**Рекомендации по выбору рыбы (сельди) для приготовления традиционного салата**

**«Сельдь под шубой»**

Сельдь одна из самых востребованных рыб, которая встречается и в ежедневном рационе, и на праздничном столе. Она содержит много жирных кислот и полезных элементов, которые сохраняются после посола.

В продаже сельдь представлена во многих видах – соленая, маринованная, в виде консервов, тихоокеанская, атлантическая и др.

Рыбу разделяют по сортам качества - первый сорт без внешних изъянов и с сочным мясом. Сельдь второго сорта может иметь небольшие дефекты чешуи и отличаться менее приятным желтоватым оттенком, но в целом, на вкус это не влияет.

Для приготовления сельди под шубой рекомендуется покупать рыбу простого посола, на которую действует межгосударственный стандарт ГОСТ 815-2019. Стандарт предусматривает изготовление сельди с использованием воды и соли. Для малосольной сельди в связи с малой концентрацией соли разрешено использование консерванта – бензоата натрия (Е 211). Кроме этого, стандарт предусматривает изготовление малосолёной сельди только из мороженой рыбы.

Консистенция качественной сельди – нежная, сочная, плотная, но не дряблая мякоть, без вмятин и заломов. Жабры должны быть светло-розовыми, а не коричневыми. Чешуйчатый покров должен быть целый (допускается незначительная сбитость чешуи). Рыба – без наружных повреждений и лопнувшего брюшка.

Покупая рыбу, в первую очередь рекомендуется обращать внимание на условия ее хранения. В большинстве случаев следует приобретать цельную рыбу, самостоятельно ее разделывать и добавлять необходимые соусы и приправы.

Выбирая филе, следует отдать предпочтение продукции в вакуумной полиэтиленовой упаковке, так как продукт не соприкасается с кислородом и не окисляется. При покупке сельди в пластиковых банках обращать внимание, чтобы упаковка была герметичной.

Для новогоднего салата «Сельдь под шубой» лучше всего подойдет соленая сельдь, в составе которой нет консервантов, усилителей вкуса, а также других добавок.