Как выбрать речную рыбу

Вкусные и полезные блюда получаются только  
из хорошей рыбы. Различить признаки, по  
которым можно определить ее качество,  
поможет информация из нашей таблицы

|  |  |
| --- | --- |
| **Запах** | Может отдавать запахом водоема, реч­ной воды и даже тины. Отчетливый запах жира - свидетельство того, что рыбу нати­рали маслом, чтобы придать блеск. Насто­рожить должен резкий, неприятный запах, к примеру аммиачный |
| **Внешний вид** | На рыбе не должно быть избытка слизи (исключение - линь) и зеленоватых пятен на брюхе - это верный признак того, что рыбка испортилась. Глаза должны быть блестящими, с черным зрачком, выпук­лыми. Если они пересохли, а зрачок помутневший, рыба определенно залежа­лась. Жабры должны быть розовыми или красноватыми, без слизи и налета. Если они темные, тушку размораживали или срок годности рыбы на исходе |
| **Текстура** | Рыба должна быть упругой, плотной и по­сле нажатия пальцами быстро восстанав- I ливать форму. Если при разделке кости легко отделяются от мяса, значит, тушка |
|  | не первой свежести. Кости также по цвету должны быть без желтизны и других подо­зрительных оттенков |
| **Калорий-**  **1 ность, 100 г** | Около 80-90 ккал |

**ДЛЯ СПРАВКИ**

Если вы решили купить рыбу из аквариума, выбирайте ту, что плавает в самой его нижней части. Именно там обитают здо­ровые особи. Вялую, неподвижную рыбу, а тем более лежа­щую вверх брюхом на поверхности воды покупать нельзя!

Всё для женщины

I

