

Проект на тему: «Скумбрия, запеченная в фольге»

Составила:
ученица 11 класса
Бутаева Анастасия
Проверила:
мастер п/о
Прыткова И. А.

Цели и задачи проекта

Цели проекта:

- Выработать практические навыки по приготовлению запеченной скумбрии в фольге.
- Научиться экономному расходованию сырья, соблюдению безопасных приемов труда и санитарных требований, умению анализировать ошибки и определять пути их устранения.
- Развивать профессиональный кругозор, эстетический вкус при оформлении и подаче блюд.

Задачи проекта:

- изучение истории и современного состояния блюда;
- освоение особенностей технологического процесса;
- сохранение традиций, рецептур блюд.

Введение

Питание является жизненной необходимостью человека. Пища даёт энергию, силу, развитие и здоровье. Можно с уверенностью сказать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке-культуре питания необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек еще не приобрел болезней от неумеренного питания. Так что кухня-дело очень серьезное и требует к себе уважительного отношения.

Обоснование выбора

Скумбрия - очень распространенная рыба, водится повсюду. В кулинарии вкусовые и питательные качества скумбрии давно оценены по достоинству, ведь эта рыба хороша в любом виде. Мягкое мясо скумбрии насыщено витаминами (особенно В12 и РР), минералами (натрий, фосфор, хром, йод) и микроэлементами. Скумбрия – источник кислоты омега-3, которая повышает защитные функции организма, оптимизирует обмен веществ и уровень гормонов. Рецептов приготовления скумбрии очень много, однако я люблю запекать скумбрию в фольге. Она никогда не будет сухой, так как фактически запекается в собственном соку.

Краткие исторические сведения

Скумбрия (*иначе макрель*) — относится к ряду рыб, обитающих в пелагиали (*открытых зонах*) озер или океана, ни у берега и ни на дне. Она относится к семейству Скумбриевые, водится в тропических и умеренных водах вдоль побережья или на шельфе. Когда впервые люди научились готовить скумбрию достоверно неизвестно, однако, ее активная добыча организована довольно давно.

Основным объектом промысла является голавль, его легко спутать с атлантическим видом. Фермерские хозяйства мировых держав предпринимают попытки разведения рыбы в искусственных условиях, однако, в этой области работы продвигаются не всегда благополучно. Известно, что выращиванием рыбы занимается Корея и США.

Инструкционная карта

Приготовить «Скумбрию, запеченную в фольге» довольно просто.

Ингредиенты:

Скумбрия — 1 Штука

Йогурт — 3 Ст. ложки

Апельсин — 1/2 Штуки

Перец черный молотый — 1 Ст. ложка

Чеснок — 2 Зубчика

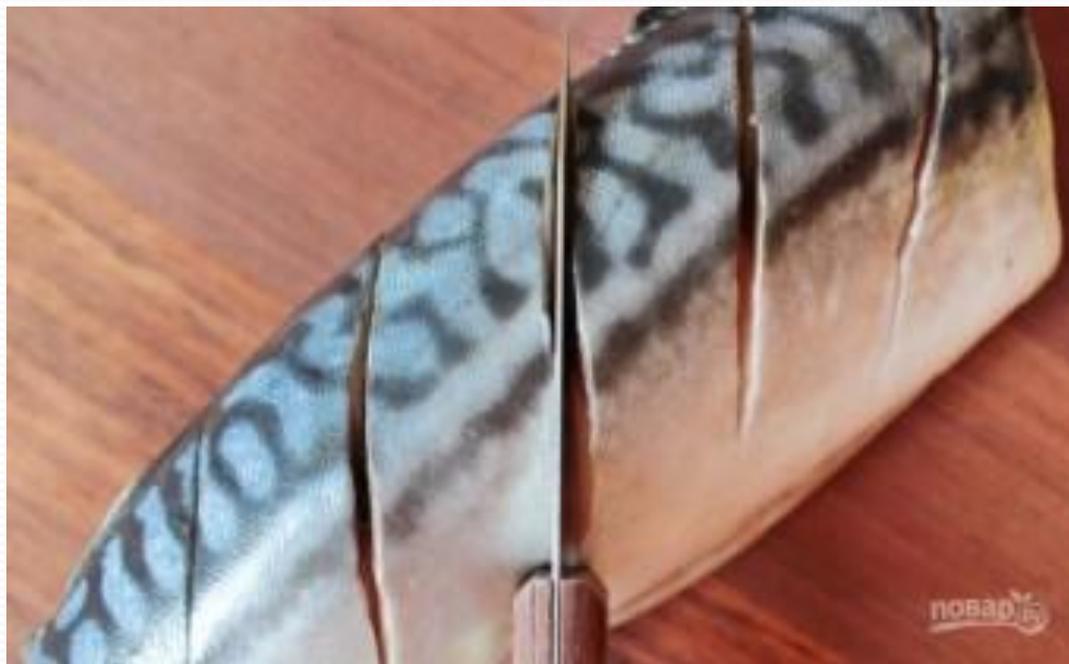
Соль — По вкусу

Количество порций: 1-2

Скумбрию разморозьте, если она была замороженной. Затем тщательно вымойте ее, отрежьте рыбе голову, вспорите брюшко, выпотрошите все внутренности. Затем еще раз промойте рыбу и обсушите ее бумажными полотенцами.



На боку рыбы сделайте несколько косых надрезов при помощи острого ножа. Затем переверните скумбрию и повторите все еще раз.



Вымойте апельсин, обсушите его и разрежьте пополам. С одной половинки снимите цедру и выдавите из нее сок.



Теперь приготовьте соус-маринад для рыбы. В небольшой пиале смешайте натуральный несладкий йогурт с цедрой и соком апельсина. Затем добавьте в него молотый перец и соль, тщательно все перемешайте.



Смажьте фольгу, сложенную в несколько раз, маслом. Затем выложите в нее рыбу, полейте приготовленным соусом, заверните в фольгу. Положите рыбу на противень, решетку или в форму для запекания. Запекайте скумбрию в духовке при температуре двести градусов сорок минут.



ГОТОВО!



Коллекция рецептов

Скумбрия, запеченная с лимоном и зеленью

Нам понадобится(на 2 порции):

скумбрия — 2 шт

лимон — 1 шт

помидор — 1 шт (по желанию)

лук — 1 шт

укроп, петрушка — 7 — 8 веточек

сливочное масло — 1 ст. ложка

соль, перец — по вкусу

Коллекция рецептов

Рецепт запеченной скумбрии в сметане с овощами

Нам понадобится:

скумбрия — 2 штуки

лимон — 1 шт

лук — 1 шт

помидор — 1 шт

сметана — 4 — 5 ст. ложек

масло сливочное — 1 — 2 ст. ложки

соль, перец — по вкусу

специи для рыбы — по желанию

Коллекция рецептов

Скумбрия с каперсами и зеленью

Нам понадобится:

скумбрия — 2 шт

сельдерей — 1 стебель

каперсы с жидкостью — 25 30 гр

лимон — 0,5 шт

укроп или петрушка — пучок

масло оливковое — 2 ст. ложки

соль, перец — по вкусу

паприка — 1 ч. ложка

Экономическое обоснование блюда

Технологическая карта(кулинарный рецепт)

Продукт	Брутто, гр.	Нетто, гр.
Скумбрия	1000,0	1000,0
Йогурт	100,0	100,0
Апельсин	57,1	40,0
Перец черный молотый	1,0	1,0
Чеснок	10,0	10,0
Соль	6,0	6,0

Калькуляционная карта блюда

Продукты	Цена(за кг.)	Кол-во продукта (гр.)	Стоимость (200гр.)
Скумбрия	234,00	1000,0	46,8
Йогурт	172,00	100,0	17,2
Апельсин	87,00	40,0	3,48
Перец	1300,00	1,0	1,3
Чеснок	32,00	10,	0,32
Соль	10,00	6,0	0,06
Выход			69,16

Требования к качеству

Внешний вид – скумбрия запечена до готовности. Кожа – без разрывов. Мякоть рыбы сохраняет форму. Рыба выложена в гастроемкость, декорирована дольками лимона и зеленью.

Вкус – характерный для морской рыбы, приготовленной в печи. Без постороннего привкуса.

Запах – характерный для морской рыбы, приготовленной в печи. Без постороннего запаха.

Реклама

Красота спасет мир,

А красоту – правильное питание.

В ресторане «Звезда» вам удастся попробовать вкусные, а главное полезные блюда. Нашей визитной карточкой является «Скумбрия, запеченная в фольге», приготовленная по секретному рецепту шеф-повара. Приходите к нам и насладитесь всей палитрой вкусов!

Ждем вас по адресу: ул.Набережная,8

Ежедневно с 9:00 до 22:00

Экологическое обоснование

Для приготовления блюда «Скумбрия, запеченная в фольге» я использовала необходимые мне скумбрию, йогурт, апельсин, перец, чеснок и соль. Все продукты подвергались правильному хранению, правильной обработке с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм, предъявляемых продукту и к лицу, приготавливающему пищу.

Выдерживалась определенная температура и время приготовления блюда, чтобы сохранилась пищевая ценность продуктов.

Блюдо готовилось непосредственно перед употреблением, витамины сохранились, и пища будет продуктивно усвоена организмом.

Заключение

Скумбрия - рыба не только вкусная, но и очень полезная, ее мясо богато витаминами, микроэлементами, полиненасыщенными жирными кислотами. Вкусовые и питательные качества скумбрии в кулинарии давно отмечены по достоинству, подтверждение тому – десятки разнообразных рецептов приготовления рыбы. Она подходит для любого способа термической обработки – ее варят, тушат, жарят, фаршируют, запекают, коптят, а также солят, маринуют, консервируют с растительным маслом или томатным соусом.

Дайте волю фантазиям, эта рыбка полезна для организма в любом виде!

Самооценка проекта

Скумбрия является очень полезным и сытным блюдом. Рыбу мы готовим в повседневной жизни и на праздники.

Многие диетологи советуют употреблять скумбрию, запеченную в йогурте, так как она является низкокалорийной, богатой витаминами. Существует множество рецептов приготовления этой рыбы.

Скумбрия может стать вашей визитной карточкой. Я думаю, что я достигла своей цели.

Спасибо за внимание!

