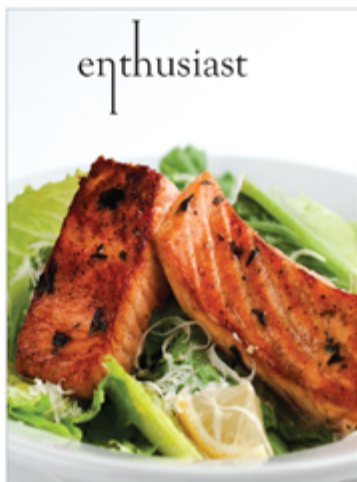




Иван Звездев представя

Норвежка морска кухня



enthusiast

- © Посолство на Кралство Норвегия, 2015
- © Norwegian Seafood Council и фотографите, 2015
- © Иван Звездев, 2015
- © Десислава Борисова, дизайн на корица, 2015
- © Norwegian Seafood Council и фотографите,
снимки на корица, 2015
- © „Алто комюникейшънс енд пблшинг“, ООД, 2015

Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс енд пблшинг“ ООД

ISBN: 978-619-164-166-6

Иван Звездев представя

Норвежка морска кухня



enthusiast

София • 2015





Норвегия е страната на фиордите и високите планини, на белите нощи и Северното сияние, страна, в която покрити със сняг върхове се извисяват над студените и кристални води на дълбоко врязаните в сушата заливи. Норвежката природа предлага отлични условия за отглеждане на морски деликатеси и риба, които от векове осигуряват прехраната и оцеляването на хората в тази част на света.

Днес уловът и износът на морска храна имат водеща роля в норвежката икономика. Страната изнася голямо количество морски продукти, култивирана и дива риба в повече от 130 държави, с което се нарежда на второ място по обем на износа на морска храна в света. Норвежката риба и морски деликатеси се отглеждат в естествената и чиста среда по крайбрежието и се славят с високото си качество и отличен вкус.

Норвегия има стари традиции в приготвянето на рибни специалитети, а рецептите се предават от поколение на поколение. Типична местна храна, превърнала се в емблема на страната по света, е норвежката пушена съомга. Тя заема значителен дял от износа на морски деликатеси и се смята за норвежкия принос към съвременната международна кухня. Пушената съомга може да бъде поднесена по различни начини, но най-често се сервира с бъркани яйца и копър, върху хляб или със сос с горчица.

Днес съществуват много любими ястия, приготвяни от съомга, треска, херинга, сардина и скумрия. Морските дарове могат да се консумират сурови, пушени, осолени или мариновани. Много важно обаче е те да не се подлагат на продължителна термична обработка, за да се запазят полезните им съставки и отличният им вкус.

В тази книга ще намерите рецепти за вкусни и лесни за приготвяне ястия, които са и изключително добър избор за всяко здравословно меню. Благодаря специално на Иван Звездев, на Норвежкия съвет за морските храни и на издателство „Ентузиаст“ за отличната работа по подготвянето на книгата.

Гору Катарина Х. Викйор

Посланик на Кралство Норвегия

гр. Берген



Предястия



Кюфтета от съомга с подправки

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Изрежете и отстранете кората на хляба. Нарезете филиите на малки парчета.
2. Разбийте хубаво едно яйце. Изсипете хляба в яйцето и го оставете да се кисне 5 минути. Разбъркайте сместа, докато стане на пюре.
3. Обелете картофите и ги нарежете на малки парчета. Сложете ги в купа, подходяща за готвене в микровълнова фурна, и ги дръжте във фурната в продължение на пет минути (може и да ги сварите добре на пара). След като се поохладят, ги изсипете в плик за храна и ги намачкайте с точилка, докато станат на пюре.
4. Нарезете съомгата на малки парчета. Добавете малко бренди и сол, разбъркайте и оставете рибата да се маринова за 10 минути.
5. В загрята тенджера сипете малко зехтин – температурата трябва да е 160°C. Шом зехтинът се сгорещи, прибавете съомгата и я изпържете, докато цветът ѝ се промени. След това я изсипете в купа и я оставете настрана.
6. Смесете хляба и картофеното пюре, разбъркайте добре и добавете зелен лук, сол, пилешки бульон на прах, черен пипер, бахар и запържен сусам, за да приготвите тестото.
7. Добавете изпържената съомга и хубаво омесете тестото с ръка.
8. Оформете от сместа кюфтета, като преди да направите всяко кюфте, потапяйте ръцете си в студена вода. Сплесквайте леко кюфтетата и върху всяко сложете по няколко малки кръгчета нарязана чушка за декорация.
9. Сипете малко олио в тиган. Когато се нагорещи, сложете рибните кюфтета вътре и ги изпържете от двете страни до златисто.

ПРОДУКТИ

- 2 филии бял хляб за тостер
- 1 яйце
- 100 г картофи
- 100 г месо от норвежка съомга
- 10 г накълцан зелен лук нарязана на кръгчета
- малка червена чушка

ЗА МАРИНОВАНЕ НА РИБАТА

- 1 ч.л. бренди
- 1/8 ч.л. сол

ЗА ПОДПРАВЯНЕ

- 1/4 ч.л. сол
- 1/8 ч.л. пилешки бульон на прах
- 1/8 ч.л. черен пипер
- 1/8 ч.л. бахар
- запържен бял сусам



Сандвич със съомга

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Нарезете на ситно филето от съомга, а може и да го смелите на едро, ако предпочитате. Прибавете чесъна, солта и пипера. Направете четири много сплескани кюфтета и ги изпържете до златисто, по 2 – 3 минути от всяка страна.
2. Препечете филийките хляб (по желание може и в грил тиган). Разрежете всяка филия на две и върху едната половина сложете кюфтето, листа зелена салата, резенчета домати и краставица. Покрийте с другата половина от филията.
3. Разбъркайте крем сиренето и сметаната и изсипете по една супена лъжица от сместа върху всеки бургер. Може да използвате и друг сос. Гарнирайте с резен краставица и малко домати.

ПРОДУКТИ ЗА 4 ПОРЦИИ

400 г филе от съомга
без кожа

1 с.л. нарязан чесън

1 ч.л. сол

½ ч.л. пипер

олио за пържене

4 филии квасен хляб (или
каквото предпочитате)

листа зелена салата

резенчета домати

резенчета краставица

4 с.л. крем сирене с
билки

1 с.л. полуобезмаслена
течна сметана

ЗА СЕРВИРАНЕ

резенчета краставица

4 малки домати



Иван Звездев представя
Норвежка морска кухня

Първо издание

Формат 90 x 90 x 16

Печатни коли 6,5

Редактор *Июана Йорданова*
Консултант *Людмил Хайдутов*
Коректор *Мила Белчева*
Предпечат *Десислава Борисова*
Дизайн корица *Десислава Борисова*

Книгата се издава със съдействието на
Посолство на Кралство Норвегия в България.

Издава enthusiast

Запазена марка на
„Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД
София, ул. „Кракра“ № 20
тел. 02/943-87-16
факс 02/943-87-18
e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ можете да закупите с
отстъпка
от www.bookstore.enthusiast.bg



Печат *Полиграфически комбинат*



Семпла, ароматна и вкусна – такава е норвежката храна. За тази непозната за нас кулинарна нация може да се пише много, защото през последните години именно норвежките майстор-готвачи са сред шампионите на най-престижните готварски форуми. И това не е случайно – те използват стари изпитани рецепти и „бабини“ методи на готвене, съчетавайки ги с „новите“ за Европа подправки и продукти, за да създадат почти съвършения вкус на ястията си. Вероятно заради суровия климат местните хора са се научили с малкото налични природни храни да готвят вкусно и здравословно.

Днес, когато наблягаме на морската храна като естествен елемент от рационалното хранене, можем да научим много от жителите на тази впечатляваща северна страна. В книгата ви предлагам част от рибните специалитети на Норвегия, за да можем да обогатим нашето родно меню с нови вкусове.

Добър апетит!



NORWEGIAN EMBASSY

enthusiast



www.entusiast.bg



9 786191 641666

Цена: 9,99 лв.