



РЫБА. ОБРАБОТКА РЫБЫ.

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



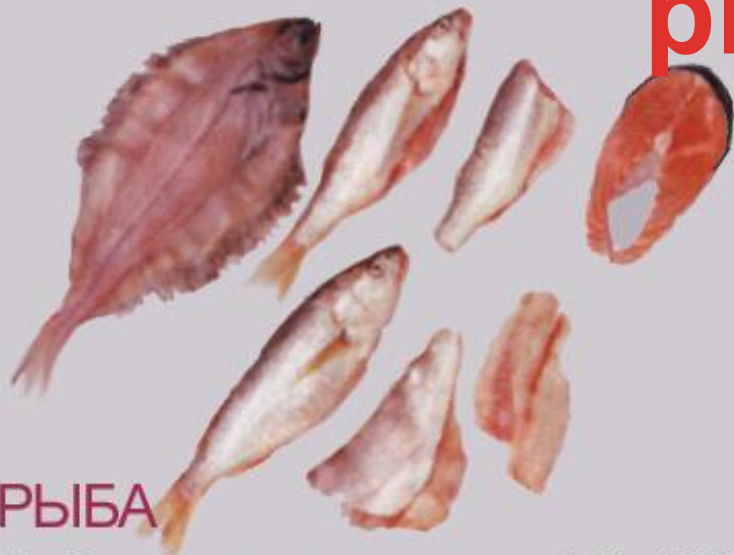
Виды рыбы, часто используемые в кулинарии



- **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 закуска
- ▶ Фаршированные
- ▶ Блюда из отварной рыбы
- ▶ Блюда из жареной рыбы

Обработка рыбы



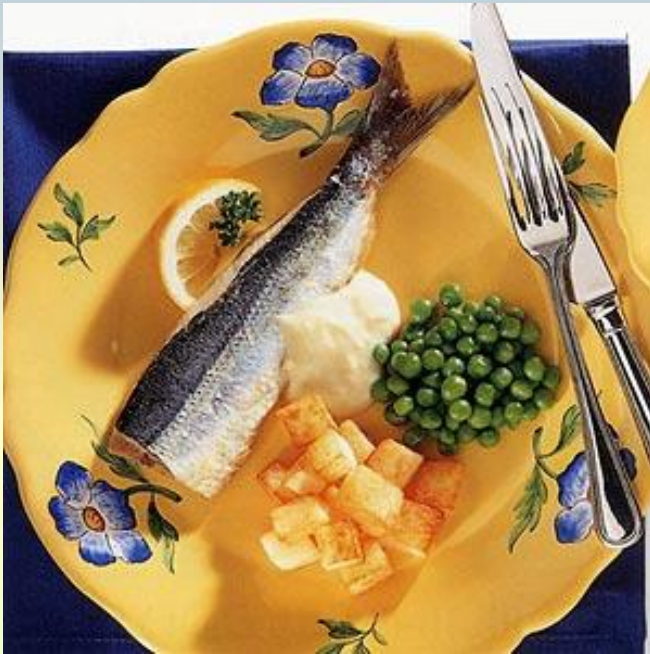
Механическая кулинарная обработка состоит из следующих операций: размораживания, вымачивания, разделки, приготовления полуфабрикатов. Под разделкой подразумевается удаление чешуи, внутренностей, плавников, головы, а иногда костей и кожи.



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.

