

# **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 рецептов.
- 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 XX 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 открытую 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 пергамент.

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 – ½ ст.;  
оливковое масло – 60 мл;  
чеснок – 1 зубчик;  
лимонный сок – 1 ст. ложка;  
дижонская горчица – 1 ст. ложка;  
петрушка – 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 войнами, 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.
-