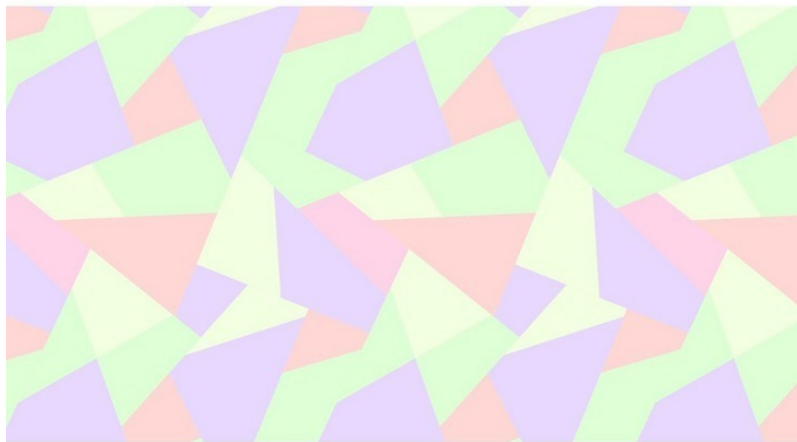


Марина Сергеевна Аглоненко



**КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ
ПОЛЕЗНОЙ
И ВКУСНОЙ УХИ**

Кулинария рыбного меню

Марина Сергеевна Аглоненко
Кулинарные рецепты
полезной и вкусной ухи.
Кулинария рыбного меню

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73385618

ISBN 9785006927537

Аннотация

Уха – это полезный суп или отвар из свежей рыбы. Но уха из ершей – самая здоровая, питательная и полезная домашняя еда.

Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ	5
УХА ИЗ МЕЛКОЙ РЫБЫ И ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ	6
полезный рыбный бульон из ухи	6
уха со специями и мелкой рыбой	8
ГЛАВА ВТОРАЯ	9
УХА ИЗ ЕРШЕЙ И КРУПНЫХ ГОЛОВ РЫБ	10
УХА С ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ И ПЕРЦЕМ	10
УХА ИЗ РЫБНЫХ ГОЛОВ И ПЕЧЕНИ НАЛИМА	11
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	12
УХА С ЛИМОНОМ И КОРНЕМ ПЕТРУШКИ	13
УХА ИЗ РЫБНОЙ МЕЛОЧИ и крупной рыбы	13
уха «рыбное ассорти»	15
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ	17
УХА С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ	18
УХА С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНОЙ МЕЛОЧЬЮ	18
уха с помидорами и картофелем	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Кулинарные рецепты
полезной и вкусной ухи
Кулинария рыбного меню**

**Марина Сергеевна
Аглоненко**

© Марина Сергеевна Аглоненко, 2026

ISBN 978-5-0069-2753-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА ПЕРВАЯ

УХА ИЗ МЕЛКОЙ РЫБЫ И ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ

полезный рыбный бульон из ухи

Готовим продукты: берем рыбные пищевые отходы (головы, кости, плавники, кожу, чешую), и также берем мелкую рыбу (ерш, окунь и другую), укроп, петрушку, репчатый лук.

Готовим вкусную уху: кости и головы (без жабр) нужно разрубить на две или четыре части. А пищевые отходы рыб осетровых пород нужно ошпарить кипятком и промыть в холодной воде.

А мелкую рыбу, не очищая ее от чешуи, нужно потрошить и промывать. А подготовленные пищевые отходы и мелкую рыбу выкладывают в котел, и его заливают холодной водой, закрывают крышкой и нагревают.

А перед закипанием бульона нужно обязательно удалить пену, и также нужно добавить нарезанный репчатый лук и петрушку и продолжают варить уху при слабом кипении пятьдесят или шестьдесят минут.

И готовому бульону нужно дать постоять двадцать или тридцать минут. И с его поверхности нужно снять жир и потом его нужно процедить.

А если для приготовления рыбного бульона применяют головы осетровых пород рыб, то их нужно варить отдельно и при слабом кипении в течение одного часа.

А потом вынимают и мякоть нужно отделить от костей, а рыбный бульон нужно процедить, а хрящи нужно залить горячей водой и нужно продолжать варить до мягкого состояния.

А вареные хрящи и мякоть головизны нужно измельчить и использовать для заправочных рыбных супов.

уха со специями и мелкой рыбой

Готовим уху: мелкую рыбу (ершей, пескарей, окуньков) нужно выпотрошить и удалить жабры, тщательно промыть и разделить на три части.

А одну часть нужно залить холодной водой, а потом нужно добавить пищевую соль и варить нужно на медленном огне тридцать или сорок минут.

А мелкую рыбу можно варить не снимая чешуи. И рыбный бульон нужно осторожно слить, а разваренную рыбу нужно выбросить, а в бульоне нужно сварить вторую часть рыбы.

Бульон нужно снова слить и сварить нужно в нем третью часть рыбы, оставшуюся часть рыбы.

И в процеженный кипящий бульон нужно опустить репчатый лук (целыми головками), черный перец (горошком), лавровый лист и варить нужно в течение пятнадцати или двадцати минут.

И также в уху вместе с репчатым луком можно положить картофель.

ГЛАВА ВТОРАЯ

УХА ИЗ ЕРШЕЙ И КРУПНЫХ ГОЛОВ РЫБ

УХА С ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ И ПЕРЦЕМ

Готовим уху: ершей нужно обязательно помыть и не троша их нужно положить в котелок в таком количестве, чтобы они занимали треть его объема. И потом нужно добавить две или три репчатые луковицы, три или четыре лавровых листа и несколько горошин черного перца.

А потом заливают воду и вешают котелок над огнем. Рыбный бульон нужно процедить и потом нужно положить куски крупной рыбы. И рыбу нужно заранее посолить и потом нужно добавить несколько листочков щавеля, но можно добавить лимон. Уху нужно варить до полного приготовления.

УХА ИЗ РЫБНЫХ ГОЛОВ И ПЕЧЕНИ НАЛИМА

Готовим уху: крупную рыбу лучше жарить, а из голов крупной рыбы варят вкусную уху. Но предварительно нужно удалить жабры и глаза.

И приготовленные рыбные головы опускают в холодную воду, и также добавляют одну или две печени налима. Уху солят и варят до полного приготовления.

А потом в котелок добавляют репчатый лук, лавровый лист, перец горошком и еще немного кипятят.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

УХА С ЛИМОНОМ И КОРНЕМ ПЕТРУШКИ

УХА ИЗ РЫБНОЙ МЕЛОЧИ и крупной рыбы

Готовим продукты для приготовления ухи: берем один килограмм рыбной мелочи, пятьсот грамм крупной рыбы, 1/2 корня петрушки, одну головку репчатого лука, шесть горошин черного перца, один или два лавровых листа, 1/2 лимона, пищевую соль по вкусу.

Готовим уху: сначала нужно приготовить пряный отвар и в него нужно добавить мелкую рыбу. И варить нужно приблизительно один час, чтобы рыба потом полностью развалилась.

А потом нужно подготовить и нарезать порционными кусочками более крупную и нежирную рыбу. И пряный отвар нужно процедить и его нужно поставить снова на огонь.

И когда отвар опять закипит, в него нужно опустить подготовленные порционные кусочки крупной рыбы. И варить нужно пятнадцать или двадцать минут.

И перед подачей на стол уху нужно посыпать зеленью. И в каждую тарелку нужно положить кусочек рыбы

И несколько ломтиков лимона.

уха «рыбное ассорти»

Готовим продукты для приготовления ухи: берем шестьсот или семьсот грамм мелкой рыбы (ершей, окуньков, плотвы), четыреста или пятьсот грамм крупной рыбы (судака, щуки, налима), три головки репчатого лука, один корень петрушки, два лавровых листа, три или пять горошин черного перца, одну столовую ложку сливочного масла, пищевую соль нужно добавлять по вкусу.

Готовим уху: мелкую рыбу нужно выпотрошить, и тщательно промыть не очищая от чешуи ее нужно сложить в кастрюлю, ее нужно залить холодной водой и добавить нужно пищевую соль и поставить нужно на огонь.

И уху нужно варить до тех пор, пока рыба полностью не разварится, а потом нужно бульон процедить. И в процеженный бульон нужно положить нарезанный или целыми головками репчатый лук, корень петрушки, перец, лавровый лист, и бульон нужно поставить снова на огонь, и нужно проварить еще пятнадцать минут.

А потом нужно опустить подготовленные заранее порционные кусочки крупной рыбы и специи. И на медленном огне нужно варить еще пятнадцать или двадцать минут, удаляя всплывающую пену.

И готовый бульон нужно заправить сливочным маслом и подать, посыпав измельченной зеленью петрушки или

укропа. И в каждую тарелку нужно положить порционный кусок рыбы. И если уху начинают готовить на костре непосредственно у места улова, то специи можно в уху не добавлять, так как живая рыба имеет тонкий пряный вкус и без добавления приправ.

Но рыбную мелочь лучше варить, заложив ее в чистую ткань, которую после варки извлечь вместе с разваренной рыбой.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

УХА С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ

УХА С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНОЙ МЕЛОЧЬЮ

Готовим продукты для приготовления ухи: берем полтора килограмма рыбной мелочи, 1/2 корня петрушки, одну головку репчатого лука, шесть или восемь горошин черного перца, один лавровый лист, пятьсот или шестьсот грамм картофеля, пищевую соль нужно добавлять по вкусу.

Готовим уху: хорошо промытую и очищенную в пряном отваре нужно сварить рыбную мелочь. Отвар нужно процедить и прокипятить и потом нужно добавить нарезанный картофель.

Готовую уху нужно подать к столу посыпав зеленью петрушки или укропа. А для улучшения вкуса перед подачей к столу уху нужно и можно заправить сливочным маслом.

уха с помидорами и картофелем

Готовим продукты для приготовления ухи: берем восемьсот или тысячу грамм рыбы, один корень петрушки, укроп, две головки репчатого лука, шестьсот грамм картофеля, четыреста грамм свежих помидоров, две столовые ложки сливочного масла, один или два лавровых листа, три или пять горошин черного перца, пищевую соль.

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.