

Jak gotować ryby na parze?



# Opis wskazówki

Ryby gotowane na parze są lekkostrawne i mniej tłuste od smażonych czy pieczonych.

Coraz większą popularność zdobywa gotowania na parze. To jeden z najzdrowszych sposobów przyrządzania jedzenia, który pozwala zachować maksimum witamin i wartości odżywczych.

## Metody gotowania ryb

Do gotowania na parze nadają się wszystkie gatunki ryb. Przed gotowaniem wybraną rybę pokrój na równe porcje i skrop sokiem z cytryny. Rybę umieść na samym dole, by wypływające z niej soki nie kapały na inne składniki. Zamiast wody użyj bulionu, który warto doprawić ziołami, dzięki czemu ryba będzie bardziej aromatyczna i soczysta. Ryba nie powinna mieć kontaktu z wodą i najlepiej by odległość między nimi wynosiła min. 2.5 cm.

Ryby można gotować także metodą En Papillote czyli w papilotach. Przed gotowaniem zawiń ją w papier pergaminowy lub folię oraz w sparzone liście sałaty, szpinaku lub kapusty pekińskiej. Ryba ugotuje się wtedy w parze powstałej z puszczonej przez siebie soków.

## W czym gotować?

Warto korzystać z naczyń specjalnie przeznaczonych do gotowania na parze. Do garnka wlej niewielką ilość wody i podgrzej ją do temperatury wrzenia. Rybę umieść się w koszyku zawieszonym nad wodą. Pamiętaj, że garnek powinien być szczelnie przykryty pokrywką, tak by para nie uciekała, a wypełniła cały garnek.

Jeśli nie masz parowaru, to wystarczy, że do zwykłego, dużego garnka wstawisz naczynie żaroodporne, a na nim postawisz talerz. Kluczem do sukcesu będzie odpowiednio dopasowana pokrywka, która nie pozwoli parze wydostawać się na zewnątrz.

Owoce morza mogą być gotowane na parze powstałej z puszczonej przez nie soków. Małże najlepiej przygotować w dużym, przykrytym garnku z dodatkiem małej ilości wina.