

12+

ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ
ФРОЛОВ

50 РЕЦЕПТОВ ИЗ ЛЕЩА

Владимир Фролов

50 рецептов из леща

«Издательские решения»

Фролов В. В.

50 рецептов из леща / В. В. Фролов — «Издательские решения»,

В книге собраны 50 рецептов только одного леща из всех кухонь народов мира. Данная книга пригодится тем кто рыбачит. Эти рецепты «облагородят» такую рыбу как лещ.

Содержание

Введение	6
1. Лебс по-азербайджански	7
2. По-армянски типа супа тушеная	8
3. Ишхан хашац, или тушеная рыба по-армянски	9
4. Лебс по-африкански	10
5. Лебс по-албански	11
6. Лебс по-арабски	12
7. Лебс с овощами по-болгарски	13
8. Лебс по-болгарски 2-й вариант	14
9. Лебс по-болгарски 3-й вариант	15
10. Лебс по-болгарски 4-й вариант	16
11. лебс по-болгарски 5-й вариант	17
12. Лебс по-бурятски	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

50 рецептов из леща

Владимир Владимирович Фролов

© Владимир Владимирович Фролов, 2026

ISBN 978-5-0070-7852-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Сегодня очень многие хозяйки брезгуют обычным речным лещом. А вместе с тем эта самая жирная пресноводная рыба. Жиры находящиеся в ней особенно ценны.

Лещ обитает повсеместно — в Волге, в Доне, в Каме, в Кубане и конечно же в Урале.

Российских хозяек пугает костлявость леща — но её можно ликвидировать простым способом. Как? — описано ниже в этой кулинарной книге.

Также домашние хозяйки знают только два-три способа приготовления леща... А тут целых 50 различных блюд. Взять хотя бы леща по-японски или по-шведски.

В наше время когда существуют заграничные санкции цены на морскую рыбу выросли, а на речного леща они практически и не растут.

Лещ — это относительно дешевая рыба.

Тут в этих рецептах не обязательно нужен крупный лещ, подойдет и средний. А в рецептах где используется рыбный фарш подойдет даже мелкий нетоварный сверхдешевый подлещик.

Кроме того речного леща можно заготовить впрок, на зиму. И есть его под Рождество.

В данной книге намерено нет красочных картинок, чтобы цена за книгу была недорогая. Есть версия этой книги и в электронном виде — можно читать со смартфона в метро, трамвае, автобусе, а то и прямо на кухне или на даче.

Автор надеется что рецепты и технологии данные в этой книге существенно укрепят семейную экономику и бюджет.

Особенно хороши постные блюда из речного леща в монастырской пище. Обилие рецептов не даст приестся рыбой монашеской братии.

Приятного прочтения!

Мои контакты для обратной связи в конце книги.

1. Лещ по-азербайджански

Ингредиенты:

фарш леща — 700 грамм
картофель — 500 грамм
лук репчатый — 120 грамм
помидоры — 2 штуки
перец болгарский — 1 штука
чеснок — 1—2 зубчика
куркума (паприка) — 30 грамм
масло сливочное — 1 ст. ложка
лимон — 0,5 штук
вода питьевая — 250 грамм.

Возьмите все необходимые продукты для приготовления бугламы из леща по-азербайджански. Рыбный фарш предварительно разморозьте и скатайте из него шарики размером с яйцо, картофель, болгарский перец, лук и чеснок почистите. Помойте все продукты под проточной водой.

Картофель и помидоры нарежьте кружочками, перец и лук — соломкой, а чеснок — тонкими слайсами.

Подготовьте казан. Дно чуть смажьте постным маслом, выложите слой лука, на него положите щедрый слой картофеля. Посолите и поперчите по вкусу.

На картофель положите рыбные шарики из фарша, их также нужно посолить, поперчить, слегка присыпать куркумой, паприкой, полить лимонным соком.

Рыбные шарики из фарша присыпьте нарубленной зеленью. Если любите кинзу, то можно положить ее.

Дальше рыбу посыпьте соломкой болгарского перца и тонкими ломтиками чеснока. Также на этом этапе можно добавить жгучий перчик.

Следующим слоем снова выложите картофель, который опять-таки нужно чуть посолить и поперчить.

Картофель присыпьте оставшимся луком, последним слоем положите кружочки помидора. Сверху разложите кусочки сливочного масла и пару ломтиков чеснока.

Посыпьте оставшейся зеленью, влейте стакан питьевой водой. Поставьте казан на плиту. Как только вода закипит, сделайте тише огонь, накройте плотно крышкой и тушите минут 30—35. Также можно поставить казан под крышкой или накрытый фольгой в предварительно разогретую до 180 градусов духовку минут на 40—45.

Очень вкусная и полезная буглама из леща готова. Можно раскладывать по порциям и подавать к столу.

2. По-ярянски типа супа тушеная

Фарш леща — 500—600 грамм.
Помидоры — 2 шт.
Картофель — 4 шт.
Болгарский перец — 2 шт.
Корень петрушки — 1 шт.
Лук — 1 шт.
Кинза, укроп — по 1/2 пучка
Эстрагон — 1/2 пучка
Лавровый лист — 2 шт.
Сливочное масло — 100 г
Рыбный бульон — 1 л или по потребности
Соль — по вкусу
Перец — по вкусу

Подготовить фарш. Рыбу почистить, выпотрошить, отрезать головы, хвосты и плавники. Нарезать леща на филе и пропустить через мясорубку. Ребра вытаскивать плоскогубцами и также прокрутить. Фарш посолить.

Подготовить остальные ингредиенты. Картофель и помидоры порезать четвертинками, перец — соломкой, лук — кольцами, корень петрушки — произвольно.

На дно толстостенного котелка выложить картофель и корень петрушки.

Поверх выложить небольшие шарики из рыбьего фарша и оставшийся картофель.

Сверху положить оставшиеся дольки помидоров. Добавить рубленую зелень, лук, лавровый лист.

Поверх зелени разложить кусочки сливочного масла.

Влить процеженный бульон из голов, хвостов и хребта..

Нужно проследить, чтобы жидкость доставала только до нижней части слоя рыбы.

Накрыть котелок крышкой, поставить на малый огонь. Припускать 30—40 минут.

По окончании снять крышку, ничем не заправлять. При подаче заправить свежей зеленью.

3. Ишхан хашац, или тушеная рыба по-армянски

— традиционное армянское блюдо, которое варится уже веками. Ишхан означает «царь» на армянском языке, а хашац — глагол, означающий «тушить». Таким образом, это блюдо можно перевести как «рыба, тушеная по-армянски».

Главным ингредиентом ишхан хашац является свежая или замороженная рыба, предпочтительно крупная. Рыба нарезается на порции или оставляется целой, а затем обжаривается на сковороде до золотистого цвета для придания ей хрустящей текстуры. До жарки леща порежьте поперек в районе хребта через каждые 2—3 мм почти насквозь — таким образом, перережутся вилочные кости.

Далее рыба тушится в ароматном соусе, который обычно включает в себя лук, чеснок, томаты, а также специи и травы, такие как кинза, кориандр и красный перец. Этот соус придает блюду сложный и насыщенный вкус.

Ишхан хашац обычно подается с армянскими гарнирами, такими как плов или картофельное пюре, а также салатами из свежих овощей или зелени. Блюдо может быть украшено каперсами, лимонными ломтиками или зеленью.

Ишхан хашац является популярным блюдом на праздничных столах и особых случаях в Армении. Его богатый вкус и аромат делают его настоящей деликатесной рыбной гастрономией, которую можно наслаждаться в компании семьи и друзей.

4. Лещ по-африкански

Для приготовления леща по африкански нам нужно: 1 кг леща, 1 головка репчатого лука, 2 стручка острого перца, сок трёх лимонов, 4 ст. ложки растительного масла, 1 литр воды, соль.

На растительном масле обжариваем мелко порезанный лук, добавляем почищенную, выпотрошенную тушку леща, которую посолили и поперчили, и обжариваем её вместе с луком со всех сторон.

Перед обжаркой нарежьте филейным ножом спинную часть на 2—3 мм для перерубания вилочных костей.

Добавляем немного воды и лимонного сока и тушим всё до готовности около 20 минут.

5. Лещ по-албански

Рецепты котлеток по албански стали очень популярны в наше время, и надо заметить они стоят того. Нежные, румяные, вкусные, очень красивые на вид. Сложность приготовления подойдет любой домохозяйке, даже юной начинающей.

Ингредиенты:

500 грамм филе леща

2 небольшие луковицы

3 сырых яйца

1 ст ложка лимонного сока

2 ст ложки майонеза

3 ст ложки крахмала

соль, перец по вкусу

растительное масло для жарки

Приготовление:

Филе рыбы пропустить через мясорубку. Сложить все в миску и добавить лимонный сок. Яйца немного взбить, лук порезать мелко. Все смешать с фаршем и добавить майонез, крахмал, соль, перец и все хорошо перемешать.

Поставить рыбу в холодильник, хотя бы на несколько часов, а лучше всего на ночь. Разогреть растительное масло на сковороде и выкладывать котлетки столовой ложкой. Жарить с двух сторон, на небольшом огне до румяности и готовности.

Приятного аппетита!

6. Лещ по-арабски

Ингредиенты:

3 тушки леща общим весом 1,5 кг
помидоры 6—7 штук
курага 100 грамм
изюм 100 грамм
чернослив 100 грамм
грецкий орех 100 грамм
миндаль 100 грамм
оливковое масло 2 ст. ложки
растительное масло 2 ст. ложки
лимон ½ штуки
соль по вкусу
красный молотый перец по вкусу
карри по вкусу
черный молотый перец по вкусу
белый перец по вкусу

Тщательно вымываем и очищаем рыбу. Нарезаем леща на небольшие куски, делаем надрезы до кости филейным ножом через каждые 2—3 мм, перерубая вилочные кости и обваливаем все поверхности в специях.

Внутреннюю часть сбрызгиваем соком лимона. Обжариваем до полуготовности на растительном масле.

Моем и тщательно высушиваем чернослив и курагу. После этого смешиваем с подготовленными орехами, жарим с добавлением столовой ложки оливкового масла. Посыпаем подготовленными специями.

Нафаршировываем этой смесью куски рыбы. Затем застилаем противень при помощи фольги, смазанной маслом. Раскладываем рыбу вверх срезами. Устанавливаем в духовке 250 градусов и запекаем.

Моем помидоры и прокалываем в нескольких местах при помощи обычной вилки. После этого обжариваем на оливковом масле, которое осталось от предыдущих этапов работы.

Вытаскиваем рыбу из духовки в практически готовом виде. Обкладываем помидорами, которые были перед этим обжарены. Доводим все до готовности.

Для того, чтобы рыба во время чистки не выскальзывала из рук и не тормозила процесс, рекомендуется посыпать ее перед этим солью крупного типа. Также не забывайте, что рыбу необходимо начинать чистить с хвостовой части. А когда чистите область возле головы, рыбу следует держать за щели жабр — это поможет ее надежно зафиксировать.

Обязательным является процесс обрезания плавников. Это делается при помощи обычных ножниц. Также необходимо ликвидировать жабры. А для того, чтобы приготовленная вами рыба имела максимально презентабельный вид, рекомендует пригладить ее кожу при помощи руки от головы к хвостовой области. Сделать это следует сразу после чистки.

Данную рыбу (леща) можно фаршировать не только описанной выше смесью. Также можно использовать гречневую кашу с грибами, кабачки с оливками, яблоки с вареными яйцами и зеленым луком. Не бойтесь экспериментировать!

7. Лещ с овощами по-болгарски

«Лещ с овощами по-болгарски» — классическое блюдо, которое сочетает в себе свежего леща и разнообразные овощи. Оно имеет долгую историю, связанную с богатым кулинарным наследием Болгарии.

В основе этого блюда лежит свежий лещ, который может быть различных видов, таких как сопа, подлещики, синец или чебак. Рыба нежно обжаривается на сковороде до золотистой корочки, чтобы сохранить ее сочность и нежность. Для того чтобы мелкие вилочные косточки не чувствовались, филе хребта нарезается филейным ножом поперек через каждые 1,5—2 мм.

Овощи, которые используются в этом блюде, обычно включают лук, перец, морковь и помидоры. Они нарезаются крупными кусочками и добавляются вместе с рыбой на сковороду. Овощи тушатся до мягкости, чтобы они приобрели более насыщенный вкус.

Кроме того, в рецепте «Лещ с овощами по-болгарски» могут использоваться различные специи и зелень, такие как петрушка, укроп или базилик, чтобы добавить аромат и особый вкус блюду.

Это блюдо обычно подается горячим, с кусочками рыбы, покрытыми сочными овощами. Оно идеально подходит для обеда или ужина и может быть подано как самостоятельное блюдо или в сочетании с картофельным пюре или рисом.

«Лещ с овощами по-болгарски» — отличный способ насладиться свежей рыбой и сезонными овощами, сохраняя аромат и вкус блюда.

Оно представляет собой вкусное и питательное сочетание, которое радует гурманов и ценителей кулинарии.

8. Лещ по-болгарски 2-й вариант

Ингредиенты:

Рыба (чебак, сопа, синец, подлещик и т.п.) — 700 г

Лук репчатый (средний) — 2 шт

Морковь (средняя) — 2 шт

Перец болгарский (крупный) — 1 шт

Томатная паста (или кетчуп) — 1—2 ст. л.

Горошек зеленый (консервированный) — 1 бан.

Соль (по вкусу)

Специи (для рыбы, по вкусу)

Приготовление:

Рыбный фарш делим на кусочки величиной с грецкий орех, добавляем специи, соль и складываем в сотейник, смазанный растительным маслом.

Сверху на шарики фарша кладем обжаренные с томатом лук и морковь, нарезанный кусочками болгарский перец, лавровый лист.

Добавляем зеленый горошек с жидкостью. Воды не наливаем.

Накрыть и тушить на плите 30 минут.

Приятного аппетита!

9. Лещ по-болгарски 3-й вариант

Описание приготовления: Можно брать любую малокостную рыбу — будет вкусно. Удобно брать рыбу небольших размеров для порционной подачи. Рыба вкусна и в горячем, и в холодном виде. Назначение: На обед и на ужин Основной ингредиент

Ингредиенты: Рыба 1 кг Чеснок 4—5 зубчиков Лимонный сок 1 ст. ложка Черный перец По вкусу Соль По вкусу Масло оливковое 2 ст. ложки Количество порций 4 Калорийность 476 ккал Калорийность 0 г Белки 50 г Жиры 8 г Углеводы — Пищевая ценность на 100г.

Как приготовить «Леща с чесноком по-болгарски». Рыбу очистить, промыть и обсушить салфетками. Посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком и дать постоять минут 15. Сделать на тушках косые надрезы глубиной около двух сантиметров. Вложить в надрезы тоненькие ломтики чеснока. Уложить рыбу в смазанную форму, полить сверху маслом и запечь при 200 градусах в течение 15—20 минут, в зависимости от размера рыбы. Не пересушите рыбу, она готова, как только мясо станет насквозь матовым.

С такой рыбой отлично гармонируют свежие и запеченные овощи, особенно сладкий перец и помидоры. Я подавала рыбу с шопским салатом — все-таки рыба по-болгарски!

10. Лещ по-болгарски 4-й вариант

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 6 ПОРЦИЙ

1 небольшой пучок петрушки
масло сливочное — 60 г
вино сухое белое
лук репчатый — 1 луковица
лимон крупный
соль
750 г филе свежего леща
5—6 шампиньонов
300 г спелых помидоров

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, отделить филе и прокрутить два раза на мясорубке. Косточки аккуратно снять с ножа мясорубки и выкинуть. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кружками. Грибы очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Лук очистить и натереть на крупной терке. Лимон нарезать дольками. Зелень промыть, обсушить и мелко порубить.

Духовку разогреть до 170°C. Противень смазать 10 г сливочного масла. Шарики фарша выложить на противень. Оставшееся масло нарезать кусочками и добавить на противень с рыбой. Залить вином.

Сверху на рыбу положить ломтики грибов, кружки помидоров и дольки лимона. Посолить, поперчить. Закрыть фольгой и запекать в духовке 20—25 мин.

Перед подачей посыпать тертым луком и рубленой зеленью.

Приятного аппетита!

11. лещ по-болгарски 5-й вариант

Ингредиенты

[лук](#) 3 шт.
[грецкие орехи](#) 150 г
горсти изюма
1 пучок петрушки
щепотка молотого душистого горошка
[соль](#)
[черный перец](#)
1 [лимон](#)
постное или [оливковое масло](#)
Пищевая ценность
Калории: 1470.0 ккал**
Белки: 18.0 г**
Жиры: 122.0 г**
Углеводы: 91.0 г**
Пошаговый рецепт приготовления

Рыбу необходимо почистить и т. д. Поперек филейной спинной части сделать надрезы примерно через 1—2 мм филейным ножом — так перерубаются вилочные кости. Подсушить бумажным полотенцем, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить и оставить известное время в покое.

Нарезать полумесяцами лук и отправить его на сковороду налив предварительно постного масла и поджарить до прозрачности лука. Предварительно поджарить грецкие орехи, можно «этого и не делать, и нарезать ножом не измельчая до состояния пудры. К луку добавить орехи, изюм, щепотку душистого горошка, черного перца, соли и я добавляю щепотку корицы, можно не добавлять — на любителя. Оставляю на огне еще минуты две.

Снимаю, нарезаю пучок петрушки и пол лимона кубиками, все соединяю и фарширую карпа, зашиваю. На дно противня в нахлест укладываю деревянные шпажки, чтобы рыба не прилипла. Наливаю пол стакана воды, выжимаю оставшийся лимон и поливаю рыбку маслом.

Сверху закрываю фольгой и на 180 градусов в духовку. Через час снимаю фольгу и поливаю образовавшимся соком рыбку и так несколько раз, оставляя ее в духовке где-то еще на пол часа пока она не получит приятный загар, Рыбу лучше приготовить на день раньше, чтобы она пропиталась своей начинкой.

Готовлю фаршированную рыбу раз в год, в Болгарии на день святого Николы, который здесь празднуют 6 декабря, рыба получается изумительно вкусной.

12. Лещ по-бурятски

Буузы (позы) — традиционное блюдо бурятской кухни, которое готовят на пару из теста и фарша.

Рецепт рыбных поз:

Ингредиенты: тесто — мука пшеничная — 250 г., яйцо куриное — 2 шт., вода — 100 мл, фарш — филе рыбное — 200 г, свинина (желательно свиная грудинка) — 200 г, лук репчатый (лук должен составлять примерно 30% от фарша) — 1 шт.

Приготовление:

Взбить яйца с водой и солью, всыпать муку и замесить крутое эластичное тесто (как на пельмени).

Приготовить фарш: 50/50 леща + жирная свинина, добавить лук, соль, перец и немного воды (для сочности).

Скатать шарик из теста размером с грецкий орех, раскатать его скалкой в виде круга толщиной около 2 мм, размер круга — примерно с ладонь.

В центр каждого положить небольшую тефтельку из фарша.

Защипнуть позу: края теста защипнуть по кругу, оставляя отверстие в центре.

Пальцами приподнять края теста вверх, слегка растягивая, и собрать их как «юбку на резинку», плотно защипывая края.

Варить позы нужно в познице (мантоварке или пароварке), предварительно донышком окунув в растительное масло, чтобы не прилипли к решётке.

Не замороженные позы варятся 20—25 минут, замороженные — 30—35 минут.

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.