Как приготовить макрурус.

Макрурус, или как его называют иначе, гренадер, в замороженном виде выглядит весьма привлекательно. Однако неопытные хозяйки бывают очень разочарованы, когда в процессе готовки тушка уменьшается в размерах в несколько раз или превращается в желе неаппетитного вида.

Объясняется это тем, что макрурус относится к рыбам маложирным и низкобелковым, попросту говоря, его мясо содержит очень много воды.

Отсюда напрашивается и вывод о том, как правильно готовить гренадера. Тепловая обработка должна быть интенсивной и быстрой, тушить эту рыбу категорически не рекомендуется.

Как приготовить макрурус

Самый простой способ это запечь рыбу в духовке с пряностями, луком и сыром.

Еще один рецепт - макрурус в кляре. Филе рыбы нужно порезать на кусочки среднего размера, затем обмакивать в густой кляр и жарить в большом количестве масла на сильном огне.

Макрурус также хорош для начинки пирогов. Нужно только учесть, что при готовке он существенно уменьшится в объеме.

Как приготовить макрурус – блюдо восточной кухни

Любители восточной кухни наверняка оценят следующий рецепт.

Филе макруруса нарезают на небольшие ломтики. Сковороду с толстым дном сильно нагревают, наливают немного масла и очень быстро со всех сторон обжаривают кусочки рыбы. Много кусочков одновременно жарить нельзя. Получившиеся полусырые ломтики нужно есть с рисом, макая в соевый соус.

Правильно приготовленный макрурус имеет нежную консистенцию, слабый запах рыбы, а по вкусу напоминает мясо креветки.

Очень вкусным получается макрурус в кляре. Для этого нужно порезать рыбное филе на не очень большие кусочки. Затем обмакнуть их в густой кляр и обжаривать на сковороде с большим количеством масла. Огонь должен быть сильным. Этот вид рыбы также неплохо использовать в качестве начинки для пирога. Перед приготовлением важно учитывать тот момент, что при тепловой обработке макрурус сильно уменьшается в размере.

Блюдо восточной кухни с макрурусом

Тем, кого привлекает восточная кухня, должно понравиться и это блюдо. Для его приготовления нужно нарезать макрурус небольшими ломтиками. Взять сковороду с толстым дном и сильно разогреть. Затем налить немного растительного масла и быстро с двух сторон обжарить рыбу. Не рекомендуется жарить одновременно много кусочков. Полусырые ломтики макруруса подают с рисом и соевым соусом.

Если вы не знаете, как приготовить макруруса, вам будет достаточно запомнить простое правило. Рыба, которую приготовили правильно, должна иметь нежную консистенцию и по вкусу напоминать мясо креветки.

Рецепт макруруса в кляре

Для этого блюда понадобится:

Филе макруруса

Яйцо – 1 шт.

Сметана – 2 ст. ложки

Мука- 2 ст. ложки

Перец, соль, специи

Масло растительное

Панировочные сухари

Филе нарезают небольшими кусками, толщиной примерно 2 сантиметра. Каждый кусочек сбрызгивают лимонным соком. В небольшой миске делают кляр – для этого смешивают яйцо, сметану и муку. Кляр должен быть достаточно густым. Чтобы придать кляру дополнительный вкус, в него можно добавить различные специи. Рыбу жарят на очень горячей сковороде в большом количестве масла. Каждый кусочек рыбы обмакивают сначала в кляре, а затем в панировочных сухарях и жарят с двух сторон, пока тесто не подрумянится. Это был рецепт того, как приготовить макруруса в кляре.

Рецепт запеченного макруруса

Для этого рецепта нужны следующие продукты:

Тушка макруруса

Сметана – 100 г

Морковь – 1 шт.

Приправа, соль

Чтобы приготовить запеченного макруруса, потребуется рыба весом примерно один килограмм. Макруруса очищают от чешуи и отрезают плавники, хвост и голову. Рыбу обязательно нужно тщательно выпотрошить. Рыбу режут на порционные куски, солят, приправляют. Затем макрурусу нужно дать немного времени, чтобы мясо просолилось.

Морковь нужно натереть на терке и смешать в отдельной посудой с небольшим количеством сметаны. Рыбу выкладывают на фольгу и прикрывают приготовленной смесью из моркови и сметаны. Затем все заворачивают в фольгу и запекают в духовке в течение 30 минут при средней температуре. А теперь о том, как приготовить макруруса, если вы хотите сделать салат.

Салат из макруруса

Ингредиенты следующие:

Филе макруруса – 400 г

Картофель – 2 шт.

Лук – 1 луковица

Петрушка

Капуста квашенная – 200 г

Соль, перец

Виноградный уксус – 1 ст. ложка

Растительное масло – 4 ст. ложки

Из макруруса получается очень вкусный салат. Филе рыбы отваривают в подсоленной воде примерно 15 минут. Затем рыбу вынимают и нарезают тонкими полосками. Картофель отваривают в кожуре, охлаждают и нарезают соломкой. Для салата потребуется мелко нарезать один пучок петрушки.

Лук нарезают полукольцами, как можно тоньше. В салатник кладут картофель, лук, филе макруруса, петрушку и квашенную капусту. Чтобы придать вкус, потребуется приготовить соус. В стакане смешивают растительное масло, соль и виноградный уксус. Затем соусом нужно полить салат и тщательно его перемешать.

Жареный макрурус

Жареный макрурус – необычное рыбное блюдо, которое в прямом смысле слова тает во рту! Сама рыбка состоит из очень нежного мяса с низким содержанием белка и практически без костей. Правда, чтобы пожарить такой морепродукт, придется с ним повозиться, так как он имеет своеобразную консистенцию. Но оно того стоит, ведь помимо вкусного и легкого ужина вы получаете минимум килокалорий и максимум удовольствия.

Ингредиенты для приготовления жареного макруруса:

Рыба макрурус филе – 400 грамм

Соль – по вкусу

Перец черный горошком – по вкусу

Специя перец красный – по вкусу

Масло оливковое – для жарки

распечатать

на email

по смс

в корзину

заказать

Инвентарь:

Разделочная доска

Нож

Глубокая тарелка

Сковорода

Кухонная плита

Блюдо для подачи

Деревянная лопатка

Приготовление жареного макруруса.

Шаг 1: подготавливаем филе макруруса

Макрурус на самом деле очень вкусная и нежная глубоководная морская рыба с низким содержанием белка, которая по своему вкусу напоминает мясо креветок или крабов. Рыба состоит из нежного, белого с розоватым оттенком мяса и минимальным количеством костей, которых в самом филе практически нет. Поэтому для начала аккуратно промываем ингредиент под проточной водой и затем – выкладываем его на разделочную доску. Воспользовавшись ножом, нарезаем филе макруруса на небольшие кусочки, но не спешим перекладывать их в тарелку.

Обязательно солим и перчим рыбные кусочки на ваш вкус с двух сторон. Внимание: такую специю, как красный перец, необходимо добавлять совсем чуть-чуть, так как именно из-за этой приправы блюдо может стать очень острым. Поэтому, если вы не любитель острых блюд, тогда лучше вообще отложить красный перец в сторону. Это вкус никак не испортит, тем более сама рыба имеет нежный, еле заметный аромат морепродукта. И теперь, перекладываем кусочки филе в свободную тарелку.

Шаг 2: готовим жареный макрурус

А вот теперь начинается самый ответственный момент, так как очень кропотливым будет сам процесс жарки этой рыбки. Так как в макрурусе очень маленький процент содержания белка, из-за этого приготовить ее составляет немалого труда. Если не дожарить главный ингредиент, тогда по своей консистенции он будет напоминать медузу, а если передержать блюдо на сковороде, то оно вообще может потерять свою форму и расплыться по дну емкости, а что еще хуже – уменьшиться в десятикратном объеме и превратится в безвкусный кусочек непонятного происхождения. Поэтому со временем необходимо быть очень бдительным, и мы обязательно за это будем вознаграждены. Ведь правильно приготовленная мякоть макруруса напоминает креветки и имеет сладковатый вкус. Итак, наливаем в сковороду 2-3 столовые ложки оливкового масла и ставим емкость на огонь меньше среднего. После того, как масло хорошо нагреется и даже будет виден еле заметный дымок, выкладываем несколько кусочков рыбы в сковороду. Важно: как только рыба окажется на сковороде, она сразу же начнет выделять влагу, и начнут лететь во все стороны брызги, поэтому будьте осторожны, чтобы не обжечься. Много кусочков одновременно выкладывать в сковороду не надо, так как рыба тогда не прожарится, а потушится, а это уже совсем другой рецепт.

С помощью деревянной лопатки переворачиваем макрурус на другую сторону, чтобы он равномерно пропекся со всех сторон. После этого продолжаем жарить рыбу с каждой стороны по 15 секунд (не больше), чтобы на поверхности появилась нежная золотистая корочка. Сразу же после этого перекладываем кусочки филе на блюдо для подачи и, по необходимости подлив еще ложку оливкового масла, выкладываем в емкость следующую пару кусочков макруруса.

Шаг 3: подаем жареный макрурус

Как только вся рыбка будет готова, ее можно подавать к столу. А вот полакомиться таким морским деликатесом можно, макая его в чесночно-лимонный соус, а затем – в соево-кунжутный соус, вместе с вареным рисом и тушеными овощами. На ужин с таким вот вкусным и полезным блюдом можно даже подать бокал сухого белого вина. Вкусный, полезный ужин, с низким содержанием килокалорий.

Приятного вам аппетита!

Советы:

– Если вы решили приготовить соусы, тогда можно даже не солить и не перчить филе макруруса, потому что острые заправки и так придадут рыбе пикантной остроты и дополнительных вкусовых качеств.

– Помимо специй и соли, рыбу можно обвалять в муке перед жаркой.

– Внимание: пропекать кусочки макруруса необходимо со всех сторон буквально 10-15 секунд и после – еще раз повторить процедуру жарки в течение 15 секунд со всех сторон, иначе – рыба просто расплывется по сковороде, а по консистенции будет напоминать желе. Не беспокойтесь о том, что блюдо может оказаться сырым изнутри, так как мясо такой рыбки очень нежное и готовится за считанные минуты.

Шаг 3: подаем жареный макрурус

Как только вся рыбка будет готова, ее можно подавать к столу. А вот полакомиться таким морским деликатесом можно, макая его в чесночно-лимонный соус, а затем – в соево-кунжутный соус, вместе с вареным рисом и тушеными овощами. На ужин с таким вот вкусным и полезным блюдом можно даже подать бокал сухого белого вина. Вкусный, полезный ужин, с низким содержанием килокалорий.

Приятного вам аппетита!

Советы:

– Если вы решили приготовить соусы, тогда можно даже не солить и не перчить филе макруруса, потому что острые заправки и так придадут рыбе пикантной остроты и дополнительных вкусовых качеств.

– Помимо специй и соли, рыбу можно обвалять в муке перед жаркой.

– Внимание: пропекать кусочки макруруса необходимо со всех сторон буквально 10-15 секунд и после – еще раз повторить процедуру жарки в течение 15 секунд со всех сторон, иначе – рыба просто расплывется по сковороде, а по консистенции будет напоминать желе. Не беспокойтесь о том, что блюдо может оказаться сырым изнутри, так как мясо такой рыбки очень нежное и готовится за считанные минуты.

ФИЛЕ МАКРОРУСА, ЗАПЕЧЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ

1 кг филе, 600 г картофеля, 2-3 яйца, 1/2 стакана молока, 50-60 г жира, 100 г репчатого лука, мука, соль.

Филе макроруса слегка запанировать, припустить в небольшом количестве жира. Hарезать крупными ломтями вареный картофель.

Припустить отдельно репчатый лук. Затем на куски приготовленной рыбы, которая оставалась на сковороде, уложить дольки картофеля, сверху покрыть пассерованным луком, залить смесью яиц с молоком и запечь и духовке до готовности.

Подавать порционно, посыпав зеленым луком.

МАКРОРУС В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ

Для приготовления блюда Вам потребуется:

- филе макроруса - 300г

- шампиньоны - 200г

- томатный соус - 125г

- лимон - 1/2 плода

Филе макроруса нарезать на кусочки шириной 4-5 см, положить на порционную сковороду, сверху поместить подготовленные мелко нарезанные отварные шампиньоны и полить томатным соусом. Сковороду поставить в духовку и запечь до готовности.

МАКРОРУС, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЧЕСНОКОМ

Для рецепта Вам потребуются:

- филе макроруса

- чеснок

- масло

- лук репчатый.

Филе нарезать на кусочки, посыпать чесноком и оставить на 1-2 часа. Затем каждый кусочек обмакнуть в растительное масло, затем в кетчуп и выложить на смазанный маслом противень. Сверху обильно засыпать мелко нарезанным луком. Поставить в нагретую духовку и запечь.

МАКРОРУС ОТВАРНОЙ С ОГУРЦАМИ

макрорус 600 г

морковь 1 шт

петрушки зелень

лавровый лист 1-2 шт

огурцы солёные 2 шт

лук 1 шт

огуречный рассол 1 стакан

перец душистый 3-5 шт

Подготовленную и нарезанную на порционные куски рыбу посолить и выдержать на холоде в течение 1—2 часов. Приготовить пряный отвар, добавить в него нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы и стакан огуречного рассола и варить, пока огурцы нe станут мягкими. Отвар процедить, довести до кипения. Опустить в него рыбу и варить до готовности, затем осторожно вынуть и залить белым соусом. Гарнировать отварным картофелем.

МАКРОРУС, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ С МАЙОНЕЗОМ И СЫРОМ

Взять филе макроруса, поперчить, уложить на противень, сверху колечки лука, тоненький кружочек соленого огурца, все это залить майонезом и засыпать сыром. Противень заранее смазать салом. Поставить в духовку - минут на 15-20 при 200°. Получается очень красиво вкусно и сытно.

ИТАЛЬЯНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП ПО-МОРЯЦКИ

Макрорус 2 шт.

Морской угорь 500 г

Каракатица (или креветки) 2 шт.

Помидоры 150 г

Репчатый лук 1 шт.

Лук-порей 1 шт.

Сельдерей 1 веточка

Лавровый лист 1 шт.

Зелень петрушки 1 пучок

Зелень тмина 1 пучок

Чеснок 2 зубчика

Сухое белое вино 1 стакан

Соль и перец по вкусу

Очистите морского угря, промой, доведите до кипения, обсушите и разрежьте на куски. Ошпарьте помидоры в кипятке, снимите кожицу, удалите семена и сок, протрите через сито в пюре.

Очистите репчатый лук, удалите корни и жесткие листья у лука-порея, нарежьте. Удалите грубые волокна с веточки сельдерея. Свяжите ниткой зелень петрушки, тимьяна и лавровый лист, затем промойте все подготовленные овощи.

В кастрюлю влейте 1 л воды и вино, положите угря, овощи, пряности, томатное пюре, соль и перец. Накройте кастрюлю крышкой и варите около 30 мин. По окончании варки уберите пучок ароматических трав, пропустите все через сито и соберите пюре в кастрюлю.

Очистите макроруса, удалите внутренности и кости, промойте. Очистите каракатиц, удалите кости, кожу, глаза и клюв, промойте, обсушите и нарежьте кусками. Разогрейте приготовленное пюре, доведите до кипения, добавьте кусочки макроруса и каракатицы (или креветок), варите до готовности. Подавайте суп с домашним хлебом, зарумяненным в духовке и натертым чесноком.

Приятного аппетита!