Заливна риба

У проміжку різдвяно-новорічних свят особливо хочеться поласувати чимось легким , можливо й рідкісним, проте смачненьким та не калорійним. Тож пропонуємо вам рецепт уже призабутої страви – риба заливна. У минулому столітті заливну рибу готували частенько. Тому, з огляду на її малу поживність та велику корисність, а особливо на легкість у приготуванні, вартує повернутися до цієї страви й спробувати приготувати її навіть у свій спосіб – по-особливому вишукано та святково.

- 1-1,5 кг судака або форелі, чи іншої риби
- 1 літ води
- 1 морквина
- 1 цибулина
- 2 лаврових листки
- 15-20 горошків чорного перцю
- 2-3 горошки духмяного перцю
- 2 столові ложки желатину
- сіль, свіжозмелений перець

Рибу почистити від луски, промити. Якщо є голови, хвости і плавники відрізати і покласти у каструлю де варитиметься бульйон.

Моркву почистити, цибулю залишити у шкарлупі. Усе покласти у каструлю, залити водою і варити на малому вогні 20-30 хв.

Бульйон посолити. Тушки риби порізати малими шматками, покласти у киплячий бульйон і на найменшому вогні варити 10-15 хв. Якщо з’явиться шумка, легко зняти ложкою

Желатин залити водою за інструкцією, розмочити.

Коли риба готова, обережно, щоб не поламати шматки, вийняти її на тацю. Бульйон перецідити через марлю, ще до гарячого бульйону додати желатин і розпустити його. Довести бульйон до смаку корегуючи сіль, перець.

Із шматків риби вийняти кістки та викласти у красиву таріль, моркву нарізати тонкими стрічками, скрутити і покласти у таріль для декорації. Можна прикрасити скибками лимону, половинками перепелиних яєць, зеленню.

Обережно, поволі, щоб не порушити викладений вами шедевр, влити бульйон у таріль і поставити заливну рибу у холодильник для застигання.

Як тільки ваше заливне застигне, можете ним уже ласувати. Смачного.