

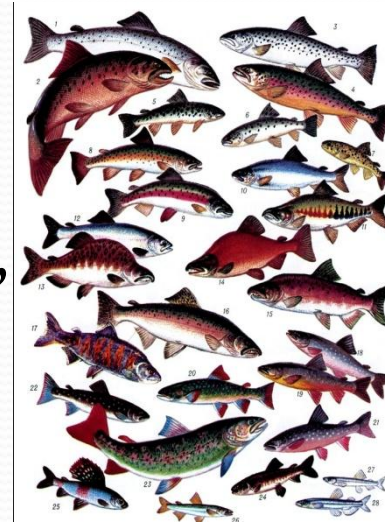
Технология приготовления сложных горячих блюд из рыбы.

III курс
«Технология приготовления сложной горячей
продукции»

Методы приготовления сложных горячих блюд из рыбы.

Для предприятий общественного питания рыба поступает *живой, охлажденной, мороженой и соленой.*

- Различные виды рыб делят на две группы – **с костным скелетом** (треска, хек, морской окунь и др.) **и хрящевым скелетом** (рыба осетровых пород – осетр, севрюга, белуга, стерлядь), которые различаются между собой приемами первичной обработки.



Семейства рыб

- **Карповые** – карп, сазан, плотва, вобла, лещ, карась
- **Сельдевые** – шпроты, сельди, сардины, сардинеллы
- **Тресковые** – треска, пикша, минтай, навага, сайда
- **Камбаловые** – палтус, камбала
- **Окуневые** – судак, окунь
- **Осетровые** – белуга, севрюга, осетр
- **Лососевые** – кета, горбуша, лосось, форель

- Кулинарное использование рыбы зависит как от вида рыбы, так и от ее размеров – крупная, средняя, мелкая.
- При приготовлении блюд из рыбы используются различные способы тепловой обработки: варка, припускание, жаренье, запекание.



● **Для варки** пригодны все виды рыб, но серебристый хек, карась, карп, сазан вкуснее в жареном виде. Название блюда из отварной и припущенной рыбы складывается из названия рыбы и соуса, с которым она подается. *Например, осетр припущенный, соус голландский.*

● Варят рыбу целыми тушками, звеньями (рыбу семейства осетровых), в виде крупных кусков (белуга) и порционных кусков.

● Приготовленную рыбу (некрупные экземпляры) нарезают на порционные куски, не пластуя, вместе с позвоночником, рыбу массой 1,0–1,5 кг следует предварительно пластовать вдоль позвоночника.



- Варят и припускают рыбу в рыбных котлах, снабженных решетками. Бульон, полученный при варке и припускании рыбы, используется для приготовления супов и соусов.
- При варке форели и лососевых для сохранения их окраски в воду добавляют столовый уксус (10 г на 1 л воды).
- Рыбу океаническую и морскую, имеющую специфический запах и привкус, варят с добавлением огуречного рассола, укропа или свежего сладкого стручкового перца.
- При отпуске рыбу кладут на порционное блюдо или тарелку, гарнируют. Соус подают отдельно или поливают им рыбу.



- Готовность рыбы проверяют поварской иглой (она входит свободно, выступает прозрачный сок). Порционные куски варят 10—15 мин, крупные тушки и звенья — 1 ч и более. Потери в массе около 20 %.
- Хранят готовую рыбу в отваре 30—40 мин при температуре 50—60 °С. Для приготовления холодных блюд звенья осетровой рыбы охлаждают в отваре до 30—40 °С, затем удаляют хрящи, снимают сгустки белка и охлаждают на разделочных досках.



- Отварную рыбу отпускают с гарниром из отварного картофеля, картофельного пюре, отварных кабачков, тыквы с зеленым горошком.
- Дополнительно на гарнир к рыбе подают свежие, соленые и маринованные огурцы и помидоры, вареные раки.
- К отварной рыбе подают соусы («Польский», раковый, «Голландский», томатный с овощами, белый с каперсами, соус-хрен с уксусом) или отдельно, или поливают ими рыбу (гарнир соусом не поливают).
- Сверху блюдо посыпают зеленью петрушки и укропа. Название блюда складывается из названия рыбы и соуса, например «Судак отварной, соус «Голландский» и т. д.
- Отварную рыбу подают с белым соусом со щавелем и с белым кисло-сладким соусом с изюмом.



- Припускание – разновидность варки, производится в небольшом количестве жидкости (0,3 л на 1 кг рыбы). Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, т.к. при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества. В бульон добавляют сухое белое вино или грибной отвар, огуречный рассол.
- Отпускают припущенную рыбу под различными соусами; сверху на рыбу укладывают вареные белые грибы или шампиньоны. Можно положить ломтик очищенного лимона и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.



Для судака или щуки фаршированной рыбу очищают от чешуи, потрошат, удаляют голову, промывают, надрезают изнутри реберные кости и отделяют вместе с хребтовой костью, не прорезая кожи. Часть мякоти оставляют на коже (0,5-1,0 см), остальную часть используют для приготовления фарша (с пассерованным луком, чесноком, хлебом, размоченным в воде или молоке, маргарином, яйцом и специями). Тушку наполняют фаршем, формуют при помощи марли и припускают в течение 20-30 мин до готовности. Кожу со щуки можно снимать “чулком”.



- Рыбу подают целиком (перед подачей освобождают от марли и шпагата) или нарезают на порции, гарнируют картофелем отварным, пюре картофельным или овощами отварными (припущенными) с жиром; соус - томатный, сметанный, томатный с овощами.



- Для жаренья можно использовать рыбу всех видов. Рыбу жарят с небольшим количеством жира, во фритюре, на вертеле или на решетке.
- Рыбу для жаренья разделявают на филе с реберными костями или без, с кожей и без нее, а также используют непластованную, нарезанную порционными кусками. Мелкую рыбу жарят целиком с головой или без головы, а рыбу семейства осетровых – звеном или порционными кусками.
- Для сохранения формы кусков рыбы при жареньи на поверхности кожи делают 2–3 надреза ножом. Рыбу посыпают солью, перцем, панируют в пшеничной муке и обжаривают основным способом с двух сторон до образования корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Продолжительность жаренья рыбы 10–20 мин.

- Для жаренья во фритюре порционные куски посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне и панируют в сухарях. Рыбу полностью погружают в жир ($t = 180-190^{\circ}\text{C}$) и, жаря 3–5 мин, доводят до готовности в жарочном шкафу. Соотношение жира и полуфабриката не менее 4:1.
- Отпускают жареную рыбу с картофелем жареным, отварным, картофельным пюре, рассыпчатыми кашами, овощами тушеными. Дополнительно можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые, маринованные, салат из капусты. Рыбу поливают жиром или к ней подают соус (отдельно или подливают его к рыбе), кладут ломтик лимона.
- К жареным рыбным блюдам относят и кулинарные изделия из котлетной массы: котлеты, биточки, рулеты, зразы, тефтели и другие изделия.

- Тушеная рыба отличается приятным вкусом, т.к. ее готовят с добавлением корней, лука репчатого, томатного пюре, специй и пряностей. Тушат рыбу как отдельно, так и вместе с овощами. При тушении используется сырая или предварительно обжаренная рыба. При тушении обжаренной рыбы вкусовые качества блюда повышаются. Продолжительность тушения от 0,5 часа до 1,5 часа в зависимости от размера полуфабриката.
- Оформляют к подаче с отварным картофелем или рассыпчатыми кашами.



- Запекают рыбу сырой, припущенной или обжаренной с двух сторон с картофелем, рассыпчатой гречневой кашей, тушеной капустой под соусами (сметанным, молочным и др.) в жарочном шкафу при температуре 250–280°С до образования румяной корочки.
- Изделия запекаются в порционных сковородах и в них же подают к столу. При отпуске на рыбу кладут ломтик лимона, маслины и маринованные плоды.



- *Морепродукты* (крабы, морской гребешок, креветки, кальмары, трепанги, лангусты и др.) чаще всего отваривают или припускают и подают натуральными с различными соусами – белым с рассолом, голландским, томатным с овощами – и рассыпчатым рисом в качестве гарнира.
- Некоторые морепродукты (креветки, гребешки) обжаривают во фритюре и подают с томатным соусом или майонезом и гарниром из жареного картофеля и зеленого горошка.
- Запекают кальмары, мидии, осьминоги с гарниром или без под соусами – луковым и томатным.



Практическая работа:

решить в тетради



1. Сколько можно приготовить порций солянки из рыбы на сковороде в ресторане , если имеется 12 кг трески? Сколько потребуется готовой тушеной капусты?