

ТЕМА УРОКУ: Загальні правила смаження та тушкування риби. Підбір соусів та гарнірів. Технологія приготування страв з смаженої та тушкованої риби.

ПОЯСНЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Загальні правила смаження риби.

Рибу смажать у невеликій кількості жиру (основним способом), у великій кількості жиру (фритюрі), на решітці, рожні.

Для смаження використовують різні види риб, але найсмачніша смажена риба навага, мінога, вугор, лящ, сазан, короп, вобла, оселедець, скумбрія, океанічний бичок та ін.

Смажена риба має чітко виражений смак завдяки утворенню на поверхні добре підсмаженої кірочки, містить велику кількість цінних поживних речовин, оскільки при смаженні вони майже не втрачаються.

У процесі смаження риба поглинає певну кількість жиру, тому калорійність її підвищується.

Для смаження основним способом використовують олію (найкраще соняшникову), кулінарний жир (фритюрний), для фритюру – суміш харчового саломасу (60 %) й олії (40 %), оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється, не піддається димоутворенню й надає рибі привабливого зовнішнього вигляду і доброго смаку.

Для смаження у фритюрі на 1 кг риби беруть 4 кг жиру (у процесі смаження його періодично проціджують і поповнюють).

Рибу смажать на листах, сковородах, електричних сковородах і у фритюрницях, на мангалах або в електрогрилях.

Для смаження на решітці гриля використовують порційні шматочки риби без шкіри і кісток, а осетрової – без шкіри і хрящів, які заздалегідь маринують на холоді 10-15 хв., потім укладають на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків, тоді на шматочках риби залишаються смуги темно-золотистого кольору.

Для смаження на мангалі або в електрогрилі дрібні шматочки риби нанизують на шпажки по 2-4 шматочки на порцію, змащують їх жиром і смажать 10-15 хв.

На гарнір до смаженої риби подають варену або смажену картоплю, картопляне пюре, розсипчасті каші, тушковані овочі. Додатково до гарніру можна подати огірки свіжі, солоні, мариновані томати, салат з капусти (50 г на порцію).

Перед подаванням рибу поливають жиром або соусом. У ресторанах соус подають окремо у соусниках. Страви прикрашають зеленню, скибочками лимона.

Використовуйте рафіновану олію: при нагріванні вона змінюється менше, ніж нерафінована.

Жирну рибу краще смажити основним способом.

Не використовуйте для смаження скумбрію, ставриду, луфаря, тунця: – м'якоть стане сухою, щільною, твердою. Цю рибу краще варити або припускати. Риба смажена порційними шматочками. Порційні шматочки риби обсушують, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, кладуть на добре розігріту сковороду або лист з олією шкіркою донизу, смажать з обох боків до утворення добре підсмаженої золотистої кірочки (5-10 хв.) при температурі 140-160 °C і доводять до готовності у жаровій шафі (5-7 хв.) при температурі 250 °C. Смажена риба повинна прогрітися до температури 85-90 °C. Готовність визначають за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок. Перед подаванням на підігріту тарілку чи блюдо кладуть гарнір – картоплю варену або картопляне пюре, картоплю смажену, овочі варені.

Збоку розміщують гарячу смажену рибу, поливають її розтопленим вершковим маслом або соусом томатним, томатним з овочами. У ресторанах соуси подають окремо у соусниках. Страву прикрашають зеленню і лимоном.

Осетер – 269/119 (севрюга – 250/119, білуга – 264/119, зубатка плямиста – 165/119, риба-капітан – 235/127, короп – 225/119, тріска, мерланг – 155/119, ставрида океанічна – 237/116, окунь морський 163/119); з напівфабрикатів: зубатка плямиста – 132/119, чи тріска – 135/119, або щука (крім морської) – 136/116), або окунь морський – 137/119, борошно пшеничне – 6, олія – 6, маса смаженої риби – 100, гарнір – 150, соус – 75 або масло вершкове чи маргарин столовий – 7. Вихід: з жиром – 257, з соусом – 325.

Рибу солить за 10-15 хв. перед смаженням, вона не буде розкришуватися.

Неприємний запах під час смаження риби зникне, якщо в олію покласти обчищену і нарізану скибочками картоплину.

Смажена риба набуде специфічного аромату і смаку, якщо в розігріту олію додати трошки розтертого мускатного горіха.

Риба, смажена ланкою. Підготовлені ланки осетрової риби з шкірою без хрящів посипають сіллю, кладуть на змащений жиром лист шкірою донизу, поверхню змащують сметаною і смажать у жаровій шафі 30-50 хв., періодично поливаючи соком, що виділяється. Перед подаванням рибу нарізують на порції. На тарілку кладуть гарнір – картоплю смажену, поряд – рибу, поливають жиром або окремо подають соус томатний чи майонез з корнішонами.

Осетер – 216/119, або севрюга – 202/119, сметана – 5, масло вершкове або маргарин столовий – 3. Маса смаженої риби – 100. Масло вершкове або маргарин столовий – 7, або соус – 75, чи майонез з корнішонами – 50, гарнір – 150. Вихід – 257, або 325, або 300.

Риба, смажена цілою. Оброблену цілу рибу з головою (без зябер) обсушують, посипають сіллю, перцем чорним меленим, обкачують у борошні, смажать основним способом і подають так, як рибу смажену, порціонними шматочками.

Ставрида азово-чорноморська – 140/119 (скупбрія азово – чорноморська – 138/119, навага, крім далекосхідної, – 151/121, дріб'язок I групи – 159/119, дріб'язок II групи – 163/119, сардини мексиканські, марроканські – 157/116, мойва (дріб'язок III групи) – 123/121), борошно пшеничне – 6, олія – 6; маса смаженої риби – 100, гарнір – 150, соус – 75 або маргарин столовий, або масло вершкове – 7. Вихід: з жиром – 257, з соусом – 325.

Короп фарширований (смажений). Нафаршированого гречаною або рисовою кашею та грибами коропа зашивають, обкачують у борошні, обсмажують з обох боків до золотистого кольору основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням з коропа знімають нитки і нарізують його на порціонні шматочки, які укладають на тарілку чи блюдо, поливають маслом або маргарином столовим і посипають зеленню. Окремо на гарнір можна подати припущену з маслом моркву, картоплю смажену.

Короп – 122/60; для фаршу: гриби білі сушені – 8, цибуля ріпчаста – 10/8, жир тваринний топлений харчовий – 3, рис – 7 або крупа гречана – 9,5, яйця – 10, маса фаршу – 50, борошно пшеничне – 6, маса напівфабрикату – 115, олія – 6,

маса смаженого коропа – 100, масло вершкове або маргарин столовий – 7, гарнір – 150. Вихід – 257.

Риба в налисниках. Чисте філе риби нарізують тоненькими шматочками, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. Потім кожний шматочок кладуть на підсмажений бік налисника, загортають у вигляді конверта й обсмажують. Подають з маслом вершковим або маргарином, або з томатним соусом.

Судак – 179/86 (тріска потрошена без голови – 122/89, риба-капітан – 226/95, окунь морський потрошений без голови – 135/89, хек сріблястий – 176/86); з напівфабрикатів: судак – 119/86 (тріска – 105/89, риба-капітан – 125/95, окунь морський – 110/89), борошно пшеничне – 5, олія – 5, маса смаженої риби – 75, налисник-напівфабрикат (оболонка) – 100, маса напівфабрикату – 175, маргарин столовий – 12, маса смажених налисників з рибою – 155, масло вершкове або маргарин столовий – 10, чи соус – 75. Вихід: з жиром – 165, з соусом – 230.

Риба, смажена у фритюрі. Підготовлену цілу рибу або порціонні шматочки посипають сіллю, перцем чорним меленим, обкачують у борошні, змочують у льезоні, обкачують у мелених сухарях, кладуть у розігрітий до температури 180 °С фритюр і смажать 5-10 хв. до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім рибу виймають шумівкою, дають стекти жиру, викладають на сковороду, доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на підігріту тарілку або блюдо кладуть смажену картоплю, нарізану брусочками, збоку – рибу, яку поливають розтопленим маслом. Страву прикрашають зеленню петрушки, підсмаженою у фритюрі, скибочками лимона. Окремо у соуснику подають соус томатний або майонез з корнішонами.

Осетер – 199/88 (севрюга – 185/88, білуга – 195/88, судак – 192/92, окунь морський – 139/92, сом, крім океанічного, – 211/95, риба-капітан – 233/98); з напівфабрикатів: осетер (севрюга, білуга) – 110/88, або судак – 128/92, окунь морський – 114/92, сом (крім океанічного) – 117/95, борошно пшеничне – 6; для льезону: яйця – 6, вода – 2,04, сухарі мелені – 15, сіль – 2,7, перець чорний мелений – 0,01, кулінарний жир – 10, маса смаженої риби – 100, гарнір – 150, соус – 75, майонез або майонез з корнішонами – 50, масло вершкове – 7. Вихід: з соусом – 325, з майонезом – 300, з жиром – 257.

Для смаження у фритюрі краще використовувати тверді й міцні породи риб – судака, сома, окуня морського, сича, хека.

Філе риби стане соковитим і смачним, якщо його, не розморожуючи, посмажити у великій кількості жиру.

Риба в тісті, смажена. Шматочки риби після маринування наколюють на вилку або кухарську голку, занурюють у тісто кляр, потім швидко опускають у гарячий фритюр і смажать 3-5 хв. Готова підсмажена риба спливає на поверхню фритюру, її виймають шумівкою, перекладають у друшляк або сито для стікання жиру.

Перед подаванням рибу викладають на блюдо або тарілку, покриті вирізаною паперовою серветкою у вигляді піраміди, поряд кладуть скибочки лимона, прикрашають гілочками зелені петрушки (фрі). Окремо подають соус майонез з корнішонами або томатний.

Судак – 140/67 (осетер – 145/64, севрюга – 134/64, білуга – 142/64), кислота лимонна – 0,2, олія – 2, петрушка (зелень) – 3/2;

для тіста кляр: борошно пшеничне – 30, молоко або вода – 30, олія – 2, яйця – 30, кулінарний жир – 15, маса тіста – 90, маса риби, в тісті, смаженої – 150, соус – 75, лимон – 8/7. Вихід – 225/7.

Трубочки рибні. Підготовлений напівфабрикат у вигляді трубочок обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях і смажать у жирі 5-10 хв. до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім виймають шумівкою у сито, дають стекти жиру, кладуть на сковороду і доводять до готовності у жаровій шафі (2-3 хв.).

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть гарнір – картопляне пюре, збоку – смажену трубочку, яку поливають вершковим маслом або маргарином. Страву прикрашають зеленню петрушки фрі, скибочками лимона.

Судак – 179/86 (сом, крім океанічного, – 191/86, окунь морський – 130/86, тріска – 118/86, хек тихоокеанський – 195/86, льодяна риба – 191/86, мерланг – 119/86); з напівфабрикатів: судак – 119/86 (сом, крім океанічного) – 106/86, тріска – 101/86, льодяна риба – 109/86, макрурус – 100/86; для начинки: яйця – 10, цибуля зелена – 6/5 або цибуля ріпчаста – 6/5, петрушка (зелень) – 4/3, сметана – 5, маса начинки – 23; борошно пшеничне – 5, яйця – 7, сухарі пшеничні мелені – 12, маса напівфабрикату – 125; олія – 12, маса смажених трубочок – 110; гарнір – 150, масло вершкове або маргарин столовий – 6. Вихід – 266.

Вимоги до якості страв із смаженої риби

Смажену рибу подають одним шматочком із шкірою і кістками, з шкірою без кісток, дрібну рибу – цілою, осетрову – без хрящів, із шкірою або без неї.

Риба і вироби з риби повинні зберігати форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку – від золотистого до світло-коричневого кольору.

Смак страв специфічний, властивий певному виду риби, без стороннього присмаку, із запахом риби, начинки і жиру.

Рибу в тісті подають по 6-8 шматочків на порцію. Шматочки риби добре просмажені і соковиті. Тісто – пористе і пухке. Колір світло-золотистий.

Для риби, смаженої у фритюрі, недопустимі смак і запах пересмаженого фритюру, темний колір підсмаженої кірочки.

Консистенція м'яка, соковита.

У риби і виробів, смажених у фритюрі, поверхнева кірочка злегка хрустка, але не суха, без відставання паніровки.

Колір на розрізі – від білого до сірого.

Риба полита жиром. Гарнір укладений акуратно.

Страва прикрашена зеленню петрушки фрі, скибочкою лимона.

Хека, тріску та іншу маложирну рибу краще смажити в тісті, воно захищатиме її від висихання, м'якоть риби стає ніжною і смачною.

Перед смаженням морську рибу скропіть лимонним соком – вона стане смачнішою.

Правила тушкування риби.

Тушковані рибні страви мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного пюре, оцту, олії, цукру, рибного бульйону.

Для надання особливого аромату і смаку за 10-15 хв. до закінчення тушкування риби додають спеції і прянощі з розрахунку на одну порцію, г: солі – 3, перцю чорного горошком – 0,01, лаврового листа – 0,01, гвоздики – 0,01, кориці – 0,01.

Тушувати рибу можна сирою або попередньо підсмаженою. Тушковані страви з підсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу

дрібну рибу, порційні шматочки-кругляки, шматочки, нарізані з філе зі шкірою і кістками. Рекомендується тушкувати солону вимочену рибу і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбалу, зубатку, тріску, палтус, та ін.).

Тривалість тушкування дрібної риби – 3-4 год., порціонних шматочків – 45-60 хв. Готовність риби визначають за м'якістю кісток.

Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими вона тушувалася, посипають подрібненою зеленню.

Риба, тушкована у сметані. Можна готувати двома способами.

I спосіб. Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками, солять і обсмажують у частині вершкового масла. У змащений маслом або маргарином сотейник кладуть шар риби, на нього – підсмажену нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають сметаною і тушкують до готовності у жаровій шафі під кришкою.

II спосіб. Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками. У сотейник, змащений маслом або маргарином, кладуть шар риби, на нього – нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають розігрітим вершковим маслом (олією, маргарином, сметаною) і тушкують до готовності на слабкому вогні під кришкою.

Перед подаванням тушковану рибу разом з овочами кладуть на підігріту тарілку, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Судак – 178/91 (щука, крім морської, – 228/91, окунь морський – 130/ 91, минтай – 186/93, льодяна риба – 196/94); з напівфабрикатів: судак – 118/91 (тріска – 105/91, окунь морський – 107/91, льодяна риба – 115/ 94); з філе промислового виробництва: судак – 99/91 (щука – 99/91, окунь морський – 97/91); картопля – 220/165, масло вершкове або маргарин – 10, олія – 5; масло вершкове чи маргарин столовий – 15, сметана – 75, маса тушкованої риби – 75; маса тушкованої картоплі зі сметаною – 175. Вихід – 250.

Солону або свіжу дрібну рибу краще тушувати: суха і тверда м'якоть солоної риби розм'якшується і стає соковитішою, у дрібної риби при тепловій обробці розм'якшуються і кістки. Смак тушкованої риби покращиться, якщо додати майонезу.

Риба, тушкована з цибулею й томатами. Філе риби з шкірою без кісток нарізують на порціонні шматочки, заливають бульйоном або водою, додають

шатковану цибулю, томати чи томатний сік, вершкове масло, солять і тушкують 45-60 хв. до готовності. Рибу виймають, а з бульйону, що залишився після тушкування, і овочів готують соус: овочі протирають, з'єднують з бульйоном, заливають соусом рибу і доводять до кипіння. Подають рибу з соусом, в якому вона тушкувалася. Гарніри – комбіновані.

Судак – 178/91 (тріска – 120/91, короп – 186/91, лящ – 198/91, минтай – 186/93, ставрида океанічна – 198/91, скумбрія далекосхідна – 169/91, окунь морський – 130/91, льодяна риба – 196/94); з напівфабрикатів: судак – 118/91 (тріска – 105/91, льодяна риба – 115/94, окунь морський – 107/91); з філе промислового виробництва: судак 99/91 (тріска – 95/91, окунь морський – 97/91, хек сріблястий – 132/99); вода або бульйон – 27, цибуля ріпчаста – 10/8, томати свіжі – 31/26 чи сік томатний – 20, масло вершкове – 10; маса тушкованої риби – 75; маса готової риби з соусом – 125; гарнір – 150. Вихід – 275.

Риба, тушкована у томаті з овочами. Рибу розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують на порційні шматочки, укладають у сотейник двома-трьома шарами, чергуючи з нашаткованими овочами (морквою, петрушкою, селерою, ріпчастою цибулею). Знизу і зверху повинен бути шар овочів. Додають сіль, цукор, оцет, томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують при закритій кришці до готовності 45-60 хв. За 5-7 хв. до закінчення тушкування додають перець, лавровий лист, гвоздику, корицю.

Подають рибу з гарніром – картоплею вареною або картопляним пюре, рагу овочевим, поливають соусом з овочами, який утворився у процесі тушкування. Судак – 239/122 (тріска – 161/122, окунь морський – 174/122, сазан – 249/122, зубатка плямиста – 185/120, минтай – 246/123, льодяна риба – 260/125); з напівфабрикатів; судак – 158/122 (тріска – 140/122, окунь морський – 144/122, зубатка плямиста – 145/120, льодяна риба – 152/125); з філе промислового виготовлення: судак – 133/122 (тріска – 127/122, окунь морський – 130/122, зубатка плямиста – 125/120, хек сріблястий – 47/132); вода або бульйон – 37, морква – 45/36, петрушка (корінь) – 8/6, селера (корінь) – 3/2, цибуля ріпчаста – 19/16, томатне пюре – 20, олія – 10, оцет 3% – 5, цукор – 4, кориця – 0,01, гвоздика – 0,01, лавровий лист – 0,01, маса тушкованої риби – 100; маса готової риби з тушкованими овочами і соусом – 200; гарнір – 150. Вихід – 350.

Риба, тушкована з грибами й томатами. Порційні шматочки риби, нарізані з філе зі шкіркою без кісток, посипають сіллю, перцем чорним меленим,

панірують у борошні і смажать. Смажену рибу кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю, нарізані скибочками томати, свіжі або попередньо зварені сушені гриби, заливають бульйоном і тушкують 20-25 хв. при закритій кришці на слабкому вогні.

Подають рибу разом із соусом, овочами і грибами, з якими вона тушкувалася. На гарнір – картопляне пюре або картопля варена.

Судак – 169/86 (тріска – 117/89, окунь морський – 127/89, минтай – 168/84, льодяна риба – 179/86); з напівфабрикатів: судак – 112/86 (тріска – 102/89, окунь морський – 105/89, льодяна риба – 105/86); з філе промислового виробництва: судак – 93/86, (палтус білоросий – 93/86, окунь морський – 96/89, хек сріблястий – 96/86), борошно пшеничне – 5, олія – 5, маса смаженої риби – 75; цибуля ріпчаста – 10/8, томати свіжі – 21/18, гриби білі свіжі – 45/34 або гриби білі сушені – 15, маса готової риби з тушкованими овочами, грибами та соусом – 150; гарнір – 150. Вихід – 300.

Крученики. Підготовлений напівфабрикат у вигляді трубочки обкачують у борошні, обсмажують у маслі. Потім крученики складають у сотейник, заливають гарячим рибним бульйоном, додають злегка пасероване томатне пюре, дрібно нарізані цибулю, моркву, петрушку і тушкують до готовності.

Подають крученики з вареною картоплею, вироби поливають соусом, який утворився при тушкуванні. Страву посипають подрібненою зеленню. Судак – 114/73, масло топлене – 10, хліб пшеничний – 15, яйця – 10, борошно пшеничне – 6, цибуля ріпчаста – 10/8, томатне пюре – 10, петрушка (корінь) – 10/8, морква – 10/8, перець – 0,02, масло вершкове – 5, гарнір – 215. Вихід – 280.

Вимоги до якості тушкованих рибних страв.

Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита.

Колір риби у розрізі сірий або коричневий. Овочі, які тушкувалися разом з рибою, коричневі або бурі.

Домашнє завдання. Коротке конспектування нової теми