

detkityumen.ru

Жарим рыбу на сковороде



Где готовим?

Плита

Ингредиенты:

подходящая рыбка, соль, перец, мука, подсолнечное масло.

Приготовление:

Не важно, откуда вы обычно берете рыбу: ловите самостоятельно или приносите с рынка. Практически любая рыба получается вкусной, если ее пожарить. Но жарить рыбу нужно уметь. После того, как вы выбрали подходящую рыбу, ее следует почистить и выпотрошить. Это не сложно, но требует осторожности, если плавники рыбы колючие. Также будьте аккуратны, вытаскивая внутренности, чтобы не повредить желчный пузырь. Иначе мясо рыбы станет горьким. Голова рыбы для жарки не нужна, поэтому ее обычно отрезают и используют для варки рыбного бульона. А остальная тушка промывается и посыпается солью хотя бы за десять минут до жарки, чтобы мясо рыбы впитало соль. Впрочем, это не критично, и посолить рыбу можно в процессе обваливания в муке.

Жарить рыбу всегда лучше в панировке из муки, иначе хрустящей поджаристой корочки не получится, а рыба прилипнет к сковороде намертво, сколько бы масла вы ни налили. В большую миску насыпается мука, и куски рыбы обваливаются в ней со всех сторон. Некоторые хитроумные хозяйки насыпают муку в полиэтиленовый пакет, и по одному опускают туда кусочки рыбы. Так и рыба будет запанирована в муке, и кухня останется чистой. Куски рыбы должны быть не слишком толстые, иначе рыба в середине не прожарится, а снаружи подгорит. Мелкую рыбешку резать не нужно – ее жарят целиком. Панировать можно и по-другому: сначала окунуть кусок рыбы в яичную смесь (взбитое яйцо и пара ложек молока), и лишь затем обваливать его в муке.

Обваленные куски рыбы кладут в разогретую сковороду, в которой налито желательно рафинированное растительное масло. Жалеть масла не нужно: лучше всего, если рыба будет погружена в него до половины. Масло можно смешать со сливочным или топленым. Главное – хорошо разогреть масло, тогда рыба как-бы

«запечатается» поджаренной корочкой и не будет впитывать излишний жир. Жарить следует минут 5-7 с каждой стороны. Очень важно не тревожить рыбу, пока у нее снизу не образуется прочная поджаристая корочка, иначе кусок просто потеряет форму. Накрывать сковороду крышкой не следует, ведь наша цель – жареная, а не тушеная рыба. Подают рыбу к столу с пылу, с жару, иначе она остынет, пропитается жиром и станет совсем не такой вкусной. Гарниром к жареной рыбе может служить и обычное картофельное пюре, и паста, и просто пара долек лимона.

Взято с сайта едим дома.

30.01.2016

[ymain](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/369/