

РЕЦЕПТЫ ИЗ РАПАНА



Салат овощной с мясом рапана

Для приготовления потребуется:

Отваренное мясо рапана
Свежие помидоры
Свежие огурцы
Маслины
Лук
Соль по вкусу

Приготовление:

Мясо рапана порезать и слегка обжарить. Поместить в широкую емкость, добавить порезанные овощи и маслины. Посолить и заправить оливковым маслом.

Салат из рапана

Для приготовления потребуется:

Отваренное мясо рапана - 400г
Вареные вкрутую яйца - 4шт
Лук свежий
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Отваренное мясо рапана порезать и смешать с порезанными полукольцами яйцами и луком. Посолить, заправить майонезом.

Рапан со сладкой кукурузой

Для приготовления потребуется в равных долях:

Отваренное мясо рапана
Консервированная кукуруза
Свежие огурцы
Отварной рис
Яйца, сваренные вкрутую
Майонез, зелень, соль по вкусу

Приготовление:

Мясо рапана, огурцы и яйца порезать соломкой, добавить кукурузу и рис. Посолить, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

Жареный картофель с рапаном

Для приготовления потребуется:

Картофель - 0,5кг
Сырое мясо рапана - 100г
Лук репчатый - 1шт

Приготовление:

В жареный картофель с луком за 5 минут до готовности добавляется порезанное соломкой мясо рапана.

<u>Отбивные из рапана</u>	<u>Оладьи из рапана</u>	<u>Рапан в лимоне</u>	<u>Овощное рагу с рапаном</u>
<p>Для приготовления потребуется: Свежее мясо рапана (сырое) Яйца сырые Масло подсолнечное Соль, специи по вкусу</p> <p><i>Приготовление:</i></p> <p>Извлечь рапана из раковин (мясо рапана должно быть сырым, лучше всего - брать свежесловленные раковины), отделить от желудочков и отбить как обычную свиную отбивную. Отбитых рапанов посолить и посыпать специями. Каждую отбивную окунуть во взбитые яйца и поместить на сковороду для жарки. Каждую отбивную жарить не более 3х минут. Отбивные так же можно жарить без кляра.</p>	<p>Для приготовления потребуется: Варенное или сырое мясо рапана - 1кг Сыр твердый - 300г Яйца сырые 6-8шт Лимон - 2шт Соль, специи по вкусу</p> <p><i>Приготовление:</i></p> <p>Мясо рапана порезать мелкой соломкой. Сыр натереть на терке. Измельченные рапан и сыр смешать с хорошо взбитыми яйцами с солью, специями и лимонным соком. Смесь ложкой выкладывать на сковороду с растительным маслом и жарить до готовности с двух сторон.</p>	<p>Для приготовления потребуется: Рапан сырой - 300г Лимон - 1шт Лук свежий - 30г Соль, перец по вкусу</p> <p><i>Приготовление:</i></p> <p>Мясо рапана порезать соломкой, добавить порезанный кольцами лук, посолить, добавить специи, перемешать и залить соком лимона. Салат поставить в холодное место (можно в холодильник) на несколько часов. Через несколько часов салат, без дополнительной обработки, можно употреблять в пищу. Сок лимона можно заменить соком граната или винным уксусом.</p>	<p>Для приготовления потребуется: Мясо рапана - 200г Болгарский перец - 500г Лук репчатый - 1 большая луковица Помидоры - 200г Зелень и специи по вкусу</p> <p><i>Приготовление:</i></p> <p>Лук пассировать до золотистого цвета. Добавить перец и пассировать 3-4 минут. Затем добавить мясо рапана - тушить 3-4 минуты. Снять сковороду с огня и добавить помидоры и майонез. Хорошо перемешать и подать к столу горячим.</p>

Холодная закуска из мяса моллюска рапаны

мясо моллюска рапана – 100 г
лимон – 1 штука
лук репчатый свежий – 20 г
специи для рыбы – по вкусу



Приготовление:

Рапанов нарезать на ленты и выложить в салатник, добавить очень тонко порезанный кольцами репчатый лук, специи для рыбы и сок лимона с мякотью. Хорошо перемешать блюдо и под крышкой выставить салатницу в холодильник на несколько часов, точнее, на ночь, а наутро чудненькая холодная закуска.



Салат "Новый свет"

Ингредиенты:
мидии - 300 г
рапан - 300 г
лук репчатый - 2 шт.
сыр твёрдый - 200 г
вино красное сладкое - 100 г
растительное масло

Способ приготовления:

Мидии и мясо рапанов поджарить с луком
Сыр нарезать мелкими кубиками.
Ингредиенты смешать и сбрызнуть красным вином.



РАПАН с солёным огурцом

цом

нарезать равномерными кубиками (до 0.3 см - как нож позволит)
прижарить лук (красный, белый, 0.3-0.5см)
добавить рапан с огурцом
перемешать и выключить.
НЕ ПРОЖАРИВАТЬ.

Добавить соус
Добавить гарнир



Рапана в соусе с грибами, солеными огурцом

Необходимые продукты:

рапан отварной - 160 г
морковь - 100 г
лук репчатый - 60 г
огурцы соленые - 90 г
шампиньоны - 150 г
чеснок - 15 г
сметана - 15 г
сливки - 45 г
мука пшеничная - 20 г
соус «Табаско»
картофель - 120 г
сок лимонный - 12 г
соль и перец - по вкусу
масло растительное - 25 г



Способ приготовления блюда:

Рапану нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать соломкой, морковь нарезать кружочками, огурцы и свежие шампиньоны нарезать ломтиком, чеснок мелко нарубить. На хорошо разогретую сковороду, смазанную маслом выложить морковь, лук, шампиньоны и пассировать при непрерывном помешивании, за 5 минут до готовности добавить мелко нарубленный чеснок. Картофель отварить, нарезать кружочками и обжарить в масле. Смешать все ингредиенты. Соль и перец добавить по вкусу. Приготовленную смесь заправить соусом.

Приготовление соуса

Муку обжарить на сковороде до золотистого цвета, ввести сметану, довести до кипения, добавить сливки, соус «Табаско» еще раз довести до кипения, добавить лимонный сок, соль перец, все хорошо перемешать.

Рапаны пикантные

Ингредиенты:

500 гр. Мяса рапана
200 гр. лука репчатого
100 гр. брусники
100 гр. сметаны

Приготовление:

Лук, мелко порезать и пассировать до золотистого цвета. Мясо рапана порезать соломкой и выложить в сковородку с луком, залить сметаной, посолить, поперчить по вкусу. Тушить 3 минуты. Бруснику обдать крутым кипятком и добавить в рапан, тушить ещё 2 минуты. Подавать порционно в горячем виде, украсив зеленью.

"Ленивые" отбивные из рапанов

Ингредиенты:

500 гр. мяса рапана
150 гр. твёрдого сыра
3-4 яйца
соль, перец по вкусу
сок 1 лимона
листья салата

Приготовление:

Мясо мелко порезать соломкой. Сыр натереть на мелкой тёрке, добавить хорошо взбитые яйца с солью, перцем и лимонным соком. Всё перемешать. Обжарить с двух сторон на растительном рафинированном масле, выкладывая столовой ложкой в форме оладий. На блюдо уложить листья салата и выложить «ленивые» отбивные. Сверху украсить дольками лимона.

Мясо рапаны в томатном соусе

Ингредиенты

300 гр. мяса рапаны
2 средние луковицы
1 средняя морковь
3 зубчика чеснока
1 чайная ложка томатной пасты
3 ст. ложки оливкового (подсолнечного) масла
Щепотка перца
2/3 чайной ложки соли

Способ приготовления

В основном мясо рапаны идёт двух видов, свежемороженое либо предварительно проваренное, в том случае если оно было проварено, то следует перейти ко второму этапу приготовления. В том случае, если мясо свежемороженое, то вскипятить воду и отварить его в течение минуты, не более. Далее мы разделяем каждую рапану на мелкие кубики и откладываем в сторону. Параллельно мы шинкуем не мелкие кубики лук и перетираем на крупную тёрку морковь. Затем обжариваем лук, в масле, до светло золотистого цвета и добавляем морковь, тушим в течение 5-8 минут, затем добавляем мясо рапаны, соль, перец и томатную пасту и тушим на слабом огне ещё в течение 4-7 минут. За минуту до выключения огня, засыпаем мелко нарезанный чеснок и накрываем крышкой.



Мясо рапана в горшочках

потребуется
10-15 средних картофелин
помидоры 4-5 шт.
1 морковь
квашеная капуста
4-5 шампиньонов
лук
масло сливочное
соль, перец, специи
рапаны. - 400 гр.



Приготовление:

2. Мелко нарезаем лук и обжариваем на сковороде
3. Картофель нарезаем кубиками и добавляем к луку
4. Натираем морковь на мелкой тёрке



5. На доньшко каждого горшочка кладём немного масла
6. Добавляем картофель (но не весь, он нам ещё пригодится), который мы обжаривали на сковородке
7. Морковь, которую мы натёрли, начинаем обжаривать, туда же добавляем капусту и помидоры, натёртые на крупной тёрке. И вливаем рассол от помидор. Добавляем соль, перец и специи - по вкусу.
8. Нарезаем мясо рапана и шампиньоны кубиками
9. Выкладываем рапаны и содержимое сковородки в горшочки
10. Сверху - оставшийся картофель

11. Доливаем тёплой воды и в духовку!

Температура 200-220 градусов, время приготовления 45-50 минут.

Даём горшочкам возможность остыть и можно приступать к поеданию!