Parašė Neringa Stančikienė
Penktadienis, 11 Sausis 2013 19:43



Paprastoji stauridė (Trachurus trachurus) – žvitri ir plėšri žuvis, viena iš pagrindinių Atlanto vandenyne bei Viduržemio ir Juodojoje jūrose gaudomų žuvų. Užauga stauridės iki 50 cm ilgio, gerai kimba visą vasarą ir rudenį. Gaudomos iš valties arba dugninėmis bei plūdinėmis meškerėmis nuo kranto. Masalas – išlukštentos krevetės, šviežios žuvies gabaliukai.

Lietuvos jūrų muziejaus archyve radome Vakarų žuvies realizavimo valdybos 1987 metais parengtų stauridės receptų, kuriais norime pasidalinti.

Namų sąlygomis iš stauridės galima paruošti įvairius šaltus ir karštus patiekalus. Svarbu tik tin kamai apdoroti žuvį: atšildykite, neleisdami jai visiškai atitirpti, taip pavyksta išlaikyti mėsos sultingumą, ir pasūdykite prieš pradėdami ją ruošti. Sėkmės ir skanaus!

Stauridės salotos su obuoliais

300 g žuvies filė, 2 šaukštai miltų, 1 svogūnas, 2 antaniniai obuoliai, pusė stiklinės grietinės, 1

šaukštas acto, augalinis aliejus. Druskos, cukraus, maltų juodųjų pipirų – pagal skonį.

Žuvį pasūdykite, apvoliokite miltuose, pakepinkite, atšaldykite, supjaustykite smulkiais gabalėliais, aplaistykite actu ir palaikykite 20–30 minučių. Pridėkite susmulkinto svogūno, kubeliais supjaustytų obuolių, pipirų, cukraus. Viską sumaišykite ir pagardinkite grietine. Paruoštas salotas sudėkite į salotinę ir papuoškite žalumynais.

Kepta stauridė su ryžiais

500 g žuvies, 2 šaukštai augalinio aliejaus, 2 šaukštai kvietinių miltų, pusė stiklinės ryžių, malti pipirai, druska.

Paruoštą, išskrostą žuvį supjaustykite porcijomis, apibarstykite pipirais, apvoliokite miltais ir truputį pakepinkite. Išvirkite ryžius, pagardinkite juos sviestu, pasūdykite.

Paruoškite padažą: tam reikia paimti 1 šaukštą kvietinių miltų, padžiovinti juos karštoje keptuvėje, atskiesti puse stiklinės sultinio arba vandens, pridėti pusę stiklinės grietinės, druskos, 50 g tarkuoto sūrio, sumaišyti ir užvirinti.

Į indą, išteptą taukais, sudėkite ryžius, žuvį, užpilkite padažu, aplaistykite aliejumi ir dėkite į orkaitę. Patiekalą papuoškite marinuotų daržovių gabalėliais ir žaliaisiais žirneliais.

Po Muziejaus Burėmis