



Ne paslaptis, kad žuvis labai vertingas maisto produktas. Žuvyje gausu įvairių vitaminų, fosforo, ypač daug baltymų, aminorūgščių, o ką jau kalbėti apie žuvies taukus, kurie yra labai naudingi mūsų organizmui. Žuvis skani ne visais metų laikais. Ungurys skaniausias liepos-rugpjūčio mėnesiais, karpis -nuo rugsėjo iki balandžio, upėtakis – nuo gegužės iki rugpjūčio, lydeka- nuo vasario iki balandžio, vėgėlė- sausio mėnesį. Be abejo, žuvį reikia mokėti skaniai paruošti. Štai keletas naudingų patarimų ruošiant žuvį:

- Šviežia žuvis laikoma šaldytuve 4-5 laipsnių temperatūroje. Įvyniokite ją į pergamentinį popierių ir įkiškite į maišelį, kad žuvies kvapo neprisigertų kiti produktai.
- Jeigu žvejojate ir neturite šalia savęs šaldytuvo, žuvį įdėkite į pintinę su dilgėlėmis. Ji ten gali išbūti kelias dienas-neges ir nepasikeis skonis.
- Neturint specialaus peilio, žuvį galima valyti tarka. Su ja sparčiai nuvalysite ir nesusibadysite rankų.
- Gleivėtas žuvis lengvai nuplausite stipriu geriamosios sodos tirpalu.
- Valoma žuvis neslys iš rankų, jeigu pabarstysime ją valgo-maja druska.
- Žvynus lengviau nuskusime, jeigu pirma palaikysime žuvį šaltame actu parūgštintame vandenyje arba panardinsime į ver-dantį vandenį. Prie upės valomą žuvį patrinkime į žolę.

Patarimai ruošiant žuvį

Parašė zvejams.lt

Sekmadienis, 21 Rugpjūtis 2011 21:27

- Žuvies oda neriama pradedant nuo galvos: aštriu peiliu api-pjaunama, paskui šaukšto galu atskiriama nuo raumenų ir nutraukiama rankomis; pelekai nupjaunami peiliu.
- Jeigu skrodžiant žuvį išsilieja tulžis, tą vietą pabarstykite druska, o paskui nuplaukite šaltu vandeniu.
- Žuvis atšildoma įdėta į indą su šaltu pasūdytu vandeniu.
- Eršketai, seviuga atšildomi ne vandenyje, bet ore, vėsioje vietoje.
- Kepant žuvį, nesklis nemalonas kvapas, įmetus į aliejų keptuvėje keletą griežinių bulvių.
- Kepdami žuvį į keptuvę įdėkite kelis griežinius citrinos. Jie sugers nelabai malonų žuvies kvapą.
- Žuvis neteks dumblo kvapo, jeigu ją perplausite stipriu, šaltu druskos tirpalu.
- Stiprus menkės kvapas išnyks jeigu pamirkysite ją acte arba ištrinsite šviežiomis citrinos sultimis.
- Specifinį plekšnės kvapą skleidžia jos odelė, esanti iš tamsiosios pusės. Todėl ją geriau nulupti.
- Šaldytą žuvį dėkime į puodą, užpilkime šaltu vandeniu ir virkime ant mažos ugnies. .

Patarimai ruošiant žuvį

Parašė zvejams.lt

Sekmadienis, 21 Rugpjūtis 2011 21:27

- Jeigu žuviai užpilti paruoštas sultinys yra drumstas, jį ataušinkime, paskui įleiskime kiaušinio baltymą, išmaišykime, pakaitinkime, kol užvirs, ir 15 min laikykime ant mažos ugnies. Kai nusistos, atsargiai, nesuplakdami perkoškime pro servetėlę.

- Į vandenį įpylus truputį acto, verdama jūros žuvis bus skanesnė ir mažiau suirs.

- Virdami žuvį, į puodą įpilkite nedaug vandens. Tuomet geriau išsilaiko žuvies skonis ir maisto medžiagos. Garuose virta žuvis dar skanesnė.

- Žuvies negalima virti ant stiprios ugnies: ji bus kieta, o sultinys drumstas.

- Žuvis bus skanesnė, jei ją kepsite aliejuje perpus su sviestu. Keptuvės neuždenkite. Tuomet žuvis gražiai apskrus.

- Folijoje kepta žuvis yra sultinga ir skani. Paruoštą ir nuplautą žuvį pasūdykite, pridėkite prieskonių, lauro lapų. Tuomet įvyniokite ją į foliją ir kepkite jau įkaitusioje orkaitėje.

- Vėžius, krevetes, midijas virkite sūdytame vandenyje.