

Страви із тушкованої риби

Підготував

студент групи № 21

Скібінський

Володимир

Тушковані рибні страви
мають приємний смак, аромат,
соковиту консистенцію, оскільки
їх готують з додаванням
нашаткованої моркви, петрушки,
ріпчастої цибулі, томатного пюре,
оцту, олії, цукру, рибного
бульйону.

Для надання особливого аромату і смаку за 10-15 хв до закінчення тушкування риби додають спеції і прянощі



Для тушкування використовують цілу дрібну рибу, порційні шматочки-кругляки, шматочки, нарізані з філе зі шкірою і кістками.

Тривалість тушкування дрібної риби – 3-4 год., порціонних шматочків – 45-60 хв.
Готовність риби визначають за м'якістю кісток.



Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими вона тушувалася, посипають подрібненою зеленню.



Хек тушкований



Рибу тушкують сирію або попередньо підсмаженою. Для тушкування доцільно використовувати невелику рибу, оскільки в такої риби розм'якшується м'язова і кісткова тканина, а також солону вимочену.

У процесі тушкування вимочена риба збагачується різними смаковими речовинами, внаслідок чого поліпшується її смак. Рекомендується також тушкувати морську рибу з різким специфічним запахом і смаком.





Перед приготуванням рибу необхідно випатрати. Тушити її можна цілком з головою, а можна і без голови. Нарізана на шматки тушкована риба більшою мірою зберігає біологічну цінність. Нарізання на пласти і видаляти хребет має сенс тільки в тому випадку, якщо вага риби перевищує 1 кг.



Риба, тушкована з прянощами і овочами, набуває необхідну м'якість і соковитість. Додавання в рецепт томату надає рибі додаткового аромату і приємного солодкуватого присмаку.



Смак тушованої риби покращиться якщо до неї додати майонез



Час, який необхідно витратити на процес тушкування, залежить від безлічі факторів. Наприклад, для того щоб кістки у костистої риби розм'якшилися, на тушіння може піти ціла година. В процесі тушкування рибі не потрібна надмірна рідина, оскільки в ній самій достатньо вологи.

Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита.



Колір риби у розрізі сірий або коричневий.

Овочі, які тушкувалися разом з рибою, коричневі або бурі.



Риба тушкована у

Сметані можна готувати двома способами.

I спосіб

Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками, солять і обсмажують у частині вершкового масла. У змащений маслом або маргарином сотейник кладуть шар риби, на нього – підсмажену нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають сметаною і тушкують до готовності у жаровій шафі під кришкою.

II спосіб

Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками. У сотейник, змащений маслом або маргарином, кладуть шар риби, на нього – нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають розігрітим вершковим маслом (олією, маргарином, сметаною) і тушкують до готовності на слабкому вогні під кришкою.

Риба тушкована з грибами й томатами

Порційні шматочки риби, нарізані з філе зі шкіркою без кісток, посипають сіллю, перцем чорним меленим, панірують у борошні і смажать. Смажену рибу кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю, нарізані скибочками томати, свіжі або попередньо зварені сушені гриби, заливають бульйоном і тушкують 20-25 хв. при закритій кришці на слабкому вогні. Подають рибу разом із соусом, овочами і грибами, з якими вона тушувалася. На гарнір – картопляне пюре або картопля варена.



Риба тушкована у томаті з

овочами

Рибу розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують на порціонні шматочки, укладають у сотейник двома-трьома шарами, чергуючи з нашаткованими овочами (морквою, петрушкою, селерою, ріпчастою цибулею).

Знизу і зверху повинен бути шар овочів. Додають сіль, цукор, оцет, томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують при закритій кришці до готовності 45-60 хв. За 5-7 хв. до закінчення тушкування додають перець, лавровий лист, гвоздику, корицю.

Подають рибу з гарніром – картоплею вареною або картопляним пюре,

