

Блюда из рыбы



САКЕЛЕЕВА Н.К
ИСКЕНЕЕВА А.С
322-ГРУППА



Блюда из отварной и припущенной рыбы.



- Варят рыбу (для всех диет) целыми тушками (потрошенную с головой или без оной), звеньями (рыба осетровых пород), порционными кусками по традиционной технологии. Если нет противопоказаний, в бульон вводят репчатый лук, белые корни; при варке рыбы со специфическим запахом (морской) — морковь, зелень, лавровый лист (диеты № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11,15). При варке форели, осетровых рыб ароматические овощи не добавляют, чтобы не заглушить приятный вкус и аромат рыбы.

Блюда из жареной рыбы.



- Для жарки используют рыбу всех видов (за исключением очень сухой и крошливой). Рыбу жарят основным способом (диеты №2, 3, 4в, 11, 14, 15), во фритюре (№ 11, 15) и на открытом огне — на решетке или вертеле в аппаратах. Для диет № 5, 7, 10, Юс рыбу перед жаркой отваривают до полуготовности (5-7 мин), затем обжаривают рыбу с обеих сторон до образования румяной (негрубой) корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу при 220 °С (5 мин).



- Для жарки основным способом (диеты №2, 4в, 11, 14, 15) рыбу подсушивают, солят и, не панируя (иногда слегка посыпают мукой), жарят на противне или сковороде с разогретым маслом с двух сторон, не допуская образования грубой поджаристой корочки, затем помещают на 4-5 мин в жарочный шкаф. При отпуске на рыбу кладут кусочек сливочного масла или подливают сбоку соус; для диеты № 2 рыбу поливают соусом, чтобы отмокла корочка. Гарниры: картофель отварной, жареный, картофельное пюре, макароны в томате, (диеты № 11, 14, 15), кабачки, тыква жареные, горошек зеленый в соусе, овощи тушеные. Соусы: томатный, томатный с овощами (кроме диеты № 14).

Блюда из тушеной рыбы.



- Тушат рыбу сырой (диеты № 2, 3, 11, 15) или предварительно отваренной (диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, Юс), припущенной или обжаренной (диеты № 11, 15). Целесообразно использовать рыбную мелочь и морских рыб. При тушении кости размягчаются, поэтому рыбу разделявают с костями. Тушат в томатном соусе, сметане, молоке в сотейнике или кастрюле в течение 2-3 ч. Готовность определяют по размягчению костей. Тушеной рыбе свойственно сочное, нежное мясо, форма может быть частично нарушена. Отпускают с отварным картофелем, тушеными овощами, овощным пюре.

Блюда из запеченной рыбы.



- Рыбу запекают сырой, припущенной или жареной, под соусом или без него в жарочном шкафу. Сырую рыбу запекают без соуса или под белым соусом, с отварным картофелем; припущенную — под соусом паровым или молочным, с отварным картофелем или макаронными изделиями; жареную — под соусом сметанным или томатным, с гречневой кашей, жареным картофелем (сырым). Для диет № 7, 8, 10 рыбу не солят. При отпуске кладут гарнир: картофельное пюре, отварную вермишель (диета № 2), капусту тушеную с яблоками, овощи тушеные (диеты № 8, 9), тыкву жареную (диета № 14), жареный картофель (диеты № 7, 10, 11, 15); поливают растопленным маслом.



- Перед запеканием под сметанным соусом порционные куски рыбы припускают, отваривают (диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с) или жарят (№2, 3, 9, 11, 15; для диет №2, 4в, 9 — без панировки).

Гарниры: для диет № 2, 5, 7, 10 — гречневая вязкая каша, макароны отварные, картофельное пюре, картофель, жареный из отварного; для диет № 6, 8, 9 — капуста, кабачки жареные.

Для запекания с макаронами (диеты № 2, 5, 7, 10, 11, 15) порционные куски рыбы припускают (для диет № 5, 7, 10 — отваривают) до пол у готовности. Отваренные макароны заправляют маслом и молочным соусом, укладывают на порционные сковороды, сверху — подготовленную рыбу, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Блюда из рубленой рыбы.



- Из рубленой рыбы готовят натуральную, котлетную и кнельную массы. Используют рыбу с небольшим количеством костей горбушу, капитан, треску, мерлузу, хек, сом, судак, щуку, хариус и др., а также фарш промышленной выработки.

Для диет №1,5, 5а, 5п, 6, 7, 10, 13 котлетную массу готовят из отварной рыбы. Для диет № 8 и 9 хлеб заменяют протертым творогом, который пропускают через мясорубку вместе с рыбным фаршем. Блюда для диет № 7, 8, 10, 10с готовят без соли. Из котлетной массы делают биточки, котлеты, тефтели, фрикадельки, рулет, суфле, рыбные хлебцы, а также фаршированную рыбу



- Рыбные котлеты паровые (диеты № 1, 16, 2, 4, 46, 5, 5п, 7, 8, 10, 10с, 13, 14) отпускают с картофельным и овощным пюре, кашами вязкими, кабачками припущенными (диеты № 1, 2, 5, 7, 10), капустой тушеной (диеты № 2, 3, 5, 7, 10), салатом из капусты (диета № 8), кладут сверху кусочек сливочного масла или соус: сметанный, молочный (диеты № 5, 7, 10), томатный, томатный с овощами (диета № 8).





- Рыбный пудинг рекомендуется для диет № 1, 16, 2, 4, 4б, 4в, 5, 5а, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 14; рыба фаршированная—для диет № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15; рыбные кнели —для диет № 1, 16, 2, 4, 4б, 4в, 5а, 5, 5п, 7, 10, 10с, 13; рыбные тефтели — для диет № 2, 3, 4в, 7, 8, 10, 10с, 11, 14, 15; рыбные зразы рубленые — для диет № 3, 11, 15; рыбное суфле — для диет № 1, 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15.

