

Производственная практика Группа № 5 «Повар, кондитер» Тема: Приготовление блюд из жареной рыбы



# Рыба жареная

Для жарки используют все виды рыб, но этот вид тепловой обработки придает особые вкусовые качества такой рыбе, как карп, лещ, сазан, вобла, сельдь, салака, навага, корюшка, скумбрия, серебристый хек, рыба-капитан, зубан, макрурус, ставрида, океанический бычок и др. Многие жареные блюда приготавливают из осетровых рыб, судака, сома, окуня, лососевых рыб.

Жареная рыба имеет ярко выраженный вкус за счет образующейся на поверхности поджаристой корочки, содержит большое количество ценных пищевых веществ, так как при жарке они почти не теряются. В процессе жарки рыба поглощает определенное количество жира, что повышает её калорийность.

Способы жарки рыбы – основной с небольшим количеством жира и во фритюре. Рыбу жарят в целом виде (мелкую) и порционными кусками. Осетровую рыбу жарят звеньями или порционными кусками.

Для жарки рыбы используют растительное масло, лучше всего подсолнечное или оливковое, а также кулинарный жир (фритюрный). Фритюр составляют из смеси пищевого саломаса и растительного масла, так как полученный жир, нагреваясь до высокой температуры, мало изменяется и не подвержен дымообразованию; кроме того, он придает рыбе лучший вкус и красивый внешний вид. Степень изменения жира зависит от его чистоты и интенсивности нагрева. Рафинированное масло изменяется меньше нерафинированного. В процессе жарки фритюр периодически процеживают и следят, чтобы он не уменьшался более чем на половину объема. На 1 кг рыбы берут 4 кг жира. Если рыба предназначена для холодных блюд, то её жарят только на растительном масле.

Рыбу жарят на противнях, сковородах, электросковородах, в глубоких сотейниках, фритюрницах.

# Общие сведения

► Жарить можно рыбу всех видов.

Жареная рыба имеет ярко выраженный вкус за счет образующейся на поверхности поджаренной корочки, содержит большее количество ценных веществ, так как в процессе жарки теряется меньше питательных веществ, растворимых в воде и остающихся в рыбе после испарения воды с поверхности. В процессе жаренья рыба поглощает определенное количество жира, что повышает ее калорийность.

Для отпуска жареных блюд из рыбы используют овальное металлическое блюдо.



# Общие правила жарки рыбы ОСНОВНЫМ СПОСОБОМ

► Подготовленные полуфабрикаты укладывают на сковороду или противень с разогретым жиром и жарят с двух сторон до образования поджаристой золотистой корочки в течение 5–10 минут при температуре 140–160°C. Обжаренную рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250°C в течение 5–10 минут. При жаренье куски рыбы прогреваются внутри до 85°C.

Готовность рыбы проверяют проколом поварской иглы. Если игла входит легко, то рыба готова. Другими признаками готовности рыбы является наличие пенки на поверхности рыбы в жарочном шкафу и отставание мяса от кости.



# Рыба жареная по-ленинградски

- ▶ Картофель варят в кожице, охлаждают, очищают, нарезают кружочками и обжаривают с обеих сторон. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре до золотистого цвета.
- ▶ Порционный кусок рыбы жарят основным способом и доводят до готовности в жарочном шкафу. Жареную рыбу укладывают на порционную сковороду в середину, вокруг – жареный картофель кружочками, а на рыбу кладут кольца жареного лука.



# Рыба жареная

- ▶ 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°C. Рыбу дожаривают в жарочном шкафу до полной готовности 5–7 мин при температуре 250 °С. Общее время жарки 10–20 мин. К концу жарки рыба прогревается внутри до 85–90 °С. Готовность рыбы определяют по наличию на её поверхности мелких воздушных пузырьков. Жареную рыбу отпускают сразу же после тепловой обработки.
- ▶ На подогретую тарелку или порционное блюдо укладывают гарнир в виде картофеля жареного, отварного или картофельного пюре. Рядом помещают жареную рыбу, поливают растопленным маслом сливочным. Отдельно к рыбе подают соусы томатный, красный основной или томатный с овощами. Блюдо украшают веточками зелени петрушки, а иногда кружочками лимона. Рыбу жареную гарнируют тушеной капустой, гречневой кашей, жареными кабачками, баклажанами, помидорами, отварными овощами с жиром.
- ▶ *Рыба от 132 до 237, мука пшеничная 6, масло растительное 6, гарнир 150, соус 75, или масло сливочное, или маргарин столовый 7 Выход 257, 325.*



# Общие правила жарки рыбы во фритюре

- ▶ Для фритюра в глубокой посуде нагревают большое количество жира (соотношение жир:рыба 4:1) и нагревают его до температуры 170-190°C (жир должен слегка дымиться). Подготовленный полуфабрикат опускают с помощью шумовки во фритюр и жарят 8-12 мин до образования на поверхности золотистой корочки, вынимают, дают жиру стечь, укладывают на сковороду и дожаривают в жарочном шкафу.
- ▶ Фритюрный жир не пригоден для дальнейшего использования в следующих случаях:
  - 1) когда по органолептическим показателям установлена недоброкачественность фритюра и оценка дана ниже "удовлетворительно" (при этом анализ на степень термического окисления не проводится);
  - 2) когда органолептическая оценка фритюра не ниже "удовлетворительно", но степень термического окисления выше предельно допустимых значений;
  - 3) когда содержание вторичных продуктов окисления выше 1%. Фритюр, не пригодный для дальнейшего использования, подлежит сдаче на промышленную переработку.

# Рыба, жаренная во фритюре

- ▶ Рыбу, жаренную во фритюре, называют "рыба фри". Чаще всего используют судака, навагу, осетровых рыб, палтуса, треску, сома.
- ▶ Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают порционными кусками, панируют в муке, льезоне и белой панировке, затем жарят в жире, время жарки 8—12 мин. Обжаренную рыбу вынимают, дают стечь жиру и дожаривают в жарочном шкафу 5—7 мин.
- ▶ Гарнир — жареный картофель (из отварного) или картофель фри, зелень петрушки (фри) и ломтик лимона. Отдельно подают соусы томатный, майонез или майонез с корнионами.



# Судак с зеленым маслом (кольбер)

- ▶ Подготовленный полуфабрикат в виде восьмерки жарят во фритюре, до готовности доводят в жарочном шкафу 5—7 мин. Жареную рыбу гарнируют картофелем фри, на рыбу кладут кружочек зеленого масла, оформляют зеленью укропа, долькой лимона. Соусы томатный, томатный с белым вином или майонезом подают отдельно.



# Рыба, жаренная в тесте (орли)

- ▶ Кусочки рыбы после маринования отряхивают от зелени петрушки, окунают в кляр и жарят во фритюре 3—5 мин. Для кляра желтки яиц растирают с солью, разводят молоком, всыпают муку, хорошо вымешивают, добавляя растительное масло. В тесто непосредственно перед жаркой вводят хорошо взбитые белки.
- ▶ Жареную рыбу укладывают на подогретое блюдо в виде пирамиды, рядом кладут зелень петрушки (фри) и ломтик лимона. Соус майонез с корнишонами или томатный подают отдельно.



# Рыба, жаренная на открытом огне (рыба грилье)

- ▶ Судака, сига и другую рыбу, смачивают в растопленном сливочном масле и панируют в белой панировке. Свежую сельдь, лосося, сига, нельму, белорыбицу нарезают на порционные куски и маринуют, а затем жарят, не панируя.
- ▶ Рыбу кладут на решетку из металлических прутьев, нагретую над горящими углями и протертую свиным шпиком. Жарят куски рыбы с обеих сторон. Гарнир — жареный или отварной картофель. Непанированные изделия поливают растопленным маслом, а к панированной рыбе подают соус майонез с горчицей или томатный. На куски рыбы или сбоку кладут кусочек лимона.



# Рыба, жаренная на вертеле

- ▶ На вертеле жарят осетровую рыбу. Для этого ее нарезают на порционные куски (без кожи и хрящей), которые посыпают солью, перцем, нанизывают на шпажки и жарят над горящими углями или в гриль-аппаратах. Во время жарки рыбу смачивают растительным маслом. Гарнируют рыбу зеленым или репчатым луком, лимоном, нарезанным дольками, свежими помидорами (целиком) и жареным картофелем фри. Репчатый лук нарезают кольцами, а зеленый лук — кусками длиной 4—5 см.



# 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 подают отдельно, соус томатный, украшают зеленью.

# Требования к качеству блюд из жареной рыбы

- ▶ Жареную рыбу подают одним порционным куском с кожей и костями, с кожей без костей, без костей и кожи. Мелкую рыбу – в целом виде с хорошо вычищенной брюшной полостью.
- ▶ Рыба должна сохранять свою форму, поверхность ее должна быть покрыта ровной поджаристой корочкой от золотистого до светло-коричневого цвета; при этом допускается легкое отставание панировки у рыбы фри.
- ▶ Консистенция – мягкая, сочная; мясо легко отделяется вилкой, но не дряблое.
- ▶ Вкус рыбы – специфический, без посторонних привкусов. Запах рыбы и жира. Недопустимы вкус и запах пережаренного фритюра.
- ▶ Рыба, жаренная в тесте, должна быть хорошо прожаренной, но сочной. Тесто – пористым и пышным. Цвет – светло-золотистый.
- ▶ Для рыбы, жаренной во фритюре, недопустимым дефектом является темная окраска обжаренной рыбы.

# Условия и сроки хранения

▶ Жаренную основным способом рыбу хранят на плите или мармите не более 2-3 часов, после чего охлаждают до 6-8°C и хранят при этой же температуре не более 12 часов. Перед подачей рыбу прогревают в жарочном шкафу при температуре 90°C или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 часа. Рыба, жаренная другими способами, как правило, хранению на раздаче не подлежит и готовится порционно.



# Согласны ли Вы со следующими утверждениями (да/нет):

- ▶ морскую рыбу жарить нельзя;
- ▶ на вертеле жарят рыбу осетровых пород;
- ▶ в процессе жаренья рыба поглощает определенное количество жира, что повышает ее калорийность;
- ▶ жареную основным способом рыбу можно хранить на раздаче около часа;
- ▶ рыбу, жаренную во фритюре следует доводить до готовности в жарочном шкафу;
- ▶ для жарки не используют речную рыбу;
- ▶ жареную рыбу (основным способом) подают охлажденной.



**Спасибо за внимание!**