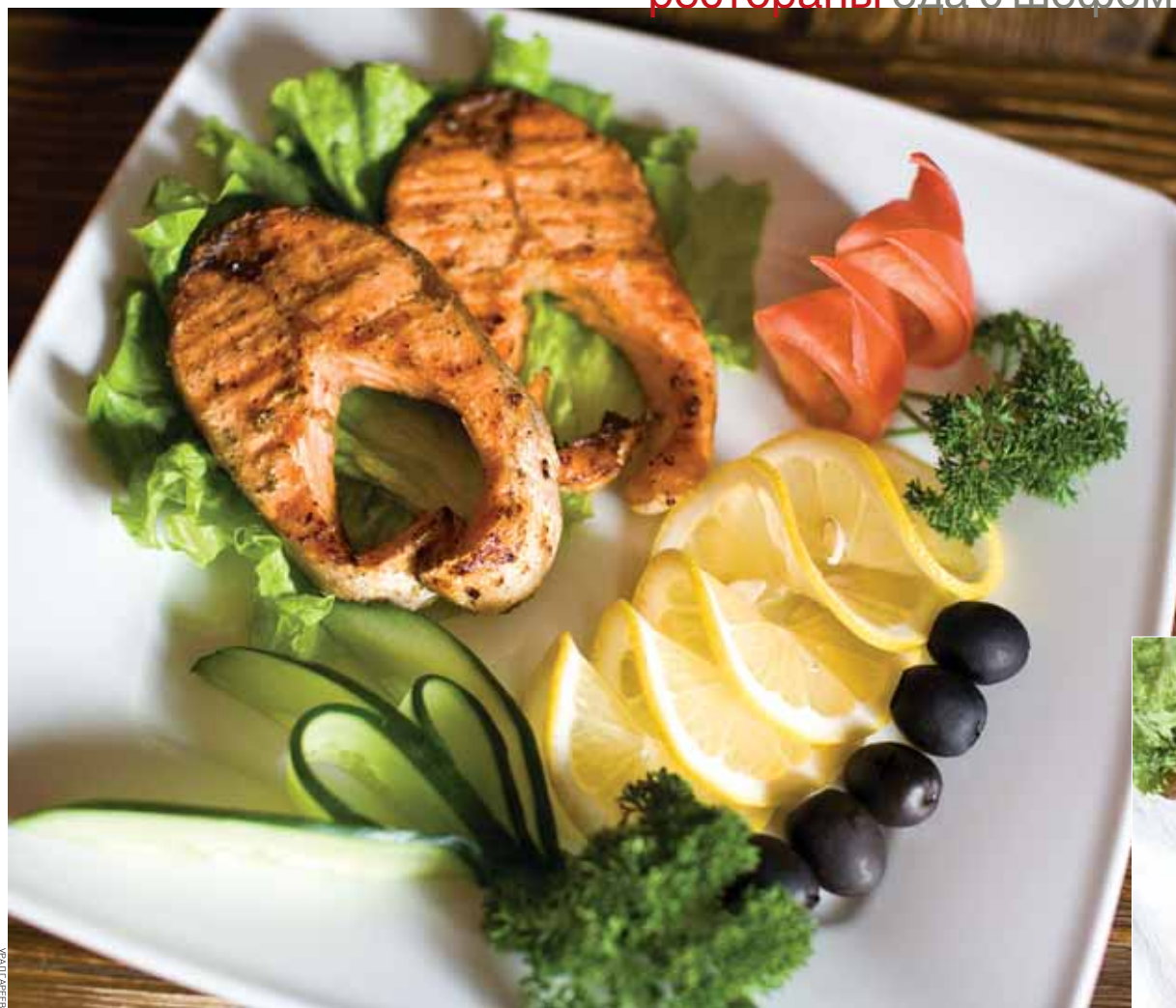




«Эту рыбу называют царской»

О ФОРЕЛИ

Шеф-повар бара «Гараж» Александр Эргард

— Какие существуют разновидности форели?

— Она относится к семейству лососевых. Обитает и в море, и в пресных водоемах. Мясо морской форели имеет насыщенный розовый цвет. Ее выращивают в море, для чего устанавливают в заливах заградительные сети, вскармливают до тех пор, пока она не достигнет нужных размеров. Выращенная в таких условиях форель может достигать 90 см в длину и весить до 5 кг. К нам в Хабаровск поставляют морскую форель из Норвегии. А вот пресноводная форель — мелкая. Ее средний размер — от 15 до 50 см. И мясо у нее уже белое. И морская и пресноводная форель идеальна для приготовления множества блюд: ее можно жарить, варить и готовить на гриле. Из-за свойств мяса эту рыбу называют царской.

— Что же это за свойства?

— Оно очень нежное, сочное, в меру жирное и почти без костей. Рыба эта богата жирными кислотами, жирорастворимыми витаминами А и D. К тому же, форель содержит большое количество водорастворимых витаминов B12 и пиридоксина.

— Как вы готовите форель?

— Я считаю, что лучше всего эту рыбу готовить на гриле. Не стоит ее жарить на подсолнечном масле в муке. Все это испортит ее вкус. Можно использовать определенные

МЯСО ФОРЕЛИ ОЧЕНЬ НЕЖНОЕ И СОЧНОЕ, ОНО ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ С БАЗИЛИКОМ, МЕЛИССОЙ, МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ, ЭСТРАГОНОМ

специи, но в умеренном количестве. Перед тем как уложить рыбу на гриль, я готовлю маринад из оливкового масла, базилика, эстрагона, мускатного ореха, мелиссы и лимонного сока. Мариную форель буквально 10–15 минут, больше не нужно, и затем обжариваю на гриле. В результате сохраняется вкус рыбы. С помощью лимона устраняется специфичный запах рыбы, а специи придают пикантный вкус.

Можно запечь форель в морской соли, а можно в фольге с овощами. Для этого нужно сбрызнуть рыбу лимонным соком, натереть травами, уложить на фольгу, присыпать луком, сладким перцем и запекать. В результате получится форель в собственном соку. Овощи пропитываются рыбным соком, а рыба — овощным. Получается очень вкусно. Хорошо форель сочетается с грибами. Для этого блюда ее слегка обжаривают, а сверху укладывают гри-

бы, помидоры, посыпают сыром. Затем все это запекается в духовке.

Из форели можно сделать отличный рыбный пирог с картофелем. Готовится дрожжевое тесто, рыба слегка отваривается. После на раскатанное тесто слоями выкладывается рыба и картофель. И запекается до румяной корочки. Но вот делать котлеты из форели я не рекомендую. Это просто перевод продукта.

— Наверняка, подаете уху из форели.

— Конечно! Но к ней мы еще добавляем морепродукты: немного филе морского гребешка, немного креветок. Бульон готовим из форели, он получается очень наваристый. Добавляем душистый молотый перец, лавровый лист. Подаем обязательно с зеленью, например с базиликом и долькой лимона. Можно добавить лимонную цедру, но это на вкус посетителя.

Беседовала Марина Ильющенко