

ЗАКУСКИ ИЗ МОРЯ

Существует мнение, что жители Средиземноморья отличаются крепким здоровьем, прекрасным цветом лица и долголетием потому, что употребляют в пищу много рыбы и морепродуктов. Креветки, мидии, кальмары, осьминоги и еще много подобных морских обитателей присутствует в обычном меню жителя Италии или Греции. А что у нас? У нас тоже все чаще используют морепродукты, причем одним из самых любимых «морских гадов» был и остается кальмар. Обладающий нежным вкусом, плотной структурой, приятным ароматом, в котором нет характерной йодистой горечи, этот морепродукт идеально подходит для приготовления различных блюд.

Как и другие морепродукты, кальмары богаты микроэлементами, аминокислотами, белками, а по содержанию фосфора и витамина В6 дают фору даже морской рыбе! Кроме этого, сей морепродукт отличается еще и низкой калорийностью (в 100 граммах продукта содержится всего 75 килокалорий), так что не представляет угрозы даже для соблюдающих диету барышень. Хотя, справедливости ради уточним, что сушеные кальмары по калорийности уже приближаются к тушеной говядине. Ну а те, кто считает морепродукты менее сытными, чем мясо, несколько заблуждаются. Морепродукты, конечно, легче и быстрее перевариваются нашими организмами, но они, в отличие от мяса, усваиваются практически полностью.

Салат из кальмаров «Апрельский»

Продукты: 400-500 граммов кальмаров; 4-5 свежих огурцов; 1 банка консервированных ананасов (380 граммов); 5 яиц; майонез, желатин густой; 1 лимон.

Приготовление

Для приготовления любого салата с кальмарами сначала надо подготовить их. Рекомендуем покупать тушки кальмаров, т.к. пресованное белое филе кальмаров часто оказывается не слишком вкусным и сильно горчит.

Тушку кальмара сначала необходимо почистить. Для этого ошпариваем кальмара крутым кипятком. Поливаем старательно, чтобы горячая вода окатила «зверя» целиком. После этого выкладываем тушку на разделочную доску и рукой, из внутренней части кальмара извлекаем спинную хорду. Такая длинная, прозрачная, будто пластиковая полоска.

Теперь снимаем верхнюю пленку с кальмара, внутри и снаружи. После ошпаривания кипятком она снимается очень легко, ножом или руками – по желанию. Промываем подготовленного к варке кальмарчика.

И теперь самое интересное. Кальмара на салат нужно сварить. Если его переварить, мясо станет слишком плотным, «резиновым». Кальмара закладываем в кастрюлю с кипящей, чуть подсоленной водой (специи и капля лимонного сока по желанию). Буквально через 30 секунд выключаем огонь и оставляем кальмаров под крышкой в кастрюле минут на 5. Кальмары получаются упругими, но нежными.

У кальмаров есть одно интересное свойство: если их переварить, то они станут жесткими. Тогда их надо варить еще дольше, чтобы в общей сложности тушки варились полчаса – минут сорок. Они сильно уменьшатся в размерах, почти в два раза, но снова станут мягкими. Чтобы избежать переваривания, кладите кальмаров всегда только в кипящую воду и варите не больше двух минут, даже если кальмары были заморожены. Ну, а желающие могут воспользоваться способом, приведенным выше.

Дальше все очень просто. Нарезаем кубиками огурцы. Лучше, если кусочки будут не очень мелкими, чтобы меньше стекал сок. Кубиками режем кальмары и сваренные вкрутую куриные яйца.

Добавляем таким же образом порезанные консервированные ананасы. Аккуратно снимаем цедру с лимона и добавляем к остальным ингредиентам.

Если нет специального приспособления для снятия цедры с лимона, то очень удобно использовать для этого мелкую терку. И цедру потом резать не надо, просто потер над салатником – и готово.

Все перемешиваем и заправляем майонезом, смешанным с лимонным соком из половинки или четверти, если не хочется лишней кислинки, лимона. Майонез должен быть густой, жирный, иначе после смешивания с лимонным соком он станет совсем жидким и стечет с салата. Подавать «Апрельский» салатик лучше в креманках – очень уж нежно и славно выглядит!

По желанию его можно украсить лимонной цедрой, четвертинками лимона или мелко рубленым укропом.

Салат из кальмаров с сыром

Зная, как подготавливать кальмары для салата, можно начинать смело пробовать самые разные варианты сочетания продуктов. Единственное ограничение: продукты не должны забивать вкус кальмаров, поэтому, к примеру, селедку, наверное, лучше не класть. Хотя...

Продукты: вареные яйца, лук репчатый (или перья зеленого лука), кальмары, твердый сыр, майонез.

Приготовление: кальмаров отварить, лук порезать тонкими четверть кольцами и сбрызнуть уксусом или лимонным соком. Если этих продуктов нет, то окатите лук кипятком, чтобы снять излишнюю горечь. Остальные ингредиенты порежьте кубиками, смешайте и заправьте майонезом.

Кстати, этот набор продуктов тоже поддается модификации



Если не хочется сыра, то его можно заменить яблоками. Причем такой вариант салата вкусен, если его заправить не майонезом, а оливковым маслом. Ну, а если из рецепта удалить еще и яйца, то получится исключительно диетический салат.

Салат из кальмаров с кукурузой

Собственно говоря, это одна из модификаций «Апрельского» салата. Судите сами.

Продукты: кальмары, яйца, консервированные ананасы, лук, кукуруза, майонез.

Приготовление: лук режем мелко, яйца, кальмары, ананасы – кубиками. Смешиваем с кукурузой, заправляем майонезом.

И так можно экспериментировать до бесконечности, балуя себя и своих домочадцев каждый раз новым и необычным вкусом таких знакомых и полезных кальмаров.

Кальмаров можно пожарить в тесте (очень хорошая альтернатива чипсам), потушить в соусе и даже нафаршировать. Причем разнообразие продуктов, которые можно использовать для начинки, позволят каждый раз подавать на стол совершенно новое по вкусу блюдо. А как эффектно фаршированные кальмары смотрятся на праздничном столе! При этом они готовятся так просто и быстро, что, под настроение, приготовить их можно на ужин после работы в любой будний день. Предлагаем вам разнообразить свое меню одним из вариантов фаршированных кальмаров.

Для начала пару слов о количестве кальмаров. Рекомендуем вам первый раз сделать буквально одну порцию. Для этого вам потребуется по одному среднему кальмару на каждого едока. В данном рецепте количество продуктов для начинки дано из расчета на три средние тушки, причем немного начинки осталось (поверьте, она не пропадет).

Фаршированные кальмары

Продукты: тушки кальмаров; 100 граммов круглого риса; 200 граммов грибов; 100 граммов твердого сыра; 1 небольшая луковица; 1 морковь; лимонный сок, соль, специи по вкусу.

Приготовление

При покупке кальмаров обратите внимание на качество их заморозки. Если тушки плохо отделяются друг от друга, стало быть, продукт уже размораживался, а затем, при повторной заморозке, вода соединила кальмаров в единый неделимый брикет. Естественно, что такую продукцию покупать не стоит. Кстати, данное правило касается не только кальмаров, но и других замороженных продуктов.

Итак, подготавливаем кальмаров. Неразмороженных и неразрезанных кальмаров заливаем крутым кипятком и держим в нем не больше 20 секунд. Тонкая розовая, серая или светло-сиреневая пленочка на тушке кальмара свернется буквально через несколько секунд и сразу после этого тушки можно доставать из кипятка и промывать холодной водой под краном. Моем и аккуратно, стараясь не повредить тушку, извлекаем из кальмара внутренности и тонкую прозрачную косточку, точнее, хорду. Теперь ножом тщательно снимаем пленку и промываем чистые, бело-розовые тушки.

Теперь острым ножом аккуратно отрезаем треугольные плавники с хвостика кальмаров и режем их крупными кубиками. А тушки кальмаров откладываем на тарелочку и отодвигаем подальше, т.к. отваривать перед фаршировкой их не нужно.

Можно приступить к приготовлению начинки. Отвариваем рис своим любимым способом до готовности и оставляем остывать.

Если любимого способа пока нет, то тщательно промытый рис (промываем до тех пор, пока вода не станет прозрачной) заливаем кипятком (его должно быть в 2 раза больше, чем риса) и готовим под крышкой до полного выпаривания жидкости вначале на среднем, а потом на маленьком огне.

Режем полукольцами лук и пассируем его до золотого цвета на маленьком огне. Когда лук зарумянится, добавляем на сковородку порезанную соломкой или натертую на крупной терке морковь и продолжаем пассировку. Когда овощи станут светло-оранжевыми, присаливаем их, сбрызгиваем лимонным соком и добавляем порезанные кальмары. Прогреваем все минутку, выключаем огонь, затем тщательно перемешиваем и отставляем до остывания.

Подготавливаем грибы. Шампиньоны моем и режем тонкими пластинками. Если грибы крупные, то соломкой. Жарим на разогретой сковороде до мягкости. Когда жидкость из грибов выпарится полностью, присаливаем их и жарим еще несколько минут. Лучше, если грибы будут мягкими, а не с хрустящей корочкой. Перекладываем к рису и овощам.

Если блюдо готовится вечером, грибы жарить не хочется, или свежих нет, то жареные шампиньоны вполне можно заменить консервированными или вообще исключить из рецепта. Фаршированный кальмар – блюдо демократичное и адаптируемое под ваши условия.

Последний этап приготовления начинки: на крупной терке трем твердый сыр и смешиваем с остальными ингредиентами. Сыр в начинку добавлять обязательно, в крайнем случае, заменив плавленым. Он придаст рисовой начинке дополнительный вкус и свяжет ее, чтобы та не рассыпалась при нарезке готового блюда.

Теперь начинку тщательно перемешиваем. Обратите внимание, что все ингредиенты начинки для кальмаров готовые (их уже сейчас можно поесть ложкой). Дело в том, что кальмары готовятся очень быстро и сырые продукты в начинке просто не успеют приготовиться за это время.

Итак, заключительная часть приготовления. Тушки кальмаров фаршируем полученной смесью. Стараемся, чтобы начинка полностью заполняла кальмарный «кулек», но при этом не растягиваем тушку, т.к. в духовке она немножко уменьшится в размерах. Полностью заполненные тушки кальмаров укладываем в огнеупорную посуду, смазанную маслом, и при желании делаем сверху майонезную сеточку.

Если нужно, то горлышко кальмаров закрепляем деревянной зубочисткой (в случае средних и маленьких кальмарчиков необходимости в этом нет). Ну а теперь ставим форму в духовку, нагретую до 150 градусов на 10 минут. По истечении этого времени вы извлечете блестящих, чуть зарумянившихся кальмарчиков, уложите их на тарелку и нарежете кольцами. Сытное, вкусное, полезное и красивое блюдо готово!

Освоив этот рецепт, можно будет начинать пробовать различные виды начинки. Кальмары прекрасно сочетаются не только с рисом и овощами, но и с ветчиной, яйцами, птицей. Приятного вам аппетита.

