



РЕСТОРАННЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Выполнил студент 305 группы: Янголенко А.П.

Преподаватель:

Логинова Е.В.

Кижуч, запеченный в восточном соусе

□ По такому рецепту можно приготовить любую красную рыбку - семгу, форель и т. п. Рыба, маринованная в восточном соусе получается невероятно ароматной и очень нежной, с превосходным восточным вкусом!

□ Ингредиенты:

- кижуч 1 кусок 500 г
- оливковое масло 3 ст. л.
- соевый соус 2 ст. л.
- тростниковый сироп или мед 1 ч. л.
- сок 1/2 лимона
- тертый свежий имбирь 1/2 ч. л.
- белый свежемолотый перец
- зеленый лук



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- ❑ Разделать рыбу на филе без кожи и костей.
- ❑ В миске смешать оливковое масло и соевый соус.
- ❑ Влить сироп или мед.
- ❑ Добавить сок лимона.
- ❑ Положить тертый имбирь.
- ❑ Куски рыбы положить в емкость, залить маринадом.
- ❑ Рыбу поперчить.
- ❑ Посыпать мелко нарезанным зеленым луком, накрыть емкость пищевой пленкой и дать постоять в ХОЛОДИЛЬНИКЕ час.
- ❑ Затем переложить куски рыбы в огнеупорное блюдо, залить маринадом.
- ❑ Разогреть ДУХОВКУ до 200 градусов, поставить форму с рыбой и запекать до готовности около 25 минут.
- ❑ Готовое блюдо подать к столу.



Тунец с соусом из лисичек



- **Ингредиенты:**
- тунец 2 куска
- оливковое масло
- **для соуса:**
- лисички 200 г
- репчатый лук 1 шт.
- молоко или 10% сливки 1,5 стакана
- плавленый сыр с грибами 1 шт. (100-150 г)
- зелень укропа



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Лисички помыть, нарезать небольшим кубиком и обжаривать в оливковом масле 20 минут
- Репчатый лук мелко нарезать, положить к грибам и обжаривать все вместе еще 10 минут
- Затем влить молоко
- Добавить нарезанный кубиками сыр, довести до кипения, все перемешать до однородной массы
- Всыпать мелко нарезанную зелень укропа
- Куски рыбы смазать оливковым маслом
- Разогреть сковороду гриль и обжарить с двух сторон до готовности
- При подаче на тарелку налить грибного соуса, положить кусок рыбы, украсить листиками базилика и подать к столу. Приятного аппетита



СИБАС, ЗАПЕЧЕННЫЙ В БЕКОНЕ

□ Ингредиенты:

- сибас 2 шт.
- соль, перец
- дижонская горчица 2 ст. л.
- мед или тростниковый сироп 1 ст. л.
- бекон 6 кусков
- картофель 1 шт.
- репчатый лук 1/2 шт.
- листья базилика
- маслины 2 шт.
- томат 2 ломтика
- зелень для украшения



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- В емкости смешать горчицу и сироп, перемешать
- Рыбу помыть, удалить внутренности и чешую, помыть, обсушить, посолить и поперчить
- Сделать на рыбе три надреза
- Смазать всю рыбу горчичной смесью
- Картофель нарезать ломтиками и положить в брюхо рыбы
- Репчатый лук нарезать кольцами и положить на картофель
- В последнюю очередь положить листья базилика, все овощи слегка посолить
- Рыбу завернуть в ломтики бекона
- Положить рыбу в огнеупорное блюдо
- Поставить в разогретую до 200 градусов духовку и запекать до готовности около 35-40 минут
- Томат и зелень мелко нарезать, посыпать готовую рыбу и подать к столу



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- <http://www.kulina.ru>

