

# Памятка: какую рыбу выбрать и на что ее пустить

Из курса Учебника Т—Ж «Как вкусно готовить»



## Семга

Красная

### Свойства

Жирная, нежная, с ярким вкусом

### Как приготовить

Запечь целиком или частями, сделать стейки, засолить, сварить суп



## Форель

Красная

### Свойства

Умеренно жирная, более красное мясо, чем у семги

### Как приготовить

Запечь целиком, приготовить на сковороде, сварить суп



## Горбуша, кета

Красная

### Свойства

По вкусу напоминают семгу, менее жирные

### Как приготовить

Потушить, запечь, пустить на котлеты

Белая

## Треска, минтай

### Свойства

Нежирные, с нейтральным вкусом

### Как приготовить

Запечь, сделать котлеты, сварить суп



Белая

## Дорадо, сибас

### Свойства

Сочное и нежное мясо

### Как приготовить

Запечь целиком — на гриле или в духовке с травами и лимоном



Фотографии — grey\_and, SergeyCo, UvGroup, SViktoriya, TheFarAwayKingdom / Shutterstock / FOTODOM

