

4 маринада для рыбы



Время приготовления: **10 минут + время маринования (48 часов)**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/4-marinada-dlya-ryby/>

1.) Соленая рыбка за 2 часа

Рыбу, приготовленную таким способом, можно кушать уже через 2 часа. Но еще вкусней она получится, если постоит немного в холодильнике и пропитается маслом. Но и сразу она очень хороша. В этот раз я солила сразу и селедку, и скумбрию вместе. Вы берите рыбку на свой вкус.

Потребуется:

2 рыбки
лук по вкусу (его можно побольше, очень вкусный)
вода комнатной температуры 400 мл
соль 2 столовых ложки без горки
масло оливковое 200 мл
лавровый лист 3 штуки
гвоздика 3 штуки
перец горошком 10 штук
кориандр горошком 1 чайная ложка
уксус столовый 6%-9% (или яблочный) 2 ст л

Как делать:

1. Рыбу почистить от внутренностей, промыть холодной водой. Снять шкурку и аккуратно отделить от хребта филе. Порезать на кусочки.
2. В воде растворить соль. Рыбу сложить в миску и залить водой с солью. Оставить на 2 часа при комнатной температуре.

3. Масло перемешать с уксусом. Порезать лук полукольцами.
4. Слить рассол с рыбы, ополоснуть проточной водой.
5. Складывать в миску (банку), чередуя с луком и специями, залить маслом.

Рыбка готова, но через несколько часов она будет еще вкуснее)

2.) Маринад для красной рыбы

Потребуется:

- 1 кг рыбного филе
- 4 столовых ложки крупной морской соли
- 2 столовых ложки сахарозаменитель по вкусу
- цедра 1 лимона
- 20 грамм зелени укропа
- 1 или пол столовой ложки коньяка

Как делать:

1. Натереть кусок рыбного филе солью и сахарозаменителем. Обвалить в лимонной цедре и укропе. Сбрызнуть коньяком.
2. Закрывать пищевой пленкой, слегка надорвав ее, чтобы был доступ воздуха.
3. Поставить в холодильник на несколько часов: минимум 4 часа для слабосоленого вкуса, а лучше на ночь.

3.) Сельдь пряного посола

Набор пряностей, как и в других рецептах соления и маринования чего-либо, можете менять на свой вкус. И еще, таким образом, можно солить практически любую рыбу!

Порций: 4-6:

Потребуется:

Рассол на 1 литр воды:

- 4 столовых ложки соли сахарозаменитель по вкусу
- 80 мл уксуса (обычного)
- 1 чайная ложка семян кориандра
- 6 ягод можжевельника
- 2 штуки гвоздики
- 4 горошины душистого перца
- чайной ложки горошин черного перца
- 3 лавровых листа
- 2 свежие или мороженые сельди

Как делать:

1. Все ингредиенты для рассола и воду поместить в небольшой сотейник.
2. Довести до кипения и мешать до полного растворения соли и сахарозаменителя. Снять с огня и полностью остудить.
3. Сельди выпотрошить, отрезать голову, хорошо помыть. Положить в лоток.
4. Залить остывшим рассолом и оставить на 48 часов в холодильнике, время от времени поворачивая рыбу. Сельдь готова!

Способ подачи: порезать сельдь на кусочки, обложить резанным красным луком, сбрызнуть

оливковым маслом, соком и цедрой лимона. Хранить в рассоле не дольше недели, в холодильнике. Без рассола, в лотке 2 недели. Лучше всего на вкус, на третий день соления.

4.) Соленая рыба

Берем рыбку свежемороженную (селедку или скумбрию). Рыбку (на 2 штучки) распотрошить, помыть, обсушить салфеткой и разрезать на кусочки.

Подготовить смесь для соления:

2 столовые ложки соли сахарозаменитель по вкусу

2-3 столовых ложек укропа, можно свежий

1/2 чайной ложки чёрного перца

сухой базилик (по желанию)

Как делать:

1. На пищевую плёнку выкладываем рыбку, предварительно макнув в смесь для соления с 2-х сторон.
2. Всю рыбку плотно прижимаем, оборачиваем плёнкой и помещаем в полиэтиленовый пакет на сутки.
3. Затем рыбку выложить на блюдо, добавить несколько капель лимонного сока и 2-3 столовые ложки оливкового масла! Рыбка готова