

Минтай



Минтай - придонная пелагическая
холодолобивая рыба семейства тресковых,
рода минтаев.



Эта рыба живёт в холодных водах.
Предпочитая глубины от 200 до 300 метров.
Длина тушки может составлять до 90 см,
максимальный вес почти 4 кг, а срок жизни
до 18 лет.



Рыба широко используется в кулинарии. Она ценится благодаря высокому содержанию белков, низкой концентрации небольшого количеству



Минтай варят (в воде и на пару), тушат, жарят (в сковороде и во фритюрнице), запекают (в духовке, микроволновке, мультиварке), сушат, вялят, коптят и замораживают.



Минтай входит в состав разнообразных блюд. Из него готовят уху, рыбные супы, борщ, жаркое, холодные закуски, котлеты, отбивные, пироги.



Спасибо за внимание