



# Тема Урока: Блюда из рыбы



## Тема проекта:

### *Холодные блюда из рыбы*

Цель: изучить общие правила, ассортимент, технологию приготовления и правила подачи холодных блюд из рыбы.

Подготовили:

Батыргареева Анна

И

Овсянникова Мария

# Введение

- Холодные рыбные блюда и закуски характеризуются огромным разнообразием и широким ассортиментом. К ним относятся закуски из соленой, копченой и консервированной рыбы, салаты, паштеты, форшмаки, заливные студни, фаршированные блюда и многое другое. Свежую рыбу для холодных блюд и закусок используют с малым количеством костей в припущенном, отварном или жареном виде.
- Для приготовления и оформления холодных блюд и закусок используют самые разные овощи, зелень, консервированные продукты, фрукты и грибы. Тарталетки (корзиночки) для подачи различных закусок и салатов готовят из сдобного теста.

- При подаче холодных рыбных блюд и закусок весьма широко используются различные соусы, заправки и маринады, что позволяет из одной и той же рыбы получать блюда с самыми разными вкусовыми сочетаниями. Кроме того, они прекрасно ароматизируют блюда, придают им привлекательный внешний вид. Готовить соусы, заправки и маринады следует только в тех количествах, которые требуются для одноразового употребления, поскольку во время хранения их вкусовые достоинства быстро ухудшаются.

# Блюда из рыбы



- К холодным блюдам из рыбы относятся рыбные гастрономические товары, рыба под майонезом и под маринадом, сельдь с гарниром и рубленая, рыба фаршированная и заливная и др.

# Рыбные гастрономические товары

- Маринованная рыба
- Рыба холодного и горячего копчения
- Икра
- Рыбные консервы



**! Рыбные гастрономические продукты  
нарезают тонкими ломтиками.**

**При подаче украшают дольками лимона и зеленью.**



# Ассорти рыбное

- Блюдо, состоящее из нескольких видов гастрономических рыбных продуктов, украшенных зеленью, дольками лимонов, розочками из сливочного масла.
- В ассорти могут входить различные виды солёной и копчёной рыбы, шпроты, икра.



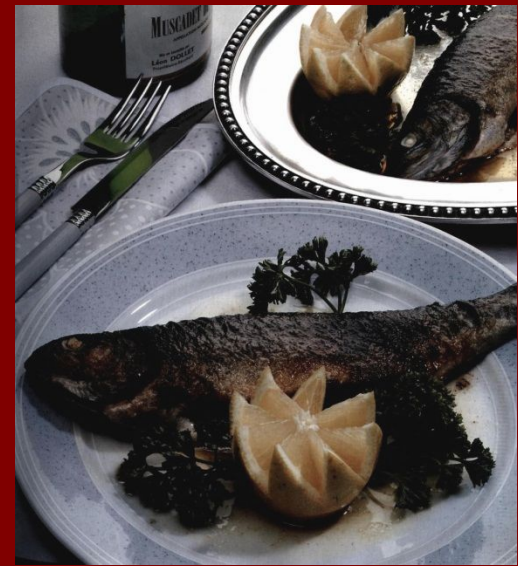
# Сельдь с гарниром



- Филе сельди без косточек нарезают поперёк на кусочки и укладывают сбоку на тарелку. Рядом укладывают гарнир.
- Для гарнира используют варёные овощи, укладывая их горкой, каждый вид отдельно.
- Овощи подбирают по цвету.
- Украшают блюдо листьями салата, веточками петрушки, кольцами репчатого лука, кружочками варёного яйца

# Рыба жареная под маринадом

- Блюдо готовят как из филе без кожи и костей, так и из филе с кожей и костями.
- Порционные куски панируют и жарят на растительном масле.
- Готовую рыбу заливают горячим маринадом и охлаждают.
- Подают холодной.







# Рыба заливная



- Куски рыбного филе отваривают со специями, охлаждают и раскладывают в лотки.
- На каждом куске рыбы укладывают украшения из лимона, зелени, варёных овощей.
- Всё заливают желе.
- Желе готовят на основе рыбного бульона с предварительно замоченным желатином



# Рыба под майонезом



- Филе рыбы режут кусочками.
- В качестве гарнира используют варёные овощи, заправленные майонезом.



# Осетрина в

## соусе

1. Осетрину очистите, нарежьте порционными кусками, посолите, запанируйте в муке и обжарьте до готовности на растительном масле.
2. Для соуса мелко порубите лук и чеснок, спассеруйте на сливочном масле, добавьте муку и пассеруйте все вместе. Слегка охладите, разведите бульоном и проварите 7–10 минут.



3. Измельченные орехи, зелень, специи, желток и уксус хорошо перемешайте и введите в соус, нагрейте, помешивая, но до кипения не доводите.
4. Переложите жареную рыбу на блюдо, залейте горячим соусом сациви и охладите.
5. Подавайте, украсив веточками зелени

# Рыбное филе в майонезе

1. Рыбу (лучше филе) нарезают небольшими кусочками, солят. На дно разогретой сковороды или кастрюли кладут сливочное масло или маргарин, кусочек рыбы, мелко нарезанный репчатый лук, заливают рыбу майонезом и ставят в духовку на 1 час. На стол подают в горячем или охлажденном виде.
2. 1 кг филе рыбы, 1-2 ст. ложки масла, 2-3 большие луковицы, банка (200 г) майонеза



# Бутерброды из рыбы



- Наиболее распространенная закуска. Их готовят из хлеба с маслом (бутерброд буквально – это «хлеб с маслом») и других продуктов. Вместо сливочного масла можно применять специально приготовленные масляные смеси на основе масла, сыра, некоторых рыбных консервов. Масляные смеси придают бутербродам различные вкусовые оттенки.

# Бутерброд классический

- Хлеб для тостов или батон разрезать на 4 части в виде треугольничков или квадратиков.
- Каждый кусочек смазать сливочным маслом.
- Красную подкопченную или слабосоленую рыбу нарезать тонкими ломтиками.
- Положить на каждый кусочек хлеба ломтик рыбки.
- Украсить бутербродики зеленью укропа или петрушки, и по желанию тоненькими ломтиками лимона



# Калорийность холодных блюд

## из рыбы

| Наименование продукта    | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------------|--------------|-------|------|----------|
| Икра белужья зернистая   | 235          | 26,8  | 13,8 | 0,8      |
| Осетр                    | 163,7        | 16,4  | 10,9 | 0        |
| Сельдь                   | 88           | 17,5  | 2    | 0        |
| Горбуша соленая          | 169          | 22,1  | 9    | 0        |
| Балык осетровый вяленый  | 88           | 17,5  | 2    | 0        |
| Вобла холодного копчения | 181          | 31,1  | 6,3  | 0        |
| Шпроты в масле. Консервы | 363          | 17,4  | 32,4 | 0        |
| Язь в томатном соусе     | 88           | 17,5  | 2    | 0        |
| Лещ холодного копчения   | 160          | 29,7  | 4,6  | 0        |

# Правила безопасной работы



- С колющими и режущими инструментами.

- С горячими жидкостями.



- С электронагревательными приборами.





*Спасибо за внимание!*

