

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ

Искусство, дизайн  
и сфера услуг

# Блюда из рыбы

Тюменская область

Для варки пригодны все породы рыб, однако лещ, сазан, карась, навага, вобла, корюшка вкуснее в жареном или запеченном виде.

Рыбу варят порционными кусками, звеньями и целиком. Порционными кусками варят любую рыбу, кроме осетровой; звеньями или крупным куском (до 5 кг) — только осетровую рыбу; целиком варят крупную рыбу — для приготовления банкетных блюд, а также мелкую рыбу, чаще всего воблу, свежую сельдь, окуня, кефаль, форель и другую рыбу весом от 100 до 200 г. Во время варки рыба должна быть полностью погружена в жидкость; в среднем необходимо 150-200 г воды на кусок рыбы весом 100-150 г.

Рыбу нельзя варить при сильном кипении; в начале закипания посуду с рыбой отодвигают на край плиты, уменьшают нагрев и варят при еле заметном кипении. Время варки куска рыбы весом 150—200 г составляет в среднем 12-15 мин.

Порционные куски рыбы укладывают в один ряд кожей вверх. Заливают рыбу горячей водой и варят с добавлением белых корней, репчатого лука, моркови. Лавровый лист и перец горошком кладут только в тех случаях, когда рыба обладает специфическим неприятным запахом.

Морских рыб, имеющих специфический запах (треску, пикшу, зубатку, камбалу, палтуса и т. п.), варят в пряном отваре. Для этого в воду добавляют соль, душистый перец, лавровый лист, морковь, лук, петрушку, укроп, сельдерей и кипятят ее 5—7 мин, после чего закладывают рыбу и варят до готовности. Иногда при варке трески, линя, ставриды, сома и других рыб добавляют огуречный рассол или кожицу и семена соленых огурцов. Это смягчает вкус, ослабляет специфический запах и делает рыбу более нежной.

Звенья осетровых рыб, подготовленные для варки, укладывают на решетку рыбного котла кожей вниз, наливают холодную воду так, чтобы она полностью покрыла рыбу, и постепенно нагревают; варят рыбу минут 40-45 при еле заметном кипении. По окончании варки рыбу охлаждают в отваре до температуры 30-40 С, потом ее вынимают, удаляют хрящи и смывают горячим бульоном сгустки белка, выделившиеся при варке. Затем рыбу посыпают мелкой солью, кладут на противни эмалированные, алюминиевые, доски и охлаждают. Используют рыбу для приготовления холодных, горячих блюд и закусок.

Целиком отваривают рыбу (лосося, форель, белорыбицу, судака) для банкетных блюд. При варке свежеуснувшей (1,5-2 ч) форели для получения голубой окраски рыбу опускают в теплый раствор уксуса (3% -ный) на 20-30 с, а затем варят в подсоленной воде.

При отпуске отварной рыбы очень важно подобрать к ней соус. Так, соус польский можно подавать к любой рыбе, но лучше использовать его к блюдам из судака, трески, щуки, капитана, зубатки, то есть к рыбе нежирной.

Соусы белый с каперсами, томатный, как более острые, подают к морским рыбам — треске, камбале, палтусу, морскому окуню (филе), лососям (кете, горбуше, чавыче), аргентине, рыбе-капитану.

Голландский соус подают к наиболее ценным и нежным рыбам: форели, стерляди, лосося и т. д. Соус хрен с уксусом — к блюдам из белуги, осетрины, севрюги, а соус рассол к блюдам из белуги, трески, палтуса.

Рыба отварная, соус голландский. Порционные куски рыбы укладывают на блюдо кожей вверх, а сбоку — отварной картофель бочонками, шариками или целые клубни среднего размера.

## Блюда из припущенной рыбы

Припущенной называется рыба, сваренная в небольшом количестве воды или бульона с добавлением ароматических овощей, грибов, огуречного рассола и виноградного вина. Припускают рыбу в закрытой посуде на плите или в жарочном шкафу.

Припускают рыбу в целом виде, звеньями и порционными кусками — непластованными (кругляши) или из филе. В целом виде припускают стерлядь, форель, сига, угря и других; звеньями — рыбу осетровых пород; порционными кусками в непластованном виде — камбалу, палтуса, налима, а большинство других рыб — порционными кусками из филе.

Порционные куски рыбы кладут в один ряд в сотейник или на противень, а звенья осетровых и целую рыбу на решетку рыбного котла, посыпают солью, перцем, добавляют нарезанные репчатый лук, петрушку, заливают бульоном, полученным из пищевых отходов рыбы, или водой (0,3 л на 1 кг рыбы), накрывают посуду крышкой и припускают в жарочном шкафу или на плите.

Для улучшения вкуса и аромата припускаемой рыбы при варке в бульон добавляют белое сухое вино или шампанское (100 г на 1 кг рыбы), свежие шампиньоны (150 г на 1 кг рыбы) или их отвар.

Треску, сома, линя, сазана также припускают в пиве. Продолжительность припускания порционных кусков составляет 10—15 мин, а звеньев осетровых и целых рыб — от 25 до 45 мин, в зависимости от величины рыбы. Бульон, получаемый после припускания рыбы, используется для приготовления соуса, шампиньоны употребляются как гарнир в соус.

Гарнируют припущенную рыбу отварным картофелем, шампиньонами, белыми грибами, раковыми шейками, ломтиками лимона без цедры и семян. К блюдам из припущенной рыбы можно отпускать овощные салаты, огурцы, помидоры.



## Блюда из тушеной рыбы

Тушат рыбу чаще всего предварительно обжаренной. Кроме того, ее можно тушить в сыром и фаршированном виде. Тушат рыбу порционными кусками с добавлением тех же продуктов, с которыми рыбу припускают: ароматических корней, томата-пюре, свежих помидоров, сладкого стручкового перца, в молоке с луком, и т. д. Тушат также рыбную мелочь, рыбу с сухой и плотной мякотью (хек, треска, крупная щука).

## Блюда из жареной рыбы

В жареном виде приготавливают рыбу всех пород. Ее жарят порционными кусками в целом виде (мелкую), звеньями или в виде изделий из котлетной массы. При жарке кусков рыбы с кожей до панирования делают два-три надреза ножом для сохранения формы порционного куска в процессе обжаривания.

**Жарка с небольшим количеством жира. Этим способом пользуются при жарке порционных кусков рыбы и мелкой рыбы: наваги, корюшки, карасей, скумбрии и т. п.**

Жарят рыбу, предварительно посыпав ее солью, перцем и запанировав в пшеничной муке, сухарях или в хлебной крошке (белой панировке). Жир на сковороде разогревают до 150 °С. Жарят рыбу сначала с одной стороны, а затем с другой, затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

## Блюда из запеченной рыбы

Рыбу запекают под соусом сырой, припущенной или жареной. Нарезают ее на порционные куски из филе без реберных костей (с кожей или без кожи). Мелкую рыбу запекают целиком.

Запекается рыба вместе с гарниром — жареным, сырым или отварным картофелем, гречневой кашей. Сковороды смазывают маслом, наливают соус. Кладут подготовленные куски рыбы (филе без кожи и костей), укладывают гарнир, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°С. Сырую рыбу запекают под белым соусом, отварную и припущенную — под паровым и молочным, жареную — под сметанным и томатным с луком и грибами.

## Блюда из рубленой рыбы

Котлеты и биточки. Котлеты и биточки жарят непосредственно перед отпуском. Изделия кладут на сковороду или противень с жиром, разогретым до температуры 150-160 °С, обжаривают вначале с одной стороны, затем переворачивают, обжаривают с другой стороны и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5-7 мин. Отпускают с отварными макаронами, с отварным или жареным картофелем, картофельным пюре, зеленым горошком, припущенными овощами. К котлетам и биточкам подают соус томатный или сметанный с томатом и луком. При отпуске котлеты поливают растопленным маслом, рядом укладывают гарнир, соус подливают сбоку. Биточки поливают соусом.

## Требования к качеству рыбных блюд

*Отварная рыба:* нарезанные порционные куски должны сохранить форму. Осетровая рыба может быть с кожей и без нее, но обязательно без хрящей. Гарнир посыпают зеленью, оформляют овощами. Соус подают отдельно в соуснике или подливают сбоку к блюду на тарелке.

*Припущенная рыба:* порционные куски рыбы разделаны, как правило, на филе без кожи и костей; некрупная форель и кефаль — целиком. Куски рыбы неразвалившиеся. Рыба подается с соусом и гарниром, оформляется овощами и зеленью.

*Жареная рыба:* форма целой рыбы и порционных кусков хорошо сохранена. Рыба поджарена с обеих сторон до светло-коричневого цвета. Она подается с гарниром, овощами; соус подают отдельно. Запах рыбы и жира, на котором она жарилась, без порочащих признаков.

*Запеченная рыба:* на поверхности ее должна быть глянцевая румяная корочка. Масса гарнира сочная, ароматная. Не допускается наличие костей. Куски рыбы не должны быть пригорелыми или присохшими к сковороде.

Изделия из рыбной котлетной массы должны быть правильной формы, с хорошо поджаренной корочкой. Цвет готового изделия при разрезе от белого до серого. Гарнир уложен сбоку. Не должно быть посторонних запахов, вкуса и запаха кислого хлеба, изделия сочные и рыхлые.

Отварную и припущенную рыбу до отпуска хранят на мармите в бульоне при температуре 60—70 °С не более 30 мин.

Жареную рыбу — на плите или мармите не более 2- 3 ч, после чего охлаждают и хранят в холодильнике при 6-8 °С до 12 ч. Перед подачей рыбу вновь прогревают в жарочном шкафу или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 ч.

Блюда из рыбы во фритюре приготавливают по заказу.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !