

Порядок приготовления припущенной рыбы

Припущенный судак

Черешовой Т.А., 111 гр.

Определение

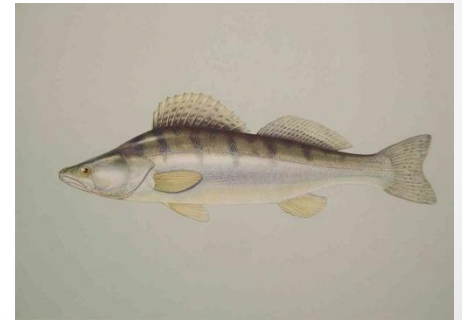
Припускание - варка продуктов в небольшом количестве жидкости или в собственном соку. Один из основных способов тепловой обработки продуктов питания при приготовлении пищи.

Подготовка рыбы к

приготовлению

Обработка судака

- Оттаивание
- Удаление спинного плавника и снятие чешуи
- Удаление остальных плавников
- Разрезание брюшка, удаление внутренностей
- Удаление головы
- Промывание
- Пластование
- Разделявание на полуфабрикаты



Полуфабрикаты для припускания

Для припускания используют: рыбу в целом виде, некрупные звенья, порционные куски пластованной рыбы с кожей без костей, без кожи и костей (чистое филе). Куски нарезают, начиная с хвостовой части, держа нож под углом 30° к рыбе. При этом получают плоские широкие куски, удобные для быстрого и равномерного прогревания в малом количестве жидкости.

В моем случае я взяла филе судака с кожей без костей.

Процесс приготовления

- Берем подготовленное филе судака
- Нарезаем на порционные куски
- На коже судака делаем надрезы
- Заливаем горячей водой или бульоном на 1/3 объема
- Добавляем коренья, репчатый лук, соль, специи

Процесс приготовления

- Закрываем крышкой
- Доводим до кипения
- Припускаем 10-20 мин



до готовности при температуре 85-90°C

- Вынимаем рыбу из бульона, украшаем и подаем с гарниром
- Из бульона можно приготовить соус

Мое оформление блюда

Соус: чесночное масло

Гарниры:

- Зеленое пюре из шпината и картофеля
- Роза из моркови

Подгарнировка: обжаренный лук

Украшение: карамелизированный лимон и ошпаренный шпинат

Мое оформление блюда



Другие способы сервировки

