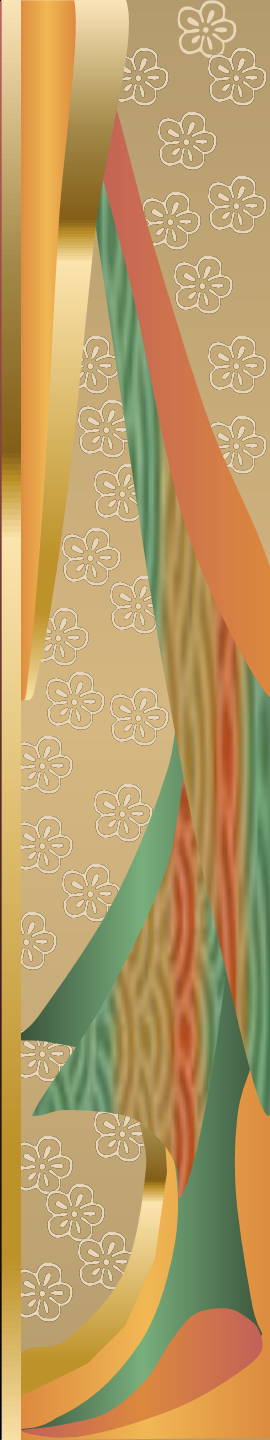


# «Рыба жареная в тесте»



## Значение в питании.

- В рыбе содержится (в %): белки- от 13 до 23, жир- от 0,1 до 33, минеральные вещества – от 1 до 2, вода – от 50 до 80, витамины А, D, Е, В2, В12, РР, С, и экстрактивные вещества.
- В состав белков входят незаменимые аминокислоты, необходимых организму для построения новых клеток и тканей. Мышцы вместе с жиром и соединительной тканью являются основной съедобной частью рыбы.



# Набор сырья.

- **Ингредиенты:**
- 500 г филе рыбы
- соль
- перец
- специи по вкусу
- растительное масло
- **кляр:**
- 3 яйца
- 200 мл молока
- 200 г муки
- соль

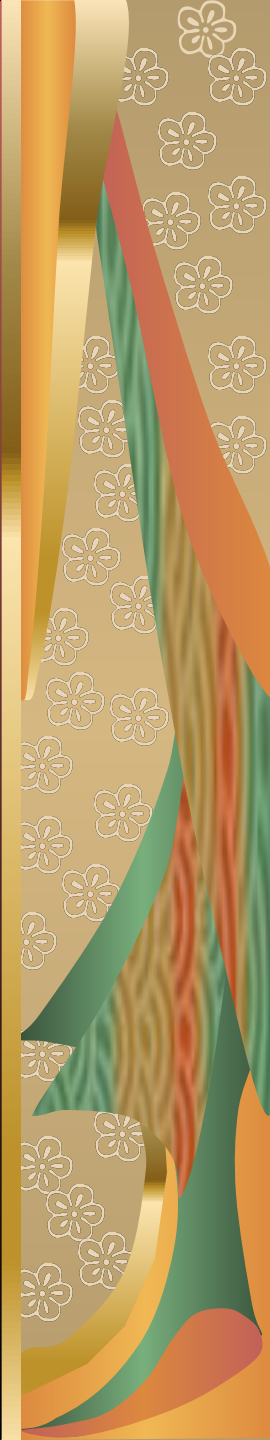


# Технология приготовления блюда.

- Чистое филе рыбы нарезают брусочками толщиной 1см, длиной 8-10см. складывают в не окисляющуюся посуду и маринуют на холоде 15-30мин. Для этого рыбу посыпают солью, перцем, мелкорубленой зеленью, сбрызгивают растительным маслом и разведенной водой лимонной кислотой.



- Приготовление кляра:
- Яйца взбить с солью. Добавить молоко, перемешанное с раст. маслом . Добавить муку, хорошо перемешать, без комков и добавить взбитые белки. (лучше их добавлять непосредственно перед жаркой).



- Вид тепловой обработки.
- Кусочки рыбы, с помощью поварской иглы, обмакнуть в кляр. Жарить в большом количестве разогретого растительного масла, с двух сторон, до золотистой корочки (по 5-7 минут с каждой стороны).



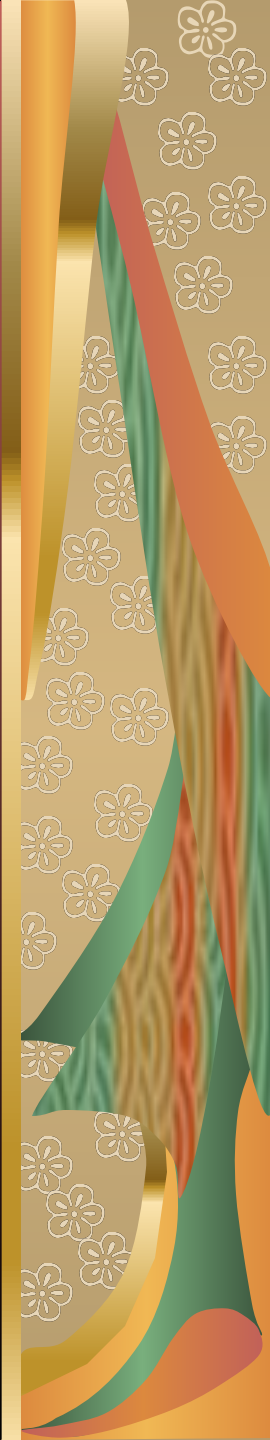
## Требования к качеству.

- Рыба должна быть прожаренной, но сочной, на поверхности поджаристая корочка. Тесто - пористым и пышным. Цвет светло-золотистый. Рыба сохранила свою форму. Вкус - в меру соленый, а запах передает ароматы пряностей и жаренной рыбы



# Правила отпуска.

- Рыбу укладывают на блюдо или тарелку, покрытую бумажной салфеткой, по 6-8 кусков, придавая форму пирамиды. Блюдо украшают веточками зелени петрушки (фри), долькой лимона.
- Рыбу можно подать с картофелем фри.
- Температура подачи- 65градусов







[www.SAY7.info](http://www.SAY7.info)

