

ПЛАН УРОКУ № 93-94 9.12.20

Курс II

Тема уроку: Загальні правила запікання риби. Підбір соусів та гарнірів.
Технологія приготування страв з запеченої риби.

Мета уроку: Розібрати з учнями загальні правила запікання риби

ПОЯСНЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Загальні правила запікання риби.

Запечені страви готують з різних видів риби. Дрібну запікають цілою (карась, лящ, короп, язь, лин). Велику рибу нарізують на порційні шматочки без кісток, з шкірою або без неї.

Запікають рибу в основному з гарніром – картоплею вареною або смаженою (з сирії), картопляним пюре, картоплею смаженою (з вареної), капустою тушкованою, розсипчастою гречаною кашею, макаронами відварними під соусом – білим основним, паровим, молочним, сметанним, томатним, майонезом або яєчним білком. Можна запікати рибу сирію, припущеною або смаженою.

Сиру рибу запікають з вареною картоплею під білим соусом; припущену – під паровим або молочним соусом з вареною картоплею чи макаронами; смажену – під сметанним або томатним з цибулею і грибами, майонезом, яєчним білком, із смаженою картоплею чи розсипчастою гречаною кашею. Рибу запікають на листах і сковородах, раковинах, які змащують жиром, інколи додають частину соусу. Для утворення рум'яної кірочки рибу і гарнір, залиті соусом, посипають тертим сиром або сухарями і збризкують вершковим маслом.

Запікають рибу в жаровій шафі при високій температурі – (250-280 °C) до утворення на поверхні рум'яної кірочки (15-20 хв).

Якщо жарова шафа прогріта недостатньо, риба буде несоковитою, а шкірочка – блідою.

Смачна і соковита риба, запечена у фользі. Для цього розібрану і посолону рибу разом із спеціями загортають у фольгу і запікають у жаровій шафі.

Карасі (коропи) запечені під сметанним соусом. Підготовлені карасі (коропи) солять, посипають перцем, панірують у борошні і підсмажують з обох боків. На лист або порційну сковороду, змащену жиром, кладуть смажену рибу, обкладають її кружальцями смаженої картоплі із сирі, заливають сметанним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим вершковим маслом або маргарином і запікають у жаровій шафі.

Карась річний (озерний) або короп – 117/89, борошно пшеничне – 5, олія – 5, маса смаженої риби – 75; гарнір – 150, соус сметанний – 75, сухарі пшеничні мелені – 3, вершкове масло чи маргарин столовий – 5, маса напівфабрикату – 307. Вихід – 275.

Судак по-київськи. Філе судака без шкіри і кісток нарізують на порціонні шматочки, солять, посипають чорним меленим перцем, панірують у борошні, обсмажують на олії. Картоплю варять у шкірочці, обчищають, нарізують кружальцями і обсмажують. На порційну сковороду наливають трохи соусу сметанного з грибами, кладуть обсмажену рибу, обкладають її кружальцями підсмаженої картоплі з вареної, заливають соусом сметанним з грибами, посипають тертим твердим сиром, збризкують вершковим маслом, зверху випускають яйце так, щоб жовток залишився цілим, і запікають.

Перед подаванням страву поливають вершковим маслом, порціонну сковороду ставлять на закусочну тарілку, вкриту паперовою вирізаною серветкою, на ручки її надягають паперову серветку, складену трикутником.

Судак – 227/116, або судак із напівфабрикату – 151/116, чи судак із філе промислового виробництва – 126/116, борошно пшеничне – 6, олія – 11, маса смаженої риби – 100, картопля з шкірочкою (сира) – 246, маса вареної картоплі – 180, олія – 14,4, маса смаженої картоплі з вареної – 150, соус – 125, масло вершкове або маргарин столовий – 5, сир твердий – 5,4/5, яйця – 40. Вихід – 380.

Риба запечена під майонезом. Порційні шматочки риби, нарізані з чистого філе або філе з шкірою без кісток, солять, панірують у борошні і смажать до готовності.

У порційну сковороду чи лист кладуть половину норми сирі цибулі, заливають третиною майонезу, викладають смажену рибу, зверху – решту ріпчастої цибулі, знову заливають майонезом, посипають тертим сиром і запікають у жаровій шафі.

Запечену страву подають у порціонних сковородах або порціюють (якщо запечена на листі). На гарнір подають картоплю відварну або картопляне пюре.

Минтай – 226/113, хек сріблястий – 219/116, тріска (потрошена, беголови) – 157/119, окунь морський (потрошений, без голови) – 170/119, льодяна риба – 242/116; з напівфабрикатів: тріска – 137/119 (окунь морський – 140/119, льодяна риба – 141/116); з філе промислового виробництва: хек сріблястий – 129/116 (окунь морський – 127/119), борошно пшеничне – 6, олія – 6, маса смаженої риби – 100; цибуля ріпчаста – 64/54, майонез – 43, сир твердий – 5,4/5, маса запеченої риби – 175; гарнір – 150. Вихід – 325.

Риба запечена під яєчним білком. Порціонні шматочки риби з шкірою без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, води перевареної, цибулі ріпчастої, солі, перцю чорного меленого, зелені петрушки) і витримують у ньому 20-30 хв. Після маринування рибу панірують у борошні і смажать з обох боків.

На змащену жиром порціонну сковороду кладуть підсмажену рибу, обкладають її скибочками смаженої картоплі із вареної, заливають збитими яєчними білками, збризкують маслом вершковим або маргарином, посипають твердим сиром і запікають.

Хек сріблястий – 219/116, минтай – 226/113, льодяна риба – 242/116, тріска (потрошена, без голови) – 157/119; з напівфабрикатів: тріска – 137/119; з напівфабрикатів промислового виробництва: хек сріблястий – 129/116; цибуля ріпчаста – 7/6, олія – 3, оцет 9 % – 3, вода переварена – 10, петрушка (зелень) – 4/3, борошно пшеничне – 6, олія – 6, маса смаженої риби – 100; гарнір – 150, яйця (білок) – 24, сир твердий – 6,5/6, масло вершкове або маргарин столовий – 10, маса напівфабрикату – 285. Вихід – 255.

Вимоги до якості страв із запеченої риби.

Запечені рибні страви подають на порціонних сковородах, з добре підсмаженою кірочкою.

Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої риби. Соус густий, але без ознак висихання.

Страва соковита, не допускається підгоряння риби і гарніру.

Коротке конспектування нової теми

ПЛАН УРОКУ № 95-96 9.12.20

Курс II

Тема уроку: Технологія приготування страв з фаршированої риби

Мета уроку: Розібрати з учнями загальні правила фарширування риби

ПОЯСНЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Для фарширування використовують судака, щуку, коропа. Рибу фарширують цілою, у вигляді батона і шматочками-кругляками. Для фарширування рекомендується охолоджена риба, а щука — жива, оскільки в мороженої риби шкіра розривається. Щуку, призначену для фарширування цілою, обережно обчищають від луски, щоб не пошкодити шкіру, відрізають плавники, промивають, обсушують, підрізають шкіру навколо голови, відгинають і обережно знімають її з тушки панчохою. Плавникові кістки підрізають усередині тушки, кінець хребтової кістки надламують біля хвоста так, щоб шкіра залишилася з хвостом. Шкіру промивають і обсушують. Судак або щука фаршировані

Для фарширування цілого судака випотрошують через спинку, у щуки шкіру знімають «панчохою». Після зняття шкіри щуку випотрошують і промивають.

М'якоть відділяють від кісток, з голови видаляють очі і зябра, з м'якоті готують фарш. Пшеничний хліб розмочують у молоці, м'якоть риби нарізають на шматочки, з'єднують з хлібом і пропускають через м'ясо рубку. Потім додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, часник, перемішують, і ще раз пропускають через м'ясорубку. У фарш додають сирі яйця, сіль, мелений перець, молоко, вершкове масло або маргарин. М'ясо добре вимішують і вибивають. Щоб маса була пухкою, білки яєць можна збити.

Шкіру щуки акуратно зачищають і добре промивають, наповнюють фаршем так, щоб вона набула форми риби, біля хвоста роблять прокол для видалення повітря, пришивають голову (якщо її відокре

мили) або залишають отвір, через який рибу наповнюють фаршем. Рибу загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом та

укладають на решітку рибного казана, спинкою догори. Рибу заливають холодною водою так, щоб вона була вкрита на 1/3, додають пів рушку, селеру, ріпчасту цибулю і сіль.

Припускають рибу з закритою кришкою на плиті при слабкому кипінні протягом 30—50хв. залежно від величини риби. За 5—10хв. до готовності додають перець і лавровий лист.

Готову рибу трохи охолоджують, знімають марлю і витягують нитки. Для бенкетів рибу подають цілою або нарізаною на порційні шматки у вигляді кругляків.

На підігріте блюдо або тарілку кладуть відварну гарячу картоплю, картопляне пюре або відварні овочі з жиром, поряд шматок риби, по ливають соусом паровим або томатним, прикрашають зеленню.

1. Коротке конспектування нової теми
2. Питання для закріплення:

1. Вибір риби для фаршування
2. Класифікація страв з риби фаршированої
3. Вимоги до якості

Курс II

Тема уроку: « Серветка ,як елемент оформлення столу»

ПОЯСНЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Сервіровка столу - відповідальний етап в оформленні приміщення перед прийомом гостей. Важливо знати, як для святкової сервіровки столу елегантно і красиво скласти серветки, правильно розкласти вилки, ложки, келихи, тарілки. Є багато приємних оку варіантів оформлення серветок.



Будь-яке свято складно уявити собі без застілля.

Тонкощі сервіровки серветок на столі

Прийнято, що серветки виконують не тільки гігієнічну функцію, але і естетичну. Вони доповнюють інтер'єр, тематику свята, створюють родзинку і святкового вигляду. Для успішного і красивого оформлення необхідно знати деякі тонкощі сервірування.



Щоб по-справжньому здивувати гостей оригінальною і цікавою сервіровкою столу, можна включити в неї незвичайне складання серветок.

- *Кольорова гамма.* Сучасне оформлення столу передбачає дотримання загальної колірної лінії. Скатертина, посуд, десерти повинні перегукуватися один з одним не тільки спільною темою, але і тоном.
- *Товщина і матеріал.* Є два варіанти: паперові і тканинні. Який саме вибрати - залежить від типу і стилю заходу.
- *Підготовка.* Перед тим як вибрати схеми і красиво скласти в оригінальному вигляді паперові серветки на святковий стіл, переконайтеся, що вибрані фігури відповідають жорсткості серветки, і композиція буде тримати форму.
- *Функціональність.* Серветка повинна легко і швидко розгортатися, незважаючи на складність задуманого дизайну.
- *Акcesуари.* Для сервіровки можна використовувати спеціальні форми, кільця і власники.



Сервіровка столу - процес не тільки захоплюючий, але і творчий.

Правила етикету в використанні серветок

Необхідно знати, як правильно використовувати серветки, оформлені спеціально для сервірування, які люб'язно підготували організатори свята.

Після того як всі гості розмістилися по своїх місцях, серветку розгортають і укладають на коліна.



Серветки - це не тільки допоміжні елементи прикраси, але і необхідний засіб гігієни.

Якщо потрібно витерти руки, це можна зробити, використовуючи верхній край, трохи його піднявши. Перед ковтком з келиха, слід промокнути губи. Аксесуар залишається на колінах до закінчення трапези. Після завершення свята його необхідно скласти праворуч від тарілки.



Зазвичай для повсякденних застіль використовуються паперові серветки, а для святкових столів - тканинні.

Важливо враховувати особливості заходу. На стіл жіночого свята або дня народження можна скласти незабутню композицію з сервірувальних серветок у вигляді квітів. Для чоловічого заходу будуть актуальні метелик або краватка.



Класичний віяло в підставці

Швидкий і зручний варіант оформлення паперових серветок на стіл: віяло на підставці. Для сервіровки знадобиться підставка, в яку серветки треба скласти трикутниками, імітуючи віяло.



За кольором вони повинні збігатися з скатертиною або ж бути контрастними по відношенню до неї.

Форма лотоса

Цей метод схожий на попередній, з використанням підставки. Для одного власника, складіть 9 серветок трикутниками. Сформуєте з трьох віяло з правого боку, з лівого боку розкладіть аналогічний віяло, але дзеркально. Середина формується з трьох трикутників, середній укладається нижче, а решта два з боків - вище.













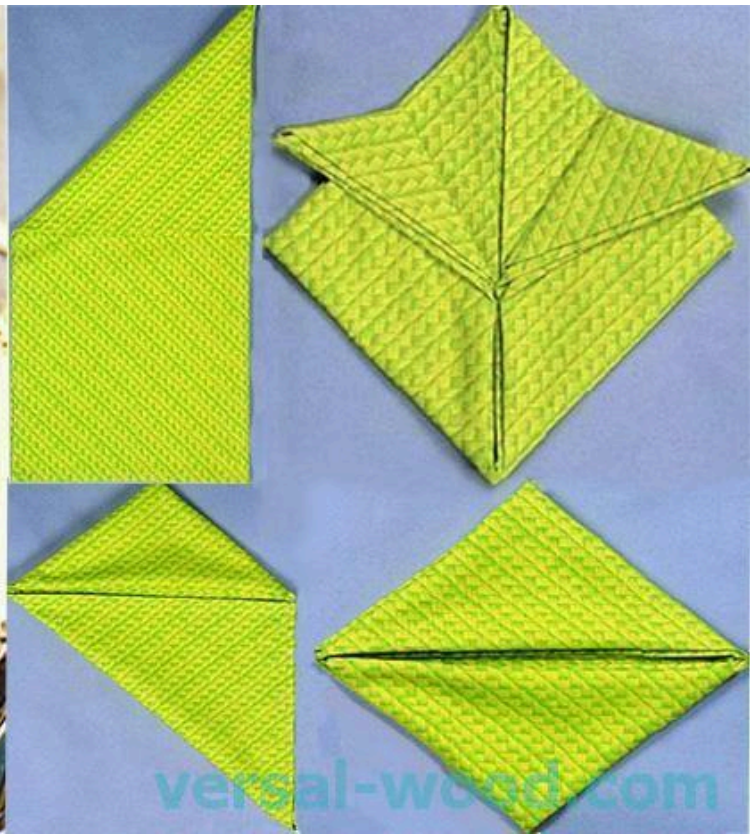




















ПЛАН УРОКУ № 97-98 10.12.20

Курс II

Тема уроку: Технологія приготування страв з рибної натуральної січеної та котлетної маси

Мета уроку: Розібрати з учнями загальні правила приготування страв з рибної натуральної січеної та котлетної маси

ПОЯСНЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Для приготування січеної натуральної і котлетної мас використовують рибу, розроблену на філе без шкіри і кісток, або філе зі шкірою без кісток. Страви смажать, варять, тушкують і запікають. Готують котлети, биточки, зрази, рулети, тюфтельки та інші вироби.

Котлети або биточки рибні

З підготовленої котлетної маси формують котлети овально приплюснutoї форми з загостреним кінцем і биточки округло приплюснutoї форми 2 см завтовшки. Вироби панірують у сухарях або білій папірці, обсмажують з обох боків основним способом до утворення рум'яної кірочки (8—10хв.) і доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5 хв. Готовність котлет визначають за появою на їхній поверхні світлих повітряних бульбашок.

Подають на порційному блюді або тарілці, збоку кладуть гарнір: картоплю смажену або відварну, картопляне пюре, зелений горошок, овочі, припущені в маслі. Перед відпусканням гарнір поливають маслом. Биточки можна полити соусом томатним або червоним основним, сметанним або сметанним з цибулею. До котлет можна подавати окремо соус

томатний, сметанний або підливати його на тарілку поряд з котлетами.

Тюфтельки рибні

З котлетної маси з додаванням ріпчастої цибулі формують кульки (3—5шт. на порцію), панірують їх у борошні, укладають на лист, підсмажують основним способом, заливають червоним, томатним або сметанним томатним соусом і тушкують до готовності 10—15хв.

Перед відпусканням на підігріту тарілку кладуть відварну картоплю, рис або картопляне пюре; поряд — готові тюфтельки. Гарнір поливають маслом,

тютфельки — соусом, в якому їх тушкували, страву по сипають подрібненою зеленню.

Зрази рибні

З рибної котлетної маси формують коржі завтовшки 1 см, посередині кожного кладуть фарш, надають їм овальної форми, обкачують у сухарях.

У фарш для зраз додають смажені гриби, пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізані варені яйця, сіль, перець.

Сформовані зрази смажать основним способом.

Подають з картопляним пюре, смаженою картоплею, припущеними овочами; поливають розтопленим маргарином, соусом томатним, основним червоним.

Зрази у формі півмісяця (тільне)

Цю страву готують так само, як і зрази з рибної котлетної маси, але надають форми півмісяця. Сформований виріб змочують у льезоні і панірують у сухарях, обсмажують у фритюрі протягом 3—4хв. до утворення добре підсмаженої кірочки, виймають, дають стекти жиру.

Обсмажений виріб кладуть на сковороду і доводять до готовності у жаровій шафі при температурі 250°C протягом 4—5хв. Готовність визначають за появою на поверхні виробу маленьких повітряних бульбашок.

Подають на порційному блюді по 2 шт. на порцію з картопляним пюре, смаженою картоплею або складним гарніром, поливають розтопленим маргарином, посипають зеленню. Соус томатний можна подати в соуснику окремо.

Фрикадельки рибні

У котлетну масу додають дрібно посічену пасеровану цибулю, яйця (у масу з нежирної риби додають маргарин) і все перемішують, формують кульки масою 15—18г, припускають у воді або бульйоні 10—15хв.

Подають на порційній тарілці з відварним рисом або картоплею, картопляним пюре, відварними овочами, поливають соусом томатним, сметанним або сметанним з томатом.

Рулет з риби

Котлетну масу викладають на мокру полотняну серветку шаром 1,5—2 см. На середину вздовж кладуть фарш. Краї серветки з'єднують так, щоб утворився суцільний шов.

Сформований рулет перекладають на змащений жиром лист швом донизу. Поверхню змащують льезоном і запікають.

У фарш для рулету додають пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізані варені яйця, пасеровані гриби, сіль, перець або відварні макарони, заправлені яйцем, омлет, яйця варені.

Перед відпусканням рулет нарізають по 2—3 шматки на порцію. Відпускають з картоплею відварною, смаженою і соусом томатним, сметанним з цибулею.

Шніцель рибний натуральний

Філе риби без шкіри і кісток нарізають на шматки, додають ріпчасту цибулю і пропускають через м'ясорубку. В підготовлену котлетну

масу додають перець чорний мелений, воду або молоко, сіль, формують вироби овальної форми, панірують в яйці і сухарях. Смажать оловним способом, кладуть у жарову шафу на 4—5 хв.

Відпускають з картоплею відварною, смаженою, овочами, припущеними з жиром, поливають маслом вершковим або маргарином.

Ковбаски рибні

Рибу розбирають на чисте філе, пропускають два рази через м'ясорубку з додаванням шпиків і часнику, заправляють сіллю, перцем, перемішують і вибивають, формують ковбаски, панірують у льезоні, сушать і смажать в жирі до готовності.

Подають із складним гарніром. Поливають жиром.

Вимоги до якості страв із січеної натуральної і котлетної мас

Страви із січеної натуральної і котлетної мас повинні зберігати форму, як правило, вони запаніровані і вкриті тоненьким шаром сухарів або борошна (тютфельки).

Поверхня смажених страв — з рум'яною кірочкою, без тріщин. Колір на розрізі — від білого до сірого, вироби соковиті, пухкі. Не допускається відставання паніровки. Маса однорідна, без шматків хліба і м'якоті риби.

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 речовинами (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, кальмарів, 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, лавровий лист, дрібно нарізану моркву, петрушку, кріп, естрагон і варять 10—15 хв. 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 картоплі 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.