

# Реферат по теме “Блюда из мяса и рыбы”

Марк Двоеглазов, 7б класс

# Кордон блю

- 500 г свиной вырезки или куриного филе
- 100 мл растительного масла
- 100 г твердого сыра (лучше всего Грюер)
- 100 г ветчины
- 2 яйца
- 200 г панировочных сухарей
- 2 ст. л. муки
- соль и перец по вкусу

1. С вырезки (или куриного филе) срезать прожилки и жил, нарезать пластинами толщиной 1,5 см. Выложить мясо на доску, накрыть пищевой пленкой и хо

рошо отбить, затем перевернуть и отбить еще раз. Присыпать солью и перцем.

2. На отбитый пласт вырезки выложить пластинку сыра и ветчины, свернуть края внутрь "запаквав" начинку. Получившийся прямоугольник обмакнуть в муку, затем во взбитое яйцо, и затем в панировочные сухари.

3. В сковороде нагреть растительное масло до появления пузырьков.

4. Обжарить котлеты Кордон Блю с обеих сторон до румяной золотистой корочки.

5. Подавать горячими с брокколи, спаржей или зеленым горошком, приготовленным на пару!



# Котлеты курино-говяжьи

- 400 г куриного филе
- 400 г говяжьей вырезки
- 2 луковицы
- 1 яйцо
- 1 ч. л. соли без горки
- специи по вкусу (сушеный чеснок, сладкая паприка, смесь перцев)
- масло для обжаривания



1. Куриное филе перекрутить через мясорубку или измельчить блендером.
2. Прodeлать то же самое с говяжьей вырезкой.
3. Затем измельчить лук,
4. Соединить все ингредиенты в миске, добавить яйцо, соль, специи. По желанию, для большей сочности, можно добавить прокрученную через мясорубку картофелину или булочку, предварительно замоченную в молоке.
5. Тщательно перемешать фарш до однородности.
6. На сковороде разогреть небольшое количество масла (у меня кокосовое, т.к. полезно для пищеварения и не откладывается в виде жира в организме). Сформировать из фарша котлетки и обжарить на сковороде с обеих сторон. Можно также перед обжариванием обвалить их в панировочных сухариках.
7. Подавать котлеты с кашей, макаронами или картофельным пюре!

# Свиная рулька варено - запечённая

- 1 рулька (1,400 - 1,500г)
- 1 луковица
- 1 морковь
- 4-5 зубчиков чеснока
- лавровый лист
- черный перец горошком
- соль
- **Соус:**
- 1 ст.л. мёда
- 1 ст.л. рафинированного растительного масла
- 2 ст.л. соевого соуса
- горчица по желанию



1. Рульку вымыть, при необходимости почистить (поскрести ножом). Поместить рульку в большую кастрюлю, налить воды, чтоб она полностью покрыла рульку и варить часа два. Когда вода закипит, снять пену и добавить в кастрюлю с рулькой целую очищенную луковицу, нарезанную колечками морковь, соль, перец горошком, чеснок. Лавровый лист добавить за 5 минут до окончания варки.
2. Через два часа рульку извлечь из бульона и слегка остудить.
3. Для соуса смешать мед, растительное масло, соевый соус и по желанию можно добавить горчицу.
4. Переложить рульку в форму для запекания. Острым ножом сделать надрезы на шкуре, чтоб получились квадратики и обильно смазать рульку соусом. Удобно смазывать силиконовой кисточкой, стараясь чтоб не попадала на дно формы - пригорит.
5. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке на 30-40 минут и каждые 10-15 минут смазываем рульку соусом.
6. Подавать свиную рульку можно с любым гарниром. Очень вкусно с тушеной капустой.

# Свинные ребрышки "по-быстрому" в духовке

- свиные ребрышки 2 кг
- картофель 10 - 12 шт.
- лук репчатый 4-5 шт. среднего размера
- свежий помидор 1 шт. большой
- маринад от маринованных огурцов или помидор
- соль, перец черный свежемолотый по вкусу



1. Количество ингредиентов рассчитывайте на свой противень, чтобы лук, картофель и ребрышки каждый были выложены отдельным слоем по всей поверхности.  
Я использую маринад, оставшийся от маринованных огурцов или помидор.  
Если нет маринада, то смешайте с водой соль, немного сахара, перец черный и душистый, лавровый лист, гвоздику и столовый уксус или просто сбрызните винным уксусом.
2. Ребрышки нарезать по 1-2 шт., вымыть. Замочить в маринаде на время пока разогревается духовка.
3. Лук очистить нарезать крупно, распределить по сухому противню.
4. Сверху выложить сырой, очищенный, крупно нарезанный картофель, посолить по вкусу.
5. Ребрышки вынуть из маринада, уложить на картофель, слегка посолить и поперчить.
6. Сверху на каждый кусочек положить ломтики свежего помидора.
7. Укутать плотно противень фольгой в 1 слой и поставить в максимально разогретую духовку минут на 25- 30 до готовности картофеля (ребрышки тоже будут готовы).
8. Вынуть из духовки, снять фольгу, сдвинуть помидоры с мяса и поставить под верхний гриль до зарумянивания ребрышек

# Домашние шпроты

- 1 кг салаки (мойвы)
- 1 ст.л. соли
- 1 ч.л. сахара
- горсть луковой шелухи
- 4 ч.л. черного чая (4 пакетика)
- 3/4 ст. растительного масла без запаха
- 5-6 лавровых листа
- душистый перец



1. Салаку разморозить, удалить внутренности и головы, хвостики обрезать.  
Тщательно промыть рыбу под проточной водой.
2. На дно кастрюли положить промытую луковую шелуху, лавровый лист и перец.
3. На шелуху уложить рыбу плотными слоями спинками вверх.
4. Заварить чай. Добавить в него соль, перец. Перемешать.
5. Залить рыбу растительным маслом и чаем.  
Довести до кипения, убрать температуру до минимума, накрыть крышкой и тушить 1,5 часа.  
Оставить шпроты в кастрюле до полного остывания.
6. Готовые шпроты можно использовать для приготовления салатов, бутербродов или подать к гарниру из картофеля.

# Мидии в сырном соусе

- 1 кг мидий
- 100 г сыра с плесенью
- 2 луковицы-шалот
- 50 мл сливок
- 100-150 мл вина белого сухого
- небольшой пучок петрушки
- оливковое масло
- соль



1. Мидии тщательно промойте и удалите все лишнее: иногда могут попадаться водоросли, мелкие налипшие ракушки, песок.
2. Лук измельчить, нарезать сыр кубиками, нарезать петрушку.
3. В глубокой сковороде или воке в небольшом количестве масла обжарить лук.
4. Затем добавить сыр и постоянно помешивая, добавить сливки, вино, слегка посолить.
5. Когда соус станет однородным, выложить мидии. Перемешать, чтобы каждая мидия была покрыта соусом, затем накрыть крышкой и готовить 6-7 минут.
6. Снять крышку, добавить петрушку, перемешать и подавать к столу!

# Филе горбуши, запечённой с ТИМЬЯНОМ

- Горбуша (филе, примерно 500 гр.)
- Лук (1 маленькая луковица)
- Помидор (1 небольшой)
- Лимон (примерно 1/3 небольшого лимона)
- Соевый соус (примерно 50 мл.)
- Тимьян (небольшой пучок)
- Морская соль
- С перцем



1. Подготовим все ингредиенты. Рыбу полностью разморозим, промоем, просушим.
2. Помидоры и лук нарежем на тонкие кольца. Лимон резать не надо (от него нам потребуется только сок).
3. Форму для запекания застелим фольгой. Выложим филе горбуши, равномерно польём его соевым соусом и соком лимона, посыплем солью и свежемолотым чёрным перцем. Поверх разместим веточки тимьяна.
4. Выложим разделённые колечки лука.
5. Поверх лука выкладываем кружки томата, посыплем их солью и перцем, выложим веточки тимьяна. Накроем форму фольгой и поставим в заранее разогретую духовку до 180-ти градусов на 30 минут.
6. Достаём рыбку из духовки, даём ей немного отдохнуть.
7. Рыбку подаём с любимым Вами гарниром. Прекрасно подойдёт картофельное пюре, рис, стручковая фасоль или просто овощной салат.

# Пеленгас запеченный в духовке

- пеленгас
- 2-3 моркови
- 2-3 луковицы
- томатная паста
- растительное масло
- соль, специи по вкусу

1. Рыбу почистить, выпотрошить и хорошо вымыть под холодной водой. Разрезать на порционные куски, посолить, добавить специи по вкусу.
2. Морковь натереть, лук нарезать. Обжарить лук и морковь в сковороде на растительном масле.
3. Добавить томатную пасту, соль и тушить минут 10.
4. Выложить в форму для запекания часть лука с морковью. Сверху выложить кусочки рыбы.
5. На пеленгаса выложить оставшиеся лук с морковью.
6. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке, примерно, 30 минут.

