

Блюда из нерыбных продуктов моря.



МОРЕПРОДУКТЫ (полезные советы)

- Раков, мидий, креветки, крабов варят только в сильно кипящей подсоленной воде.

Чтобы мидии легко раскрылись, нужно залить их кипятком и продержать в нем 2-3 минуты.

- Кальмаров отваривают целиком, опуская в соленую кипящую воду, и варят не более 5 минут; если с приправами — не более 15 мин, иначе они станут сухими.



Блюда из кальмаров.

- Обработанных кальмаров варят в воде с добавлением соли 5 мин с момента закипания. На 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 20 г соли. При варке можно добавить нарезанную петрушку или другие корни (на 1 кг 2-3г).
- Кальмары можно варить на пару 7-10 мин.
- Отварные кальмары охлаждают в отваре и нарезают. Для приготовления блюд можно использовать также консервированных кальмаров.



Кальмары отварные в соусе.

- *Кальмары — 75, гарнир — 150, соус — 50. Выход — 275.*
- Отварные охлажденные кальмары вынимают из отвара и нарезают поперек волокон соломкой или ломтиками, складывают в посуду, добавляют соус сметанный или томатный и доводят блюдо до кипения. Кальмары в соусе отпускают с гарниром в виде отварного или жареного картофеля, картофельного пюре, рассыпчатых каш, отварных макаронных изделий. Кальмары можно также приготовить в соусах молочном, белом, украинском, сметанном с луком.

Мидии.

Мидии поступают также в раковинах, морожеными в брикетах и консервированными. Перед употреблением их обрабатывают: счищают ножом прилипшие к ним мелкие ракушки, освобождают от биссуса, с помощью которого мидии прикрепляются к камням и другим предметам, выдерживают в холодной воде в течение нескольких часов и хорошо промывают от песка.



- Очищенные мидии заливают водой и варят при слабом кипении 7- 10 минут – до раскрытия створок и сворачивания мяса в комочек.
- Вареное мясо отделяют от створок и готовят из него салаты овощные, картофельные, с солеными огурцами и т. п., супы, борщи и щи, вторые блюда. Для приготовления супов мидий варят при слабом кипении 7–10 минут с добавлением соли, петрушки, других корней. Для холодных закусок и вторых блюд их припускают с небольшим количеством молока или воды, лука, специй в течение 15–20 минут.

Морские гребешки.

Двустворчатые моллюски, добываемые на Дальнем Востоке. Съедобны мышцы, замыкающие створки раковин. Мясо богато белками и ценными аминокислотами, витаминами и минеральными веществами. По вкусу очень напоминают крабы и используются примерно так же. Поступают на ПОП в основном консервированными, но также и в замороженном виде. Консервы используют в качестве холодных закусок, замороженные гребешки можно разморозить и поджарить или запечь.



ТРЕПАНГИ.

- *съедобные голотурии. Имеют своеобразную форму, похожую на огурец, с покрытой пупырышками поверхностью.*

Жители Приморья, Южного Сахалина и Курильских островов, в водах которых водятся трепанги, так и называют их - морскими огурцами. Мясо трепангов содержит белок, жир, витамины С, В₁₂, тиамин, рибофлавин, минеральные элементы (фосфор, магний, кальций, йод, железо, медь, марганец).

Распространены главным образом у берегов Юго-Восточной Азии – в Японском море, у берегов тихоокеанского побережья Японии, а также в прибрежных водах Приморья.



- Поступают трепанги сушеные, покрытые угольной пылью, чтобы предохранить их от порчи. Таких трепангов выдерживают в холодной воде 24–30 часов, меняя воду 2–3 раза. При этом они увеличиваются в несколько раз. Перед варкой разрезают брюшко и вычищают остатки внутренностей. Варят 2–3 часа, пока мясо не станет мягким. Затем его используют для приготовления блюд. Готовят из трепангов борщи, щи, рассольники, солянку, салаты, икру, холодные закуски, запекают с овощами, тушат с луком.

Раки отварные

- Поступают в живом виде. Их промывают и закладывают в кипящую подсоленную воду, в которую добавляют зелень ароматических корней, укроп, перец, лавровый лист. Варят 15—20 мин. Хранят вареных раков в отваре не более 30 мин. Отпускают в качестве закуски. Если вареные раки поступили в замороженном виде, то их варят в подсоленной воде 4—5 мин.

Используют для украшения рыбных блюд, салатов, холодных блюд.



Креветки отварные

- Креветки оттаивают, промывают, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят 3-5 мин (на 1 л воды 10 г соли). При варке можно добавить корни и специи. Вареные креветки используют так же, как раков.



Креветки с рисом

- Варят рассыпчатую рисовую кашу, репчатый лук мелко рубят и обжаривают. Сыр натирают на терке. Приготавливают томатный соус. У вареных креветок удаляют панцири и нарезают мякоть на мелкие кусочки, которые соединяют с луком, посыпают солью и перцем, перемешивают. Рис соединяют с тертым сыром, укладывают на тарелку, на рис кладут креветки с луком. Блюдо поливают томатным соусом, посыпают зеленью и отпускают.



- Для приготовления **блюда из морской капусты** ее предварительно отваривают, закладывают в посуду, заливают холодной водой, доводят до кипения, проваривают 15—20 мин и сливают отвар. Капусту снова заливают теплой водой (50° С), доводят до кипения и проваривают еще 15—20 мин, отвар сливают. То же повторяют еще раз. Трехкратное сливание воды производят для того, чтобы удалить из капусты излишек минеральных веществ и тем самым улучшить ее вкусовые качества и внешний вид.



- Отварную морскую капусту охлаждают и нарезают соломкой, кубиками или мелко рубят. С морской капустой приготавливают салаты, первые блюда, вторые горячие блюда. Она входит в состав фаршей. Для некоторых блюд морская капуста используется в маринованном виде.

