

ОГБОУ «Колледж индустрии питания торговли и сферы услуг»

Блюда из рыбы

Презентацию подготовил
студент группы ТПЗ 131/2 :

Барбашов Евгений

Преподаватель: Холдина М.
С.

■ Рыба - источник полноценных белков. В ней представлены все незаменимые аминокислоты. Причем характерной особенностью океанических видов рыб является более высокое содержание полноценных белков по сравнению с пресноводными рыбами. Пищевая ценность рыбы обусловлена также содержанием в ней высококачественных и легкоусвояемых жиров. Рыбные продукты могут удовлетворять потребности нашего организма в основных минеральных веществах, среди которых в рыбе преобладают фосфор, калий, кальций, натрий, магний, сера и хлор, в небольших количествах обнаружены железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы. Огромный ассортимент блюд из рыбы и морепродуктов способен удовлетворить вкус самых изысканных гурманов. Рыба прекрасно поддается различным видам кулинарной обработки, ее можно употреблять в холодном и горячем виде, она хорошо сочетается с различными гарнирами.



Рыба в остром томатном соусе "А-ля храйме":



Ингредиенты:

- Рыба (белая, некостлявая) — 500 г
- Помидор (средние) — 5 шт
- Томатная паста — 2 ст. л.
- Перец болгарский (красный) — 1 шт
- Перец чили — 1 шт
- Лук репчатый — 1 шт
- Чеснок — 3 зуб.
- Масло растительное — 2 ст. л.
- Тмин — 1/2 ч. л.
- Зира — 1/2 ч. л.
- Перец черный (молотый)
- Соль
- Зелень (петрушка, кинза, мята)

Способ приготовления:

- Сначала готовим соус. Берём помидоры, болгарский красный перец, репчатый лук, моем, чистим, режем кубиками, кладём в посуду для СВЧ печи.

- Добавляем зиру, тмин, перец чили.

- Кладём нарезанный пластинками чеснок, наливаем растительное масло, солим, перчим, добавляем около стакана воды, чтобы соус не был густым.

- Ставим посуду в микроволновую печь, накрываем крышкой и тушим на полной мощности (у меня 800 Вт) 5 минут.



- Пока тушатся овощи, берём рыбу, чистим. Для этого рецепта лучше брать белую рыбу, некостлявую.

Я взяла окунь-терпуг.

Режем рыбу на куски размером около 3 см.

- Кладём куски рыбы в тушёные овощи и ставим опять в микроволновку, закрыв крышкой, на 10 минут на полную мощность.



- Готовой рыбе даём настояться 5 минут.
- Подаём рыбу горячей или холодной, посыпав зеленью.
- Храйме — рыба в остром соусе из помидоров, перца, чеснока, специй и зелени — в Израиле считается блюдом марокканским: здесь оно вошло в моду после масштабной марокканской алии. На самом же деле похожий рецепт есть у всех магрибских евреев — выходцев из Марокко, Туниса, Алжира и Ливии. Подают храйме в любое время года на ужин в шаббат и в рыбные дни, а также в канун Рош а-Шана.



Рыба под пикантным томатным соусом



Ингредиенты:

■ Рыба

- Рыба (белая или красная (филе)) — 400 г
- Сок лимонный — 1 ст. л.
- Мука пшеничная — 2 ст. л.
- Соль — 1 ч. л.
- Бasilik (сухой) — 1/2 ч. л.
- Эстрагон (сухой) — 1/4 ч. л.
- Майоран (сухой) — 1/4 ч. л.
- Масло растительное — 2 ст. л.

Соус

- Соевый соус — 2 ст. л.
- Помидор — 300 г
- Крахмал — 1 ч. л.
- Гранат (сироп) — 1 ст. л.
- Масло растительное — 1 ст. л.
- Чеснок — 2 зуб.
- Перец болгарский (красный) — 1/2 шт
- Вода — 1/2 стак.

Способ приготовления

- Берём любую рыбу: белую или красную, главное - не костлявую, чистим, разделяем на филе с кожей. У меня - кижуч. Режем на небольшие кусочки. Посыпаем солью, поливаем соком лимона и оставляем мариноваться на 5 минут.
- Для панировки берём муку и смешиваем с травами: базилик, майоран, эстрагон. Можете использовать травы на свой вкус.



- Панируем рыбу в муке с травами, кладём на разогретую сковороду с маслом.
- Обжариваем рыбу на среднем огне до румяной корочки с обеих сторон. Убираем жаренную рыбу на тарелку.



- Готовим соус.

Помидоры моем и мелко режем.

На сковороду наливаем растительное масло, кладём помидоры и обжариваем помешивая 5 минут.

- Добавляем гранатовый сироп и соевый соус "Киккоман". Перемешиваем.



- Крахмал заливаем ледяной водой, размешиваем.
- Наливаем раствор крахмала к помидорам, завариваем до загустения.
- Добавляем мелкопорезанный болгарский перец. Тушим 1 минуту.
- Кладём мелкорубленный чеснок, перемешиваем.
- В соус кладём жаренную рыбу, отключаем огонь. Даём рыбе настояться 5 минут в соусе. Эта рыба в соусе вкусна, как горячая, так и холодная.



Рыба по-французски



Ингредиенты:

- Рыба (окунь) — 1 кг
- Майонез — 100 г
- Яйцо куриное — 2 шт
- Приправа ("Лимонный перец")
- Мука пшеничная — 100 г
- Соль
- Сахар — 1 ст. л.
- Масло растительное — 100 мл
- Чеснок — 4 зуб.
-

Способ приготовления

- Рыбу чистим, отделяем хребет, режем на кусочки. Натираем солью, сахаром, лимонным перцем. Очень рекомендую эту приправу для рыбы. Оставляем на час промариноваться.



- Далее взбиваем майонез с яйцом.
- Приготавливаем три ёмкости: в первую насыпаем муку, во вторую яйцо с майонезом, в третью опять муку.
- На сковородку наливаем масло, желательнее побольше. Разогреваем. И начинаем процесс. Обваливаем кусочек рыбы в муке, далее окунаем в смесь майонеза и яйца.
- Далее опять в муку и на сковороду. Обжариваем до подрумянивания с обеих сторон.



- Далее выдавливаем на рыбу чеснок и даём ей настояться, пропитаться вкусом и ароматом чеснока.
- Употреблять в холодном виде.



Рыба по -китайски в остро- чесночном соусе



Ингредиенты:

- Рыба (Карп или форель речная или другая подобная рыба)
- Соевый соус — 2-3 ст. л.
- Вино белое сухое (сухое) — 2 ст. л.
- Томатная паста (для соуса) — 1,5 ст. л.
- Лук зеленый
- Чеснок — 1 зуб.
- Имбирь
- Перец красный жгучий (молотый, острый)
- Сахар — 1,5 ч. л.
- Уксус — 1 ст. л.
- Крахмал — 2 ст. л.
- Вода (или бульон) — 150 мл
- Масло растительное (Для жарки)
-

Способ приготовления

- Рыбу почистим от чешуи .Делаем не глубокие надрезы (не прорезайте до хребта)
- Смешиваем вино с соевым соусом заливаем рыбу и оставляем мариноваться на 10-15 минут (периодически переворачиваем)



- Зеленый лук порежем .Не смешивайте белую и зеленую часть лука
- Масло разогреваем в сковороде или воке
Жарим рыбу до золотистого цвета с двух сторон,примерно 3-4 минуты с каждой стороны



- Сливаем масло оставляем на сковороде буквально столовую ложку Рыбу как бы отодвинем в сторону Выкладываем с сковороду мелко порезанный чеснок ,белую часть лука , имбирь (Если свежий то натираем примерно 1 см корня .Если сухой то 1кофейную ложку) Намного обжарим
- Добавим воду +острый перец по вкусу+томатную пасту +уксус+сахар Дадим рыбке потушиться в соусе 3-4 минуты Затем добавим зеленый лук и крахмал.



Рыба «Восточная красавица»

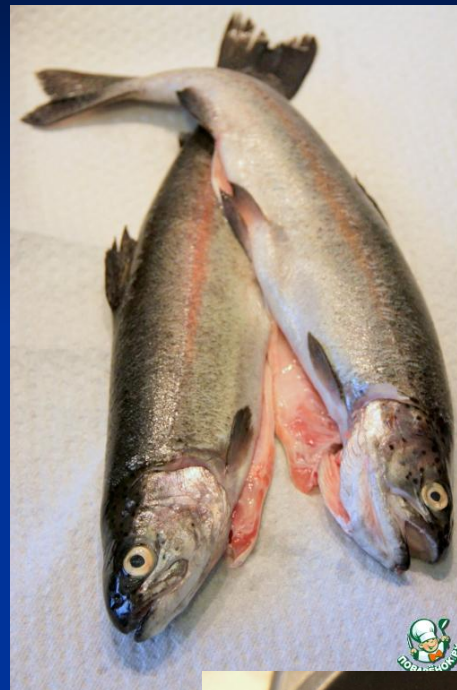


Ингредиенты:

- Рыба (свежая: форель, макрель, скумбрия, барборовые) — 2 шт
- Лук репчатый (маленький) — 1 шт
- Лист виноградный (соленый) — 8-10 шт
- Масло оливковое (растительное) — 1 ст. л.
- Корица — 0,5 ч. л.
- Имбирь (сухой, молотый) — 0,25 ч. л.
- Изюм — 2 ст. л.
- Орехи кедровые (пинии) — 2 ст. л.
- Специи (соль, перец)

Способ приготовления

- Рыбу очистить от жабр и чешуи и промокнуть бумажными полотенцами.
- Луковицу нарезать полукольцами. Разогреть масло и потушить лук на медленном огне 3-5 мин.
- Добавить корицу и имбирь и тушить 30 секунд.
- Добавить изюм (без косточек) и орешки. Посолить и поперчить. Снять с плиты. Дать остыть.



- Начинить рыбу начинкой, в том числе и голову.
- И обернуть солёными виноградными листьями.
- Можно запекать на гриле, можно жарить на гриль-сковороде (по 5 мин. с каждой стороны).
- Смазать противень маслом, выложить рыбу и запекать при 180*С около 20 минут (виноградные листья должны слегка подрумяниться, но не высохнуть)





barska



barska

Спасибо за внимание!



Здоровье info
Ваше здоровье — наша страсть!

Список используемых ресурсов:

- <http://www.povarenok.ru/>
- <http://eda.ru/wiki/>
- <http://edaplus.info/>
- <https://imgur.com/>