

Салат с копчёной скумбрией

Салат с копчёной скумбрией – это насыщенный дымный вкус и приятная сытность. Сначала чувствуется нежная, сочная рыба с ароматом копчения. Затем её оттеняет кисло-сладкий маринованный лук и свежий огурец. При этом йогуртовая заправка с горчицей связывает всё в мягкий, гармоничный вкус.

Порций: 4 порции

Подготовка: 20 мин

Готовка: 25 мин

Всего: 45 мин

Состав салата с копчёной скумбрией (на 4 порции)

☐ Копчёная скумбрия	300 г (филе без кожи и костей)	☐ Вода для маринада	3 ст. л.
☐ Картофель	3 шт. (около 300 г)	☐ Греческий йогурт без добавок	4 ст. л.
☐ Свежий огурец	1 шт. (около 150 г)	☐ Дижонская горчица	1 ч. л.
☐ Яйца	2 шт.	☐ Лимонный сок	1 ч. л.
☐ Красный лук	1 шт. (около 80 г)	☐ Укроп	10 г
☐ Яблочный уксус 6%	1 ст. л.	☐ Чёрный перец молотый	1/4 ч. л.

Как приготовить салат с копчёной скумбрией

- 1 Сначала помойте картофель и отварите его в кожуре 20–25 минут. Затем остудите и очистите.
- 2 Отварите яйца вкрутую 10 минут, охладите и очистите.
- 3 Нарежьте лук тонкими полукольцами, залейте смесью уксуса и воды и оставьте мариноваться на 15 минут. Затем отожмите.
- 4 Снимите со скумбрии кожу, удалите хребет и все косточки. Разберите филе на кусочки.
- 5 Нарежьте картофель, огурец и яйца кубиками. Укроп мелко порубите.
- 6 Для заправки смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок и перец. Солить не нужно: соли хватит в рыбе.
- 7 Наконец, соедините все ингредиенты, добавьте заправку и аккуратно перемешайте, чтобы рыба не превратилась в кашу.

Как подавать салат с копчёной скумбрией

Подавайте салат слегка охлаждённым или комнатной температуры. Он подходит как закуска на праздничном столе или сытный ужин. Удобно выкладывать его на ржанные тосты или в листья салата. К салату хорошо подходят бородинский хлеб, квашеная капуста и клюквенный морс. Кроме того, кислинка маринованных овощей выгодно оттеняет жирность скумбрии.

Для людей с хроническими заболеваниями

Артериальная гипертензия

Копчёная скумбрия содержит много соли. Замените её на запечённую без соли скумбрию, а дымный вкус добавьте копчёной паприкой.

Хронический панкреатит

Копчёная и жирная рыба противопоказана. Замените скумбрию на отварную треску, уберите маринованный лук и горчицу.

Хронический гастрит

Копчёности и уксус раздражают слизистую. Возьмите запечённую рыбу, лук замените зелёным, уксус уберите.

ГЭРБ (рефлюкс)

Жирная копчёная рыба, лук и уксус провоцируют изжогу. Замените рыбу на запечённую, уберите лук и маринад.

Желчнокаменная болезнь и холецистит

Скумбрия жирная, а копчение усиливает нагрузку. Уменьшите рыбу вдвое, уберите желтки и добавьте больше огурца.

Подагра и гиперурикемия

Скумбрия богата пуринами. Уменьшите её до 100 г на весь салат и увеличьте долю картофеля и огурца.

Мочекаменная болезнь

Копчёная рыба содержит много соли и пуринов. Замените её на несолённую запечённую и уменьшите порцию.

Ожирение и метаболический синдром

Скумбрия калорийна. Уменьшите её вдвое, замените половину картофеля на огурец и следите за порцией.

Сахарный диабет 2 типа

Картофель повышает сахар. Подавайте его остывшим и замените половину на отварную цветную капусту.

Дислипидемия и атеросклероз

Скумбрия даёт полезные омега-3, однако копчёности лучше заменить на запечённую рыбу. Желтки можно убрать.

НАЖБП (жировая болезнь печени)

Уменьшите количество скумбрии и замените её на запечённую. Сахара в салате нет.

Гипотиреоз и йододефицит

Подходит без изменений: морская рыба служит источником йода.

Частые вопросы при приготовлении салата с копчёной скумбрией

Какую скумбрию лучше брать для салата: горячего или холодного копчения?

Скумбрия горячего копчения мягче и легче разбирается на кусочки. Поэтому для салата она подходит лучше. Скумбрия холодного копчения плотнее и солонее, её стоит нарезать тонкими ломтиками.

Как быстро очистить копчёную скумбрию от костей?

Сначала снимите кожу, затем сделайте надрез вдоль спинки. После этого раскройте рыбу на две половины и вытащите хребет целиком. Мелкие косточки удобно удалить пинцетом.

Чем заменить маринованный лук в салате со скумбрией?

Подойдёт зелёный лук, маринованный огурец или каперсы. Маринованный огурец добавит хрусткости и кислинки. Однако каперсы и огурцы солёные, поэтому не добавляйте их много.

Сколько хранится салат с копчёной скумбрией?

В закрытом контейнере в холодильнике салат хранится до 24 часов. Однако огурец со временем пускает сок, поэтому его лучше добавить перед подачей. Скумбрия отдельно хранится до трёх дней.

Можно ли заморозить салат с копчёной скумбрией?

Нет, картофель и яйца после разморозки меняют текстуру, а йогурт расслаивается. Зато копчёную скумбрию можно заморозить отдельно до двух месяцев.

Как ещё использовать копчёную скумбрию?

Из неё получается отличный паштет с творожным сыром и хреном для бутербродов. Кроме того, скумбрию можно добавить в пасту, омлет или подать с тёплым картофелем и квашеной капустой.