Автор: Administrator
30.03.2011 15:15 -

Полезные свойства рыбы

Морская рыба — подлинная кладовая здоровья. В ней есть все полезные вещества, необходимые для человеческого орга-низма, кроме витамина С. Витамин С можно легко заменить лимонным соком, который хорошо сочетается с блюдами из рыбы. Количество содержащегося в рыбе белка превышает количество белка, содержащегося в говядине или свинине, кроме того, он легче усваивается, чем белок говядины или свинины.

Мясо морской рыбы особенно рекомендуется людям, стра-дающим разными заболеваниями желудка и печени.

В рыбе содержится также значительное количество витаминов А, В и D. Если рассматривать рыбу с точки зрения содер-жания в ней минеральных веществ, то трудно найти еще какой-

либо продукт, в котором в таком количестве содержались бы кальций, фосфор, сера, магний, железо, йод.

Из замороженной рыбы можно приготовить десятки самых разнообразных блюд, не только полезных и вкусных, но и требующих для приготовления немного времени. Рыба отвар-ная, жареная, тушеная, запеченная готова в течение несколь-ких минут.

Прекрасное, нежное, белое, но жирное мясо у таких рыб, как камбала, палтус, сабля и камбала полярная. Их можно жарить, запекать, тушить, отваривать. Эти сорта рыб горячего копчения очень вкусны, а добавив к ним майонез, яйцо, зеле-ный горошек, можно приготовить изысканный салат.

Темное, средней жирности мясо у таких рыб, как скумбрия и ставрида. Их филе хорошо жарить или делать из них котле-ты. Эту рыбу можно тушить в пикантном соусе или запекать с острыми приправами. Отварная или заливная рыба из этих сортов менее вкусна, зато из них получаются прекрасные рулеты.

Нежирное, белое и малокостное мясо у трески, минтая, хека, нототении и многих других. Очень вкусное жареное филе, можно из них готовить супы, подавать с пикантными соусами, запекать под соусом «бешамель», готовить заливное.

Отдельное семейство морских рыб представляет сардинел-ла. Так же, как и из сельди, из нее можно приготовить пикант-ные закуски (в маринаде, в оливковом масле, в разных соусах), а также горячие блюда (жареное филе, запеканки).

В каких случаях не нужно размораживать рыбу:

когда это запанированные готовые рыбные котлеты (по-луфабрикат) ;

когда филе предназначено для рыбного супа, рыбного гуля-ша, паприкаша, рыбной запеканки. Однако в этих случаях время приготовления придется увеличить на 10—15 мин.