Jak gotować ryby i owoce morza

Ryby i owoce morza są łatwe i szybkie do przygotowania. Najlepiej smakują przyrządzane tradycyjnymi, zdrowymi sposobami: gotowane we wrzątku lub na parze czy opiekane na grillu. Dzięki nim w krótkim czasie możemy otrzymać smaczne i zdrowe potrawy.

Ryby: im prościej przyrządzane, tym lepsze

Ryby nie wymagają skomplikowanych sposobów gotowania. Ich delikatne mięso najlepiej smakuje po krótkim, prostym przyrządzeniu, dzięki któremu zachowuje naturalne soki. Niektóre ryby – pod warunkiem że są naprawdę świeże – wystarczy jedynie zamarynować w soku z cytrusów albo innym kwaśnym płynie. Tak przygotowane nie tracą żadnych wartości odżywczych i zyskują kwaśny aromat oraz smak.
Mięso ryb jest zazwyczaj miękkie, dlatego najlepiej gotować je krótko. Ryba jest gotowa, kiedy jej mięso pozostaje lekko przezroczyste, ale łatwo odchodzi od ości, albo kiedy łatwo dzieli się na płatki. Gdy wbijemy widelec w najgrubszą część ugotowanej ryby – powinien napotkać tylko lekki opór po dojściu do ości.
Morskie ryby mają naturalnie słonawy smak, w związku z czym nie trzeba ich dodatkowo solić.

Jak gotować ryby

• Mięso ryby upieczonej w pergaminie lub w folii aluminiowej jest soczyste. Oczyszczoną, całą rybę można obłożyć warzywami lub ziołami, a następnie zawinąć w folię lub papier albo ułożyć w naczyniu do pieczenia i przykryć szczelnie folią, a następnie piec w temperaturze 180ºC. Czas pieczenia zależy od

wagi ryby – należy przeznaczyć 10 minut na każde 450 g. Grube filety czy steki również można upiec w pergaminie razem z warzywami i ziołami – to klasyczna ryba w papilotach.

• Ryby tłuste, takie jak śledź, makrela czy pstrąg, można piec w opiekaczu. Nie trzeba ich niczym smarować ani podlewać. Białe ryby przed opiekaniem warto natomiast włożyć do marynaty. W zależności od wielkości piec od 4 do 12 minut.

• Dobrą metodą przygotowywania ryb jest grillowanie. Ryby tłuste, takie jak sardynki, pstrągi czy makrele, można piec w całości, od 4 do 8 minut z każdej strony (w zależności od wielkości). Jeśli chcemy grillować białe ryby, warto je wcześniej zamarynować albo piec zawinięte w folię aluminiową, z ziołami, polane sokiem z cytryny. Większe białe ryby można pokroić w dużą kostkę i nabić na szpadki na przemian z warzywami. Ruszt grilla należy posmarować olejem, żeby kawałki ryby do niego nie przywierały.

• Wspaniały smak ma ryba duszona z warzywami i odrobiną czerwonego wina lub wywaru. Ryby gotują się bardzo szybko, dlatego warzywa warto wcześniej podpiec lub poddusić, aby były bardziej miękkie. Steki i filety wystarczy dusić 7–8 minut, rybę w całości – około 20 minut na każdy kilogram masy.

• Ryby można także przyrządzać w kuchence mikrofalowej – ich mięso zachowuje wtedy soczystość, smak i wszystkie właściwości odżywcze, a gotowanie trwa zaledwie kilka minut. Jeśli przygotowujemy w ten sposób filety lub steki rybne, warto polać je wywarem lub sokiem z cytryny, a następnie zawinąć w papier do pieczenia. Jeśli pieczemy całą rybę, pamiętajmy o nacięciu skóry w kilku miejscach, żeby ciśnienie powstające wewnątrz jej nie rozsadziło.

• Gotowane ryby są smaczne i aromatyczne. Można je gotować nie tylko w wodzie, lecz także w mieszance wody
z winem, w wywarze lub mleku. Wywar, w którym gotowała się ryba, warto zachować i użyć go do przygotowania sosu czy zupy. Płyn, w którym gotujemy rybę, nie powinien wrzeć. Ryba ma być w nim całkowicie zanurzona. Po zdjęciu z ognia pozostawiamy ją w płynie do przestygnięcia.

• Gotowanie na parze to jedna z najzdrowszych metod

przyrządzania ryb, ponieważ nie wymaga używania tłuszczu. Poza tym mięso nie jest zanurzone w płynie, nie traci więc wartościowych, rozpuszczalnych w wodzie składników odżywczych, które mogłyby przeniknąć do wywaru.
• Wyśmienicie smakują ryby smażone na odrobinie masła lub oliwy. Jeśli używamy patelni teflonowej albo grillowej (dobrze rozgrzanej), nie musimy używać dużo tłuszczu. Smażenie ryby, w zależności od jej grubości, zajmuje 4–6 minut (po 2–3 minuty z każdej strony).
• Małe kawałki ryby można smażyć metodą stir-fry (na mocno rozgrzanym tłuszczu, ciągle mieszając). Przygotowanie ich w taki sposób sposób zajmuje tylko kilka chwil.

Jak gotować skorupiaki i mięczaki

• Przed gotowaniem żywych skorupiaków (homarów lub krabów) powinniśmy zawinąć je w wilgotną ściereczkę i włożyć na 1–2 godziny do zamrażalnika, żeby zapadły w stan uśpienia. Następnie wrzucić do dużego garnka z wrzątkiem i szybko przykryć pokrywką. Kraby gotujemy 10–12 minut; homar potrzebuje 15 minut na pierwsze 450 g wagi, a potem 10 minut na każde kolejne 450 g.
• Krewetki można gotować, smażyć na patelni (także metodą stir-fry), grillować, opiekać. Surowe już po kilku minutach stają się jasnoróżowe, co oznacza, że są gotowe. Jeśli używamy ugotowanych krewetek, należy je tylko podgrzać.
• Małże i omułki gotujemy do momentu, gdy się otworzą (nieotwarte wyrzucamy). Ostrygi i przegrzebki natomiast należy otworzyć przed gotowaniem. Mięczaki można gotować w wodzie lub na parze, opiekać, smażyć, ale zawsze należy robić to stosunkowo krótko.

Nie tylko paluszki rybne

Ryby są wartościowym pożywieniem dla najmłodszych, ale jeśli dzieci niechętnie je jedzą, spróbujmy zaproponować im wesołe, kolorowe dania, na przykład rybne szaszłyki z pomidorkami

koktajlowymi i cukinią, potrawy typu stir-fry, makarony z rybą, kukurydzą i groszkiem, paluszki rybne czy hamburgery z rybą. Możemy także przygotować goujon czy kawałki ryby z piekarnika z zielonymi warzywami. Białe ryby (bez skóry i ości) mają delikatny smak i są lekkostrawne, więc mogą je jeść nawet bardzo małe dzieci. Można je ugnieść z ziemniakami lub marchewką, pokroić na kawałeczki, wymieszać z makaronem albo zmiksować i dodać do zupy.

Fot. Adobe Stock