«Имеет тонкий вкус и аромат» О ДОРАДЕ

Шеф-повар ресторана AMAKS Никита Леонов

— Что это за рыба — дорада?
— Это крупный морской лещь. Рыба в числе самых популярных на Средиземноморье. На столе она круглый год, но наиболее вкусна дорада, выловленная с июля по октябрь. Мясо белое, нежное, в меру жирное, которое при правильном приготовлении имеет тонкий вкус и аромат. Технология приготовления имеет большое значение.

— Выбирая охлажденную рыбу, как обычно, обращаем внимание на цвет жабр и глаза?
— Конечно, жабры должны быть розовые, а глаза прозрачные. Кроме того, если нажать на тушку свежей рыбы пальцем, не остается вмятина. Хранится дорада прекрасно до десяти дней на льду при санитарном холоде (от −2 до +2 градусов С).

— Как ее лучше готовить?
— Можно на гриле, на пару, можно запекать целиком с сыром фета и зеленью на спарже, главное — недолго. На сковороде она готовится не более шести минут. Если рыба запекается целиком при 180 градусах, времени понадобится немного больше — 15 – 17 минут. Рыбу потрошим, начиняем ее сыром фета и зеленью, добавляем немного соли, перца и сока лимона. Текстура рыбы плотная, начинка удерживается прекрасно. Фаршированную рыбу готовим на спарже. Спаржа предварительно очищается, обжаривается не более двух минут на сливочном масле с добавлением белого вина. Укладываем ее ровным слоем, поверх— начиненную рыбу и запекаем в течение 17–18 минут. Во время приготовления спаржа пропитывается рыбой.

— Как, не повредив кожицу, очистить рыбу от чешуи для этого блюда?
— Это очень просто. Кожица тонкая, но плотная. Никаких специальных приспособлений, как для очистки семги или лосося, не используем, достаточно металлической губки.

— Как правильно пожарить дораду на сковороде?
— Главное — недолго, не более трех минут с каждой стороны. Слегка посолили ее, поперчили, кожицу надрезать не нужно, филе и без того готовится быстро. На разогретую сковороду наливаем растительное масло и выкладываем филе кожей вниз. Затем добавляем сливочное масло и переворачиваем рыбку, поливая тем соком, что образуется на сковороде. Подаем с жульеном и соусом из креветок и семги холодного копчения. Жюльен готовится из шампиньонов и 23% сливок с добавлением лука, подается в конверте из рисового теста. Для соуса понадобятся те же сливки, креветки и семга холодного копчения. Креветки и семгу нарезаем кусочками, блендер не используем, и прогреваем в сливках. Копченая семга дает необходимый вкус, так что специи добавлять не нужно. Вообще выбор соуса зависит от технологии приготовления рыбы. Например, если это паровая или отварная рыба, то к ней лучше подать лимонную заправку или лимонный соус. Сок лимона с зеленью, солью и перцем выпаривается на сковороде. При этом уходит лишняя кислота, так что сахар добавлять не нужно.

— Можно использовать такую рыбу в салате?
— Почему бы и нет? Дорада может стать основным ингредиентом в салате из морепродуктов. Для холодного салата ее лучше отварить, а вот для теплого — жарить.

— Уха из нее варится?
— Только если это суп буйабес, его еще называют «марсельская уха». Рецепт приготовления непростой, да и готовится такой суп долго. Должно быть не менее трех видов рыб, например, дорада, сибас, семга, в дополнение креветки, мидии. Все варится на рыбном бульоне с добавлением томатов конкасе. Подают суп с гренками, запеченными с пармезаном.

Беседовала Наталья Михайлова