**Хе из щуки**

Большое количество блюд из корейской кухни уже давно вошли и на наши столы и стали практически повседневными. Это касается не только острых приправ или салатов и солений, без которых уже не можно представить любое застолье. Теперь это касается и рыбных и мясных блюд. Если говорить о таком блюде как хе – мясо или рыба, маринованное в острых приправах и в уксусе, при этом сама основа блюда не проходит никакой термообработке. Зачастую повара для приготовления рыбного хе, используют хищников, к примеру, судак. Но в домашней кухне можно также использовать такого хищника как щука. Как приготовить хе из щуки, чтобы родные и друзья не остались равнодушны к сочной мякоти рыбки и ароматным приправам. Главное уловить некоторые маленькие хитрости в приготовлении блюда. Инридиенты, которые необходимы для приготовления хе из щуки:

1. Собственно сама щука – 1-2 кг.;
2. Луковица крупная – 3 шт.;
3. Морковь – 1 шт.;
4. Чеснок – 2 зубчика;
5. Уксус – 4ст.л.;
6. Растительное масло – 100гр.;
7. Соль;
8. Перец красный;
9. Кориандр;
10. Рыбные приправы (по вкусу).

Весь процесс приготовления весьма прост и не требует особых кулинарных навыков и специального оборудования. А для того чтобы щука была не только вкусна, но и безопасна, следует соблюдать некоторые правила.

Для начала рыбу нужно будет разделать, а точнее отделить филе. Пожалуй, самый сложный и трудоемкий процесс, в приготовлении хе. Сначала рыбину вымоем под водой. Удаляем голову, хвост и плавники, также вспариваем брюшко и вычищаем его от внутренностей. Под проточной водой вновь промываем хорошенько рыбу и внутреннюю часть. Оставляем ее и даем ей просохнуть. После чего, обязательно острым ножом нужно сделать по всей длине глубокий надрез со стороны спинки. Ножом поддеть кожу и стянуть ее с обеих сторон щуки. После чего достать хребет и ребра, обрезая ножом филе. Кстати из головы и хребта можно сварить уху, вместо того чтобы отправлять их в мусорное ведро. Готовое филе нужно снова промыть и промокнуть салфеткой или бумажными полотенцами.

Теперь режем филе на кусочки, приблизительно 1см в ширину, так чтобы вышла соломка из филе. Кладем в миску соломку и солим (не следует жалеть соли, обильно нужно просолить), добавляем уксус 2 столовые ложки и нарезанный чеснок. Чеснок должен быть резанный, а не пущенный под пресс, это важно. Все что получилось нужно перемешать и оставить в холодильнике на полтора часа. Если есть подозрение на то, что рыба не совсем свежая, можно оставить ее на больше времени, даже на целые сутки.

Пока филе маринуется, готовим морковку, натирая ее на терке, и добавляем к соломке, также сыпем туда красного перца, кориандр и можно добавить рыбной приправы (по вкусу). И добавляем еще 2 ст. ложки уксуса. Опять перемешиваем и оставляем на полтора часа.

Спустя время можно посмотреть на готовность рыбы. Проверить весьма легко, если мясо стало белое, это признак того что рыба промаринована достаточно для дальнейшего употребления. Теперь достаем ее из холодильника и переходим к финишной прямой. Режем лук полукольцами. Разогреваем сковороду и добавляем масло, когда появится легкий дымок над маслом можно добавить нарезанный лук, посыпать перцем и кориандром, прожарить все до появления золотистого цвета. Занимает это до 2 минут. Постоянно перемешиваем все. После обжарки, снимаем с огня сковороду и поливаем рыбу маслом. Опять все перемешиваем в тарелке, накрываем ее крышкой и оставляем на час, но уже не в холодильнике, а на кухне. Только теперь хе из щуки готово и можно подавать к столу.

Данная процедура приготовления позволяет промариноваться щуке, что делает ее безопасной для употребления. Вкус филе будет восхитительным, особенно тем людям, которые любят рыбу и остроту.

 **Язь запеченный в духовке**

Очень много есть вопросов по поводу того как готовить такую рыбу как язь. На самом деле рецептов достаточно много и особых хитростей нет. Так что для такой рыбы как язь рецепты приготовления не сложные и вот один из них.

Для приготовления язя потребуется:

1. Язь – 1 шт. (примерно 1кг.);
2. Чеснок - 3 зубчика;
3. Помидор – 2шт.;
4. Луковица средних размеров – 2шт.;
5. Мука – 100-150г.;
6. Масло растительное – 1ст.;
7. Половина лимона;
8. Щепотка кунжута;
9. Соль и перец.

Первое, что необходимо сделать, подготовить рыбу к приготовлению. Для этого следует ее почистить. Сам по себе язь отлично чистится, но для еще большего облегчения чистки можно использовать кипяток. Просто перед чисткой обдать целую рыбину кипятком. После такой процедуры можно увидеть, как на животе язя чешуя меняет свой вид, как будто сваривается. Главное не переборщить с кипятком, а то можно и вовсе сварить всю кожу. Теперь при чистке рыбы ее чешуя не будет разлетаться во все стороны. Хуже всего язь чистится именно в области брюха.

После чистки вымываем рыбу под холодной водой и убираем остатки чешуи. Далее вскрываем брюхо и чистим ее от внутренностей. Далее отрезаем голову и плавники. Кстати плавники можно аккуратно срезать ножницами. Теперь вновь обмываем язя под проточной водой, убирая кровь и все лишние элементы, чтобы рыбка была идеально чистая.

Далее почищенную рыбу следует замариновать. Предварительно сделав на ней надрезы по всей длине примерно через каждых 2 сантиметра. Такая процедура нужна для того чтобы после обработки и маринования рыбы все мелкие косточки растворились под воздействием лимонного сока. Выложив рыбу на блюдо или противень, нужно обильно ее натереть солью и черным перцем. Протирать следует как внутри, так и снаружи, и не забывать натирать в сделанных разрезах. После этого выдавить из лимона сок прямо на рыбу с двух сторон. Теперь ее можно оставить для маринования, приблизительно на 30 минут.

Язь пусть маринуется, а для дальнейшего блюда можно приступить к следующему этапу. На противень влить достаточно много подсолнечного масла, поставить в духовую печь и оставить там для разогрева. Температура духовки должна составлять 200 градусов.

Теперь в ход используем следующие ингредиенты. Чеснок нужно мелко нарезать, можно кубиками, можно соломкой, как больше нравится. Лук тоже режем кольцами. Для того чтобы сделать лук помягче, необходимо его пассировать на сковороде. Туда же следует добавить нарезанные кубиками помидоры. Все перемешать и оставить в сковороде накрыв крышкой.

Теперь опять переходим к язю. После маринования следует слить выделившуюся воду. И натереть тушку приготовленным ранее чесноком. Набить ним также следует сделанные разрезы и брюхо. Вытягиваем из духовки разогретый противень и укладываем рыбу на него, предварительно обваляв язя в муке. Рыба должна быть полностью покрыта мукой, для создания легкой корочки, а также для того чтобы не прилипла к противню.

В лук и помидоры добавить майонез, слегка посолить и приправить перцем для аромата. Все перемешать и аккуратно выложить сверху на язя. Не стоит делать слишком большой слой из ингредиентов. Оставшееся лучше аккуратно и красиво выложить рядом с тушкой. Для более красивого вида язя можно сверху еще немного посыпать кунжутом.

Теперь рыбу можно отправлять в духовку, выставив 180 градусов. Запекаться язь до приготовления должен один час. Спустя час нужно достать рыбу, выложить на блюдо и украсить листочками салата и болгарским перцем. Для гарнира отлично подойдет отварной картофель, но это уже по собственным предпочтениям. Блюдо готово. Приятного аппетита.

**Фаршированный судак в духовке**

Само по себе такое блюдо как фаршированная рыба довольно праздничное и красивое украшение стола. А что относится к судаку, то это еще и легкость в приготовлении и эстетическая трапеза, так как судак практически не имеет мелких костей. Фаршированный судак в духовке это прекрасный вариант для праздничного стола.

Для его приготовления необходимы будут такие ингредиенты:

1. Целый судак – 1кг.;
2. Морковка – 1шт.;
3. Картофель – 0,5кг.;
4. Луковица – 2шт.;
5. Белый хлеб – 2 куска;
6. Масло – 50г.;
7. Петрушка – несколько веточек;
8. Лавровый лист;
9. Долька лимона с кожурой;
10. Перец душистый и черный (горошек);
11. Соль;
12. Приправа или травы к рыбе.

Для приготовления блюда лучше использовать свежую и не замороженную рыбу, не самых огромных размеров. Для начала рыбу необходимо почистить. Удалить чешую, вместе с жабрами. Далее отрезать голову судаку и со стороны жаберных крышек удалить и очистить внутреннюю полость от кишок и прочего. Данную процедуру следует делать при помощи небольшого разреза. После чего необходимо убрать все плавники, лучше использовать ножницы и аккуратно их состричь, но следует быть осторожным, так как плавники колючие и можно с легкостью пораниться.

 Далее следует воспользоваться маленьким и острым ножом. С его помощью подрезать мясо судака под кожей по всему кругу и аккуратно стягивать кожу рыбы. Кожа будет сниматься не сама, а с некоторыми частями мяса. Это ничего страшного. Во время снятия шкуры можно помогать себе ножом, так как будут встречаться на пути большие кости, которые следует перерезать. Снимать шкуру следует от головы к хвосту и у самого основания хвоста обрезать позвоночник.

После снятия кожи нужно соскрести остатки мяса на ней. Хребет тоже нужно очистить от мяса. Далее размочить белый хлеб или батон при помощи молока или теплой воды. Удалить корочку, оставив только мякоть и отжать с нее всю жидкость. Необходимо это для приготовления фарша. После этого измельчаем в мясорубке филе рыбы и белый отжатый хлеб. Повторить перемалывание нужно два раза. Так не останется кусочков, а фарш будет мягким и нежным.

Теперь на раскаленную сковороду добавить кусочек масла, насыпать заранее нарезанные луковицы и прожарить лук до появления золотистого цвета. Нарезать лук следует достаточно крупными кусочками, и жарить на малом огне, сковороду накрыть крышкой. После жарки добавит лук к фаршу, немного посолить и поперчить и тщательно все перемешать.

Далее готовым фаршем набить ранее срезанную кожу судака и сделать из нее форму рыбы, целой тушки. Также заполнить фаршем голову. Далее процесс варки рыбы. Очень важным моментом является сохранение товарного, аппетитного вида. Любая фаршированная рыба при варке трескается, чтобы этого не случилось нужно всю тушку обмотать ниткой, в таком случае кожа судака точно останется целой и без трещин.

Подготовленную тушку и голову положить в большую кастрюлю, так чтобы рыба не была изогнута, рядом выложить нарезанную кольцами морковку и картошку. Добавит по вкусу душистый и черный перец, лист лавровый, небольшое кольцо лимона (для нейтрализации рыбного запаха) и петрушку. Также не забыть про соль и еще можно добавить приправу для рыбы. Все закрыть крышкой и оставить минут на 20, просто чтобы рыба пропиталась.

Спустя 20 минут залить рыбу горячей водой, довести все до кипения, сделать маленький огонь и варить под крышкой еще 10 минут. После чего достать из бульона все части, выложить на противень и засунуть в духовку на 50 минут при температуре 200 градусов. Сверху еще немного посолить, поперчить и посыпать травами. Блюдо почти готово. Достав из духовки рыбу, режем ее на куски примерно по 4см. Выкладываем картофель и украшаем зеленью. Бульон можно разлить по пиалам и тоже подать к столу. Приятного аппетита.

**Рецепт приготовления сома в духовке**

Такая рыба как сом достаточно крупная. Как правило, в продаже можно увидеть либо стейки из сома, либо целые тушки весом до 5кг, но в природе существуют и еще более крупные сомы. В зависимости от величины рыбы и способ приготовления будет разный. Так, к примеру, тушку весом от 3 кг очень сложно будет приготовить целую, поэтому придется резать на куски. А вот все что меньше 3 кг можно отлично запекать в духовке. И ниже представлен рецепт приготовления сома в духовке.

Для чистки сома особых навыков не требуется, так как рыба не имеет чешуи. Все что необходимо тщательно ее промыть и каменной солью натереть кожу, это поможет избавиться от слизи, которая есть. Следующим шагом следует отрезать плавники, которые имеются. Далее аккуратно сделать разрез на брюшной полости и вытянуть все внутренности. При чистке брюха необходимо быть предельно аккуратным, так как желчный пузырь должен остаться целым. В случае если желчный повредится, то желчь попадет на мясо и рыба напрочь будет испорчена. После чистки удаляем жабра и вновь вымоем всю тушку. Кстати голову можно не отрезать, целиком рыба будет очень красиво и эстетично выглядеть на блюде и на столе, тем более что вся она будет в аппетитной корке. Но впрочем, это дело каждого и все зависит от личных предпочтений.

Для приготовления сома в духовке весь противень нужно застелить фольгой и выложить на нее тушку сома. В том случае если сом все же достаточно большой и не помещается на противень, можно уложить его в виде кольца. Для того чтобы готового сома было удобнее разрезать необходимо сделать по всей спине надрезы до самого хребта. Помимо удобного разрезания в таком виде он еще и пропечется очень хорошо и быстро.

Итак, теперь сам рецепт приготовления сома в духовке. Но одну тушку следует использовать:

1. Лимон – 2шт.;
2. Масло растительное или оливковое – 4ст. л.;
3. Соль и перец по вкусу;
4. Петрушка – 2 пучка;
5. Приправа к рыбе;
6. Луковица – 1шт. (большая).

Некоторые люди не любят сома из-за того что данная рыба имеет особый специфический запах. Но все не так страшно, от него можно легко избавиться. Тушку нужно натереть солью, перцем и готовой приправой, также полить всего сома соком одного лимона. Далее натертого сома нужно плотно накрыть, можно использовать пищевую пленку и оставить мариноваться минут на 20. Пока происходит процесс маринования, нарезаем луковицу кольцами, либо полукольцами, как душа пожелает. Далее измельчаем петрушку. После этого нарезанный лук и зелень выкладываем в полость живота рыбы. Теперь выложив рыбу на противень, смазываем сома маслом. Лучше конечно использовать оливковое масло.

Готовую рыбу нужно поместить в духовку, предварительно ее следует разогреть до 200 градусов. Теперь на час времени можно заниматься своими делами, как раз за это время сом приготовиться. Готовность можно посмотреть по внешнему изменению. Сом должен получить корочку, золотистого цвета и хрустящая на вкус. А при помощи разрезов на спине определить степень приготовления мяса, оно должно быть белым. Готового сома нужно из противня аккуратно переместить на блюдо. В разрезы на спине можно вставить дольки из лимона и немного притрусить свежей петрушкой. А по бокам блюда поместить гарнир к рыбе. Для запеченного сома прекрасно подойдет вареный рис или печеная картошка и тушеные овощи.

 Приготовления сома в духовке весьма не трудно. Рецепт прост и займет всего полутора часа готовки. Но при этом красивое и вкусное блюдо будет радовать и глаз и желудок. Приятного аппетита!

**Нельма рецепты приготовления**

Нельма не является очень крупной рыбой из семьи лососевых. Но все же может достигать 15 кг. А иногда попадаются и совсем большие виды, достигающие 50 кг. К сожалению, нельма это исчезающий вид и такая рыба – деликатес. Но если есть возможность ее купить или выловить и попробовать, то обязательно стоит это сделать, рецептов приготовления нельмы достаточно много и все они весьма разные. Нельма очень богата на витамины, минералы и другие полезные вещества. Поэтому она и очень полезна. Но не стоит ее использовать для приготовления суши, так как кроме полезных свойств нельма очень притягивает к себе паразитов. Поэтому употребление сырой нельмы не желательно. Вкус готовой рыбы незабываем, он не похож на вкус других рыб, поэтому отличить ее совсем не сложно от других видов.

Для приготовления данной рыбы не стоит слишком мудрить с рецептами. Они должны быть достаточно простые и с минимальным количеством ингредиентов, все это нужно для ощущения вкуса нельмы. Одним из самых простых способов приготовить ее является простое обжаривание, а подать к столу можно с овощами и зеленью. Также можно сделать и слабосоленую рыбку, это будет больше чем просто деликатес. Солится она аналогично и соленой семге, но процесс просаливания намного меньше, за счет мягкого и нежного мяса. В принципе нельма достаточно универсальна в плане приготовления. Готовить можно и запекая и при помощи обжаривания (на решетке и на сковороде), поддается тушению, приготовлению заливного, пирогов или ухи. Из нельмы отлично получаются вторые блюда, а также закуски.

Ниже простой рецепт приготовления нельмы, который позволит ощутить весь вкус рыбы. Запекается в духовке под сырным слоем. Для приготовления необходимо будет:

1. Нельма – 500гр.;
2. Сыр твердый – 150гр.;
3. Лук – 2шт. (среднего размера);
4. Помидор – 1шт.;
5. Масло растительное;
6. Соль и перец по вкусу.

Для начала чистим нельму и отделяем филе от костей и хребта. Кости и хребет можно использовать для приготовления ухи, также в уху можно добавить лосося или семгу. Готовое филе следует вымыть под холодной водой и нарезать небольшой соломкой. Выложив готовую соломку из нельмы в тарелку, следует ее посолить и поперчить. После чего добавить нарезанную кубиками одну луковицу и перемешать рыбу с луком руками. Оставить все немного мариноваться при комнатной температуре. А вот вторую луковицу необходимо порезать тонкими кольцами.

 Далее следует натереть противень растительным маслом и уложить луковые кольца, а поверх них положить соломку из нельмы и засыпать кубиками из лука. После этого необходимо еще порезать кольцами помидор и также положить сверху на рыбу, немного все взбрызнуть растительным маслом. И перед тем как отправлять блюдо в духовку натереть сыр по всей поверхности, так чтобы закрыло рыбу и помидоры.

 Теперь следует разогреть духовку и оставить запекаться на 40 минут при температуре 200 градусов. Когда время выйдет, вытянуть противень и разложить рыбку по тарелкам. Теперь все, можно нести запеченную нельму к столу. Для гарнира хорошо подойдет картофель. Также к запеченной нельме можно подать свежие нарезанные овощи. Такое блюдо отлично проявит все вкусовые качества нельмы, готовить его достаточно просто и легко. К тому же времени займет совсем ничего. Приятного аппетита!