

Naše more obiluje velikim količinama raznih vrsta riba i drugih plodova mora od kojih se uz poznavanje osnovne tehnike prigrutovljavanja jale i malo volje i mašte mogu pripremiti posebni riblji specijaliteti. Meso ribe je hranjivo i lako probavljivo, zato je potrebno da se češće nalazi na jelovniku.

### **MALI SAVJETI ZA PRIPREMU RIBA**

Najukusnije su ribe srednje veličine i one koje se hrane ribama. Najlakše probavljive su kuhane ribe, a teže probavljive su ribe koje sadrže više masti (jegulja, sardelica, haringa, orada, oslić, list, tunina). Ribe s manje masnoće su bakalar, skuša, lokarda, moruna. Kod pripremanja nije uputno miješati morsku ribu sa riječnom zbog različitih mirisa i okusa. Jak miris ribe može se ublažiti tako da se riba natrlja octom ili limunovim sokom s vanjske i unutarnje strane.

### **UPUTE ZA ČIŠĆENJE RIBE:**

Ribu krpom uhvatiti za rep pa nožem ili strugalicom ostrugati ljuske smjerom od repa prema glavi. Peraje odrezati škarama. Škrge je potrebno izvaditi i ako se riba priprema s glavom.

- Ribu prerezati na trbuhu i izvaditi utrobu. Nakon odstranjivanja nejestivih dijelova ribu treba oprati nastojeći da bude što manje u vodi.

- Ribu treba čistiti vrlo oprezno jer ubodi ribe, posebno nekih vrsta, mogu izazvati nepoželjne posljedice.

- Radi zdrave prehrane treba izbjegavati podgrijavanje jela od riba.



Ribe se mogu pripremati na više načina. Mogu se peći u pećnici ili na gradelama cijele ili rezane na komade. Mogu se pržiti, pirjati ili kuhati. Ako se ribu peče ili prži cijelu, onda se sa strane na nekoliko mjesta razreže.

Velike ribe soliti prije prženja ili pečenja.

Morske ribe stavljati kuhati u hladnu vodu, a riječne u vrelu vodu.

Kuhati uz dodatak octa ili soka od limuna da meso ostane čvrsto, a također prije samog kuhanja nakapati ribu sokom od limuna. Vrijeme koje je potrebno za pečenje ili kuhanje da riba ne bi ostala na pola sirova ili suviše isušena, teško je točno navesti, jer ovisi o svakom pojedinom slučaju, o jačini štednjaka i od starosti i oglika ribe. Zbog toga su vrijednosti vremena pečenja ili kuhanja navedene kod slijedećih recepata samo prosječne vrijednosti.

Za pripremu riba najbolje je koristiti maslinovo ulje.

Da bi se utvrdilo da li je riba gotova, može se provjeriti ubodom s vilicom. Riba je gotova ako na svom najdebljem dijelu ne pruža otpor na ubod vilice.

Riba je dobro kuhana kada joj oči iskoče kao male bijele kuglice, kada se peraje lako mogu

izvući, a meso postane bijelo.

**UKRASI ZA POSLUŽIVANJE RIBE:**

Zeleni peršin, limun, masline, tvrdo kuhana jaja, rotkvice.

**PRILOZI UZ KUHANU RIBU:**

blitva, špinat, cvjetača, mrkva, riža...