

## **Блюда из нерыбных морепродуктов.**

### ***Плов с мидиями.***

Диеты: № 2, 5

Мидии отварные – 50, рис – 50, масло сливочное или растительное – 10, лук репчатый – 15

Мидии нарезать кубиками, слегка обжарить с мелко нарезанным луком. Рис перебрать, помыть и в течение 2-3 мин отварить в слегка подсоленной воде. Затем воду отцедить, рис смешать с мидиями и луком, накрыть крышкой и поставить в духовку. Держать 15-20 мин, пока рис станет мягким. При необходимости можно влить немного воды или отвара. При подаче на стол плов можно посыпать нарезанной зеленью.

### ***Биточки из кальмаров и рыбы.***

Диеты: № 1, 2, 4, 5

Кальмары отварные – 25, рыбное филе – 25, хлеб черствый белый – 15, молоко – 20, яйца – ¼ шт., масло топленое или растительное – 5

Отваренные остывшие кальмары, рыбное филе без кожи и костей, намоченный в молоке хлеб пропустить дважды через мясорубку, положить яйцо и хорошо выбить. Сформировать биточки, обжарить, не допуская грубой корочки (можно слегка обжарить, а затем накрыть сковороду крышкой и дожарить на слабом огне до готовности либо поставить на 5-7 мин в горячую духовку). Биточки можно не жарить, а сварить на пару. Подать с гарниром, полив топленным маслом или соусом.

### ***Крокеты из креветок.***

Диеты: № 1, 5, 8

Креветки – 100, сухари пшеничные молотые – 10, яйца – ½ шт., зелень петрушки – 3.

У сваренных креветок отделить и очистить шейки, пропустить через мясорубку. Молотые сухари из белого хлеба смешать с креветками, положить свежее яйцо, соль, мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо размешать. Влажными руками разделать массу на крупные шарики (крокеты), отварить в слегка подсоленном кипятке, пока всплывут. Выбрать шумовкой из кастрюли, дать стечь воде и слегка обжарить на масле. Можно не обжаривать, а подать политыми топленным маслом или подходящим по диете соусом.

### *Пудинг из креветок паровой.*

Диеты № 1, 2, 5

Креветки отварные – 100, рис – 40, белки – ½ шт.

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить в отваре, отделить шейки и освободить их от панциря. Из риса сварить вязкую кашу на воде. Шейки мелко изрубить ножом или пропустить через мясорубку, смешать с кашей, ввести взбитый белок и осторожно перемешать снизу вверх. Массу положить на влажную салфетку, завернуть края и сварить на решетке пароварки. Готовый пудинг немного охладить, вынуть из салфетки, нарезать. К столу подать с молочным соусом.