

## Блюда из рыбы

### **Котлеты рыбные паровые.**

Диеты № 1, 5

Филе свежего судака – 100, хлеб белый черствый – 20, молоко – 25, масло сливочное – 5

Мякоть свежей рыбы осторожно отделить от костей и кожи, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом 2-3 раза, добавить размягченное масло, хорошо выбить. Влажными руками разделать котлеты, положить их на смазанную маслом решетку пароварки, закрыть крышкой и довести до готовности. Подать с маслом или с подходящим для диеты соусом.

### **Кнели рыбные.**

Диеты № 1, 4, 5

Филе судака – 100, хлеб белый черствый – 10, сливки – 30 или молоко – 25, масло сливочное – 15

Филе свежей рыбы отделить от костей и кожи и вместе с намоченным в молоке хлебом 2-3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить свежие сливки и тщательно выбить. Хорошо выбитая кнельная масса должна легко отделяться от ложки. Из приготовленной массы двумя столовыми ложками разделать кнели в виде клецек, уложить на смазанную маслом сковороду или в низкую кастрюлю, влить немного воды и прокипятить под крышкой 5-6 мин. Готовые кнели вынуть шумовкой из воды и подать с маслом либо молочным соусом. Для диеты №4 в рыбные кнели вместо хлеба кладут вязкую рисовую кашу, сваренную на воде.

### **Пудинг рыбный паровой.**

Диеты № 1, 4, 5

Филе свежего судака – 125, масло сливочное – 15, хлеб белый черствый – 20, молоко – 35, яйца – ¼ шт.

Мякоть свежего судака (или другой малокостистой рыбы) отделить от костей, кожи и разделить на две части. Одну пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, смешать с намоченным в молоке хлебом и снова провернуть дважды. Вторую часть мякоти положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и под крышкой припустить до готовности. Сваренную рыбу измельчить на мясорубке, соединить с сырой массой, добавить 5 г размягченного сливочного масла, часть желтка и хорошо выбить ложкой. Белок яйца взбить (предварительно охладив), смешать с подготовленной рыбной мас-

сой и положить в смазанную сливочным маслом формочку (лучше высокую). Формочку поставить в кастрюлю с водой и на паровой бане под крышкой сварить пудинг до готовности (15-20 мин.). Готовый пудинг выложить на тарелку, полить маслом и подать с овощным или картофельным пюре, заправленным сливками или молоком. Блюдо можно подать под молочным соусом.

### **Пудинг из рыбы и картофеля.**

Диеты № 1, 2, 4, 5

Рыба – 100, картофель – 50, молоко – 30, сухари молотые – 10, масло сливочное – 10, сметана или соус томатный – 50, яйца – ½ шт.

Очищенный картофель сварить до полной готовности, слить воду и протереть сквозь сито, смешать с молоком. Рыбу без костей и кожи отварить в небольшом количестве воды, немного охладить и мелко нарубить. Смешать с приготовленным картофелем, добавить половину нормы сливочного масла, желток и взбитый яичный белок. Формочку смазать оставшимся маслом, посыпать сухарями, выложить приготовленную картофельно-рыбную массу, поставить на водяную баню и при закрытой крышке варить 20 мин. Подать пудинг со сметаной или томатным соусом.

### **Суфле из отварной рыбы.**

Диеты № 1, 4, 5

Рыба свежая – 125, масло сливочное – 15, молоко – 35, мука пшеничная – 5, яйца – ½ шт.; для соуса: мука пшеничная – 10, масло сливочное – 10, молоко – 50, желтки – ½ шт.

Мякоть рыбы положить в кастрюлю, залить горячей водой и под крышкой довести до готовности. Сваренную рыбу дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить 5 г растопленного сливочного масла, желток, соус, взбитый белок; осторожно перемешать снизу вверх, выложить в смазанную маслом формочку и на пару под крышкой сварить. Для приготовления соуса муку слегка спассеровать на масле до светло-желтого цвета, постепенно добавляя горячее молоко, тщательно размешать, слегка охладить и смешать с желтком. В соус можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки (кроме диет №2, 4). Готовое суфле подать с овощным пюре, полив маслом.

**Биточки из рыбы и творога запеченные**

Диеты № 2, 5, 8

Треска, окунь морской или хек – 80, творог – 30, яйца –  $\frac{1}{4}$  шт., масло сливочное – 5, сметана – 20

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный фарш добавить творог, яйцо, соль, сливочное масло и снова пропустить через мясорубку. Творог должен быть не кислым и хорошо отжатым. Из полученной массы сформовать биточки, положить на смазанную маслом сковороду, поверхность полить сметаной и запечь. Биточки подать с отварными или тушеными овощами, полив соусом или растопленным маслом.

**Рулет из рыбы, фаршированный омлетом.**

Диеты № 1, 2, 5

Рыба – 100, белый хлеб – 20, молоко – 30, яйца –  $\frac{1}{2}$  шт., укроп – 3, масло сливочное – 15, сухари – 3

Филе отделить от костей и кожи, пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, замоченным в молоке, чуть посолить и вновь дважды перемолоть, добавив размягченное масло и сырые яйца; массу выбить и выложить слоем 1,5-2 см на влажную салфетку, сверху – омлет, приготовленный из яиц, молока, укропа. Свернуть рулет и положить на смазанный маслом противень швом вниз. Поверхность загладить, смазать яйцом, посыпать сухарями, полить растопленным маслом. При подаче к столу нарезать на порции, полить растопленным маслом и посыпать зеленью.