

Суп из морского окуня

Рисовый суп с филе и овощами

Уху варят на свежем воздухе, используя только что пойманную рыбу. В домашних условиях можно приготовить только рыбный суп, но другое название никак не отражается на вкусе юшки — она хороша в любом виде. Густое первое блюдо пользуется успехом как летом, так и зимой. По данному пошаговому рецепту требуется филе морской рыбы, иначе бульон придется процеживать. Полный список продуктов:

- филе — 300 г;
- вода — 1-1,5 л;
- рис — чуть больше ½ стакана;
- томаты консервированные — 400 г;
- один сладкий перчик;
- сельдерей черешковый — 1 шт.;
- лук белый — 1-2 головки;
- морковь — 1 шт.;
- масло растительное без запаха — 40 мл;
- мука пшеничная — 3 ст. л.;
- лавровый лист — 1 шт.;
- консервы кукурузы — 1 банка;
- консервы фасоли — 1 банка;
- тимьян сушеный — по вкусу;
- соус соевый — 30 мл;
- соль и перец молотый — по вкусу.

Суп из окуня, риса и овощей получается густым, но всегда можно добавить больше воды, если хочется жидкой похлебки. Рисовую крупу хорошо промыть и поставить вариться (на 1 стакан риса требуется 2 стакана воды), не забыв посолить. После закипания уменьшить нагрев и варить в течение 20 минут до мягкости.

Все овощи помыть, при необходимости очистить и удалить семечки из перца. Мелко нашинковать сельдерей, морковь можно натереть на терке, репчатый лук порубить полукольцами. В сотейнике, где будет вариться суп, разогреть масло и всыпать в него муку. Жарить не более двух минут постоянно мешая, далее добавить овощи (лук, сельдерей, болгарский перец), пассировать 5-7 минут до полуготовности.

Консервированные помидоры очистить от кожицы и размять вилкой в пюре. Выложить к овощам и добавить воду, довести до кипения. Положить в кастрюлю консервированную кукурузу и фасоль, заправить специями, солью и соевым соусом. После закипания уменьшить огонь до минимума и томить под прикрытой крышкой 10 минут.

В последнюю очередь кладут филе морского окуня, порезанное маленькими ломтиками. Дать покипеть еще 5-7 минут и снимать с огня. При подаче в каждую тарелку положить по несколько ложек вареного риса.

Сливочный суп

Супы со сливками пользуются огромным успехом во многих странах мира: Норвегии, Дании, Франции, Англии. Наиболее популярным можно считать Норвежский рецепт, но для него требуется форель или семга. Из морского окуня удастся приготовить такой же вкусный суп, только он получается менее жирным и калорийным. Существует мнение, что похожее блюдо подавали во Франции высшим элитным слоям общества во времена правления Наполеона. На самом деле пошаговый рецепт прост:

- морской окунь — 6-8 стейков;
- вода — 1,5 л;
- картофель — 2-3 клубня;
- сливки жирные (более 20%) — 150 мл;
- лук репчатый — 1 головка;
- морковь — 1 шт.;
- помидоры — 1 плод;
- чеснок — 2-3 зубчика;
- масло оливковое — 30 мл;
- соль — 1 ч. л.;
- перец и другие специи — по вкусу;
- зелень свежая (укроп, петрушка) — для подачи.

Морского окуня разделить на порционные кусочки. Картофель почистить, нарезать крупными кубиками и отправить в кипящую подсоленную воду. Через 7-10 минут можно добавлять в кастрюлю стейки рыбы. Готовить вместе еще 10-15 минут.

Далее надо сделать овощную зажарку, для чего все овощи сначала моют и очищают (в том числе и томат). Нашинковать полукольцами лук и обжарить на оливковом масле до прозрачности. Добавить к нему натертую морковь и порезанный кубиками помидор без кожицы. В последнюю очередь на сковороду положить измельченный чеснок и пассировать овощи 5-7 минут. Посолить и поперчить смесь, добавить пару ложек рыбного бульона и накрыть крышкой. Тушить до мягкости овощей — это занимает обычно еще 5 минут.

Приготовленную зажарку выложить в бульон с картофелем, довести до кипения. Засыпать специи, по вкусу посолить и влить сливки. Дождаться повторного закипания и сразу же выключить плиту, чтобы сливки не свернулись. Дать настояться, а затем подавать супчик из сливок и окуня к столу, украсив рубленой зеленью.

С пшеном

Суп из пшена и морского окуня — наиболее популярное блюдо. Оно легко готовится, всегда получается вкусным и нравится всей семье, включая маленьких детей. Данный вид рыбы не содержит мелких костей, поэтому кусочки филе можно без опасения добавлять в похлебку для малышей. Рецепт очень простой, но все же требует внимания, так как неправильная разделка рыбы может привести к ухудшению вкуса. Ингредиенты понадобятся следующие:

- морской окунь (голова, хвост, хребет) — 0,5 кг;
- вода — 2 л;
- картофель — 3-4 клубня;

- пшено — ½ стакана;
- крупная луковица;
- небольшая морковка;
- лук зеленый — маленький пучок;
- лаврушка — 2 шт.;
- соль и душистый перчик — по вкусу.

Предварительно тушку подготовить и отделить филе, оставив хребет с мякотью на суп. Из головы обязательно вырезать жабры и глаза, хорошо промыть, убирая пленки изнутри. При разделке следует избегать острых плавников — именно они содержат ядовитые вещества. Бросить в воду лавровые листья и перец, поставить на плиту. Варить бульон четверть часа на среднем огне. После закипания надо снимать пену! Посолить юшку можно в самом начале, чтобы бульон получился наваристым.

Пока есть время для остальных продуктов: картошку помыть и порубить крупными ломтиками, лук и морковь нашинковать кубиками помельче. Пшено промыть несколько раз под краном, замочить на 10 минут в горячей воде.

К этому моменту бульон должен свариться: жидкость процедить, а куски окуня выложить на тарелку. Дать остыть рыбе и отделить мякоть от костей. В кипящий бульон положить порезанные картошки и пшено, готовить около 10 минут. Далее добавить в кастрюлю нарезанные овощи, посолить и томить до мягкости (это занимает еще двадцать минут).

С томатами и сладким перцем

Рыба хорошо сочетается с помидорами, которые придают блюду восхитительный кисловатый вкус. Его дополняет сладкий болгарский перчик, лимонный сок и обилие ароматных специй. Нередко даже в классическую уху добавляют по 1-2 дольке томата для пикантности при подаче, что уж говорить о других рыбных супах. Из продуктов требуется:

- филе окуня красного — 400 г;
- вода — 1,3-1,5 л;
- томаты консервированные в собственном соку — 300 г;
- помидоры черри — 12 шт.;
- перец болгарский — 2 шт.;
- лимон — ½ шт.;
- масло сливочное — 80 г;
- перец белый молотый;
- тимьян сушеный, шалфей, эстрагон — по ½ ч. л.;
- свежая зелень — для подачи;
- соль.

Сначала надо приготовить овощную смесь. Лук нашинковать тонкими колечками, перец очистить от семечек, порезать соломкой. Половину сливочного масла разогреть в сотейнике и обжарить лук до прозрачности, затем добавить томаты (предварительно их надо очистить от кожицы и протереть в пюре). Залить кипятком и варить в течение 7-10 минут.

Оставшееся масло растопить на сковороде, выложить на нее разрезанные пополам помидоры черри и болгарский перец. Приправить солью и травами, обжаривать пару минут. Филе

порезать крупными кубиками, натереть специями и солью, отправить к овощам на сковороду. Убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и обжаривать 5-7 минут. После этого помешать и томить еще пару минут под крышкой.

Рыбу, черри и перец переложить в кастрюлю с томатной смесью. Из половинки лимона выжать сок и заправить им суп, проверить на соль и приправы. Дать покипеть буквально 2-4 минутки до готовности рыбы и снять с огня. Подавать рекомендуется со свежей зеленью.

С помидорами и лимоном

Томатный суп с долькой лимона — лучшее, что нужно в жаркий день. Легкое первое блюдо утолит голод, но без ощущения тяжести в желудке. Готовится просто по пошаговому рецепту:

- стейки окуня — 400 г;
- вода — 1,5 л;
- картофель — 3-4 клубня;
- помидоры — 2 плода;
- лук репчатый — 1 головка;
- масло сливочное — 30 г;
- крахмал — 1 ст. л.;
- сметана — для подачи;
- свежая петрушка — маленький пучок;
- сушеный тимьян — около 1 ч. л.;
- чеснок — 1 зубчик;
- несколько лавровых листов;
- соль и специи — по вкусу.

Сначала следует подготовить все продукты: овощи помыть, рыбу разделить на порционные куски. Далее делают томатную смесь, нашинковав мелко репчатый лук, чеснок и помидоры (их предварительно очищают от кожи). На растопленном сливочном масле обжарить лук и чеснок до золотистого цвета, затем добавить томаты. Засыпать соль, специи и тимьян, томить 30-40 секунд.

В кипящую воду положить нарезанный большими ломтиками картофель, подсолить и варить 10-15 минут. Добавить кусочки рыбы, после закипания переложить овощную зажарку. На слабом огне кипятить до мягкости картофеля.

Для подачи отрезать 4-5 кружочков лимона, с остальной части снять цедру теркой. Сметану смешать с крахмалом, влить в чашку 100 мл бульона и хорошо перемешать. В рыбный суп ввести сметанную смесь, довести до кипения и выключить плиту. Добавить цедру, дать настояться 15 минут. При подаче украсить ломтиком лимона и петрушкой.

С овощами

Для диеты отлично подходит овощной суп на рыбном бульоне. Варится он быстро, да и трудностей в процессе не возникает даже у новичков. Для сытности в юшку добавляют немного риса, но при строгой диете стоит ограничить потребление круп. По данному рецепту требуется:

- рыбный бульон — 1 л;

- картофель — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- лук-порей — 100 г;
- капуста цветная — 7-10 соцветий;
- перец болгарский — ½ шт.;
- рис — 1 ст. л.;
- масло сливочное — 10 г;
- укроп — пучок;
- соль и приправы — по вкусу.

Рыбный бульон вскипятить, отправить в него вариться нарезанный небольшими кубиками картофель. Морковь натереть на терке, добавить к картофелю. Дождаться закипания и засыпать промытый под водой рис. Положить в кастрюлю кусочек сливочного масла, соль и приправы. Спустя 5-8 минут добавить порезанный кубиками болгарский перчик. Томить на среднем огне до мягкости продуктов.

Лук порей нашинковать соломкой и отправить в кастрюлю в последнюю очередь. Кипятить еще 5 минут, затем по вкусу посолить, можно выключать плиту. Приправить рубленым укропом и подавать овощной суп к столу.

С сельдереем

Этот легкий супчик тоже подойдет для диетического питания. Он просто готовится, не содержит ничего лишнего, но при этом очень вкусный. Нередко его даже называют ухой, так как в составе самый минимум продуктов. Итак, ингредиенты:

- рыба морская — 600 г;
- стебли сельдерея — 2 шт.;
- лук репчатый — 1 головка;
- помидоры — 1-2 плода;
- укроп свежий — маленький пучок;
- морковь — 1 шт.;
- острый перец — по вкусу;
- соль — 1 ч. л.

Морского окуня разделать, удалить голову, хвост, плавники и отварить целиком в течение 20 минут. После остывания отделить кости, мякоть порезать на кусочки, а бульон процедить. Морковь нарезать кружочками, сельдерей нашинковать крупными кусочками. Лук очистить и положить в бульон целиком, следом отправить морковку и сельдерей. Помидор почистить от кожицы, нарезать крупными кусочками и отправить в кастрюлю. Через 10 минут можно возвращать в юшку кусочки окуня, приправить солью и специями.

С лобстером

Крем-суп из лобстера оценят все любители морских деликатесов. Гурманы оценят и бархатистую консистенцию блюда, и мягкий вкус, и необычное сочетание продуктов. Его нередко делают с креветками и сливками. По шагам приготовить блюдо проще простого:

- вода — 1,5 л;

- филе морского окуня — 100 г;
- лобстер — 500 г;
- сухое белое вино — 300 мл;
- морковь — 2 шт.;
- лук-порей — 2 белых стебля;
- черешковый сельдерей — 3 шт.;
- капуста белокочанная — ½ вилка;
- сливки жирные — 50 мл;
- масло сливочное — 4 ст. л.;
- мука пшеничная — 3-4 ст. л.;
- помидоры консервированные в собственном соку — 1 банка;
- соль — меньше 1 ч. л.
- перец черный горошком — 5 шт.;
- сушеные травы (тимьян, розмарин, петрушка) — по вкусу.

В первую очередь необходимо сварить бульон. В кипящую воду отправить на 5 минут лобстеры, затем достать и остудить. Очистить от панцирей, но не выбрасывать их! Мясо убрать пока в холодильник. Панцири вернуть в бульон, влить вино, специи, соль, нарезанное кусочками филе окуня. На слабом огне томить без крышки в течение получаса. **По истечении времени жидкость процеживают.**

Порубить крупными кусками порей и морковь. В сотейнике разогреть сливочное масло, выложить овощи и пассировать 7-10 минут до полуготовности. Засыпать муку, перемешать, прогреть 1-2 минутки. Залить процеженным бульоном, ввести сливки и томаты. После закипания снять с плиты и дать настояться 15-20 минут.

Взбить суп блендером в однородную массу, добавить соль и специи. Вареное мясо лобстера крупно порезать, обжарить на сливочном масле до румяности (не более 5 минут!). При подаче добавить в каждую тарелку кусочки лобстера. **Дополнить крем можно гренками с тертым сыром.**

С рисом

Классический суп с рисом на рыбном бульоне нравится многим и не зря. Первое блюдо полезное и сытное, но в то же время не калорийное. Оно может подаваться на обед как взрослому человеку, так и ребенку. Продукты нужны самые доступные:

- два филе с одного окуня;
- вода — 1,5 л;
- картофель — 2 шт.;
- рис — 3 ст. л.;
- лук репчатый — 1 головка;
- одна небольшая морковка;
- зелень (лук, укроп) — для подачи;
- соль и специи — по вкусу.

Овощи помыть и порезать: картофель кубиками, лук на 3 части, морковь кружочками. Филе разрезать вдоль на 2-4 части в зависимости от размера. Вскипятить воду, посолить и

выложить овощи. Рис промыть, засыпать в кастрюлю — варить все вместе 15-20 минут до готовности.

Вареный лук выловить и выбросить. Положить в бульон филе, томить 7 минут на слабом огне. В конце добавить свежую зелень, специи.

С треской

Уха из морского окуня и трескообразных (в семейство входит треска, минтай, пикша) получается не хуже царской. Имеет неповторимый аромат, яркий вкус, быстро насыщает. Как и на любую уху, ингредиентов требуется немного:

- треска и морской окунь — по 0,5 кг;
- вода — 4 л;
- картофель — 5 клубней;
- лук репчатый — 2 головки;
- масло сливочное — 60 г;
- морковь — 2 шт.;
- корень петрушки и сельдерея — 1-2 шт.;
- соль и перец — по вкусу;
- лавровый лист — 2 шт.;
- лимон — для подачи.

Рыбу выпотрошить, удалить жабры, плавники, промыть. Тушки порезать на порционные куски, отправить вариться с солью, кореньями и одной луковицей в шелухе на 10 минут. Дальше достать ломтики, бульон процедить. Положить в него нарезанный брусочками картофель, спустя 5 минут можно добавить порубленный лук и морковку. Бросить также лаврушку и другие специи.

Кусочки рыбы вновь вернуть в кастрюлю, убавить огонь до минимума и томить не более 7 минут. Растопить сливочное масло в бульоне, приправить рубленой зеленью, выключить огонь. Подавать спустя 10 минут с долькой лимона.

Присоединяйтесь к нам:

[FaceBook](#)

[В Контакте](#)

[Одноклассники](#)