Отраслевой центр повышения
квалификации Министерства торговли
Российской Федерации

Н. И. Ковалев, М. Н. Куткина,
Н. Я. Карцева

Русская кухня

Учебное пособие

Рекомендовано
Министерством торговли
Российской Федерации
в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений



Деловая
литература
Москва
2000

Рыба 600, мука 30, масло растительное 30, яйца 3 шт., молоко 50, лук 200.

№ 606. Солянка московская (рис. 15). В кастрюле слегка обжаривают на жире или масле шинкованный лук, добавляют шинкованную морковь и, помешивая, прогревают, добавляют томат и, продолжая помешивать, обжаривают все вместе. К этим овощам добавляют квашеную капусту, подливают рыбный бульон и тушат до полного рязмягчения. В конце тушения добавляют лавровый лист, перец и заправляют по вкусу сахаром, солью.

Рыбу разделывают на филе, нарезают на мелкие куски и припускают. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают тонкими ломтиками, добавляют обжаренный лук, томат, бульон и тушат 10—15 мин. Соленые огурцы можно заменить солеными грибами. Тушеные огурцы соединяют с припущенной рыбой. Можно добавить вареные хрящи осетровых рыб. Сковороды смазывают маслом, посыпают сухарями, кладут слой тушеной капусты, на нее — слой рыбы с огурцами или грибами, закрывают вторым слоем тушеной капусты. Поверхность солянки сглаживают ножом, посыпают сухарями, поливают растопленным маслом и запекают. После запекания поверхность украшают лимоном, солеными или маринованными огурцами, дольками моченых яблок, маринованными ягодами, моченой брусникой и т. д.

Для тушения капусты: капуста квашеная 450, сало или шпик 20, морковь 50, лук 50, томатное пюре 50, сахар. Для солянки: рыба 500, капуста тушеная 500, огурцы соленые 200, лук 100, томат 60, сухари, масло. Для подачи: маринованные ягоды, моченые яблоки и т. д., лимон, огурцы соленые.

ТЕЛЬНОЕ. Теперь тельным называют только одну из раз новидностей рыбных зраз (рис. 16). В старину это слово имело более широкое значение: так называли все блюда из из мельченной мякоти рыбы ("тела"). Поэтому из тельного готовили холодные закуски (кружок тельного с хреном), клецки для супов (уха с толченцами, уха с тельным), начинки для

добавляют сметану, нарезанные соломкой кальмары, кипятят 5—6 мин и подают с отварным картофелем.

№ 623. Кальмары, жаренные в сухарях. Вареных кальмаров нарезают ломтиками (2—3 куска на порцию), посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в смеси яйца с молоком, вновь панируют в сухарях или крошках пшеничного хлеба. Затем их обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки. Подают с жареным картофелем.

№ 624. Кальмары тушеные. Вареные кальмары нарезают сломкой, слегка обжаривают. Морковь и лук пассеруют на растительном масле. В кастрюлю кладут слой пассерованных овощей, слой кальмаров, опять слой овощей и т. д. Муку пассеруют с маслом, разводят водой, заливают этим соусом кальмары и тушат. Можно пассеровать овощи с томатной пастой или свежими помидорами, которые предварительно ошпаривают, снимают кожицу и нарезают ломтиками. Подают тушеных кальмаров с отварным картофелем, посыпав зеленью.

№ 625. Кальмары, запеченные в сметане. Вареных кальмаров нарезают соломкой, слегка обжаривают на растительном масле, добавляют пассерованный лук. На сковороду кладут гречневую кашу, на нее укладывают кальмаров, заливают все сметаной, посыпают тертым сыром и запекают. Так же можно запечь кальмаров с вареными макаронами.

Морская капуста содержит углеводы, минеральные вещества (особенно соединения йода), витамины. На предприятия общественного питания она поступает в виде консервов, замороженная и сушеная. Сушеную капусту перебирают, замачивают в холодной воде (на 500 г капусты 4—5 л воды) на 10—12 часов и хорошо промывают. Мороженую — оттаивают и хорошо промывают.

Для приготовления блюд капусту (кроме консервированной) заливают холодной водой, доводят до кипения, варят 10—15 мин, отвар сливают, а капусту вновь заливают холодной водой и варят еще 15—20 мин. Можно отварить и в третий раз. От этого вкус ее будет лучше.

№ 626. Солянка из морской капусты. Лук мелко нарезают, добавляют шинкованную морковь, растительное масло и пассеруют. Затем добавляют томат и пассеруют все

вместе. Пассерованные овощи смешивают с морской капустой, доливают воду и тушат. С тушеной капустой готовят рыбные солянки.

№ 627. Капуста морская тушеная. Муку пассеруют, разводят водой и с этим соусом морскую капусту тушат с луком и морковью, как описано выше.

Блюда из рыбных консервов

Для приготовления блюд можно использовать не только консервы из натуральной рыбы (в собственном соку), но и рыбу в томате.

№ 628. Солянка из рыбных консервов. Муку смешивают с жиром или маслом, пассеруют и разводят соком от консервов, добавляют пассерованный лук, очищенные от кожицы и семян, нарезанные ломтиками соленые огурцы и кипятят 10—15 мин. Сковороду смазывают жиром, посыпают сухарями, кладут слой тушеной капусты, слой консервов с припущенными огурцами, закрывают все слоем тушеной капусты, посыпают сухарями, поливают растопленным маслом и запекают. При подаче украшают солеными огурцами, ломтиками лимона и т. п.

№ 629. Консервы рыбные с гарниром. Банку с консервами (натуральными или в томате) открывают, содержимое разогревают в кастрюле, кладут на тарелки, посыпают зеленью и вокруг укладывают отварной картофель.