

Рибні фрикадельки (polpette) у соусі

Незвичні рибні фрикадельки у середземноморському соусі - рецепт італійської кухні.

Ще б пак, адже це країна-півострів, навколо море, вода, а посеред неї - оливкові сади та спекотне сонце, пісні цвіркунів та запах свіжого хліба...

Переконана, такого способу приготування рибного фаршу ви ще не зустрічали. Але це досить цікаво та зручно. Не потрібно виймати велику м'ясорубку щоб змолоти фарш, чи перейматися якої якості він продається в магазині. Все доволі просто та швидко і результат неочікуваний. Також важливим компонентом цієї стави є соус. Можливі декілька варіантів, наприклад: зелений (французький); грибово-винний (німецький); зі свіжих помідорів з базиліком (середземноморський).

Фрикадельки готують з м'ясного, курячого або рибного фаршу з додаванням дрібно нарізаних цибулі, зелені і спецій. Іноді для поліпшення консистенції фрикадельок у фарш додають розмочений хліб. Фрикадельки формують різних розмірів, та зазвичай вони мають розмір волоського горіха.

Італійською фрикадельки – Polpette, що готується з грубо рубленого м'яса, риби чи овочів із додаванням спецій, яєць та сухарів, частіше подається як основна страва. Перші спогади про «польпете» в італійській літературі сягають 15 століття.

У данській, німецькій та голландській кулінарії Frikadelle – страва, яка нагадує котлету, наче коржик з м'ясного фаршу, обсмажений в маслі. У той же час, в Німеччині страва аналогічна фрикаделькам називається Fleischklößchen (м'ясні галушки, клопси).

Також шведи любляють фрикадельки, що є їх традиційною м'ясною стравою та називають котбулар, шетбуляр (швед. Köttbullar).

Для фрикадельок:

- 400 г філе тріски або іншої риби
- 50 г черствого хліба
- 1 цибулина
- 1 яйце, 2 жовтки
- дрібка січеної петрушки
- 2 столові ложки сухарів
- 2 столові ложки оливкової олії
- сіль і перець за смаком

Для соусу:

- 500 г соусу із перетертих томатів
- 2-3 зубки часнику
- 2 столові ложки каперсів
- 15 шт. чорних олив
- дрібка січеної петрушки
- 2 столові ложки оливкової олії
- сіль і перець до смаку

Для приготування рибних котлеток в соусі спочатку необхідно покласти сухий хліб у воду, щоб його розмочити.

У велику сковорідку влити олію, покласти дрібно посічену цибулю та обсмажувати. Коли вона обсмажиться до легкої прозорості, додати у сковорідку добре відтиснутий від води хліб.

Філе тріски попередньо промити та осушити паперовим рушником, потім порізати на середні шматки.

Додати м'якоть риби у сковорідку із цибулею та обсмажувати на середньому вогні, помішуючи 7 – 10 хв. При помішуванні філе риби розвалюватиметься та ароматизуватиметься від обсмаженої цибулі, так і утворюється рублений фарш. Рибу не готувати до цілковитої готовності, лише щоб розвалилися шматки, сформовані фрикадельки готуватимуться ще у соусі.

Перекласти фарш у миску, охолодити та додати яйце і жовтки, сіль і перець,

панірувальні сухарі та січену петрушку.

Ретельно перемішати і сформувати руками фрикадельки та викласти їх у посудину в якій можна запікати.

Щоб приготувати соус, у каструльку влити олію та покласти часник і на малому вогні обсмажити протягом 2 хв., додати каперси, оливки і томатний соус, приправити сіллю і перцем, готувати протягом 10 хв.

Полити фрикадельки приготованим соусом та готувати їх у духовці 15- 20 хв., але не помішувати, адже вони дуже ніжні.

Також їх можна готувати на вогні у сковорідці. Тоді соус краще одразу готувати у середній сковорідці та на нього викласти фрикадельки, накрити кришкою і готувати ще 15хв., час до часу струшуючи сковорідкою, щоб трішки більше обмакати їх у соусі, але обережно, щоб не розвалилися.

На сам кінець приготування посипати фрикадельки січеною петрушкою і подавати з картопляним пюре, або відвареною картоплею та зеленим салатом.



















