Galaretę sporządza się z wywaru uzyskanego przez gotowanie warzyw i ryby oraz odpadków jadalnych z ryb. Technika przyrządzania galarety obejmuje 3 etapy: gotowanie wywaru, klarowanie oraz zalewanie i zastudzanie.

GOTOWANIE WYWARU

80 dkg - 1 kg ryby, 20 dkg włoszczyzny (marchewka, pietruszka, seler, por), 1 1/2 l wody, 2 listki laurowe, 3-5 ziaren ziela angielskiego, sól

Ugotować wywar z oczyszczonych warzyw, przypraw, wody, jadalnych części ryby (głowy, mlecza, skóry, kręgosłupa). Solić pod koniec gotowania. Wywar powinien być esencjonalny.

KLAROWANIE GALARETY

1 l wywaru z ryby, warzyw i przypraw, 1-2 łyżki octu, 1-2 łyżeczki żelatyny, 2-3 białka

Przecedzić wywar. Namoczyć żelatynę w niewielkiej ilości zimnej wody na ok. 1/2 godziny. Wyjąć, rozpuścić w 1/8 l gorącego wywaru.

Przygotować głęboki rondel z cedzakiem, na którym umieścić kawałek odpowiedniej wielkości zmoczonego płótna i przywiązać go do cedzaka.

Zimny wywar wlać do rondla, dodać ocet i białka. Rózgą ubijać dosyć mocno białka z płynem. Podgrzewać stopniowo, aż do momentu zawrzenia. Odstawić na bok na 20 - 30 minut, aby galareta sklarowała się. Zdjąć pianę z powierzchni. Gdy sprawdzimy, że gotowa galareta oddziela się od szumowin, przecedzić gorącą przez płótno i przykryć, aby nie wystygła. Do sklarowanej galarety dodać rozpuszczoną żelatynę, sól, ocet do smaku.

ZALEWANIE I ZASTUDZANIE GALARETY

Galaretę zalewa się w głębszych półmiskach, salaterkach lub specjalnych formach. Dno należy przybrać listkami zielonej sałaty, cząstkami jaj na twardo, talarkami marchwi, korniszonów, cytryny, zielonym groszkiem. Zalewać należy dwukrotnie. Pierwszy raz tak, aby przybranie było zakryte. Po zastudzeniu, ułożyć rybę i zalać całkowicie. Odstawić do lodówki, żeby skrzepła.

Przed podaniem brzegi galarety oddzielić nożem od foremki, a samą foremkę owinąć na kilka sekund ściereczką zmoczoną w gorącej wodzie. Galaretę wyłożyć na półmisek wyłożony zieleniną.

Podobnie postępujemy zalewając galaretę na półmisku, na którym będzie podana. Najpierw na cienką warstwę galarety układamy rybę, następnie zalewamy i odstawiamy do zastygnięcia. Układamy przybranie, zalewamy po raz drugi grubszą warstwą i zostawiamy do zastygnięcia.

wg "Kuchnia Polska" pod red. dr Stanisława Bergera