БУЛЬВАР

# Хек розвалюється під час смаження? П'ять правил, які гарантовано допоможуть зробити його ідеальним

21 вересня, 12.59 Этот материал также можно прочитать на русском

Хек не слід багато разів перевертати під час смаження
Фото: depositphotos.com

**Щоб хек зберіг свою структуру, був соковитим і смачним, варто враховувати важливі нюанси під час приготування. На цьому наголосили на сайті ТСН.**

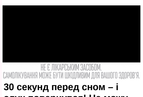
1. **Розморожування.** Не слід розморожувати хек у мікрохвильовці або гарячій воді. Краще заздалегідь перекласти рибу з морозилки до холодильника і дати їй повільно відтанути. Це збереже структуру волокон і м'ясо не буде водянистим.
2. **Маринад.** Перед смаженням потрібно замаринувати рибу хоча б на 20 хвилин. Ідеальним маринадом буде суміш лимонного соку, перцю, солі та пряних сушених трав. За бажання в маринад можна насипати трохи сметани або кефіру. Ці продукти пом'якшать рибу та додадуть їй ніжності.
3. **Обсушити рибу та обваляти в паніровці.** Після маринування хек потрібно промокнути паперовим рушником, щоб прибрати зайву вологу. Це допоможе утворити апетитну скоринку. Для панірування можна використати борошно або суміш борошна й манки. Це допоможе створити на поверхні золотаву хрумку скоринку, а всередині риба залишатиметься соковитою та ніжною.
4. **Смажити на добре розігрітій сковороді.** Не можна класти хек на холодну пательню, оскільки риба в результаті розвалиться. Необхідно розігріти олію, а потім викладати шматочки. Смажити на середньому вогні по 3–4 хвилини з кожного боку до золотавої скоринки. Не варто перевертати рибу багато разів, адже це руйнує її текстуру.
5. **Накрити кришкою після обсмажування.** Щоб хек залишився соковитим усередині, після обсмажування потрібно зменшити вогонь до мінімуму, накрити сковороду кришкою та залишити на 3–5 хвилин. Можна додати ложку води або шматочок вершкового масла – тоді риба вийде ніжнішою.

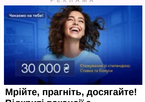
Автор
Вікторія Вороніна

Поділитися

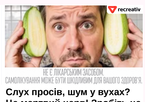
поради | рецепт | риба

РЕКЛАМА


НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ. САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ ШКОДИТИ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я
30 секунд перед сном – і слух повернувся! Не можу повірити в це



Мрійте, прагніть, досягайте! Відкриті вакансії з конкурентною зп



Слух просіб, шум у вухах? Це мертвий нерв! Зробіть це негайно

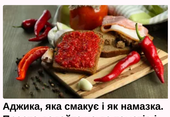
## МАТЕРІАЛИ ЗА ТЕМОЮ

**Неймовірно смачний салат на зиму. Рецепт консервації із зелених томатів, який готуватимете щороку**

21 вересня, 11.53 БУЛЬВАР

**Додайте це до курячого філе – і вийде смачний салат, який можна їсти навіть уночі**

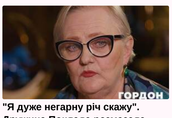
21 вересня, 11.37 БУЛЬВАР



**Аджика, яка смакує і як намазка. Просто додайте це до томатів і перців**

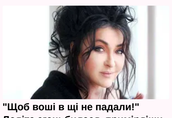
16 вересня, 12.19 БУЛЬВАР

## БУЛЬВАР



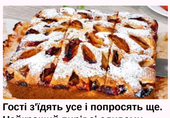

**"Я дуже негарну річ скажу". Дружина Поклада розмазала зрадницю України, яка співала пісні її чоловіка**

22 вересня, 18.05 БУЛЬВАР



**"Щоб вощі в щі не падали!" Лоліта зганьбилася, приміряючи кокошник. Мережа вирішила, що вона збожеволіла**

22 вересня, 15.50 БУЛЬВАР



**Гості з'їдять усе і попросять ще. Найкращий пиріг зі сливами готується за цим рецептом**

22 вересня, 15.38 БУЛЬВАР

## НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

1. **"І мені телефонує Драпатий". Притула відверто розповів про стосунки з новим головнокомандувачем ЗСУ**
   46013
2. **П'ять хвилин – і пиріг зі сливами до чаю готовий. Рецепт випічки, яка наповнить дім ароматом**
   17784
3. **Людмила Янукович, імовірно, померла в РФ. ЗМІ назвали приблизну дату смерті**
   13799
4. **Помер 27-річний син супермоделі Сінді Кроуфорд. Де і коли це сталося**
   9407
5. **"Досяг успіху не завдяки, а всупереч". Гордон показав ексклюзивні фото Ахметова з особистого архіву**
   8399

РЕКЛАМА

## СВІЖІ НОВИНИ

- 30-річного львівського блогера мобілізували. Де він буде служити і який вигляд має насправді. Фото
  22 вересня, 19.16
- "Я дуже негарну річ скажу". Дружина Поклада розмазала зрадницю України, яка співала пісні її чоловіка
  22 вересня, 18.05
- "Щоб вощі в щі не падали!" Лоліта зганьбилася, приміряючи кокошник. Мережа вирішила, що вона збожеволіла
  22 вересня, 15.50
- Гості з'їдять усе і попросять ще. Найкращий пиріг зі сливами готується за цим рецептом
  22 вересня, 15.38
- "Ох ці двоє". Макрон не втримався й улаштував Зеленському палкі тривалі обійми. Відео
  22 вересня, 14.26
- Додайте це до баклажанів на сковороду, а потім перемішайте. Ікра вийде нереально смачною
  22 вересня, 12.51
- "Який сором!", "Посміховисько". П'яна Волочкова вилізла у вікно й показала глядачам інтимне місце
  22 вересня, 12.03
- Від чого помер син Крофуорд. ЗМІ назвали причину
  22 вересня, 11.49
- Зберігайте помідори правильно – і свіжі овочі довго залишатимуться у вас під рукою
  22 вересня, 11.11
- Ніколи не додавайте до пасти карбонара цього. Експерт поділився правильним рецептом
  22 вересня, 11.02

Більше новин

## БЛОГИ

- **Ганна Маляр**
  Каменських говорить геть не російською
- **Віталій Чепинога**
  Полтавський Шекспір дуже точно фіксує глобальну турбулентність, у якій опинився весь західний світ
- **Юлія П'ятецька**
  Хочу подякувати Полтаві за те, що перший в Україні Шекспір з'явився не в Києві. Просто – щиро, від серця
- **Вадим Крищенко**
  У Москві Єдинокимов обладнав помешкання з портретом Шевченка. Повернулась із Сибіру мати-"бандерівка"
- **Юрій Рибчинський**
  Про цінність культури згадують лише тоді, коли її стовпи – у могилах

Більше свіжих блогів



© 2026. Всі права захищені Designed by Kiselev

Всі матеріали, які розміщені на цьому сайті з посиланням на агентство "Інтерфакс-Україна", не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі, крім як з письмового дозволу.

Усі опубліковані фотоматеріали Depositphotos.ua не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі без письмового дозволу компанії.

Матеріали, позначені піктограмами PR, "Інновація", "Думка", "Персона", "Актуально", "Вибори" та "Влада", публікуються на правах реклами.

Комерційні матеріали можуть розміщуватися у розділі "Пресрелізи". У випадках суспільної значущості публікація в цьому розділі допускається і на безоплатній основі.

Вебсайт "Інтернет-видання "ГОРДОН", ідентифікатор в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R40-05269

вул. Професора Підвисоцького, 6-В, м. Київ, Україна, 01103

Призначено для осіб, старших за 21 рік