Kepam stintas ir ruošiam joms marinatą

Parašė siaipzvejys
Šeštadienis, 17 Lapkritis 2012 18:32



Čia tos, kur atseit, agurkais kvepia. Bet agurkais kvepia jos turbūt tik ištrauktos, o kol atkeliauja į ne pajūrio parduotuves… Bet vis tiek paprasčiau pagaminamos “siemkinės” (reikia suprasti - valgai ir negali sustot) žuvies nesu valgiusi. Ir man labai patinka tai, kad su ja mažai terlionės. Kiti tiesiog nuplauna, nusausina ir kepa. Aš galvas nukarpau ir pilvą prakirpus jo turinį irgi pašalinu, nors ten tikrai labai mažai ko yra, bet vis tiek… Jei randu ikrų, gražiai į išvalytą vidų vėl patalpinu ir kepu. Dar įdomumo dėlei pabandžiau jau iškeptas stinteles pamarinuoti, kaip daug kas rekomenduoja, bet nieko stebuklingo tai nepridėjo (bent man).

RECEPTAS

stintų; druskos; maltų pipirų; paprastų kvietinių miltų; sviesto (arba aliejaus, geresnis saulėgrąžų) kepimui.

Marinatui *(1 kg stintų)*: 1 svogūnas; 1 saliero kotas; 1 nedidelė morka; įvairų rūšių pipirų; 3 lauro lapeliai; 3 gvazdikėliai; 1 š. cukraus; 1 st. baltojo vyno acto (galima ir paprasto, bet tada jo reiktų mažiau, o vandens atitinkamai daugiau); 2 st. vandens; truputis druskos.

Stintas paruošti kepimui: nuplauti, nukirpti galvas, prakirpti pilvus ir išvalyti vidų. Pabarstyti druska ir pipirais. Volioti miltuose ir kelias minutes apkepti svieste iš abiejų pusių. Skanauti apsilaižant pirštelius :)

Arba dar išsivirti marinatą (visus produktus pavirti kelias minutes, kad plonai pjaustytos daržovės kiek suminkštėtų) ir užpylus keptas žuveles palaikyti per naktį. Skanaus!



Šis marinuojamos stintos receptas paprastas ir nesudėtingas. Tik proporcijos liaudiškos, "iš akies", pagal skonį.

Taigi, stintas išvalome, pasūdome ir neilgam paliekame šaltai. Voliojam miltuose ir iškepam. Kai atsivalgom keptų... likusioms ruošiame marinatą, kuriam naudojame (maždaug 1 kg žuvelių):

RECEPTAS

1 - 1,5 l vandens; lauro lapus, pipirų grūdelių mišinį; acto, druskos ir cukraus pagal skonį; dvi morkas; du svogūnus (daržovių gali būti ir daugiau nei po dvi, nes marinuotos jos taip pat baisiai skanios).

Vandenį užvirinti, suberti pipirų grūdelius, lauro lapus (galima dar gardinti petražolėmis ar gvazdikėliais) ir užverdam. Pagal skonį įdedu druskos, cukraus. Cukraus negailėkite, jei mėgstate saldžiarūgščiai. Po kelių minučių, suberiu riekelėmis pjaustytas morkas, pus žiedžiais supjaustytus svogūnus ir verdama, kol daržovės suminkštėja, bet išlieka tvirtos. Pabaigoj įpilama acto.

Marinatą ataušiname ir užpilame ant keptų stintų (galima pilti ir šiltą).

Palaikyti bent per naktį (geriausia iki 24 val.).

