Zasady mrożenia i rozmrażania ryb

Kiedy kupujemy rybę, zawsze powinniśmy zapytać sprzedawcę, czy nie była ona wcześniej mrożona.

Jeśli ryba była wcześniej mrożona, nie należy jej ponownie zamrażać, ponieważ w mięsie mogą się rozwinąć szkodliwe bakterie i może ono zmienić konsystencję. Możemy natomiast zamrozić rozmrożoną rybę, jeśli została ugotowana, usmażona lub upieczona.

Jeśli biała ryba nie była wcześniej zamrożona, można ją zawinąć w folię spożywczą i zamrozić, ale należy to zrobić w jak najniższej temperaturze, najlepiej korzystając z funkcji szybkiego zamrażania. W temperaturze –18ºC można ją przechowywać do 4 miesięcy.

Nie zaleca się zamrażać ryb tłustych, takich jak śledzie czy makrele, ponieważ ich mięso źle się przechowuje.

Zamrożona ryba nie straci smaku, a jej mięso nie zmieni konsystencji, jeśli będziemy ją rozmrażać możliwie jak najwolniej. Najlepiej ułożyć ją na talerzu, przykryć i pozostawić na noc w lodówce. Można także rozmrażać ryby w mikrofalówce, używając specjalnego programu. Zbyt szybko rozmrażana ryba wysycha. Po rozmrożeniu należy zlać pozostały w naczyniu płyn (można go użyć do zup lub sosów), a następnie osuszyć rybę papierowym ręcznikiem i jak najszybciej ugotować.

Nie zaleca się zamrażać w domu owoców morza, a kupione mrożonki można przechowywać nie dłużej niż 2 miesiące.

Fot. Shutterstock