Риба під маринадом

Риба під маринадом або риба по єврейськи – це цікава, смачна та поживна страва з кисло-солодким посмаком. Рибу під маринадом готують на передодні запланованої гостини, вона добре зберігається і в часі маринування тільки стає смачнішою

Уперше цю страву я скуштувала в Києві, європейська кухня не має у своєму арсеналі цього рецепту. Доволі часто своє натхнення для кулінарного блогу черпаю з розмаїтих кулінарних книг нашої багатогранної та мультикультурної України. Одним із джерел мого ідейного кулінарного шедеврування є й одеська кухня і – це не тільки велике натхненням, але й смачне подивування ваших гостей. Одеса й одеський регіон вважається найбільшим мультикультурним осередком України, за даними Всеукраїнського перепису населення 2001 року тут проживають представники 133 національностей та народностей. Тому доволі важко визначити чи ці страви європейські чи українські, чи середземноморські. Кожен народ вклав у це місто щось своє і, повірте, найкраще.

То ж пропоную призабуту ідею приготування риби, яка особливо смакуватиме в гарячі літні дні як в Одесі так і в Європі. Великий асортимент риби й розмаїття морських смаків лише збагатить ваш стіл. Неодмінно скуштуйте!

- 600-800 г філе білої риби (червоний окунь, судак, тріска, хек)
- 300 г моркви
- 400 г цибулі
- 200 г кореня петрушки
- 200 г кореня селери
- 200 г оливкової олії
- 200 г пюре помідорів
- 200 мл рибного бульйону
- 70 г борошна
- 50 г часнику
- 2 столові ложки оцту
- 1 дрібка мускатного тертого горіха

- 5 гвоздичок
- 5 горошин духмяного перцю
- 2 лаврових листки
- цукор, сіль, перець до смаку

Філе риби промити, просушити й нарізати малими шматками. Посолити, поперчити, обмокати в борошні та обсмажити з двох боків на половині олії до повної готовності риби.

Щоб приготувати маринад, необхідно помити усі коренеплоди й почистити їх.

> *Для кращого вигляду страви овочі краще нарізати дрібною, проте подовгастою соломкою, але коли обмаль часу, то їх можна натерти на тертці.*

У глибокій сковорідці спочатку легко протушкувати моркву на залишеній після другій половині олії 10 хв на середньому вогні. Опісля додати потерті петрушку й селеру перемішати та легко тушкувати ще 5-7 хв.

Цибулю нарізати півкільцями, а часник скибками, додати до овочів і тушкувати ще 5-7 хв.

У сковорідку до овочів додати пюре з помідорів і продовжувати тушкувати ще 15 хв на маленькому вогні.

Потім приправити овочі мускатним горіхом, чорним перцем, сіллю, гвоздикою, духмяним перцем і лавровим листком. Одразу долити рибний бульйон, оцет і приправити цукром. Довести усе до кипіння, проварити 5-7 хв, скуштувати й, якщо необхідно, доправити на ваш смак, вимкнути вогонь.

Смажені шматки риби викласти одним шаром у керамічну чи скляну посудину та залити гарячим маринадом і залишити до повного вистигання. Потім накрити її й поставити в холодильник на ніч щоб промаринувалася.

Страву подавати до столу холодною як закуску.


Clous de girofle
Ducros
Noix de muscade


















DONNARDI
BALSAMICO


Ducros
Muscade
Noot muskaat
Clous de
GIROFLE
Kruidnagels





