

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

21 вересня, 12.59



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

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

- 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 потрбно замаринувати рибу хоча б на 20 хв. 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 хв. 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 хв. Можна додати ложку води або шматочок вершкового масла – тоді риба вийде ніжнішою.

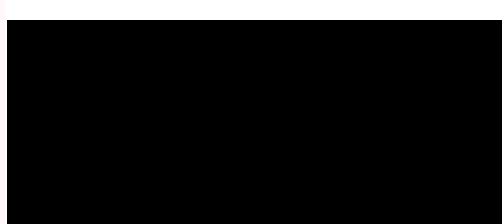


Автор
Вікторія Вороніна

Поділитися



поради рецепт риба



Грибок – це паразит, і він гине від краплі звичайної...



Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!



Слух просів, 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



"Буремні 90-ті". Мозгова вразила рідкісним знімком зі свого минулого

21 вересня, 12.14 БУЛЬВАР



Навіть тісто вимішувати не треба – просто додайте це до борошна. Рецепт смажених пиріжків для лінивих

21 вересня, 11.56 БУЛЬВАР



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

21 вересня, 11.53 БУЛЬВАР

НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

1 "І мені телефонує Драпатий". Притула відверто розповів про стосунки з новим головнокомандувачем ЗСУ

37161

2 Президент Румунії задер штани просто під час саїту й викликав щирий подив у Зеленського. Відео

18354

3 П'ять хвилин – і пиріг зі сливами до чаю готовий. Рецепт випічки, яка наповнить дім ароматом

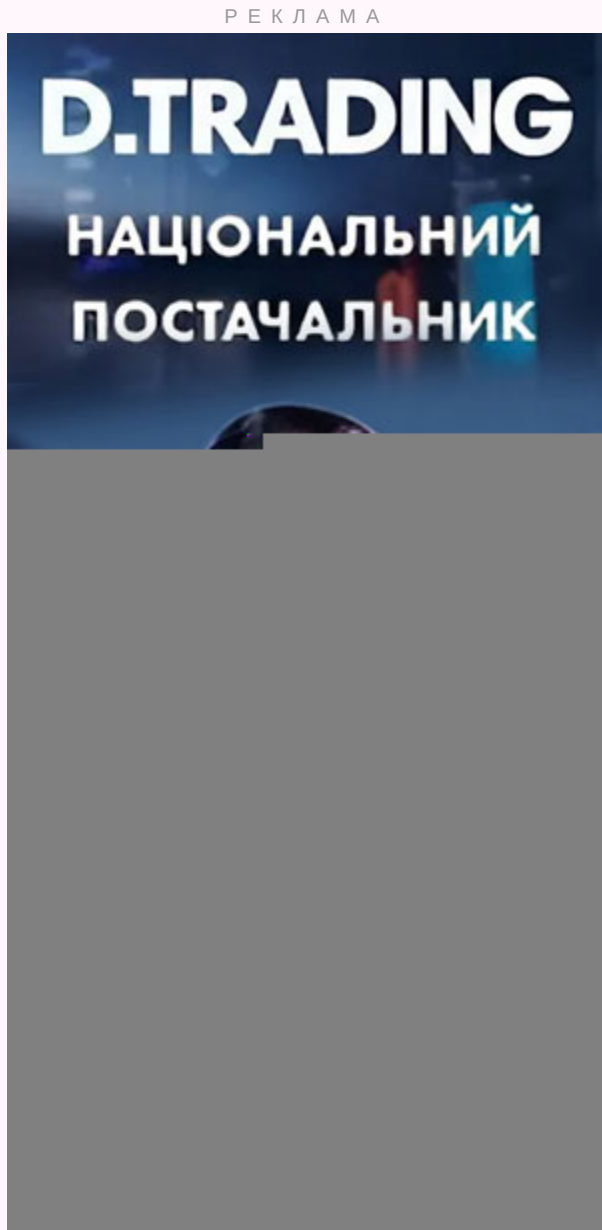
11506

4 Людмила Янукович, імовірно, померла в РФ. ЗМІ назвали приблизну дату смерті

10845

5 "У Криму не так багато відпочивальників, продати щось складно". Блюданс поскаржилася на збитковий бізнес

10097



СВІЖІ НОВИНИ

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

21 вересня, 12.59

"Він пишається мною". Єгорова розповіла про особливі стосунки із Кличком після їхнього розлучення

21 вересня, 12.58

Зробіть це на грядці з помідорами, якщо нічна температура опустилася до позначки +10 °C

21 вересня, 12.39

"Буремні 90-ті". Мозгова вразила рідкісним знімком зі свого минулого

21 вересня, 12.14

Навіть тісто вимішувати не треба – просто додайте це до борошна. Рецепт смажених пиріжків для лінивих

21 вересня, 11.56

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

21 вересня, 11.53

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

21 вересня, 11.37

"Я не свята". Колишня Кличка – вперше відверто про нового обранця і майбутнє весілля

21 вересня, 10.18

Усього 10 хвилин – і соковиті тарталетки готові. Гості розмітають цю смачну закуску за одну мить

21 вересня, 09.30

Помер 27-річний син супермоделі Сінді Кроуфорд. Де і коли це сталося

21 вересня, 07.24

Більше новин

БЛОГИ



Ганна Малай
Каменських говорить геть не російською



Віталій Челинога
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 Євдокимов обдавав помешкання з портретом Шевченка. Повернулася із Сибіру мати-"бандерівка"



Юрій Рибчинський
Про цінність культури згадують лише тоді, коли її стовпи – у могилах

Більше свіжих блогів

НОВИНИ	РОЗДІЛИ	МІСТО	СОЦМЕРЕЖІ	ІНФОРМАЦІЯ	
Війна в Україні	Новини	Київ	 Дмитро Гордон	Правила користування сайтом та використання матеріалів	Вакансії
Політика	Публікації та інтерв'ю	Львів	 Гордон	Політика конфіденційності та захисту персональних даних	Редакція
Гроші	У гостях у Гордона	Одеса	 Дмитро Гордон		Реклама на сайті
Світ	Блоги	Донецьк	 Гордон		Правова інформація
Спорт	Бульвар	Харків	 Дмитро Гордон	Договір приєднання про використання сайту інтернет-видання "ГОРДОН"	Як нас читати на тимчасово окупованих територіях
Культура	LIVE	Дніпро	 Гордон		
Техно	Ексклюзив 	Маріуполь	 Дмитро Гордон		
Спосіб життя	Фото	Луганськ	 Олеся Бацман		
Надзвичайні події	Відео		 Дмитро Гордон		
Інфографіка	Опитування		 Flipboard		
Цікаве	YouTube-шоу		 RSS		
	Спецпроекти		 У гостях у Гордона		
			 Дмитро Гордон		
			 Олеся Бацман		

+380 (44) 207-13-01

+380 (44) 207-13-02

editor@gordonua.com

Повернутися нагору

Отримуй важливі сповіщення від нас!
Натисни на значок дзвіночка, щоб дозволити отримання повідомлень



вернутись на **ГОРДОН**

€51.20 ▼

\$44.67 ▲



БУЛЬВАР
ГОРДОНА



+17 КИЇВ



Новини

Інтерв'ю

Скандали

Перчинка

Рецепти

Лайфхаки

Мода і краса

Здоров'я

Городи