

Тема VIII: Технологія приготування приготування страв з риби, морепродуктів.

Значення страв з риби в харчуванні. Процеси, що відбуваються в рибі під час теплової обробки. Класифікація страв з риби за способом теплової обробки.

План.

- 1.Значення страв з риби в харчуванні.
- 2.Процеси, що відбуваються в рибі під час теплової обробки.
- 3.Класифікація страв з риби за способом теплової обробки.

Відповіді.

1. Страви з риби є важливим джерелом повноцінних білків, які необхідні для побудови клітин організму людини, альбумінів – розчинних у воді, глобулінів – розчинних у слабких розчинах солей і кислот та деяких складних білків, що містять фосфор. Білки риби засвоюються легше, ніж білки м'яса. Жир риби легкоплавкий і залишається в рідкому стані при кімнатній температурі, тому він засвоюється краще, ніж жир яловичини чи баранини. Завдяки цьому рибні страви вживають також холодними. З жиром в організм людини надходять цінні ненасичені жирні кислоти та вітаміни А, Д, Е Рибні страви багаті мінеральними речовинами, особливо страви, які приготовлені з морської риби. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит. Особливо корисна риба хворим на подагру і людям з порушенням обміну речовин. У літньому віці рекомендується споживати страви з нежирної риби, особливо з морської, багатої на йод, що є профілактичним засобом проти атеросклерозу.

2. У процесі теплової обробки риба зазнає складних фізико – хімічних змін. Під час варіння, припускання і смаження відбуваються зсідання білків. Цей процес починається при нагріванні риби до 35*С. і закінчується після досягання температури 65*С. Зсілі білки у вигляді світлої піни з'являються на поверхні рідини при варінні риби. Неповно цінний білок колаген при температурі 40*С. зсідається і переходить у глютин – клейку речовину, яка легко розчиняється у гарячій воді, а при застиганні утворює драглі. При варінні й припусканні жир, який міститься у рибі, витоплюється і спливає на поверхню бульйону, екстрактивні і мінеральні речовини переходять у відвар, надаючи приємного смаку й аромату. Теплова обробка риби сприяє розм'якшенню її тканини, підвищенню засвоювання білків до 97%, знищенню хвороботворних бактерій і токсинів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин.

3. Для приготування рибних страв необхідно визначити спосіб кулінарної обробки, що дасть змогу не тільки приготувати смачну страву, а й зберегти у ній цінні поживні речовини. Залежно від способів теплової обробки рибні страви поділяють на варені, припущені, смажені, запечені, тушковані. Для смаження краще використовувати рибу, м'ясо якої соковите, ніжне і легко деформується; панірування сприяє збереженню цілісності шматочків, а

утворення на поверхні щільної підсмаженої кірочки забезпечує соковитість. Варити і припускати треба рибу з більш щільним м'ясом.

Загальні правила варіння риби, підбір соусів, гарнірів, правила подачі, вимоги до якості, відсоток втрат.

План.

1. Загальні правила варіння риби.
2. Підбір соусів, гарнірів, правила подачі, вимоги до якості, % втрат.

Відповіді.

1. Для варіння використовують цілі тушки риби з головою і без голови, ланки осетрової риби і порційні шматочки. Перед варінням тушки перев'язують шпагатом, стерляді надають форму кільця (щоб риба не деформувалася). Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана черевцем донизу, заливають холодною водою або бульйоном, щоб риба рівномірно нагрівалася під час варіння, додають за рецептурою цибулю, коріння, спеції, доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні майже без кипіння температура 85 – 90*С. до готовності. Велику рибу 1 – 1,5 год., дрібну – 15 – 20 хв. Готовність риби визначають, проколюючи кухарською голкою найтовщу частину. Якщо риба готова, то виділяється прозорий сік, якщо сік рожевий, то рибу слід доварити. Смак риби залежить також від кількості води, в якій вона вариться, тому води має бути на 2 – 3 см. вище від поверхні риби на 1 кг. риби беруть 2 л. води. Для варіння порційними шматочками підготовлений н/ф. кладуть у глибокі листи в один ряд шкірою догори, заливають гарячою водою, додають необхідну кількість цибулі, коріння, спецій, доводять до кипіння, знімають піну і варять 7 – 10 хв. Готовність визначають за зовнішнім виглядом.
2. Підбір соусів, гарнірів : на гарнір до вареної риби – картопля варена або картопляне пюре, рагу овочеве, кабачки і гарбузи припущені. Додатково подають солоні або мариновані огірки, свіжі помідори, салат з капусти, салат зелений, варені ракові шейки. Вживають також соуси : білий основний, білий із шавлем, білий із капарцями, томатний, сметанний, сметанний із хрінном, хрін з оцтом та ін.. Втрати маси становлять 20 %

Технологія приготування та відпуск риби відварної. Вимоги до якості страв з вареної риби.

План.

1. Технологія приготування та відпуск риби відварної.
2. Вимоги до якості страв з вареної риби.

Відповіді.

1. Для варіння використовують цілу рибу, пласти з хрящовим скелетом, розібрану на тушки, а також порційні куски (кругляки), порційні куски з пластованої риби із шкірою і кістками із шкірою без кісток. Рибу нарізають упоперек волокон під прямим кутом. Щоб уникнути деформації кусків при варінні, на шкірі в двох трьох місцях роблять надрізи. Підготовлену рибу

укладають у глибокий посуд або на решітку рибного котла черевцем донизу, заливають холодною водою або бульйоном, порціонні шматочки кладуть в один ряд шкірою догори і заливають гарячою водою, додають цибулю, коріння, спеції і варять при слабкому кипінні до готовності. Подають : на підігріту тарілку кладуть гарнір –(картопля варена або картопляне пюре, рагу овочеве, кабачки і гарбузи припущені); поряд шматочок вареної риби (шкірою до гори), гарнір поливають розтопленим маслом, рибу – (бульйоном або соусом) , страву посипають подрібненою зеленню. Вживають такі соуси – білий основний, білий із щавлем, білий із капарцями, томатний, сметанний, сметанний із хрінном. Соус можна подати окремо. Додатково подають солоні або мариновані огірки, свіжі помідори, а також варені ракові шийки. Банкетні страви з вареної риби подають – цілу рибу кладуть на підігріте металеве овальне або кругле блюдо, поряд викладають гарнір – картоплю варену, обточену бочечками, грушами, прикрашають зеленню петрушки, вареними раками, лимоном, грибами. Окремо подають у соуснику соус.

2. Вимоги до якості : Варена риба у вигляді цілої тушки або порціонних шматочків, викладають шкірою догори, зберігає свою форму, повністю проварена, полита бульйоном або соусом, смак і запах властиві виду риби з ароматом спецій, прянощів у поєднанні з соусом, колір риби на розрізі білий або світло – сірий, консистенція м'яка. Гарнір укладений акуратно збоку, политий розтопленим маслом, посипаний зеленню.

Загальні правила припускання риби, підбір соусів, гарнірів, правила подачі, вимоги до якості, відсоток втрат.

План.

1. Загальні правила припускання риби, підбір соусів, гарнірів, правила подачі.
2. Вимоги до якості, відсоток втрат.

Відповіді.

1. Припускають рибу у невеликій кількості рідини цілими тушками, ланками та порціонними шматочками у рибних казанах з решітками або сотейниках при закритій кришці. Для припускання використовують рибу , яка не має різко виражених специфічних смаку і запаху, з ніжною шкірою і м'якоттю. Припусканні риба втрачає значно менше поживних речовин, ніж при варінні, краще зберігає свої смакові властивості. Для надання ніжності і специфічного смаку під час припускання додають біле вино, лимонну кислоту, відвар шампінйонів, огірковий розсіл.

Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана, дно якого змащують маслом, в один ряд: цілу рибу – черевцем донизу, ланки осетрової риби – шкірою донизу, порціонні шматочки – під кутом 30* (щоб один шматочок покривав частину сусіднього) шкірою донизу, щоб товстіша частина шматочка була занурена у рідину. Щоб зберегти форму фаршированої риби, з обох боків її прикріплюють шпагатом дві тонкі дерев'яні планочки, які вирізують за формою її розміром риби. Заливають водою або бульйоном 0,3 л. на 1 кг. так, щоб рідина вкрила її на третину

об'єму. Цілу рибу і ланки заливають холодною водою, а порціони шматочки – гарячою, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції. Посуд з рибою щільно закривають кришкою, і припускають до готовності : порціони шматочки – 10 – 15 хв., ланки ,цілу і фаршировану рибу – 25 – 45 хв.

Внутрішні шари риби повинні прогрітися до температури не нижче 80 *С. Підбір гарнірів, соусів.

Основний гарнір до страв з припущеної риби – картопля варена, картопляне пюре, овочі варені з жиром, додатковий – огірки свіжі або солоні, томати, печериці, гриби білі, ракові шийки або краби ,лимон. Залежно від припущеної риби добирають соуси : рибу з ніжним смаком, тонким ароматом форель, судак подають під соусом паровим, біле вино, а ту що має сильно виражений специфічний смак і запах (камбала, щука), - під гострими : томатним, розсолом тощо. Втрати маси в разі припускання становлять 18 – 20 %. Вимоги до якості – на поверхні риби допускаються згустки зсілого білка, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковими шийками або крабами. Смак ніжний, трохи кислуватий, консистенція м'яка.

Технологія приготування риби припущеної. Загальні прийоми оформлення і подавання припущеної риби. Вимоги до якості.

План.

1. Технологія приготування припущеної риби.
2. Загальні прийоми оформлення і подавання припущеної риби. Вимоги до якості.

Відповіді.

Раніше припущені рибні страви називали паровим, оскільки поверхня риби у процесі припускання набуває готовності під дією пари, яка утворюється при кипінні рідини.

1. Судак або щука фаршировані цілими.

Для фарширування цілого судака його слід випотрошити через спинку, у щуки шкіру зняти « панчохою», м'якоть відділити від кісток, з голови видалити очі і зябра, з м'якоті приготувати фарш: пшеничний хліб замочити у молоці, м'якоть риби з'єднати з хлібом і пропустити крізь м'ясорубку, додати дрібно нарізану пасеровану цибулю, часник, перемішати і ще раз пропустити крізь м'ясорубку, додати яйця, сіль, цукор, мелений перець, молоко, вершкове масло або маргарин. Масу добре вимішати і вибити, щоб маса була пухко, білки яєць можна збити. Шкіру щуки наповнити фаршем так, щоб вона набула форми риби, біля хвоста зробити прокол для видалення повітря. Пришити голову або зашити отвір. Рибу загорнути у марлю або пергамент, перев'язати шпагатом і укласти на решітку рибного казана, залити холодною водою на 1/3, додати петрушку, селеру, цибулю, сіль. Припускати протягом 30 – 50 хв. до готовності додати перець і лавровий лист. Готову рибу охолодити зняти марлю і витягти нитки. Подають : на підігріте блюдо або тарілку покласти відварну картоплю, картопляне пюре або овочі відварні з жиром поряд порціонний кусок у вигляді кругляків, полити соусом паровим

або томатним, прикрасити зеленню. Маса припущеної риби 100г., гарнір – 150 г., соус 75 г.

2. Загальні прийоми оформлення і подавання припущеної риби.

На підігріту тарілку або блюдо кладуть гарнір, який поливають розтопленим маслом і посипають подрібненою зеленню. Збоку – порціонний шматок припущеної риби, поливають її соусом, щоб зберегти соковитість риби і замаскувати поверхню, вкриту згустками білків. Можна на шматочки риби покласти скибочки лимона без шкірки і насіння, варені білі гриби або печериці, шматочки консервованих крабів або ракові шийки. Картоплю для гарніру обточують бочечками, грушами, кульками. Назва більшості припущених рибних страв залежить від використання соусу. Наприклад, «Риба парова» - припущена з соусом паровим, «Риба у розсолі» припущена з соусом розсіл. Вимоги до якості.

Припущена риба у вигляді порціонних кусків, полита соусом, смак і запах властиві припущеній рибі, страва у міру солена з присмаком спецій, аромату соусу, колір світло – сірий, консистенція м'яка, соковита. Гарнір политий маслом посипаний зеленню.

Загальні правила смаження риби, підбір соусів, гарнірів, правила подачі, вимоги до якості, відсоток втрат.

План.

1. Загальні правила смаження риби, підбір соусів, гарнірів, правила подачі.

2. Вимоги до якості, % втрат.

Відповіді.

1. Загальні правила смаження риби. Рибу смажать у невеликій кількості жиру – основним способом, у великій кількості жиру – фритюрі, на решітці, рожні. Для смаження використовують різні види риб. Смажена риба має чітко виражений смак, завдяки утворенню на поверхні добре підсмаженої кірочки. У процесі смаження риба поглинає певну кількість жиру, тому калорійність її підвищується. Для смаження використовують цілу рибу, а велику нарізують на порціонні куски, розібрані на філе із шкірою і реберними кістками, на філе із шкірою без кісток і чисте філе. Рибу з хрящовим скелетом смажать пластами або порціонними кусками, основним способом. Їх укладають на лист з жиром шкірою донизу, змащують сметаною, посипають сіллю, перцем і поливають жиром, смажать 30 – 40 хв. у жаровій шафі. Для смаження на решітці гриля використовують запанірова і незапаніровані куски риби, які укладають на змащену шпиком решітку, внаслідок чого на кусках риби залишаються смуги темно – золотистого кольору. Для смаження у мангалі – порціонні куски без шкіри нанизати на шпатель, змащують вершковим маслом і смажать 8 – 10 хв.

Для смаження основним способом – використовують олію (соняшникову), кулінарний жир (фритюрний), для фритюру – суміш харчового саломасу 60% - й олії 40%, оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється, не піддається димоутворенню. Для смаження у фритюрі на 1 кг. риби беруть 4 кг. жиру. У разі смаження у фритюрі рибу повністю

занурюють у жир нагрітий до температури 180*С., смажать 3 – 5 хв., доводять до готовності у жаровій шафі.

2. Для гарніру до смаженої риби використовують відварну або смажену картоплю, картопляне пюре, розсипчасті каші, тушковані овочі. Додатково до гарніру можна покласти огірки свіжі, солоні, мариновані томати, салат з капусти. Перед подаванням рибу поливають жиром або подають соус, прикрашають зеленню. Соуси – томатний, майонез з корнішонами, (тартар) червоний основний, томатний з овочами.

3. Смажену рибу подають одним шматочком із шкірою і кістками, з шкірою без кісток, дрібну – цілою, осетрову без хрящів, із шкірою або без неї. Риба повинна зберігати форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку – від золотистого до світло – коричневого кольору, смак і запах специфічний, властивий певному виду риби, без стороннього присмаку. Смаження у фритюрі втрати маси становлять 16 – 18 %.

Технологія приготування та відпуск страв : риба смажена основним способом цілою, риба смажена ланкою, риба смажена порціонними шматочками. Вимоги до якості страв із смаженої риби.

План.

1. Технологія приготування та відпуск страв : риба смажена основним способом цілою, риба смажена ланкою, риба смажена порційними шматочками.

2. Вимоги до якості страв із смаженої риби.

Відповіді.

1. Риба , смажена цілою.

Оброблену рибу з головою (без зябер) обсушують, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, смажать основним способом . Подають : на підігріту тарілку чи блюдо кладуть гарнір – картоплю варену або картопляне пюре, картоплю смажену, овочі варені. Збоку розміщують гарячу смажену рибу, поливають вершковим маслом або соусом томатним, томатним з овочами. Страву прикрашають зеленню і лимоном. Маса смаженої риби – 100 г., гарнір – 250 г., соус – 75 г.

Риба смажена ланкою.

Підготовлені ланки осетрової риби з шкірою без хрящів посипають сіллю, кладуть на змащений жиром лист шкірою до низу, поверхню змащують сметаною і смажать у жаровій шафі 30 – 50 хв., періодично поливаючи соком, що виділяється. Перед подаванням рибу нарізують на порції. На тарілку кладуть гарнір – картопля смажена, поряд рибу, поливають жиром або окремо подають соус томатний чи майонез з корнішонами. Вихід смаженої риби – 100 г.

Риба смажена порціонними шматочками.

Порційні шматки риби які нарізують під прямим кутом, а також філе із шкірою і кістками, філе із шкірою без кісток – під кутом 30*С, обсушують, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, кладуть на добре розігріту сковороду або лист з олією шкірою до низу, смажать з обох боків до

утворення рум'яної кірочки 5 – 10 хв. при температурі 140 – 160 *С., доводять до готовності в жаровій шафі 5 – 7 хв. при температурі 250*С. Смажена риба повинна прогрітися до температури 85 – 90 *С. Готовність визначають за наявністю на її поверхні маленьких бульбашок. Подають : на підігріту тарілку чи блюдо кладуть гарнір – картоплю варену або картопляне пюре, картоплю смажену, овочі варені. Збоку розміщують гарячу смажену рибу, поливають розтопленим маслом або соусом томатним, томатним з овочами. Страву прикрашають зеленню.

2.Вимоги до якості : Рибу смажену подають одним шматком із шкірою і кістками, з шкірою без кісток, рибу цілою, осетрову без хрящів. Риба смажена повинна зберігати форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку – від золотистого до світло – коричневого кольору. Смак страв специфічний, властивий певному виду риби, без стороннього присмаку.

Загальні правила смаження у фритюрі. Технологія приготування та відпуск страв : риба «фрі», риба в тісті, смажена, трубочки рибні.

Вимоги до якості страв із смаженої риби.

План.

- 1.Загальні правила смаження риби у фритюрі.
- 2.Технологія приготування та відпуск страв : риба фрі, риба в тісті, смажена, трубочки рибні.
- 3.Вимоги до якості страв із смаженої риби.

Відповіді.

1.Для смаження у фритюрі використовують олію соняшникову, кулінарний жир (фритюрний). Фритюр складається із суміші харчового саломасу 60% і олії 40% оскільки ці жири при високих температурах мало змінюються. Риба підсмажена у такому жиру, має гарний зовнішній вигляд і добрий смак. У разі смаження у фритюрі рибу повністю занурюють у жир (4 :1), нагрітий до 180*С., смажать 3 – 5 хв., доводять до готовності у жаровій шафі

Риба смажена в тісті.

Рибу розібрати на чисте філе, нарізати брусочками 1 – 1,5 см. завтовшки, 6 – 7 см. завдовжки, посолити, додати перець, дрібно нарізану зелень петрушки, олію, лимонну кислоту, перемішати і поставити на 20 – 30 хв. у холодне місце для маринування. Кусочки риби після маринування наколоти на кухарську голку, занурити в тісто – кляр, швидко опустити у фритюр і смажити 3 – 5 хв. Коли риба спливе на поверхню фритюру, її виймають шумівкою і дають стекти жиру. На кругле блюдо або тарілку покласти паперову серветку, на неї гіркою – смажену рибу. Страву прикрасити гілочками петрушки, підсмаженої у фритюрі, скибочками лимона, окремо подають гарячий томатний соус або холодний майонез з корнішонами

Трубочки рибні.

Чисте філе риби нарізують під кутом 30*С. тонкими шматочками 1 см. завтовшки, відбивають, солять, посипають перцем, кладуть начинку (варені яйця, зелень, цибулю зелену, дрібно нарізують, додають сметану, сіль, перець.) ,загортають у вигляді трубочок, обкачують у борошні, змочують у

збитих яйцях, обкачують у сухарях і смажать у жирі 5 – 10 хв. до утворення на поверхні золотистої кірочки, виймають, дають стекти жиру, доводять до готовності у жаровій шафі 2 – 3 хв. Подають : на підігріту тарілку кладуть гарнір – картопляне пюре, збоку – смажену трубочку, яку поливають маслом або маргарином. Страву прикрашають зеленню петрушки фрі, скибочками лимона. Маса н/ф. 125 г. , смажених трубочок 110 г.

2.Риба смажена у фритюрі.

Підготовлену цілу рибу або порційні шматочки посипати сіллю, перцем, обкачують у борошні, змочують у льє зоні, обкачують у мелених сухарях, кладуть у розігрітий жир до температури 180*С. фритюр і смажать 5 – 10 хв. до золотистої кірочки, виймають дають стекти жиру, доводять до готовності в жаровій шафі. Подають : на підігріту тарілку кладуть смажену картоплю, нарізану брусочками, збоку – рибу, яку поливають маслом. Страву прикрашають зеленню петрушки, підсмаженою у фритюрі, скибочками лимона. Окремо подають соус томатний або майонез з корнішонами. Маса смаженої риби – 100г.

3. Вимоги до якості страв із смаженої риби: риба смажена у фритюрі має рівномірно підсмажену кірочку – від золотистого до світло – коричневого кольору, недопустимі смак і запах пересмаженого фритюру, темний колір підсмаженої кірочки, кірочка злегка хрумка, але не суха, без відставання паніровки. Гарнір укладений акуратно.

Загальні правила тушкування риби, підбір соусів, гарнірів, правила подачі, вимоги до якості, відсоток втрат.

План.

1.Загальні правила тушкування риби.

2.Підбір соусів, гарнірів, правила подачі, вимоги до якості, % втрат
Відповіді.

1.Правила тушкування риби - тушковані рибні страви мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного пюре, оцту, олії, цукру, рибного бульйону. Для надання особливого аромату і смаку за 10 – 15 хв. до закінчення тушкування риби додають спеції і прянощі.

Тушувати рибу можна сирого або попередньо підсмаженою. Тушковані страви з підсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу, порційні шматочки – кругляки, порційні шматочки, нарізані з філе зі шкірою і кістками. Рекомендується тушувати солону вимочену рибу і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбала, зубатка, тріска, палтус), Для тушкування рибу розбирають: цілу, нарізану на порційні куски, кругляки, а також розібрану на філе з шкірою і кістками . Підготовлену рибу кладуть у сотейник, додають нашатковану моркву, петрушку, цибулю, томатне пюре, оцет, олію, цукор, заливають бульйоном і тушкують на слабому вогні у посуді з закритою кришкою. Тривалість тушкування дрібної риби 3 – 4 год. порційних шматків - 45—60 хв. Готовність риби визначають за м'якістю кісток. Тушковану рибу подають

разом з овочами, з якими вона тушкувалася, посипають подрібненою зеленню. Втрати маси під час тушкування – 16 – 18 %

Подають тушковану рибу – на тарілці або баранчику з відварною картоплею, полити соусом з овочами, який утворився в процесі тушкування. На гарнір можна подати картопляне пюре.

Вимоги до якості: зовнішній вигляд – риба у вигляді порційних кусків, тушкова, полита соусом з овочами. Гарнір – картопля відварна, картопляне пюре, полите вершковим маслом, посипані зеленню. Смак і запах властиві тушкованій рибі з ароматом спецій, овочів, соусу. Колір риби на розрізі білий, а всієї страви – оранжево – червоний. Консистенція м'яка, соковита.

Технологія приготування та відпуск страв з тушованої риби : риба тушкова у томаті з овочами, риба тушкова у сметані (два способи), крученики. Вимоги до якості тушкованих рибних страв.

План.

1.Технологія приготування та відпуск страв з тушованої риби : риба тушкова у томаті з овочами, риба тушкова у сметані, крученики.

2.Вимоги до якості страв з тушованої риби.

Відповіді.

1.Риба тушкова у томаті з овочами.

Рибу розібрати на філе із шкірою без кісток, нарізують на порційні шматочки, укладають у сотейник двома – трьома шарами, чергуючи з нашаткованими овочами (морквою, петрушкою, селерою, ріпчастою цибулею). Зверху і знизу повинен бути шар овочів, додають сіль, цукор, оцет, томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують при закритій кришці до готовності 45 – 60 хв. За 5 – 7 хв. до закінчення тушкування додають перець, лавровий лист, гвоздику, корицю. Подають рибу з гарніром – картоплею вареною або картопляним пюре, рагу овочевим, поливають соусом з овочами, який утворився у процесі тушкування. Вихід : маса тушованої риби – 100 г., маса готової риби з овочами і соусом 200 гр., гарнір 150 гр.

Риба, тушкова у сметані.

Можна готувати двома способами.

1 - спосіб. Підготовлену рибу нарізають порційними шматочками, солять і обсмажують у частині вершкового масла, у змащений маслом або маргарином сотейник кладуть шар риби, на нього – підсмажену нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають сметаною і тушкують до готовності у жаровій шафі під кришкою.

2 - спосіб.

Підготовлену рибу нарізують порційними шматочками, сотейник, змащений маслом або маргарином, кладуть шар риби, нього – нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають розігрітим вершковим маслом (олією, маргарином, сметаною) і тушкують до готовності на слабкому вогні під кришкою. Подають : тушковану рибу разом з овочами кладуть на підігріту тарілку, посипають подрібненою зеленню петрушки. Маса тушованої риби – 75 гр., маса тушованої картоплі зі сметаною 175гр.

Крученики.

Чисте філе нарізують тонкі широкі скибочки, 2 шт. на порцію і злегка відбивають, а з другої готують начинку. (рибу пропускають через м'ясорубку, додають розмочений у молоці або воді хліб, сирі яйця, злегка пасеровану цибулю, сіль, перець, усе перемішують. На відбиті шматочки риби кладуть начинку, загортають їх у вигляді трубочок, перев'язують ниткою, обкачують у борошні, обсмажують у маслі. Крученики складають у сотейник, заливають гарячим бульйоном, додають пасероване томатне пюре, дрібно нарізану цибулю, моркву, петрушку і тушкують до готовності. Подають крученики з вареною картоплею, поливають соусом, який утворився при тушкуванні, посипають подрібненою зеленню.

2. Вимоги до якості тушкованих рибних страв.

Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита, колір риби у розрізі сірий або коричневий, овочі, які тушкувалися разом з рибою, коричневі або бурі.

Загальні правила запікання риби.

Технологія приготування страв : карасі запечені під сметанним соусом, риба запечена під майонезом, риба запечена по – російському, риба запечена під яєчним білком. Вимоги до якості.

План.

1. Загальні правила запікання риби.

2. Технологія приготування страв : карасі запечені під сметанним соусом, риба запечена під майонезом, риба запечена по – російському, риба запечена під яєчним білком.

3. Вимоги до якості.

Відповіді.

1. Загальні правила запікання риби .

Запечені страви готують з різних видів риби. Дрібну запікають цілою, велику рибу нарізують на порціонні шматочки без кісток, з шкірою або без неї.

Запікають рибу з гарніром – картоплею вареною або смаженою з сирі, картопляним пюре, картоплею смаженою з вареної, капостою тушованою, розсипчастою гречаною кашею, макаронами відварними під соусом - білим основним, паровим, молочним, сметанним, томатним, майонез або яєчним білком. Запікають рибу сирію, припущеною, смаженою.

Сиру рибу запікають з вареною картоплею під білим соусом;

Припущену - під паровим або молочним соусом з вареною картоплею чи макаронами;

Смажену - під сметанним або томатним з цибулею і грибами, майонезом, яєчним білком, із смаженою картоплею чи розсипчастою гречаною кашею.

Рибу запікають на листах і сковородах, раковинах, які змащують жиром, інколи додають частину соусу. Для утворення рум'яної кірочки рибу і гарнір залиті соусом, посипати тертим сиром або сухарями і збризкують маслом

Запікають в жаровій шафі при температурі 250 – 280*С. до утворення на поверхні рум'яної кірочки 15 –20 хв.

2. Технологія приготування страв :

Карасі запечені під сметанним соусом.

Підготовлені карасі солять, посипають перцем, панірують у борошні і підсмажують з обох боків. На лист або порціонну сковороду, змащену жиром, кладуть смажену рибу, обкладають її кружальцями смаженої картоплі із сирі, заливають сметанним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим вершковим маслом і запікають у жаровій шафі. Маса смаженої риби -75 гр., соус – 75 гр., маса н/ф.307.

Риба запечена під майонезом.

Порціонні шматочки, нарізані з чистого філе або філе з шкірою без кісток, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. У порційну сковороду чи лист кладуть половину норми сирі цибулі, заливають третину майонезу, викладають смажену рибу, зверху --- решту ріпчастої цибулі, заливають майонезом, посипають тертим сиром і запікають у жаровій шафі. Подають у порційних сковородах або порціонують, гарнір подають картоплю відварну або картопляне пюре. Маса смаженої риби -100гр., маса запеченої риби -175 гр., гарнір 150 гр.

Риба запечена під яєчним білком.

Порціонні шматки риби з шкірою без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, води,перевареної цибулі, солі, перцю, зелені петрушки) і витримують у ньому 20 – 30 хв. Мариновану рибу панірують у борошні і смажать з обох боків. На змащену жиром порційну сковороду кладуть підсмажують рибу, обкладають її скибочками смаженої картоплі із вареної, заливають збитими яєчними білками, збризкують вершковим маслом , посипають твердим сиром і запікають. Маса смаженої риби – 100 гр., гарнір – 150 гр., білок –24 гр.

Риба запечена по – російському.

Порціонні куски риби, нарізані на філе із шкірою без кісток,або порціонні куски з хрящовим скелетом посолити і посипати перцем. На змащену жиром порційну сковороду, полити частину білого соусу на рибному бульйоні, розмістити варену картоплю, нарізану скибочками, а на ній – у вигляді віяла картоплю, нарізану кружальцями так,щоб вона покрила всю рибу, полити рештою соусу, посипати тертим сиром або сухарями, збризнути маслом і запікати 15 – 20 хв. до утворення рум'яної кірочки, соус має злегка загуснути, але не підсохнути. Після цього рибу вийняти, поставити на плиту і прогріти протягом 3 – 5 хв. до готовності. Подають : у цій самій порційній сковороді.

3. Вимоги до якості : Зовнішній вигляд – риба у вигляді порційних кусків, запечена з картоплею, соусом в порційній сковороді. Смак і запах властиві запеченій рибі, з ароматом спецій, білого соусу, сиру. Колір на поверхні – золотистий, на розрізі риби білий, картоплі –жовтуватий. Консистенція м'яка соковита, пухка. Запечені страви подають на порціонних сковородах. Не допускається підгоряння риби і гарніру.

Технологія приготування страв з фаршированої риби : риба фарширована цілою (судак або щука); кругляки. Відпуск, вимоги до якості.

План.

1.Технологія приготування страв з фаршированої риби : риба фарширована цілою судак або щука або кругляки.

2.Відпуск, вимоги до якості.

Відповіді.

1. Для фарширування рекомендується охолоджена риба, а щука – жива, оскільки в мороженої риби шкіра розривається.

У щуки підрізують шкіру навколо голови, відгинають і обережно знімають її з тушки панчохою. Плавники підрізують усередині тушки, кінець хребтової кістки надламують біля хвоста так, щоб шкіра залишилася з хвостом. Шкіру промивають, рибу розбирають на чисте філе, і готують начинку, якою щільно наповнюють шкіру, надаючи їй форму риби. Біля хвоста роблять кілька проколів, щоб видалити повітря. До тушки прикладають голову або пришивають її. Рибу загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом, кладуть на решітку рибного казана і припускають.

Обробка судака для фарширування.

Розпочинають з вирізання спинного плавника, решту плавників відрізують ножицями, з голови виймають зябра й очі. Рибу промивають, обсушують і видаляють хребет. Глибоко прорізують м'якоть вздовж хребтової кістки з обох боків, надламують її біля голови і хвоста і відокремлюють від м'якоті і реберних кісток. Через отвір, що утворився, виймають нутрощі, рибу промивають і зрізують з боків м'якоть з реберними кістками, залишаючи її тонким шаром не більш ніж 0,5 см. Ножицями вирізують кістки плавників. Підготовленого судака наповнюють начинкою через спинний отвір так, щоб риба не втратила своєї форми. Отвір зашивають, рибу загортають у марлю, перев'язують шпагатом і припускають.

Фарширування порційними шматками кругляками.

Рибу нарізують упоперек під прямим кутом на порційні шматки – кругляки. Обережно відокремлюють м'якоть разом з кістками, щоб не пошкодити шкіру, залишаючи тонкий шар м'якоті 0,5 см. і готують начинку, якою наповнюють кожний порціонний шматок, товщина кругляків повинна бути не більше ніж 5 см., використовують для припускання.

Приготування начинки для фарширування : щуки, судака, кругляків.

М'якоть риби нарізують на шматочки, додають пшеничний хліб без скоринки, замочений у молоці або воді і пропускають через м'ясорубку. Додають пасеровану цибулю, часник, сіль, перець, маргарин і все ще раз пропускають через м'ясорубку, вводять сирі яйця, ретельно перемішують і вибивають. Часник можна не додавати.

Підготовлений Н/ф. щуки, судака, кругляків укладають на решітку рибного казана спинкою до гори, заливають водою або бульйоном на третину об'єму, додають петрушку, селеру, цибулю, сіль. Припускають під закритою кришкою при слабкому кипінні 30 – 50 хв. залежно від розміру риби. За 5 –

10 хв. до готовності додають перець горошком і лавровий лист. Готову рибу охолоджують, знімають планочки, марлю, витягують нитки.

2. Для бенкетів рибу подають цілою або нарізують на порції (по одному шматочку) у вигляді кругляків, які до відпускання зберігають у гарячому бульйоні. Перед подаванням на підігріте блюдо або тарілку кладуть гарнір – картоплю варену або картопляне пюре, овочі варені, поряд – порціонний шматочок риби. Гарнір поливають розтопленим маслом, а рибу – соусом томатним, томатним з овочами, сметанним. Страву прикрашають зеленню. Вимоги до якості : Припущена фарширована риба і у вигляді порціонних шматочків добре зберігає свою форму . Для поліпшення зовнішнього вигляду страву поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами. Колір на розрізі світло – сірий, консистенція м'яка, соковита.

Технологія приготування страв з рибної січеної маси (товченики рибні, ковбаски рибні українські, січеники рибні українські). Відпуск страв, вимоги до якості, відсоток втрат під час теплової обробки.

План.

1.Технологія приготування страв з рибної січеної маси : товченики рибні, ковбаски рибні українські, січеники рибні українські. Відпуск страв.

2.Вимоги до якості, відсоток втрат під час теплової обробки.

Відповіді.

1.Товченики рибні.

Філе риби і дрібно нарізану цибулю двічі пропускають через м'ясорубку, додають борошно або картопляний крохмаль, сіль, перець і перемішують, з одержаної маси формують кульки 2 шт. на порцію. Викладають на лист або сотейник в один ряд, заливають гарячим рибним бульйоном на третину об'єму і припускають. Подають товченики з гарніром – картопляним пюре, поливають, вершковим маслом або соусом – сметанним, сметанним з хріном. Маса н/ф.65 гр., маса готових товчеників – 75 гр.

Січеники рибні українські.

Із січеної маси без перцю і часнику по 1 – 2 шт. на порцію. Чисте філе риби разом із салом шпик пропускають через м'ясорубку, додають сіль, яйця, перемішують, вибивають. Масу порціонують, надають форму кружалець 1 см. завтовшки, зверху на них кладуть начинку, краї з'єднують, формують н/ф. овальної форми, змочують у яйці, обкачують у білій паніровці.

Сформований н/ф. смажать у фритюрі і доводять до готовності у жаровій шафі. Подають : на підігріту тарілку кладуть гарнір – картопляне пюре або рис відварний, тушковану капусту, поряд – січеники і поливають вершковим маслом, або комбінований гарнір. Маса н/ф. 133 гр., маса смажених січеників 110 гр.

Ковбаски рибні українські.

Натуральну січену масу поцінують, формують ковбаски по 2 шт. на порцію, змочують у яйцях, обкачують у сухарях, смажать у фритюрі і доводять до готовності у жаровій шафі. На підігріту тарілку кладуть гарнір – картопляне пюре або рис відварний, тушковану капусту, поряд – ковбаски і поливають

маслом чи окремо подають майонез. Вихід н/ф. 120 гр., маса смажених ковбасок 100 гр.

2.Вимоги до якості : Страви із січеної натуральної маси повинні зберігати форму, поверхня з рум'яною кірочкою, без тріщин, не допускається відставання паніровки, колір на розрізі – від білого до сірого, вироби соковиті, пухкі

Технологія приготування страв з котлетної маси риби (котлети, биточки, тюфтельки). Відпуск страв, вимоги до якості.

План.

1.Технологія приготування страв з котлетної маси риби : котлети, биточки, тюфтельки. Відпуск страв.

2.Вимоги до якості страв з котлетної маси.

Відповіді.

1.3 підготовленої котлетної маси сформувати котлети овально – приплюснutoї форми із загостреним кінцем і биточки округло – приплюснutoї форми 2 – 2,5 см. завтовшки. Вироби обкачати у сухарях або білій паніровці, обсмажити з обох боків основним способом до утворення рум'яної кірочки 8 – 10 хв. і довести до готовності у жаровій шафі 5хв.

Готовність визначають за появою на їх поверхні світлих повітряних бульбашок. Подають : на порціонному блюді збоку покласти гарнір – картоплю смажену або відварну, картопляне пюре, зелений горошок, овочі припущені в маслі. Биточки можна полити соусом томатним, червоним основним, сметанним або сметанним з цибулею. До котлет подають окремо соус томатний, сметанний або підлити його на тарілку поряд з котлетами.

Тюфтельки рибні

У котлетну масу додати дрібно нарізану цибулю, яйця і все перемішати, сформувати кульки 3 – 5 шт. на порцію, запанірувати у борошні , укласти на лист, підсмажити основним способом, залити червоним соусом і тушкувати до готовності 10 – 15 хв. Подають на підігріту тарілку покласти відварну картоплю, рис або картопляне пюре, поряд готіві тюфтельки. Гарнір полити маслом тюфтельки соусом у якому їх тушкували, страву посипати зеленню. Маса н/ф. 118 гр. , маса тушкованих 100гр.

2.Вимоги до якості : Страви рибної котлетної маси повинні зберігати форму, за паніровані сухарями або борошном, вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Гарнір кладуть поряд, соусом поливають тільки биточки і тюфтельки.

Технологія приготування страв з котлетної маси риби : зрази, тельне, рулет. Відпуск страв, вимоги до якості.

План.

1.Технологія приготування страв з котлетної маси риби : зрази,тельне,рулет. Відпуск страв.

2.Вимоги до якості.

Відповіді.

1. Рулет з котлетної маси риби.

Котлетну масу кладуть на мокру полотняну серветку, надають форму прямокутника 1,5 – 2,0 см. завтовшки, 18 – 20 см. завширшки, посередині уздовж кладуть начинку, краї маси з'єднують за допомогою серветки так, щоб один край маси покривав другий.

Приготування начинки. Варені гриби нарізують скибочками, додають пасеровану цибулю, посічені варені яйця, сіль, перець, перемішують.

Підготовлений н/ф. перекладають на змащений жиром лист рубцем донизу, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром, проколюють ножом у двох – трьох місцях, щоб рулет не тріскався і запікають у жаровій шафі при температурі 250 – 280 *С. Готовий рулет нарізують по 2 – 3 шматочки на порцію. Подають з гарніром – картоплею вареною чи смаженою і поливають або подають окремо соус томатний, томатний з овочами, сметанний, сметанний з цибулею.

Тельне з риби.

Підготовлену котлетну масу кладуть на мокру полотняну серветку, порціонують кружальця завтовшки 1 см. на середину кладуть начинку, краї з'єднують, надають форму на півмісяця, змочують яйцях, панірують у сухарях, смажать у фритюрі, доводять до готовності в жаровій шафі 5 хв. Подають тельне 1 – 2 шт. на порцію, гарнір – картопляне пюре, картопля смажена, складний гарнір. Соус – томатний, томатний з овочами. Маса н/ф. 109 гр., маса готового – 90 гр.

Зрази з котлетної маси риби.

З рибної котлетної маси формують кружальця завтовшки 1 см. на середину кладуть начинку, краї з'єднують, панірують у сухарях, надають овальну форму, смажать основним способом, доводять до готовності в жаровій шафі 4 – 5 хв.

Начинка : відварні гриби нарізують скибочками, цибулю шаткують і пасерують, з'єднують, додають варені нарізані яйця, сіль, перець і перемішують.

Подають : 2 шт. на порцію, поливають маслом, гарнір – картопля відварна, картопля смажена, овочі варені з жиром, овочі припущені. Соуси – червоний, томатний.

2.Вимоги до якості : Страви з котлетної маси повинні зберегти форму.

Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою без тріщин. Не допускається відставання паніровки, колір на розрізі – від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Маса однорідна, без шматочків хліба і м'якоті риби.

Технологія приготування страв з нерибних морепродуктів. Відпуск страв. Вимоги до якості.

План.

1.Технологія приготування страв з нерибних морепродуктів. Відпуск страв.

2.Вимоги до якості.

Відповіді.

1.3 морепродуктів можна готувати різноманітні страви, закуски і кулінарні вироби як у натуральному вигляді, так і в поєднанні з овочами, картоплею, крупами й іншими продуктами.

Краби з рисом і соусом.

Краби (консерви) вивільнюють від пергаменту, разом із соком викладають у сотейник, доводять до кипіння. Подають на підігріту тарілку кладуть рис припущений, зверху краби, окремо подають соус томатний з овочами.

Морський гребінець варений з соусом.

У киплячу підсолону воду кладуть розморожене філе, додають моркву, петрушку, перець горошком (на 1 кг. філе – 2 л. води, 60 г. солі), і варять 10 – 15 хв. Філе охолоджують нарізують скибочками, заливають бульйоном і доводять до кипіння. Подають : гарнір – картопля варена або картопляне пюре, соус – томатний чи сметанний.

Креветки варені натуральні.

Підготовлені креветки блоками масою 2 – 3 кг. опускають у киплячу воду, додають сіль, перець горошком, лавровий лист (на 1 кг. креветок – 3 л. води, 150 гр. солі), перемішують і варять; свіжоморожені – 5хв., варено – морожені – 3 хв. з моменту закипання води. Готові креветки спливають на поверхню. Креветки порціонують і подають. Маса варених креветок 100 гр.

Кальмари у томатному або сметанному соусі.

Підготовлені кальмари варять у киплячій воді (на 1 кг. кальмарів – 2 л. води і 20 – 40 г. солі) 5 х.з моменту закипання. Довго варити їх не слід, оскільки вони стають твердими. Зварені кальмари охолоджують у відварі, потім нарізують соломкою, заливають соусом і доводять до кипіння. Подають з гарніром – картоплею вареною або смажене. Маса варених кальмарів – 75 гр.

Раки варені.

Живих раків добре миють у холодній воді. Варять їх у киплячій воді з додаванням солі, спецій, коренів або пива, або у хлібному квасі 12 – 15 хв. з моменту закипання рідини. Для варіння у пиві або квасі хлібному на 10 шт. раків беруть 500 г. рідини, додають тільки сіль. Потім посуд ставлять на край плити і залишають раків у відварі на 10 – 15 хв. щоб вони набули приємного аромату. Використовують варених раків як закуску, а також для оформлення страв, салатів.

Вимоги до якості : Страви з морепродуктів при подаванні посипають подрібненою зеленню петрушки, селери або кропу. Варені креветки зберігають у відварі. Краби – відходи і втрати становлять 20 %. Їстівною частиною рака є шийка і клешні. Щоб зменшити втрати кальмара ошпарюють окропом протягом 30 с. і промивають, відходи і втрати становлять 23%, морський гребінець – відходи і втрати становлять 6%.

Контрольні запитання

1. Яке значення мають страви із риби в харчуванні людини?
2. Охарактеризуйте правила варіння риби.
3. Яка мета прогрівання нарізаних порційних шматків вареної риби?
4. Назвіть мету бланшування пластів осетрової риби перед сма жінням.
5. З якою метою до страв із риби подають лимон?
6. Соус якої консистенції використовують для запікання риби?
7. Рибу яких видів краще використовувати для запікання?
8. Яка температура запікання риби?
9. З якими гарнірами й соусами подають страви з риби?
10. Які вимоги до якості страв із риби?

Завдання для практичних занять

11. Визначте назву страви та спосіб її приготування за таким набором продуктів: короп, гриби сушені, цибуля ріпчаста, жир, рис, яйця, перець чорний, борошно пшеничне, вершкове масло.
12. Складіть технологічну схему приготування страви «Щука, фарширована цілою».
13. Підберіть соуси й гарніри для запікання риби сирової, припущеної, смаженої.
14. Складіть технологічну схему приготування страви «Січеники рибні українські».