БУЛЬВАР

Фрикадельки з минтаю – це дуже смачно. Рецепт фішболів до пюре

23 червня, 10.56 Этот материал также можно прочитать на русском

Фрикадельки найкраще смакуватимуть з пюре
Фото: depositphotos.com

Ніжні рибні фрикадельки є смачною стравою, яка досить легко готується. Українське видання "ГОРДОН" рекомендує приготувати їх за рецептом ресторатора Володимира Ярославського. Рецептом експерт поділився в Instagram.

Ярославський наголосив, що фрикадельки з минтаю за його рецептом виходять дужне ніжними.

РЕКЛАМА

"Навіть фрикадельки можуть бути вишуканою стравою", – наголосив він.

Інгредієнти:

- 800 г відтиснутого філе минтаю;
- 100 г смаженої на маслі цибулі;
- 80 г білого хліба;
- 50 г вершків 30%;
- одне яйце;
- зелень кропу або петрушки;
- 10 г солі та перець за бажанням.

Інгредієнти для соусу:

- 30 мл олії;
- 180 г цибулі;
- три зубчики часнику;
- 400 г томатів у власному соку;
- материнка або чебрець;
- 80 г вершків 30% жирності;
- сіль і копчена паприка.

Приготування

1. У холодильнику дефростувати минтай і через вафельний рушник добре відтиснути філе від зайвої вологи. Окремо обсмажити приблизно 170 г цибулі на вершковому маслі та охолодити. Вчорашній м'якуш хліба замочити у вершках. Змішати цибулю з хлібом.
2. Пропустити через м'ясорубку (середня решітка) періодично по рибу, то цибулю з хлібом, щоб одразу все перемішувалось.
3. Додати сіль, яйце та посічену зелень. Добре замісити фарш й охолодити, щоб стабілізувався.
4. Цибулю підсмажити до рум'яності, додати рублений часник та томати пелаті, протушкувати приблизно 10 хв. Можна додавати води за необхідності. Додати ароматні трави, вершки сіль та копчену паприку. В соус занурити фрикадельки (можна зверху посипати сиром) і запекти в духовці за температури 180 °С в режимі верх/низ+конвекція орієнтовно 10–15 хв. з кришкою і протягом 10–15 хв. без кришки.
5. Подати зі свіжою зеленню. Найкраще рибні фрикадельки смакуватимуть з картопляним пюре.

Автор
Вікторія Вороніна

Поділитися

рецепт риба

РЕКЛАМА

Сестра Данилка звернулася до поліції через брата: що сталося

Олександр Кварта втік до Лондона після заяви про службу в...

З ким насправді крутить романи Надія Савченко: список вражає

МАТЕРІАЛИ ЗА ТЕМОЮ

Стало відомо, що Кацурін приготував у свій день народження. Покроковий рецепт страви

22 червня, 13.56 БУЛЬВАР

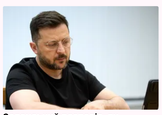
Лінивi бiляшi не заберуть часу і смакуватимуть як перекус або основна страва. Рецепт

22 червня, 11.24 БУЛЬВАР

"Домашнє – завжди краще". Рецепт кабаносів для приготування самотужки

19 червня, 12.42 БУЛЬВАР

БУЛЬВАР

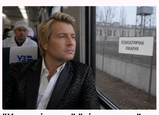


Зеленський розповів, як відреагував на політ над Москвою люка з резервуара НПЗ

23 червня, 11.47 ВІЙНА В УКРАЇНІ

"Усе моє!" Бражко відслідкував пост Квіткової, яка виїхала у США

23 червня, 11.40 БУЛЬВАР



"Укрзалізниця" "відправила" Баскова до психлікарні. Як це сталося. Фото

23 червня, 11.12 БУЛЬВАР

НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

1. Відьма Марія Тиха розповіла, як під час статевого контакту відмстила українському міністру
   7722
2. **Хто і навіщо поширював чутки про гомосексуальність Галкіна. Відверта заява Пугачової та її чоловіка**
   5988
3. У Зіброва – поповнення в родині. Як назвали малечу, поява якої до сліз розчулила співака. Відео
   4212
4. "Досі не протверезів". Дібров на вечірці з Хакамадою розбив собі голову. Відео
   3743
5. Відьма Марія Тиха відверто розповіла про збоченців серед українських політиків і бізнесменів
   2912

РЕКЛАМА

СВІЖІ НОВИНИ

Зеленський розповів, як відреагував на політ над Москвою люка з резервуара НПЗ
23 червня, 11.47

"Усе моє!" Бражко відслідкував пост Квіткової, яка виїхала у США
23 червня, 11.40

"Укрзалізниця" "відправила" Баскова до психлікарні. Як це сталося. Фото
23 червня, 11.12

Фрикадельки з минтаю – це дуже смачно. Рецепт фішболів до пюре
23 червня, 10.56

"Люблю безумовно". Мозгова емоційно привітала коханого чоловіка
23 червня, 10.40

Побачили це на ягодах – збирайте полуницю з грядки
23 червня, 10.18

"Можна похвалити". Росіянка віддала куратору $500 і під його контролем спалила собі квартиру. Відео
23 червня, 01.07

"Відмикайте двері під час тривог завжди". Найважливіші поради українців, які вижили після влучань
22 червня, 23.09

Залийте кабачки цим і запечіть. Смачнішу страву важко знайти
22 червня, 22.51

43-річна Брежнєва захопила мережу підтягнутою фігурою під час заняття спортом
22 червня, 20.55

Більше новин

БЛОГИ

Вадим Крищенко
У Москві Єдокимов обладнав помешкання з портретом Шевченка. Повернулась із Сибіру мати-"бандерівка"

Юрій Рибчинський
Про цінність культури згадують лише тоді, коли її стовпи – у могилах

Олена Курбанова
Ні в кого так сильно не вірю, як у свою країну. Тому й народжувати буду тут

Анна Маляр
Це комплекс Путіна – бути "затребуваним самцем". Для фюрера створюють міфи про коханок. Зараз, напередодні виборів, нові чутки, нова нібито пасія

Олександр Ягольник
100 млн грн, чесно зароблених українським шоу-бізнесом у 2021 році, осіли у чиновницьких кишенях

Більше свіжих блогів

© 2026. Всі права захищені Designed by Kiselev

Всі матеріали, які розміщені на цьому сайті з посиланням на агентство "Інтерфакс-Україна", не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі, крім як з письмового дозволу.

Усі опубліковані фотоматеріали Depositphotos.ua не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі без письмового дозволу компанії.

Матеріали, позначені піктограмами PR, "Інновація", "Думка", "Персона", "Актуально", "Вибори" та "Вплив", публікуються на правах реклами.

Комерційні матеріали можуть розміщуватися у розділі "Пресрелізи". У випадках суспільної значущості публікацій в цьому розділі допускається і на безоплатній основі.

Вебсайт "Інтернет-видання "ГОРДОН", ідентифікатор в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R40-05269

вул. Професора Підвисоцького, 6-В, м. Київ, Україна, 01103

Призначено для осіб, старших за 21 рік