

# 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 lśniąca 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 wnętrzości, 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.