

ОСТАННІ НОВИНИ

- 17:15** В Україні зафіксували нові випадки ботулізму: МОЗ попереджає про смертельну небезпеку
- 17:11** «Смотрящего» за «Сенс Банком» та онлайн-казино Василя Веселого затримали та відпустили?
- 16:51** У мережі заявляють про лобіювання «потрібних» кандидатів до Ради громадського контролю для впливу на НАБУ
- 16:45** У Генштабі зробили важливу заяву про демобілізацію
- 16:24** росія дискредитує вибори у Вірменії, використовуючи загрозу санкцій, — аналітики ISW
- 16:17** «Це класно»: Сумська зізналася, що спить з чоловіком в різних кімнатах
- 16:04** Так полуницю ви ще не зберігали: рецепт закрутки,

# Як замаринувати скумбрію, щоб була на смак як лосось

17:05 — 11 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

**Скумбрія** — одна з найпоширеніших та найдоступніших риб. А щоб приготувати вишукану закуску, не обов'язково купувати дорогу червону рибу. Зі звичайної скумбрії можна зробити справжній делікатес, який прикрасить як святковий, так і повсякденний стіл.

Завдяки ароматному маринаду риба виходить ніжною, соковитою та насиченою спеціями. А головне — для приготування знадобляться доступні продукти та мінімум часу, [пише](#) 24 канал.

## Інгредієнти

### Для риби:

- 2 філе скумбрії;
- 80 мл рослинної олії;
- 3 ч. л. солі;
- 1 ч. л. цукру;
- 1 ч. л. суміші перців горошком;
- 0,5 ч. л. коріандру;
- 0,5 ч. л. гострого перцю;
- 3 лаврові листки;
- 3 цибулини;
- 1 ч. л. сушеного часнику.

### Для маринаду:

- 2 ст. л. лимонного соку;
- 1 ст. л. яблучного оцту.

## Спосіб приготування

Спочатку підготуйте рибу. Очистіть скумбрію, видаліть голову, хвіст і нутрощі. Розділіть тушку на два філе, ретельно промийте, обсушіть та наріжте порційними шматочками.

У глибокій мисці змішайте гарячу, але не киплячу олію з перцем, коріандром, сушеним часником, лавровим листом і гострим перцем. Залиште суміш на кілька хвилин, щоб спеції розкрили свій аромат.

Окремо розчиніть у невеликій кількості води сіль і цукор, додайте лимонний сік та яблучний оцет. Після цього з'єднайте отриману суміш із пряною олією.

Цибулю наріжте тонкими півкільцями та злегка примніть руками, щоб вона стала м'якшою та пустила сік.

У чисту банку викладайте шарами шматочки скумбрії та цибулю. Залийте все підготовленим маринадом, щільно закрийте кришкою та поставте в холодильник.

Маринувати рибу потрібно щонайменше 24 години. Для рівномірного просочення маринадом банку бажано кілька разів перевернути протягом цього часу.

## Як зробити смак більш пікантним

Любителям гострих закусок можна додати до маринаду трохи більше червоного перцю або улюблених спецій для риби. Це зробить смак більш насиченим, а аромат — ще виразнішим.

У результаті ви отримаєте ніжну мариновану скумбрію, яка чудово смакуватиме як самостійна закуска, доповнення до картоплі чи святкових канапок.

«Факти» [нагадують, що риба, багата на омега-3 кислоти](#) (лосось, скумбрія, оселедець, сардини), сприяє еластичності артерій та здоров'ю внутрішньої оболонки судин. Морські продукти також містять таурин, який підтримує вироблення оксиду азоту та нормальний тонус судин.

Читайте нас у [Facebook](#)

## ПОПУЛЯРНЕ

- 1** Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття  
30 травня 2026 12:24
- 2** «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу  
6 червня 2026 16:50
- 3** «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами  
7 червня 2026 12:25
- 4** Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР  
25 травня 2026 12:25
- 5** «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті  
28 травня 2026 12:24

\* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 11.06.26, вдень **sinoptik**  
Київ  
**+27°** вологість: 47% тиск: 746 мм вітер: 3 м/с, Південний  
Погода на 10 днів від [sinoptik.ua](#)

## БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Так полуницю ви ще не зберігали: рецепт закрутки, який стає головним хітом зими  
11 червня 2026 16:04
- Забудьте про огірки: ці мариновані кабачки стануть головним хітом літа  
11 червня 2026 14:05
- Це не звичайна картопляна запіканка: ідеальний спосіб вгамувати голод  
10 червня 2026 20:09
- Не омлет і не бутерброди: ситний сніданок із лаваша та сосисок  
10 червня 2026 17:02
- «Колагеновий суп» від Валерія Пономаря: насичений, ароматний, ідеальний для прохолодного дня  
10 червня 2026 11:00

◀ До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

🖨️ Друкована версія | ✉️ Лист редакторів | ⚠️ Поскаржитися

[f](#) Поділитися 0 [➦](#) Поділитися [t](#) Твітнути

## ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Левам краще відмовитися від ризикованих кроків, а Дівам — від підробітку: гороскоп на 11 червня
- Додаткова виплата до пенсії: хто може отримати доплату понад 1 000 грн
- У мережі заявляють про лобіювання «потрібних» кандидатів до Ради громадського контролю для впливу на НАБУ
- Помер легендарний тренер, який перервав гегемонію росіян у чемпіонаті ЄСРП і засудив путіна за війну в Україні (фото, відео)

## Новини партнерів

**Мапа сайту**

- Новини
- Україна
- Політика
- Гроші
- Події
- Світ
- Пряма лінія
- Блоги
- Спорт
- Футбол
- Культура
- Шоу-бізнес
- Фігурка дня
- Суспільство
- Стиль життя
- Книга рецептів
- Люди та звірі
- Життєві історії
- 25 років потому
- Історія сучасності
- Наука та технології
- Клуб споживачів
- Залітайте у Фактів
- Іменинники дня
- Гороскоп
- Курс валют
- ФотоФакти
- Погода