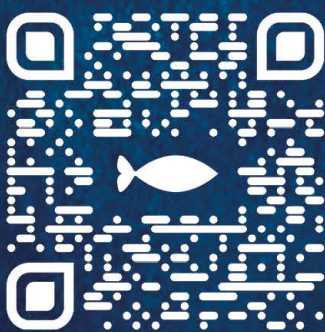
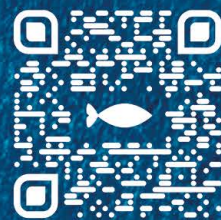


КАЖДЫЙ ДЕНЬ РЫБНЫЙ



Всё что вы хотели знать о рыбе

РЫБА КРАСНАЯ



Все о рыбе здесь



СЁМГА

Ккал: 200-220 Б: 19,8-21,5 Ж: 12,5-15 У: 0



+++



ФОРЕЛЬ

Ккал: 148 Б: 20,8 Ж: 6,6 У: 0



+++



НЕРКА

Ккал: 166 Б: 19 Ж: 9 У: 0



+++



ЛОСОСЬ

Ккал: 142 Б: 19,8 Ж: 6,3 У: 0



+++



ГОРБУША

Ккал: 140 Б: 20,5 Ж: 5,7 У: 0



+++



КЕТА

Ккал: 138 Б: 22 Ж: 5,6 У: 0



+++



Костистость рыбы

КБЖУ указано из расчета на 100 граммов

РЫБА БЕЛАЯ



Все о рыбе
здесь



ТРЕСКА

Ккал:82 Б:17 Ж:0,6 У:0



+++



СКУМБРИЯ

Ккал:205 Б:18,6 Ж:13,89 У:0



+++



ТУНЕЦ

Ккал:144 Б:23,3 Ж:4,9 У:0



+++



СЕЛЬДЬ

Ккал: 161 Б:16,3 Ж:10,7 У:0



+++



ТИЛАПИЯ

Ккал: 96 Б: 20 Ж: 2 У: 0



+++



ХЕК

Ккал:86 Б:16,6 Ж:2,2 У:0



+++



МИНТАЙ

Ккал:72 Б:15,9 Ж:0,9 У:0



+++



ОСЕТР

Ккал:163 Б:16,4 Ж:10,9 У:0



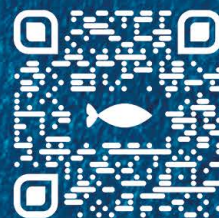
+++



Костистость рыбы

КБЖУ указано из расчета на 100 граммов

РЫБА БЕЛАЯ



Все о рыбе
здесь



СОМ

Ккал: 143 Б: 16,8 Ж: 8,5 У: 0



+++



КОРЮШКА

Ккал: 102 Б: 15,4 Ж: 4,5 У: 0



+++



КЕФАЛЬ

Ккал: 124 Б: 21 Ж: 0,4 У: 0



+++



МОЙВА

Ккал: 157 Б: 13,4 Ж: 11,5 У: 0



+++



ПАЛТУС

Ккал: 102 Б: 18,9 Ж: 3 У: 0



+++



КАМБАЛА

Ккал: 83 Б: 16,5 Ж: 1,8 У: 0



+++



КИЛЬКА

Ккал: 137 Б: 14,1 Ж: 9 У: 0



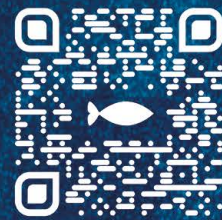
+++



Костистость рыбы

КБЖУ указано из расчета на 100 граммов

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Интересные факты

ВЫБОР И ХРАНЕНИЕ

Приобретайте рыбу с прозрачными глазами, упругой кожей и нейтральным запахом. Храните при **0–2 °C** не дольше **1–2 суток** или замораживайте.

ПРАВИЛЬНОЕ РАЗМОРАЖИВАНИЕ

Перенесите из морозилки в холодильник за **8–12 часов**. Быстрый нагрев (микроволновка, горячая вода) ухудшает текстуру.

ЧИСТОТА РАБОЧЕЙ ЗОНЫ

До и после разделки помойте доски, ножи и руки тёплой водой с моющим средством, чтобы избежать бактерий и запахов.

УДАЛЕНИЕ ЧЕШУИ

Держите рыбу за хвост мокрой тканью, скребите ножом или специальным инструментом от хвоста к голове, затем промойте.

ПОТРОШЕНИЕ И ВЫПОТРОШЕНИЕ

Разрежьте брюхо от анального отверстия до жабр, аккуратно удалите внутренности, промойте полость холодной водой.

ФИЛЕ БЕЗ КОСТЕЙ

Используйте гибкий острый нож: аккуратно ведите вдоль хребта и рёбер, снимайте филе ровным слоем, не оставляя мелких косточек.

УСТРАНЕНИЕ РЫБНОГО ЗАПАХА

Замочите филе на **10–15 минут** в молоке, подкисленной воде (лимон, уксус) или солёном растворе, затем промойте и обсушите.

ОБСУШКА

Перед термической обработкой промокните рыбу бумажным полотенцем: сухая поверхность лучше схватится корочкой и сохранит соки.

МАРИНОВАНИЕ И ПРИПРАВЫ

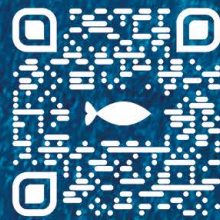
Лёгкая маринадная смесь из масла, лимона, трав и специй – максимум **20–30 минут**. Дольше – мясо станет «резиновым».

ПРАВИЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Жарьте/запекайте на предварительно разогретой сковороде или в духовке: тонкое филе **2–4 мин** с каждой стороны, крупные стейки – до **10 мин** в духовке при **180 °C**.



ЛУЧШИЕ СОЧЕТАНИЯ



Рецепты
здесь

КРАСНАЯ РЫБА

АВОКАДО + СОЕВЫЙ СОУС

смелый вкус и нежная
жирность.

КРЕМ-СЫР + УКРОП

классический дуэт
для тартар и брускетт.

СВЁКЛА + КОЗИЙ СЫР

яркий контраст
сладости
и пикантности.

КИНОА + ШПИНАТ

питательный «боул»
с зелёными нотами.

МАНГО + ЧИЛИ

тропический
сладко-острый
саундтрек.

БЕЛАЯ РЫБА

ЛИМОН + СВЕЖАЯ ПЕТРУШКА

классика, подчёркивает
нежность филе.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ + ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК

лёгкий гарнир
с хрустом.

СПАРЖА + СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

деликатный овощной
акцент.

АВОКАДО + ТОМАТЫ ЧЕРРИ

нежная кремовая
текстура и свежесть.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО + ИМБИРЬ

лёгкий азиатский
штрих.

