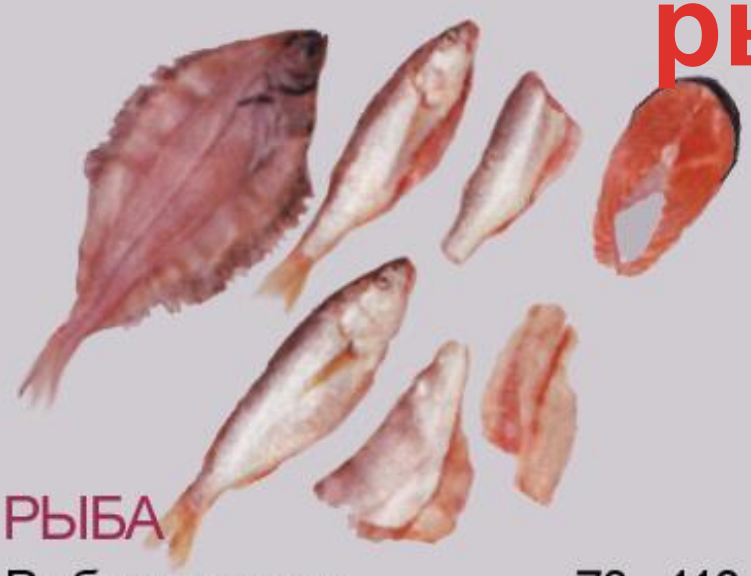
РЫБА. ОБРАБОТКА РЫБЫ.

Подготовила : Старцева С.В. учитель технологии МОУ Каширская СОШ

Виды рыбы, часто используемые в кулинарии

- **Окуневые**: окунь, судак, ерш, чоп
- **Лососевые**: семга, кета, горбуша, лосось, чавыча, нельма. Сиг, белорыбица, форель.
- **Осетровые**: осетр, севрюга, белуга, стерлядь
- **Тресковые**: треска, налим, пикша, навага, сайра, минтай, мерлуза, путассу.
- **Серебристый хек**.
- **Карповые**: лещ, карп, сазан, карась, линь, вобла, тарань, толстолобик, амур.
- **Сельдевые**: сельдь, салака, килька, сардины, анчоус.
- **Камбаловые**: камбала, палтус

Энергетическая ценность рыбы



РЫБА

Рыба отварная .....70 - 110
Рыба слабосоленая 220
Угорь копченый 386
Рыбные консервы
в масле ..... 250 -360
Рыбные консервы
в собственном соку ..... 96 -138
Икра красная 251
Икра черная 203

МОРЕПРОДУКТЫ

Кальмар 75
Краб 69
Креветка 83
Капуста морская 16

Холодные блюда из рыбы

- Ассорти
- Паштеты
- Рулеты
- Сыры
- Заливные закуски
- Фаршированные
- Блюда из отварной рыбы
- Блюда из жареной рыбы

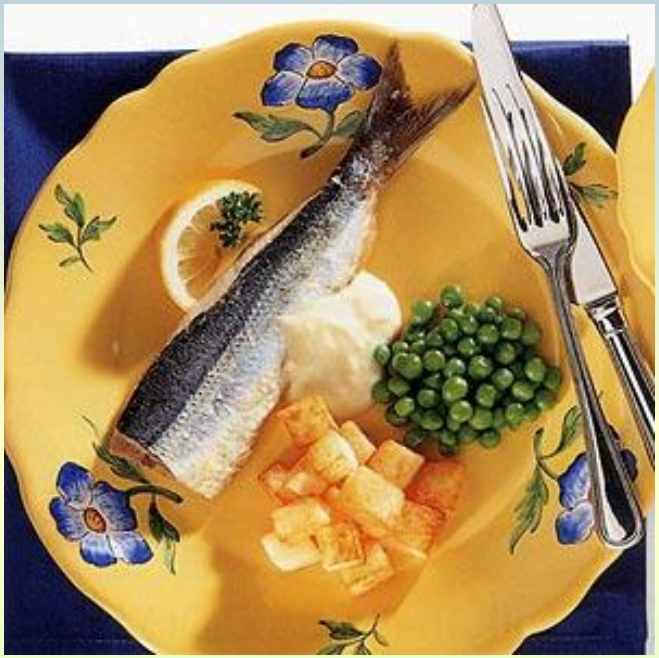
Обработка рыбы

Механическая кулинарная обработка состоит из следующих операций: размораживания, вымачивания, разделки, приготовления полуфабрикатов. Под разделкой подразумевается удаление чешуи, внутренностей, плавников, головы, а иногда костей и кожи.

Схема разделки рыбы на филе без кожи и ко

- Размораживание
- Удаление плавников
- Удаление внутренностей через разрез в брюшке
- Удаление головы
- Промывка
- Снятие верхнего филе с костями, пластование рыбы
- Удаление позвоночной кости
- Срезание с филе реберных костей
- Удаление с филе кожи
- Нарезка на порционные куски

Примеры оформления рыбных закусок



Сельдь с горчичным соусом

Сельдь по-домашнему с картофелем

Салат из морепродуктов и авокадо

Скумбрия с овощами под соусом

Технологическая часть

Селедочные рулетики

Продукты на 4 порции:

- **Сельдь слабосоленая - 1 шт.**
- **Перец острый - 4 шт.**
- **Зелень для украшения**

Для маринада:

- **петрушка (корень) - 21 г, лук репчатый - 90 , масло растительное - 30 г**
- **бульон или вода - 50 г, уксус 3%-й или лимонная кислота - 150 г**
- **соль, сахар, лавровый лист, перец душистый, корица, гвоздика.**

Приготовление:

- Сельдь разрезают на чистое филе.
- Лук и корень петрушки очищают, нарезают тонкой соломкой, заливают уксусом, водой или бульоном, добавляют
- специи и проваривают 10 мин. Охлаждают, соединяют с маслом.
- Филе сельди разрезают вдоль пополам, сворачивают в виде рулетиков, помещая внутрь кусочек перца, плотно укладывают в
- неокисляющуюся посуду, заливают маринадом и помещают в холодильник на 6-8 часов.
- При подаче укладывают на тарелку и оформляют зеленью и маринованным луком.

Задание на дом

- Прочитать материал параграфа.
- Составить технологическую карту на приготовление рыбного блюда (можно электронный вариант)
- Приготовить в домашних условиях салат «Мимоза»

Морское ассорти

Продукты на 4 порции:

- Консервированный морской гребешок - 200г
- Варено-мороженые креветки - 200 г
- Копченый лосось - 150 г
- Консервированные кальмары - 200 г
- Икра красная -20 г , Лимон - 1 шт, Зелень

Технология приготовления:

- Кальмаров нарезать соломкой.
- Креветок очистить, залить горячей водой, прогреть 5 минут. Охладить.
- Копченого лосося нарезать ломтиками и обернуть ими кусочки морского гребешка. Скрепить шпажками.
- Разложить на блюдо подготовленных креветок, кальмаров, кусочки обернутого лососем мускула морского гребешка. Оформить лимоном и зеленью.