



Романова Виктория

**Морепродукты
в центре стола**



Романова Алексеевна Виктория

Морепродукты в центре стола

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72227441

SelfPub; 2025

Аннотация

Книга «Морепродукты в центре стола» – это вдохновляющее гастрономическое путешествие для всех, кто ценит изысканные вкусы морепродуктов и стремится разнообразить свой кулинарный репертуар. Собрание из 70 тщательно подобранных рецептов раскрывает богатство морской кухни, предлагая блюда на любой случай – от легких закусок и салатов до утонченных основных блюд и ароматных супов.

Каждый рецепт сопровождается подробными инструкциями, точными пропорциями ингредиентов и полезными советами по приготовлению, что делает книгу доступной как для опытных кулинаров, так и для новичков. Вы найдете классические сочетания, такие как креветки в чесночном соусе и мидии в томатном соусе, а также оригинальные идеи, включая осьминога с хумусом и тунец с соусом васаби.

Романова Виктория

Морепродукты в центре стола

Креветки в чесночном соусе

Ингредиенты (4 порции):

Креветки крупные (очищенные) – 500 г



Оливковое масло – 3 ст. л.



Чеснок – 4 зубчика



Сливочное масло – 50 г



Лимон – 1 шт. (сок и цедра)



Белое сухое вино – 100 мл



Петрушка свежая – 20 г



Соль – по вкусу



Перец черный молотый – по вкусу



Приготовление:

Чеснок очистить и мелко нарезать. Петрушку промыть и измельчить.

В глубокой сковороде разогреть оливковое масло на среднем огне. Добавить сливочное масло и растопить.

Выложить чеснок, обжарить 1 минуту до аромата, не допуская подгорания.

Добавить креветки, посолить и поперчить. Готовить 2–3 минуты с каждой стороны до розового цвета.

Влить белое вино и лимонный сок, добавить цедру. Тушить 2 минуты, пока соус слегка не загустеет.

Посыпать петрушкой, перемешать и подавать горячими с багетом или рисом.

Мидии в томатном соусе

Ингредиенты (4 порции):

Мидии в раковинах – 1 кг



Помидоры – 400 г (или томаты в собственном соку)



Чеснок – 3 зубчика



Лук репчатый – 1 шт.



Оливковое масло – 2 ст. л.



Белое сухое вино – 150 мл



Бasilik свежий – 10 г



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Приготовление:

Мидии тщательно промыть, удалить "бороду" и поврежденные раковины.

Лук и чеснок мелко нарезать. Помидоры измельчить в блендере или натереть на терке.

В большой кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить лук до прозрачности, добавить чеснок и готовить 1 минуту.

Влить вино, довести до кипения, затем добавить томатное пюре. Посолить, поперчить, варить 5 минут.

Выложить мидии в соус, накрыть крышкой и готовить 5–7 минут, пока раковины не раскроются.

Добавить измельченный базилик, перемешать. Подавать с тостами или пастой.

Кальмары, фаршированные рисом и овощами

Ингредиенты (4 порции):

Кальмары (тушки) – 4 шт.



Рис длиннозерный – 100 г



Морковь – 1 шт.



Лук репчатый – 1 шт.



Перец болгарский – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Оливковое масло – 3 ст. л.



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Зелень укропа – 10 г



Приготовление:

Рис отварить до полуготовности, слить воду.

Лук, морковь и перец мелко нарезать. Чеснок измельчить.

В сковороде разогреть 1 ст. л. масла, обжарить лук, морковь и перец 5 минут. Добавить чеснок и рис, посолить, поперчить, готовить 2 минуты. Добавить измельченный укроп.

Кальмары очистить, промыть. Начинить тушки рисово-овощной смесью, закрепить края зубочистками.

Обжарить кальмары на оставшемся масле по 2 минуты с каждой стороны.

Переложить в форму, запекать в духовке при 180°C 10 минут. Подавать с лимоном.

Гребешки с лимонно-сливочным соусом

Ингредиенты (4 порции):

Морские гребешки – 400 г



Сливочное масло – 40 г



Сливки (20%) – 150 мл



Лимон – 1 шт. (сок)



Чеснок – 2 зубчика



Соль – по вкусу



Перец белый молотый – по вкусу



Зелень петрушки – 10 г



Приготовление:

Гребешки промыть, обсушить бумажными полотенцами.

В сковороде растопить половину сливочного масла на сильном огне. Обжарить гребешки по 1–2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Переложить на тарелку.

В той же сковороде растопить оставшееся масло, добавить измельченный чеснок, готовить 30 секунд.

Влить сливки и лимонный сок, посолить, поперчить. Варить 3 минуты до загустения.

Вернуть гребешки в сковороду, прогреть 1 минуту. Посыпать измельченной петрушкой и подавать.

Салат с крабовым мясом и авокадо

Ингредиенты (4 порции):

Крабовое мясо (или палочки) – 200 г



Авокадо – 2 шт.



Огурец – 1 шт.



Помидоры черри – 150 г



Лук красный – 1/2 шт.



Лимон – 1 шт. (сок)



Оливковое масло – 3 ст. л.



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Зелень кинзы – 10 г



Приготовление:

Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать кубиками.

Огурец и помидоры черри нарезать кубиками, лук – тонкими полукольцами.

В миске смешать крабовое мясо, авокадо, огурец, помидоры и лук.

Полить лимонным соком и оливковым маслом, посолить, поперчить. Добавить измельченную кинзу.

Перемешать и подавать охлажденным.

Паэлья с морепродуктами

Ингредиенты (6 порций):

Рис для паэлья (арборио) – 300 г



Креветки – 200 г



Мидии – 200 г



Кальмары – 200 г



Куриный бульон – 700 мл



Шафран – 1 щепотка



Помидоры – 2 шт.



Перец болгарский – 1 шт.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 3 зубчика



Оливковое масло – 4 ст. л.



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Приготовление:

Мидии промыть, креветки и кальмары очистить. Кальмары нарезать кольцами.

Лук, чеснок и перец мелко нарезать. Помидоры натереть на терке.

В широкой сковороде разогреть масло, обжарить лук и перец 5 минут. Добавить чеснок и помидоры, готовить 3 минуты.

Всыпать рис, перемешать, обжаривать 2 минуты. Влить горячий бульон с растворенным шафраном, посолить, поперчить.

Готовить на среднем огне 10 минут, не перемешивая. Выложить морепродукты сверху, накрыть фольгой и готовить еще 10 минут.

Снять с огня, дать постоять 5 минут. Подавать с лимоном.

Осьминог на гриле

Ингредиенты (4 порции):

Осьминог – 1 кг



Оливковое масло – 4 ст. л.



Лимон – 1 шт. (сок)



Чеснок – 3 зубчика



Паприка копченая – 1 ч. л.



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Зелень петрушки – 10 г



Приготовление:

Осьминога промыть, удалить клюв и глаза. Отварить в кипящей воде 30–40 минут до мягкости, затем остудить.

Чеснок измельчить, смешать с оливковым маслом, лимонным соком, паприкой, солью и перцем.

Осьминога нарезать на куски, замариновать в смеси на 30 минут.

Разогреть гриль или сковороду-гриль. Обжарить осьминога по 3–4 минуты с каждой стороны до румяной корочки.

Посыпать измельченной петрушкой и подавать с дольками лимона.

Суп с морепродуктами

Ингредиенты (4 порции):

Креветки – 200 г



Мидии – 200 г



Филе белой рыбы – 200 г



Помидоры – 300 г



Картофель – 2 шт.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Рыбный бульон – 1 л



Оливковое масло – 2 ст. л.



Лавровый лист – 1 шт.



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Приготовление:

Лук и чеснок мелко нарезать. Картофель нарезать кубиками, помидоры измельчить.

В кастрюле разогреть масло, обжарить лук и чеснок 3 минуты.

Добавить помидоры и лавровый лист, тушить 5 минут. Влить бульон, довести до кипения.

Добавить картофель, варить 10 минут. Выложить рыбу и морепродукты, готовить 5–7 минут.

Посолить, поперчить, удалить лавровый лист. Подавать горячим.

Лобстер в сливочном соусе

Ингредиенты (2 порции):

Лобстер – 1 шт. (около 800 г)



Сливки (20%) – 200 мл



Сливочное масло – 50 г



Чеснок – 2 зубчика



Белое сухое вино – 100 мл



Соль – по вкусу



Перец белый – по вкусу



Зелень укропа – 10 г



Приготовление:

Лобстера разрезать пополам вдоль, удалить внутренности. Промыть.

В сковороде растопить сливочное масло, обжарить лобстера мясом вниз 3 минуты. Перевернуть, готовить еще 2 минуты. Переложить на тарелку.

В той же сковороде обжарить измельченный чеснок 1 минуту. Влить вино, выпарить наполовину.

Добавить сливки, посолить, поперчить, варить 3 минуты до загустения.

Вернуть лобстера в соус, прогреть 2 минуты. Посыпать укропом и подавать.

Тартар из тунца

Ингредиенты (4 порции):

Филе тунца (свежее) – 300 г



Авокадо – 1 шт.



Лайм – 1 шт. (сок)



Соевый соус – 2 ст. л.



Кунжутное масло – 1 ст. л.



Зеленый лук – 10 г



Кунжут – 1 ч. л.



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Приготовление:

Тунец нарезать мелкими кубиками. Авокадо очистить, нарезать кубиками такого же размера.

В миске смешать соевый соус, кунжутное масло, сок лайма, соль и перец.

Добавить тунец и авокадо, аккуратно перемешать.

Выложить тартар в формы или на тарелку с помощью кулинарного кольца.

Посыпать измельченным зеленым луком и кунжутом. Подавать сразу.

Жареные креветки с манго и чили

Ингредиенты (4 порции):

Креветки крупные (очищенные) – 500 г



Манго спелое – 1 шт.



Перец чили – 1 шт.



Лайм – 1 шт. (сок)



Соевый соус – 2 ст. л.



Мед – 1 ст. л.



Оливковое масло – 2 ст. л.



Кинза свежая – 15 г



Соль – по вкусу



Перец черный молотый – по вкусу



Приготовление:

Манго очистить, нарезать кубиками. Перец чили очистить от семян, мелко нарезать.

В миске смешать соевый соус, мед, сок лайма и половину чили. Замариновать креветки в смеси на 15 минут.

В сковороде разогреть оливковое масло на среднем огне. Обжарить креветки по 2–3 минуты с каждой стороны до розового цвета.

Добавить манго и оставшийся чили, готовить 1 минуту, аккуратно перемешивая.

Посыпать измельченной кинзой, посолить, поперчить. Подавать с рисом или свежими овощами.

Мидии в кокосовом молоке

Ингредиенты (4 порции):

Мидии в раковинах – 1 кг



Кокосовое молоко – 400 мл



Лук-шалот – 2 шт.



Чеснок – 3 зубчика



Имбирь свежий – 20 г



Лайм – 1 шт. (сок и цедра)



Оливковое масло – 2 ст. л.



Кинза свежая – 10 г



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Приготовление:

Мидии промыть, удалить "бороду" и поврежденные раковины.

Лук-шалот, чеснок и имбирь мелко нарезать.

В большой кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить лук, чеснок и имбирь 3 минуты до аромата.

Влить кокосовое молоко, добавить сок и цедру лайма, посолить, поперчить. Довести до кипения.

Выложить мидии, накрыть крышкой, готовить 5–7 минут, пока раковины не раскроются.

Посыпать измельченной кинзой, подавать с тостами или рисом.

Кальмары в кляре

Ингредиенты (4 порции):

Кальмары (тушки) – 500 г



Мука пшеничная – 100 г



Кукурузный крахмал – 50 г



Яйцо – 1 шт.



Вода газированная – 150 мл



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Паприка – 1 ч. л.



Масло растительное – для жарки



Лимон – 1 шт. (для подачи)



Приготовление:

Кальмары очистить, промыть, нарезать кольцами толщиной 1 см.

В миске смешать муку, крахмал, соль, перец и паприку. В отдельной миске взбить яйцо с газированной водой.

Смешать сухие и жидкие ингредиенты до однородного кляра (консистенция сметаны).

Кольца кальмаров обмакнуть в кляр, обжарить в разогретом масле (170°C) 2–3 минуты до золотистой корочки.

Выложить на бумажные полотенца, чтобы убрать лишнее масло. Подавать с дольками лимона и соусом тартар.

Гребешки с беконом

Ингредиенты (4 порции):

Морские гребешки – 400 г



Бекон (тонкие ломтики) – 100 г



Оливковое масло – 2 ст. л.



Чеснок – 2 зубчика



Лимон – 1 шт. (сок)



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Зелень петрушки – 10 г



Приготовление:

Гребешки промыть, обсушить. Каждый гребешок обернуть полоской бекона, закрепить зубочисткой.

В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить измельченный чеснок 30 секунд.

Выложить гребешки, обжаривать по 2 минуты с каждой стороны до хрустящей корочки бекона.

Полить лимонным соком, посолить, поперчить. Посыпать измельченной петрушкой.

Подавать горячими как закуски или с овощным салатом.

Салат с креветками и грейпфрутом

Ингредиенты (4 порции):

Креветки (очищенные) – 300 г



Грейпфрут – 1 шт.



Руккола – 100 г



Авокадо – 1 шт.



Оливковое масло – 3 ст. л.



Горчица дижонская – 1 ч. л.



Мед—1ч.л.



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Приготовление:

Креветки отварить в подсоленной воде 2–3 минуты, остудить.

Грейпфрут очистить от кожуры и пленок, разделить на сегменты. Авокадо нарезать тонкими ломтиками.

В миске смешать оливковое масло, горчицу, мед, соль и перец для заправки.

На тарелке выложить рукколу, сверху креветки, грейпфрут и авокадо.

Полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать охлажденным.

Ризотто с морепродуктами

Ингредиенты (4 порции):

Рис арборио – 200 г



Креветки – 150 г



Мидии – 150 г



Кальмары – 150 г



Рыбный бульон – 800 мл



Белое сухое вино – 100 мл



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Сливочное масло – 50 г



Пармезан тертый – 50 г



Оливковое масло – 2 ст. л.



Соль – по вкусу



Перец черный – по вкусу



Приготовление:

Лук и чеснок мелко нарезать. Морепродукты промыть,

кальмары нарезать кольцами.

В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук и чеснок 3 минуты.

Добавить рис, обжаривать 2 минуты. Влить вино, выпарить полностью.

Постепенно вливать горячий бульон (по 100 мл), помешивая, пока рис не впитает жидкость. Готовить 15– 18 минут.

За 5 минут до готовности добавить морепродукты, посолить, поперчить.

Снять с огня, добавить сливочное масло и пармезан, перемешать. Подавать горячим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.