
Блюда из мяса

Презентацию подготовили:
Попова Екатерина ,Панфилова
Вера, Куприянова Мария, Струк
Анастасия, Сажина Наталья

- Мясо - основной источник полноценных пищевых белков, которые содержат все незаменимые аминокислоты, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях. Жир делает этот продукт высококалорийным и сытным.
- В мясных продуктах много витаминов группы В и РР (особенно много их в печени и почках), а также калия и фосфора. В мясе много экстрактивных веществ, которые при варке переходят в бульон. Они тонизируют организм, стимулируют работу кишечника.

■ Жареное мясо

Немыслимо представить любую кухню мира без куса жареного мяса. Вкусный и ароматный кусок мяса способен соблазнить любого. Куски мяса для обжарки желательнее выбирать понежнее (жир, сухожилия срезать, пропустить их через мясорубку вместе с травами, кореньями, овощами и использовать как приправу для супов). Куски мяса натирают перцем, солью, сухими травами - мятой, душицей, ромашкой, листьями малины, смородины и кладут на хорошо разогретый жир (масло топленое, свиное сало).

- Обжаривают так, чтобы кусок был равномерно покрыт корочкой, но корочка была бы тонкой. Если правильно приготовить корочку, то сочность куса жареного мяса возрастает. Затем куски укладывают в утятницу или форму, плотно закрывают крышкой и томят в горячей духовке (от 10 до 40 мин в зависимости от жесткости мяса).
- Готовое мясо вынимают, нарезают тонкими ломтями поперек волокон, а в сок, оставшийся в форме, нарезают капусту, морковь, лук, репу, тыкву - любые овощи, добавляют травы, немного кипятка или горячего бульона, проваривают 5-6 мин (овощи не должны утратить своей хрупкости, сочности) и таким гарниром приправляют мясо. К жареному мясу прекрасно подходят острые соусы, редька, хрен, горчица, чеснок, острые приправы.

Тушеное мясо

Тушат мясо (как и рыбу) после обжаривания, но добавляют для тушения маринады, различные приправы, добавки. Тушеное мясо может быть очень ароматизированным и иметь тончайшие ароматические и вкусовые оттенки. Для тушения используют все виды мяса: говядину, телятину, свинину, баранину, козлятину, птицу. Если для обжарки мяса не требуется много знаний, то для тушения мяса нужен навык.

- Тушат обычно более грубые куски мяса, чем жарят. Мясо, предназначенное для тушения, можно слегка замариновать (в смеси лимонной кислоты или уксуса, сухого вина, острых пряностей), чтобы размягчить перед дальнейшей обработкой. Крольчатину, оленину, зайчатину, болотную и лесную птицу вымачивать в воде (часто меняя воду) или мариновать (2-6 ч) обязательно, иначе блюдо получится с нежелательным привкусом, а мясо окажется жестким. При тушении могут быть использованы практически все виды пряностей, приправ, трав, кореньев, съедобных дикорастущих.

Свинина «По степному»

- Свинину нарезать слайсами, как на отбивные, только кусочки следует разрезать так, чтоб отбивная вмещалась на ладони.
- Приготовим "шубку" для наших отбивных: на крупной терке натираем сырой картофель, мелко режем лук, зелень, натертый или измельченный в чесночнице чеснок, все перемешиваем, солим, перчим, добавляем яйца, майонез или сметану (2 ст. л.) и муку. Все вымешиваем.
- В раскаленном масле обжариваем мясо, спрятанное в "шубку".
- Жарим, осторожно переворачивая, до румяной корочки.
- Выкладываем отбивные на смазанный слегка маслом противень, заливаем сметаной и отправляем в раскаленную духовку на 5-7 минут.



Свинные ребрышки по-канадски

- Ребра свиные—800 г
- Пюре фруктовое(яблочное, готовое. Можно использовать пюре для детского питания) —80 г
- Кетчуп—80 г
- Сахар коричневый—3 ст. л.
- Лимон(выжать сок) —1/2 шт
- Соевый соус—2-3 ст. л.
- Перец черный(молотый) —1/2 ч. л.
- Паприка сладкая—1/2 ч. л.
- Чеснок(сухой, в порошке) —1/2 ч. л.
- Корица(молотая) —1/2 ч. л.

Смешайте все ингредиенты в подходящей по размеру посуде.

- Ребрышки разрежьте так, чтобы на порцию приходилось по одному ребру. Если куски крупные и вы будете готовить мясо в духовке, можно предварительно отварить их в течение 15-30 минут. Положите мясо в соус, хорошо обмажьте каждый кусок и уберите в холодное место минимум на 30 минут для маринования.
- Выложите ребра на противень, накройте фольгой и запекайте от одного часа до полутора при T220 С. если мясо выделит слишком много сока, слейте его.



- Оставшимся соусом смазывайте ребра каждые

Азу из говядины

- Промыть мясо, обсушить, нарезать его некрупно продольными кусочками, выложить в глубокую миску. Перемешать горчицу с уксусом, соевым соусом, хмели-сунели и 2ст. л. масла растительного, добавить маринад к мясу, хорошо перемешать, убрать мясо в холодильник мариноваться на 1-2ч.
- Овощи подготовить: промыть, удалить все ненужное, очистить.
- Нарезать морковь и лук некрупно, брусочками нарезать соленые огурцы.
- Промаринованное мясо достать из холодильника, выложить в сковороду с раскаленным маслом, жарить до зарумянивания на сильном огне, помешивая.
- Переложить обжаренное мясо в кастрюлю с толстыми стенками и дном, в той же сковороде, убрав мясо, обжарить овощи: сначала выложить лук, зарумянить, добавить морковь, жарить 5мин, добавить огурцы и жарить еще 3-4мин.
- Перемешать с сахаром томат-пасту, добавить к овощам в сковороду, перемешать и тушить еще 5мин.
- Выложить овощи в кастрюлю на мясо, влить горячую воду так, чтобы она покрыла все продукты, поперчить, посолить, добавить лавр, тушить под крышкой 1ч до полной готовности.



Кролик в сметане

- Порубить мясо кролика на небольшие порционные кусочки, натереть перцем и солью.
- Обжарить кусочки мяса до зарумянивания в сковороде на масле со всех сторон.
- Очистить лук и морковь, мелко их нарезать, обжарить в другой сковороде на масле до мягкости, сильно не зажаривая, поперчить и посолить.
- Мясо выложить в форму с толстым дном (казан/сковороду/кастрюлю) и влить бульон (овощной или куриный), потушить на среднем огне на плите около 15мин, добавить овощную пассеровку, перемешать.
- Поставить мясо с овощами в нагретую до 180 градусов духовку на 20мин или просто потушить под крышкой на медленном огне, добавить прованские травы или веточку розмарина, влить сметану и перемешать, готовить еще 30-40мин на медленном огне на плите или в духовке.

