

Домашние хитрости

# Как выбрать рыбные стейки



Это идеальный вариант для хозяек, которые не любят заниматься разделкой рыбы. Найти самые свежие и вкусные стейки поможет информация из нашей таблицы

<b>Виды</b>	На коже (с чешуей) и без кожи. Выбирая стейк на коже, вы меньше рискуете получить рыбу с поврежденной структурой филе
<b>Толщина</b>	Должна быть 2,5–3 см
<b>Цвет филе</b>	Однородный, без желтых пятен, заветренностей и разводов
<b>Текстура филе</b>	У охлажденных стейков филе упругое, при нажатии быстро возвращает изначальную форму
<b>Вид заморозки</b>	Желательно покупать стейки шоковой заморозки в вакуумной упаковке
<b>Глазурь</b>	На замороженном продукте глазури должно быть не более 5%. Если льда много, значит, стейки неправильно хранили (размораживали и снова замораживали)
<b>Запах</b>	Аромат свежей рыбы
<b>Условия разморозки</b>	Размораживать стейки лучше на полке холодильника, медленно, тогда мякоть останется целой и упругой. Водяная разморозка разрушает текстуру, и при приготовлении рыба может развалиться. При размораживании в микроволновке нужно постоянно переворачивать стейки, чтобы они размораживались равномерно
<b>Для справки</b>	Имейте в виду, что охлажденные стейки все-таки подмораживают, иначе они просто не доедут до магазина

Фото: Shutterstock (4), Екатерина Егорова

