Автор: adm
24.09.2020 10:34 - Обновлено 24.09.2020 10:41

Памятка «Как правильно размораживать рыбу»

Заморозка — лучший способ сохранения различных продуктов на определенный период. Замораживают мясо, рыбу, птицу, фрукты, овощи, зелень.

Для того чтобы получить после размораживания качественный продукт и сохранить его внешний вид, вкусовые и питательные свойства, необходимо правильно его разморозить. Есть очень хорошее правило: замораживать мясо (птицу, рыбу и пр.) нужно быстро, а размораживать — медленно.

При размораживании рыба выделяет определенное количество сока. Чем больше сока будет потеряно, тем хуже станет вкус рыбы. Не стоит размораживать рыбу в теплой или горячей воде. При температуре выше 40°С структура белка мышечных тканей начинает разрушаться. Это приводит к вытеканию собственных соков, а вместе с ним и минеральных веществ, волокна начнут "расползаться".

Многие хозяйки размораживают рыбу в холодной воде. Тем не менее, при таком способе разморозки тоже нужно учитывать важные нюансы. Обязательно добавьте в воду соль по формуле "1-2-10": на килограмм продукции - 2 литра воды и 10-15 граммов поваренной соли. Маленькая рыбка оттает через 1,5-2 часа, крупная — через 3-4 часа. В этом случае рыба благополучно компенсирует утраченную во время заморозки влагу, а благодаря соли она сможет пополнить минеральные вещества. И в процессе приготовления мясо рыбы станет более светлым, сочным и вкусным. Но филе рыбы лучше не размораживать таким способом, так как теряются питательные вещества, изменяется структура и вкус рыбы.

Необычным способом разморозки рыбы является разморозка в духовке. При таком способе не теряются вкусовые качества рыбы. Выложите замороженную рыбу в духовку на нижнюю решетку. Температура в духовке при этом должна быть не выше 30 градусов.

Но самый лучший способ - запастись терпением и размораживать рыбу в холодильнике (на нижней полке), укрыв ее пищевой пленкой. Это позволит избежать выветривания влаги (собственного сока, содержащего минеральные вещества и делающего блюдо вкусным и полезным).

Разморозку рыбы можно считать оконченной, когда с нее сошла ледяная корочка (глазурь), а сама тушка не совсем мягкой консистенции. Слегка подмороженную рыбину гораздо проще разделывать и обрабатывать.

Оттаявшее филе или тушки недопустимо вновь класть в морозилку, так как питательность их от этого резко снижается.

Следуя этим простым советам, вы сохраните всю пользу купленной рыбной продукции, а ваши блюда станут украшением любого стола!