Parašė zvejams.lt
Sekmadienis, 21 Rugpjūtis 2011 21:27



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-mąja 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.

- Žuvies oda neriama pradedant nuo galvos: aštriu peiliu api-pjaunama, paskui šaukšto galu atskiriama nuo raumenų ir nutrau-kiama 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, sevriuga atšildomi ne vandenyje, bet ore, vėsioje vietoje.

- Kepant žuvį, nesklis nemalonus kvapas, įmetus į aliejų kep-tuvėje 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. .

- Jeigu žuviai užpilti paruoštas sultinys yra drumstas, jį atau-šinkime, paskui įleiskime kiaušinio baltymą, išmaišykime, pakai-tinkime, 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 ska-nesnė 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.