

# **Приготовление горячих рыбных блюд**



**Саркандский политехнический  
колледж**

**Мастер производственного обучения: А.В.  
Зуев**

# Отварная

**Рыба** – вкусный и полезный продукт, способный насытить наш организм высококачественными белками, снизить уровень холестерина в крови, улучшить зрение, нормализовать обменные процессы. Жирные сорта рыбы просто необходимы при ломкости ногтей, при тусклых, секущихся волосах, при проблемах с зубами.

*Считается, что наиболее полезна рыба отварная, поскольку в ней сохраняется больше всего полезных веществ. Существует два метода отваривания рыбы: на пару или непосредственно в воде. При этом необходимо обязательно учитывать некоторые нюансы:*

1. Не слишком вкусны в отварном виде лещ, карп, корюшка, вобла, линь.
2. Порционные куски необходимо нарезать поперек волокон. Чтобы при отваривании порционные куски не меняли форму, необходимо сделать на коже несколько надрезов.
3. При отваривании в воде необходимо помнить, что чем меньше воды, тем вкуснее будет рыба, поэтому водой она должна быть покрыта на более, чем на сантиметр.
4. Для улучшения вкусовых качеств рекомендуется на литр воды добавлять чайную ложку соли, половинку средней морковки, пару лавровых листков, горошину черного перца и пол корня петрушки.
5. Некоторые сорта рыбы, например, щука, камбала, треска имеют резкий специфический запах. Избавиться от него поможет добавленный в воду для варки огуречный рассол (на литр воды – половина стакана).
6. Большие куски рыбы, весом более 500 грамм необходимо класть в холодную воду, а мелкие кусочки – в горячую. Варится рыба при слабом, но непрерывном кипении.
7. Чтобы определить готовность рыбы, можно проколоть ее заостренной деревянной палочкой. Она должна легко входить в мясо.



# Припущенная



Слово "ПРИПУЩЕННАЯ" является профессиональным термином, а в рецептах *русской кухни* данный метод обработки называется "*приготовление на пару*". Припускание является разновидностью варки и производится в небольшом количестве воды либо бульон. Припускание является разновидностью варки и производится в небольшом количестве воды либо бульона с добавлением ароматических овощей, белых свежих грибов, огуречного рассола и т.п.



Припускают рыбу целиком (с головой либо без головы), звеньями или порционными кусками (кругляши, мякоть с кожей и костями, мякоть с кожей без костей, мякоть без кожи и костей).

Целиком припускают некрупные экземпляры рыб, а также рыбу, которая предназначена для банкетных

# Рыба жареная

Любая рыба может быть поджарена, но самая вкусная, конечно, это красная рыба жареная. Чаще всего рыбу жарят на сковородке в масле, но вкусная жареная рыба в духовке тоже может быть приготовлена. Чтобы рыба не пригорала, у неё была румяная корочка, обычно используют лезон, муку. Таким образом готовится рыба жареная в яйце, жареная рыба в муке, рыба в тесте жареная, рыба жареная в сухарях. Рыба жареная в кляре будет гораздо вкуснее. Рыба жареная во фритюре — для любителей сухого, хорошо прожаренного мяса. Те, кто любит сочное мясо, должны приготовить соус к жареной рыбе. Обычно рыба немного обжаривается, а потом заливается соусом и доходит до кондиции. Так готовится жареная рыба в сметане, в томате жареная рыба, рецепт рыба жареная с луком, рыба жареная под маринадом. С соусом рекомендуется готовить жареное филе рыбы, иначе оно будет слишком сухим. Вкусная жареная рыба получается, если в соус добавить сухого белого вина. И не забудьте про гарнир к жареной рыбе, это может быть рис, картофель, овощи гриль. Если вы будете подавать жареную рыбу с жареными ломтиками картошкой и луком, это уже будет знаменитое блюдо рыба жареная по-ленинградски.



# Рыба



иная

Рецепты запеченной рыбы более полезны, чем жареной. Часто рыба запеченная готовится сразу с каким-то гарниром. Это, например, рыба запеченная с овощами (запеченная рыба с картошкой), рыба запеченная с грибами. Для вкуса и аромата рыбу запекают в соусе: это рыба запеченная в сметане или рыба запеченная в сметанном соусе, рыба запеченная в соли и томате. С этой же целью готовится запеченная рыба с сыром. Если вы выбрали рецепт рыба запеченная с картофелем, надо понимать, что рыба будет готова быстрее картофеля, поэтому его лучше немного отварить. Такое блюдо ещё называют рыба запеченная по-русски. Теперь о том, где можно приготовить рыбу запеченную. Самый традиционный способ - запеченная рыба в духовке в фольге. Для того, чтобы рыба запеченная равномерно приготовилась, готовится рыба запеченная в фольге. Рецепт простой и такая рыба в духовке практически не пригорает. По этим же причинам готовится рыба запеченная в рукаве. Очень интересный и старинный рецепт - рыба запеченная в тесте. А рыболовы и охотники наверняка знают рецепт запеченная рыба в глине или запеченное филе рыбы в капустных или других свежих листьях. Но можно применить и более высокие технологии, в мультиварке тоже прекрасно получается **рыба запеченная**. Рыба запеченная в мультиварке готовится в режиме выпечка. Очень важные вопросы, это при какой температуре запекать рыбу и сколько запекать рыбу в духовке. Обычно на это уходит минут 30 при температуре от 200 до 300 С. Если вас заинтересовал рецепт **рыба запеченная в духовке**, то рыбу можно использовать практически любую. Самая вкусная, конечно, это запеченная красная рыба. Красная рыба запеченная в духовке достойна звания деликатеса. Чтобы сохранить весь аромат и не дать рыбе пригореть, готовится красная рыба запеченная в фольге. Но рецепт запеченной рыбы в духовке может использовать и не менее вкусную осетрину, а также судака, карпа, морскую рыбу или филе рыбы. Запеченная в духовке рыба поливается лимонным соком. Запеченную рыбу можно приготовить не только из сырой рыбы. В том числе так готовится рыба фаршированная запеченная в духовке. И не забудьте про украшение этого блюда. С помощью маслин, веточек зелени и лимона обычно украшается **рыба запеченная в духовке**

# Котлеты рыбные, тефтели рыбные

**Котлетная масса** может быть приготовлена из охлажденной, размороженной и из хорошо вымоченной соленой рыбы. Кроме того, используют фарш промышленного изготовления.

Филе нарезают кусками, добавляют замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб из муки не ниже 1 сорта (без корок), соль, перец, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, после чего снова перемешивают выбивают.

Если котлетная масса не вязкая (из трески, хека, пикши и др.), то в нее добавляют сырое яйцо. В слишком вязкую котлетную массу для увеличения рыхлости кладут пропущенную через мясорубку охлажденную вареную рыбу в количестве 25—30% массы мякоти сырой рыбы.

В котлетную массу можно добавить молока свежей рыбы, но не более 6% массы мякоти за счет уменьшения ее закладки.

**Из котлетной массы** приготавливают котлеты, биточки, тефтели, хлебцы рыбные, рулеты, зразы, тельное.

Для котлетной массы, из которой готовят тефтели, хлеб берут в меньшем количестве, вводят пассерованный репчатый лук, пропущенный через мясорубку вместе с замоченным пшеничным хлебом.

Для хлебцев рыбных готовят котлетную массу (с хлебом) и вводят в нее размягченное сливочное масло, яичные желтки, соль, перец и тщательно вымешивают. Затем добавляют, осторожно перемешивая, взбитые яичные белки.

Готовую массу выкладывают в смазанные маслом формы, заполняя их на 2/3 высоты.



## Стейки из рыбы

Так что же такое стейк? Стейк с английского языка переводится как «вырезка», т.е. это толстый кусок мяса, вырезанный из туши животного или рыбы строго в поперечном направлении. Стейки из рыбы - это обжаренные на гриле или в сковороде толстые куски рыбы, сдобренные специями. А правильно разделанная рыба ценных пород может содержать в себе до нескольких стейков. Так, например, разделяют лосось или форель. Многие повара сходятся во мнении, что порционный кусок должен быть толщиной не менее 3 сантиметров. Для стейков нужно выбирать крупную рыбу: форель, тунца, осетра, лосося, сазана, судака, сома. Основная тонкость заключается в том, что рыбу следует нарезать перпендикулярно длине волокон. Перед обжариванием рыбные стейки нужно слегка подкислить, чтобы уменьшить запах рыбы.



## Блюда из морепродуктов

Желанный деликатес на наших столах - морепродукты. Рецепты приготовления обычно используют минимум специй, чтобы подчеркнуть, но не перебить нежный вкус, которым обладают блюда из морепродуктов.

