

## 16 рецептов ухи из трески

### Классический рецепт

Для многих простая уха, сваренная на костре или плите, является самой вкусной, поэтому начать стоит с нее. В ее составе минимум овощей и специй — акцент делается на вкусе трески, который не должны перебивать остальные продукты. Взять на бульон можно части, оставшиеся после разделки, в данном случае приготовление осуществляется из головы.

Рецепт ухи из трески на 2 литра воды:

- головы — 0,6 кг;
- морковь — 1 шт.;
- пару головок белого лука;
- картофель — 3 клубня;
- лист лавры — 2 шт.;
- немного соли и специй на выбор.

Вырезать из голов жабры и тщательно промыть рыбу, поставить на умеренный огонь кастрюлю с треской и водой. Дождаться закипания, добавить пару листиков лаврушки, немного соли, горошины перца и целую луковицу. Очищать лук от шелухи не нужно — она придаст ухе золотистый цвет. После закипания убавить огонь, томить бульон 20 минут.

Пока можно нарезать картофель крупными кусочками, морковь и лук очистить, порубить кубиками помельче. Готовый бульон процедить, убрав из него треску (специи и лук можно выбросить уже). Из голов после остывания извлечь мякоть, удаляя кости. В кипящий бульон отправить картофель, пять минуток можно добавлять остальные овощи. Варить до мягкости продуктов, далее вернуть кусочки мяса в суп.

В конце посолить по вкусу, добавить молотый перец. Перед подачей настоять под крышкой около пятнадцати минут, ароматную уху рекомендуется дополнить свежей зеленью.

### Уха из филе трески

Вообще треска считается доступной рыбой, которую удастся найти в большинстве супермаркетов. Из филе можно сварить не менее вкусную уху дома на плите, используя данный пошаговый рецепт. Есть огромный плюс при приготовлении супчика из филе — не нужно процеживать бульон, да и время готовки существенно сокращается. Список продуктов на трехлитровую кастрюлю:

- филе — 600 г;
- картошка — 5 клубней;
- помидоры — 2 плода;
- лук репчатый мелкий — 3 головки;
- морковь — 1 шт.;
- масло сливочное — 30 г;
- укроп свежий — пучок;
- смесь перцев и другие специи к рыбе;
- соль — по вкусу.

Филе нужно сразу нарезать крупными кусками, натереть солью и молотым перцем. Пока будут готовиться другие продукты, треска замаринуется. В настоящую уху овощи добавляются сырыми, но данный рецепт ухи из трески предполагает обжаривание лука и моркови на сливочном масле.

Растопить масло в сотейнике с толстым дном, обжарить нашинкованный кубиками лук до прозрачности. Добавить натертую морковь и жарить еще пару минут. Положить в кастрюлю порубленный ломтиками картофель, залить все теплой водой. После закипания можно убавить огонь и снять пенку на поверхности, варить не более двадцати минут до мягкости.

Добавить специи и соль, после чего можно отправлять в бульон рыбу — при слабом нагреве томить около 5 минут. Помидоры порезать кусочками и положить в супчик. Дать покипеть пару минут и выключить плиту. Засыпать измельченный укроп, накрыть крышкой и подождать, пока уха из филе трески настоится.

## Суп для ребенка

Ребенок не всегда готов отведать классическую уху — ему требуется менее ароматное блюдо, которое надолго утолит голод. Рекомендуется подать на обед малышу рисовый супчик из трески. На юшку берут филе, так как в нем не встречается мелких костей. Сварить его просто даже в мультиварке из следующих ингредиентов:

- филе — 300 г;
- вода — 1,5 л;
- картошка — 2-3 клубня;
- морковка — 1 шт.;
- листочек лаврушки;
- масло (лучше брать сливочное) — 1 ст. л.;
- манка — 2 ст. л.;
- небольшая луковичка;
- соль — 1 ч. л.

Осмотреть филе и удалить кости пинцетом при наличии, промыть, порезать кубиками. В кипящую воду отправить картофель, нарезанный ломтиками (как на любой другой суп) и варить семь минут. За это время натертую морковь и нашинкованный лук обжарить до румяности, переложить пассировку в кастрюлю.

Следующий шаг — добавление трески в овощной бульон. Засыпать соль и выбранные специи (хотя из детского супа их можно исключить), после убавления нагрева варить до готовности ингредиентов. В последние минуты ввести манку и дождаться закипания. Перед подачей дать постоять без огня, чтобы все продукты дошли.

## Сливочная уха с лососем и треской

Сливочная уха называется финской, но в классическом варианте варится только из лосося: семги, горбуши или форели. Однако каждый сам решает, что добавить в суп со сливками, поэтому можно смело использовать треску — вкус от этого хуже не станет. Остальные продукты остаются без изменений. Ингредиенты и как правильно приготовить уху из трески в домашних условиях:

- филе семги и трески — по 200 г;
- вода — 1 л;
- сливки (от 15%) — 200 мл;
- морковь — 1 шт.;
- картофель — 3 клубня;
- сливочное масло — 1,5 ст. л.;
- крупная луковица;
- несколько веточек свежей зелени;
- перец молотый черный и соль — по вкусу.

В подсоленный кипяток опустить картофель, порезанный кубиками. Варить на умеренном огне с момента закипания около 7 минут. Далее в кастрюлю добавить филе семги и трески — его следует тоже нарезать кусочками. После закипания добавить перец и готовить еще 7 минут.

Параллельно с варкой бульона можно сделать овощную зажарку. Лук нашинковать полукольцами, морковь порубить соломкой. Обжарить на сливочном масле до румяности, а потом переложить в кастрюлю. Репчатый лук можно заменить на порей — это снизит калорийность первого блюда.

Дождаться кипения супа и ввести сливки, проверить готовность картошки и снять с огня. Разлить сливочную уху из семги и трески по тарелкам, щедро посыпать нарубленным укропом.

## С семгой

Форель, семга и другие представители семейства лососевых отлично подходят для первых блюд. Если после разделки остались хребты, головы, то их вполне можно взять для ухи с треской — вкус от этого только станет ярче. Варка юшки не отличается от классической рецептуры:

- треска — 1 тушка;
- вода — 2,5 л;
- семга — 2 стейка;
- лук белый среднего размера — 2 головки;
- морковь — 1 шт.;
- картофель — 2 клубня;
- масло растительное без запаха — для жарки овощей;
- пшено (иногда кладут немного перловки) — 30 г;
- сельдерей черенковый — 1 шт.;
- лимон — для подачи; — 1 ст. л.;
- зелень — для подачи;
- соль и приправы — по вкусу.

Разделать и промыть тушку, порезать порционными кусочками. Стейки натереть солью и перцем, оставить на время готовки остальных продуктов.

Пока можно отварить до полуготовности кусочки картофеля и промытое пшено. Измельчить

морковь и лук, сельдерей нарезать покрупнее. На разогретом масле обжаривать овощи в течение семи минут, потом ввести пасту из томатов. Потомить еще 2-3 минутку и переложить смесь в бульон к картошке, посолить, бросить лавровые листики.

Кусочки рыбы отправить в кастрюлю, после закипания уменьшить нагрев, отваривать 10-12 минут. Снять с плиты первое блюдо и дать настояться. Подавать уху с мелко нарубленной зеленью.

## **Из голов палтуса и форели**

Почетное место на столе займет уха из палтуса и форели, но необязательно пускать на нее всю тушку — достаточно голов. В них находится много мякоти и костей, которые делают бульон наваристым. Данные обитатели морских глубин содержат достаточно витаминов, жирных кислот и необходимых минералов, поэтому выбрасывать даже обрезки после разделки не стоит. Пару кусочков филе добавляют в конце готовки — они красиво выглядят при подаче. Список ингредиентов:

- головы палтуса и форели — 0,5 кг;
- филе трески, форели или палтуса — 200 г;
- вода — 1,5 л;
- лук репчатый — 1 головка;
- картофель — 3 клубня;
- морковь — 1 шт.;
- укроп — несколько веточек;
- соль;
- перец горошком;
- лавровый листик.

Как обычно, сначала надо разделать рыбу (замороженную следует предварительно разморозить), отрезав голову. Из нее обязательно вырезать жабры и глаза, тщательно промыть внутри. Головы форели и палтуса залить водой, довести до кипения. Снять пену, добавить специи, целую луковицу без шелухи и морковку, варить примерно полчаса на слабом огне.

По истечении времени процедить бульон, выложив рыбу на тарелку. Из голов после остывания достать мякоть. Луковицу можно выбросить, а вареную морковь порезать кубиками. Основу процедить и вернуть на огонь, добавить в нее порубленную брусками картошку, отваривать до готовности.

Положить в уху морковь и порезанное кусочками филе, посолить, бросить специи. Проварить 5-7 минут и снять с плиты, вернуть мякоть в юшку. Подавать можно через 10 минут, приправив свежей зеленью.

## **Уха из трески, морского окуня и скумбрии**

Уха становится вкуснее, если использовать множество видов рыбы. Обычно так делают с речными экземплярами, но допустимо сварить юшку из трески, морского окуня и скумбрии. На бульон брать лучше кости, так как они дают богатый насыщенный вкус. Филе трески и скумбрии добавляется чуть позже, иначе кусочки могут развариться. Что необходимо:

- суповой набор (морской окунь) — 400 г;
- филе трески — 400 г;
- филе скумбрии — 400 г;
- вода — 2,5 л;
- лук репчатый — 2 головки;
- картофель — 3 клубня;
- морковь — 1 шт.;
- рис — 4 ст. л.;
- лавровый лист — 2 шт.;
- душистый перец — 7 горошин;
- соль и специи к рыбе — по вкусу.

Суповой набор (в него обычно входит хвост, голова, хребты), ополоснуть и залить холодной водой. Бросить перец, лавровый лист и целую луковичку в шелухе — дождаться кипения, снять пену. Варить примерно 25-30 минут, а затем снять мякоть с кусочков и процедить бульон.

Филе нужно только порезать крупными кубиками и натереть специями — оставить на 10-20 минут. В процеженный бульон забросить нарубленный картофель и промытый рис. Спустя 10 минут добавить нашинкованный мелко лук, натертую морковь. Посолить и готовить на среднем огне еще 15 минут.

В кастрюлю положить филе скумбрии и трески, а также отварное мясо красного окуня. Дать покипеть 7 минуток и выключить огонь. Приправить специями по вкусу, можно использовать свежую зелень. Дать настояться и разливать по тарелкам.

## Уха из трески и палтуса

Традиционная уха варится из карасей, окуней и другой мелочи — в общем того, что удастся поймать в ближайшем водоеме. Тройная и царская готовится из более ценных сортов.

Рекомендуется обязательно попробовать первое с палтусом и треской. Рецепт прост, но надо помнить основные правила. Нельзя использовать для варки алюминиевую посуду, накрывать крышкой кастрюлю и подливать воду в юшку. Ингредиенты на уху:

- треска и палтус — по 500 г;
- вода — 2 л;
- лук репчатый — 2 головки;
- морковь — 2 шт.;
- специи (лавровый лист, черный перец);
- соль — 1,5 ч. л.;
- укроп свежий — небольшой пучок.

Очистить от чешуи и выпотрошить тушки, удалить плавники, жабры из головы. Разделить на порционные кусочки и отложить их пока в сторону. На варку бульона пойдут головы, хвосты и все остальные обрезки — залить их надо водой. Бросить одну луковицу, разрезанную на 4 части, специи и довести до кипения. Бульон на слабом огне должен вариться 25 минут.

За это время нужно нарезать кружочками морковь, луковицу нашинковать кубиками. Готовый бульон процедить через марлю, чтобы избавиться от костей и остатков чешуи. Если в

кусочках есть мякоть, ее надо отделить.

Вернуть бульон на плиту, забросить овощи и стейки. Отваривать 15 минут до мягкости, посолить по вкусу. Оставить «отдыхать» после выключения огня под крышкой, засыпав рубленую зелень.

## По-ирландски

Необычный рецепт для любителей уха — это ирландская уха. В нее входят все те же продукты, но блюдо имеет неповторимый вкус из-за обжаренного картофеля. Дополняют похлебку спелыми красными помидорами и ароматными специями. В состав ухи по-ирландски входят следующие ингредиенты:

- морская рыба (филе) — 0,8 кг;
- вода — 2 л;
- картофель — 4-5 клубней;
- одна головка репчатого лука;
- помидоры красные — 2 плода;
- масло растительное — 40 мл;
- лавровый листик;
- мускатный орех, смесь сушеных трав — по вкусу;
- соль;
- укроп и петрушка — по несколько веточек.

Картошку почистить и порезать небольшими брусочками. На сковороде разогреть масло, обжарить картофель до румяной корочки. Вскипятить два литра воды, посолить, положить в нее обжаренные ломтики.

Филе рыбы, очищенное от кожи и костей, нарезать кубиками. Отправить его в кастрюлю и варить пару минут. Очистить томаты от кожицы, порубить крупными кусочками и добавить в бульон. Приправить специями и травами, бросить лаврушку, немного измельченной зелени. На медленном огне варить 15 минут, пока все продукты не будут готовы.

## По-фински

С финской ухой уже знаком практически каждый — это блюдо, заправленное жирными сливками либо молоком. Варится оно из минимума продуктов, хотя многие любят усложнять рецепт, добавляя все больше овощей, даже крупу, делая зажарку или соус для заправки! На самом деле традиционный суп намного проще:

- суповой набор (теша, хребет, голова, хвост) — 400 г;
- филе красной рыбы — 400 г;
- вода — 800 мл;
- сливки жирные — 200 мл;
- молоко — 300 мл;
- картофель — 3-4 клубня;
- репчатый лук — 1 головка;
- морковь — 1 шт.;
- зелень — для подачи;

- лавровый лист — 1 шт.;
- немного соли и приправ.

Из супового набора сварить бульон — в этом нет ничего трудного. Залить куски водой и кипятить на слабом огне 15-20 минут, по истечении времени процедить.

В готовый бульон положить нарезанные крупными кубиками картофель и морковь. Луковицу нашинковать помельче, добавить через пару минуток. В кастрюлю засыпать специи и нужное количество соли. Готовить около 15 минут до мягкости, после чего добавить порезанное кусочками филе.

Варить уху с рыбой не более 10 минут. Влить сливки с молоком, довести до кипения и выключить плиту. Остается добавить порезанную свежую зелень и дать ухе из головы трески настояться под крышкой. Перемешивать часто юшку не стоит, так как кусочки разломаются.

## По-путински

Как настоящий мужчина, Владимир Путин любит традиционную уху, приготовленную на костре. Сварить ее можно и в домашних условиях, но на природе любое блюдо кажется намного ароматнее и вкуснее. В состав «президентской» ухи обязательно входит морская рыба, огурцы, а также рассол. Стоит добавить побольше свежей зелени и специй. Продукты на юшку:

- палтус — 1,5 кг;
- вода — 2,5 л;
- картофель — 4 клубня;
- морковь — 1 шт.;
- лук репчатый — 2 головки;
- рассол огуречный — 250 мл;
- огурец соленый — 2 шт.;
- укроп и петрушка — по 1 пучку;
- перец душистый черный — 10 горошинок;
- шафран — 5 тычинок;
- лист лавровый — 3 шт.;
- свежий эстрагон — 1 ч. л.;
- лимон;
- соль — около 1 ст. л.

Довести до кипения воду, посолить и отправить вариться нарезанный большими кубиками картофель. Морковь нарубить кружочками, добавить к картошке, следом положить нашинкованный лук. Томить примерно 20 минут на слабом огне.

Влить в кастрюлю рассол, положить мелко нарезанный огурчики, перец горошком, лавровые листья. После закипания бросить в бульон палтуса, который следует порезать на порционные куски. Варить до готовности (примерно пятнадцать минут). Приправить нарубленной зеленью (укроп, петрушка и эстрагон) и выключить плиту.

## С горбушей

Сборная уха может быть приготовлена практически из любых видов рыбы. Спорный вопрос, из каких сортов она вкуснее — морских или пресноводных. Если после разделки остались косточки (голова, хвост, хребет) или брюшки, стоит пустить их на первое блюдо. Данный рецепт сочетает горбушу, морского окуня и треску, а также некоторые овощи. Что же требуется:

- горбуша — 350 г;
- суповой набор (треска и морской окуня) — по 100 г;
- вода — 1,5 л;
- одна крупная луковица;
- морковь — ½ шт.;
- сельдерей — 1 стебель;
- картошка — 2 клубня;
- лавровый лист — 2 шт.;
- перец черный — 10 горошин;
- петрушка свежая — парочка веточек;
- соль – по вкусу.

Подготовленные кусочки (из голов обязательно вырезать жабры!) отправить вариться на умеренный огонь. Дождаться закипания и снять пену, бросить в кастрюлю половинку луковицы и морковку, а также перец, лавровый лист. Убавить огонь и томить бульон 20 минут.

Извлечь кусочки из бульона (его надо процедить через сито), отделить мякоть от костей. Вареный лук можно выбросить, а вот морковь лучше нарезать кубиками. В кипящий бульон положить нарезанный кусочками картофель, оставшуюся часть лука нашинковать и тоже опустить в кастрюлю. Сельдерей порезать помельче, отправить в юшку — варить 15 минут до готовности.

Мякоть горбуши, окуня, трески и вареную морковку вернуть в кастрюлю, по вкусу посолить, приправить рубленой петрушкой. Дать покипеть буквально 1-2 минутки и выключить огонь. Закрыть крышкой, оставить на 15 минут перед подачей.

## Поморская

Вкуснейшая рыбная похлебка из трески известна еще со времен Ломоносова. Поморы считали данный вид рыбы самым лучшим, но сегодня найти свежую тушку проблематично. Для ухи можно использовать замороженное филе и печень трески — аромат будет ничуть не хуже, а процесс варки упростится. Необходимые ингредиенты:

- филе — 400 г;
- вода — 1 л;
- картофель — 4 клубня;
- печень трески — 1 банка;
- молоко — 500 мл;
- лук репчатый — 1 головка;
- масло подсолнечное — 20 мл;



- сливочное масло — 1 ст. л.;
- лавровый лист — 1 шт.;
- соль и перец — по вкусу;
- зелень — для подачи.

Луковицу мелко нашинковать, картофель порубить крупными кубиками. Филе разрезать на небольшие кусочки размером на 4 на 4 см. На растительном масле обжарить лук до румянца, затем добавить картошку и залить кипятком. После закипания посолить и готовить 10 минут на слабом огне.

Отправить в кастрюлю треску, лавровый лист, перец. Варить еще примерно 10 минут, затем положить консервированную печень, влить молоко. После закипания добавить сливочное масло, зелень и снять со огня. Укутать кастрюлю чем-нибудь теплым, чтобы уха на молоке не остыла, и дать настояться в течение часа.

## С зубаткой

Насыщенную уху сварить не проблема, если есть свежая рыбка дома. Любителям морской кухни рекомендуется взять зубатку — у нее нежнейшее мясо, обладающее сочностью и ярким вкусом. Дополнить блюдо можно стопкой водки, которую в традиционную уху вливают в конце, но в данном случае ее подают отдельно. Ничего тяжелого в приготовлении нет, понадобится:

- зубатка — 800 г;
- вода — 2 л;
- картофель — 4 клубня;
- лук репчатый — 2 головки;
- морковь — 1 шт.;
- геркулес (можно заменить пшеном) — 2 ст. л.;
- лист лавровый — 2 шт.;
- немного специй и ложка соли.

Зубатку очистить и разделить на порционные куски. Из головы и хвоста сварить бульон, бросив в него одну луковицу и половинку моркови (на это уходит 20 минут). Процедить жидкость, кости можно выбросить или разобрать на мякоть без костей.

Бульон вновь поставить на плиту, положить в него нарезанную брусочками картошку. Лук нашинковать мелкими кусочками, морковку порезать кружками. Отправить овощи в кастрюлю с картофелем и варить 10-15 минут. Далее отправить кусочки зубатки, геркулес, соль и специи. Томить похлебку еще десять минуток до готовности.

Дождаться, пока уха с зубаткой настоится, приправить зеленью. Удалить из блюда лавровый лист и приступать к обеду.

## Готовим в мультиварке

Уха в мультиварке получается еще вкуснее, чем на плите. Блюдо готовится в закрытой емкости при определенной температуре, но не кипит, за счет чего все полезные вещества сохраняются. Кусочки рыбы не теряют форму и остаются целыми. Рецепт можно выбрать любой, а действовать лучше по инструкции:

- сначала подготовить все продукты — рыбу выпотрошить и порезать на куски, овощи почистить, порубить крупными кусочками;
- сделать за жарку, если это требуется, пользуясь режимом «Выпечка» или «Жарка» – на это уйдет не более семи минут;
- далее сложить в чашу все продукты одновременно и выбрать нужную функцию («Варка на пару», «Тушение» или «Суп»);
- устройство оставить работать на 45-90 минут в зависимости от режима;
- после окончания варки включить режим «Подогрев», чтобы блюдо настоялось и стало ароматнее.

Некоторые даже не делают овощную за жарку, а сразу закладывают овощи вместе с рыбой и варят. Процеживать бульон при готовке в мультиварке проблематично, поэтому повара советуют отваривать треску в марлевом мешочке.

## **Классическая уха на костре**

Уха, сваренная в казане на костре, всегда намного вкуснее домашней юшки. Она обладает невероятным ароматом дымка, который получают путем тушения уголька в похлебке. В такое блюдо принято добавлять стопку водки, чтобы увеличить температуру кипения и размягчить мелкие косточки. Приготовить настоящую русскую ущицу легко из следующих продуктов:

- треска — 700 г;
- вода — 1,5 л;
- картофель — 1 шт.;
- помидор — 1 плод;
- лук репчатый — 1 головка;
- морковь — 1 шт.;
- петрушка — небольшой пучок;
- лавровый лист — 2 шт.;
- водка — 50 г;
- соль, перец горошком — по вкусу.

В котелке вскипятить воду. Разделать треску на порционные куски, опустить в кипяток вместе с семгой и посолить. Следом отправить нарезанный кубиками картофель и нашинкованную кружочками морковь. Луковицу очистить, разрезать на 4 части, тоже положить в юшку. Пшено промыть водой, далее засыпать в бульон.

При умеренном жаре отваривать до двадцати минут, пока картошка и пшено не будут готовы. Помидор разрезать на 6-8 долек, петрушку нарубить помельче. В уху добавить соль и специи, влить стопку водки, прокипятить в течение пары минут — можно снимать с огня. В последнюю очередь следует загустить небольшой уголек в юшке. Дать ущице из семги и трески настояться, а потом подавать с томатом и зеленью.

## **Присоединяйтесь к нам:**

[FaceBook](#)

[В Контакте](#)

[Одноклассники](#)