

## INSTRUKCJA PRZYGOTOWANIA RYBY

### I. PRZYGOTOWANIE RYBY I MARYNATY

Przygotuj:

- Filet z ryby świeży lub mrożony (mrożony przed marynowaniem rozmrozić). Idealnie sprawdza się dorsz lub inna ryba o białej barwie mięsa bez skóry (temperatura nie wyższa niż +4°C),
- zimną wodę i lód (50% wody i 50% lodu kruszonego),
- **marynata do ryby Holly Powder** (opakowanie 150g).

1. Umyj rybę pod bieżącą, zimną wodą i pozostaw do odciknięcia.
2. Sprawdź czy nie ma ości. Potnij rybę na porcje **50 - 150g**. Film instruktażowy na stronie [www.HollyPowder.pl](http://www.HollyPowder.pl) będzie bardzo pomocny.
3. Odmierz starannie (zgodnie z tabelą poniżej) odpowiednią ilość zimnej wody i lodu oraz marynaty do ryby Holly Powder.
4. Dokładnie wymieszaj w wodzie marynatę, aby rozpuściły się wszystkie składniki.
5. Przetóż rybę do miski i zalej przygotowaną marynatą. Obróć rybę w misce kilka razy i pozostaw na min. 1 godzinę w lodówce.

### TABELA DOZOWANIA

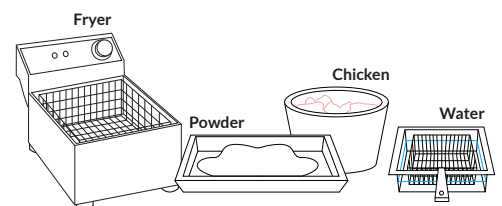
Filet z ryby w kg	Marynata w g	Woda w ml
1	30	600
2	60	1200
3	90	1800
4	120	2400
5	150	3000

Do elementów z kurczaka używamy innych marynat Holly Powder.

### II. PRZYPRAWIANIE I PANIEROWANIE

Do panierowania potrzebne są:

- **panierka Holly Powder,**
- **przyprawa do ryby Holly Powder** (opakowanie 200g)
- pojemnik na panierkę (GN 1/1, 100 - 150mm wysokości lub GN 2/1, 100 - 150mm wysokości),
- pojemnik z wodą (GN 1/2, 150mm wysokości),
- kosz do zanurzania ryby w wodzie - można użyć kosza takiego jak z frytownicy (23mm x 21,5mm, 100mm wysokości),
- **UWAGA!** szczypcy do przekładania zamarynowanej ryby między wodą i panierką - aby dłonie pozostały suche,
- sitko do przesiewania panierki.



Przed przystąpieniem do panierowania rozprowadź równomiernie na powierzchni fileta niewielką ilość przyprawy **do ryby Holly Powder**. Dawkuj według uznania. Po przyparzeniu rybę można od razu panierować oraz smażyć.

Film instruktażowy z panierowania oraz więcej informacji na [www.hollypowder.pl](http://www.hollypowder.pl)

## PANIEROWANIE RYBY

**1** Zamarynowane i przyprawione kawałki ryby przetóż do panierki. Do przekładania ryby użyj szczypec, by dłonie pozostały suche.

**2** Rozpocznij panierowanie zgodnie z zasadą ZDP (Zbierz, Dociśnij, Przerzuć). **Zbierz** rybę przysypując ją panierką. Nie dotykaj ryby bezpośrednio palcami, zawsze przez panier, aby dłonie pozostały suche.

**3** **Dociśnij** panierkę do ryby.

**4** **Przerzuć** rybę w panierce, aby panier obtoczył rybę z każdej strony. Powtórz zasadę ZDP 6 razy od początku.

**5** Chwyć delikatnie dwa kawałki ryby za końcówki i strząśnij nadmiar panierki uderzając 3-krotnie nadgarstkami o siebie.

**6** Umieść elementy w wodzie.

**7** Za pomocą kosza przenieś rybę do panierki.

**8** Rozłóż równomiernie elementy w panierce.

**9** Rozdziel elementy delikatnie unosząc je od spodu. Nigdy nie dotykaj ryby bezpośrednio palcami, zawsze przez panier, aby dłonie pozostały suche.

**10** Rozpocznij panierowanie zgodnie z zasadą ZP (Zbierz, Przerzuć). **Zbierz** rybę przysypując je panierką.

**11** **Przerzuć** rybę w panierce, aby panier obtoczył rybę z każdej strony. Powtórz zasadę ZP 6 razy od początku.

**12** Chwyć delikatnie dwa kawałki ryby za końcówki i strząśnij nadmiar panierki uderzając 3-krotnie nadgarstkami o siebie.

**13** Umieść elementy w koszu do smażenia, tak aby nie przylegały do siebie.

**UWAGA:** Po wykonaniu powyższych czynności w jak najkrótszym czasie włóż kawałki ryby do smażalnika.

### III.SMAŻENIE

Rozgrzej tłuszcz we frytownicy do 170°C. Włóż kosz z ułożonymi kawałkami ryby do smażalnika. Smaż rybę zanurzoną głęboko w oleju. Podawaj bezpośrednio po usmażeniu.

Przybliżony czas smażenia:

- Filet z ryby – ok. 4 min.

**UWAGA!** Dokładne parametry smażenia ustala się w zależności od rodzaju urządzenia.