

Диетический рецепт – Холодец рыбный в мультиварке



Ингредиенты:

- Голова толстолобика – 700 г – 2 шт.;
- Лук репчатый – 100 г – 1 шт.;
- Морковь (маленькая) – 50 г – 1 шт.;
- Чеснок – 2 зуб.;
- Соль по вкусу;
- Зелень петрушка и укроп пару веточек;
- Вода – 2 литра.

Приготовление:

1. Головы толстолобика выбираем небольшие, вес одной головы около 700 г. Они поместятся в вашу чашу мультиварки (5 литров). В тоже время мяса из них будет достаточно, чтобы разложить в тарелочки.
2. Если есть жабры их нужно удалить, а голову хорошо промыть под проточной водой, иначе холодец будет горчить.
3. Обязательно нужно головы толстолобика вымочить в воде, чтобы холодец получился чистым и прозрачным. Вымачиваем 2-3 часа при этом, не забываем менять воду.
4. После вымачивания головы помещаем в мультиварку, заливаем двумя литрами воды.
5. Лук не очищаем от шелухи, а просто промываем и срезаем корешки. Перерезав его на две половинки, кладем в мультиварку.
6. Морковь промываем и чистим, целиком закладываем также в мультиварку.
7. Готовим холодец на программе тушения – 50 минут.
8. По окончанию программы, отключаем автоматический подогрев блюда и вытаскиваем головы, лук и морковь, а бульон оставляем в мультиварке для настаивания.
9. Чеснок очищаем и натираем на мелкой терке или пропускаем через чесночницу.
10. В чашу с горячим рыбным бульоном добавляем соль и чеснок по вашему вкусу.
11. Накрываем крышку мультиварки и даем настояться и осесть около 10 минут.
12. Пока холодец настаивается, мы вытаскиваем из рыбы кости и раскладываем мясо рыбы по тарелкам в одинаковых пропорциях.

13. В тарелочки добавляем веточки с зеленью и нарезаем отварную морковь.
14. Осевший холодец можно дополнительно отцедить через сито, а можно аккуратно разлить по тарелкам.
15. Если вы все же решили процедить через сито, то после процеживания подождите пару минуток чтобы холодец немного осел и аккуратно разлейте по тарелкам.
16. Когда холодец в тарелках остынет, поместите его в холодильник до полного застывания.

Холодец рыбный приготовленный в мультиварке готов.

Советы:

- Если готовить таким способом рыбный холодец, он получается нежный. Любителям тугих и плотных холодцов, рекомендую добавлять одну ложку желатина.
- Холодец, приготовленный с добавлением желатина, можно заливать в различные фигурные формочки и подавать в разнообразной форме.
- Для этого нужно формочку с застывшим холодцом поместить в теплую воду и поддержать несколько секунд. Холодец с легкостью отойдет от стенок формы и его можно переложить на тарелку, перевернув форму.
- Для этого вам необходимо отобрать готовый горячий рыбный бульон (150 мл) в отдельную посуду, остудить его и всыпать 1 ст., ложку желатина.
- Через 10 минут желатин разбухнет и только после этого его добавить в горячий рыбный бульон непосредственно перед разливанием в тарелки. Не забудьте хорошенько перемешать.
- Нельзя желатин всыпать в горячий бульон, так как он завариться и собьется.
- Если у вас нет мультиварки, вы можете холодец приготовить на плите. Для этого придерживаемся рецепта и варим на медленном огне до готовности.

Энергетическая ценность блюда - 50 ккал/ 100 г

Приятного аппетита!