

Скумбрия маринованная



На 100 грамм:
Калорийность: **122,56 ккал.**
Белки: **6,55 г.**
Жиры: **7,74 г.**
Углеводы: **7,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-marinovannaya/>

Ингредиенты:

- скумбрия свежемороженая 3 шт
- лук репчатый 3 шт
- чеснок 3 зуб
- сахарозаменитель по вкусу
- соль 1 ст.л
- уксус 3 ст.л
- масло оливковое 2 ст.л
- лавровый лист 2-3 шт
- перец душистый горошек 1 ч.л
- смесь перцев по вкусу

Приготовление:

Этап 1.

Самый простой рецепт буду описывать быстро и просто. В последний раз я готовила 2 скумбрии, правда, обе они были крупные, но все же все остальные ингредиенты блюда я пропорционально уменьшила в количестве.

С перцем, думаю, каждая хозяйка определится на свой вкус. Я остановилась именно на таком соотношении: кладу и душистый перец горошком (не черный, а душистый!), и молотую смесь перцев. По поводу уксуса. Я редко это говорю, но для этого рецепта я бы использовала обычный столовый уксус. Или яблочный. На мой взгляд, винный, бальзамический и другие благородные уксусы реально меняют вкус. А вкус, как известно, лучше менять, когда уже знаем классический вариант приготовления блюда. И буквально пару слов о масле. В перечне ингредиентов я написала лаконично - "масло оливковое", потому что использовать можно любое, какое Вам нравится. Я же предпочитаю оливковое - тягучее, ярко-желтое, с характерным вкусом и ароматом. При желании в оливковое масло можно добавить немного

лимонного сока.

Этап 2.

Засакайте время)

Начнем с рыбы. Внимание - все манипуляции проводим с замороженной рыбой! Можете совсем немного разморозить при комнатной температуре, только до того состояния, чтобы рыбку можно было резать. С размороженной рыбой выйдет стандартный казус - кусочки развалятся, получатся лохматыми, неровными.

Лук я нарежаю кольцами, а чеснок - пластинками.

Этап 3.

Теперь всю нарезанную скумбрию, лук, чеснок и все приправы-специи кладем в большую миску и очень аккуратно перемешиваем. Готово!

Осталось лишь разложить по банкам. У меня получилась 1 баночка, которая на фото, и еще 1 - чуть побольше объемом. Эти самые баночки ставим в холодильник на 1 сутки. Я пару раз немного встряхнула банки за то время, что они стояли в холодильнике.

Этап 4.

А когда через сутки Вы достанете кусочек маринованной скумбрии и отведаете его, то точно не сможете остановиться - вкусно непередаваемо! Вкус получается нежный, без ярко выраженных акцентов (эти самые акценты можно расставить, исходя из своих предпочтений: чуть больше перца, особых специй, пряных трав и т.д.)

Такая скумбрия - превосходная традиционная закуска. И к картошечке хороша, и на бутерброды. У нас редко доходит дело до гламурной подачи - обычно маринованная скумбрия уходит просто так: с лавашом, луком и маслицем.

Ах, да, забыла уточнить: домашняя маринованная скумбрия получается существенно дешевле магазинной. Я уж не говорю о том, что Вы будете уверены в процессе приготовления рыбы.