Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Рыба жареная в тесте

10 декабря 2013 18:48 · https://open-cook.ru/recipes/ryba-zharenaya-v-teste



В **“Книге о вкусной и здоровой пище”** рыба, жареная в тесте. идет как основное рыбное блюдо. Но если убрать жареный картофель с маслом (рекомендованный создателями книги), оставив салат и соус, уменьшить порцию, то получится отличная горячая закуска, на мой взгляд. Хотя…и в качестве основного блюда будет выглядеть отлично, но картошку лучше все-таки не добавлять.

А еще рыба получается потрясающе вкусной,особенную прелесть придает тесто, нежное и воздушное. Нежность всего блюда чуть компенсирует хрустящая корочка. На подготовку уйдет буквально несколько минут, да и жарить быстро, очень быстро.

Из указанного количества продуктов получится целая миска рыбы в тесте. По сути получилось 4 порции, если вы не слишком голодны, рыба довольно сытная, особенно вкупе с майонезом.

Необходимые ингредиенты:

- 500 гр готового рыбного филе (т.к. в книге не указано, какую именно рыбу нужно брать, то я готовила из **филе палтуса**)
- 5 ст.л. муки
- 3 ст.л. растительного масла
- 1/2 лимона
- 2 яичных белка (желтки можно использовать для майонеза)
- 1/2 стакана теплой воды
- соль, перец по вкусу
- пучок зелени (я использовала укроп)
- 100 гр жира для жарения (использовала подсолнечное масло)

“Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной 5-7 см”. Я филе нарезала тонкими полосками шириной 1-1,5 см.



Сложить филе в миску, посыпать солью, перцем и измельченной зеленью. Выжать на рыбу сок половины лимона, добавить 1 ст.л. растительного масла, перемешать и оставить минут на 15-20.



Для теста:

Смешать в миске муку, соль и 2 ст.л. растительного масла. Развести смесь теплой водой, чтобы не было комочков. Накрыть чем-нибудь миску с тестом и дать постоять.



“За 10-15 минут до подачи на стол добавить в тесто 2 яичных белка, взбитых в пену.” Аккуратно вмешать в тесто белки.



В книге рекомендуется каждый кусочек рыбы брать вилкой, обмакивать в тесто и погружать в сильно разогретый жир/масло. Но! рыба очень быстро жарится, если масло сильно разогреть. Поэтому я почти всю рыбу сразу перемешала с тестом, у которого консистенция такая (может я воды, конечно, больше поставила), что его не будет слишком много на кусочках рыбы. А потом быстренько вилкой выкладывала рыбу в сковороду с маслом, пока последнюю выложила, первая уже готова. Конвейер…

На фото начало процесса.



“При обжаривании рыбы кастрюлю с жиром надо слегка встряхивать, чтобы кусочки рыбы покрывались жиром”. Я жарила на сковороде и просто переворачивала их.



Вот такая красивая рыбка получилась.



В книге рекомендуют “перед подачей на стол на подогретое блюдо положить бумажную салфетку, а поверх нее разместить пирамидой рыбу, украсив веточками петрушки. Отдельно подать майонез с корнишонами или горячий томатный соус. На гарнир – зеленый салат и жареный картофель с маслом.”

Мы исключили картофель с маслом, оставив только майонез вот по этому рецепту с корнишонами, а в качестве зеленого салата был микс салатный и помидорки черри.



Приятного аппетита!



Комментарии: 3

Александра # 05:19 3.10.2014

огромное вам спасибо за рецепт

Татьяна # 16:13 3.07.2019

Можно рецепт салатика?

> **Анна Нечаева** # 20:48 3.07.2019
>
> Да, конечно. Листья салата, помидоры черри, оливковое масло. Помидорки порезать, смешать с листьями салата (если листья крупные порвать руками на небольшие кусочки) и оливковым маслом. Посолить по вкусу