являются разновидностями креветок и отличаются только размерами (тигровые креветки, кроме того, серые и полосатые), получаются отличные шашлыки и кебабы.

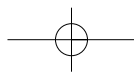
### КЕБАБ ИЗ ЛОБСТЕРА С ОСТРЫМ СОУСОМ

Мясо лобстера промаринуйте 15 мин. в смеси из вина, сока лайма и зелени петрушки. Нанижите кусочки мяса на деревянные шампуры, перемежая кружочками лайма. Получившийся кебаб запекайте в гриле 3-5 мин. Приготовьте острый соус: растопите в сотейнике сливочное масло, добавьте коньяк, перец чили, чеснок и репчатый лук. Тушите соус на медленном огне, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Готовый кебаб разложите в тарелки и залейте соусом.

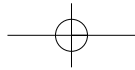
Для приготовления этого блюда вам потребуется: мясо лобстера — 800 г.

Для соуса: лайм — 2 шт., сливочное масло — 100 г, белое сухое вино — 250 мл, коньяк — 100 мл, 1 головка репчатого лука, 1 зубок толченого чеснока,

ФОТО ВЛАДИМИРА НЕФЕДОВА. СТИЛЬ ОЛЬГИ ПОПОВОЙ  
БЛЮДА ПРИГОТОВЛЕНЫ ШЕФ-ПОВАРОМ РЕСТОРАНА «КРАБ ХАВС»  
CHRISTOPHE MONOYEZ







1/5 ч. ложки перца чили.

Съедобное мясо крабов спрятано под толстым слоем панциря конечностей и брюшка (абдомена). Крабовые салаты считаются великолепными украшениями праздничного стола. Например, такой.

### САЛАТ С КРАБАМИ И АВОКАДО

Картофель 500 г, авокадо 3 шт., крабы 300 г, лимон 1 шт., оливковое масло 4 ст. ложки, винный уксус (белый) 4 ч. ложки, красный молотый перец, базилик, душица, соль.

Картофель отварите «в мундире». Остудите, очистите, нарежьте тонкими кружочками. Осторожно почистите и разрежьте пополам авокадо. Нарежьте тонкими ломтиками и сразу сбрызните лимонным соком, чтобы предотвратить потемнение. Крабы, авокадо и картофель перемешайте в салатнице. Приготовьте соус. Для этого тщательно разотрите соль, перец, душицу и уксус. Вымойте листочки базилика, порежьте их на тонкие полоски и добавьте в соус. Полейте салат и перемешайте.

Еще одна ценная разновидность моллюсков — мидии. Нежное мясо мидии спрятано за прочными створками черных ракушек. В продажу мидии поступают уже пройдя первичную обработку — очищенные, сваренные и замороженные. В таком виде мидии могут храниться 2-3 месяца при температуре не выше  $-8^{\circ}\text{C}$ . Говорят, что самая вкусная разновидность этого



моллюска — мидия Дункера, обитающая вдоль побережья Японского моря. Очень много продается сейчас консервов из мидий, однако гурманы утверждают, что всевозможные заливки, соусы и маринады портят настоящий вкус, который можно почувствовать только тогда, когда способ приготовления максимально прост. «Французская» любовь к устрицам давно заразила Россию.

Известно более 100 рецептов их приготовления, однако нет ничего лучше, чем просто натуральная устрица с соком лимона на дробленом льду. Мясо этой обитательницы теплых морей составляет не более 5% от всей массы, но при этом содержит много витаминов группы В, йода, меди, железа, цинка. > Алла Дружинина <

