

Как приготовить рыбу на гриле

Время приготовления: 10-30 минут в зависимости от размера рыбы

Сложность: Легко

Выход готового блюда в 1 порции: в зависимости от размера рыбы



ИНГРЕДИЕНТЫ (В РАСЧЁТЕ НА 1 ПОРЦИЮ):

Стейк лосось маринованный	1 ШТ
Лосось филе на коже маринованный	1 ШТ
Дорадо маринованный	1 ШТ
Сибас маринованный	1 ШТ
Лосось маринованный на шпа:	1 ШТ

Нет ничего вкуснее рыбы на гриле, ароматной, нежной, с аппетитными поджаристыми полосками, с румяными боками и сочной мякотью.

Приготовление на гриле сохраняет естественный вкус рыбы, который дополняется тонким ароматом трав, специй и дымка, если вы готовите на природе.

В рыбе гриль сохраняются не только все витамины, минералы и микроэлементы, но и антиоксиданты, которые укрепляют иммунитет и защищают организм.

Наградой за ваши старания будет повышенный аппетит ваших детей и других членов семьи, поскольку перед этим блюдом никому невозможно устоять!

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



Шаг 1

В домашних условиях для приготовления рыбы обычно используется сковорода-гриль, электрический гриль с инфракрасным излучением, аэрогриль, ростер, духовка и микроволновая печь с функцией гриля, а на улице для этих целей подходит мангал и барбекю. Рыба, приготовленная методом грилирования, получается более вкусной и ароматной, поскольку она пропитывается запахом костра и дыма.



Шаг 2

Решетку мангала или гриля следует хорошо очистить и смазать маслом, чтобы рыба не прилипла, а готовить лучше на сильном огне, следя, чтобы решетка мангала находилась достаточно далеко от костра. Очень удобны специальные решетки для рыбы, в которых филе или тушка зажимаются, — в таких приспособлениях рыбу очень удобно переворачивать. Нежные сорта рыбы, например треску и палтус, лучше готовить подобным образом.



Шаг 3

Чем нежнее рыба и тоньше стейк, тем сильнее должен быть жар огня, поскольку именно хрустящая корочка защитит нежную рыбную мякоть от превращения в кашу. Время, когда мангал достаточно нагрелся, определить легко — угольки слегка белеют, а рукам над мангалом нестерпимо горячо, и ладонь невозможно удержать дольше нескольких секунд. Кстати, не забывайте периодически ворошить угли в мангале или костре для поддержания высокой температуры.



Шаг 4

В процессе обжаривания переворачивайте ее широкой лопаткой, чтобы куски подрумянились со всех сторон, но очень осторожно, чтобы сохранить привлекательный вид. Любую рыбу достаточно перевернуть 1–2 раза, а тунец обычно жарят, переворачивая каждые 30 секунд и оставляя внутри слегка сыроватым. Если рыба готовится на сковороде-гриль, крышку закройте, после переворачивания ей требуется меньше времени для поджаривания.



Шаг 5

Нежную рыбу лучше завернуть в смазанную маслом фольгу и положить прямо на угли. Для запекания стейков достаточно 5–10 минут, и 20–40 минут хватит для целой рыбы в зависимости от ее веса и размеров, готовность можно проверить, нажав на бок рыбы пальцем. Готовая рыба будет как бы пружинить, а на ее поверхности появится беловатый сок, а филе нужно проткнуть, внутри будет непрозрачная мякоть. Стейк готов, если мясо легко отделяется от кости, крупная целая рыба по мере готовности розовеет в районе позвоночника.



Шаг 6

Специи и соусы помогут добавить яркости вкуса вашим блюдам! Узнав, как приготовить рыбу на гриле, вы порадуете свою семью вкусной, легкой и полезной едой. Рыба мгновенно запекается, отличается бесконечным разнообразием вариантов приготовления и очень быстро съедается. Подавать рыбу можно с зеленью, овощами, картофелем или рисом, предварительно сбрызнув ее белым вином. Приятного аппетита!