



www.iznorvegii.ru



**НОРВЕЖСКАЯ
СЕМГА**
СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД
НА СЕМЕЙНЫЙ УЖИН!

*ИЗ НОРВЕГИИ
С ЛЮБОВЬЮ*





Нетронутая и величественная природа Норвегии славится своим побережьем длиной в 21 000 километров, изрезанным бесчисленным количеством глубоких фьордов с холодной и чистой водой. Эти особенности природы сделали Норвегию одной из ведущих рыболовных стран мира. Норвежская семга родом из этих вод. Идеальные условия обитания обеспечили ей уникальную известность: благодаря отменному качеству и вкусу норвежскую семгу знают более чем в 130 странах мира.





НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА В ОРЕХОВОЙ КОРОЧКЕ С ГРИБНЫМ ВИНЕГРЕТОМ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 700 г филе норвежской семги
- 1 ст. л. соли грубого помола
 - 4 ст. л. миндаля
 - 4 ст. л. фундука
 - 4 ст. л. кунжута
 - 2 ст. л. кориандра
 - 0,5 ч. л. перца
- 2 ст. л. оливкового масла

Грибной винегрет

- 300 г шампиньонов
- 4 головки очищенного репчатого лука
 - 1 пучок петрушки
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
 - 75 мл воды
 - соль и перец

Приготовление

Филе семги разрезать на четыре куска одинакового размера. Посолить, поперчить и дать постоять примерно 5 минут. Соль смыть, после чего рыбу обсушить. Миндаль, фундук, кунжут и кориандр мелко порубить и перемешать. Разделить смесь поровну между порциями семги, сверху сбрызнуть оливковым маслом.

Куски семги выложить на жиростойкой бумаге на противень. Рыбу запекать до готовности в средней части духовки при температуре 170 °С примерно 8 минут.

Приготовить гарнир. Для этого шампиньоны и лук промыть, грибы порезать мелкими кубиками, луковички оставить целыми. Шампиньоны и лук обжаривать в сливочном и растительном масле в течение 5 минут.

Влить воду с бальзамическим уксусом и тушить, пока луковички не станут мягкими. Приправить по вкусу солью и перцем, добавить мелко порубленную петрушку и размешать.

Подавать семгу на подогретых тарелках, выложив вокруг нее винегрет.





НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА С ОГУРЦОМ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 250 г филе норвежской семги
 - морская соль
 - молотый черный перец

Бульон

- 1 л воды
- 1 ч. л. 7%-ного уксуса
- 1 ч. л. свежевыжатого лимонного сока
 - лавровый лист
- белый перец горошком

Соус

- 400 мл 30%-ных сливок
- 100 г сливочного масла
 - 1 ч. л. свежевыжатого лимонного сока
 - 1 пучок петрушки
- молотый черный перец
 - морская соль

Гарнир

- 1 огурец

Маринад

- 1 часть 7%-ного уксуса
 - 1 часть сахара
- молотый черный перец
 - морская соль

Приготовление

Филе семги нарезать на куски толщиной 2,5 см, посолить и слегка приправить перцем.

Приготовить бульон и пошировать в нем рыбу приблизительно 8–10 минут. Вынуть семгу из бульона и оставить в тепле. Для соуса уварить сливки, затем вбить в них венчиком кубики охлажденного сливочного масла. Приправить солью, перцем и лимонным соком. Добавить мелко порубленную петрушку. Огурец нарезать тонкими ломтиками. Приготовить маринад: уксус и сахар смешать в равных долях, добавить соль, перец. Выдержать рыбу в маринаде в течение 2 часов.

Выложить семгу и ломтики огурца на тарелку, полить сливочным соусом и подать к столу.

Для справки

Пошировать (от фр. rocher) — термин, применяемый для жарки продуктов не на масле, а на воде. При этом вода наливается в сковороду или глубокую посуду тонким слоем (но не менее 1 см) и доводится до кипения. Затем в нее выкладываются продукты.





ПРЯНАЯ НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА

Ингредиенты (на 4 порции)

- 200 г филе норвежской семги
 - 100 г соли
 - 100 г сахара
- 1 ст. л. черного перца горошком
- 0,5 ст. л. семян аниса
- 0,5 ст. л. семян фенхеля
- 0,5 ст. л. семян кориандра
 - 0,5 стручка ванили
- 0,5 ч. л. порошка мускатного ореха

Приготовление

Специи прокалить на сухой металлической сковороде и измельчить в ступке или мельничке, чтобы они дали аромат. Филе семги разрезать так, чтобы получился продолговатый кусок размером примерно 5x15 см. Рыбу посыпать солью, сахаром и оставить при комнатной температуре примерно на 3 часа. Затем, удалив излишек соли и сахара, ополоснуть рыбу холодной водой и обсушить на бумажном полотенце. Обвалить семгу в смеси специй, после чего быстро обжарить на раскаленной сковороде: рыба должна слегка подрумяниться с внешней стороны. Разрезать семгу на ломтики 2x5 см и подать к столу.





НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ В ДУХОВОМ ШКАФУ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 800 г филе норвежской семги
- соль и лимонный перец

Гарнир

- 500 г соцветий брокколи
- 800 г картофеля
- 100 мл молока
- 20 г сливочного масла
- соль

Приготовление

Филе норвежской семги разделить на 8 кусков. Противень выстелить бумагой для запекания. Уложить рыбу на противень, слегка посолить и посыпать лимонным перцем.

Запекать семгу в духовом шкафу при температуре 180 °С. По истечении первых 5 минут проверить степень готовности: рыба не должна пересушиться. Маленькие соцветия брокколи отваривать в течение одной минуты.

Приготовить картофельное пюре: очищенные картофелины отварить, слить воду, посолить и размять с добавлением молока и сливочного масла. Подать семгу к столу с брокколи и картофельным пюре.





НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПЕРГАМЕНТЕ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 4 куска филе норвежской семги, каждый по 200 г
- 1 лук-порей (белая часть)
 - 4 ветки зрелых томатов черри
- 1 пучок стеблей спаржи
- 1 пучок лука-резанца
 - 1 пучок петрушки
 - соль, перец
- растительное масло

Приготовление

Предварительно разогрейте духовку до 200 °С. Опустите спаржу на несколько минут в кипящую подсоленную воду. Тонко нарежьте лук-порей и лук-резанец. Пергамент (бумагу для запекания) смажьте растительным маслом. Разделайте норвежскую семгу «бабочкой» (сделайте продольный надрез филе до кожи и выверните). На каждый лист пергамента с одной стороны уложите лук-порей, лук-резанец и семгу, а с другой – веточку томатов черри со спаржей. Посолите и поперчите, сверху сбрызните растительным маслом. Сложите пергаментные листы и плотно запечатайте. Поместите в духовку на 10–12 минут. Подавайте семгу на стол прямо в бумаге для запекания, посыпав мелко порубленной петрушкой.





КУСОЧКИ НОРВЕЖСКОЙ СЕМГИ В ХРУСТЯЩЕЙ КУНЖУТНОЙ КОРОЧКЕ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 720 г филе семги (разрезать на 20 кусочков)
- 2 ст. л. обжаренных семян кунжута
- соль, перец

Турецкий горох (нут)

- 200 г отваренного турецкого гороха
- 2 головки лука-шалота, нарезать кубиками
- 2 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
- 4 ст. л. оливкового масла
- 250 г стеблей шпината, отварить и остудить
- соль, перец

Соус лимонно-тахинный

- 2 ст. л. пасты тахини
- сок 1 лимона
- 125 мл куриного бульона
- 0,5 ст. л. обжаренного молотого тмина
- 0,5 ст. л. оливкового масла Extra Virgin
- соль, перец

Приготовление

Лук-шалот потопить в кастрюле в оливковом масле. Добавить чеснок, турецкий горох, шпинат и варить под крышкой в течение 5 минут. Не давать остыть. Кусочки семги обвалить в смеси соли, перца и семян кунжута и обжаривать в духовом шкафу в течение 5 минут.

Пасту тахини смешать с куриным бульоном, приправить тмином, посолить и поперчить. Добавить сок лимона и оливковое масло. Приготовленным соусом заправить турецкий горох. Выложить гарнир на тарелку с семгой и подать к столу.





НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА НА ПАРУ С ОВОЦАМИ И ТОМАТНО- УКРОПНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты (на 4 порции)

- 600 г филе норвежской семги
- 1 пучок стеблей спаржи
 - 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
 - 1 перец чили
 - 2 лука-порея
- 1 ч. л. измельченного чеснока
- 0,25 стакана оливкового масла
 - соль, перец

Бульон

- 1 л воды
- 1 морковь
- 1 лук-порея
- 1 стебель сельдерея
- 1 корень петрушки
- 1 лимон, порезать дольками
- 1 стакан сухого белого вина
 - 1 пучок петрушки
 - 1 пучок укропа
 - сахар
- душистый перец
- лавровый лист, соль, перец

Соус

- 0,5 стакана оливкового масла
 - 2 помидора
- 1 ч. л. каперсов
 - 1 лимон
- 1 пучок укропа

Приготовление

Для бульона отварить очищенные от кожуры овощи, лимон, укроп и петрушку в воде с белым вином и специями. Филе норвежской семги пропарить 15 минут над кипящим бульоном.

Спаржу, а также нарезанные полосками морковь, лук-порея и сельдерея обжарить с измельченным чесноком и перцем чили.

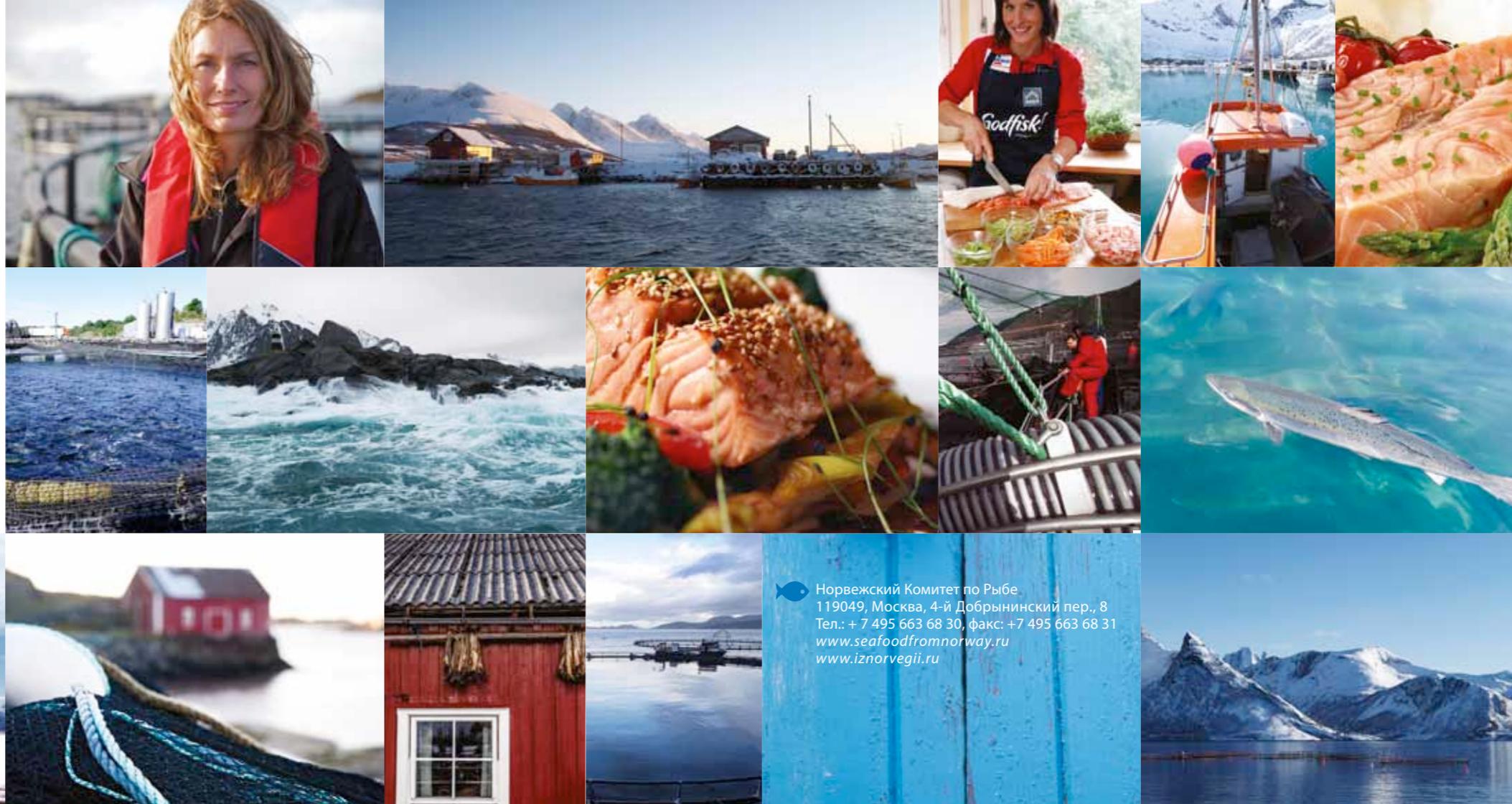
Для соуса извлечь мякоть из помидоров и лимона и перемешать ее с остальными ингредиентами.

Заправить соусом выложенные на блюдо семгу и овощи.



НОРВЕЖСКИЕ МОРЕПРОДУКТЫ ИЗ ЧИСТЫХ ХОЛОДНЫХ ВОД НОРВЕГИИ

Страна, где горы поднимаются прямо из моря. Где ледяные воды, гонимые ветрами и течениями, вздымаются огромными волнами. Но даже такая суровая природа может быть щедрой. В глубине кристально чистых холодных соленых вод таятся бесчисленные сокровища. Медленно растущие, терпеливо ждущие своего часа, они дают жизнь норвежскому побережью на протяжении многих столетий. Эти морские сокровища добывают настоящие мастера своего дела. У них в руках – заработанный тяжелым трудом опыт поколений и новейшие технологии. Труженики моря научились принимать его дары с уважением и любовью, обращаться с ними бережно и почитительно.



 Норвежский Комитет по Рыбе
119049, Москва, 4-й Добрынинский пер., 8
Тел.: + 7 495 663 68 30, факс: +7 495 663 68 31
www.seafoodfromnorway.ru
www.iznorvegii.ru



VISIT
NORWAY
.RU

ГОРНОЛЫЖНЫЙ
ОТДЫХ
В НОРВЕГИИ
ЛУЧШИЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ

visitnorway.ru

НОРВЕГИЯ ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО СКЛОНА!

© Foto: Ola Mátsson www.skistar.com/nysil

Норвежских детей сначала ставят на лыжи и лишь потом учат ходить. Вся история Норвегии связана с зимними видами спорта, а на лыжах катается 100% населения. В настоящее время по всей стране действует около 200 активно развивающихся горнолыжных курортов, среди которых Трюсиль, Хемседал, Квитфельд, Гейло, Нурефельд, Восс и Триванн, который расположен практически в центре столицы Осло. Чистейший снег вам гарантирован, и не забудьте о самых разнообразных пейзажах, прекрасно подготовленных трассах, множестве вариантов по размещению и, конечно, веселой и демократичной атмосфере! Курорты Норвегии просто созданы для того, чтобы ваш ребенок играючи встал на лыжи. Яркое солнце, искрящийся снег, детские улыбки и огромный заряд энергии на весь год. Норвегия – любовь с первого склона. Добро пожаловать в страну лыж.

НОРВЕГИЯ
ОЩУТИ СИЛУ ПРИРОДЫ
www.visitnorway.ru