# Ассортимент и приготовление горячих блюд из рыбы в «соляной корочке», в пергаменте, на «овощной подушке

**Выполнил:** студент группы Т2-22, 4курс Быченков Алексей Николаевич **Руководитель:** Снастина Е.В. преподаватель спец.дисциплин

### Актуальность темы

- Блюда из рыбы на предприятиях общественного питания пользуются большим спросом и реализуются в большом количестве.
  Рыба содержит от 40 до 65% съедобного мяса, богатого белками.
- В блюдах, приготовленных из окуня, щуки, леща, плотвы, налима, карася и других рыб средней полосы России, много белков, крайне нужных для жизнедеятельности организма.

### Цель работы

 изучить ассортимент и особенности приготовления блюд из рыбы.



#### Задачи

- дать характеристику эволюции развития продукта;
- охарактеризовать пищевую и биологическую ценность продуктов;
- изучить физико-химические изменения сырья в процессе технологической обработки;
- проанализировать технологические особенности приготовления блюд из рыбы: особенности механической и тепловой обработки, разработать аппаратно-технологические схемы приготовления 5 блюд, составить сводную таблицу рецептур.
- исследовать пищевую и энергетическую ценность блюд из рыбы: бланк технико-технологической карты (3 блюда), расчет химического состава блюда, характеристика показателей качества готовой кулинарной продукции по органолептическим, физико-химическим, микробиологическим показателям.

# История развития приготовления рыбы в России

■ Рыба испокон веков составляла кулинарную основу русского национального стола. Она занимала центральное место на нашем столе с тех пор, как возникла сама Русь, и вплоть до XIX века. Однако тысячелетнему господству рыбы в русском национальном меню в XX

веке пришел конец.

# История развития приготовления рыбы в России

- Некоторые классические русские рыбные блюда вроде тельного вышли из употребления. Между тем они вкусны, просты по приготовлению. Их вполне можно готовить из морской рыбы, которую, кстати говоря, использовали в русской кухне еще в старину, особенно в Северной России, на русском Поморье. Жители этих бесхлебных в те времена районов издавна привычны были к треске, палтусу, пикше, мойве, наваге. "Безрыбье хуже бесхлебья", гласила тогда поговорка поморов.
- Известны в русской кухне рыба паровая, вареная, тельная, т. е. изготовленная особым образом из одного филе, без костей, жареная, чиненая (наполненная начинкой из каши или грибов), тушеная, заливная, печеная в чешуе, запеченная на сковородке в сметане, просольная (соленая), вяленая и сушеная (сущик). В Печорском и Пермском краю рыбу, кроме того, квасили (кислая рыба), а в Западной Сибири ели строганину мороженую сырую рыбу. Нераспространенным был лишь способ копчения рыбы, который получил развитие в основном только за последние 70- 80 лет, т. е. с начала ХХ в.

### Технология приготовления горячих блюд из рыбы

- Запекание самый древний способ приготовления пищи.
- краткое запекание или гратинирование, при таком виде запекание почти готовый продукт размещаем в духовке для того, чтобы получить красивую румяную, поджаристую корочку (или другими словами заколерования). Для краткого запекания продукты должны быть практически готовыми (перед этим отваренные), после чего укладываются тонким слоем в отрытую посуду (на противень, сковороду) для заколерования (запекания) исключительно верхней части.
- открытое запекание, обжигание (или грилирование), при этом виде приготовления огонь, жар (на природе угли) располагается внизу, а то что мы запекаем над огнем и не в посуде, а подвешенное на вертеле, решетке, шампуре. Кстати приготовление шашлыков это открытое запекание.
- закрытое запекание, в этом случае запекание проводим в духовке. Закрытое запекание может быть в фольге, рукаве, под крышкой, герметическое и закрытое в естественной оболочке (рыба не распоротая, в чешуе, целая).



## Филе рыбы, запеченное в пергаменте с овощами (2 порции)

500 г. филе белой рыбы (или целая рыба, с которой вы ловко срежете филе) 4-6 некрупных морковок 2-3 черешка сельдерея 1/2 луковицы фенхеля горсть зеленого горошка пара горстей брокколи 2 помидора 4 зубчика чеснока 200 мл. сухого белого вина несколько веточек тимьяна сливочное масло 1/2 ч.л. розового перца 1/4 ч.л. семян фенхеля соль, черный перец

Приправьте филе молотым розовым и черным перцем, семенами фенхеля и солью с обеих сторон, при желании сбрызните лимонным соком и отложите в сторону. Не крупно, но и не очень мелко нарежьте овощи — в моем случае это морковь, сельдерей, фенхель, горошек, брокколи, чеснок и помидоры, но на их месте может быть все, что нашлось у вас холодильнике, — приправьте их солью и перцем и ровным слоем выложите на лист пергамента.

Сверху уложите рыбу, а на нее — пару веточек тимьяна и кусочек сливочного масла, сложите пергамент конвертом, и когда он будет почти готов — влейте полбокала белого вина, после чего плотно запечатайте (для этого удобно пользоваться обычным канцелярским степлером). Готовьте конверты в духовке, разогретой до 200 градусов, в течение 20 минут — рыба приготовится быстрее, но нам с вами нужно, чтобы овощи тоже дошли до той необходимой кондиции, когда они будут уже не сырыми, но еще и не распаренно-мягкими.

Подавайте блюдо прямо в конвертах – пусть каждый сам откроет свое "письмо", обнаружив на дне вкуснейший соус, который получился из вина, масла, приправ и соков, выделившихся при запекании.



### Рыба, запеченная на овощной подушке

- Рыбное филе промываем и очищаем от костей. Цукини, красный лук и томаты нарезаем кубиками, посыпаем солью, перцем и поливаем оливковым маслом. Очищенное и подсушенное рыбное филе также сбрызгиваем маслом, присаливаем и выкладываем поверх овощной смеси. Готовим блюдо в смазанной маслом форме для выпекания 25-30 минут.
- Тем временем готовим соус: мелко изрубленный зубчик чеснока смешиваем с горчицей и оставшимся оливковым маслом. Готовое блюдо подаем порционно на овощной подушке, полив горчичным соусом.
- За неимением формы для выпекания рыба с овощами легко запекается в рукаве по аналогичному рецепту и технологии.

рыбное филе — 4 шт. (по 180 г); цукини — 2 шт.; красный лук — 2 шт.; томаты — 3 шт.; маслины —  $\frac{1}{2}$  ст.; оливковое масло — 60 мл; чеснок — 1 зубчик; лимонный сок — 1 ст. ложка; дижонская горчица — 1 ст. ложка; петрушка —  $\frac{1}{3}$  пучка; соль, перец — по вкусу.



#### Заключение

- Подводя итоги, можно сказать, что блюда из рыбы на Руси были очень популярны, но в связи с воинами, промышленной, научно-технической революцией, ростом населения блюда утратили свою популярность.
- В России блюда из рыбы остаются востребованы из-за полезных качеств, содержащихся в рыбе. Рыбу часто используют в лечебном и диетическом питании.
  Существует множество рецептов приготовления блюд из рыбы, которые могут удовлетворить даже самые изысканные вкусовые качества.