

Рецепт  
приготовления от  
Светланы Яровой

1





**Вам потребуется на 6-8 порций:**

**Для теста:**


200 г охлажденного растительного  
маргарина, 200 г диетического творога,  
200 г муки,  
1/2 ч.л. соли.

**Для начинки:**

750 г филе горбуши  
, сок 1 лимона,  
соль,  
душистый перец,  
1 стебель лука-порея.

**Для смазывания:**


1 яйцо,  
1 ст.л. молока.



## **Способ приготовления:**

**Из перечисленных продуктов  
приготовить эластичное тесто.  
Придать тесту форму шара,  
завернуть в фольгу и поставить на  
ночь в холодильник.**





Рыбное филе вымыть и  
промокнуть салфеткой..





... ПОЛИТЬ ЛИМОННЫМ СОКОМ И ПОПЕРЧИТЬ.





... Вот так ...


6

The image features three bright orange oranges on a white background. One orange in the foreground is sliced horizontally, revealing its juicy segments and white pith. Two other whole oranges are positioned behind it. Several vibrant green leaves are scattered at the base of the oranges. The text is overlaid on the oranges.


**Совет:**

**рыбу не следует предварительно солить, так как соль вбирает в себя сок и аромат. Рыба становится сухой, и ее вкус ухудшается.**



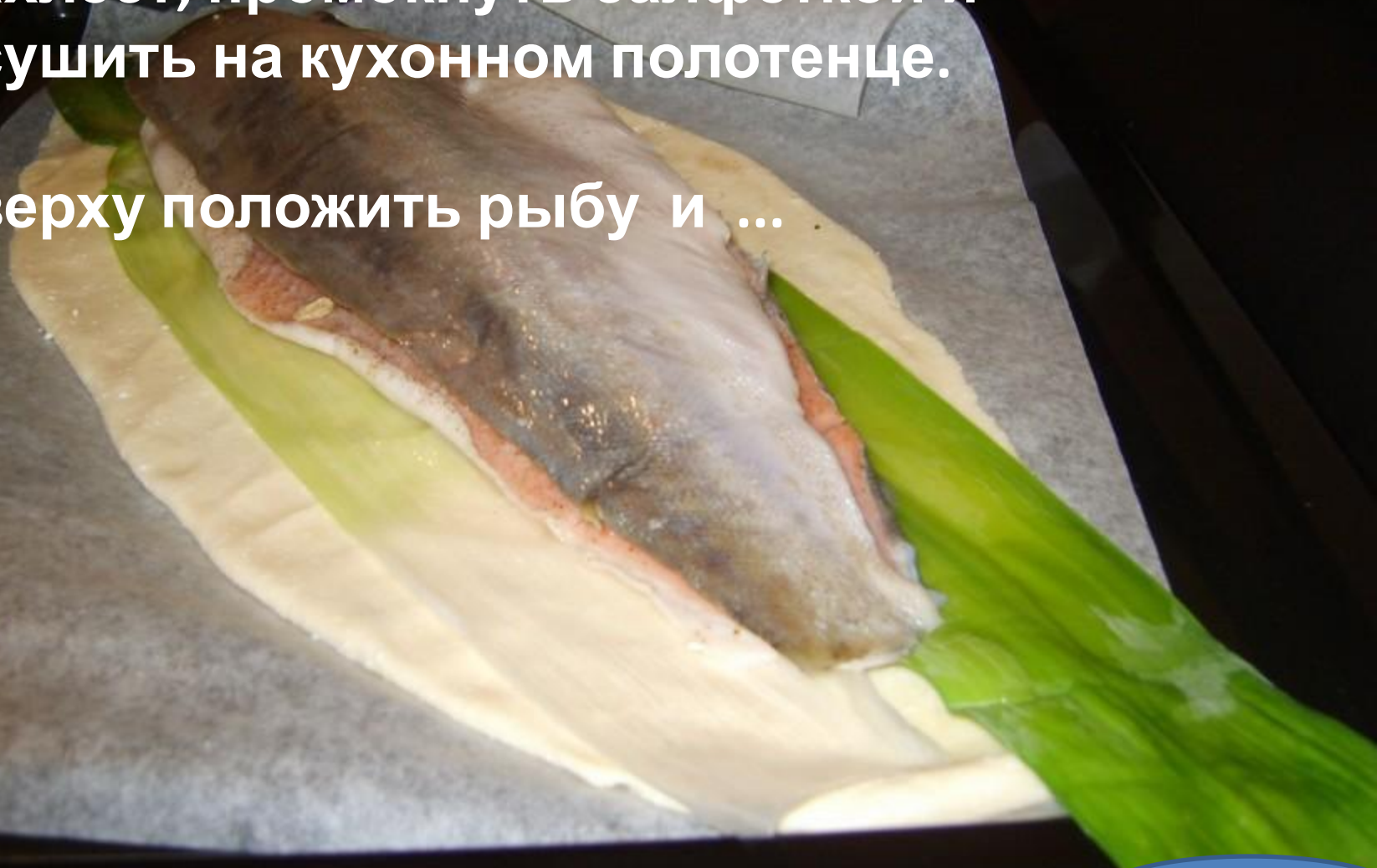
- 
- Лук-порей разделить на отдельные листья и бланшировать в кипящей воде 3 минуты.





**Затем сразу лук-порей  
обдать холодной проточной  
водой и дать ей стечь.**

- Листья лука-порея положить немного внахлест, промокнуть салфеткой и обсушить на кухонном полотенце.
- Сверху положить рыбу и ...








**... и завернуть в листья  
лука.**

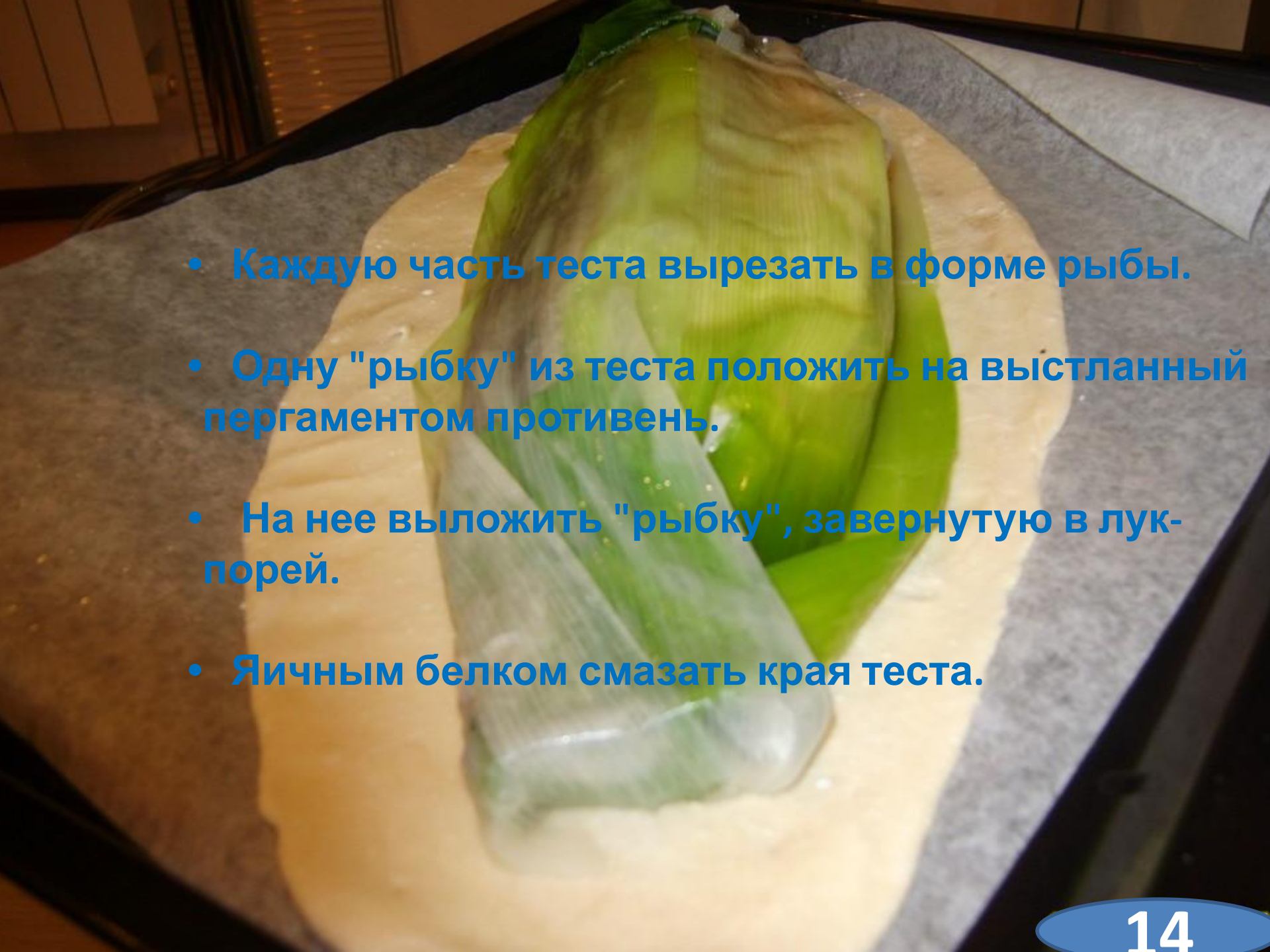
**Тесто разделить  
на две части и**

...






**... и раскатать в  
форме  
прямоугольника  
в размером 20х40  
см.**

- 
- Каждую часть теста вырезать в форме рыбы.
  - Одну "рыбку" из теста положить на выстланный пергаментом противень.
  - На нее выложить "рыбку", завернутую в лук-порей.
  - Яичным белком смазать края теста.



A child in a blue striped shirt stands in the background holding a recipe card. In the foreground, a person with blonde braided hair is working with dough on a black baking tray lined with parchment paper. A stainless steel kettle sits on a wooden table to the right. The scene is indoors, likely a kitchen.

Сверху положить вторую "рыбку" из теста ....





... ВОТ ТАК ...




A close-up photograph showing a person's hand, adorned with two gold rings, using a silver fork to crimp the edge of a single, pale yellow dumpling. The dumpling is resting on a piece of parchment paper on a black baking tray. The background includes a stainless steel kettle and a black coffee machine on a wooden surface. The text "... края хорошо прижать." is overlaid in red on the dumpling.

... края хорошо прижать.


**На тушке рыбы  
ножницами  
сделать мелкие  
аккуратные  
надрезы ...**








**... чтобы достичь полной имитации чешуи.**




**Из оставшегося теста сделать глаза и рот, «приклеив» их яичным желтком.**

**Черенком ложки можно придать голове рыбы выразительные черты.**



A large, uncooked, fish-shaped pie is shown on a grey surface. The pie has a textured, scale-like pattern on its top surface and a crimped edge. The text is overlaid on the left side of the pie.

Поверхность теста  
смазать яичным желтком,  
смешанным с молоком.


A long, golden-brown loaf of bread is shown on a parchment-lined tray inside an oven. The oven's interior is illuminated by a warm light, and a circular fan is visible in the background. The bread has a slightly textured surface and is positioned horizontally across the frame.

**Температура выпекания:**  
**200° С.**  
**Время выпекания:**  
**40 минут.**



А пока горбуша  
запекается –  
самое время  
послушать музыку



A large, golden-brown baked fish-shaped pie, possibly a salmon or trout, is shown on a piece of parchment paper. The pie has a textured, slightly cracked surface and is garnished with a single carrot and a small round vegetable, likely a cherry tomato, on the right side. The background is dark, suggesting a kitchen or dining area.

**Готовое блюдо можно подать как в горячем, так и в холодном виде.**

**Сметана с хреном будут прекрасным дополнением.**





## Совет:

блюдо будет выглядеть просто шикарным, если рыбу смазать водой или яичным желтком и ...



*Тунец с сельдью*  
**... и украсить  
икрой.**





**Содержит:**

**172 г белка,  
180 г жира,  
170 г углеводов.**

**3172 ккал**