МДК 02.02

**ТЕМА: Блюда из запеченной рыбы.**

ЗАДАНИЕ:

* Прочитать текст
* Записать краткий конспект
* Ответить на вопросы в конце данного материала
* Отправить фото конспекта и ответы на вопросы.

|  |  |
| --- | --- |
| i?id=119720269-08 | i?id=39207386-05 |

Блюда из тушеной и запеченной рыбы являются ценной альтернативой для тех, кто не ест мясо по разным причинам. При этом особое предпочтение отдается лакомствам из духовки, так как они считаются вкуснее. И даже в какой-то степени полезнее. Многие молодые люди избегают рецептов запекания рыбы, так как считают это высшим пилотажем, доступным только асам кухни. На самом деле технология приготовления блюд из запеченной рыбы довольно проста. Большее значение имеет специфика деталей, которая зависит от сорта рыбы и продукта, с которым ее сочетают при запекании

* Рыбу запекают порционными кусками из филе с кожей, чистого филе, рыбу осетровых пород- с кожей без хрящей, мелкую рыбу целиком.
* Приготавливают на порционных сковородах, блюдах, баранчиках, в раковинах, в них же отпускают.
* Полуфабрикаты используют в сыром, припущенном или в жареном виде
* Гарниры- картофель отварной, жареный, картофельное пюре, гречневая каша, капуста тушеная, макаронные изделия
* Сырую рыбу запекают под белым соусом, припущенную- под молочным, томатным, жареную- под сметанным, томатным.
* Запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280ºС, сырую при 200-220 ºС.

Готовность определяют по образованию румяной корочкиТакже существует разделение блюд из запеченной рыбы по технологическому процессу приготовления:

Без предварительной термообработки. Рыба помещается в духовой шкаф сырой и запекается до готовности. С первичной термообработкой. Предварительно обжаренная на сковороде, гриле или припущенная в соусе доводится до кондиции в духовке. Такие блюда из запеченной рыбы особенно вкусны, так как мясо имеет более нежный и сочный вкус с поджаренной корочкой.

Обычно сырой продукт чаще готовят с овощами, гарнирами, параллельно запекаемыми на противне, а прошедшую предварительную подготовку рыбу часто готовят под сырной корочкой, запекают в большом количестве соуса или фаршируют. Тонкости запекания необходимо знать, чтобы правильно сочетать не только продукты, но и вкусовые нюансы.

 Базовые особенности приготовления блюд из запеченной рыбы: Сырой продукт обычно запекается под белым соусом. Это майонез, сметана с пряностями, молочный соус на основе муки и пассерованного лука. Слегка припущенную рыбу запекают чаще с сыром, иногда с соусами на основе сливок. Такой вариант для тех, кто не любит поджаренную корочку, а предпочитает нежную мякоть. Предварительно обжаренные тушки или куски рыбы запекают в духовке с томатным соусом, разнообразными грибными начинками, жареным луком.

**Ассортимент запечённых блюд.**

|  |  |
| --- | --- |
| * Рыба запечённая в сметанном соусе с грибами, по-московски
 | b_777 |
| * Рыба запеченная под сметанным соусом.
 | i?id=77804419-13 |
| * Солянка рыбная на сковороде.
 | i?id=44942324-10 |

**Рыба запечённая в сметанном соусе с грибами, по-московски**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Брутто** | **Нетто** |
| Судак  | 284 | 145 |
| или осетр | 301 | 149 |
| Мука пшеничная | 7 | 7 |
| Грибы белые свежие | 34 | 26/17 |
| Или шампиньоны свежие | 57 | 43/17 |
| Лук репчатый | 24 | 20/10 |
| Кулинарный жир | 15 | 15 |
| **Масса рыбы жареной** | **-** | **125** |
| Яйца  | 1/2шт | 20 |
| Гарнир –картофель жареный (из вареного) | - | 150 |
| Соус сметанный | - | 150 |
| Сыр | 6,5 | 6 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 10 | 10 |
| **Масса полуфабриката** | **-** | **480** |

**Технология приготовления «Рыбы запечённая в сметанном соусе с грибами, по-московски»**

* На порционную сковороду наливают небольшое количество соуса сметанного, кладут рыбу жареную
* На рыбу кладут лук пассерованный, грибы жареные, нарезанные ломтикам и ломтики вареного яйца
* Вокруг рыбы кладут ломтики картофеля жареного из вареного, заливают соусом сметанным, посыпают тертым сыром, поливают жиром и запекают
* Запекают блюдо в разогретой до 200ºС духовке 25 минут.
* При отпуске посыпают рубленной зеленью

**Рыба запеченная в сметанном соусе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Брутто**  | **Нетто** |
| Судак | 284 | 145 |
|  из полуфабрикатов(судак) | 188 | 145 |
| Мука пшеничная | 7 | 7 |
| Жир кулинарный | 15 | 15 |
| **Масса жаренной рыбы** | - | 150 |
| Гарнир №744, 760 | \_ | 150 |
| Соус №863 | - | 150 |
| сыр | 6,5 | 6 |
| Маргарин столовый  | 10 | 10 |
| Масса полуфабриката | - | 395 |
| **Выход** | - | 355 |

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

* Подготовленный полуфабрикат жарят основным способом
* Кладут на смазанную жиром порционную сковороду, обкладывают ломтиками жареного или отварного картофеля
* Заливают сметанным соусом, посыпают тёртым сыром, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 250-280ºС в течение 15-20 мин до образования румяной корочки
* **Отпускают** :
* Полив растопленным сливочным маслом и посыпав рубленной зеленью.
* **Отпускают** :
* Полив растопленным сливочным маслом и посыпав рубленной зеленью.

**Технология приготовления
«Солянки из рыбы на сковороде»**

* Кусочки чистого филе массой 25-30 грамм обжаривают, добавляют нарезанные ломтики солёных огурцов без кожицы и семян, пассерованный лук, сливочное масло, наливают бульон и припускают до готовности. Затем добавляют каперсы, варёные рыбные хрящи, пассерованное томатное пюре или томатный соус и доводят до кипения.
* Кусочки чистого филе массой 25-30 грамм обжаривают, добавляют нарезанные ломтики солёных огурцов без кожицы и семян, пассерованный лук, сливочное масло, наливают бульон и припускают до готовности. Затем добавляют каперсы, варёные рыбные хрящи, пассерованное томатное пюре или томатный соус и доводят до кипения.
* При отпуске солянку украшают сверху лимоном, маслинами, маринованными сливами, зеленью и корнишонами.

**Рыба, запеченная в томатном соусе с грибами (огратен).** Под соусом огратен запекают обычно судака, сома, щуку, морского окуня, треску, камбалу. На сковороду наливают немного томат­ного соуса, кладут куски рыбы, жаренной на растительном маеле, вокруг укладывают ломтики отварного картофеля, поливают соусом томатным с грибами, посыпают тертым сыром, сбрызги­вают маслом и запекают.

**Рыба, запеченная с макаронами.** На сковороду укладывают ровным слоем заправленные жиром отварные макароны, в сере­дине делают углубление и в него кладут кусок припущенной рыбы, а на нее — ломтики отварных шампиньонов или белых грибов. Все поливают паровым соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Так обычно запекают судака, щуку, треску.

**Солянка из рыбы на сковороде.** Филе рыбы нарезают на кусоч­ки массой 25... 30 г, кладут на смазанную жиром сковороду, до­бавляют нарезанные ломтиками соленые огурцы без кожуры и семян, пассерованный лук, сливочное масло, наливают бульон и припускают до готовности. Затем добавляют каперсы, вареные рыбные хрящи, пассерованное томатное пюре или томатный соус и доводят до кипения. На смазанную жиром сковороду кла­дут слой тушеной капусты, на нее — подготовленную рыбу с огур­цами и луком, сверху — второй слой тушеной капусты; поверх­ность выравнивают в виде невысокой горки, посыпают тертым сыром и запекают 15 мин при температуре 250... 275 °С. При от­пуске солянку украшают сверху лимоном, маслинами, марино­ванными сливами, вишней, брусникой, зеленью, корнишонами.

**Требования к качеству запечённых блюд из рыбы.**

* **Внешний вид**: поверхность покрыта тонкой глянцевой корочкой.
* **Цвет**: светло-коричневый.
* **Вкус и запах**: соответствует данному виду рыбы, гарнира и соуса.
* **Консистенция:** сочная, рыба и гарнир не пригоревшие и не присохшие.
* **ВОПРОСЫ:**
* Какую рыбу можно запекать?
* Какие способы обработки рыбы используются для запекания рыбы?
* Где запекают изделия и при какой температуре?
* Какую посуду используют для запекания?
* Какие комбинированные способы знаете (перечислите) ?
* Дайте характеристику процессу запекания.