



Романова Виктория

Рыба в карибском стиле с кимчи

Романова Алексеевна Виктория

Рыба в карибском стиле с кимчи

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72282838

SelfPub; 2025

Аннотация

«Рыба в карибском стиле с кимчи» – это взрывная кулинарная коллекция, где солнечная экзотика Карибов встречается с острой, ферментированной корейской классикой. Эта книга – не просто сборник рецептов, а настоящее приключение во вкусе, где каждый рецепт создан для тех, кто ищет новые сочетания, необычные текстуры и свежие идеи для рыбы.

Внутри тебя ждут 60 авторских рецептов: жареная и запечённая рыба, супы, закуски, салаты и горячие блюда. Яркие карибские специи, тропические фрукты, кокос и лайм здесь соседствуют с хрустящим острым кимчи, а привычные блюда раскрываются по-новому. Ты научишься готовить рыбные котлеты с кокосом и кимчи, карибские супы, нежные рулетики и даже запеканки и сэндвичи – и всё это легко, просто и очень вкусно.

Эта книга идеально подойдёт тем, кто хочет удивить себя и близких, открыть для себя новую гастрономическую волну и разнообразить повседневное меню. Все рецепты подробно

расписаны, подходят для разных видов белой рыбы и легко адаптируются под твой вкус.

Романова Виктория

Рыба в карибском стиле с кимчи

Жареная рыба с ананасовым кимчи и лаймовым соусом

Ингредиенты:

500 г филе белой рыбы



200 г кимчи (классическое или ананасовое)



1 ч. л. зиры (кумин)



1 ч. л. копчёной паприки



Соль, перец по вкусу



2 ст. л. оливкового масла



1 лайм (цедра и сок)



1 ст. л. мёда



1 ч. л. соевого соуса



Приготовление:

Филе рыбы нарежь порционными кусками, натри зирой, паприкой, солью и перцем.

Обжарь рыбу на оливковом масле до золотистой корочки, по 3–4 минуты с каждой стороны.

Для соуса смешай сок лайма, цедру, мёд и соевый соус.

Кимчи нарежь кусочками, выложи на тарелку.

Готовую рыбу выложи поверх кимчи, полей лаймовым соусом и сразу подавай.

Рыба, запечённая с кимчи, сладким перцем и кокосом

Ингредиенты:

500 г филе белой рыбы



150 г кимчи



1 сладкий перец (красный или жёлтый)



100 мл кокосового молока



1 ч. л. тёртого имбиря



2 зубчика чеснока



1 ч. л. рыбного соуса



Соль, перец по вкусу



Приготовление:

Разогрей духовку до 190°C.

Перец нарежь полосками, кимчи крупно нашинкуй.

Смешай перец, кимчи, тёртый имбирь, измельчённый чеснок и кокосовое молоко. Добавь рыбный соус.

Форму для запекания смажь маслом, выложи рыбу, посо-

ли, поперчи.

Сверху равномерно выложи смесь кимчи с овощами.

Запекай 20–25 минут до мягкости рыбы.

Подавай горячим, посыпав свежей зеленью.

Рыбные такос с кимчи и манговым чатни

Ингредиенты:

400 г филе белой рыбы



2 ст. л. кукурузной муки



1 ч. л. кайенского перца



Соль, чёрный перец



6 кукурузных лепёшек (тако)



100 г кимчи



1 спелый манго



1 ч. л. мёда



1/2 лайма



Свежая кинза



Приготовление:

Манго нарежь мелкими кубиками, добавь мёд и сок лайма – это чатни.

Рыбу нарежь кусочками, посоли, посыпь кайенским перцем и обваляй в кукурузной муке.

Обжарь на сковороде до румяной корочки.

На каждую лепёшку выложи немного кимчи, жареную ры-

бу и манговое чатни.

Посыпь кинзой и сразу подавай.

Острая рыба на гриле с кимчи-салатом

Ингредиенты:

500 г филе белой рыбы



1 ч. л. смеси специй "карибский джерк"



200 г кимчи



1 морковь



1 огурец



1 ч. л. кунжутного масла



1 ч. л. рисового уксуса



Приготовление:

Натри рыбу специями джерк, оставь на 20 минут.

На гриле или сковороде-гриль обжарь филе до румяной корки.

Морковь и огурец натри соломкой, смешай с кимчи, заправь кунжутным маслом и уксусом.

Подавай рыбу с острым кимчи-салатом.

Рыбные котлеты с кимчи и кокосом

Ингредиенты:

400 г белой рыбы



80 г кимчи



30 г кокосовой стружки



1 яйцо



2 ст. л. муки



2 ст. л. рубленой зелени



Соль, перец



Масло для жарки



Приготовление:

Рыбу измельчи в блендере.

Кимчи мелко нарежь.

Соедини рыбу, кимчи, кокос, яйцо, муку и зелень, посоли и поперчи.

Сформируй котлеты, обжарь на сковороде по 3–4 минуты с каждой стороны.

Подавай с рисом или овощами.

Рыба в банановых листьях с кимчи и лаймом

Ингредиенты:

2 банановых листа (или пергамент)



400 г белой рыбы



100 г кимчи



1 лайм



1 ч. л. оливкового масла



1 ч. л. карри-пасты



Приготовление:

Листья банана промой и обсуши, разрежь на 2 части.

Рыбу смажь карри-пастой, выложи на лист, сверху – кимчи и дольки лайма.

Сверни "конвертом", закрепи зубочистками, смажь маслом.

Запекай в духовке при 180°C 15–20 минут.

Подавай прямо в листьях, с соусом из лайма.

Рыбные стейки в карибском маринаде с кимчи-соусом

Ингредиенты:

500 г стейков белой рыбы



1 ч. л. смеси для карибского барбекю (паприка, чили, тимьян, корица)



2 ст. л. апельсинового сока



2 ст. л. оливкового масла



120 г кимчи



2 ст. л. майонеза или йогурта



Приготовление:

Замаринуй рыбу в специях, апельсиновом соке и масле на 30 минут.

Обжарь или запеки стейки до готовности.

Кимчи измельчи, смешай с майонезом или йогуртом – получится пикантный соус.

Подавай рыбу с соусом из кимчи.

Карибский рыбный суп с кимчи

Ингредиенты:

400 г белой рыбы



1 л овощного бульона



100 г кимчи



1 картофель



1 морковь



1 стебель сельдерея



1 ч. л. куркумы



1/2 ч. л. кориандра



Соль, перец



Приготовление:

Нарежь картофель, морковь, сельдерей, рыбу – кубиками.

В кипящий бульон добавь все овощи, варить 10 минут.

Выложи рыбу, куркуму, кориандр, посоли, вари ещё 8–10

минут.

Добавь кимчи, повари минуту и сразу подавай.

Рыба по-креольски с кимчи и томатами

Ингредиенты:

500 г филе белой рыбы



1 банка томатов в собственном соку (400 г)



120 г кимчи



1 луковица



1 сладкий перец



2 зубчика чеснока



1 ч. л. сахара



1/2 ч. л. острого перца



Приготовление:

Лук, чеснок и перец нарежь, обжарь в сотейнике до мягкости.

Добавь томаты и сахар, туши 10 минут.

Выложи рыбу, накрой крышкой, туши 10 минут.

В самом конце добавь нарезанное кимчи, прогрей и подавай с рисом.

Рыбные шашлычки с кимчи и бананом

Ингредиенты:

400 г филе белой рыбы



1 банан



100 г кимчи



1 ч. л. копчёной паприки



1 ст. л. сока лайма



Деревянные шпажки



Приготовление:

Рыбу нарежь кубиками, банан – кружочками.

На шпажки нанизывай рыбу, кусочек кимчи, банан, чередуя.

Сбрызни лаймом, посыпь паприкой.

Обжарь на гриле или сковороде по 3 минуты с каждой стороны.

Подавай с зелёным салатом.

Рыба, тушённая с кимчи, кокосом и сладким картофелем

Ингредиенты:

500 г филе белой рыбы



200 г кимчи



1 батат (сладкий картофель)



200 мл кокосового молока



1 луковица



2 зубчика чеснока



1 ч. л. смеси «карри»



Соль, перец, растительное масло



Приготовление:

Батат очисти и нарежь крупными кубиками, лук и чеснок измельчи.

Обжарь лук с чесноком и карри до аромата.

Добавь батат и кокосовое молоко, посоли, туши под крышкой 10 минут.

Положи сверху куски рыбы и крупно нарезанное кимчи.

Туши ещё 10–12 минут до мягкости рыбы. Подавай горячим.

Карибские рыбные шарики с кимчи и авокадо

Ингредиенты:

350 г филе белой рыбы



80 г кимчи



1 авокадо



1 яйцо



2 ст. л. манки или панировочных сухарей



Сок ½ лайма



Соль, перец



Масло для жарки



Приготовление:

Рыбу измельчи, кимчи мелко поруби.

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.