



**ДАРЫ  
ОКЕАНА**

### Скумбрия по-кавказски

На 4 порции

Мороженая скумбрия — 500 г, растительное масло — 1 ст. ложка, лимон — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., соль, перец черный молотый по вкусу.

Скумбрию размораживают, разделяют на филе с кожей и реберными костями (рыбу режут со стороны спинки, не задевая брюшной полости, вынимают хребтовую кость, потрошат и распластывают). Подготовленную рыбу посыпают солью, перцем, измельченной зеленью петрушки, нашинкованным репчатым луком, сбрызгивают соком лимона и ставят в холодильник для маринования на 30—40 минут. Затем скумбрию обжаривают на сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки.

Подают с маринованным репчатым или зеленым луком, свежими помидорами и острым томатным соусом. (См. фотографию на обложке).



Фото А. Гидиримского. Автор текста И. Морозова. «Дары океана». Комплекс из 15 цветных открыток. С. Издательство «Планета». Москва, 1982 г. Обложка художника В. Кошмина. Зав. редакцией Н. Бокриина. Редактор Л. Петросова. Художественный редактор В. Егорова. Техническая редактор Е. Дециовская. 24/8а-3955. Доп. тир. 400.000. Ц. 51 коп. З. 7420. Печать глубокая. Бумага 240 г. Ордена Трудового Красного Знамени Московская типография № 2 Союзполиграфпрома. Москва, пр. Мира, 105



## 1. БУТЕРБРОДЫ-КАНАПЕ С ПРЯНОЙ МОЙВОЙ

На 4 порции

Пряная мойва — 500 г, ржаной или пшеничный хлеб — 20—30 ломтиков, сливочное масло — 100 г, яйцо — 1 шт., помидоры — 1 шт., редиска — 2—3 шт., отварная морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., зелень петрушки.

Слегка черствый (вчерашний) пшеничный или ржаной хлеб режут в форме прямоугольников, квадратиков, размером 5—6 см, толщиной 1—0,7 см. Ломтики можно обжарить на сливочном масле до образования румяной корочки. Пряную мойву потрошат, удаляют голову и хвостовой плавник, разделяют на филе без костей и нарезают кусочками длиной 3—4 см.

Рыбу укладывают на подготовленные ломтики хлеба. На одну часть бутербродов добавляют треугольник сливочного или креветочного масла, на другую —  $\frac{1}{4}$  яйца, сваренного вкрутую, и ломтик помидора, на третью — колечки репчатого лука, на остальные — кружки соленого огурца или розу из сливочного масла и цветочек из редиски или вареной моркови. Готовые бутерброды украшают листиком петрушки.

Подают на большом блюде к праздничному столу.





## 2. ЗАКУСКА ИЗ ПРЯНОЙ МОЙВЫ

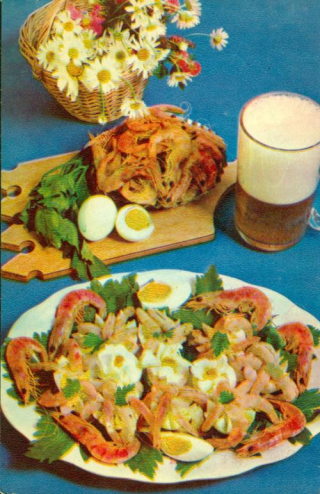
На 4 порции

Мойва пряного посола — 4—6 шт., свежий или соленый огурец — 1/2 шт., яйцо — 1 шт., майонез — 1/2 стакана, зелень петрушки и укропа.

Огурцы нарезают вдоль на ровные пластинки, укладывают на селедочницу через 1—2 см одна от другой, сверху кладут филе пряной мойвы. Заливают майонезом и ставят на 15—20 минут в холодильник.

Перед подачей украшают долькой яйца, сваренного вкрутую, зеленью петрушки и укропа.





### 3. ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции

Креветки — 500 г, яйцо — 4 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, свежие овощи, зелень петрушки, соль по вкусу.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезают вдоль, отделяют желток. Затем его растирают со сливочным маслом, солят и соединяют с мясом очищенных вареных креветок, нарезанных кусочками. Готовой массой фаршируют половинки яиц, сверху украшают шейками креветок, зеленью петрушки.

Подают на тарелке со свежими овощами.



Фото А. Гидримского. «Дары океана»  
© Издательство «Планета», Москва, 1982 г. 24/8а-3955  
Доп. тир. 400 тыс. Ц. 3 коп. 2126211. З. 2420. Тип. № 2  
Отправлять только в конверте



#### 4. САЛАТ РИСОВЫЙ С ПАСТОЙ «ОКЕАН»

На 4 порции

Паста «Океан» — 200 г, отварной рис — 2 стакана, зеленый горошек — 1/2 стакана, яйцо — 1 шт., майонез — 1/2 стакана, зелень петрушки, соль по вкусу.

Отваривают рис и охлаждают. Затем соединяют его с размороженной пастой «Океан», зеленым горошком и рубленым яйцом, сваренным вкрутую. Солят, заправляют майонезом и хорошо перемешивают. В салат можно добавить измельченную зелень петрушки.



Фото А. Гидиримского. «Дары океана»  
© Издательство «Планета». Москва, 1982 г. 24/8а-3955  
Дол. тир. 400 тыс. Ц. 3 коп. 2126211. З. 2420. Тип. № 2  
Отправлять только в конверте



## 5. САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

На 4 порции

Мороженая морская капуста — 200—300 г, соленые огурцы — 1—2 шт., отварная морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, 3% уксус — 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Морскую капусту оттаивают, промывают и варят по 15—20 минут, трижды меняя воду. Затем охлаждают, нарезают соломкой. Соленые огурцы, морковь шинкуют соломкой, сваренное вкрутую яйцо рубят, лук нарезают кольцами, все соединяют, заправляют растительным маслом, уксусом, солью и тщательно перемешивают. Салат можно готовить и без яйца.



Фото А. Гдиризмского. «Дары океана»  
© Издательство «Планета», Москва, 1982 г. 24/8а-3955  
Доп. тир. 400 тыс. Ц. 3 коп. 2126211. З. 2420. Тип. № 2  
Отправлять только в конверте



## 6. СУП ПИКАНТНЫЙ С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции

Креветки варено-мороженые — 500 г, зеленый горошек — 1 ст. ложка, отварные нарезанные грибы — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., маргарин — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., молоко — 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Креветки промывают в холодной воде и отваривают. Затем их очищают от панциря. Бульон процеживают и в него добавляют зеленый горошек, грибы, нарезанные репчатый лук и морковь, соль. Варят при слабом кипении. В готовый суп кладут креветки и заправляют смесью молока и яйца.

Приготовление смеси: яйцо соединяют с 2 ст. ложками молока, добавляют 1 ст. ложку маргарина и тщательно перемешивают.







## 7. УХА ИЗ МОЙВЫ

На 4 порции

Мойва мороженая — 10—12 шт., картофель — 3—4 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 1 ч. ложка, соль, перец черный горошком, лавровый лист по вкусу.

Мойву размораживают, отделяют голову, потрошат и промывают. Затем рыбу кладут в кастрюлю, заливают водой, доводят до кипения. Добавляют нарезанный кольцами репчатый лук, картофель дольками и варят на слабом огне 10—15 минут. Затем кладут соль, перец, лавровый лист. Перед подачей заправляют сливочным маслом.



Фото А. Гндиримского. «Дары океана»  
© Издательство «Планета», Москва, 1982 г. 24/8а-3955  
Доп. тир. 400 тыс. Ц. 3 коп. 2126211. З. 2420. Тип. № 2  
Отправлять только в конверте



## 8. УХА ОКЕАНИЧЕСКАЯ

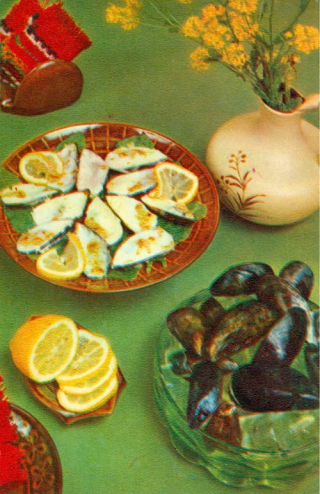
На 4 порции

Сардины и мойва мороженые — 500 г, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., картофель — 2 шт., лавровый лист, корень петрушки — 1 шт., соль, черный перец горошком по вкусу.

Сардины и мойву потрошат, удаляют головы. Рыбу промывают, кладут в кастрюлю с водой и доводят до кипения. Добавляют нашинкованный репчатый лук, нарезанный дольками картофель, помидоры, корень петрушки, соль и варят до готовности 20 минут на слабом огне. Затем заправляют перцем, лавровым листом.

Перед подачей посыпают уху зеленью петрушки.





## 9. МИДИИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В РАКОВИНАХ

На 4 порции

Живые мидии — 10—12 шт., сметана — 1 ст. ложка, тертый сыр — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт.

Раковины мидий очищают и хорошо промывают. Затем их заливают водой (соотношение мидий и воды 1 : 2) и варят при слабом кипении 10—15 минут до раскрытия створок. Вареное мясо мидий вынимают, удаляют бисус (прикрепляющий орган) и одну из створок раковины. Затем мясо мидий промывают и снова укладывают на створку, сверху смазывают сметаной и посыпают тертым сыром. Подготовленные мидии укладывают на сковороду, наливают в нее немного воды и ставят в духовой шкаф.

Подают мидии с лимоном.





## 10. РЫБА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ

На 4 порции

Филе <sup>морской</sup>морской рыбы (хека, трески, зубатки, сардин, окуня) — 700 г, мука — 1 стакан, молоко — 2 стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, яйцо — 2 шт., масло растительное для обжарки — 200—300 г, соль, черный молотый перец по вкусу.

Филе рыбы нарезают небольшими кусочками толщиной 3—4 см, укладывают в эмалированную кастрюлю, добавляют соль, перец, сбрызгивают соком лимона, перемешивают и ставят в холодильник для маринования на 20—30 минут.

Приготовление теста: в муку добавляют теплое молоко, растительное масло; перемешивают, чтобы не было комочков, солят и оставляют на 10 минут. Яичные белки взбивают и добавляют в тесто, осторожно перемешивая. В кастрюлю наливают растительное масло и нагревают. Каждый кусок рыбы обмакивают в тесто и обжаривают в масле 2—3 минуты до образования поджаристой корочки. Подают с майонезом и дольками лимона.





## 11. ШНИЦЕЛЬ ПО-МАТРОССКИ

На 4 порции

Филе мороженой рыбы (хека, зубатки, камбалы, трески) — 500 г, пшеничный хлеб — 1 булка, яйцо — 2 шт., сливочное масло или маргарин — 100 г, соль, перец черный молотый по вкусу.

Филе рыбы без костей нарезают небольшими порциями, разбивают тыжкой в пласт толщиной 0,5—0,7 см и придают ему форму лепешки. Белый хлеб, слегка черствый, без корки, нарезают лапшой. Подготовленные порции рыбы посыпают солью, перцем, смачивают в яйце, а затем обваливают в белом хлебе. Жарят с обеих сторон на сковороде в большом количестве жира до образования золотистой корочки.

Подают с жареным картофелем, маринованными сливами, свежими овощами.





## 12. МОЙВА С КАРТОФЕЛЕМ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-РУССКИ

На 4 порции

Мойва мороженая — 6—8 шт., отварной картофель — 5—6 шт., тертый сыр — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, маргарин — 50 г, соль по вкусу.

Мороженую мойву разделяют на филе без костей, панируют в муке смешанной с солью, перцем и обжаривают до образования румяной корочки. Затем на порционную сковороду, смазанную маргарином, укладывают рыбу, сверху нарезанный кружочками отварной картофель, смазывают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до образования золотистой корочки. Подают с салатом из свежих овощей.



Фото А. Гидиримского. «Дары океана»  
© Издательство «Планета». Москва, 1982 г. 24/Ва-3955  
Дол. тир. 400 тыс. Ц. 3 коп. 2126211. З. 2420. Тип. № 2  
Отправлять только в конверте



### 13. КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ПАСТОЙ «ОКЕАН»

На 4 порции

Картофель — 6—7 шт., яйцо — 2 шт., панировочные сухари — 3 ст. ложки, маргарин — 3 ст. ложки, паста «Океан» — 100 г, репчатый лук — 2 шт., соль, зелень петрушки, перец черный молотый по вкусу.

Отварной горячий картофель протирают, охлаждают и смешивают с сырым яйцом. Из картофельной массы делают лепешки. На середину кладут начинку, заворачивают, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон на маргарине.

Приготовление начинки: пасту «Океан» размораживают и смешивают с обжаренным репчатым луком, рубленным яйцом, сваренным акрутую, зеленью петрушки и заправляют солью, перцем.

Перед подачей зразы украшают лимоном, свежими овощами и поливают сливочным маслом.



Фото А. Гидиримского. «Дары океана»  
© Издательство «Планета». Москва, 1982 г. 24/8а-3955  
Доп. тир. 400 тыс. Ц. 3 коп. 2126211. З. 2420. Тип. № 2  
Отправлять только в конверте



#### 14. САРДИНЫ ТУШЕНЫЕ С ОВОЩАМИ

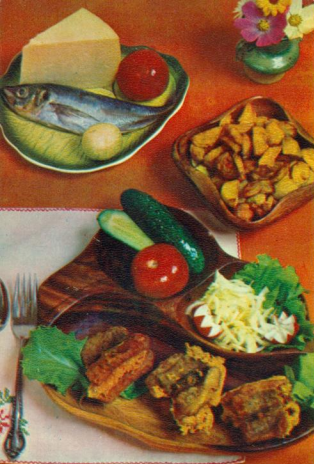
На 4 порции

Филе сардин или мороженой мойвы — 500 г, картофель — 4 шт., лук репчатый — 2 шт., морковь — 2 шт., сметана — 2 стакана тертый сыр — 1 ст. ложка, маргарин — 1 ст. ложка, соль, перец черный молотый по вкусу.

Филе сардин нарезают на небольшие кусочки. В эмалированную кастрюлю или керамический горшочек кладут нарезанный картофель, наливают рыбный бульон или воду так, чтобы покрылся картофель, солят и варят до полуготовности. Затем добавляют филе рыбы, обжаренные репчатый лук, морковь и заливают сметаной. Посыпают тертым сыром и ставят тушить в духовой шкаф или на плиту (в этом случае горшочек накрывают крышкой). Подают в горшочке или выкладывают на тарелку.







## 15. СКУМБРИЯ С СЫРОМ

На 4 порции

Скумбрия мороженая — 1 кг, сыр (советский, голландский) — 100 г мука — 2 ст. ложки, масло растительное — 1/2 стакана, соль по вкусу.

Скумбрию разделяют на филе с кожей без костей, солят, нарезают по два небольших кусочка на порцию. Между ними кладут ломтик сыра и все соединяют спичкой, очищенной от серы. Рыбу панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на сковороде в разогретом масле. Затем вынимают спички. Подают с жареным картофелем, салатом из свежей капусты, маринованным репчатым луком, овощами.

