

## Глава 5. Блюда из рыбы

Блюда из рыбы получаются в скороварке-мультиварке нежными и сочными. Используйте специи и пряности, которые придадут обычным блюдам новый вкус. Сейчас в любом большом супермаркете выбор специй просто огромен.

### Рецепты блюд, время приготовления которых — 7–10 минут

#### Лосось на пару

Время приготовления 7 минут.

#### *Ингредиенты на 4 порций*

- 4 стейка из лосося;
- 2 стакана воды;
- $\frac{1}{2}$  ст. ложки соли;
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки белого перца.

#### *Приготовление*

1. Филе посолите и поперчите.
2. На дно скороварки-мультиварки налейте воды. Вставьте сетку для приготовления на пару. Выложите подготовленное филе.
3. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 7 минут
4. При подаче аккуратно выложите рыбу на тарелку, рядом положите ломтик лимона. На гарнир можно подать рис с овощами.

#### Горбуша, тушенная с овощами

Время приготовления 9 минут.

#### *Ингредиенты на 6 порций*

- 1 кг горбуши (филе);

- 8 ст. ложек растительного масла;
- $\frac{1}{2}$  ст. ложки соли;
- $\frac{1}{4}$  ч. ложки белого перца;
- 2 головка репчатого лука;
- 2 небольших помидора;
- 500 г кабачков;
- 3 средние морковки;
- 4–5 горошин черного перца;
- 2 ст. ложки петрушки (мелко нарубленной);
- 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
- 1 стакан воды.

### ***Приготовление***

1. Нарезьте филе кусками, но не прямо, а под углом: нож держите так, чтобы срез получился наискосок. Посолите и поперчите.
2. Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами, морковь очистите и натрите на крупной терке, кабачок очистите от кожицы (если экземпляр старого урожая, то удалите семена) и нарежьте кубиками. Помидоры вымойте и нарежьте кружочками.
3. На дно сковородки выложите подготовленные овощи: репчатый лук, морковь, кабачки, помидоры, добавьте растительное масло, соль и перец и мелко нарубленную зелень. Влейте воду. Закройте крышку и в режиме «Тушение» готовьте в течение 5 минут.
4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), сверху овощей выложите рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.
5. При подаче аккуратно выложите на дно блюда рыбу, сверху тушеные овощи. Добавьте нарубленную зелень петрушки.

### **Треска по-провансальски**

Время приготовления 11 минут.

### ***Ингредиенты на 8 порций***

- 1 кг трески (лучше охлажденной);
- 5 ст. ложек сливочного масла;
- 1/2 стакана оливкового масла;
- 1 стакан сливок;
- 6 стаканов воды;
- 8 средних картофелин;
- 1 ст. ложка петрушки (мелко нарубленной);
- 1 ст. ложки соли;
- 1/4 ч. ложки белого перца;
- 1 лавровый лист;
- 300 г листьев салата;
- 1/2 лимона (сок);
- 2 средних огурца;
- 4 средних помидора.

### ***Приготовление***

1. Очистите картофель и разрежьте на 4 части.
2. Добавьте воду таким образом, чтобы она полностью закрывала картофель, посолите. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.
3. Откройте крышку, перелейте овощной отвар в одну емкость, картофель переложите в другую. Сделайте пюре. Вручную или миксером перемешайте картофель с одним стаканом отвара, добавьте горячие сливки с растопленным сливочным маслом (внимание: это залог белоснежного пюре!)
4. Временно оставьте пюре в емкости, в которой вы его делали.
5. Скороварку сполосните. Положите в нее треску, закройте крышку, добавьте воду, лавровый лист и белый перец. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.
6. Достаньте треску. Отделите ее от кожи и костей.

7. В чистую емкость скороварки положите сливочное масло, готовое пюре и треску, все перемешайте, готовьте в режиме «Тушение» течение 1 минуты при открытой крышке.
8. Выставьте режим «Сохранение блюда горячим» и дайте блюду настояться.
9. В качестве дополнительного гарнира подайте салат из свежих овощей: смеси листьев салата (рукколы, базилика, «Айсберга» и др.), помидоров и огурцов, заправьте соком лимона и оливковым маслом.

## Несколько блюд, время приготовления которых — 15–30 минут

### Свежая сельдь в омлете

Время приготовления 15 минут.

#### *Ингредиенты на 8 порций*

- 8 шт. свежемороженой сельди;
- 8 ст. ложек растительного масла;
- $\frac{1}{2}$  ст. ложки соли;
- $\frac{1}{4}$  ч. ложки белого перца;
- 1 небольшой пучок зеленого лука;
- 1 стакан сметаны;
- 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
- 4 яйца.

#### *Приготовление*

1. Сельдь вымойте. Удалите внутренности. Отрежьте голову и плавники. Снимите кожу. Разрежьте сельдь пополам вдоль позвоночника. Удалите кость. Готовое филе разрежьте на 2 части.
2. Зеленый лук вымойте и нарежьте колечками.
3. В сметану по одному вбейте яйца. Добавьте соль и перец.

4. На дно скороварки налейте растительное масло, выложите филе сельди. Сверху присыпьте зеленым луком и залейте омлетом.
5. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.
6. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью.

### **Треска в рассоле**

Время приготовления 15 минут.

#### ***Ингредиенты на 6 порций***

- 1,5 кг филе трески;
- 8 ст. ложек растительного масла;
- $\frac{1}{2}$  ст. ложки соли;
- $\frac{1}{4}$  ч. ложки белого перца;
- 6–8 маринованных огурцов;
- 500 г шампиньонов;
- 1 головка репчатого лука;
- 4–5 горошин черного перца;
- 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
- $\frac{1}{2}$  стакана воды;
- $\frac{1}{2}$  стакана огуречного рассола;
- 1 ч. ложка сахара.

#### ***Приготовление***

1. Подготовьте рыбу. Вымойте филе. Обсушите бумажным полотенцем. Разрежьте филе на 3–4 части, но не прямо, а под углом: нож держите так, чтобы срез получился наискосок. Посолите и поперчите.
2. Очистите репчатый лук и нарежьте его кубиками. Маринованные огурцы натрите на крупной терке. Если используете свежие шампиньоны, почистите и нарежьте на сегменты. Замороженные используете сразу, без размораживания.