

11.10.2019

Тема:

РЫБНЫЕ БЛЮДА

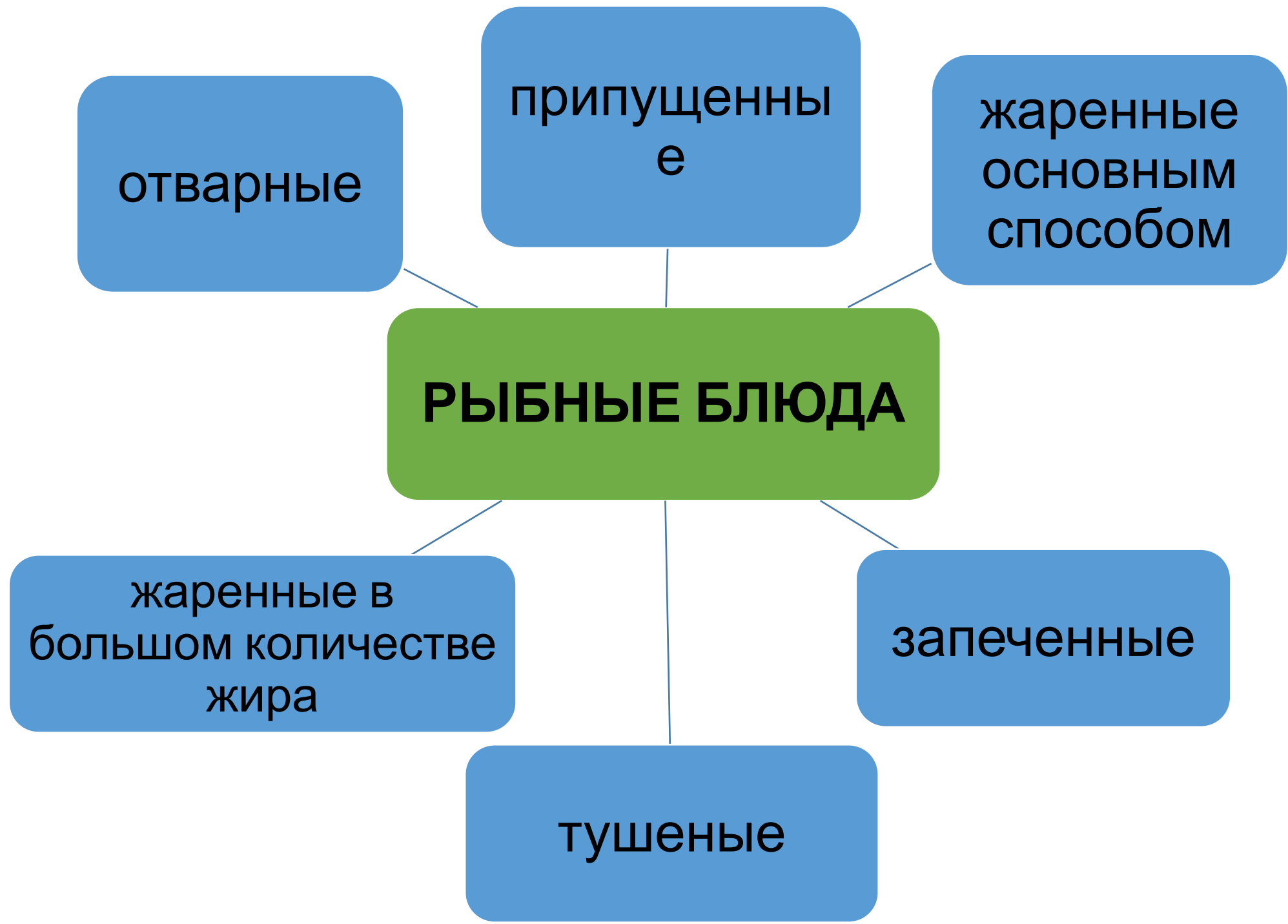
МДК.04. Процессы приготовления, подготовки к реализации и презентации блюд из яиц, творога, муки, блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы, нерыбного водного сырья, из мяса, мясных продуктов, домашней птицы, дичи разнообразного ассортимента

Шубина Е.А.

- **Рыбные блюда** — источник полноценного легкоусвояемого белка.
- Коллаген соединительной ткани рыб менее устойчив к нагреванию, быстрее переходит в глютин
- мышечная ткань в результате тепловой обработки становится более рыхлой, мягкой, легче пропитывается пищеварительными соками, быстрее и лучше усваивается.

- **Жир** рыбы легкоплавкий и при обычной температуре находится в жидком состоянии.
- Это облегчает его усвояемость и позволяет употреблять рыбу не только в горячем, но и в холодном виде.
- С жиром рыбы в организм человека поступают ценные ненасыщенные жирные кислоты.

- **Рыбные блюда** богаты минеральными веществами (соли натрия, калия, фосфора, йода, серы, хлора, железа, меди и др.), особенно блюда, приготовленные из морской рыбы.
- В большом количестве в рыбе содержатся витамины А и D, а в некоторых видах рыб — витамины B_1 и B_2 .
- Среди экстрактивных веществ мяса рыб имеются вещества, способствующие возбуждению аппетита.



- **При варке и жарении рыбы**

- происходит свертывание белков, изменение белка коллагена, жира, витаминов и экстрактивных веществ, выделение воды, изменение массы и объема рыбы.
- В результате тепловой обработки возрастает усвояемость рыбы, размягчаются тканевые волокна и погибают бактерии.
- Изменения в массе рыбы составляют 18...20%, т.е. вдвое меньше, чем у мяса крупного рогатого скота.

- Растворимые питательные вещества переходят в бульон (минеральные, экстрактивные вещества, витамины).
- Экстрактивные вещества при варке переходят в отвар, придают бульонам хороший вкус и способность возбуждать аппетит.
- Жир, содержащийся в рыбе, частично теряется при тепловой обработке, всплывая на поверхность бульона.
- Варку и припускание производят без кипения (при температуре 85...90°C).

Используют кастрюли, сотейники, рыбные котлы удлиненной формы, в которых варят и припускают рыбу, противни, сковороды, фритюрницы для жаренья, порционные сковороды для запекания, различный инвентарь в виде лопаток, дуршлагов, поварских игл

Отпускают рыбные блюда на подогретых мелких тарелках, круглых металлических или овальных блюдах, порционных сковородах.

Температура подачи горячих блюд должна быть не ниже 65 °С.

Количество рыбы на 1 порцию — 75, 100 или 125 г.

Разделка рыбы на полуфабрикаты



Способы тепловой обработки полуфабрикатов

Полуфабрикат	Варка	Припуска ние	Жарение	Жарение во фритюре	Запека ние
Рыба в целом виде:					
мелкая	+	+	+	+	+
средняя	+	+	+	—	+
крупная	+	—	—	—	+
Порционный:					
кругляши	+	—	+	—	—
филе с кожей и костями	+	—	+	—	—
филе с кожей	+	+	+	+	+
чистое филе	—	+	+	+	+
Мелкокусковой	—	+	+	+	+

Рыба отварная

- Горбуша, кета, судак, зубатка пятнистая, скумбрия азово-черноморская, палтус, ставрида океаническая, бельдюга, макрурус, скумбрия дальневосточная
- **Отпуск:** на подогретую тарелку кладут гарнир: картофель отварной, картофельное пюре или рагу овощное, рядом кладут рыбу кожей вверх.
- Гарнир поливают растопленным маслом, рыбу — бульоном. Отдельно в соуснике подают соус польский, белый основной, томатный, сметанный или рыбу поливают соусом.

Рыба припущенная

- Сом, судак, окунь морской, щука, ледяная рыба, осетр, севрюга, ледяная рыба, хек тихоокеанский, треска, ставрида океаническая.
- Рыбу припускают с добавлением лимонной кислоты, отвара от шампиньонов.
- На бульоне, в котором припускалась рыба, готовят соус.
- **Соусы:** паровой, томатный, белый с рассолом.
- **Отпуск:** на подогретую тарелку укладывают отварной картофель или картофельное пюре, или овощи отварные, рядом кладут припущенную рыбу.
- на рыбу — отварные грибы, рыбу поливают соусом, сверху кладут кружочек очищенного лимона, украшают зеленью, можно дополнить кусочками крабов, креветок.

Рыбу жарят целиком, звеньями и порционными кусками



Используют все виды рыб, кроме тощей

Рыба жареная основным способом

Обсушенную целую рыбу или порционные куски посыпают солью и перцем, панируют в муке, укладывают на хорошо разогретую с жиром сковороду или противень кожей вниз и жарят с двух сторон до образования поджаристой золотистой корочки в течение 5-10 мин при температуре 140-160 °С.



Рыбу дожаривают в жарочном шкафу до полной готовности 5-7 мин при температуре 250 °С

Отпуск - на тарелку укладывают гарнир (картофель жареный, отварной или картофельное пюре), рядом помещают жареную рыбу, поливают растопленным маслом сливочным.

Украшают веточками зелени петрушки, кружочком лимона.

Отдельно подают соусы томатный, красный основной или томатный с овощами.



Рыба, жаренная во фритюре

Подготовленный полуфабрикат — «целая рыба» или порционные куски — закладывают во фритюр, нагретый до температуры 180°C и жарят 5-10 мин до образования на поверхности золотистой корочки, затем вынимают, дают стечь жиру, укладывают на сковороду и дожаривают в жарочном шкафу.

Отпуск - на тарелку помещают гарнир в виде ломтиков картофеля, жаренного или картофель фри, рядом кладут рыбу, которую поливают растопленным маслом, украшают ломтиком лимона и зеленью петрушки, жаренной во фритюре.

В соуснике подают соус томатный или майонез с корнишонами, или майонез.





Рыба жареная с зеленым маслом

Подготовленный полуфабрикат, имеющий форму восьмерки и скрепленный металлической шпажкой, опускают в разогретый жир, жарят до образования румяной корочки, затем вынимают из жира, удаляют шпажку, а рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу.

Гарнир - картофель фри. На рыбу укладывают кружочек зеленого масла, украшают зеленью фри и долькой лимона.

Отдельно подают соус томатный.

Рыба в тесте жареная



Кусочки рыбы после маринования накалывают на вилку или поварскую иглу, погружают в тесто кляр, опускают в горячий жир, жарят 3-5 мин. Блюдо украшают веточками зелени петрушки (фри), долькой лимона.

Отдельно подают соус майонез с корнишонами или томатный.



Зразы донские



1



2



3



4

Зразы донские

Сформованные зразы жарят в нагретом фритюре до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают по 1-2 шт. на порцию с жареным картофелем, картофельным пюре, припущенными овощами, рассыпчатой гречневой кашей или со сложным овощным гарниром, состоящим из 3-4 видов овощей, поливают растопленным сливочным маслом или отдельно подают соус томатный, украшают зеленью.

Зразы донские с гарниром

5



6



7



8



Рыба жареная грилье

Подготовленную рыбу обсушивают, посыпают солью, перцем, смачивают в растопленном масле, панируют в белой панировке и кладут на разогретую решетку, предварительно смазанную шпиком.

Рыбу сбрызгивают лимонным соком, растительным маслом, посыпают солью, перцем, рубленой зеленью петрушки и маринуют 10 мин, отряхивают зелень, кладут на разогретую решетку гриля и жарят. дожаривают в течение 5 мин в жарочном шкафу.

Отпуск с картофелем жареным, долькой лимона.

Отдельно подают соус томатный или майонез с корнишонами.



Рыба запеченная

- Запекают порционными кусками, нарезанными из филе с кожей, из чистого филе; рыбу осетровых пород — с кожей без хрящей; мелкую рыбу (карася, карпа, язя, линя) - целиком.
- Приготавливают на порционных сковородках, блюдах, баранчиках, в раковинах и в них же отпускают.
- П/ф для запекания используют в сыром, припущенном или жареном виде. Запеченные блюда приготавливают с гарниром и соусом. Гарнир: картофель отварной, картофельное пюре, картофель жаренный, гречневая каша, капуста тушеная, макаронные изделия.
- Сырую рыбу запекают под белым соусом; припущенную — под молочным, томатным; жареную — под сметанным, томатным.
- Припущенную и жареную рыбу запекают в жарочном шкафу при температуре 250...280°С. Сырую рыбу запекают при температуре — 200...220°С.
- Соус приготавливают жидкой консистенции.
- Готовность рыбы определяют по образованию румяной корочки.

Блюда из рыбной котлетной массы

- Котлетную массу готовят из рыбы, содержащей незначительное количество мелких межмышечных костей, — трески, сома, щуки, судака, налима, морского окуня, сайды, мойвы, серебряного хека.
- Блюда из рыбной котлетной массы жарят, тушат, запекают.
- **Соусы:** томатный, основной красный, сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком.
- **Гарниры:** картофель жареный или отварной, картофельное пюре, отварные или припущенные овощами с жиром, рассыпчатая гречневая каша, рис отварной.

Хранение

- Отварную и припущенную рыбу до отпуска хранят на мармите в бульоне при температуре 60...70°C не более 30 мин.
- Жареную рыбу хранят на плите или мармите не более 3 ч, после чего охлаждают до температуры 8...6°C и хранят в холодильнике при температуре до 12 ч.
- Перед подачей рыбу прогревают в жарочном шкафу при температуре до 90 °C или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 ч.
- Блюда из рыбы фри и запеченные готовят по мере спроса.

Домашнее задание

- Учить материал по презентации