

Victor Țăruș

Rețete din pește



CUPRINS

VORBE DE PESCAR	9
INTRODUCERE	13
1. Sfaturi pentru pregătirea peștelui	13
<i>Păstrarea peștelui proaspăt</i>	13
<i>Pregătirea peștelui</i>	14
<i>Curățarea peștelui</i>	15
<i>Cum se prepară un pește</i>	17
<i>Fileuri de biban</i>	20
<i>Păstrarea peștilor –</i> <i>Experiența norvegiană</i>	21
2. Sosuri	23
<i>Marinată pentru pește</i>	23
<i>Sos cu maioneză</i>	23
<i>Sos de roșii</i>	24
<i>Sos de sardele</i>	24
<i>Sos din spumă de roșii</i>	25
3. Caviarul	26
<i>Icre de sturioni</i>	26
<i>Varietăți</i>	26
<i>Conservare</i>	27
<i>Prezentare</i>	27
<i>Arta servirii</i>	28



4. Uleiul de pește	28
5. Peștele în alimentația persoanelor cardiace	30
APERITIVE	33
SUPE, CIORBE	57
PREPARATE CALDE	65
INDEX	141

INTRODUCERE

1. SFATURI PENTRU PREGĂTIREA PEȘTELUI

Păstrarea peștelui proaspăt

Dacă a avut șansa să prindă câțiva pești, pescarul are de rezolvat o problemă delicată: cum să ajungă acasă cu ei proaspeți. Când este răcoare, este de-ajuns să-i pui într-un sac de pânză rară, nu direct în pungă de plastic.

Dacă este ceva mai cald și drumul lung, este bine ca peștii să fie mai întâi eviscerați, apoi șterși cu o cârpă ori cu hârtie și ambalați separat în hârtie „grosieră”.

Între pești unii sunt mai perisabili – cum este cazul păstrăvilor din păstrăvărie.

Aceștia trebuie neapărat curățați (eviscerați), șterși bine și „umpluți” cu urzici (care se pun în locul viscerelor) ori înveliți separat în frunze de brusture. Abia după aceea peștii se învelesc în hârtie. Astfel ambalați îi puteți transporta chiar și câteva ore în portbagaj și veți ajunge cu ei proaspeți la destinație.



Pregătirea peștelui

Peștele proaspăt are solzii lucioși, strâns lipiți de corp, ochii bulbucați și limpezi, branhiile de culoare roșu-aprins.

Pus într-un vas cu apă, peștele proaspăt cade la fund.

Dacă peștele are miros de mâl, se spală într-o saramură tare și rece ori se ține o oră în apă rece cu oțet (50 ml/l).

Peștele proaspăt se ține 5-10 minute în lapte dulce, se trece prin făină și se prăjește în ulei încins.

Peștele se va săra cu 5-10 minute înainte de prăjire, apoi se zvântă și se dă prin făină pentru a nu se sfărâma la prăjit.

Apa în care se fierbe peștele trebuie să clocotească încet, numai la foc mic.

Pentru fierberea peștelui (mare) există vase speciale, de formă alungită; în cantități mari de apă se pierd multe din calitățile nutritive ale peștelui. Peștele se pune în apă fierbinte; se ia vasul de pe foc, se acoperă și se lasă 6-7 minute pentru ca peștele să se îmbibe cu apă, după care se așază la fiert.

Peștele prăjit și așezat pe platou se garnisește cu felii de lămâie, pătrunjel verde și măslina.

Conservarea peștelui la frigider 2-3 zile se poate face astfel: se curăță peștele, nu se spală, se sarează, se învelește într-un șervet udat cu oțet îndulcit cu zahăr și se pune într-un vas închis ermetic.

Peștele se pune pe grătarul încins după ce s-a trecut prin ulei cald; peștii nu se vor lipi și se vor rumeni frumos.

Dacă peștele se ține un minut deasupra unui vas cu apă clocotită, se curăță mai ușor.

Ca să dispară mirosul de pește din cratiță sau din tava în care a fost preparat se fierbe în ea puțin oțet sau zaț de cafea.

Pentru reușita rasolului se folosește pește alb cu carne slabă. Ca să-și păstreze gustul și valoarea alimentară, secretul fierberii este următorul: se prepară o supă de zarzavat (morcov, albitură, ceapă, boabe de piper, frunze de dafin, cimbru, sare). În supa care clocotește se pune peștele întreg (sau fără cap). Se lasă focul mare până dă din nou în clocot, apoi se reduce focul și se continuă fierberea, acoperind vasul. De exemplu, pentru 250 g se fierbe 10 minute, pentru 500 g – 25 minute, pentru 1 kg – 30 minute, pentru 2,5 kg – 40 minute.

Curățarea peștelui

Peștele proaspăt are carnea tare, solzii tari și lucioși. Peștele alterat are urechile lucioase și rău mirositoare, iar burta moale.

Peștele se curăță cu un cuțit obișnuit sau cu un cuțit special de curățat solzii.

Cu o foarfecă specială sau cu un cuțit, se taie înotătoarele (aripioarele) și se retează puțin coada (nu se taie



de tot). Când peștele se servește întreg, e mai bine să i se lase coada întreagă.

La **cegă** se scot pielea și solzii cei mari, după ce a fost fiartă, cât încă este fierbinte.

La fel se scot și solzii calcanului.

Cega are un nerv care străbate șira spinării de la cap la coadă și care trebuie scos, căci altfel, la fiert, se strânge, încrețind toată carnea. Nervul se scoate ușor, făcându-se o creștătură deasupra cozii și trăgându-l afară. Dacă se rupe, se face o altă creștătură mai sus, căutând mereu nervul.

Nisetrul și **morunul** se opăresc, mai întâi, cu apă clocotită și apoi se „rad” cu cuțitul până rămâne pielea curată și netedă.

După ce un pește a fost curățat de solzi, cu vârful cuțitului se face o tăietură de-a lungul burții, de la coadă la gât. Se scot intestinele cu tot ce ține de ele. Se desprind ușor icrele sau lapții, dacă sunt, și se pun deoparte, într-un castron. Măruntaiele de la pește nu se mănâncă. Când se curăță peștele, se verifică dacă are tenie și în acest caz nu se consumă. Locul unde a fost fierea este gălbui și amar, de aceea se freacă cu lămâie și oțet, după ce, mai întâi, a fost bine spălat.

Se desfac apoi urechile și se scot branhiile. După ce s-au scos branhiile, se caută, dacă este vorba de crap, un os mic, triunghiular, care se găsește la ceafă, acolo unde se termină coloana vertebrală. Cu vârful cuțitului se

desprinde foarte ușor și se aruncă. Dacă acest os nu este scos, el amărăște toată mâncarea.

Se controlează peștele în interior și se scot cheagurile de sânge. Pe urmă se spală în apă rece, se mai clătește o dată. Peștele nu se lasă mult în apă, deoarece își pierde gustul. De aceea, când avem de curățat mai mulți pești nu e bine să fie puși în apă decât după ce au fost curățați toți.

După ce au fost spălați, peștii se sarează pe dinăuntru și pe dinafară pentru ca, înainte să fie gătiți, să-și ia „sare”.

Cum se prepară un pește

Un **crap** de 1-1,5 kg (cantitatea necesară pentru o familie de 4 persoane) se poate împărți în felul următor: se pune peștele pe un fund de lemn și, cu un cuțit de bucătărie bine ascuțit, se taie capul, apoi coada, în așa fel încât să aibă fiecare și câte o bucată de carne. Restul peștelui se va împărți în patru felii bune. Dacă rămâne, se mai fac două porții; împreună cu capul, coada și lapții se va prepara o ciorbă.

Icrele se vor săra și se pun la rece, urmând să fie preparate a doua sau a treia zi.

Dacă peștele este destul de mare, cele patru felii se vor despica încă o dată pe direcția șirei spinării; se scot oasele mari, care ies ușor, iar feliile se vor prăji.



1. Ardei umpluți cu pește

Ingrediente: 6 ardei grași, 1/2 cutie ton sau 500 g pește oceanic, 10 raci sau 1/2 cutie creveți, 15 măslinae, 75 ml ulei, 1/2 linguriță de muștar, 1 ou, 1 lămâie, anșoa (3 fileuri)

Mod de preparare: Ardeii se taie în două și se curăță de semințe. Separat, se prepară o maioneză picantă din ulei, 1 gălbenuș, sare, muștar, zeama de lămâie și puțină ceapă verde, tocată. Tonul și creveții se taie bucățele, peștele congelat și racii se fierb, se desprind părțile carnoase și se amestecă cu jumătate din maioneză. Se umplu jumătățile de ardei și se acoperă cu restul de maioneză. Se ornează cu măslinae și cu fileurile de anșoa.

2. Avat cu ulei

Ingrediente: 3 kg avat (curățat de solzi, intestine și fără cap și coadă), 1 l ulei, 2 foi de dafin, 20 boabe de piper, 50 ml zeamă de lămâie, 50 ml oțet, 30 g sare.

Mod de preparare: După ce a fost curățat de solzi, intestine și i s-au îndepărtat capul și coada, se taie în jumătate, de-a lungul coloanei vertebrale, iar aceste jumătăți, în bucăți de 3-4 cm. Într-o cratiță de 4 litri se pune jumătate din cantitatea de ulei, apoi se așază bucățile de pește care se stropesc cu untdelemnul rămas. Se presară cu sare, se adaugă boabele de piper, oțetul,



zeama de lămâie și foile de dafin. Cratița se apucă de toarte și se clatină ca să se amestece bine compoziția, apoi se așază pe ochiul de la aragaz o țigă pe care se pune cratița. Se fierbe 5-6 ore, la foc mic, până scade, fără să se prăjească. Nu trebuie să fiarbă în clocote, iar bucățile de pește se apasă mereu în lichid. În acest timp, oasele, chiar și cele mai mari, se înmoaie, astfel încât se pot mânca fără grijă, ca și carnea. Cratița se lasă tot timpul cu capac. Numai la urmă, după ce s-au înmuiat oasele, se descoperă ca să se evapore apa. Pe parcursul fierberii nu se amestecă deloc în cratiță. Aceasta se mișcă din când în când, ca peștele să nu se prindă. După ce au fiert, se lasă să se răcească până la călduț, apoi bucățile de pește împreună cu uleiul se pun în borcane de 400 ml închise ermetic cu capac. Se păstrează la frigider 3 luni, nu mai mult, căci rânzește uleiul. Se servește ca „fel întâi” cu vin alb sec.

3. Behliță/oblet în conservă

Ingrediente: *obleți, crenguțe de vișin, ulei, boabe de piper, foi de dafin, apă, zeamă de lămâie.*

Mod de preparare: Se curăță obleții (behlițele), se înlătură capul, se clătesc bine. La fundul tigăii (cratiței) se pune un strat de crenguțe de vișin, curățate de scoarță (să fie numai lemnul). Peste acest strat de crenguțe se

pune un strat de behlițe (gros de 3-4 degete), apoi alt strat de crenguțe curățate, și tot așa până se umple cratița. Deasupra se pun boabe de piper și foi de dafin. Se adaugă ulei cât cuprinde și un pahar cu apă. Se pune la fiert, la un foc mic, până scad apa și uleiul. Se încearcă dacă au fost pătrunse bine și se dă la răcit. Se scot behlițele fierte, se pun pe o farfurie întinsă, se stropesc cu zeamă de lămâie.

Se folosește pâine proaspătă și, eventual, un coniac mic înainte de a le servi și... unul după.

Mireasma de vișin și aroma specifică behlițelor excită glandele salivare în așa măsură încât pentru moment nu poți vorbi.

4. Caras în saramură

Ingrediente: *caras proaspăt, sare, apă fiartă, boia de ardei sau ardei iute.*

Mod de preparare: Se curăță peștii de solzi, se eviscerează, se spală, se frig pe plita bine încinsă și bine presărată cu sare. Se întorc pe o parte și pe alta încet, ca să nu se sfărâme, și se așază într-un castron cu apă fiartă și sărată în care punem și puțină boia de ardei sau un ardei iute. Se servește rece cu mămăligă.