



Морепродукты Аляски

# Кулинарные рецепты

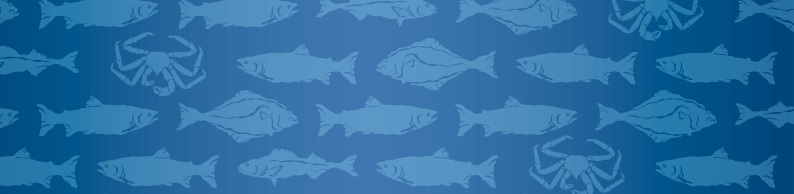


[eeu.alaskaseafood.org](http://eeu.alaskaseafood.org)

# Институт маркетинга морепродуктов Аляски

Институт маркетинга морепродуктов Аляски (Alaska Seafood Marketing Institute – ASMI) — это партнерство государства и частных рыбопромышленных компаний штата Аляска. Институт играет ключевую роль в продвижении морепродуктов Аляски и определяет их место на мировом рынке.





**С**орок девятый штат Америки знаменит своими полезными для здоровья и экологически чистыми продуктами. До сих пор на Аляске в изобилии добывают дикие морепродукты и рыбу премиум-класса: лосося, угольную рыбу (черную треску), королевского, дандженесского и снежного крабов, белокорого тихоокеанского палтуса и морского гребешка. И конечно же, более привычных морских обитателей, которых готовят не к торжественному случаю в ресторане, а для простого семейного обеда, — треску, минтая и камбалу. Вся рыба и морепродукты поступают к потребителям, в зависимости от сезона, в свежем, замороженном, консервированном или копченом виде.

Основное отличие морепродуктов Аляски — их близость дикой природной среде. Лосось Аляски — настоящий, такой же, как и 300 лет назад, «воспитанный» в естественных условиях на рыбе мелких пород и планктоне Тихого океана. Сложнейшие пути его миграции от рождения в пресноводной реке в океан до возвращения обратно на нерест изучают специалисты. Не переставая удивляться, как рыба может запомнить свой путь.

Огромную роль играет и среда обитания рыбы: нельзя забывать, что Аляска находится в тысячах километрах от экологически нестабильных зон. И циркуляция воды и воздуха в океане настолько сильная, что оказывает благотворное влияние, и вода Аляски одна из самых чистых в мире. Плюс постоянный контроль лова способствует росту популяции рыбы.

Теперь Аляска — это модель идеальной системы менеджмента для рыбодобывающих предприятий во всем мире. Миссия Института морепродуктов Аляски — увеличение экономической ценности морепродуктов Аляски за счет позитивной узнаваемости бренда и долгосрочного активного маркетингового планирования.

# Блюда из дикого лосося

**Н**а Аляске имеются самые крупные в мире запасы дикого лосося. Существует 5 видов лосося: **чавыча, нерка, кижуч, кета, горбуша.**

В мире рыбы и морепродуктов дикие лососи Аляски не имеют себе равных с точки зрения широты использования в кулинарии и привлекательности для потребителей. Чистые и холодные воды Аляски и изобилие природной пищи придают мясу лососей Аляски бесподобный вкус.

Вкус аляскинского лосося зависит от содержания жиров, а также от условий, в которых он рос и созрел. Мясо всех добываемых на Аляске видов лосося обладает превосходным вкусом, широко используется в кулинарии и прекрасно подходит для копчения, поджаривания на гриле, запекания, поджаривания на сковороде или варки.





## Теплый салат нисуаз с аляскинским лососем

4 порции

Отварить картофель в слегка подсоленной воде. Сварить яйца, дав покипеть 12 минут, а затем сразу же залить холодной водой.

Предварительно разогреть гриль. Разложить филе лосося на решетке и положить на каждый кусок филе по кусочку сливочного масла. Выпекать филе лосося на гриле 6–8 минут, в зависимости от толщины филе. Отложить в сторону, пока будет готовиться салат.

Отварить зеленую фасоль в течение 4–5 минут, она должна оставаться хрустящей. Слить воду и тщательно просушить.

Приготовить приправу, взбить вместе оливковое масло, горчицу и лимонный сок. Приправить солью и черным перцем по вкусу. Тщательно просушить отваренный картофель и выложить в приправу, пока он не остыл. Картофель, остывая, будет впитывать аромат приправы.

Разложить латук, остывший картофель, помидоры, фасоль и оливки на 4 тарелки или миски. Очистить яйца, разрезать на 4 части и положить сверху на салат. Кусочки филе и анчоусы положить сверху. Полить остатками приправы и посыпать каперсами и петрушкой. Подавать на стол.

**Совет:** если вы сварите картофель и яйца заранее, на приготовление этого замечательного салата у вас уйдет всего 10 минут.

### Ингредиенты

- 500 г молодого картофеля
- 4 яйца
- 4×150 г филе аляскинского лосося
- 25 г сливочного масла
- 150 г стручковой зеленой фасоли, очищенной
- 6 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. лимонного сока
- Соль и молотый черный перец
- 1 кочан салата ромэн или кос-латук, крупно нарезанный
- 4 помидора, нарезанных на 4 дольки
- 100 г зеленых или черных оливок
- 25 г филе анчоуса в оливковом масле, просушенного
- 2 ст. л. каперсов
- Большой пучок петрушки — мелко нарезать

# Блюда из белокорого палтуса

**С**амый крупный из всех добываемых на Аляске видов камбаловых рыб, белокорый палтус может достигать впечатляющих размеров, и его вес может превышать более 227 кг, хотя средний вес рыб составляет 16–23 кг. Это делает белокорого тихоокеанского палтуса самым высококачественным видом рыб с белым мясом в мире.

Легкость и простота приготовления тихоокеанского белокорого палтуса позволяют, тем не менее, добиваться потрясающих результатов независимо от способа приготовления — будь то поджаривание на гриле, запекание, жарение на сковороде или варка. Благодаря своей плотной слоистой текстуре и нежному вкусу мясо белокорого палтуса одинаково восхитительно во всех блюдах — от простых сэндвичей и супов до изысканных основных блюд. Кроме того, мясо сохраняет свою форму в процессе приготовления, что делает его пригодным для приготовления любыми известными способами и гарантирует неизменно превосходный результат.





## Аляскинский палтус с лимоном

*Предварительная подготовка: 10 минут*

*Время приготовления: 15 минут*

*4 порции*

Разогреть духовку до средней температуры (220 °С). Промыть палтус в холодной воде, промокнуть бумажным полотенцем. Выложить кусочки филе на фольгу или бумагу для выпечки, обработанную кулинарным спреем. Поместить противень в духовку на расстоянии 12–17 см от источника жара и оставить запекаться на 5 минут. Вытащить противень из духовки и положить по кусочку сливочного масла на каждый стейк или филе. Сбрызнуть 2 ч. л. лимонного сока, приправить солью и перцем. Снова поместить в духовку и оставить еще на 4–6 минут. Запекать, пока филе не станет матовым.

Пока рыба готовится, выложить оставшееся сливочное масло в кастрюлю вместе с лимонной цедрой, остатками лимонного сока и горчицей. Слегка нагреть и взбить, пока масло не растает, затем добавить тимьян. Не давать остыть.

Нагреть оливковое масло на большой сковороде; обжарить лук и цукини на среднем огне до мягкости. Добавить шпинат и вино или бульон; помешивать 1–2 минуты, пока листья шпината не потемнеют.

Полить рыбу и овощи лимонно-тимьяновой приправой.

### Ингредиенты

- 4 стейка или филе аляскинского палтуса (100–200 г каждый)
- 6 ст. л. сливочного масла, поделенного на кусочки
- Измельченная цедра и сок одного крупного лимона
- Соль и свежемолотый черный перец
- 2 ч. л. дижонской горчицы
- 4 пучка лимонного тимьяна (или ½ ч. л. сушеного тимьяна)
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 нарезанных лука-поррея (только белая и зеленая части)
- 2 нарезанных кружочками цукини
- 150–170 г молодых листьев шпината
- 2 ст. л. белого сухого вина или овощного бульона

# Блюда из черной трески (угольной рыбы)

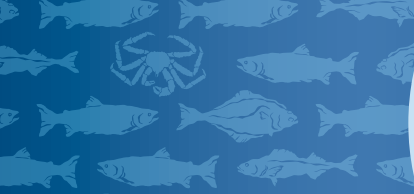
**Н**икакие другие виды рыб Аляски не обладают такими отличительными особенностями, как угольная рыба. Благодаря белоснежному филе и безупречной текстуре мяса угольная рыба Аляски идеально подходит для копчения, жарения на сковороде, варки или запекания.

Мясо черной трески славится высоким содержанием жира, что придает ему особый вкус и консистенцию. Кроме того, в мясе содержится много жирных кислот Омега-3, что делает эту рыбу превосходным источником высококачественного белка и очень вкусным продуктом.

Сладковатый, нежный и в то же время чрезвычайно насыщенный вкус аляскинской угольной рыбы позволяет использовать ее для приготовления разнообразных блюд — от самых простых до изысканных.







## Ризотто с аляскинской черной треской и шафраном

4 порции

Добавить шафран в горячий овощной бульон и дать настояться. Тем временем начать готовить ризотто. Разогреть оливковое масло на сковороде и затем добавить рис. Готовить на маленьком огне около 2 минут, помешивая, пока рис не станет блестящим (но не коричневым!)

Добавить жемчужный лук и чеснок, затем влить белое вино и дать покипеть несколько секунд. Добавить 2 полные ложки бульона. Перемешать и оставить кипеть на среднем огне 15–20 минут, постепенно добавляя оставшийся бульон, пока рис не станет мягким.

За 10 минут до готовности ризотто начать готовить рыбу. Положить филе в неглубокий ковшик, добавить молоко, лавровый лист и 150 мл кипящей воды. Слегка приправить. Накрыть крышкой и дать покипеть на медленном огне 6–8 минут до готовности рыбы. Филе должно легко расслаиваться при помощи вилки.

Добавить пармезан и горошек в ризотто, аккуратно перемешать. Добавить соль и перец по вкусу. Подавать ризотто с рыбой, украшенной листьями базилика.

**Совет:** чтобы получить нежное ризотто, выбирайте итальянский рис арборио или карнароли.

### Ингредиенты

- Щепотка шафрана
- 900 мл горячего овощного бульона
- 2 ст. л. оливкового масла
- 225 г риса для ризотто
- 4 жемчужные луковицы, очищенные и мелко порубленные
- 1 измельченный зубок чеснока
- 150 мл белого сухого вина
- 4 × 150 г филе аляскинской черной трески
- 150 мл молока
- 1 лавровый лист
- 4 ст. л. натертого пармезана
- 75 г замороженного мелкого зеленого или огородного горошка, предварительно размороженного
- Соль и молотый черный перец
- Листья базилика для украшения

## Аляскинская черная треска на фокачке с розмарином

4 порции



Разогреть духовку до 190 °С. Смазать неглубокую форму для выпечки оливковым маслом.

Нагреть оставшееся оливковое масло на большой сковороде и добавить чеснок и баклажан, обжаривать на слабом/среднем огне 4–5 минут, пока они не станут мягкими.

Выложить на сковороду мелко нарезанные помидоры и томатную пасту. Приправить несколькими каплями бальзамического уксуса, добавить соль и перец по вкусу. Оставить готовиться еще на 2–3 минуты. Распределить половину смеси на 4 кусках фокачки и положить их в форму для выпечки. Сверху положить по кусочку рыбного филе, а затем выложить остатки овощной смеси. Слегка сбрызнуть оливковым маслом.

Оставить печься на 15–18 минут, добавить кедровые орехи после первых 10 минут выпекания. Готовая рыба должна приобрести матовый оттенок и легко расслаиваться при помощи вилки.

Подавать, украсив листиками базилика или орегано.

### Ингредиенты

- 5 ст. л. оливкового масла
- 1 крупный зубок чеснока, измельченный
- 1 небольшой баклажан, мелко нарезанный
- 2 крупных помидора, мелко нарезанных
- 3 ст. л. томатной пасты
- Несколько капель бальзамического уксуса
- 4 крупных куска фокачки с розмарином
- 4×150 г очищенного от шкурки филе аляскинской черной трески (угольной рыбы)
- 2 ст. л. кедровых орехов
- Соль и молотый черный перец

# Лососевая икра

**С**ырая икра аляскинского лосося подходит для приготовления различных продуктов, однако наиболее популярным продуктом является соленая лососевая икра (обработанная зернистая). Высококачественная икра аляскинского лосося обладает ярким цветом и изысканным вкусом и часто используется для украшения канапе и закусок. Она делает любое блюдо вкусным и питательным и часто используется при приготовлении салатов, супов и основных блюд.

Икру аляскинского лосося также называют на японский манер «икура». Наиболее известной и популярной формой икуры является соленая икура. Она активно используется при приготовлении блюд японской кухни, включая многие разновидности суши, и обычно укладывается сверху на рис. Для приготовления соевой икуры икру маринуют в соевом соусе; такой вид икуры производится в меньших количествах. И икура, и икра упаковываются в стеклянные банки или продаются поддонами.





[eeu.alaskaseafood.org](http://eeu.alaskaseafood.org)  
+ 380 (67) 797 38 28

