

Уважаеми жители на община Твърдица,

Благодарение на хората, проявили желание за участие в конкурс за най-атрактивна рецепта, имам удоволствието да Ви представя книгата „Рецепти с риба от община Твърдица”.

Изказвам своята искрена благодарност на всички, които допринесоха за успешната реализация на кампанията. Благодарение на вашите интересни идеи и нашите добри намерения успяхме да създадем книга с разнообразни рецепти, които ще направят рибната ни трапеза по-богата и по-здравословна.

Основното послание на „Промоционална кампания, насочена към подобряване престижа на продуктите от риболов и аквакултура в Община Твърдица”, финансиран от Европейския фонд за рибарство и държавния бюджет на Република България е „Да включим рибата и рибните продукти в своя балансиран и здравословен режим на хранене”.

Уверен съм, че целта на кампанията да обогати нашите познания за предимствата на рибата и нейната важна роля в нашето хранене е успяла да стигне до всички ни. Нека не забравяме, че популяризирайки ползите от по-честата ѝ консумация ние се грижим за здравето на нашето семейство.

Атанас Атанасов

Кмет на община Твърдица

Настоящият проект се финансира по мярка 3.4. „Развитие на нови пазари и промоционални кампании“ по приоритетна ос №3 „Мерки от общ интерес“ по Оперативна програма за развитие на сектор „Рибарство“ за програмен период 2007-2013г., съфинансиран от Европейския фонд за рибарство и Република България.

Общата цел на проект „Промоционална кампания, насочена към подобряване престижа на продуктите от риболов и аквакултура в община Твърдица“ е промоция и популяризиране на продуктите от риболов и аквакултура, което от своя страна ще допринесе за:

- повишаване потреблението на вътрешния пазар на продукти от риболов и аквакултура
- подобряване престижа на продуктите от риболов и аквакултура, както и подобряване на престижа на сектор „Рибарство“

За постигане на целите на проекта, са поставени следните непосредствени задачи:

- повишаване информираността на аудиторията относно доказаната полезност и висока хранителна стойност на продуктите от риболов и аквакултура;
- привличане вниманието на аудиторията върху предимствата и ползата от употребата на продукти от риба и аквакултура.

Основното послание на кампанията е „Да включим рибата и рибните продукти в своя балансиран и здравословен режим на хранене“

Източник:

www.ribatavmoetomenu.eu/%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B0.html



ЕВРОПЕЙСКИ ФОНД
ЗА РИБАРСТВО

Инвестиране в устойчиво рибарство
Проект: "ПРОМОЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ, НАСОЧЕНА КЪМ
ПОДОБРЯВАНЕ ПРЕСТИЖА НА ПРОДУКТИТЕ ОТ РИБОЛОВ И АКВАКУЛТУРА В ОБЩИНА ТВЪРДИЦА"
Оперативна програма за развитие на сектор "Рибарство" 2007-2013
Настоящият проект е осъществен с финансовата подкрепа на Оперативна програма
за развитие на сектор <<Рибарство>> съфинансирана от Европейски фонд за
рибарство и националния бюджет на Република България



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
ЗА РАЗВИТИЕ НА СЕКТОР
"РИБАРСТВО" 2007-2013



Твърдица е град в Централна България, Сливенска област. Градът е административен център на едноименната община.

Намира се в планински район. Оттук започва известният Твърдишки проход с живописните меандри на Твърдишката река. Проходът е и най-кратката връзка между Северна и Южна България: Нова Загора – Твърдица – Елена – Велико Търново. Общината обхваща северните склонове на Средна гора.

На територията на общината са разположени връх Чумерна, част от язовир „Жребчево“, преминава река Тунджа. Градът разполага с индустриална зона. Понастоящем се акцентира върху развитието на туризма и селското стопанство.

Разположен е на първокласен шосеен път I-6 София – Бургас в северната част на Твърдишката котловина, на юг е автомагистралата София – Бургас. В близост се намират Сливен, Бургас, Стара Загора и Нова Загора. Отстоянията до близките

градове са приблизително: Бургас – 110, Пловдив – 150, Стара Загора – 60, Казанлък – 45, Сливен – 40, Русе – 150 км. През града минава подбалканската железопътна линия София – Бургас през Карлово.

Името на града произлиза от намиращата се на север крепост, наричана Градище – твърдина. Градът от векове носи едно и също име: Твърдица, от „твърдина“. Още от времето на византийския историк Мануил Фил, който възхвалява победите на византийския пълководец Михаил Глава Тарханиот (1300 г.) е записано „И Червезица е свидетел за Твърдица, та всеки очевидец да узнае за това“. По средновековните карти (XVI-XVIII в) градът е отбелязван с името Verzaraz.

В Република Молдова понастоящем има селище Твърдица, което е от изселници от гр. Твърдица по времето на турското владичество. Административният сайт на града е www.tvarditsa.org.

Източник: bg.wikipedia.org

Фотография: Надина Петкова, 2006



Филе от бяла риба с чеснов сос

Необходими продукти:

300-400 гр. филе от бяла риба
1 яйце
галета, брашно
сол и черен пипер на вкус
маруля, лимон

За соса:

майонеза
кисело мляко
чесън

Начин на приготвяне:

Бялата риба се изчиства от костите, нарязва се на порции и се „потупва“ с брашно, след това се овалва в разбитото яйце и накрая в галета. Пържи се до златисто в сгорещено олио. След като се изпържи се вади с чиния, застлана със салфетка. Филето се аранжира в чиния с листа от маруля, залято със соса. Сосът може да се поднесе и отделно.





Кебап от риба върху ориз

Необходими продукти:

1 кг филе от бяла риба
75 мл олио
1-2 глави лук
1 ч.ч. домати от консерва
1-2 с.л. доматиено пюре
2 с.л. брашно
175 гр ориз
1 к. л. червен пипер
½ ч. ч. бяло вино
сол, копър, черен пипер



Начин на приготвяне:

Рибата се почиства и нарязва на кубчета (по 5-6 за порция), след това се бланшира в подсолена вряща вода. В сгорещена мазнина се запържват последователно ситно нарязаният лук, доматиеното пюре, брашното и червения пипер, разреждат се с рибен бульон и се оставя да кипне. Прибавят се солта, черният пипер, ситно нарязаният копър, доматиите, виното и рибата. Ястието се задушава на умерена температура до готовност. Почистеният и измит ориз се залива в горещ рибен бульон в съотношение 1 към 2,5 и се задушава на фурна. При поднасяне 5-6 парчета риба се поставят на дъното на черпак, допълва се ориз, притиска се леко и се обръща в чиния. Допълнително около оформената порция се добавя от готовия сос.



Коктейл от миди

Необходими продукти:

40 гр почистени и сварени миди
125 гр майонеза
60 гр цедено кисело мляко
1 ч. л. горчица
1 настъргана кисела краставица
1 настъргано сварено яйце
30 гр настърган кашкавал
1 с. л. царевича
1 скилидка чесън
настъргана кората на половин лимон

Начин на приготвяне:

Всички продукти се смесват и се поднасят в коктейлна чаша.





Маринована копърка

Необходими продукти:

100 гр дребна риба (копърка)
50 гр маслини
2 с. л. зехтин
пресен и стар лук, горчица
(за украса)

За маринатата:

оцет, сол
черен пипер
дафинов лист

Начин на приготвяне:

Дребната риба се изчиства от главите и се оставя в марината за 48 часа. След като се извади, се оставя да се отцеди за 2 часа и се нарежда в чиния. Поднася се гарнирана с маслини, зехтин и лук.



Никулденски рибник с риба пангасиус



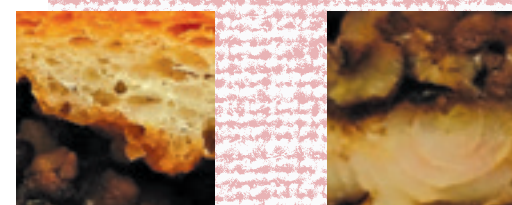
Начин на приготвяне:

Рибата се изцежда от водата в нея, запича се на фурна до полуготовност и се оставя да изстине. В 2/3 от олиото се запържва до златисто нарязаният на ситно стар лук. Към него се прибавят орехите за 2-3 минути. След това се добавят солта, джодженът и червеният пипер. Разбърква се добре и се сваля от котлона, оставя се да изстине. Тестото се разточва на кръг с диаметър около 40 см и дебелина 7-8 мм. В едната половина на кръга се слага 1/2 от плънката като се разстила, така че върху нея да легне рибата, а върху нея слагате останалата част от плънката. Със свободната половина на тестото се загръща рибата, а краищата се прищипват. С останалата част от олиото се намазнява тавичката и рибника отгоре.

Пече се в предварително загрята фурна около 40 мин. Когато рибникът се изпече, леко се наръсва със студена вода и се завива, за да се задуши.

Необходими продукти:

1 филе (около 600 гр) пангасиус
(може и друга риба)
1 готово тесто за хляб
(около 700 гр)
400 орехи, счукани на едро
2 глави стар кромид лук
1 ч. л. сол, 1 ч. л. червен пипер
1 к. л. черен пипер
5-6 стръка ситно нарязан
джоджен
1 ч. ч. олио





Пангасиус с картофи на фурна

Необходими продукти:

500 г филе/риба
1 кг картофи
70 г олио
сол, черен пипер

Начин на приготвяне:

Картофите се режат на шайби и се подреждат в намазнена тава. Поръсват се със сол и черен пипер на вкус. Отгоре се нарежда филето. Пече се около 40-45 мин.



Пъстърва, запечена с гъби и сметана и сос „ремулад“

Необходими продукти:

1 пъстърва (около 350-400 г)
150 мл готварска сметана
100 г топено сирене
5-6 гъби, сос „Песто“
галета за овалване

За гарниране:

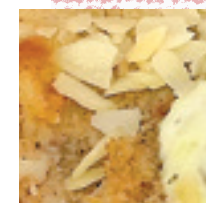
1 тиквичка
2 моркова
100 г бейби спанак

Начин на приготвяне:

Рибата се овалва в галета и се пържи до златисто на съвсем леко намазнен грил тиган.

Начин на приготвяне на суса:

Сметана и топеното сирене се разтопяват в тигана. Добавят се гъбите, нарязани на ивици и сос „Песто“. Готви се до леко сгъстяване.





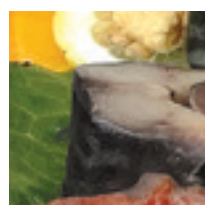
Пушено-веяна скумрия

Необходими продукти:

250 г пушена скумрия
зелени маслини
зехтин
оцет, сол, черен пипер
и дафинов лист (за маринатата)

Начин на приготвяне:

Скумрията се изчиства, измива, осолява се обилно и се закачва да съхне (вее) за около седмица. След това се оставя за 24 часа да се овкуси в зехтин и марината от оцет, сол, черен пипер и дафинов лист. Накрая се нарежда и украсява.



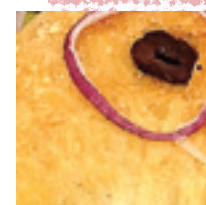
Рибник

Необходими продукти:

1 бр. тесто за хляб
(ръчно месено)
1 скумрия
половин настърган домати
200 г счукани орехи
сол, черен пипер
лук

Начин на приготвяне:

Меси се средно меко тесто. Счуканите орехи се запържват в тиган с лука и настъргания домати. Тавата се намазва с олио и се поръсва с брашно. Разстила се тестото, вътре се слага предварително изчистената риба и се пълни със запържената смес. Пече се на умерена фурна.





Салата от прясна бяла риба

Необходими продукти:

- 500 г бяла риба
- 2 връзки пресен лук
- 100 г зехтин
- 2 лимона
- 300 мл ябълков оцет

Начин на приготвяне:

Рибата се почиства от кожа и кости и се нарязва на ситно. Овкусява се с ябълковия оцет и така престоява два часа като се разбърква от време на време. Изливаме оцета и последователно добавяме сока от лимоните, ситно нарязания пресен лук и зехтина. Остава се да престои в хладилник. По желание се поръсва със ситно нарязан магданоз.



Салата върху дънна пармезанова кошничка

Необходими продукти:

- 1 зелена салата
- 1 глава червен лук, нарязан на полумесеци
- 1 средно голяма краставица
- 1 домати
- 100 г риба тон от консерва
- пармезан
- 1 лимон
- зехтин и сол на вкус

Начин на приготвяне:

Шепа пармезан се запича в тефлонов тиган до златисто. След това се изсипва върху обърната купичка, покрита с фолио и се оставя да се втвърди. В изстиналата пармезанова кошничка слагаме накъсаната зелена салата, нарязаните на ивици зеленчуци и рибата тон. Овкусяваме със сос „Винегрет“. Поръсваме с натрошен пармезан.





Скариди „огретен“

Необходими продукти (1 порция):

70 г скариди
1 средно голям сварен картоф
2 розички броколи
1 скилидка чесън
½ глава лук
1 кисела краставичка
50 мл готварска сметана
30 гр настърган кашкавал
сол, черен пипер, розмарин,
магданоз и копър

Начин на приготвяне:

Всички продукти се запържват в тиган с малко олио и масло. След 5 мин се добавя готварската сметана и се задушава до стъстяване. Изсипва се във фолиева тавичка и се запича с капкавала.



Скумрия в доматиен сос на фурна

Необходими продукти:

2 скумрии
1 глава лук
1 с.л. брашно
100 г олио
1 буркан доматиено пюре
1 кисела краставичка
50 мл готварска сметана
30 гр настърган кашкавал
сол, черен пипер, червен пипер

Начин на приготвяне:

Лукът се запържва и към него се прибавя брашното. Поръсва се с червен пипер. Прибавяме солта и черния пипер, накрая доматиеното пюре и малко вода. Рибата се реже на кръгове и се нарежда в тава. Залива се с приготвения сос. Ястието се пече около 25 минути.





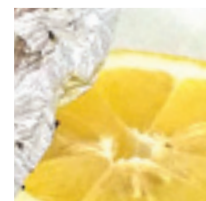
Скумрия във фолио

Необходими продукти:

1 скумрия
1 глава лук
чесън
олио
домати
сол, черен пипер, копър

Начин на приготвяне:

Рибата се почиства и посолява.
Пече се от двете страни на скара за около 10 минути.
Фолиото се намазва с олио и в него последователно се нареждат лука, домати, рибата, пак домати и лук, за да не залепне рибата за фолиото.
Рибата предварително се пълни с чесън и копър. За още 10 минути се задушава във фолиото на скарата.



Солен кекс с риба

Необходими продукти:

4 яйца
1 ч. ч. кисело мляко
3 ч. ч. брашно
1 бакпулвер
200-300 гр риба
100 кисели краставички
сол, черен пипер

Начин на приготвяне:

Яйцата и киселото мляко се разбиват.
Добавят се брашното с бакпулвера и подправките. Сместа се разбива добре.
Накрая се прибавят рибата и краставичките.
Пече се около 40 минути.





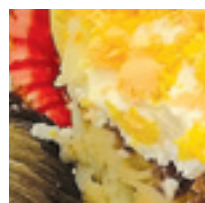
Солена торта с риба тон

Необходими продукти:

6 сварени яйца
100 г сирене
100 г кашкавал
1 консерва риба тон
1 майонеза
2-3 сушени лъжици кисело мляко
черен пипер, кимион

Начин на приготвяне:

Настъргват се белтъците на яйцата и се притискат с вилка.
Върху тях се настъргва кашкавалът.
Рибата се разпределя равномерно и се поръсва с подправките.
Настъргва се сиренето и се притиска с вилка.
Намазва се със сос от майонеза и кисело мляко.
Най-отгоре се настъргват жълтъците.



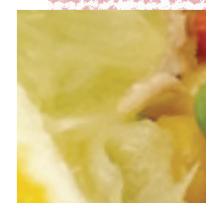
Свежа зеленчукова салата с риба тон

Необходими продукти:

200 г риба тон от консерва
100 г царевича
100 г моркови
100 г грах
1-2 листа маруля
2-3 сушени лъжици кисело мляко
черен пипер, сол, риган, лимон
и олио на вкус

Начин на приготвяне:

Зеленчуците се измиват и се слагат да се запържат за 30 секунди в сгорещено олио, след което се добавят 100 мл вода и се захлупват.
След като се задушат се прибавя рибата и се оставя на котлона за още 5 мин. Изцеждат се и се добавят сол, черен пипер и риган.
Салатата се сервира се в чиния или коктейлна чаша, гарнирана с лимон и маруля.





Варена риба с бял сос

Необходими продукти:

1 кг бяла риба
2-3 моркова
2-3 глави лук
½ пакет краве масло
2 с. л. брашно
2 жълтъка
1 лимон
1 с. л. оцет
целина, сол, дафинов лист
и магданоз

За гарнитура:

500-600 г картофи
2-3 моркова

Начин на приготвяне:

Прави се марината от едро нарязан лук, моркови, целина, сол, оцет, дафинов лист и черен пипер и в нея се варят рибните филета на тих огън за 20 минути. В отделен съд се приготвя светла запръжка от краве масло и брашно. Долива се прецеденият рибен бульон. Сосът ври около 10 мин и се застроява със суровите жълтъци. Подправя се с лимонов сок, сол, черен пипер и магданоз. При поднасяне рибата се залива с готовия сос и се гарнира със задушени в краве масло картофи и моркови.



Задушена риба със зеленчуци

Необходими продукти:

1 кг бяла риба
2 глави лук
100 г олио
2 с. л. брашно
1 лимон
1 ч. ч. домати от консерва
2 с. л. доматино пюре
картофи, гъби, магданоз
микс от грах и моркови
сол, черен пипер, червен пипер

Начин на приготвяне:

Рибата се почиства от кожа и кости. В сгорещена мазнина се задушават картофите на кубчета, ситно нарязаният лук, консервираните гъби, миксът от грах и моркови заедно с консервираните домати и доматино пюре. Накрая се прибавя и брашното. Сместа се изсипва в тава, отгоре се нарежда рибата и се притиска леко, върху нея се нарежда лимон на кръгчета. Задушава се на фурна за около 20-25 минути. Поръсва се със ситно нарязан магданоз.





Зелена салата с херинга

Необходими продукти:

1 маруля
150 г пушена херинга
½ краставица
натрошени ядки по избор
За соса:
сока на 1 лимон
1 ч. л. захар
1 скилидка чесън
1 ч. л. майонеза
1 сварен жълтък
сол, черен пипер

Начин на приготвяне:

Продуктите за соса се пасират и се объркват с марулята и краставицата. Поставят се в съд за салата. Отгоре се нарежда рибата и се поръсва с натрошени ядки.



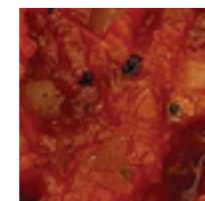
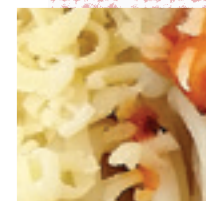
Спагети с морски дарове

Необходими продукти:

400 г спагети
270 г морски дарове
2 домати
1 глава лук
½ ч. ч. бяло вино
сол, босилек, скилидка чесън

Начин на приготвяне:

Запържваме лука и към него прибавяме морските дарове и виното. Задушава се докато изври виното. Добавят се ситно нарязаните домати и се овкусява със сол, нарязаният чесън и босилек.





Салата от риба тон

Необходими продукти:

- 1 зелена салата
- 3 стръка пресен лук
- 1 краставица
- 1 консерва риба тон (250 г)

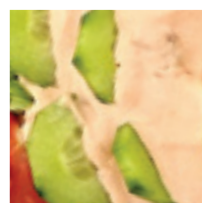
За дресинга:

- 250 г майонеза
- 100 г кетчуп
- 1 к. л. сос „Табаско“
- 1 к. л. уиски
- ½ скилидка чесън

Всичко се смесва и се разбива добре.

Начин на приготвяне:

Измитата салата и лук се нарязват в дълбок съд и върху тях се изсипва консервата риба тон. Заливаме с дресинга. Прибавят се нарязаните домати и краставици.



Оризари

Оризари е село в Югоизточна България. То се намира в община Твърдица, Област Сливен.

Оризари се намира на първокласния подбалкански път София- Бургас, разположено в подножието на Стара планина и Средна гора, в близост до язовир Жребчево, на 18 км северно от Нова Загора и 6 км югоизточно от Твърдица. Някои историци твърдят, че с. Оризари е възникнало през средата на 16-ти век като турско селище, в местността Блягорница.

През 1840 г. жителите се местят на сегашното му място, бягайки от развъдилите се там отровни змии.

Старото име на Оризари е „Чалтъкчий“ от турската дума „чалтък“, означаваща „клетка“, място за отглеждане на ориз.

През 1880 год. се изгражда сламена колиба за училище. На 22 декември, 1928 год. е основано читалище „Пробуда“. През 1929 год. се сформира дружество „Младежки червен кръст“.

Източник: bg.wikipedia.org





Скумрия в тесто

Необходими продукти:

За тестото:

1 яйце
1 ч. ч. кисело мляко
1 с. л. олио
1 с. л. оцет
½ кубче мая
брашно колкото поеме, до получаване на меко тесто

За плънката:

2 ч. ч. счукани орехи
4-5 глави стар лук
2 с. л. смлени домати
сол, черен пипер, магданоз

Начин на приготвяне:

Лукът се нарязва на ситно и се запържва. Към него се прибавят домати, орехите и подправките. Рибата се пълни с тази смес и се запича. Готовото тесто се разстила. Върху него се слага част от плънката, а отгоре се поставя рибата. Тестото се затвавя и се прави украса по желание. Пече се до зачервяване.



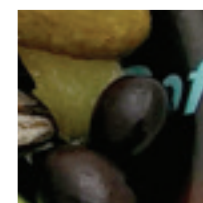
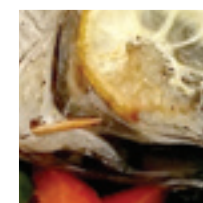
Пълнена скумрия

Необходими продукти:

1 скумрия
1 с. л. счукани орехи
100 г бекон
3 стръка зелен лук
1 гъба печурка
1-2 с. л. настърган домати
3-4 с. л. ориз
магданоз, сол, черен пипер

Начин на приготвяне:

Беконът се запържва и към него се прибавят зеленият лук и гъбата, домати, полусвареният ориз и орехите. След това се слагат сол, черен пипер и ситно нарязан магданоз. С получената смес се пълни рибата, залива се с олио и се пече 15-20 минути. Украсява се по вкус.





Рибена чорба

Необходими продукти:

главата на един толстолоб
и на един шаран
2 моркова
2 средно големи картофа
1 глава лук
1 лимон
сол, черен пипер, магданоз,
девисил

Начин на приготвяне:

Сваряват се главите със сол. Бульонът се прецежда и главите се обезкостяват. Нарязаните на кубчета картофи, моркови и лук се слагат да се варят в бульона. След като се сварят се пасират и се прибавя обезкостената риба. Пет минути преди сваляне от огъня се прибавят девисилът и черният пипер. При сервиране се поръсва с нарязания на ситно магданоз.



Пържен шаран с марината

Необходими продукти:

2 кг шаран
1 чаша вода
царевично брашно
4 стръка пресен чесън
1 с. л. захар
сол и оцет на вкус
маруля, магданоз и лимон за
украса

Начин на приготвяне:

Рибата се нарязва на тънки шайби, овалва се в царевично брашно и се посолява. Пържи се до златисто. След като се извадят от тигана, парчетата се потапят в марината от нарязания на ситно магданоз и чесън, водата, оцета и захарта и се сервира.





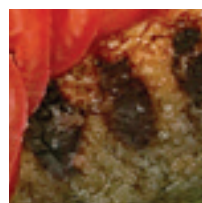
Скумрия на скара или на фурна

Необходими продукти:

- 1 скумрия
- 1 зелена салата
- 1 домати
- 1 лимон
- 5-6 маслини
- сол, зехтин

Начин на приготвяне:

Рибата се изчиства, посолява се и се изпича на скара. Докато се пече, се маже със зехтин. Аранжира се с домати, лимона, маслините и салатата и се поднася.



Шивачево

Шивачево е град в Централна България. Той се намира в община Твърдица, Област Сливен и е в близост до град Твърдица. Името на селището до 1906 година е Терзобас, между 1906 и 1934 - Източно Шивачево, а между 1934 и 1976 Голямо Шивачево. Обявено е за град през 1984 година. Град Шивачево е разположен в подножието на Средна Стара планина, по-точно в Елено-Твърдишкия ѝ дял. Градът е на 30 км западно от Сливен и на 25 км северно от Нова Загора. Отстои на 12 км от центъра на общината град Твърдица. На 4,3 км от града отстои обособеният му квартал Гара Чумерна. От географска гледна точка е интересно да се спомене, че Шивачево е на един и същи паралел със столицата София.

Градът е разположен върху широк наносен конус, който е богат на подпочвени води. Планинският релеф наоколо предполага и сравнително висока надморска височина на града, а това са 320 м в самото подножие на планината и 265 м в южния край на града. През дъждовните периоди водите в землището на Шивачево се събират в местната река Блягорница. В последните години основното занимание на хората в региона е земеделието. Там се отглеждат предимно трайни насаждения, череши, праскови и винени сортове лозя (каберне и мерло).

Източник: <http://bg.wikipedia.org>





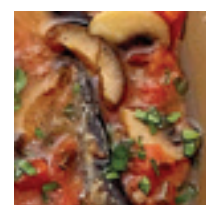
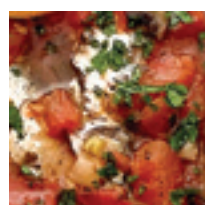
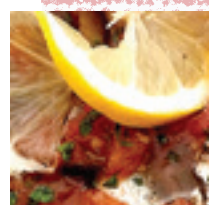
Яхния от дребна риба

Необходими продукти:

500 г дребна риба
4-5 домати
10-12 маслини
1 чаша бяло вино
1/3 чаша олио
5 гъби
2 скилидки чесън
1 глава лук
сол

Начин на приготвяне:

Почистената и измита риба се отцежда и посолява. Наръсва се с лимонов сок и черен пипер и се оставя да отлежи половин час. Нарежда се в съда, в който ще се готви. Покрива се със ситно нарязани белени домати и се залива с виното и лимоновия сок. Прибавят се нарязаните гъби, лук и чесън. Вари се на тих огън около 1 час. Ястието се сервира поръсено с магданоз и гарнирано с резен лимон.



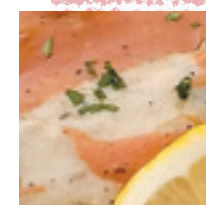
Риба задушена във винен сос

Необходими продукти:

4 еднакви по големина филета от скумрия
1 лимон
4-5 супени лъжици растително масло
1 чаша бяло вино
1 с. л. брашно
сол, черен пипер

Начин на приготвяне:

Филетата се поръсват със сол, черен пипер и няколко капки лимонов сок и растително масло. Оставя се на хладно да се маринова 1 час. Мазнината се загрява и в нея се нареждат филетата едно до друго, а върху тях – шайби лимон без семките. Задушава се 3-4 мин. Филетата се обръщат и постепенно се налива виното. Ястието се задушава на тих огън под капак за 10 мин. След като се извади рибата, сосът от задушаването се застроява с брашното, размито в 1/2 ч. ч. хладка вода. Подправя се със сол и доматиен сос и се оставя да ври 4-5 мин. Рибата се разпределя на порции и се залива с горещия сос. Ястието се поднася с гарнитура от сварени картофи, поръсени с краве масло, сол и магданоз и кисели краставички.





Скумрия с ориз

Необходими продукти:

1 скумрия
300 г ориз
2 моркова
1 лимон
100 мл олио
сол, зърна черен пипер, девисил

Начин на приготвяне:

Оризът се запържва с малко мазнина. Отнема се от огъня и се добавя един морков, предварително настърган, а вторият – нарязан на шайби. Постепенно се долива вода на части, за да не се развари оризът. След като стане готов оризът се слага в съд за печене, отгоре се поставя рибата и се запича. Украсява се по желание с лимон и морков на шайби и девисил.



Пикантно ястие от риба

Необходими продукти:

1,5 кг бяла риба
500 г лук
4 с. л. масло
125 г сметана /може и цедено кисело мляко/
2 жълтъка
50 г лимонов сок
1 ч. л. червен пипер
100 г настърган кашкавал
магданоз

Начин на приготвяне:

Измитата и отцедена риба се посолява. Лукът се нарязва на филийки и се задушава в маслото. Прибавя се червеният пипер. В тавичка се разстила половината от лука, върху него се поставя рибата и се покрива с останалия лук. Пече се в предварително загрята фурна. Изпечената риба, все още гореща, се залива със смес от маслото, сметаната, жълтъците и лимоновия сок. Поръсва се с настърган кашкавал и ситно нарязан магданоз.



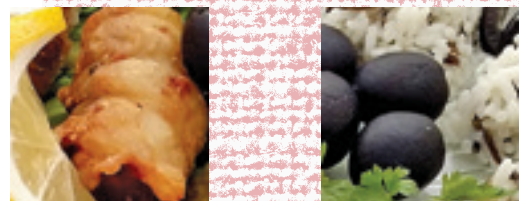
Рибни рулца

Необходими продукти:

1 кг филе бяла риба
1 яйце
5 с. л. трохи от стар хляб
или 4 сухара
150 г настърган кашкавал
брашно за овалване
лимонов сок
1/2 с. л. червен пипер
растително масло за пържене
магданоз, черен пипер, сол

Начин на приготвяне:

Филетата се нарязват на парчета с дебелина около 1,5 см, начукват се леко и се поръсват с лимонов сок, сол и черен пипер. Оставят се да престоят на хладно около половин час. Хлебните трохи се смесват с настъргания кашкавал, червения пипер, магданоза и разбитото със сол яйце. Филетата се пълнят с тази смес, навиват се на рула и се връзват с конец. След това се овалват в брашно и се пържат в силно загрято растително масло до златисто. Поднасят се топли с гарнитура от задушен ориз, маслини и салата от домати.



Суши

Необходими продукти:

200 г ориз за суши
3 л. водорасли
веяна скумрия
2 с. л. оризов оцет
1 с. л. захар
1/2 ч. л. морска сол

Начин на приготвяне:

Ориза се мие, докато водата се избистри. Оставя се да се изцеди за около час. Вари се 15 мин с 300 г вода. Оставя се за 10 мин да поеме течността и се поръсва с разтворени във вода сол и захар. След като изстине, оризът се разстила върху водораслите, а върху него се поставя парче риба и зеленчук по желание и се навива с бамбукова рогозка. Реже се на шайби. Сервира се със соев сос и се украсява по желание.





Палачинки с риба

Необходими продукти:

палачинково тесто по собствена
рецепта, подправено с копър
За плънката:
2 връзки пресен лук
3-4 с. л. краве масло
1 ч. ч. едро смлени орехи
2-3 с. л. доматиен сок
риба, нарязана на ленти
(пържена, от консерва, солена)

Начин на приготвяне:

Лукът се задушавя в маслото. След като
омекне се добавят орехите и доматиеният сос.
Изстиналата смес се завива в палачинки.
Преди поднасянето се реже на шайби.



Сборище

Сборище е село в Югоизточна България. То се намира в община Твърдица, Област Сливен.
Село Сборище е разположено в южните склонове на Елено-твърдишката планина, Средна Стара планина, на 300 м надморска височина. През селото тече река Долап дере. То се намира на 7км източно от Твърдица и на 31 км от Сливен.
Всяка година на Спасовден се организират тържества по случай празника на селото.

Източник: bg.wikipedia.org



Бейби октопод със задушени зеленчуци

Необходими продукти:

1 бр. бейби октопод
3-4 с. л. зехтин
сока на един лимон
зеленчуков микс /
ориз, моркови, грах, царевичка /
сол
50 г масло

Начин на приготвяне:

Изчистваме октопода и го сваряваме за 30 мин. В тиган се загрева маслото и задушаваме зеленчуците. Свареният октопод се посолява и се слага в тавичка. Полива се със сока от лимона и зехтина. Запича се в загрята фурна за около 15 мин като на няколко пъти се залива със соса. Сервира се поставен върху сварените зеленчуци.



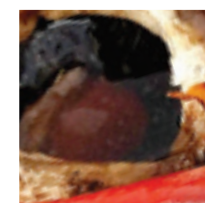
Пъстърва на керемида

Необходими продукти:

1 пъстърва
сока на един лимон
черен пипер
2 с. л. зехтин
3-4 гъби
1 червена пиперка
3-4 ленти морков
2-3 ленти тиквички

Начин на приготвяне:

Пъстървата се маринова със зехтина, лимоновия сок, сол и черен пипер за около 30 мин. Слагаме пъстървата в керемидата, а отстрани нареждаме гъбите, червената пиперка, нарязана на две по дължина, лентите от моркова и тиквичката, намазани със зехтин. Печем в умерена фурна с вентилатор за около 30 мин.





Ципура върху глазура

Необходими продукти:

1 ципура
сол
сока на един лимон
2-3 сл. зехтин
черен пипер
1 сл. желатин
2 сл. Пикантна за риба
Копър, девисил, риган

Начин на приготвяне:

Почистената ципура се посолява. Зехтинът, лимоновият сок и пикантината се смесват и се намазва рибата. Пече се на скара от двете страни.
Накисваме желатина в 100 г вода за 5 минути. В метална купа загряваме 100 г вода и прибавяме 1 с. л. пикантина, отнемеме от огъня и добавяме на киснатия желатин. В чинията за сервиране поставяме на дъното стръковете копър, девесил и риган и заливаме с охладения желатин. След като стегне поставяме ципурата и украсяваме с лимони и чери домати .



Сьомга на пиган

Необходими продукти:

2 котлета от сьомга
сока от един лимон
50 г бяло вино
черен пипер
сол, зехтин копър
песто: босилек, копър, риган ,
горчица, лимонов сок, зехтин –
пасирани заедно

Начин на приготвяне:

Оформените котлети се посоляват и се поръсват с черен пипер . Мариноват се за около 1 час в смес от бялото вино, лимоновия сок и песто и 1 сл. зехтин. Загряваме 2-3 сл. зехтин в тиган с незалепващо покритие и запържваме котлетите от двете страни докато променят цвета си. Поднасяме сьомгата с накълцан копър и горчица от зеленчуци.





Акула с бадеми

Необходими продукти:

3-4 котлета от акула
2-3 с.л. зехтин
сока на един лимон
песто: босилек, риган, копър
2-3 с.л.горчица, 2-3 с.л. зехтин,
2-3 с.л. лимонов сок –
пасирани заедно
100 г филирани бадеми
1 белтък

Начин на приготвяне:

Котлетите се маринуват за около 30 мин в зехтина, лимоновия сок и пестото. Потапят се в разбития белтък, поръсват се с филирани бадеми и се пържи в сгорещено олио. Подреждат се в чиния и се гарнират с чери домати.



Пържен костур

Необходими продукти:

4 костура
За маринатата:
сока от 1 лимон
2-3 с. л зехтин
черен пипер
100 г бяло вино
За панировката:
100 г галета
100г брашно
10 г червен пипер

Начин на приготвяне:

Отстраняваме главите, вътрешностите и кожата на рибата. Измиваме със студена вода. Слагаме рибата в маринатата за около 30 мин в хладилника. Сгорещяваме олио. Овалваме костура в панировката и пържим до златисто. Сервираме с пресни зеленчуци или картофи.





Маринована скумрия на скара със зеленчуци

Необходими продукти:

2 бр. риба скумрия

Марината:

4-5 лъж. Соев сос

4-5 лъж. Олио

1-2 щипки сол

Задушени зеленчуци:

2-3 моркова

1-2 кисели краставички

3-4 л. грах

2-3 л. сварен боб

4-5 л. доматиено пюре

Картофено пюре:

3-4 картофа сварени

1-2 с. л. прясно мляко

1-2 с. л. масло

Начин на приготвяне:

Изчистената риба престоява в марината 12 часа, след което се пече на скара. Зеленчуците се задушават в тиган, а продуктите за картофеното пюре се пасират заедно.



Риба в тесто

Необходими продукти:

1 изпечена риба

За тестото:

500 г брашно

1 ч. ч. вода

15 г мая за хляб

1 ч. л. сол

За плънката:

1 ч. ч. счукани орехи

1 стрък праз

50 г олио

Начин на приготвяне:

Меси се средно меко тесто. Празът се задушават в олиото, след като се свали от огъня се разбърква с орехите. Изпечената риба, заедно с плънката, се завива в тестото и се пече.





Източник: http://authenticselfwellness.com/?attachment_id=458



Източник: http://www.fantom-xp.com/wp_30_~_Fresh_fish_recipes.html

Ползата от рибното меню

Всички знаем колко е полезна рибата за нашия организъм, но често забравяме да я включим в менюто си. А освен изключително полезна, тя е и много вкусна и диетична. Разнообразието от видове риби може да задоволи и най-изисканите вкусове.

Едва през последните няколко десетилетия, науката за хранене обръща по-сериозно внимание на изключително високата хранителна стойност на рибата и важните ползи, които редовната ѝ консумация може да допринесе за човешкото здраве. Ако погледнем към някои от най-здравословните хранителни модели и национални кухни, каквито са средиземноморската и японската, ще видим, че там рибата и морските дарове са заслужили най-почетни места.

Не по-малко убедителни са данните показващи значително по-ниски нива на сърдечно-съдови инциденти и заболявания при народите и етносите, населяващи крайморски и крайречни зони, в чието меню по естествен начин е включена висока консумация на риба. Най-убедителни за учениците обаче се оказват фактите, установени от двама датски изследователи Дайерберг и Банг, които в серия от клинични проучвания и наблюдения върху живота на гренландските ескимоси доказват, че въпреки високата консумация на месо и наситени мазнини, гренландските ескимоси имат една от най-ниските честоти на сърдечно-съдови заболявания, което се обяснява с големите дози от полиненаситени омега-3 мастни киселини,

поемани ежедневно от ескимосите чрез консумацията на риба и морски животни. Сред учените този феномен добива популярност като „гренландски парадокс“, защото дотогава се считало, че ако човек консумира големи количества месо и наситени животински мазнини, бързото и прогресивно развитие на атеросклероза при него е неизбежно и логично следствие.

Именно есенциалните омега-3 мастни киселини се считат за най-ценния нутриент, който можем да си набавяме чрез рибата, но те далеч не изчерпват широката гама от полезни вещества, които си набавяме, консумирайки риба и рибни продукти. Най-известни и важни от тях са аминокиселини като триптофан, метионин, треонин, хистидин и лизин. От витамините – А, Д, Е, К, В1, В2, а в черния дроб и хайвера на рибите се съдържа и витамин В12. Съдържанието на полезни минерални вещества в рибата е представено от макроелементи като калций, фосфор, сяра, калий и магнезий, както и от микроелементите: мед, селен, цинк, йод, кобалт, манган, флуор и др.

Месото на рибата е по-нежно от месото на домашните животни, поради факта, че съдържа по-малко количество съединителна тъкан, в която преобладава колагенът, а не еластинът както е при животните. Ето защо, след топлинна обработка, месото на рибата е по-крехко и се дъвче много по-лесно. Бялата риба например се задържа и смела в стомаха за 2-3 часа, докато за говеждото месо са необходими 4-5 часа за пълноценно смилане. Това прави рибата изключително подходяща съставка на диетични менюта. Съдържанието на мазнини в различните видове риби може да варира в широки граници в зависимост от вида риба, нейната възраст, местообитание, сезона през който е уловена и т.н. Речните риби по принцип съдържат по-малко омега-3 полиненаситени мазнини от морските, като най-постни са плоските риби – щука, каракуда, бяла риба, кефал и т.н. Морските риби като сардела, попчета, лефер, калкан, паламуд и т.н. съдържат повече омега-3 мазнини от речните, но най-богати на ценните мазнини са дълбоководните океански риби като съомгата, есетрата, скумрия,





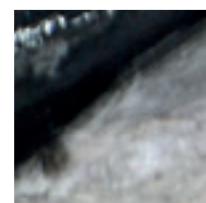
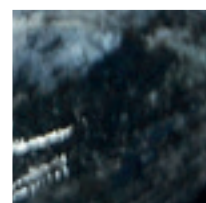
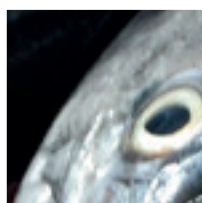
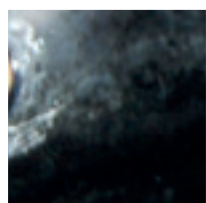
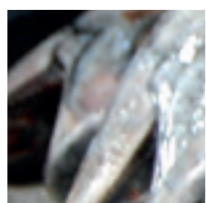
Източник: <http://adriantheopulos.wordpress.com/>

сардината и херингата. Повечето диетолози препоръчват поне два пъти седмично да се консумира порция риба, като едната порция е добре да бъде от дълбоководна океанска риба.

Успоредно с многото си полезни за организма свойства, някои видове риба ОБАЧЕ имат склонност да натрупват токсини и тежки метали в организма си, поради факта, че промишленото замърсяване с тези вещества е почти повсеместно и прониква дори до океанското дъно. За съжаление именно в мазната риба се натрупват вещества като диоксини или полихлорирани бифенили (ПХБ), поради което не се препоръчва на жени планиращи бременност да консумират повече от две порции мазна риба седмично (една порция се равнява на около 140гр), докато за жени които не планират да имат дете, както и за мъжете се препоръчват до 4 порции мазна риба седмично. Важно е да се знае също и че океанските хищни риби като акула, риба меч и риба тон имат по-голяма склонност да натрупват тежки метали като живак и олово, поради което тяхната консумация също трябва

да се ограничава. От гледна точка на безопасна консумация най-препоръчително е да се консумират риби като дивата океанска съомга, сардината, скумрията, херингата и пъстървата, които съдържат относително високо количество ценни вещества, но имат ниска склонност към натрупване на токсини и тежки метали.

Българският народ за съжаление консумира много по-малко риба от неговите средиземноморски съседи – гърци, турци, албанци, хървати и т.н., което е едно от възможните обяснения за високата честота на инсулти, инфаркти и други сърдечно-съдови заболявания в България. С развитието на търговските връзки и индустриалните методи за преработка на риба вече имаме много по-широк асортимент и достъпност на различни видове риба и морски деликатеси в магазинната мрежа, поради което горещо препоръчваме на всеки желаещ висока жизненост, здраве и дълголетие, по-често да слага на трапезата си порция здравословно приготвена риба. Огромната полза от тази вкусна и здравословна храна е отдавна доказана.



Източник: <http://chefinnovations.wordpress.com/2009/12/09/anderson-seafoods-interview/>

Полезни съвети за приготвяне на риба

Рибата е една от най-предпочитаните за консумация храни в цял свят. Тя е източник на полезни за организма вещества. Преди всичко това са незаменимите аминокиселини – метионин, цистин, цистеин и пр. Те са абсолютно необходими за човешкия организъм. В тази храна почти няма въглехидрати. Богата е на белтъчини, готви се бързо и лесно. Има ниско съдържание на мазнини. Днес на пазара се предлагат най-различни видове риба, затова е добре да знаем как да изберем дадена риба.

Избор на риба:

Каквато и да е рибата тя трябва да е прясна. Само прясната риба е полезна. Може да я познаете по блестящите и лъскави люспи. Месото трябва да е твърдо, очите лъскави и ясни, хрилете червени и влажни, рибата не трябва да ила „специфична миризма“ и не трябва да е лепкава.

Ето и част от най-предпочитаните за консумация риби: съомга, пъстърва, скумрия, кефал, треска, херинга, морски костур, хамсия и др.

За да почистите рибата ви е необходим остър и гъвкав нож или кухненски ножици. Пресните риби са слюзести и хлъзгави, затова, за да ги държите здраво ви е необходима кърпа и малко сол.

За да остържете рибата трябва да я хванете здраво за опашката. Остържете я с гърба на ножа от опашката към главата, за да махнете люспите. Отрежете перките и оформете опашката във формата на буквата V.

За да изкормите рибата трябва да срежете коrema с остър нож и да изтръжете вътрешностите, като внимавате да не нараните жлъчния мехур. Също така не забравяйте да махнете и черните кожички от страни, тъй като те придават горчивина. След това изплакнете рибата и я изтрийте с малко сол, за да махнете остатъците от кръв. След като я изкормите може да я обезкостите, като сплескате рибата върху дъска с кожата нагоре. Хванете за опашката и натискайте с пръст силно по дължината на гръбнака, за да се сплеска. Срежете опашната част, освободете гръбнака с върха на ножа и



Източник: <http://www.forwallpaper.com/wallpaper/fish-spices-board-onion-bay-leaf-ring-127902.html>

го прережете при главата, за да го извадите. Почистената риба се измива под течаща студена вода и се подсушава с кухненска хартия. След като сте почистили рибата, я натъркайте с лимонен сок от всички страни. Така месото ѝ ще стане по-здравео, а миризмата ѝ по-лека. Малко преди да сготвите рибата я посолете от всички страни, така ще я предпазите от изсъхване.

За да остане рибата свежа, когато я печете във фурна е необходима течност, като: бульон, вино, масло или зеленчуци. Може да сложите на дъното на тавичката, в която ще печете рибата първо зеленчуците и върху тях да поставите рибата. Намазвате рибата отгоре обилно с масло или олио, покривате и печете. Пълнените риби е по-добре да опечете във фолио. Така рибата се запазва цяла. Готовата риба трябва да бъде твърда на пипане.

За да стане рибата хрупкава, когато я печете на скара предварително я поръсете с подправки, лимонен сок и я намажете обилно с олио. Може и предварително да я мариновате в олио и лимонен сок за една нощ. След това е хубаво да я увиете във фолио, така няма да се разпадне, но пък няма да се получи и хрупкава кожа.

На грил пък може да пригответе прясно филе, дребни рибки или котлети. Грилът трябва да е загрял предварително на най-високата температура.

Предимството е, че рибата се приготвя бързо и лесно и не се губи от аромата ѝ. Ако рибата е по-голяма и се пече цяла трябва да се направят няколко разреза, за да може да се изпече по-добре. При този метод на печене рибата също трябва да се намаже обилно с мазнина, за да не изсъхне кожата от високата температура.

Има риби, които стават много вкусни пържени в тиган като пъстървата и кефала например. Преди да я изпържете я оставете за около половин час в хладилника завита в хартия предварително напоена с лимонен сок. Рибата обикновено се пържи в разтопено краве масло, в което сме сложили и малко сол, за да предотвратим залепването на рибата в тигана.

Варенето е един от най-бързите и здравословни начини за приготвяне на риба. За да сварите рибата е необходимо да я пуснете в смес от подсолена вряща вода и бяло вино или бульон. Вари се така, че водата да не пуска мехури. Така рибата остава свежа. След като рибата се свари е хубаво да я оставите да се охлади в течността преди да я извадите и отцедите.

За да пригответе рибата на пара ви е необходима специална кошница, която се поставя в тенджерата с вряща вода. Рибата, в зависимост от вида, се поставя цяла или нарязана на парчета. Приготвена по този начин рибата става изключително



Източник: <http://www.forwallpaper.com/wallpaper/spices-condiments-plates-bowls-pepper-cumin-curry-powder-124401.html>

вкусна, здравословна и е най-лесно смилаема, като запазва всичките си полезни съставки.

Ако сте решили да пригответе рибата в микровълнова фурна, то тогава е необходимо да направите няколко разреза по кожата преди да я сложите в микровълновата. Пригответената в микровълнова фурна риба запазва аромата си, става крехка и сочна. Проверявайте готовността на рибата с вилица, месото трябва да се рони, но към центъра да е леко сурово. След като я извадите от микровълновата, оставете рибата покрите още 5 минути преди да я сервирайте. Когато рибата се вари в микровълнова фурна течността трябва да е 3-4 супени лъжици. За да се изпече рибата добре в микровълнова фурна трябва да се намаже с масло или олио, да се захлупи и да се пече на силно.

За да опушите рибата ви е необходим съд. Например стара форма за кекс или стара дълбока тава. Сложете тънък слой дървени стърготини (талаш) на дъното на формата. Покрийте формата с фолио и сложете върху нея решетка. Наредете осолената риба върху решетката и я сложете

върху стърготините. Захлупете с капак и сложете формата на много слаб огън – така, че стърготините да започнат да пушат. От топлината на пушека рибата ще се сготви, а изтичащите сокове ще се съберат във формата. Огънят може да бъде и от въглища за скара. При опушване на риба не са необходими подправки. Най-подходящи риби за опушване са: съомга, пъстърва, херинга, цаца, змиорка, риба треска.

Подправките, които най-често се използват за приготвяне на риба са: сол, черен пипер, бял пипер, босилек, копър, естрагон, див керевиз, дафинов лист, маточина, риган, розмарин, градински чай, мащерка.

Източник: <http://gotvene.net/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B8/%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B8-%D1%81%D1%8A%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D1%80%D0%B8%D0%B1%D0%B0/>



