

# Рыбные блюда в национальной кухне

Проект по дисциплине  
ТЕХНОЛОГИЯ

# Над проектом работали

## **Авторы проекта**

- Ногайлиева  
Диана
- Рудковская  
Екатерина

## **Руководитель проекта**

- Кузьмина Татьяна  
Владимировна  
учитель технологии  
и географии

# Проблема лежащая в основе проекта

- Все знают, что рыба чрезвычайно полезна для организма человека. Её мясо не только обладает высокой питательной ценностью, но и содержит витамин D, жирные кислоты и целый ряд микроэлементов, таких как фтор, селен, йод, кальций и магний. Поэтому рыбу едят везде, вне зависимости от национальности, цвета кожи и религиозной принадлежности. Вместе с тем рецепты приготовления рыбных блюд в разных странах могут существенно отличаться. Давайте сделаем небольшой обзор, хотя бы по Европе



# О рыбе

- ▣ Рыбы — наиболее разнообразный и многочисленный класс водных позвоночных, заселяющий все водоемы земного шара и приспособленный к самым разнообразным условиям водной среды. В настоящее время известно около двадцати тысяч видов рыб.



# Рыбные блюда



# Греция

[svali.ru](http://svali.ru)  
туристический портал





1 карп - 1-2 кг  
батон - примерно 3 ломтика  
молоко - 100-150 мл  
лук репчатый - 1 головка  
соль  
перец черный, молотый  
пучок петрушки  
перец сладкий - 1-2 шт.  
растительное масло



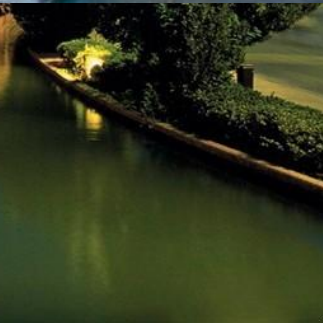
Приготовление: у карпа удаляем жабры, счищаем шелуху и разрезаем по спинке. Вот дальше будет несколько сложновато, если это делается впервые. Надо очень аккуратно отделить кожу от мяса и костей. Должна остаться кожа, на которой может быть тонкий слой мяса, хвост и голова. Голову, если хотите, можете тоже удалить. Вот эту кожу мы и будем фаршировать.

С костей срезаем мясо, пропускаем его через мясорубку с луком, чесноком и замоченной в молоке булкой. Солим и перчим получившийся фарш, добавляем в него мелко нарезанную петрушку. Фаршируем рыбку кожу этой начинкой, и хорошо зашиваем нитками вместе разреза. Нитки потом мы удалим.

Смазываем рыбу растительным маслом и помещаем в разогретую до 180 градусов духовку минут на 40-60. Точное время приготовления придется определить самостоятельно. Ведь рыбы и духовки у всех разные.

Вот и все. Такого фаршированного карпа можно будет резать на пластики и есть, как котлету. Очень оригинально и удобно подать такую рыбку на праздничный стол, что бы гости не озадачивались проблемой костей. Красиво и вкусно.

# Испания







Рыбу залить вином и тушить в духовке 10-15 минут. Вынуть из формы и в середину (на место хребтовой части) положить начинку.

Для начинки: мелко нарезанные лук и шампиньоны слегка обжарить в сливочном масле, смешать с измельченной зеленью. Фаршированную рыбу свернуть рулетом, положить на противень, посыпать панировочными сухарями, поставить в слабо разогретую духовку и потомить 10 минут.

# Италия





1 яйцо;  $\frac{1}{4}$  чашки мелкопорубленного сельдерея;  $\frac{1}{4}$  чашки мелкопорезанного зелёного лука; 4 ст. ложки мелкопорубленной петрушки; сок 1 лимона; немножко соуса Табаско;  $\frac{1}{2}$  чашки крошёных крекеров; 450 г мяса омара, варёного и порубленного; свежие хлебные крошки; топлёное сливочное масло; оливковое масло; соль, чёрный молотый перец; клинышки лимона для сервировки.

Разогрейте духовку до  $220^{\circ}\text{C}$ . Смажьте противень оливковым маслом. В небольшой миске слегка взбейте яйцо. Добавьте рубленое мясо омара, сельдерея, лук, петрушку, лимонный сок, Табаско, крошёные крекеры. Перемешайте. Сформируйте из полученного фарша 8 лепёшек. Обваляйте лепёшки с обеих сторон в хлебных крошках и выложите на противень. Слегка примните, чтобы получились лепёшки размером примерно  $7\frac{1}{2}$  см. Слегка смажьте лепёшки топлёным маслом или обрызгайте оливковым маслом. Готовьте 8 минут, после чего осторожно переверните каждую лепёшку и готовьте ещё 8 минут. Подавайте лепёшки горячими, с [соусом из сушёных помидоров](#) или просто с клинышками лимон

# Норвегия





4 шт филе слабосоленой норвежской сельди

1 головка лука

1 яблоко

1 ч.л. сока лимона

4 столовых ложки густой сметаны

2 столовая ложка укропа

Перец

Цельнозерновой хлеб

Редис

Салат

Способ приготовления:

Сельдь и лук нарезать мелкими кубиками. Яблоко очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками и залить лимонным соком.

Все ингредиенты смешать, заправить сметаной и добавить мелкопорезанный укроп. Посолить и поперчить по вкусу.

Получившейся тартар выложить на цельнозерновой хлеб. Украсить тонкими ломтиками редиса и листьями салата.

Совет:

Используйте сервировочное кольцо или любую круглую формочку для печенья, чтобы вырезать кружки одинакового диаметра из хлеба. Тартар выложите на хлеб с помощью этого же сервировочного кольца.



# Заключение

- Анализируя рецепты кухни Европы мы пришли к выводу , что все страны этого региона любят этот продукт.

