

12+

Марина Аглоненко

ВКУСНАЯ СОЛЯНКА, ЧОРБА И ХОЛОДНЫЕ СУПЫ ИЗ РЫБЫ

Полезная еда

Марина Аглоненко

**Вкусная солянка,
чорба и холодные супы
из рыбы. Полезная еда**

«Издательские решения»

Аглоненко М. С.

Вкусная солянка, чорба и холодные супы из рыбы. Полезная еда /
М. С. Аглоненко — «Издательские решения»,

Соленые огурцы — это лучшая приправа и добавка в любимой солянке.
Соленые огурцы нужно очистить и нарезать ломтиками. А репчатый лук
нужно обязательно обжарить.

Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ	6
СОЛЯНКА ИЗ РЫБНОЙ МЕЛОЧИ	7
солянка с солеными огурцами и каперсами	7
рыбная солянка с сельдереем и несоленым сливочным маслом	8
ГЛАВА ВТОРАЯ	9
РЫБНАЯ СОЛЯНКА С ГРИБАМИ	10
Солянка с грибами и квашеной капустой	10
рыбная солянка с грибами, помидорами и томатным пюре	11
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	12
СОЛЯНКА ИЗ КАЛЬМАРОВ И НОТОТЕНИИ	13
СОЛЯНКА ИЗ НОТОТЕНИИ И ТОМАТНЫМ ПЮРЕ	13
солянка из кальмаров и соленых огурчиков	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Вкусная солянка, чорба и холодные супы из рыбы Полезная еда

Марина Сергеевна Аглоненко

© Марина Сергеевна Аглоненко, 2026

ISBN 978-5-0069-9676-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА ПЕРВАЯ

СОЛЯНКА ИЗ РЫБНОЙ МЕЛОЧИ

солянка с солеными огурцами и каперсами

Готовим продукты для приготовления солянки: берем восемьсот грамм рыбной мелочи (морской карась, ставрида, макрель, солнечник, лихия), двести грамм репчатого лука, двести грамм соленых огурцов, четыре столовые ложки каперсов (восемьдесят грамм), три столовые ложки томатного пюре, две столовые ложки масла, один лимон, два лавровых листа, пять или шесть горошин перца.

Готовим рыбную солянку: а из рыбной мелочи нужно обязательно приготовить бульон. А репчатый лук нужно нашинковать соломкой и пассеровать его нужно до полного приготовления.

А потом нужно добавить томатное пюре, и продолжить пассеровать репчатый лук пять или восемь минут. А соленые огурцы с толстой кожей и крупными зернами нужно очистить, а семена нужно удалить, а потом нужно огурцы нарезать ломтиками и их нужно отварить в рыбном бульоне.

И в готовый кипящий рыбный бульон нужно добавить порционные кусочки рыбы, пассерованный репчатый лук с томатной пастой, соленые огурцы и варить нужно десять минут.

А потом в солянку нужно добавить пищевую соль, лавровый лист, перец, отжатые от рассола каперсы, оливки без косточек и солянку нужно дать покипеть.

А при подаче к столу в тарелочку с солянкой нужно положить маслины и лимон.

рыбная солянка с сельдереем и несоленным сливочным маслом

Готовим продукты для приготовления солянки: берем пятьсот грамм рыбы (судак, осетр, сом, серебристый хек, сабля, белуга, стерлядь), двести грамм репчатого лука, сто пятьдесят грамм соленых огурцов, десять грамм каперсов, если они есть, сто грамм маслин, пятьдесят грамм томатного пюре, сто грамм несоленого сливочного масла, один лимон, тридцать грамм зелени петрушки, двести грамм сметаны, два грамма черного перца, тридцать грамм свежей моркови и сельдерея, один или два лавровых листа, пищевую соль.

Готовим рыбную солянку: рыбу нужно очистить и ее нужно обязательно нарезать на порции (двадцать или тридцать грамм). А порции белуги или осетра нужно бланшировать, и нужно обязательно опустить на минуту в кипящую воду.

А репчатый лук нужно мелко нарезать и его нужно поджарить с маслом до мягкого состояния и потом его нужно смешать вместе с томатным пюре.

И через две или три минуты нужно добавить мелко нарезанные соленые огурцы, а потом заправку нужно залить бульоном.

А бульон нужно сварить из голов плавников и ароматных кореньев (свежей моркови, сельдерея и репчатого лука).

А когда бульон закипит, то нужно в него добавить отжатые каперсы, и потом нужно опустить на десять или пятнадцать минут нарезанную кусочками рыбу, лавровый лист и несколько зерен черного перца, мелко нарезанную зелень петрушки и пищевую соль.

Но солянку к столу подают горячей, посыпав молотым черным перцем и мелко нарезанной петрушкой, а потом добавляют сметану и маслины без косточек.

А отдельно на тарелочке нужно подать лимон.

ГЛАВА ВТОРАЯ

РЫБНАЯ СОЛЯНКА С ГРИБАМИ

Солянка с грибами и квашеной капустой

Готовим продукты для приготовления солянки: берем тысячу двести грамм рыбы, восемь или десять свежих белых грибов, две столовые ложки сливочного масла, полторы столовые ложки пшеничной муки, одну головку репчатого лука, двести пятьдесят грамм квашенной капусты, сто грамм соленых огурцов, два лавровых листа, шесть или восемь горошин перца, а огуречный рассол нужно добавлять по вкусу.

Готовим солянку: грибы нужно очистить, промыть и нарезать ломтиками. А репчатый лук нужно нашинковать, слегка обжарить и перед окончанием жарения его нужно посыпать пшеничной мукой.

Грибы, жаренный репчатый лук и квашенную капусту, нарезанные соленые огурцы нужно положить в кастрюлю, залить нужно холодной водой и поставить на огонь.

И проварить нужно до полного приготовления, а потом нужно добавить нарезанную мелкими кусочками рыбу, лавровый лист и перец.

А через десять или пятнадцать минут нужно влить процеженный огуречный рассол. А подавая на стол, нужно в каждую тарелочку с солянкой добавить сметану и измельченную зелень петрушки.

А для обычного стола этот суп можно приготовить из любой мясистой рыбы. А для праздничного стола лучше использовать осетровую рыбу.

А свежие белые грибы можно заменить шампиньонами или маринованными грибами.

рыбная солянка с грибами, помидорами и томатным пюре

Готовим продукты для приготовления солянки: берем один килограмм рыбы, сто пятьдесят грамм свежих, соленых или маринованных грибов, пятьдесят грамм сливочного масла, две столовые ложки томатного пюре или два свежих помидора, три соленых или маринованных огурчика, семь головок репчатого лука, одну свежую морковь, один корень петрушки или сельдерея, пять горошин перца, один лавровый лист, молотый перец, зелень укропа или петрушки, сметану или ломтики свежего лимона, сахарный песок, пищевую соль.

Готовим солянку: из костей и голов рыбы нужно сварить бульон. И в него нужно положить свежую морковь, две головки репчатого лука и специи.

А готовый бульон нужно процедить. А репчатый лук нужно нашинковать, слегка обжарить и нужно добавить томатное пюре и нужно развести горячим бульоном.

А грибы нужно нарезать ломтиками, а рыбу и соленые огурцы нужно нарезать кусочками. И нужно сложить в кастрюлю вместе с обжаренным репчатым луком и томатным пюре.

И все это нужно залить горячим бульоном, и нужно варить пятнадцать или двадцать минут. И при подаче на стол в готовую солянку нужно добавить измельченный укроп или зелень петрушки.

И также нужно добавить сметану или ломтики свежего лимона.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

СОЛЯНКА ИЗ КАЛЬМАРОВ И НОТОТЕНИИ

СОЛЯНКА ИЗ НОТОТЕНИИ И ТОМАТНЫМ ПЮРЕ

Готовим продукты для приготовления солянки: берем пятьсот грамм рыбы, одну головку репчатого лука, одну столовую ложку томатного пюре, половину соленого огурчика, один лавровый лист, свежий укроп или петрушку, перец, пищевую соль нужно взять по вкусу.

Готовим солянку: позвоночник и прихвостовую часть, полученные при разделке рыбы, нужно положить в посуду и нужно залить холодной водой и довести до кипения. А потом нужно снять пену и варить нужно тридцать минут. И готовый бульон нужно процедить.

Соленые огурцы нужно очистить и нарезать ломтиками. А репчатый лук нужно обжарить и добавить нужно томатное пюре и соленые огурцы и тушить нужно пять минут.

И подготовленные овощи нужно опустить в кипящий бульон, а потом нужно положить кусочки рыбы, лавровый лист, перец, пищевую соль. И солянку нужно варить пятнадцать или двадцать минут.

И при подаче к столу в солянку нужно положить ломтики лимона и также нужно положить мелко нарезанную зелень.

солянка из кальмаров и соленых огурчиков

Готовим продукты для приготовления солянки: берем пятьсот грамм кальмаров, полтора литра питьевой воды, одну репчатую луковицу, один соленый огурчик, две столовые ложки томатного пюре, 1/3 стакана растительного масла, два зубчика чеснока, пищевую соль, перец по вкусу.

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.