Автор Марк Шуберт <https://freelance.ru/marcshubert>

[marc.shubert@yandex.ru](mailto:marc.shubert@yandex.ru)

Статья - инструкция

Как приготовить редкую и полезную для здоровья рыбу рыбец

Рыбец встречается все реже, хотя в советское время ее вагонами возили в Москву. Семейство карповые. В Дону вырастает до 500гр. В реках северо-запада европейской части России, говорят, бывает крупнее. Своими превосходные вкусовые качествами и питательной ценностью эта рыба оставляет далеко позади многих других водных обитателей рек и озер России. Полезные свойства мяса рыбца для здоровья человека очевидны и давно доказаны. Но самый вкусный рыбец, все-таки, вяленый рыбец.

Очень вкусное, сочное мясо с большим содержанием белка, в своем составе оно содержит: незаменимые аминокислоты так необходимые гипертоникам, а также, страдающим от отеков, атеросклероза и других сердечных болезней. Доказано, содержащиеся в рыбце полезные вещества способствуют укреплению костей и зубной эмали предотвращает развитие остеопороза, регулирует сахар в крови и препятствует развитию анемии.

Перед тем как

Перед засолкой не мытую рыбу необходимо охладить. Если вы сразу не собираетесь солить, то лучше положить ее морозилку, т.к. рыбка жирная и быстро портится.

Солим

Жабры забиваем обычной крупной солью. Все это делаем, пока рыба не нагрелась. Обваливаем в соли. Кладем головами в одну сторону. Накрываем дощечкой. После этого желательно рукой хорошо придавить дощечку. Кладем сверху груз. Ставим в плюсовой отдел холодильника на 5 суток, если рыбец небольшой, если средний и крупный- на 6-7 суток.

Проверяем

Дня через 4 смотрим. Рыба должна полностью покрыться водой, а там где не покрылась должна еще лежать соль. И снова кладем на нее дощечку, вновь ее обжимаем рукой. Это нужно, чтобы из рыбы вышло больше лишней воды, а также воздух из воздушного пузыря, который может сильно подпортить вкус вяленой рыбы. Через положенное количество суток рыбку вынимаем и обмываем в холодной проточной воде. Нормально просоленная, она должна быть твердой, плотной по хребту, спинка несколько впалая.

Вымачиваем

Далее укладываем ее в более просторный контейнер и заливаем холодной водой так, чтобы полностью покрыть рыбец. Снова ставим в холодильник, примерно на 20 часов, в течение которых 3 раза меняем воду. Затем вынимаем рыбу. Хорошо и правильно вымоченная спинка ее после засолки впалая, вновь приобретает вид как у свежей.

Сушим

Развешиваем сушить, если маленькая или средняя можно за глаза проволокой. А если крупная, за хвост, чтобы с внутренностей быстрее стекла жидкость. Развешивать рыбу нужно на ветерке, сквознячке и лучше в тени, а когда тепло и ветра нет, то в холодильнике, хотя бы до вечера, пока вечером и ночью не станет прохладно. С вечера нет прохлады - направьте вентилятор. А если есть возможность, оставьте до конца в холодильнике. Приблизительно через 3 дня рыбец подсохнет и будет готов к употреблению. Если подсыхал в холодильнике, то на несколько дней дольше. Рыбец жирный, поэтому долго сушить не надо, как обычную рыбу. Пробуйте пальцами, если спинка немного продавливается, можно снимать.

Хранение

Хранить подальше от мух, лучше в морозильной камере холодильника, предварительно упаковав рыбку порциями по 2-3 в полиэтиленовые пакеты. В морозилке хранится долго. Когда надо, за день вынимаем, вывешиваем на сквозняке или под вентилятор и можно на стол.

В жару

Лучше солить на берегу. Сразу как поймали. Посолить и на 3 дня в холодильник в плюсовую камеру. Далее промыть водой из крана хорошо. Расфасовать в полиэтиленовые пакеты и положить в морозильную камеру на 6 суток. Затем, не вымачивания, вывешиваем сушить.

Попробуйте. Вам понравится. Приятного аппетита!