



Zivju termiskā apstrāde

Vārīšana	Cepšana	Sautēšana
		
• Lielu zivi sagriež gabalos un sāk vārīt aukstā ūdenī. • Mazas zivis sāk vārīt karstā ūdenī. • Mazas zivis vāra 5–10 min, vidējas 10–15 min, bet lielas apmēram 30 min. • Vārīšanai labāk izvēlēties zivis, kurās ir daudz asaku.	• Piemērotākas ir jūras zivis, kurām ir maz asaku. • Pirms cepšanas zivis ieteicams apviļāt miltos. • Zivis cep iepriekš kārtīgi sakarsētā pannā ar eļļu. • Zivis cep uz vidējas uguns, nelielā vākā. • Cept var uz pannas, fritēt (lielā eļļas daudzumā), uz grila vai cepeškrāsnī.	• Sautēt var jēlas vai iepriekš apceptas zivis. • Vēlams izmantot zivi bez asakām. • Sautējot zivi, pievieno dažādas garšvielas, kas ieteiktas receptē. • Pēc tvaicēšanas palikušo šķidrumu pārlej pāri zivij kā mērci.