



Холодные е блюда из рыбы



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



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

Спасибо за внимание!

