ТОП-10 Рыбные блюда для детского стола!

1. Судак на пару под яичным соусом для деток от года

Филе судака (можно взять окуня или треску) – 1 шт.,
соль – по вкусу,
перец – по вкусу,
сливочное масло – 120 г.,
Яйца куриные – 2 шт.,
сок лимона – 10 г.,
Петрушка свежая – 1 г.,
Розовый перец – по вкусу

Способ приготовления
Филе судака солим и укладываем в пароварку.
Поверх рыбы укладываем небольшие кусочки сливочного масла и готовим 10 минут.
В сотейнике растапливаем сливочное масло, рубим произвольно сваренные вкрутую яйца, добавляем специи и сок лимона. Провариваем массу в течение 1 минуты, вводим рубленую зелень.
яичным соусом и посыпаем розовым перцем. Приятного аппетита!

2. РЫБНЫЕ КОЛБАСКИ В МУЛЬТИВАРКЕ

Горбуша некрупная 1шт. (выход филе 350гр.)
Яйцо куриное 1шт.
Манная крупа 2ст.ложки без горки.
Укроп пол пучка.
Соль, лимонный перец, специи по вкусу

1. Горбушу помыть, обсушить, снять кожу и удалить кости, из них можно сварить бульон, но сегодня нам нужно рыбное филе. Удаляем видимые косточки, нарезаем рыбное филе на кусочки и складываем их в чашу блендера, добавляем яйцо, щепотку соли и перца, взбиваем в пышную массу.
2. Добавляем манку и рубленый укроп, перемешиваем, даем минут 20-30 постоять, чтобы крупа набухла.
3. От рукава для запекания отрезаем куски плёнки, рыбную массу делим на 2 части, из каждой, при помощи плёнки, формуем колбаску. Концы рукава завязать на узел.
4. В чашу мультиварки наливаем пол литра кипятка, до минимальной отметки, устанавливаем чашу для приготовления на пару, в неё кладём наши колбаски, закрываем мультиварку крышкой.
5. Выбираем на панели управления режим «Приготовление на пару», время я установила 25 минут, но ориентируйтесь на толщину рыбных колбасок, эти были готовы через 12-15минут. Проверить готовность легко, колбаски станут плотными и будут пружинить при нажатии. Выключаем мультиварку.
6. Подаём колбаски в горячем виде, как основное блюдо, или в холодном виде, нарезав ломтиками как колбасу с хлебом.

3. Котлетки из рыбы

Ингредиенты:
Рыба тресковых пород — 1 кг.
Картофель — 2 шт.
Яйцо — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Лук зеленый —)0,5 пучка.
Укроп — 0,5 пучка.
Хлеб белый — 1 ломтик.
Растительное масло — 3 ст.л.
Соль – по вкусу
Черный перец – по вкусу

Приготовление:
Рыбу залить кипятком (вода должна только покрывать содержимое кастрюли) и отварить до готовности, около 20 минут. Если используете охлажденную рыбину с головой, то добавьте к ней луковицу, морковь, лавровый листик и пару горошин душистого перца. Потом процедите бульон. Варите суп сразу или заморозьте бульон впрок.
Снять с рыбы все филе, тщательно удалив кости. Размять его вилкой.

Картофель, предварительно отваренный в мундире, очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук порезать маленькими кубиками и обжарить до золотисто-коричневого цвета на растительном масле

Укроп и зеленый лук порезать мелко.
Перемешать в миске рыбное филе, натертый картофель, обжаренный лук, измельченную зелень, сырое яйцо. Посолить и поперчить фарш.
Тщательно перемешать. Сформовать из массы круглые котлетки.
Положить в блендер кусок белого хлеба или батона и измельчить в крошку в режиме пульсации.
Обвалять котлетки в крошках.
Разогреть в сковороде с толстым дном растительное масло и обжарить котлеты с двух сторон по паре минут, до румяной корочки.
Приятного аппетита!

4. Запеканка из риса с лососем.

250 г лосося
150 г спаржевой фасоли
80 г твердого сыра
1 яйцо
3/4 стакана длиннозерного риса
2 ст.л. сока лимона
укроп
орегано
перец
Нарезать рыбу кубиками, сбрызнуть соком лимона и посыпать перцем и орегано, оставить для маринования.
Рис отварить в подсоленной воде, не допуская разваривания, дать ему остыть.
Рыбу выложить в сковороду с растительным маслом, обжарить пару минут.
Выложить к рыбе спаржевую (зеленую) фасоль, поперчить и посолить, на сильном огне обжарить 2-3 мин, непрерывно помешивая.
Вбить яйцо в немного остывший рис, добавить половину тертого сыра, рубленый укроп, перемешать, разложить по смазанным формочкам, выложить сверху рыбу с фасолью, затем в формочки выложить оставшийся сыр.

Готовится запеканка из риса с лососем в разогретой до 170 градусов духовке 15 мин до румяной корочки.

5. РЫБА В ГОРШОЧКЕ

В детские рецепты включают рыбу нежирных сортов, таких как треска, хек, судак, форель, минтай. Предлагаю простой и вкусный вариант блюда – рыба в горшочке.

Ингредиенты:
филе форели (хека, трески) – 100 г
лук репчатый – 1 /2 шт.
морковь – 1 /2 шт.
сметана – 2 ст.л.
сыр твёрдый – 2 ст.л.
масло сливочное – 1 ч.л.
зелень укропа

Способ приготовления:
В керамический горшочек кладём сливочное масло. Мелко режем лук – укладываем на дно горшочка, сверху мелко нарезанную морковку.
Рыбу моем, режем на кусочки, кладём в форму и промазываем сметаной. Сверху засыпаем всё тёртым сыром, вливаем 3 столовые ложки воды. Накрываем горшочек крышкой и томим в духовке при средней температуре 25-30 минут.
Рыбу в горшочке можно предлагать как самостоятельное блюдо, так и в сочетании с гарниром.
Приятного аппетита!

6. Рыбные фрикадельки для ребенка: в молочном соусе

Чтобы их приготовить вам необходимо:

Рыба – 200 г.
Яичный желток – 1 шт.
Пшеничный хлеб – 50 г. (или сухари)
Соль — по вкусу
Молоко — 2 ст.л.
Молочный соус — 100 мл. (молоко, мука, соль, масло слив.)
Сыр — 40 г.
Рыба очень полезна для растущего организма малыша, она является источником белков и аминокислот, к тому же рыба быстро усваивается и переваривается. В морской рыбе содержится фосфор, магний и калий, а некоторые виды рыбы богаты и железом, например сардина или морской окунь.

Детям после 8 месяцев можно подавать отварную и протертую белую рыбу, а со временем и рыбные фрикадельки для ребенка (для детей старше 2-ух лет).

7.Рыбные фрикадельки для ребенка

Приготовление:
Перед тем как приготовить рыбные фрикадельки, нужно рыбу почистить от костей и кожицы. Или же использовать готовое рыбное филе без костей. Для рыбных фрикаделек лучше использовать белые сорта морской рыбы: хек, телапия, минтай. Подготовленную рыбу перекрутить через мясорубку

Пшеничный хлеб замочить в воде и тоже пропустить через мясорубку.
Затем в миску добавить хлебную смесь и 1 яйцо. Все хорошо вымешать, немного приправить солью и снова перемешать. Если получилась жидковатая консистенция, можно добавить в нее немного сухарей.

Из готового фарша слепить маленькие фрикадельки
И добавить их в кастрюлю с кипящей водой. Варить 10-15 мин. Готовые фрикадельки плавают на поверхности воды.
Уложить их в маленькую форму для запекания и полить молочным соусом, рецепт которого находится здесь.
Сверху фрикадельки посыпать тертым сыром.
И поставить в разогретую духовку на 20 мин, чтобы немного подрумянились.

Рыбные фрикадельки в молочном соусе подавать как самостоятельное блюдо посыпав зеленью, либо с рассыпчатым рисом или картофельным пюре на гарнир.

8. Рыбная запеканка для детей: как в детском саду

Продукты для запеканки:

Филе рыбы — 300 гр.
Молочный соус /Молоко (0,5 ст.), мука (1 ч.л.), слив. масло (1 ч.л.), соль/
Сухари панировочные
Соль — по вкусу
В детском саду довольно часто детям на ужин дают разнообразные запеканки, среди них есть и рыбная. Рыба полезна для детского организма за счет большого количества белка, фтора и йода. К тому же она легко переваривается организмом. Сегодня мы в домашних условиях сделаем рыбную запеканку для детей как в детском саду. Готовить ее можно с 2, 3-х летнего возраста.
1. Рыбное филе отварить в слегка подсоленной воде. Время варки 5-7 минут после закипания.
2. Пока варится рыба приготовим молочный соус. Рецепт здесь.
3. Форму для запекания смазать сливочным маслом и выложить небольшим слоем отваренную, размолотую вилкой, рыбу.
4. В молочный соус добавить яйцо и хорошенько перемешать вилкой или венчиком.

5. Полить полученным соусом рыбный слой, после чего сверху выложить еще один слой размолотой рыбы и опять полить молочным соусом.
6. Сверху рыбу посыпать сухарями и отправить в горячую духовку выпекаться при 180 градусах. Время выпекания в разных духовках колеблется примерно от 15-25 мин.
7. Готовая рыбная запеканка может быть самостоятельным блюдом на ужин. А можно подать ее с кашей или овощами.

9. Детский рыбный плов

100 г филе нежирной рыбы
50 г риса
½ моркови
½ головки репчатого лука
1 ст. л. растительного масла
куркума
соль
Рис залить водой, оставить.

Очистить, потереть морковь на средней терке, мелкими кубиками нарезать лук.
В маленькой кастрюле разогреть масло, положить морковь и лук, 3 мин прогреть.
Филе промыть, нарезать мелкими кусочками, добавить к овощам, прогреть, приправить куркумой.
С риса слить воду, добавить его к остальным ингредиентам, подсолить все и залить кипятком (воды должно быть в 2 раза больше массы плова), накрыть крышкой.
Готовить детский рыбный плов до полного выпаривания жидкости и готовности риса, перемешать в конце.

10. Рыбные зразы с перепелиным яйцом: с 1 года

Продукты:

Филе рыбы — 200 гр.Куриное яйцо для фарша — 1 шт.
Перепелиные яйца для начинки — 7 шт.
Белый хлеб — 2 кусочка.
Луковица — 1 шт. маленькая или даже половинка.
Молоко — 4-6 ст.л.
Сухари панировочные
Соль — по вкусу
Из этого количества продуктов выходит 7 зраз.

Еще одна разновидность рыбных блюд для детей — зразы с яйцом внутри. Я использовала маленькие перепелиные яички, поэтому положила их целиком. Можно отварить куриные и порезать на кубики. Если будете делать зразы с куриными яйцами, то их количество необходимо уменьшить вдвое. Блюдо можно готовить детям после года.

Рецепт приготовления рыбных зраз с яйцом внутри
1. Рыбное филе и лук разрезать на кусочки, чтобы можно было их перекрутить в фарш. Хлебную мякоть смешать с молоком и размять.
2. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку с мелкими отверстиями.
3. Добавить одно куриное яйцо, присолить и перемешать.
4. Получится нежный рыбный фарш.
5. Где- нибудь между делом отварите перепелиные яйца. Они варятся очень быстро.
6. Готовые яйца нужно очистить.
7. Теперь можно формировать наши рыбные зразы. Для этого в в каждую рыбную лепешку заверните по 1 перепелиному яйцу.

8. Обмакните зразы в сухарях.
9. Уложите на противник застеленный пекарской бумагой или фольгой.
10. Запекайте в духовом шкафу 30-40 минут при 180 гр., до появления золотистой корочки.
11. Подавать можно со сметаной и овощами. В качестве гарнира подойдет пышное картофельное пюре или рис.

Приятного аппетита!

На заметку:

Рыбные зразы можно не только запекать в духовке, но и готовить их на пару. Это даже предпочтительнее для маленьких детей.
Приготовленные зразы в духовке получаются с сочными с хрустящей корочкой.

вашего ребенка