

# СТРОГАНИНА ИЗ РЫБЫ

---



Москва, Москва  
Россия

## Строганина из рыбы

Строганина – одно из традиционных блюд коренных северных народов Евразии, Северной Америки и Гренландии. Готовят строганину из свежемороженого, но хорошо замороженного мяса или рыбы. Рыбу нарезают стружкой, подают к столу и едят в сыром виде. Со строганиной обыкновенно подают маканину (в самом простом варианте это может быть соль, перемешанная с молотым черным и/или красным перцем или любой острый соус, например, томатно-чесночный).

Способ приготовления:

С замороженной тушки рыбы срезают плавники и снимают кожу. Рыбу упирают в доску головой и, придерживая рукой за хвостовую часть в стоячем положении, снимают с плоти стружку при помощи острого ножа. Если кожа снимается плохо, слегка надрезаем ее продольно и снимаем полосками. Уперев тушку вниз головой в разделочную доску, снимаем стружку ножом.

Из какой рыбы лучше делать строганину?

Для приготовления рыбной строганины используют различные морские и пресноводные виды рыб, которые водятся в водоемах местности. Самая вкусная строганина получается из красной рыбы - сига, форели и др. (мурманский, нельма, чир, северный морской омуль, горбуша, форель и др.).

Общие правила безопасного приготовления строганины из рыбы:

Во избежание заражения вредоносными микроорганизмами рыбу следует хорошо проморозить. Например, тушку рыбы весом около 2 кг надо промораживать при температуре минус 18°C в течение 72 часов (при минус 30°C - не менее 2 суток). Готовить строганину следует на хорошо вымытых отдельных досках чистыми острыми ножами. Речная рыба более опасна для приготовления строганины по сравнению с морской. Так что будьте внимательны при выборе рыбы.

[Сообщить Другу](#)