Ryby na twoim stole

Nie ma nic lepszego i zdrowsze niż dobrze przyrządzona, świeża ryba. Kiedy jednak nie mamy możliwości takiej kupić zawsze można zdecydować się na mrożoną.

Świeże filety i dzwonka ryb powinny mieć jędrne, elastyczne i nie wysuszone mięso oraz lśniącą i jasną skórę. Oczy całych ryb nie mogą być zapadnięte ani mętne. Mięso powinno być sprężyste w dotyku. Świeża ryba ma łagodny zapach. Jeśli woń jest intensywna, skóra uszkodzona, a mięso wysuszone na krawędziach, oznacza to, że ryba nie nadaje się do zjedzenia.
Ryby mrożone należy kupować w szczelnych opakowaniach, przez które nie czuć nieprzyjemnego, intensywnego zapachu.
Jak oceniać, ile ryby należy kupić:
• 450 g całej ryby to 1 porcja.
• 450 g oprawionej ryby to 2 porcje.
• 450 g dzwonek lub filetów to 3–4 porcje.
Świeże ryby należy przyrządzić w ciągu 1–2 dni od czasu, gdy zostały złowione, ponieważ szybko się psują. Rybę należy jak najszybciej oprawić, umyć w zimnej wodzie, wysuszyć papierowym ręcznikiem, włożyć do szczelnego pojemnika lub grubej torebki foliowej i przechowywać w lodówce. Przed zamrożeniem należy włożyć ją do grubej torebki foliowej. Ryby tłuste można przechowywać w zamrażalniku do 3 miesięcy, a chude do 6 miesięcy. Wybór metody obróbki cieplnej zależy od tego, czy ryba jest chuda, średnio tłusta czy bardzo tłusta. Kiedy chcemy użyć innej ryby niż zalecana w przepisie, najlepiej wybrać gatunek o podobnej zawartości tłuszczu.

Przydatne terminy

Oprawiona cała ryba: Gotowa do obróbki cieplnej, bez łusek i wnętrzności, ale z głową i ogonem.
Filet: Ryba przecięta na pół, wypatroszona, bez głowy i ości, ze skórą lub bez skóry.
Ryby chude: Mają delikatne mięso o niskiej zawartości tłuszczu

(nawet 2,5%) i łagodny zapach. Najlepiej gotować je na parze, blanszować lub smażyć na tłuszczu. Można je też piec, opiekać i grillować, ale ponieważ szybko wysycha, trzeba je polewać tłuszczem, bulionem lub marynatą.
Ryby średnio tłuste: Mają mięso o zawartości około 6% tłuszczu, neutralnym zapachu i bardziej zwartej konsystencji niż ryby chude. Można je piec, opiekać, grillować, smażyć i gotować.
Ryby tłuste: Ich mięso zawiera od 6 do 50% tłuszczu. Ma zwartą konsystencję i intensywny zapach. Nie wysycha podczas obróbki cieplnej. Nadaje się do pieczenia, opiekania i grillowania.
Tusza: Oprawiona ryba bez głowy i ogona.
Dzwonko: Kawałek ryby przekrojonej w poprzek, z kręgosłupem, ale bez wnętrzności, o grubości 1–2,5 cm.
Cała ryba: Ryba z głową i ogonem. Przed przyrządzeniem należy ją wypatroszyć i oskrobać.

Wskazówki dotyczące rozmrażania

Czas rozmrażania ryb zależy od grubości porcji. Zamrożone ryby i skorupiaki należy położyć na półmisku i umieścić w lodówce. Na rozmrożenie porcji o wadze 500 g należy przeznaczyć co najmniej 12 godzin. Rozmrażanie w zimnej wodzie trwa krócej, ale wymaga więcej zachodu. Ryby i owoce morza powinny znajdować się wówczas w szczelnej torbie foliowej. Opakowanie należy włożyć do zimnej wody. Wodę trzeba zmieniać co pół godziny, aż produkt będzie rozmrożony. Czas rozmrażania wynosi 1–2 godziny na każde 500 g.

Fot. Adobe Stock