

*** Проверочная работа
по профессиональному модулю № 04
на тему: Приготовление и отпуск блюда
«Запечённая рыба в духовке с овощами и
сыром**



Шаланова Наталья
обучающаяся группы № 32
Нижегородская область
Профессия «Повар-кондитер»
3 курс
2016 учебный год

* Рыбные блюда я очень люблю, а вот рецепт приготовления рыбы в духовке никак не могла найти. Но судьба мне улыбнулась и послала рецепт запечённой рыбы в духовке с овощами и сыром. Блюдо получается очень вкусное, даже если вы не любите тот или иной вид рыбы. Например, моя мама не очень принимает хек, но я ведь этого не знала и угостила её именно запечённым хеком, и что вы думаете, она его съела и даже похвалила. Данное блюдо также можно приготовить из красной рыбы, леща, окуня, морского языка и т.п. Но имейте в виду, что эта запеканка калорийная, т.к. в её состав входит: сыр и майонез. Она готовится быстро. Рецептурный состав очень простенький и доступный для каждой хозяйки. Если вы тоже любите рыбные блюда, то присоединяйтесь ко мне и давайте приступим к приготовлению рыбной запеканки!

*** Введение.**

***Технология приготовления и отпуск блюда «Запечённая рыба в духовке с овощами и сыром»**





* Ингредиенты-тушка хека, сыр, лук репчатый, морковь, кетчуп и майонез.



***Рецептурный состав:**

* Первым делом мы займемся рыбой. Её нужно промыть в холодной воде, вынуть внутренности и разделать на филе, т.е. освободить от костей. Я начинаю отделять филе с хребта. Делаю вертикальный надрез, с таким учётом, чтобы нож двигался по хребтовой косточке. С рёбер тоже можно аккуратно снять филе, но это не всегда получается, поэтому тонкие косточки можно срезать с мякотью, а затем их просто вынуть.



*** 1. Подготовка рыбного филе.**

* Вторую часть тушки (с костью) я обрабатываю немного по-другому. Оставшуюся верхнюю часть с плавником нужно аккуратно отогнуть и срезать. Затем вытаскиваем основную кость и срезаем нижние плавники. Филе ещё раз промываем в холодной воде.



* Вот наша рыбка готова к дальнейшим процедурам. Нарезаем её на порционные кусочки 4x5 см и укладываем в тарелку для последующего маринования. Как вы видите кусочки я уложила шкуркой вверх - это для того чтобы они максимально пропитались нашей заливкой.



* Уложенную рыбу нужно посыпать 1 ч. ложкой специй и 0,5 ч. ложкой соли. Все ингредиенты осторожно перемешиваем и только потом добавляем 2 ч. ложки лимонного сока или 2 ч. ложки 9% уксуса. Рыбку в маринаде оставляем на 20 минут, но помните, что её нужно каждые 10 минут перемешивать, для того чтобы маринад пропитал все кусочки равномерно. Пока наша рыбка маринуется, займёмся морковью и луком.



* Берём большую луковицу, очищаем её от шелухи и промываем водой. Вместо одной большой луковицы можно взять 2 средние - тоже будет в самый раз. Разрезаем лук на две части, которые в свою очередь распускаем на бруски, а лишь затем шинкуем на кубики 0,5-1 см. Размер кубиков зависит от того на сколько вы любите лук. Морковь также очищаем от верхнего слоя, промываем в воде и натираем на крупной тёрке. Да, да именно натираем, а не режим, т.к. нам нужна мягкая подушка. Сыр необходимо натереть на мелкой тёрке.



2. Подготовка моркови, лука и сыра.

* Подготовленный лук и морковь я жарю одновременно на разных сковородках, так получается быстрее. Для обжарки моркови нам понадобится добавить в сковородку 4 ст. ложки подсолнечного масла и нагреть его. Затем закладываем морковку и жарим на высоком огне, при постоянном помешивании примерно 2 минуты. Потом огонь убавляем до минимума и продолжаем жарить ещё 4 минуты. С морковью разобрались, для обжарки лука нам понадобится 3 ст. ложки подсолнечного масла. Вы можете спросить: Почему морковь мы обжариваем в большем количестве масла? Это из-за того, что морковь имеет способность впитывать в себя большее количество масла, чем лук. Лук мы будем обжаривать 10 минут на высокой температуре, но не забывайте его постоянно перемешивать. Он будет готов, когда на нём образуется золотистая корочка.



*** 3. Обжарка ингредиентов.**

* Я запекала рыбу вот в таком блюде. Мне его подарила Наталья - сестра. Эта емкость меня приятно удивила, т.к. в ней ничего не пригорает, а блюдо получается поджаристым со всех сторон. Первым делом на дно емкости плотно укладываем замаринованную рыбу, но в этот раз мы её укладываем кожей вниз, для того чтобы сок от лука и моркови хорошо пропитали её. Уложенное филе нужно слегка поперчить чёрным перцем.



* **4. Приступаем к запеканию.**

* Рыбка уложена, теперь её начнём покрывать «шубой». Первый слой - это поджаренный лук, его можно слегка подсолить. Второй слой - поджаренная морковь, её мы тоже равномерно распределяем по поверхности лука. Теперь нам нужно приготовить соус, которым мы зальём содержимое.



* На фото я показала примерную норму 1 ст. ложки майонеза и кетчупа с горкой. Все ингредиенты складываем в пиалу и тщательно перемешиваем.



*Этот соус мы выливаем на морковь и аккуратно размазываем его по поверхности. Вот наша рыбка готова к запеканию. Форму с рыбой ставим в предварительно разогретую духовку и запекаем при температуре 220 градусов 20 минут. Сверху форму ничем накрывать не нужно.



* По истечении 20 минут, рыбу вынимаем из духовки и посыпаем натертым сыром. Правда его очень сложно будет распределить по поверхности, но это того стоит. Ставим опять всё в духовку, но уже температура в ней должна быть 200 градусов, продолжаем выпекать 10 минут. Вот наше блюдо и готово. Его можно кушать как горячим, так и холодным - оно в обоих случаях будет вкусное. На гарнир можно подать отварной рис или картофель, а также картофельное пюре.





*** Приятного аппетита!**



**Спасибо за
внимание!**