Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Рыба, фаршированная кашей

11 декабря 2013 11:47 · https://open-cook.ru/recipes/ryba-farshirovannaya-kashej



Праздничная такая рыба получилась, очень вкусная, вот только придется с ней немножко повозиться. В **“Книге о вкусной и здоровой пище”** говорится, что таким образом можно приготовить карпа, карася или сазана. Мы готовили карпа. Но! Если у вас есть мужские руки, которые можно припахать к чистке рыбы, то воспользуйтесь своим положением. В качестве награды за труды можно посулить вкусный ужин из этой самой рыбы. Ну..еще погладить по спинке и почесать за ушком, как вариант.

Но Илья Николаевич работал в тот момент, когда я забыла о предстоящих сложностях, поэтому выйти на тропу войны с почти полутора килограммовым карпом и его чешуей и внутренностями пришлось в одиночку.

Итак, чем хорош этот рецепт?
Тем, что можно разобраться с рыбой, начинить ее и отложить до поры, до времени. И уж потом, съев закуски, торжественно отправить ее в духовку, тем более готовится она быстро, каких-то полчаса максимум.

В Книге кол-во ингредиентов дано на рыбу в 750 гр, это на рыбу без головы, внутренностей и чешуи. Мой карп вытянул на 1250 гр, но после всех манипуляций осталось 740 граммов всего. Начинка ушла вся без остатка, так что считайте, господа :) Такой красоты хватит на целую компанию.

Надо:

- 1 большая рыба
- 100 гр готовой гречневой каши
- 2 яйца
- 1 стакан сметаны
- 1 головка лука (небольшая, можно сказать маленькая)
- 1 ст.л. муки (поверьте, понадобиться как минимум 3 ст.ложки)
- 3 ст.л. растительного масла для рыбы
- 1/2 или 1 ст.л. сливочного масла для лука (со сливочным вкуснее)
- соль, перец черный молотый по вкусу

Рыбу чистим от чешуи и промываем.



Отрезать рыбе голову и через образовавшееся отверстие вынуть внутренности, не разрезая брюшко. Тщательно тушку промыть прохладной водой и протереть полотенцем внутри (лучше бумажным). Натереть внутри солью.



Для начинки смешать в миске гречневую кашу, рубленые вареные яйца и лук, обжаренный на сливочном масле.



Начинить рыбу получившимся фаршем, утрамбовывая ложкой.



Посыпать рыбу перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с растительным маслом до золотистого цвета. Переложить рыбу на противень и поставить в духовку. Я разогревала ее до 180 градусов. По книге сначала ее нужно запекать минут 5-6, но моя здоровенный карп стоял минут 10.



По прошествии указанного времени вынуть рыбу, облить сметаной и вернуть в духовку на 3-5 минут (мне больше понадобилось, хотя может зря так перестраховалась), "поливая с ложки образовавшимся соусом.



Из Книги: “Длительность запекания рыбы зависит от температуры духового шкафа и размера рыбы.”

“Рыбу лучше подать на стол на этой же сковороде или переложить на подогретое блюдо вместе с соком. К рыбе хорошо подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.”

Мы рыбу посыпали измельченным укропом и разложили вокруг карпа клюкву. Она очень хорошо подходит к этой фаршированной рыбе по вкусу, на наш взгляд.



Приятного аппетита!

