ПЛАН УРОКУ № 99-100 10.12.20

Курс II

Тема уроку: Технологія приготування страв з продуктів моря

ПОЯСНЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

З морепродуктів можна приготувати різноманітний асортимент страв, закусок, кулінарних виробів як у натуральному вигляді, так і в поєднанні з овочами, картоплею, крупами й іншими продуктами.

Морепродукти багаті повноцінними білками, мінеральними речо винами (кобальт, марганець, цинк, кальцій, фосфор, йод, натрій та ін.), вітамінами РР, С, D, групи В. Вони містять незначну кількість жиру, мають хороший смак.

Для приготування страв використовують крабів, креветок, каль марів, морських гребінців, трепангів, мідій, раків морських (лангусти, омари), устриць, пасту «Океан».

Нерибні морепродукти морського промислу обробляють і варять в міру реалізації. Краби з рисом і соусом

Крабів (консервованих) вивільняють від пергаменту, разом з соком

викладають у сотейник, доводять до кипіння.

Подають на тарілці, з припущеним рисом. Крабів кладуть зверху,

окремо подають соус томатний.

Раки відварні

Живих раків промивають у холодній воді до повного видалення з

поверхні забруднення. Варити їх слід у воді або пиві, хлібному квасі з додаванням солі і спецій. Підготовлених до варіння раків кладуть у

киплячу підсолену воду, в яку додають перець чорний горошком, лав ровий лист, дрібно нарізану моркву, петрушку, кріп, естрагон і варять 10—15хв. у посуді з закритою кришкою.

Потім посуд ставлять на край плити, залишають його там на 10—15

хв., щоб раки набули приємного аромату.

Використовують їх як закуску, а також для оформлення рибних

страв, салатів, холодних закусок.

Креветки, запечені під сметанним або молочним соусом

На порційну сковороду, змащену жиром, укладають половину кар топлі вареної, нарізаної скибочками, на неї — варену м’якоть креветок

або креветок консерви, навколо укладають решту картоплі і залива

ють молочним або сметанним соусом, посипають тертим твердим си ром, збризкують розтопленим маргарином і запікають у жаровій шафі.

Креветки варені з соусом

Розморожені блоки креветок (2—3кг) опускають в киплячу підсо лену воду з додаванням спецій, солі і варять, помішуючи, протягом 5 хв. Готові креветки спливають на поверхню.

Перед подаванням відварних креветок розбирають на м’якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великих креветок нарізають на

шматки), заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Якщо використовують креветок консервованих, після відкриван ня банок їх перекладають у посуд і доводять до кипіння.

Як гарнір до креветок можна використати відварну картоплю,

відварні овочі з жиром, соус томатний або молочний подають окремо.

Кальмари в томатному або сметанному соусі

Підготовлених кальмарів варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг кальмарів беруть 2 л води 120—40г солі) 5 хв. з моменту закипання води. Довго варити їх не слід, оскільки вони стають твердими. Зварених каль марів охолоджують у відварі, потім нарізають соломкою, заливають соусом і доводять до кипіння.

Подають з гарніром — картоплею вареною або смаженою.