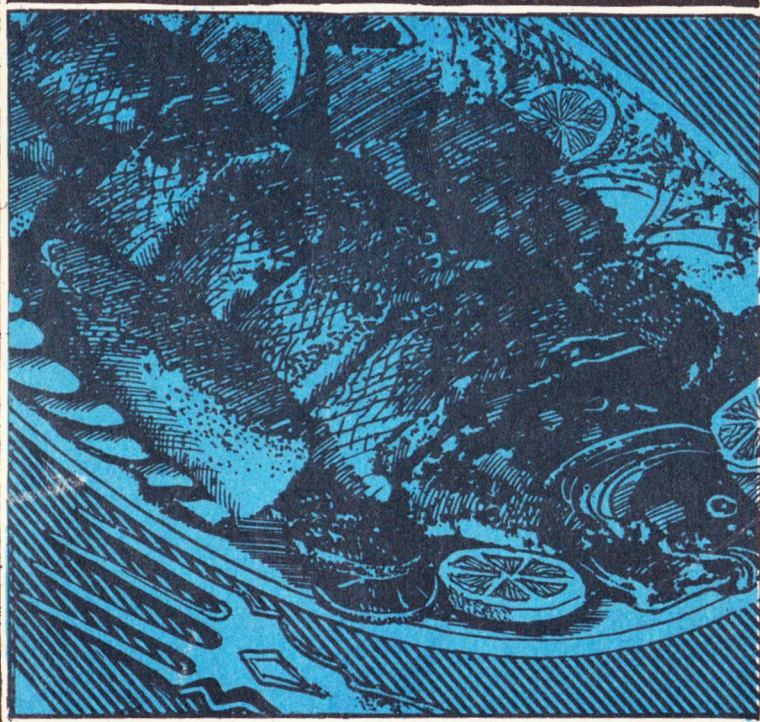


Л.А.Старостина
Р.В.Добросовестная

Рыбные блюда

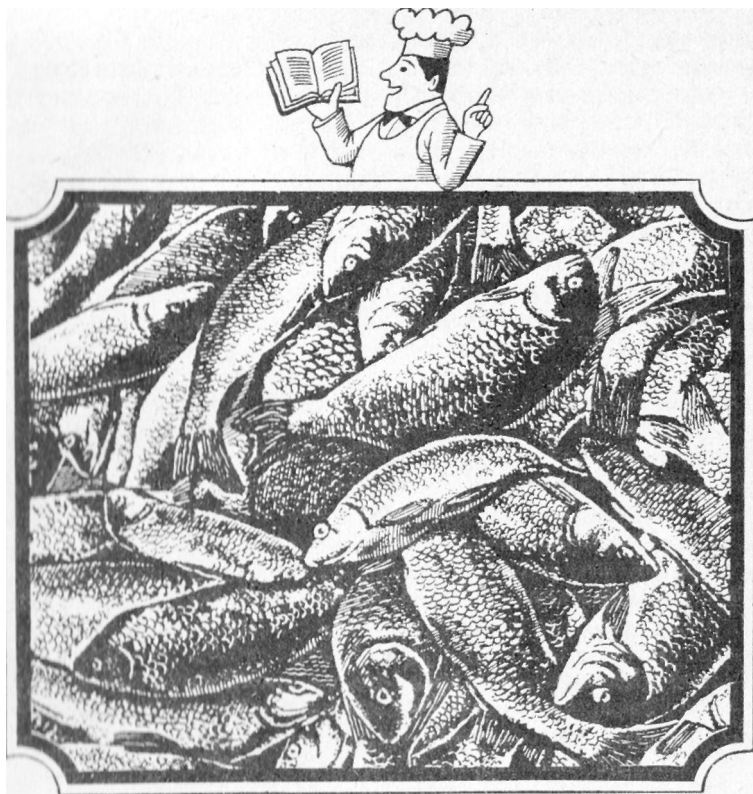


Л.А.Старостина
Р. В. Добросовестная

РЫБНЫЕ блюда



Издание 2-е, дополненное



1

Пищевая ценность и использование рыбы

Рыба, благодаря отличным вкусовым качествам и высокой пищевой ценности, издавна занимает важное место в нашем питании. Ее мясо имеет нежную структуру и легко поддается различной кулинарной обработке. Рыбу можно парить, жарить, припускать, тушить, запекать — это определяет огромное разнообразие рыбных блюд и широкое их использование не только в повседневном рационе, но также в диетическом и детском питании.

Блюда, приготовленные из рыбы, богаты белками, жирами, витаминами, различными экстрактивными веще-

ствами. При этом белки и жиры рыбы значительно легче усваиваются организмом человека, чем белки и жиры мяса.

Калорийность блюд из рыбы зависит от ее породы и способа тепловой обработки. Наименьшую калорийность имеют кулинарные изделия из тощей рыбы (треска, хек, судак и др.),- наибольшую — из жирной (осетровые рыбы, сом, палтус). Отварные и припущенные изделия из рыбы менее калорийны, чем жареные. В среднем калорийность вторых рыбных блюд колеблется от 300 до 600 ккал. Сведения о пищевой ценности некоторых рыбных блюд приведены в приложении на с. 135.

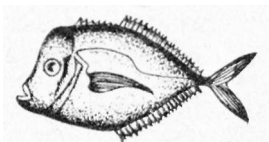
Наряду с широко известными рыбами, такими, как сом, сазан, щука, карп, судак, на предприятия общественного питания все больше стали поступать морские и океанические рыбы. Мясо этих рыб обладает специфическим вкусом и ароматом и имеет высокую пищевую ценность, которая определяется большим содержанием в нем белков (до 22%) и легкоусвояемого жира (до 33%). В нем содержится также большое количество минеральных веществ и микроэлементов, особенно йода, фосфора, фтора, марганца, брома.

На предприятия общественного питания поступают серебристый и тихоокеанский хек, клыкач, сквама, путассу, минтай, ледяная рыба, терпуг, баттерфиш, ставрида дальневосточная и др.

При приготовлении блюд из рыбы необходимо учитывать особенности ее кулинарной обработки.



Б а т т е р ф и ш (рыба-зеркало) — костистая рыба размером от 15 до 25 см. В сыром виде мясо ее темно-серого цвета. Рыбу рекомендуется варить, тушить, жарить.

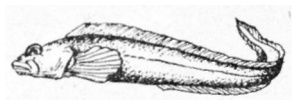


В о м е р, **с т а в р и д а** **о к е а н и ч е с к а я**, **к а р а н к с** — мясо этих рыб темного цвета, обладает

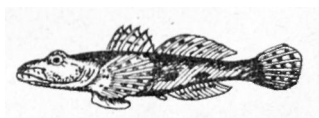
острым специфическим запахом, поэтому отваривать ее лучше с добавлением пряностей и специй. Вомер можно варить, тушить, использовать для приготовления рыбных солянок.



А р г е н т и н а имеет нежное белое мясо. Рыбу можно отваривать, жарить, а также использовать для приготовления котлетной массы.



Б е л ь д ь г а содержит до 18% белка. Из нее хорошо готовить рыбные закуски, особенно заливные, под маринадом. Мясо бельдюги в отварном и жареном виде имеет светло-серую окраску и обладает своеобразным ароматом.



Б ы ч о к океанический, сквама, клыкач, нототения мраморная имеют нежное, ароматное мясо без мелких костей. Сквamu, клыкача, нототению можно варить, припускать, жарить, бычка океанического лучше жарить или запекать.



М и н т а й, п у т а с с у, т р е с к а, м е р л а н г, н а в а г а, х е к серебристый, хек тихоокеанский, налим морской относятся к семейству тресковых. Эти рыбы содержат небольшое

количество жира, но много белка. Мясо тресковых в основном белое, сочное, без мелких костей и грубых волокон с характерным запахом.

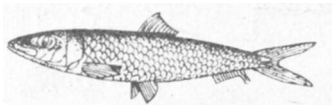
Мерланга, треску, путассу, хека тихоокеанского хорошо использовать в отварном, жареном и тушеном виде, а также для приготовления супов и фарша. Учитывая, что эти виды рыб содержат мало жира, их хорошо подавать с калорийными жирными соусами (майонез, голландский и др.). Навагу, хека серебристого лучше жарить. Кроме того, хека серебристого хорошо использовать для приготовления котлет, тефтелей, фрикаделек и других изделий из фарша.



Ледяная рыба имеет нежирное мясо плотной упругой консистенции. Ледяную рыбу хорошо варить, припускать и жарить. В жареном, отварном и припущенном виде мясо белое, сочное, с приятным ароматом, порционные куски хорошо сохраняют форму.

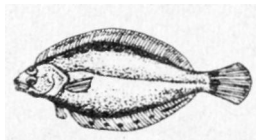


Макрель имеет темно-серую плотную кожу без чешуи. Мясо ее не имеет мелких костей и содержит большое количество белка (**20%**). Макрель можно использовать в отварном и тушеном виде, для приготовления холодных блюд, особенно с томатным соусом и под маринадом. Готовить из нее заливные блюда не рекомендуется, так как в готовом виде рыба имеет мясо темного цвета. Макрель можно также припускать, жарить и запекать.



Сардинелла и сардинопс имеют **нежное** сочное мясо с пикантным кисловатым привкусом и **с**е дочным запахом. В них содержится большое **количество** белка (до 20%). Эти рыбы хорошо жарить, тушить, и запекать.

Камбала - ерш северная, камбала исландская, камбала дальневосточная относятся к семейству камбаловых. У северной камбалы мясо жирное, нежное, со специфическим запахом. Ее лучше парить на пару, припускать или жарить, но можно варить и в иоде. При варке и припускании хорошо добавлять укроп и огуречный рассол; класть рыбу следует белой стороной вверх.



Камбалу исландскую лучше всего жарить (основным способом, «фри») и запекать. При отваривании и припускании желательно добавлять сухое виноградное вино, тогда порционные куски хорошо сохраняют форму.

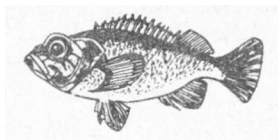


Карась океанический имеет сочное нежирное мясо. Его можно припускать, жарить, тушить и запекать, а также использовать для приготовления первых блюд (щи, рассольники, борщи, солянки, уха).

Кабан-рыба — жирная рыба, но жир ее в отличие от жира других рыб стоек к окислению. Рыба обладает хорошими вкусовыми качествами: мясо белого цвета, сочное, ароматное, с приятным вкусом. Рыбу можно припускать, жарить, тушить, варить, запекать, использовать для приготовления котлет, рыбных консервов, рубленых изделий.



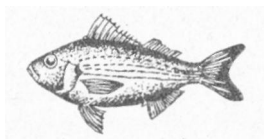
Макрурус имеет нежное с приятным ароматом нежирное мясо белого цвета с розовым оттенком. Его используют для приготовления супов, различных рубленых изделий, заливных блюд. Рыбу можно жарить, тушить.



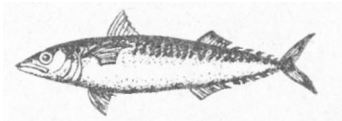
Окунь морской имеет нежирное, но сочное, с приятным ароматом мясо. Рыбу хорошо использовать для приготовления ухи, солянок, рассольников.



Мероу имеет белое нежирное мясо плотной консистенции, с малым содержанием костей. По вкусу и аромату приближается к белуге. Мероу вкусна в жареном, тушеном и отварном виде, а также можно готовить из нее холодные блюда.

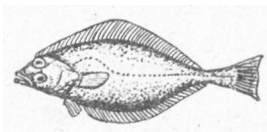


Пристипома имеет нежирное мясо с высоким содержанием белка. Пристипому можно варить, припускать и жарить. В готовом виде мясо ее белого цвета, сочное, нежное. Для приготовления блюд лучше использовать целые тушки.

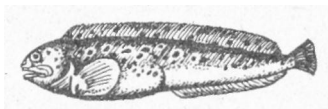


Скумбрия дальневосточная имеет нежное жирное мясо с кисловатым привкусом и специфическим ароматом. Жир у скумбрии подвержен быстрому окислению, поэтому необходимо строго соблюдать режимы и сроки ее

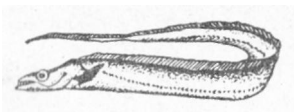
хранения и реализации. Скумбрию можно варить, припускать и жарить. Из-за сильного специфического запаха ее не рекомендуется использовать для приготовления первых блюд.



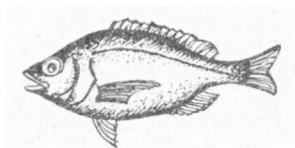
Палтус чернокорый имеет вкусное жирное мясо. Его рекомендуется жарить и тушить.



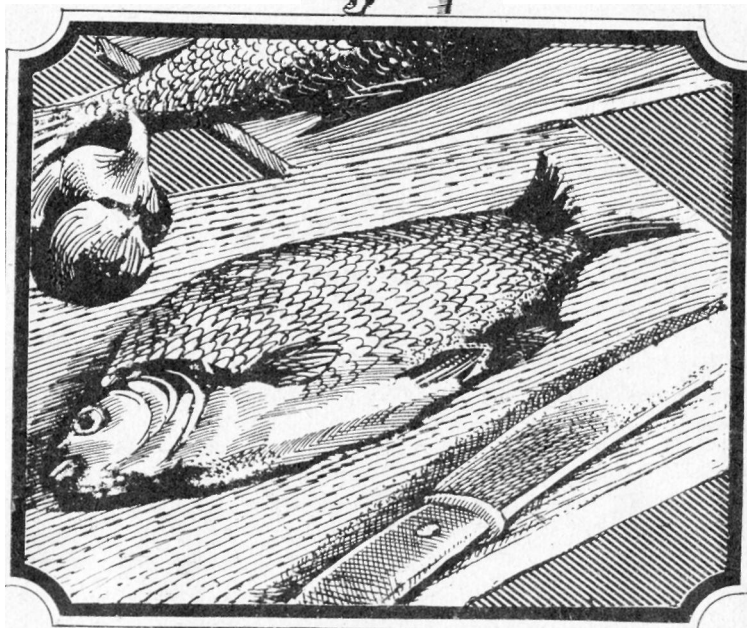
Зубатка пятнистая (пестрая) имеет белое нежное жирное мясо без мелких костей. Ее можно жарить, а также использовать для приготовления первых блюд и фарша.



Сабля-рыба имеет белое нежное сочное мясо. Ее можно варить, жарить, а также использовать для приготовления студней и других закусок. При тепловой обработке возможны разрывы кожи.



Зубан и караси морские обладают вкусным и сочным мясом. Их хорошо использовать для приготовления первых блюд, а также жарить и тушить.



2

Первичная обработка рыбы

Первичную обработку рыбы производят в специализированных рыбных цехах или в мясо-рыбном цехе на специально выделенных рабочих местах.

Цеха должны быть оборудованы холодильными шкафами, предназначенными для непродолжительного хранения рыбного сырья, ваннами для оттаивания, ошпаривания и мытья рыбы, рабочими столами, необходимым инвентарем — ножами, посудой, разделочными досками и др.

Размораживают рыбу в металлических ваннах с решетками. В таких же ваннах ошпаривают осетровую рыбу и вымачивают соленую рыбу.

Очищают и потрошат рыбу обычно на одном производственном столе. Для очистки рыбы от чешуи используют специальное механическое приспособление РО-1 или металлическую терку с ремешком. На рыбокомбинатах для ОЧИСТКИ рыбы с крупной чешуей применяют чешуеочистительный барабан, с мелкой чешуей — чешуеочистительные машины.

Для потрошения рыбы используют специализированные производственные столы. Эти столы имеют желоб, в который сдвигаются пищевые отходы, подлежащие последующей обработке, а технические отходы сбрасывают в специальный бак, находящийся под отверстием в столе. На **рабочем** месте должны находиться разделочная доска, **рыбчистка**, ножи, бачки для сбора пищевых и технических **отходов**, весы циферблатные.

Головы, хвосты удаляют в основном вручную ножами, плавники можно отрезать ножницами. На крупных предприятиях для удаления плавников и голов применяют плавнико-**резку** ПР-2. На рыбокомбинатах брюшные, спинные, грудные и анальные плавники срезают на плавнико**резке**, а **хвостовые** плавники — на дисковой рыб**орезке**. Головы отсекают на головоотсекающей машине.

На предприятия общественного питания поступает ая, охлажденная, мороженая и соленая рыба.

По способу разделки различают рыбу неразделанную, потрошеную с головой, потрошеную обезглавленную, **тушку** специальной разделки, филе, выпускаемое промышленностью.

Мелкая рыба поступает замороженной (в брикетах или **россыпью**), филе — в виде замороженных брикетов. Мороженую рыбу специальной разделки выпускают только глазированной; масса глазури должна составлять не менее 3% массы рыбы или блока. Масса глазури не включается в **нетто** рыбы.

Соленая рыба по способу разделки подразделяется на неразделанную, потрошеную с головой и потрошеную обезглавленную.

По характеру кожного покрова различают рыбу с **чешуей**, без чешуи и с костными чешуйками (жучками).. К рыбе без чешуи можно отнести налима, угря, саблю-рыбу, зубатку пятнистую (пеструю), ледяную рыбу. Практически к **этой** группе могут быть отнесены и рыбы, имеющие чрезвычайно мелкую, малозаметную и нежную чешую,

которая легко плавится в процессе тепловой обработки (треска, пикша, навага).

У зубатки, морского угря, имеющих толстую грубую кожу, последнюю рекомендуется снимать при разделке. Целиком кожу снимают также у морского налима, бельдюги, бычка океанического.

Рыбу массой до 1 кг нарезают порционными кусками (кругляшами), рыбу массой более 1,5 кг пластуют вдоль позвоночника. При этом на одной половине филе останутся позвоночная и реберные кости, на другой — только реберные. С пласта, на котором осталась хребтовая кость, последнюю можно удалить или оставить вместе с порционным куском.

К пищевым отходам, получаемым в результате первичной обработки рыбы, относятся: икра, молоки, голова (без жабр), плавники, хребтовая и реберные кости, чешуя. К непищевым отходам относят внутренности и жабры.

Поступившая на разделку рыба должна отвечать требованиям действующих стандартов. У свежей рыбы Глаза должны быть выпуклыми, роговая оболочка прозрачной, жабры чистыми, ярко-красными, без запаха и слизи; **чешуя** блестящей, плотно прилегающей, без слизи или покрытой прозрачной слизью без запаха; мышцы белыми, плотными, брюшко невздутым; запах, свойственный свежей рыбе; ямка, образующаяся при надавливании, должна быстро исчезать.

ОБРАБОТКА РЫБЫ

С КОСТНЫМ СКЕЛЕТОМ (ВСЕХ СЕМЕЙСТВ)

Живую или охлажденную рыбу направляют на первичную обработку без предварительной подготовки. Мороженую рыбу вначале оттаивают в проточной или сменяемой несколько раз холодной воде при температуре не выше 20°С либо на воздухе при комнатной температуре. С глазированной рыбы сбивают глазурь.

Для размораживания в воде рыбу укладывают в специальные ванны с решетками, расположенными на высоте 15—20 см от дна. Воду для оттаивания берут в соотношении 2 : 1 (2 л воды на 1 кг рыбы). Учитывая, что при оттаивании в воде рыба теряет часть пищевых веществ, в воду рекомендуется добавлять соль (7—10 г на 1 л).

На воздухе целесообразно размораживать крупные экземпляры рыб, потрошенную обезглавленную рыбу, рыбу

со слабой структурой мякоти, а также рыбное филе, выпускаемое промышленностью. Для этого рыбу раскладывают на столах или стеллажах в рыбном цехе.

Размораживание считается законченным, как только температура в глубине мышечной ткани повысится до -1°C . Треску и пикшу следует оттаивать не полностью, так как при дальнейшей кулинарной обработке порционные куски ее будут лучше сохранять форму. Эта рекомендация относится также и к рыбному филе, выпускаемому промышленностью.

Продолжительность оттаивания зависит от размеров и жирности рыбы, ее первоначальной температуры, а также температуры воздуха помещения, в котором происходит размораживание. Для крупных экземпляров рыб время оттаивания в воде составляет не более 4 ч, для средних и мелких — не более 2, на воздухе — для крупной — не более 10, для средней и мелкой — не более 4 ч.

Рыбу, оттаивание которой происходило в воде, после окончания размораживания вынимают, укладывают на решетку брюшком вниз и дают воде стечь.

Размороженную рыбу и рыбное филе немедленно направляют на дальнейшую разделку. Размороженное рыбное филе нельзя подвергать сильным механическим воздействиям, так как это влечет за собой потерю сока и пищевых веществ, что отрицательно сказывается на **вкусовых** качествах готовых изделий.

Характер разделки рыбы в каждом отдельном случае зависит от способов ее промышленной обработки.

Обработка неразделанной рыбы складывается из следующих операций: удаления чешуи или жучков (в некоторых случаях — кожи), удаления плавников (грудных, анальных, спинных, брюшных, хвостового), отсекания головы, удаления внутренностей (потрошение), тщательной зачистки брюшной полости, мытья и нарезки рыбы на порционные куски. Крупные и средние экземпляры рыб пластуют.

При разделке рыбу не рекомендуется сильно сдавливать, так как тело ее теряет форму, что отрицательно сказывается на качестве готовых изделий.

Разделку рыбы начинают с удаления чешуи. Рыбу, у которой чешуя плотно прилегает к кожному покрову и с трудом отделяется (линь, ставрида), опускают на несколько секунд (25—30) в кипяток.

Камбалу, которая имеет жучки, предварительно ошпаривают, погружая на 1—2 мин в горячую воду ($85\text{--}90^{\circ}\text{C}$)

Чешую счищают ножом, металлической теркой или специальным механическим приспособлением РО-1 в направлении от хвоста к голове.

У бесчешуйчатых рыб (сом, зубатка и др.) поверхность тщательно очищают от слизи.

Брюшные, грудные, анальные, спинные плавники срезают ножницами или ножом на уровне кожного покрова. У судака и окуня спинной плавник следует удалять перед очисткой чешуи.

Хвостовой плавник и часть хвостового стебля удаляют прямым срезом на расстоянии 1—2 см от основания средних лучей хвостового плавника.

Голову отсекают по контуру жаберных крышек. У обезглавленных рыб удаляют плечевую кость, для этого вокруг нее подрезают мякоть. Затем частично оголяют кость и удаляют ее. Мякоть, удаленную вместе с плечевой костью, используют при дальнейшем приготовлении рыбного бульона.

Брюшко рыбы осторожно разрезают в направлении от калтычка до анального отверстия и через образовавшийся разрез удаляют икру, молоки, внутренности, тщательно следят за целостностью желчного пузыря; залитое желчью место вырезают.

Если рыбу используют целиком, то после очистки чешуи у нее разрезают брюшко от головы до анального отверстия и через полученный разрез удаляют внутренности вместе с жабрами.

Если рыбу (до 1 кг) не пластуют, то для удаления внутренних брюшко не разрезают. При потрошении такой рыбы надрезают мякоть у краев жаберных крышек до позвоночника сначала с одной, затем с другой стороны, перерубают позвоночник и удаляют голову вместе с внутренностями, после чего, не разрезая брюшка, зачищают брюшную полость. Далее отрубают хвостовой плавник. Благодаря такому способу разделки порционные куски имеют овально-округлую форму (кругляши).

Если рыбу пластуют на филе, то у нее после очистки чешуи и удаления плавников делают надрез на брюшке от головы до анального отверстия, прорезают мякоть у головы сначала с одной, затем с другой стороны до позвоночника, разламывают его и удаляют голову вместе с внутренностями.

Выпотрошенную рыбу тщательно зачищают от остатков внутренностей, сгустков крови, удаляют у нее черную брюшную пленку (при этом особое внимание обращают на

семейство тресковых и саблю-рыбу) и промывают рыбу чистой водой до полного удаления слизи чешуи и сгустков крови. После мытья дают воде стечь в течение 20—30 мин, для чего рыбу укладывают на стеллажи или решетки.

Выпотрошенную и промытую рыбу пластуют или нарезают на порционные куски (кругляши) либо направляют на тепловую обработку в виде целой тушки с головой или без головы.

При пластовании у рыбы вдоль спины делают надрез мякоти до ребер, затем рыбу укладывают на разделочную доску и срезают ножом мякоть вдоль позвоночника. При таком пластовании одно филе имеет только реберные кости, другое — хребтовую и реберные кости. Если надо срезать с филе хребтовую кость, его поворачивают кожей вверх и срезают мякоть вдоль позвоночника.

Филе с хребтовой кости срезают двумя способами:

укладывают тушку на доску и срезают филе ножом, держа его наклонно по направлению к хвостовой части;

филе срезают с тушки, начиная с хвостового плавника, мякоть срезают до реберных костей, затем перерезают вдоль позвоночника реберные кости, прорезают оставшуюся мякоть и отделяют филе.

Для получения филе с кожей без костей рыбу пластуют, как указано выше, затем кладут филе на доску реберными костями кверху и срезают их, держа нож наклонно.

Для получения филе без кожи и костей рыбу, не очищая от чешуи, потрошат, пластуют, удаляют хребтовую и реберные кости, а затем удаляют кожу вместе с чешуей.

Полученное филе нарезают на порционные куски.

Некоторые виды рыб требуют особой разделки. Например, у камбалы голову отделяют косым срезом так, чтобы одновременно образовалось отверстие в брюшке, через которое затем удаляют внутренности. Темную кожу у камбалы снимают рывком, после чего удаляют плавники, включая и хвостовой, светлую кожу зачищают от чешуи начиная с головы.

У наваги (целой тушки с головой, кожей и икрой) при разделке отрезают нижнюю челюсть с частью грудки, выдергивают спинные плавники и потрошат через образовавшееся отверстие. Икру можно оставить в брюшке.

Мороженую навагу разделяют без предварительного оттаивания, так как в противном случае появляется специфический запах, который отрицательно сказывается на вкусовых качествах рыбы.

У наваги можно снять кожу, для этого ее прорезают

вдоль спины и, начиная с головы, снимают сначала с одной, затем с другой стороны, после чего выдергивают спинной плавник, начиная с хвостовой части.

При разделке налима, угря, сома кожу надрезают вокруг головы и, отделив руками от мякоти, снимают целиком. Затем рыбу потрошат через разрез брюшка, после чего отрубают голову, хвостовой плавник и тщательно промывают холодной водой.

У форели внутренности удаляют через отверстие, образовавшееся в голове после удаления жабр.

У сабли-рыбы тщательно зачищают брюшную полость, удаляют пленку и срезают плавники (брюшные и спинные), начиная с хвостовой части, вместе с небольшой полоской мякоти.

Соленую рыбу разделяют так же, как и свежую, но предварительно вымачивают. В рыбе, предназначенной для варки, содержание соли должно быть снижено до 5%, а для жарки — до 3%.

Перед вымачиванием соленую рыбу кладут на 30—60 мин в холодную воду, затем обрабатывают (очищают от чешуи, удаляют плавники, внутренности, отрубают голову и хвостовой плавник). Выпотрошенную рыбу промывают, нарезают на порционные куски и заливают холодной водой в соотношении 2:1 (2 л воды на 1 кг рыбы). Температура воды должна быть не выше 12°C, продолжительность вымачивания около 12 ч. Воду следует менять через 1, 2, 3 и 6 ч после начала вымачивания. Для охлаждения воды рекомендуется применять пищевой лед. Можно вымачивать рыбу в проточной воде 5—6 ч. После вымачивания рыбу немедленно направляют на тепловую обработку.

Обработка рыбы, поступающей на предприятия общественного питания в виде тушек специальной разделки, сводится к следующим операциям: оттаиванию, удалению остатков чешуи и внутренностей, мытью, пластованию и нарезанию на порционные куски.

ОБРАБОТКА ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ

После удаления жабр головы разрубают вдоль и вынимают глаза; хребтовые кости нарубают на куски длиной 5—6 см; головы, кости, плавники, кожу тщательно промывают. Отходы используют для приготовления рыбного бульона. Икру, молоки отделяют от пленок и промывают;

используют их для приготовления запеканок, паштетов и др. Чешую промывают и используют для приготовления рыбного желе.

ОБРАБОТКА РЫБЫ С ХРЯЩЕВЫМ СКЕЛЕТОМ (СЕМЕЙСТВА ОСЕТРОВЫХ)

Рыба семейства осетровых, за исключением стерляди, поступает на предприятия общественного питания в основном потрошенной.

Мороженую рыбу оттаивают на воздухе при комнатной температуре в течение 6—10 ч. Для этого ее раскладывают на стеллажах или производственных столах в рыбном цехе.

Осетра, белугу и севрюгу обрабатывают одинаково. Сначала у них удаляют головы с грудными плавниками и костями плечевого пояса (белуга может поступать без головы). Для этого с обеих сторон под грудными плавниками делают косой надрез мякоти по направлению к голове и перерубают хрящ. Затем срезают спинные жучки со спинным плавником, удаляют анальный, брюшной плавники по линии их основания вровень с кожей, отрубают хвостовой плавник по прямой линии перпендикулярно позвоночнику на уровне начала лучей и удаляют визигу.

Затем рыбу пластуют на звенья, начиная с головы, вдоль по спине, посередине жировой прослойки.

После пластования звенья зачищают, удаляя сгустки крови, и моют в холодной воде.

Звенья крупных рыб, особенно белуги, разрезают на две — четыре части в продольном и поперечном направлениях в зависимости от величины рыбы. Масса кусков должна быть не более 4—5 кг, а длина — 50—60 см. Такие куски удобны для нарезки на порции.

При варке звеньев целиком их предварительно ошпаривают, погружая на 3—4 мин в горячую воду (85—90°С), затем, **недавая** рыбе остыть, зачищают жучки. После этого звенья обмывают водой для удаления свернувшегося белка. Звенья рыбы, предназначенные для жарки или припускания целиком, ошпаривают, зачищают от жучков и удаляют хрящи. Звенья рыбы можно использовать без кожи.

От ошпаренного куска или звена нарезают порционные куски с кожей или без нее. При нарезке порционных кусков без кожи звено можно предварительно не ошпаривать.

Порционные куски рыбы, нарезанные для припускания, жарки или запекания, также ошпаривают, погружая на 1-2 мин в воду с температурой 95—97°С. Воду берут из

расчета 3—4 л на 1 кг рыбы. Затем ошпаренные куски промывают в воде.

Стерлядь разделяют без предварительного ошпаривания. Большим ножом счищают сначала боковые жучки начиная от хвостового плавника, затем брюшные. Затем разрезают брюшко стерляди от головы до анального отверстия и удаляют внутренности, жабры и визигу. Визигу вытягивают поварской иглой, подцепив ее посередине.

Если стерлядь используют целиком, спинные жучки удаляют после тепловой обработки. Если стерлядь в дальнейшем порционируют, то жучки удаляют до тепловой обработки и пластируют.

Осетровую рыбу (кроме стерляди) нарезают на порционные куски, начиная с хвостовой части, широкими кусками. Стерлядь нарезают порционными кусками поперек.

ПОДГОТОВКА РЫБЫ К ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Для тепловой обработки рыбу используют целиком, звеньями или порционными кусками (кругляшами, филе с кожей и костями, филе с кожей без костей, филе без кожи и костей). Полуфабрикаты рыб должны быть хорошо зачищены, не иметь повреждений на мякоти и коже, оголенных реберных костей, кровоподтеков, ржавых пятен; консистенция ткани должна быть плотной, запах рыбы свежий, без порочащих признаков.

Способ кулинарной разделки зависит от вида рыбы, ее структурно-механических свойств и размера, а также от технологии приготовления блюда.

Порционные куски подготавливают следующим образом:

для варки их нарезают, держа нож под прямым углом к позвоночнику (куски-кругляши) или к поверхности рыбы (филе), на коже делают в 2—3 местах надрезы, чтобы куски при тепловой обработке не деформировались;

для припускания их нарезают тонкими кусками, начиная от хвостовой части, держа нож под углом 30—40°, на коже также делают 2—3 надреза;

порционные куски осетровых рыб ошпаривают в течение 1—2 мин;

для жарки их подготавливают так же, как для припускания (если нарезают непластованную рыбу, то нож держат под прямым углом к позвоночнику), затем солят, посыпают перцем и панируют в муке или льезоне и сухарях,

либо в муке, льезоне и сухарях (двойная панировка); для панирования рыбы может использоваться и другая панировка;

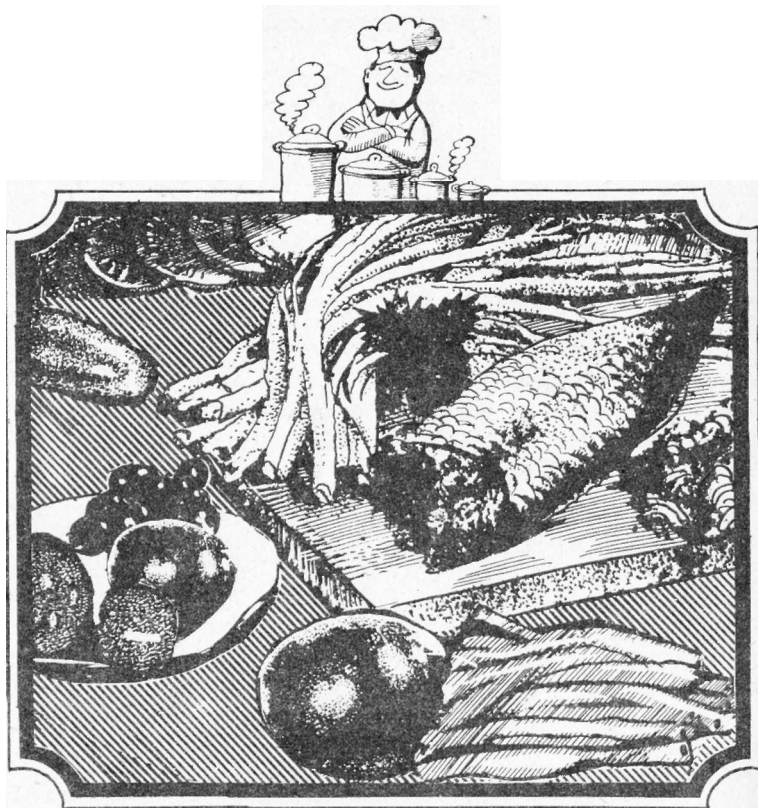
осетровую рыбу перед панированием ошпаривают;

при жарке на решетке куски рыбы смазывают растопленным сливочным маслом, панируют или маринуют с растительным маслом, лимонной кислотой и зеленью петрушки;

для жарки в тесте филе рыбы без кожи и костей нарезают брусочками, маринуют и выдерживают в холодильнике в течение 1,5—2 ч. Для этого филе сначала нарезают в продольном направлении на куски длиной примерно 80 мм, а затем на брусочки (10x10x80 мм).

Океаническую рыбу, имеющую специфический вкус и запах, следует подкислять лимонным соком, слабым раствором лимонной кислоты или уксусом. Можно также растворить соль в разведенной лимонной кислоте или 3%-ном уксусе, сбрызнуть порционные куски и дать им постоять в течение 20—30 мин.

Океаническую рыбу, обладающую нежным вкусом и консистенцией, перед тепловой обработкой лучше не солить, а выдержать в воде с 10—12% соли в течение 5—10 мин.



3

Тепловая обработка рыбы

Подготовленную рыбу подвергают различным способам тепловой обработки: варке, припусканию, тушению, жарке основным способом и «фри», жарке на вертеле или решетке, запеканию.

При тепловой обработке в продуктах происходят физико-химические изменения, в результате которых они приобретают приятный вкус, аромат и лучше усваиваются организмом.

При варке рыбу следует закладывать в кипящую воду для более полного сохранения в ней пищевых веществ. Варить и припускать рыбу следует в посуде, закрытой крышкой, и на слабом огне. Лучшим способом обработки рыбы для диетического питания является припускание.

Однако при жарке рыба сохраняет больше пищевых веществ, чем при варке. Кроме того, в поджаристой корочке образуются новые вкусовые и ароматические вещества.

Мясо некоторых океанических рыб (пикша, камбала, зубатка, скумбрия, ставрида, сом, палтус и др.) имеет специфический запах. Для смягчения его при варке рыбы в воду можно добавлять огуречный процеженный рассол вместе с пряностями и кореньями из расчета на 1 л воды 0,4 л рассола, 20 г моркови, 10 г петрушки, 10 г сельдерея, 20 г репчатого лука, лавровый лист, перец горошком и соль.

В качестве приправы к рыбным блюдам, особенно к тем, которые обладают специфическим вкусом и запахом, используют перец сладкий стручковый, сельдерей, петрушку, укроп, эстрагон, тимьян.

Консистенция жестких по структуре рыб (треска, налим, сабля-рыба, минтай, сайда и др.) становится нежной, если при варке или припускании на каждый литр жидкости вводить 200 г молока.

Мясо рыбы в основном отличается нежной структурой, имеет мало соединительной ткани, поэтому продолжительность тепловой обработки ее небольшая и зависит от размеров порционных кусков. Длительная тепловая обработка рыбы увеличивает потери ею пищевых веществ и ухудшает вкусовые качества готовых изделий. Поэтому необходимо строго следить за установленными сроками и режимом тепловой обработки рыбы.

При тепловой обработке масса рыбных полуфабрикатов уменьшается, при этом потери зависят от многих факторов: вида и размера рыбы, способа ее кулинарной разделки и тепловой обработки, а также режима и продолжительности последней. Следует отметить, что при жарке рыба теряет меньше по массе, чем при варке и припускании.

В связи с тем что рыба относится к скоропортящимся продуктам, необходимо строго следить за технологией ее приготовления и сроками хранения.

Из рыбы готовят разнообразные закуски, первые блюда, Изделия из котлетной и кнельной массы.

В приведенных ниже рецептурах нормы закладки рыбы даются массой нетто на выход 100 г готовых изделий (за

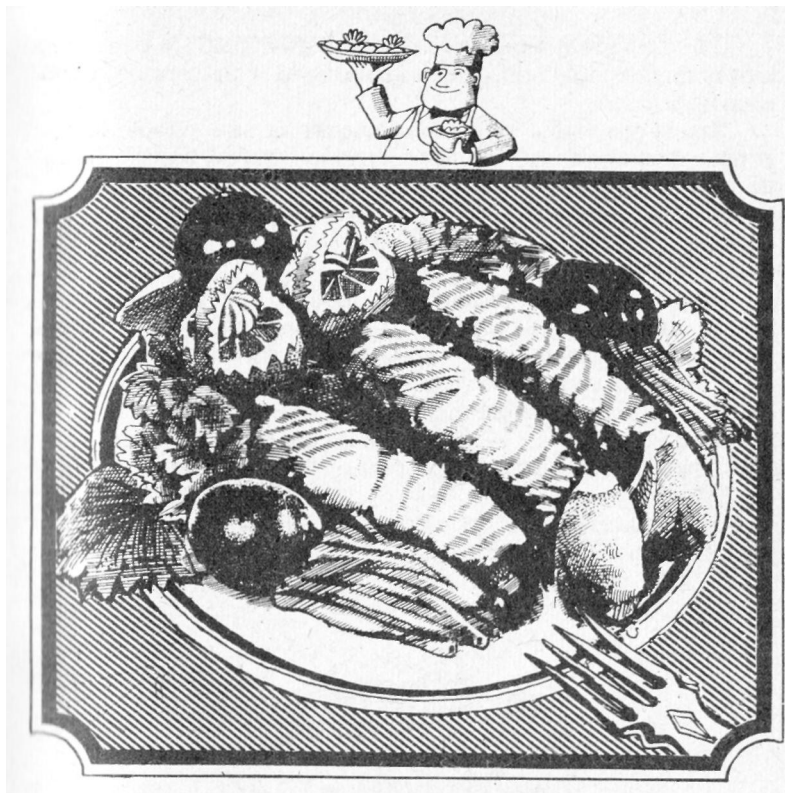
исключением некоторых холодных и первых блюд). Расход других компонентов, входящих в состав блюд, также дан массой нетто.

Подготовленную к тепловой обработке рыбу желательно использовать сразу, без длительного хранения.

Котлетную массу из рыбы необходимо готовить непосредственно перед тепловой обработкой.

Варить рыбу и рыбные бульоны при бурном кипении не допускается. Рыбу, подготовленную для жарки, солят, как правило, непосредственно перед тепловой обработкой. Однако рыбу с рыхлой структурой ткани, например зубатку пеструю, бельдюгу и другие, для ее уплотнения лучше солить за 30—50 мин до жарки.

Для приготовления рыбных блюд часто используют уксус, лимонный сок, столовые красные и белые виноградные вина, свежую зелень (петрушку, сельдерей, укроп, кинзу), а также чеснок и перец (черный, белый, душистый и красный стручковый жгучий).



4

Холодные блюда

К этой группе относятся различные блюда, приготовленные с рыбой (бутерброды, салаты, винегреты), и всевозможные кулинарные изделия из нее (рыба заливная, паштет и майонезом, под маринадом и др.).

Для приготовления холодных блюд можно использовать различные рыбы в отварном, припущенном или жареном виде, а также изделия из котлетной массы (тефтели, фрикадельки).

Заливные блюда можно готовить не только из пресноводных, но и из океанических рыб, таких, как скума, макрурус, нототения, клякач, мероу и др.

Для салатов и винегретов используют рыбу в отварном или припущенном виде, не содержащую в мышечной ткани мелких костей.

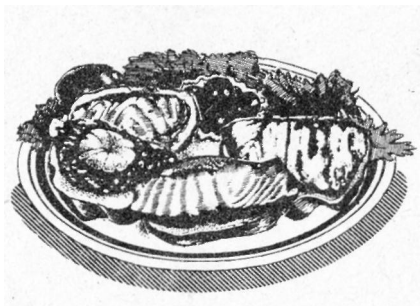
При варке рыбы тщательно следят за тем, чтобы она не переварилась, в противном случае рыба будет плохо порционироваться.

Чтобы при нарезке на порции куски рыбы не деформировались, следует пользоваться хорошо отточенным большим ножом.

Приведенные в рецептурах нормы расхода овощей, зелени могут быть увеличены или уменьшены, а также заменены другими аналогичными продуктами в пределах 10—15% при условии сохранения выхода блюда.

Норма расхода соли и специй на одно блюдо установлена следующая: соли — 2—3 г, перца молотого черного — 0,02, перца черного горошком — 0,05, лаврового листа — 0,01 г.

Органолептическая оценка готовых холодных блюд с рыбой приведена в табл. 1.



БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с рыбой могут быть открытыми и закрытыми (дорожными).

Для открытых бутербродов пшеничный хлеб нарезают ломтиками толщиной 1,5 см. Вареную или припущенную рыбу нарезают ломтиками толщиной 3—4 мм и равномерно распределяют на бутерброде.

При изготовлении бутербродов с заливной рыбой надо учитывать, что порция ее должна соответствовать размерам куска хлеба.

Блюда	внешний вид	Органолептические показатели		запах
		цвет	вкус	
Бутерброды с рыбой	Отварная рыба нарезана так, что полностью закрывает поверхность хлеба. Хлеб нарезан ломтиками толщиной 1—1,5 см. Порция заливной рыбы соответствует размеру куска. Бутерброды могут быть украшены зеленью и овощами	Свойственный данному виду рыбы. Желе прозрачное	Свойственный отварной рыбе, пшеничному хлебу и овощам	Свойственный рыбе и хлебу, без посторонних запахов
Салаты и винегреты с рыбой	Овощи хорошо зачищены, проварены, но не переварены, сохранили форму нарезки. Овощи и рыба имеют правильную форму нарезки, украшены овощами и ломтиками рыбы. Салаты и винегреты заправлены соусом или заправкой	Соответствует майонезу и овощам. Винегрет имеет бело-розовый цвет	Свойственный данному виду рыбы и овощам. Острый от майонеза и соленых огурцов	Свойственный рыбе и овощам
Помидоры, фаршированные рыбным салатом	Помидоры сохранили форму, сверху политы майонезом и посыпаны зеленью	Свойственный помидорам, майонезу и зелени	Свойственный помидорам, рыбному салату, слегка острый	Овощей и рыбы

Блюда	Органолептические показатели			
	внешний вид	цвет	вкус	запах
Рыба отварная с соусом	Рыба хорошо проварена, сохранила форму нарезки. Гарнир положен аккуратно. Соус подан отдельно или полностью покрывает поверхность рыбы	Белый или светло-серый в зависимости от вида рыбы	Свойственный вареной рыбе и специям, с которыми она варилась	Свойственный данному виду рыбы
Рыба заливная	Куски рыбы правильной формы, плотные, поверхность украшена отварными овощами, лимоном и покрыта слоем желе	Свойственный данному виду рыбы. Желе прозрачное, светло-желтого цвета	Свойственный вареной рыбе и овощам	Свойственный рыбе с ароматом специй
Рыба под майонезом	Кусок рыбы правильной формы, недеформированный, полностью покрыт майонезом. Нашинкованные овощи хорошо держат форму и смочены заправкой	Свойственный данному виду рыбы, майонезу и овощам	Острый от майонеза, заправки, а также соленных и маринованных овощей, используемых в качестве гарнира	Свойственный рыбе и овощам
Жареная рыба под маринадом	Куски рыбы сохранили форму нарезки, хорошо прожарены или проварены, полностью покрыты маринадом	Маринада - оранжево-красный (от моркови и томата). Рыбы — от белого до светло-серого	Слегка кисло-сладкий, острый, свойственный жареной или вареной рыбе и пассерованным или припущенным овощам	Свойственный данному виду рыбы с ароматом кореньев, томата, специй
Паштет из рыбы	Однородная масса прямоугольной формы, поверхность украшена сливочным маслом и зеленью	Серовато - коричневатый, свойственный данному виду рыбы и моркови	Свойственный рыбе с привкусом овощей	Рыбы, овощей и специй

Приготавливать бутерброды лучше всего непосредственно перед отпуском.

Продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее чем за 30—40 мин до подачи и хранят на холоде.

Закрытые (дорожные) бутерброды готовят, используя в основном мелкоштучный пшеничный хлеб (булочки). Булочки для бутербродов разрезают вдоль так, чтобы половинки не распадались. Можно использовать батоны и весовой пшеничный хлеб. Батоны нарезают ломтиками толщиной не более 1 см. Обе половинки булочки или два ломтика хлеба смазывают маслом и кладут между ними кусок рыбы.

Бутерброды можно готовить и без масла.

С отварной рыбой можно приготовить и закусочные бутерброды (канапе). Для канапе используют преимущественно пшеничный хлеб, с которого срезают корки, а затем нарезают его вдоль на полосы толщиной 0,5 см. Полосы хлеба поджаривают на сливочном масле до образования корочки или подсушивают в жарочном шкафу или тостере и охлаждают. Подготовленный хлеб покрывают слоем взбитого сливочного масла, на который укладывают кусочек рыбы и украшают его маслом или масляными смесями, выпущенными из кондитерского мешка, свежей зеленью, яйцами, лимоном и овощами. Оформленные полосы нарезают на куски различной формы (прямоугольные, треугольные) и охлаждают, давая маслу затвердеть.

К бутербродам в качестве гарнира разрешается подавать ломтик огурца или помидора (5—10 г), при этом соответственно увеличивается выход изделия.

Готовить бутерброды необходимо не ранее чем за 30—40 мин до отпуска, так как при хранении внешний вид и вкус изделий ухудшаются.

Бутерброд с заливной рыбой

Судак, или нельма, или сквама, или клыкач, или макрурус 24, желе рыбное 25, лимон 4, петрушка (зелень) 1, морковь 5, хлеб пшеничный 30.

Нельму, скваму, клыкач или макрурус разделяют на филе с кожей, но без реберных костей, судака — на филе без кожи и костей и припускают. Рыбу нарезают кусками по размеру хлеба, украшают кусочками лимона, вареной моркови, зеленью петрушки и заливают готовым желе. После застывания желе заливное кладут на ломтик хлеба.

Бутерброд с отварной осетровой рыбой и овощами

Осетр, или белуга, или севрюга 28, масло с хреном 5, огурцы соленые или маринованные 10 либо перец сладкий стручковый маринованный 10, хлеб пшеничный 30.

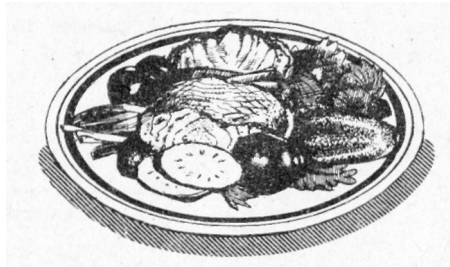
На ломтик хлеба, смазанный маслом с хреном, кладут кусочек отварной рыбы и ломтики овощей. Бутерброд можно готовить без масла.

Приготовление масла с хреном (100 г): размягченное сливочное масло (85) тщательно смешивают с готовым столовым хреном (20).

Канapé с припущенной рыбой

Сквáма, или пельма, или судак, или клыкач 24, икра кетовая 15, масло сливочное 10, лук зеленый 5, хлеб пшеничный 30.

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, затем припускают и охлаждают. Полосы подготовленного хлеба (с.27) покрывают тонким слоем взбитого сливочного масла и укладывают на середину ломтики рыбы. По краям хлеба делают бордю́р из сливочного масла, мелко шинкованного зеленого лука и кетовой икры. Затем полосы нарезают на кусочки различной формы. Данная рецептура рассчитана на выход 4—6 шт. канapé.



САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Картофель, свеклу и морковь для салатов и винегретов используют в отварном виде. Варят их в кожице, затем очищают.

Нарезают овощи охлажденными, чтобы кусочки не сформировались.

Листья салата, петрушки, сельдерея, зеленый лук, укроп
1) Их приготвления и украшения холодных блюд должны быть свежими, ярко-зеленого цвета. Зелень перебирают, удаляют посторонние примеси, загнившие листья и моют в оольшом количестве холодной воды.

При приготовлении салатов и винегретов необходимо помнить следующее:

продукты, используемые для их приготовления, должны быть охлаждены до **8—10°С**, соединение теплых продуктов с охлажденными вызывает быструю порчу изделий;

овощные наборы для салатов и винегретов можно
1 (> I овить только за **1—2** ч до отпуска и хранить в охлажденном помещении;

заправлять салаты и винегреты следует непосредственно перед отпуском, чтобы не ухудшить их вкусовых качеств и инешнего вида;

перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись.

Салаты и винегреты в основном рассчитаны на выход **150 г**.

Салат рыбный

Судак, или окунь морской, или треска, или сквама, или хек тихоокеанский, или мерланг, или клыкч, или сом (кроме океанического) 37, картофель (вареный, очищенный) 30, огурцы свежие или соленые 25, помидоры свежие 25, салат зеленый, или лук зеленый, или горошек консервированный 10, майонез или заправка 38, соус «Южный» 5, зелень.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей (можно без кожи), припускают, охлаждают и нарезают тонкими ютками. Часть припущенной рыбы и овощей оставляют для украшения. Оставшуюся часть рыбы соединяют с вареным картофелем, нарезанным ломтиками, огурцами, очищенными от кожицы и нарезанными ломтиками, добавляют нарезанный зеленый салат, или нашинкованный лук, или консервированный зеленый горошек, заправляют половиной майонеза или заправкой, осторожно перемешивают и укладывают на середину салатника. Сверху помещают оставшиеся ломтики рыбы, вокруг укладывают листики салата, кружочки помидоров и огурцов, поливают оставшейся частью майонеза или заправки, смешанной с соусом «Южный», и посыпают зеленью.

Соус «Южный» можно заменить таким же количеством майонеза или заправки для салата.

Салат можно готовить без помидоров, соответственно увеличив закладку картофеля.

Салат рыбный деликатесный

Осетр, или севрюга, или белуга 55, картофель (вареный, очищенный), цветная капуста 11, горошек зеленый консервированный 10, огурцы свежие 15, помидоры свежие 15 или перец, сладкий маринованный 15, салат зеленый 10, морковь (вареная, очищенная) 10, майонез 25, заправка, соус (Южный) 2.

Рыбу отваривают звеньями, зачищают от кожи, удаляют хрящи и нарезают тонкими ломтиками. Картофель, морковь, цветную капусту отваривают. Вареные картофель и морковь нарезают тонкими ломтиками, цветную капусту разбирают на мелкие соцветия. Огурцы свежие очищают от кожицы (за исключением парниковых и ранних) и нарезают ломтиками. Помидоры моют, удаляют плодоножку и нарезают. Часть овощей оставляют для украшения салата. Нарезанные картофель, морковь, огурцы, зеленый салат, помидоры или тонко нашинкованный маринованный перец смешивают с горошком зеленым консервированным, заправляют майонезом и осторожно перемешивают, укладывают горкой в салатник и оформляют ломтиками отварной осетровой рыбы. Вокруг горки салата располагают оставленные для украшения овощи и зелень, которые при подаче поливают заправкой, смешанной с соусом «Южный». Салат можно готовить без соуса. Для украшения можно использовать яйцо (У⁴ шт., на порцию) и маслины (5 г на порцию), соответственно увеличив выход изделия.

Салат рыбный с овощами

Треска, или окунь морской, или аргентина, или хек тихоокеанский, или клыкач, или сквама, или минтай 30, горошек зеленый консервированный 10, огурцы свежие 25, перец сладкий маринованный 5, картофель 40, яйцо У_г шт., помидоры свежие 15, салат зеленый или лук зеленый 10, майонез 30.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, припускают и нарезают ломтиками. Нарезанную рыбу делят на две части: одну используют для приготовления салата, другую — для его украшения. Салат зеленый или лук зеленый очищают, тщательно моют и мелко шинкуют. Перец маринованный нарезают тонкими ломтиками. Картофель отваривают, очищают и нарезают ломтиками. Подготовленные овощи соединяют с рыбой, зеленым консервированным горошком, заправляют частью майонеза, осторожно перемешивают и укладывают горкой в салатник, украшают рыбой, кружочками помидоров, огурцами, нарезанными ломтиками, яйцами и поливают майонезом.

Салат рыбный диетический

Филе окуня морского, или трески, или судака, или сайды, или хека, выпускаемое промышленностью, 37, салат зеленый 20, картофель 28, помидоры свежие 30, лук зеленый 15, яйцо /5 шт., сметана.

Филе припускают и охлаждают. Вареный и очищенный картофель, предварительно подготовленные помидоры, салат нарезают ломтиками, зеленый лук мелко шинкуют. Припущенное филе нарезают мелкими ломтиками, часть его соединяют с овощами и заправляют сметаной. Салат укладывают горкой в салатник и украшают оставшимися помидорами припущенного филе, помидорами, листьями салата и яйцом.

Винегрет с рыбой

Треска, или окунь морской, или мерланг, или хек тихоокеанский, или сквама, или макрурус, или минтай, либо филе трески или хека, выпускаемое промышленностью, 43, картофель 28, свекла 21, морковь 11, огурцы соленые 30, лук зеленый или репчатый 15, майонез или салатная заправка 15, зелень.

Подготовленную рыбу разделяют на филе с кожей без костей, припускают, охлаждают и нарезают ломтиками. Часть рыбы оставляют для украшения.

Сваренные, охлажденные и очищенные картофель, свеклу и морковь, а также соленые огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Подготовленные овощи соединяют с нарезанной рыбой, солят, заправляют частью майонеза или салатной заправки и осторожно перемешивают.

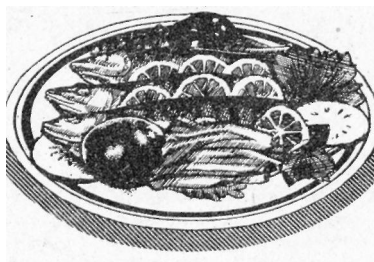
Перед отпуском укладывают горкой в салатник, сверху кладут кусочки рыбы, заливают оставшимся майонезом или салатной заправкой и посыпают зеленью.

Помидоры, фаршированные рыбным салатом

Помидоры свежие 75, салат рыбный 60, майонез 15, специи, соль.

У помидоров подрезают верхнюю часть так, чтобы она образовала крышечку, делают углубления для фарша, вынимая часть мякоти, посыпают солью и перцем. Подготовленные помидоры наполняют приготовленным рыбным салатом (6, 7) и украшают зеленью.

При отпуске фаршированные помидоры украшают майонезом.



ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ

Рыба отварная с соусом

Кета, или нельма, или судак, или сом (кроме океанического), или ставрида океаническая, или треска, или скеама, или клыквач, или макрурус, или сазан 91, гарнир 75, соус 25.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками и припускают.

При отпуске рядом с рыбой располагают овощной гарнир: огурцы соленые, или маринованные, или корнишоны, перец сладкий маринованный, или огурцы свежие, помидоры свежие, салат зеленый. Рыбу поливают соусом крен, или сметанным с хреном, или сметанным. Соус можно подавать отдельно в соуснике.

Рыба заливная

Нельма, или форель, или сквама, или зубатка пятнистая (пестрая), или окунь морской, или сом (кроме океанического), или щука (кроме морской), или судак, или сазан, или клыкач, или макрурус 97, лимон 5, зелень петрушки 1,5, морковь 5, желе рыбное готовое 125.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей или без кожи и костей (кроме сазана), нарезают порционными кусками и припускают. Припущенную и охлажденную рыбу укладывают на тонкий слой желе, налитого в противень, так, чтобы между кусками остались небольшие промежутки.

Каждый кусок рыбы украшают листиками зелени петрушки, кусочками лимона, кружочками вареной моркови, заливают для закрепления украшения частью охлажденного желе, приготовленного на рыбном бульоне, и дают застыть. Затем рыбу заливают оставшимся желе так, чтобы слой его составлял 0,5—0,8 см над куском рыбы; противень с рыбой ставят в холодное место.

При отпуске куски рыбы вырезают концом ножа так, чтобы вокруг каждого из них осталось желе (0,5—1 см).

Заливную рыбу можно подавать с овощным гарниром (50 г на порцию) и соусом хрен (20 г на порцию). При этом выход блюда соответственно увеличивается.

Для приготовления 125 г рыбного желе берут (в г): пищевые рыбные отходы 125, желатин 5, морковь 3, лук репчатый 3, петрушка (корень) 1, уксус 9%-ный 2, яйца (белки) $\frac{1}{3}$ шт., лавровый лист, специи.

Рыба фаршированная заливная

Судак, или сазан, или карп, или лещ, или треска 108, хлеб пшеничный 5, молоко или вода 5, лук репчатый 10, маргарин сливочный 10, яйцо 1/10 шт., чеснок 0,2, лимон 5, зелень петрушки или сельдерея 1,5, желе рыбное готовое 125.

Готовую фаршированную рыбу охлаждают, нарезают на порции, укладывают в салатник, или формочки из фольги, или на противень, украшают морковью, зеленью, кусочками лимона, закрепляют украшения желе и ставят для застывания в холодильник.

К фаршированной заливной рыбе можно подать овощной гарнир (75 г) и соус хрен (25 г).

Желе рыбное

Пищевые рыбные отходы 1000, желатин 40, морковь 20, лук репчатый 20, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 10, уксус 9%-ный 15, яйца (белки) 3 шт., лавровый лист 0,3, специи.

Из пищевых отходов в течение 1—1,5 ч варят бульон с добавлением корней, Готовый бульон процеживают и обезжиривают. Желатин замачивают в холодной воде и оставляют для набухания на 40—60 мин, при этом желатин увеличивается в объеме и весе. В горячий бульон кладут замоченный желатин и размешивают его до полного растворения. Затем в бульон добавляют соль, лавровый лист, перец горошком, уксус, вводят для осветления оттяжку (половину яичных белков, тщательно смешанных с пятикратным количеством холодного бульона), перемешивают и доводят до кипения. После этого добавляют оставшуюся часть яичных белков и вновь доводят до кипения. Готовое рыбное желе процеживают.

Вместо уксуса в рыбный бульон для придания ему слегка кисловатого вкуса можно добавить сухое белое виноградное вино или лимонный сок.

Рыба под майонезом

Судак, или треска, или сквама, или зубатка пятнистая (пестрая), или нельма, или жерех, или окунь морской, или хек тихоокеанский, или клыкач, или макрурус, или минтай 91, майонез или майонез с желе 35, гарнир 75, салатная заправка 15, специи, зелень.

Рыбу, разделанную на филе с кожей без костей (можно без кожи и костей), припускают, затем охлаждают и нарезают на порционные куски. Овощи, предназначенные для гарнира, нарезают мелкими кубиками. Часть гарнира (приблизительно треть) заправляют небольшим количеством майонеза или майонеза с желе, укладывают на середину блюда и помещают сверху порционные куски припущенной рыбы, а вокруг — оставшийся гарнир. Рыбу

поливают майонезом или майонезом с желе, а гарнир — заправкой.

При отпуске блюдо можно посыпать зеленью.

На гарнир используют овощи в различных сочетаниях: огурцы и помидоры свежие; огурцы соленые или маринованные; лук маринованный, перец болгарский, зеленый горошек консервированный; картофель, свекла, морковь отварные.

Жареная рыба под маринадом

Треска, или зубатка пятнистая (пестрая), или окунь морской, или хек тихоокеанский, или скумбрия океаническая, или кутум, или сазан, или карп, или муксун, или сквама, или клыкач, или макрурус 89, мука пшеничная 5, растительное масло 5, морковь 50, лук репчатый 20, томат-пюре 20, масло растительное 10, рыбный бульон 25, уксус 3%-ный 30, соль, специи.

Для приготовления этого блюда могут быть использованы разные виды рыб различной кулинарной разделки (порционные куски — кругляши, филе с кожей и костями, филе с кожей без костей).

Рыбу разделяют на филе с кожей и костями. Подготовленные порционные куски рыбы посыпают солью и перцем, обваливают в муке и обжаривают на растительном масле до готовности.

Для приготовления маринада овощи шинкуют соломкой ИЛИ натирают на терке и пассеруют на растительном масле, За 7—10 мин до окончания пассерования добавляют томат-пюре, а затем вливают рыбный бульон, уксус, кладут Черный перец горошком, лавровый лист, гвоздику, корицу и тушат 15—20 мин. Перед окончанием тушения добавляют соль, сахар и лавровый лист.

Готовую обжаренную рыбу охлаждают, кладут в салатник и заливают маринадом с томатом так, чтобы поверхность ее была полностью закрыта.

При подаче блюдо можно посыпать зеленью укропа или пе трuшки или мелко нашинкованным зеленым луком (10 г).

Рыба в маринаде (диетическая)

Треска, или хек тихоокеанский, или минтай, или сквама, или клыкач 91, морковь 35, лук репчатый 15, сахар-песок 10, томат-пюре 100, масло растительное 15, соль 1,5.

Рыбу разделявают на филе с кожей и костями (можно с кожей без костей), нарезают на порционные куски и варят.

Для приготовления маринада шинкованную морковь и отварной репчатый лук припускают в рыбном бульоне с добавлением растительного масла, затем вводят томат-пюре, соль, сахар и кипятят.

При отпуске в салатник кладут порционный кусок отварной рыбы и заливают охлажденным маринадом.

Судак или щука, фаршированные целиком

Судак или щука (кроме морской) 73, хлеб пшеничный 14, молоко или вода 15, лук репчатый 30, масло или маргарин сливочные 7, чеснок 0,8, яйцо \й шт., специи, гарнир 150, соус 75.

Очищенную от чешуи рыбу потрошат, отделяют у нее голову и промывают. Затем изнутри тушки острым ножом надрезают реберные кости и осторожно удаляют их вместе с хребтовой костью, не прорезая кожи. После этого срезают мякоть с кожи, оставляя ее слоем не более 1 см.

Репчатый лук шинкуют и пассеруют, пшеничный хлеб замачивают в воде или молоке. Срезанную мякоть рыбы, пассерованный лук, замоченный пшеничный хлеб пропускают два раза через мясорубку, соединяют с размягченным сливочным маслом или маргарином, добавляют яйцо, соль, молотый перец и все тщательно взбивают до получения пышной однородной массы.

Подготовленным фаршем наполняют тушку рыбы, затем кладут ее на целлофан, заворачивают, придавая форму целой рыбы, и перевязывают нитками на концах и в середине.

Фаршированную рыбу припускают в небольшом количестве бульона или воды либо варят в подсоленной воде в течение 15—20 мин с добавлением специй, белых корней, лука.

Щуку можно приготовить для фарширования и другим способом. У очищенной от чешуи и промытой щуки

надрезают кожу вокруг головы и осторожно, чтобы не прорвать ее, снимают целиком по направлению от головы к хвосту; хребтовую кость надламывают у хвостового плавника. В результате такой обработки хвостовой плавник отделяется вместе с кожей.

После снятия кожи щуку потрошат, промывают, отделяют мякоть от костей и используют ее для приготовления фарша. Подготовленным фаршем заполняют снятую с рыбы кожу и придают ей форму целой рыбы; отверстие, через которое фаршировалась рыба, завязывают или зашивают. Готовую фаршированную рыбу охлаждают и нарезают на порции.

К фаршированной рыбе подают овощной гарнир, картофель отварной, соусы — томатный, томатный с овощами, сметанный, соус хрен.

Фаршированную рыбу можно подать как холодное и как второе горячее блюдо.

Рыба фаршированная паровая

Щука (кроме морской) или судак 73, пшеничный хлеб 14, молоко или вода 15, масло сливочное 4, яйцо 1/20 шт., морковь 5, салат 5, соль 1.

Подготавливают и фаршируют рыбу так же, как описано в предыдущей рецептуре.

Для приготовления фарша срезанную с рыбы мякоть и замоченный в молоке или воде пшеничный хлеб пропускают через мясорубку, добавляют яйцо и хорошо вымешивают, кием соединяют с пассерованной морковью и мелко нашинкованным зеленым салатом.

Фаршированную рыбу кладут в паровую коробку и варят на пару. Готовую рыбу охлаждают.

При отпуске нарезают по одному-два куска на порцию.

Паштет из рыбы

Сазан, или судак, или амур, или аргентина, или хек тихоокеанский, или треска 122, морковь 20, масло сливочное 30, соль 1,5, лук зеленый 2.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей и припускают. Морковь мелко шинкуют и тушат в рыбном бульоне с добавлением масла. Припущенное филе вместе с

тушеной морковью пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют размягченное сливочное масло и хорошо взбивают до получения однородной пышной массы.

Готовой массе придают продолговатую форму, украшают ее поверхность сливочным маслом, выпуская его из кондитерского мешка.

При отпуске паштет нарезают ломтиками, кладут в салатник или тарелку и посыпают сверху нашинкованным зеленым луком.

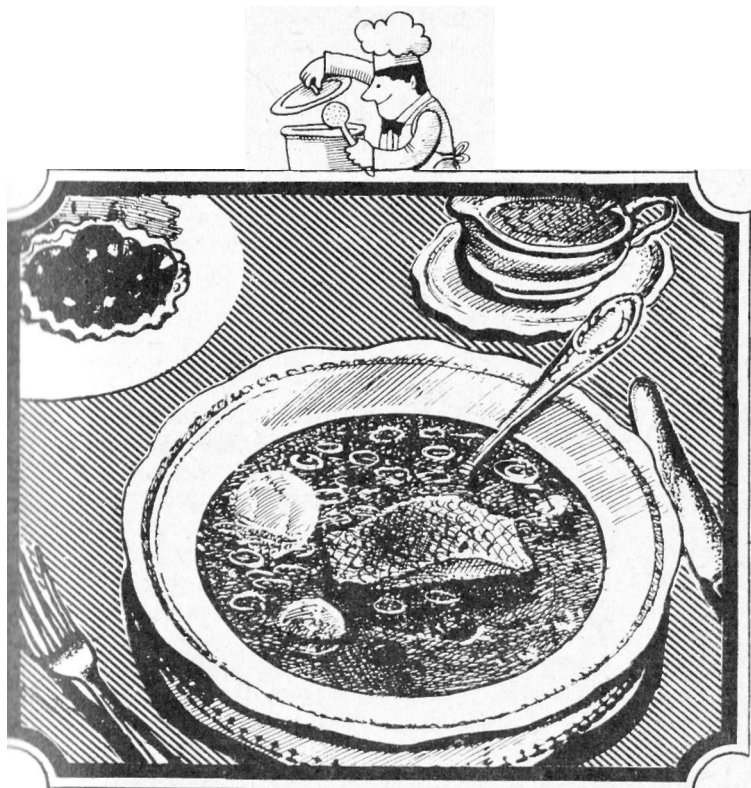
Студень рыбный

Головизна, плавники, кожа осетровых рыб или пищевые отходы рыб с костным скелетом (головы, кости, плавники, кожа, чешуя) 150, петрушка или сельдерей (корень) 3, лук репчатый 5, морковь 5, чеснок 1, желатин 3, лавровый лист 0,03, перец 0,05, гарнир 75, соус хрен 25.

Голову, плавники и кожу тщательно промывают, головы разрубая на несколько частей и заливают все холодной водой (1—1,5 л на 1 кг отходов) и варят 1,5 ч.

Затем кладут очищенные, промытые и разрезанные пополам корни петрушки или сельдерея, морковь, лук и варят еще 20—30 мин; в конце варки добавляют соль и специи. После варки мякоть отделяют от костей и хрящей; хрящи осетровой рыбы доваривают отдельно до полного размягчения. Бульон процеживают. Мякоть и мягкие хрящи измельчают, соединяют с процеженным бульоном, варят еще 10 мин, затем добавляют предварительно замоченный в воде желатин, дают прокипеть, добавляют измельченный чеснок, охлаждают, затем разливают в противни и ставят в холодное место для застывания.

Застывший студень режут на порции и укладывают на тарелку, рядом располагают овощной гарнир. Соус хрен подают отдельно в соуснике.



5

Первые блюда

Ассортимент первых рыбных блюд весьма разнообразен. Из рыбы приготавливают прозрачные бульоны, заправочные супы, супы-пюре.

На рыбном бульоне лучше всего готовить картофельный суп, рассольник, солянку, щи из квашеной капусты. Супы, приготовленные на рыбном бульоне, богаты азотистыми экстрактивными веществами, белками, а также обладают орошими вкусовыми качествами.

Для приготовления рыбных бульонов используют в основном рыбные пищевые отходы: головы, плавники,

кости, кожу. Хорошо использовать для приготовления первых блюд рыбу осетровых пород, а также судака, треску, сома, зубатку пятнистую (пеструю), окуня морского, хека тихоокеанского, зубана, бельдюгу, баттерфиша, каранкса, путассу, карася океанического, пристипому, мероу, нототению, макрель.

Для приготовления первых блюд не рекомендуется использовать навагу, сельдь, красноперку, сардиню, терпуга, так как вкусовые качества этих блюд очень низкие.

Заправочные супы с рыбой готовят, используя различные овощи, картофель, крупы (рис, перловую), которые хорошо сочетаются с рыбой.

При приготовлении супов соблюдают следующие правила:

овощи для каждого вида заправочных супов нарезают в соответствии с установленной формой нарезки;

морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в суп обязательно пассеруют, что придает им приятный вкус и аромат. Для пассерования овощей используют кулинарные или растительные жиры либо топленое масло;

петрушку и сельдерей кладут в суп сырыми за 20—25 мин до окончания варки;

продукты закладывают в котел в определенной последовательности с учетом продолжительности их варки, так как в противном случае они теряют значительную часть витаминов, развариваются, что ухудшает их внешний вид и вкусовые качества;

при варке рассольников в первую очередь вкладывают картофель, доводят его до кипения, а **затем** кладут припущенные соленые огурцы, так как картофель под действием кислоты плохо разваривается; необходимо, чтобы после закладки каждого вида продукта бульон снова быстро закипал;

варят супы при слабом кипении, в противном случае ароматические вещества быстро улетучиваются, а **ОВОЩИ** — развариваются, что ухудшает вкусовые качества супа;

специи кладут за 5—10 мин до готовности супа. При этом на 1000 г супа берут перца горошком 0,1 г, лаврового листа — 0,04 г, соли — 6—10 г;

при отпуске супы посыпают мелко нашинкованной зеленью из расчета 2—3 г (весом нетто) на одну порцию, рыбные продукты кладут в прогретом виде в порционную посуду с супом перед отпуском.

Из рыбы готовят как горячие, так и холодные супы.

При отпуске горячие супы должны иметь температуру не ниже 75°C, холодные — 12—14°C.

Расход сырья в рецептурах в основном дается весом нетто на 1 л. Норма порции может быть 500, 350 и 250 г или иной в зависимости от спроса потребителей. Органолептические показатели первых рыбных блюд приведены в табл. 2.

Рыбный бульон

Пищевые рыбные отходы (головы, кости, плавники, кожа) 750, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 8, лук репчатый 10, специи.

У голов удаляют жабры и глаза, крупные кости и головы разрубают на части. Пищевые отходы рыб осетровых пород ошпаривают кипятком и промывают в холодной воде.

Подготовленные отходы заливают холодной водой, доводят до кипения, периодически удаляя образующуюся пену, добавляют коренья, лук и продолжают варку при слабом кипении в течение 40—50 мин. Если для приготовления бульона используют головы рыб осетровых пород, то через час после начала варки их вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить до размягчения 1—1,5 ч.

Готовый бульон процеживают. Мякоть и хрящи измельчают, заливают небольшим количеством бульона и доводят до кипения: в дальнейшем их используют при отпуске супов. При варке рыбного бульона, кроме пищевых отходов, используется рыба, предусмотренная для отпуски первых блюд.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Треска, или хек тихоокеанский, или клыкач, или кабан-рыба, или сквама 122, картофель 300, морковь 40, петрушка 10, лук репчатый 40, бульон или вода 750, специи.

Рыбу разделяют на филе с кожей и костями, отваривают, нарезают по одному-два куса на порцию и кладут в тарелку при отпуске супа.

Таблица 2

Первые рыбные блюда	Внешний вид	Цвет	Вкус, запах	Консистенция
Прозрачные супы	Бульон прозрачный, без хлопьев свернувшегося белка	Желтовато-янтарный	Свойственные рыбе, с ароматом корней и специй	Овощи мягкие
Супы картофельные	Бульон прозрачный, картофель нарезан ломтиками, морковь — соломкой, овощи не разварены, порционный кусок рыбы не деформирован	Светло-желтый, овощей — натуральный	Свойственные отварной рыбе, овощам и специям	Овощи мягкие
Супы с крупой	Бульон мутноватый, картофель, овощи нарезаны кубиками, не переварены, крупа хорошо сварена, крупинки сохранили форму	Овощей — натуральный, бульона — светлый, с блестками жира	Рыбные, а также свойственный крупе, с которой варился суп, и пассерованным овощам. Запах, свойственный рыбе, с ароматом овощей и специй	Крупа и овощи мягкие
Солянка	Порционные куски рыбы сохранили форму, огурцы нарезаны ломтиками, лук — полукольцами	Бульона — слегка желтоватый, с блестками жира	Вкус рыбный, острый от огурцов и томата, с ароматом пассерованных овощей, специй, каперсов	Продукты не разварены
Уха	Бульон прозрачный с блестками жира	Бледно-желтый	Рыбные, с ароматом специй	
Ботвинья	Однородная масса, куски рыбы не деформированы	Буро-зеленый от протертых шпината и щавеля	Вкус кисловатый, свойственный шпинату и щавелю, с ароматом овощей и специй	Однородная

Морковь шинкуют соломкой и варят в подсоленной воде до полуготовности, затем кладут нашинкованный лук, картофель, специи и варят до готовности овощей. Бульон, полученный в результате варки рыбы, добавляют в суп одновременно с картофелем.

Суп картофельный рыбный
с крупой

Треска, или хек тихоокеанский, или клыкач, или сквама, или кабан-рыба 122, картофель 320, крупа перловая 40, морковь 40, петрушка 10, лук репчатый 40, масло растительное 10, бульон или вода 700, специи.

Перловую крупу перебирают, промывают сначала в теплой, а затем в горячей воде, заливают горячей водой (из расчета 3 л на 1 кг) и варят до полуготовности. Лук рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют.

Порционные куски рыбы варят отдельно. Бульон используют при варке супа.

В котел закладывают сваренную до полуготовности перловую крупу, доливают необходимым количеством бульона, доводят до кипения, кладут нарезанный кубиками картофель, пассерованные лук и морковь и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут кусок рыбы.

Суп картофельный с рыбными
фрикадельками

Картофель 400, морковь 40, лук репчатый 40, томатное пюре 10, масло растительное 10, бульон или вода 700.

Для фрикаделек: сом (кроме океанического), или треска, или щука (кроме морской), или аргентина, или хек тихоокеанский, или филе трески, хека, выпускаемое промышленностью, 94, яйца % шт., лук репчатый 20, бульон или вода 9.

Морковь и лук репчатый нарезают ломтиками и пассеруют на растительном масле. Картофель нарезают кубиками, брусочками или дольками. В кипящий бульон или воду

кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные овощи и варят до готовности. За 5—10 мин до окончания варки добавляют пассерованное томатное пюре, специи, соль.

Фрикадельки припускают отдельно до готовности и кладут в тарелку при отпуске супа. Бульон, полученный в результате припускания фрикаделек, добавляют в суп.

Для приготовления фрикаделек филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко нарезанные лук, яйцо, соль, перец черный молотый, воду и все тщательно перемешивают. Из приготовленной массы разделяют небольшие шарики (15—18 г).

Рассольник с рыбой

Треска, или лосось, или карась океанический, или сквама, или зубатка пятнистая (пестрая) 122, или окунь морской, или луфарь океанический 125, картофель 240, петрушка (корень) 60, сельдерей (корень) 10, лук репчатый 40, лук-порей 40, огурцы соленые 60, щавель или шпинат 40, маргарин 20, бульон или вода 750, специи.

Очищенные морковь, петрушку, сельдерей, лук нарезают Соломкой. Картофель режут дольками или брусочками. Морковь и лук пассеруют. Неочищенные соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками; грубую кожу и крупные семена удаляют.

Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин.

Рыбу разделяют на филе с кожей и реберными костями и варят. Готовую рыбу вынимают из бульона.

В кипящий бульон закладывают картофель, доводят до кипения и варят до полуготовности, затем кладут пассерованные морковь и лук, а через 5—10 мин — припущенные огурцы; петрушку и сельдерей закладывают в рассольник сырыми.

Шпинат или щавель нарезают на части и кладут в рассольник за 5—10 мин до окончания варки.

Если вкус рассольника недостаточно острый, его можно заправить прокипяченным и процеженным огуречным рассолом.

Рассольник можно варить без шавеля и шпината, соответственно увеличив закладку огурцов и овощей, предусмотренных рецептурой.

Перед отпуском готовые куски рыбы кладут в тарелку и наливают рассольник.

Рассольник домашний с рыбой

Треска, или хек тихоокеанский, или лосось, или карась океанический, или клыкач, или зубатка пятнистая (пестрая) 122, или окунь морской, или луфарь океанический 126, или сквама, или макрурус 122, капуста свежая 80, картофель 180, морковь 40, петрушка (корень) 60, сельдерей (корень) 20, лук репчатый 40, лук-порей 40, огурцы соленые 60, маргарин 20. Бульон или вода 750, специи.

И основным технология приготовления и отпуск рассольника домашнего такие же, как и рассольника, описанного в предыдущей рецептуре.

Порядок закладки продуктов в рассольник домашний следующий: в кипящий бульон кладут нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем закладывают картофель, парят 5—7 мин, после чего добавляют пассерованные овощи, припущенные огурцы, корни и варят рассольник до готовности.

Рассольник ленинградский с рыбой

Треска, или хек тихоокеанский, или лосось, или карась океанический, или клыкач, или зубатка пятнистая (пестрая) 122, или окунь морской, или луфарь океанический 126, картофель 300, крупа перловая 30, морковь 40, петрушка (корень) 10, лук репчатый 40, огурцы соленые 60, маргарин 20, бульон или вода 700, специи.

Перловую крупу промывают горячей водой, чтобы бульон не был слизистым, и варят отдельно до готовности (на 1 кг крупы берут 3 л воды). В остальном рассольник варят и отпускают так же, как описано в рецептуре 28. Готовую перловую крупу кладут в рассольник вместе с огурцами, когда картофель почти доведен до готовности.

Щи из квашеной капусты с головизной осетровых рыб

Головизна осетровых рыб 285, капуста квашеная 250, морковь 40, петрушка (корень) 10, лук репчатый 40, томат-пюре 10, масло сливочное 20, мука пшеничная 6, зелень петрушки или укропа 8, бульон или вода 800, специи.

У рыб осетровых пород удаляют жабры, глаза, затем разрезают рыбу на части, ошпаривают, зачищают от окислившегося жира, промывают, заливают водой и доводят до кипения. С поверхности бульона удаляют образующуюся пену, закладывают лук, корни и варят при слабом кипении 50—60 мин.

Головы вынимают из бульона, отделяют мякоть от хрящей, затем хрящи вновь заливают водой и варят до готовности. Полученный бульон процеживают.

Квашеную капусту перебирают, крупные части измельчают. Для приготовления щей можно использовать сырую или тушеную квашеную капусту. Тушение улучшает вкус капусты и несколько снижает ее кислотность. Тушат капусту с добавлением жира, томата-пюре и небольшого количества бульона (10—15%), периодически помешивая. Корни и лук мелко измельчают и пассеруют. Пассерованные морковь и лук добавляют в капусту за 10—15 мин до окончания тушения.

В кипящий бульон или воду кладут капусту тушеную с овощами, варят 25—30 мин.

При использовании сырой капусты ее закладывают в холодный бульон и доводят до кипения, пассерованные морковь и лук добавляют за 10—15 мин до готовности капусты. Затем в щи добавляют белый соус, солят и доводят до кипения.

Для приготовления белого соуса муку не пассеруют, а подсушивают без изменения ее цвета.

Отпускают щи с мякотью головизны, посыпая зеленью.

Солянка рыбная

Трезка, или окунь морской, или сквама, или клыкач 122, или зубатка пятнистая (пестрая), или кабан-рыба 120, или макрель 112, головизна 75, лук репчатый 90, огурцы соленые 60, каперсы 20, томат-пюре 20, масло сливочное 16, маслины 20, бульон рыбный 780, лимон 6, зелень.

Из пищевых рыбных отходов и головизны рыб осетровых пород варят бульон.

Лук репчатый шинкуют и пассеруют с добавлением томатного пюре. Томатное пюре можно пассеровать отдельно. Соленые огурцы с тонкой кожей промывают и нарезают тонкими ломтиками, грубую кожу и крупные семена удаляют, а мякоть нарезают ромбиками.

Подготовленные огурцы припускают. Каперсы перебирают, лимон очищают от кожицы и нарезают кружочками, а маслины промывают.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают на порционные куски по 1—2 на порцию и припускают в бульоне.

В кипящий бульон закладывают пассерованные лук, **гоmat**-пюре, припущенные нарезанные огурцы, каперсы с рассолом, припущенные куски рыбы, специи и варят 5—10 мин.

При отпуске в солянку кладут маслины, очищенные от кожи, кружочки лимона, вареные рыбные хрящи, нарезанную мякоть от головизны и посыпают зеленью. Для придания более острого вкуса в солянку в конце варки можно добавить процеженный огуречный рассол.

Солянка донская

Осетр 123, головизна 94, морковь 40, петрушка (корень) 30, лук репчатый 70, огурцы соленые 60, каперсы 20, маслины 40, помидоры свежие 80, томатное пюре 40, масло сливочное 20, бульон рыбный 700, лимон 8, специи, зелень.

Морковь и лук нарезают кружочками и пассеруют вместе с томатным пюре. В кипящий бульон кладут приготовленные овощи, нарезанные и ошпаренные порционные куски осетра, припущенные огурцы, каперсы и варят до готовности рыбы. За 5-10 мин до окончания варки кладут нарезанные кружочками свежие помидоры, специи. При массовом приготовлении солянки куски рыбы предварительно отваривают и кладут в суп при отпуске.

Уха рыбацкая (на одну порцию)

Рыба-мелочь (ерши, плотва, окунки и др.) 100, судак 63, налима (речной и озерный) 61, картофель 150, лук репчатый 25, петру-

шка 5, масло сливочное 8, перец горошком 0,05, лавровый лист 0,02, зелень петрушки или укропа 2, вода 550.

Мелкую рыбу потрошат, тщательно промывают, заливают холодной водой, солят и варят. Готовый бульон процеживают.

Судак разделяют на порционные куски — филе с кожей и костями, налим — филе без кожи с реберными костями.

В процеженный кипящий бульон кладут очищенный картофель целыми клубнями (небольшого размера), очищенный лук целыми головками, корень петрушки, нарезанный тонкими кружочками, и варят. За 15 мин до готовности картофеля кладут подготовленные порционные куски рыбы. По окончании варки в уху кладут сливочное масло.

При отпуске в тарелку кладут порционный кусок рыбы, наливают уху и посыпают зеленью петрушки или укропа. Мелко нарезанную зелень можно подать отдельно.

Уху рыбацкую можно готовить и без масла. Уху можно готовить из других видов рыб (хариус, щука, окунь и др.)

Уха ростовская
(на одну порцию]

Судак 94, кости рыбные 100, картофель 150, петрушка (корень) 20, лук репчатый 25, помидоры свежие 85, масло сливочное 10, перец горошком 0,05, лавровый лист 0,02, зелень петрушки или укропа 2, вода 550.

Картофель и овощи очищают, моют и нарезают дольками. Судака разделяют на филе с кожей и костями и нарезают по 1—2 куска на порцию.

В бульон закладывают картофель и овощи, за 10-15 мин до окончания варки кладут порционные куски судака, помидоры, нарезанные дольками, специи и варят все до готовности, тщательно удаляя пену. Готовую уху направляют сливочным маслом.

При подаче в тарелку кладут порционный кусок рыбы, наливают уху и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Бульон рыбный прозрачный

Рыба-мелочь (окуньки, плотва, ерши и др.) 333 или рыбные пищевые отходы 375, яичный белок 25, петрушка (корень) 10, лук репчатый 25, соль 8, вода 130, специи.

Мелкую рыбу потрошат, не очищая от чешуи, тщательно промывают, заливают холодной водой, солят и варят 40—50 мин при слабом кипении. Готовый бульон процеживают, осветляют, добавляя яичные белки, растворенные в пятикратном количестве охлажденного бульона, перемешивают, дают вскипеть и еще раз процеживают. Подают в бульонных чашках или тарелках.

К бульону можно подать любой гарнир (клецки, пирожки, расстегаи с рыбным фаршем).

Бульон с фрикадельками

Бульон готовый 400. Для фрикаделек: сом (кроме океанического), или треска, или щука (кроме морской), или аргентина, или зубатка пятнистая (нестрия), или рыба-капитан, или хек тихоокеанский или серебристый, или филе трески или хека, выпускаемое промышленностью, 94, яйца $\frac{1}{s}$ шт., лук репчатый 20, вода 9, зелень петрушки 2, специи.

Готовят рыбный бульон так же, как описано в предыдущей рецептуре.

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски и пропускают через мясорубку, соединяют с мелко нарезанным репчатым луком, добавляют яйцо, соль, черный молотый перец, воду и все тщательно перемешивают. Из приготовленной массы формируют небольшие шарики (15—18 г).

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона. При отпуске кладут в тарелку и заливают бульоном. Отдельно на розетке подают рубленую зелень.

Ботвинья

Окунь морской, или судак, или макрурус 123, или треска, или клякча, или сквама, или карась океанический, или хек тихоокеанский 122, квас хлебный 700, щавель 80, шпинат 140, сахар 10, лук •зеленый 40, укроп 20, лимон (цедра), огурцы свежие 130, хрен (корень) 30, специи.

Рыбу с костным скелетом (всех семейств) разделяют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками и варят.

Шпинат и щавель припускают отдельно, протирают или пропускают через мясорубку с частой решеткой, разводят хлебным квасом, добавляют соль, сахар, натертую лимонную цедру, часть натертого хрена и ставят в холодное место. Огурцы нарезают соломкой, зеленый лук шинкуют.

Ботвинью наливают в тарелку и посыпают мелко нарубленным укропом. Отдельно подают кусок отварной рыбы, а рядом располагают нарезанные огурцы, шинкованный зеленый лук, тертый хрен и посыпают укропом.

Гарнир можно положить вместе со шпинатом и щавелем в тарелку и залить заправленным квасом.

Холодник рыбный

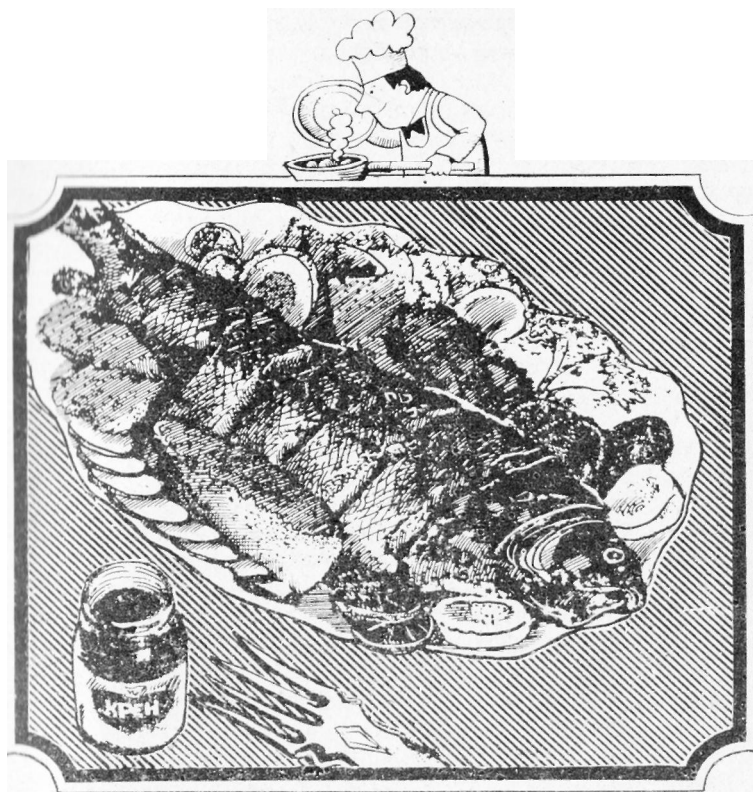
Окунь морской, или треска, или сквама, или сайда, или хек тихоокеанский, или клыкач, или судак, или аргентина, или филе окуня морского, или трески, или хека, выпускаемое промышленностью, 122, яйца 1 шт., огурцы свежие 120, лук зеленый 20, квас хлебный 650, зелень петрушки или укропа 8, сметана 60.

Филе рыбы с кожей без костей припускают, охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Лук зеленый шинкуют. Яйца варят вкрутую и мелко рубят, свежие огурцы нарезают соломкой или кубиками.

Нашинкованный зеленый лук растирают с небольшим количеством соли до появления сока.

В охлажденную сметану вводят рубленые яйца, растертый зеленый лук, хреном перемешивают, разводят квасом и добавляют нарезанные огурцы.

При отпуске в тарелку кладут кусочки припущенной рыбы, заливают заправленным хлебным квасом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



6

Вторые блюда

Ассортимент вторых горячих блюд из рыбы чрезвычайно разнообразен по способу приготовления. Рыбу можно приготовить отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной.

Рыбу варят, припускают, тушат и жарят целыми приготовленными тушками, звеньями и порционными кусками. Запекают, как правило, порционные куски.

Для приготовления большинства вторых блюд рыбу используют с кожей, которая способствует сохранению формы порционных кусков.

В некоторых случаях при жарке рыбы в тесте, приготовлении диетических блюд рыбу разделяют на порционные куски без кожи.

Порционные блюда из рыбы отпускаются в металлической посуде, баранчиках, сковородах (запеченная рыба).

Гарниры и соусы могут отпускаться отдельно от основного продукта.

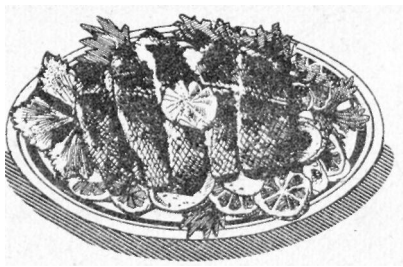
При этом следует помнить, что к рыбе с темным мясом, приготовленной в отварном и припущенном видах, лучше подавать красные соусы (томатный, томатный с овощами и т.п.).

К жирной рыбе целесообразно подавать острые соусы (соус-рассол, майонез с корнишонами, соус «белое вино», соус-хрен и др.).

В тех случаях, когда блюдо приготовлено из тощей рыбы, подавать к нему лучше такие калорийные соусы, как соус польский, сметанный и др.

Дополнительно ко всем рыбным блюдам можно подавать огурцы, помидоры свежие, соленые или маринованные, а также другие маринованные овощи, салат из свежей или квашеной капусты.

При отпуске рыбные блюда можно посыпать измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1—3 г нетто на порцию).



Блюда из отварной рыбы

Для варки пригодны все породы рыб, однако такие рыбы, как сельдь, навага, сардинопс, ставрида, корюшка, в вареном виде менее вкусны, чем в жареном. Кроме того, следует учитывать, что мясо некоторых рыб, например палтуса, отличается очень нежной структурой, имеет мало

соединительной ткани, поэтому при варке порционные куски такой рыбы теряют свою форму.

Блюда из отварной рыбы легко перевариваются и усваиваются.

Для варки рыбы рекомендуется использовать рыбные котлы и сотейники, при массовом изготовлении можно употреблять и глубокие противни.

Рыбу с костным скелетом варят целыми тушками или порционными кусками, осетровую рыбу — звеньями в виде крупных кусков (белуга) и порционных кусков.

Рыба получается вкуснее, если ее отваривают целиком или крупными кусками. Целыми тушками отваривают в основном некрупную рыбу и ту, которую трудно разделять в сыром виде. Крупные экземпляры рыб отваривают целиком только в случае приготовления из них банкетных блюд. Кроме того, некрупные экземпляры рыб можно нарезать на порционные куски, не пластуя, вместе с позвоночной костью — куски-кругляши.

Рыбу весом более 1,5 кг рекомендуется пластовать вдоль позвоночника, при этом на одной половине пласта остаются позвоночная и реберные кости, на другой — только реберные.

Осетрину, севрюгу и белугу разделяют на звенья, при этом внимательно следят, чтобы были удалены места ранений и кровоподтеков, так как рыба с хрящевым скелетом более опасна в санитарном отношении, чем с костным скелетом. Звенья ошпаривают, после чего удаляют костные пластинки (жучки).

Порционные куски нарезают от целых или пластованных тушек, начиная с головы поперек позвоночника, держа нож пол прямым углом.

В целом виде варят судака, лосося, нельму, баттерфиша, форель, кефаль каспийскую, мелкую щуку, нельму, стерлядь, пристипому, окуня морского мелкого, номера, карася речного и озерного. Для варки подготовленные тушки рыбы перевязывают шпагатом, чтобы они не потеряли своей формы, и кладут на решетку рыбного котла брюшком вниз, звенья осетровых рыб — кожей вниз. Затем решетку с рыбой помещают в рыбный котел, заливают холодной водой (2 л на 1 кг рыбы), солят, добавляют лук, корни петрушки.

Нарезанную на порции рыбу укладывают в посуду (сотейник или глубокий противень) в один ряд кожей вверх, при этом у каждого куска в двух-трех местах надрезают кожу, чтобы в процессе варки куски рыбы сохранили свою

форму, заливают горячей водой, кладут специи, овощи и солят. При варке порционных кусков рыбы осетровых пород овощи не добавляют.

После закипания жидкости нагрев уменьшают и доводят рыбу до готовности без кипения. Если рыбу варят при сильном кипении, мясо ее становится жестким, а бульон — мутным. Рыбный бульон используется для приготовления супов и соусов.

Учитывая, что некоторые виды океанических рыб (камбала, палтус, ставрида, вомер, скумбрия, сардинелла, сабля-рыба, каранкс) обладают специфическим вкусом или запахом, рекомендуется при их варке добавлять немного уксуса, укропа, сладкого стручкового перца, огуречного рассола или сухого белого вина либо варить их в пряном отваре. При варке форели и лососевых для сохранения их окраски в воду добавляют столовый уксус (10 мл на 1 л воды).

Специи при варке рыбы добавляют в следующих количествах (на 1 порцию): соли — 3 г, перца горошком — 0,01 г, лаврового листа — 0,01 г.

Продолжительность варки зависит от размера рыбы. Так, мелкая рыба варится 5—10 мин, средняя — 15—20, крупная — 30—40 мин.

Доведенная до готовности рыба должна быть мягкой консистенции, мякоть, расположенная у позвоночной кости, не должна иметь розовой окраски. Степень готовности рыбы определяют проколом ее поварской иглой в наиболее толстой части.

Если игла легко входит в толщу мяса, а в месте прокола выделяется прозрачный сок, значит, рыба готова, если в месте прокола появляется мутный или слегка розоватый сок, рыбу следует доварить.

Отварная рыба хорошо сочетается со следующими гарнирами: картофель отварной, картофельное пюре, овощное рагу, соленые или маринованные огурцы, помидоры или огурцы свежие, а также капуста цветная, спаржа, горошек зеленый консервированный.

К отварной рыбе с костным скелетом лучше всего подходят соус польский, голландский, белый с каперсами, томатный, паровой, к осетровой рыбе — соус-хрен.

При отпуске отварную рыбу кладут кожей вверх, сбоку размещают гарнир, соус подают отдельно или поливают им рыбу.

Блюдо можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа (1—3 г на порцию).

Рыба [филе] отварная с соусом

Судак, или щука (кроме морской), или карп, или амур, или макрурус 125, или хек тихоокеанский, или горбуша, или кабан-рыба, или клыкач, или скама, или треска 122, лук репчатый 3, петрушка (корень) 2, специи, соус 50, гарнир 150, зелень.

Рыбу пластуют на филе с кожей и костями и нарезают порционными кусками, на поверхности кожи делают 2—3 надреза. Затем порционные куски укладывают в посуду в один ряд кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3—5 см выше поверхности рыбы, и добавляют соль, перец горошком, лавровый лист, очищенные, промытые и нарезанные лук, петрушку (корень). Рыбу можно варить с добавлением моркови (2 г на порцию).

Варят рыбу в посуде, закрытой крышкой. Когда жидкость закипит, пену удаляют и оставляют посуду с рыбой на участок плиты с меньшим нагревом, продолжая варку без кипения при температуре 85—90°С в течение 5—7 мин, считая с момента закипания воды.

Хранят готовую рыбу в горячем бульоне не более 30—40 мин.

При отпуске рыбу гарнируют картофелем отварным, или картофельным пюре, или рагу овощным и поливают соусом томатным, или томатным с овощами, или сметанным, или польским.

Блюдо можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. К отварной рыбе можно подать соус-хрен.

Окунь морской, или зубатка, или сом отварные с соусом

Окунь морской 125, или зубатка пятнистая (пестряя) 120, или сом, (кроме океанического) 128, пряный отвар. На 1 л пряного отвара: моркови 15, лука репчатого 15, петрушки (корень) или сельдерея (корень) 15, перца горошком 0,1, соли 15, лаврового листа 0,02, огуречного рассола 300.

Обработанную рыбу пластуют на филе с кожей и костями, на поверхности кусков делают надрезы. Варят рыбу в пряном отваре. Для этого в воду кладут нарезанные

овожи, соль, перец горошком и варят при слабом кипении в течение 5—10 мин, затем вливают процеженный огуречный рассол.

В отвар хорошо добавить сладкий стручковый перец или укроп. Огуречный рассол можно заменить уксусом.

В полученный горячий отвар кладут подготовленные порционные куски рыбы и варят без кипения 12—15 мин.

Отпускают рыбу так же, как описано в предыдущей рецептуре.

Рыба отварная с соусом (кусками-
кругляшами)

Ледяная рыба, или камбала дальневосточная, или камбала-ерш северная 122, или зубан, или кефаль каспийская, или карась океанический 121, или путассу 118, или каранкс 116, или вомер 112, лук репчатый 3, морковь 3, петрушка (корень) 2, специи, соус 50, гарнир 150, зелень.

Рыбу обрабатывают, как указано на с. 12, но не пластуют, а нарезают на порционные куски-кругляши по одному на порцию.

Лук, петрушку и морковь очищают, моют и нарезают кусками произвольной формы. Рыбу укладывают в сотейник, заливают горячей водой, кладут нарезанные морковь, лук, петрушку, добавляя специи и варят до готовности.

Камбалу, каранкса, вомера варят в пряном отваре с добавлением огуречного рассола.

Отварную рыбу кладут на тарелку, на гарнир подают картофель отварной целиком или картофельное пюре. Рыбу при отпуске поливают соусом томатным или томатным с овощами.

Сиг амурский, или хариус,
или пристипома, или баттерфиш,
или мелочь I группы
отварные с соусом

Сиг амурский, или мелочь I группы, или хариус 125, или баттерфиш 122, или пристипома 115, лук репчатый 3, петрушка (корень) 2, морковь 3, специи, соус 50, гарнир 150, зелень.

Рыбу очищают, потрошат, у сига, хариуса и мелочи удаляют жабры, у баттерфиша и пристипомы — головы.

Подготовленную тушку с головой или без головы заливают горячей водой, добавляют очищенные, промытые и нарезанные (морковь, петрушку — соломкой, лук — полукольцами) овощи, специи и варят на слабом огне примерно 10—15 мин.

При отпуске на тарелку кладут тушку отварной рыбы, а сбоку гарнир — картофель отварной или картофельное пюре, поливают рыбу соусом томатным или томатным с овощами.

Блюдо можно посыпать мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки, а соус подать отдельно в соуснике.

Форель отварная с соусом голландским

Форель (кроме морской) 125, морковь 3, лук 3, петрушка (корень) 2, уксус 10, специи, соус 50, гарнир 150, зелень.

Форель очищают, потрошат, промывают и нарезают порционными кусками (кругляшами). Затем укладывают в сотейник кожей вверх, заливают горячей водой или рыбным бульоном, добавляют нарезанные морковь, репчатый лук, корень петрушки, специи и варят в посуде, закрытой крышкой, при слабом кипении. Для сохранения цвета форели к ней при варке следует добавлять 3%-ный уксус (10 мл на 1 л бульона).

Готовые куски форели укладывают на тарелку кожей вверх, сбоку располагают отварной картофель, обточенный бочонками, поливают его растопленным сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Соус голландский подают в соуснике.

Форель можно варить целиком с головой. Подготовленную тушку форели обвязывают шпагатом, кладут брюшком вниз на решетку рыбного котла и варят также, как и порционные куски.

Осстр или севрюга отварные с соусом белым и каперсами

Осстр или севрюга 128, морковь 3, лук репчатый 3, петрушка (корень) 2, специи, соус 50, гарнир 150.

Рыбу пластуют на звенья, ошпаривают, удаляют жучки, зачищают места ранений и крупные кровоподтеки. Звенья промывают, перевязывают в нескольких местах шпагатом, кладут кожей вниз на решетку в рыбный котел, заливают холодной водой, накрывают крышкой и ставят варить. При варке добавляют очищенные, промытые и нарезанные морковь, репчатый лук и корень петрушки. После закипания жидкости с ее поверхности удаляют пену и продолжают варку без кипения при температуре 85—90 С.

Готовую рыбу вынимают, удаляют хрящи, нарезают порционными кусками и подогревают в слегка подсоленном горячем бульоне.

При отпуске рыбу кладут кожей вниз, сбоку располагают картофель отварной. Рыбу поливают соусом белым с персами.

Рыба отварная с соусом-хреном

Зубатка пятнистая (пестрая) 120, или окунь морской 125, или осетр 128, лук репчатый 3, петрушка (корень) 2, специи, соус-хрен 50, картофель отварной 150, зелень петрушки или укропа.

Рыбу подготавливают и варят так же, как описано в предыдущих рецептурах.

Картофель для гарнира подбирают одинаковой величины, моют, чистят, обтачивают в виде бочонков и отваривают.

При отпуске рыбу кладут на тарелку кожей вниз, рядом располагают гарнир и посыпают его мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа. Отдельно в соуснике подают соус-хрен с уксусом. Хорошо подать к блюду помидоры и огурцы.

Стерлядь отварная в рассоле

Стерлядь 125, лук репчатый 3, петрушка (корень) 2, головизна 20, огурцы соленые 30, грибы белые свежие или шампиньоны 30, специи, мука 3, маргарин или масло сливочное 6, лимон 8, гарнир 150, зелень.

Стерлядь очищают от жучков, затем разрезают брюшко, потрошат, вытягивают визигу, пластуют и нарезают кусками.

Соленые огурцы очищают от кожицы и нарезают ломтиками. Свежие белые грибы или шампиньоны очищают, тщательно промывают и также нарезают ломтиками.

Порционные куски заливают бульоном, приготовленным с головизной, добавляют процеженный огуречный рассол, подготовленные огурцы, грибы, нарезанные лук, петрушку, специи, закрывают посуду крышкой и варят до готовности. Затем бульон сливают, оставив небольшое количество его для приготовления соуса и подогрева порционных кусков рыбы.

Для приготовления соуса жир растапливают, кладут в него просеянную муку и пассеруют ее на слабом огне, не допуская изменения цвета. В пассерованную и слегка охлажденную муку вливают горячий процеженный бульон с рассолом, хорошо размешивают и варят в течение 5—10 мин, затем добавляют соль, сок лимона и заправляют маслом.

Отварные куски стерляди кладут на тарелку, сверху укладывают вареные хрящи, нарезанные ломтиками вареные грибы, соленые огурцы и поливают приготовленным соусом, сбоку располагают отварной картофель и посыпают его мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Рыба соленая отварная

Треска, или окунь морской, или зубатка пятнистая (пестрая), или горбуша 120, морковь 3, петрушка (корень) 2, специи, соус 50, гарнир 150.

Соленую рыбу кладут в холодную воду на 30—50 мин, затем вынимают, удаляют чешую, внутренности, отрубают голову, плавники и промывают.

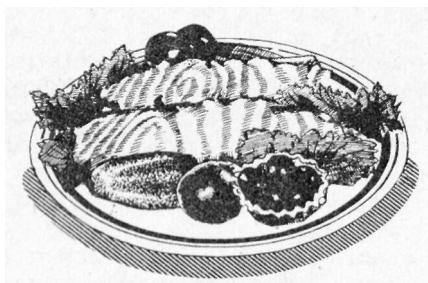
Соленую рыбу можно пластовать или нарезать порционными кусками-кругляшами.

Порционные куски рыбы заливают холодной водой из расчета 2 л на 1 кг рыбы и вымачивают. Температура воды должна быть не выше 12°С. Воду следует менять не меньше 2-3 раз, а для поддержания постоянной температуры

используют пищевой лед. Вымоченную соленую рыбу следует немедленно варить.

Варят соленую рыбу так же, как и свежую. Порционные куски рыбы заливают горячей водой, кладут подготовленные овощи, специи. Воду доводят до кипения, затем уменьшают нагрев и варят без кипения до готовности.

При подаче кусок рыбы кладут на тарелку, поливают соусом томатным, или томатным с овощами, или сметанным, а сбоку располагают гарнир — картофель отварной, или картофельное пюре, или рагу овощное.



БЛЮДА ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ РЫБЫ

Припускание является разновидностью варки и производится в небольшом количестве воды или бульона с добавлением ароматических овощей, белых свежих грибов, огуречного рассола и т.п.

Припущенная рыба вкуснее и питательнее отварной, так как в ней полнее сохраняются питательные вещества.

Бульон, полученный при припускании рыбы, используется для приготовления соусов, с которыми она подается.

Припускают рыбу целиком (с головой или без головы), звеньями или порционными кусками (кругляши, филе с кожей и костями, филе с кожей без костей, филе без кожи и костей).

Целиком припускают некрупные экземпляры рыб, а также рыбу, которая предназначена для банкетных блюд.

На порционные куски рыбу нарезают начиная от хвостовой части филе или звена, при этом нож держат несколько наклонно, примерно под углом 30° .

Порционные куски целесообразно припускать с кожей. Звенья осетровых рыб, предназначенные для припуска-

ния, предварительно ошпаривают и подготавливают так же, как для варки. Порционные куски осетровой рыбы, нарезанные с кожей без хрящей, а для некоторых блюд — и без кожи, перед припуском ошпаривают горячей водой для уменьшения выделения из них белков.

Стерлядь тщательно промывают и удаляют костные чешуйки (без предварительного ошпаривания).

Подготовленную для припуска рыбы кладут в посуду в один ряд: звенья — кожей вниз, порционные куски рыб осетровых пород — наклонно один на другой, стерлядь в целом виде — спинкой вверх. Затем подливают бульон или воду (из расчета 0,3 л на 1 кг рыбы), солят, добавляют перец черный горошком (0,01 г на порцию), подготовленные белые корни, лук и припускают на плите, закрыв посуду крышкой. Порционные куски, уложенные на противни, можно припускать в жарочном шкафу.

В некоторых случаях для улучшения вкуса и аромата припущенной рыбы в бульон добавляют сухое белое вино, особенно для осетровых рыб, а также отвар от белых свежих грибов или шампиньонов. Рыбу океаническую и осетровую припускают также с добавлением огуречного рассола.

Продолжительность припуска зависит от толщины порционных кусков и размера рыбы и колеблется: для порционных кусков — от 10 до 15 мин; для целых рыб и звеньев — от 25 до 45 мин. Степень готовности припущенной рыбы определяется тем же способом, что и отварной рыбы (с. 54).

Припущенную рыбу отпускают под различными соусами. Особенно хорошо она сочетается с соусами: сметанным, томатным, рассол, паровым, «белое вино».

На гарнир подают картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные. Дополнительно можно подавать огурцы и помидоры свежие или соленые.

Припущенную рыбу можно украсить кусочками лимона без кожицы, отварными свежими белыми грибами или шампиньонами и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа (1—3 г на порцию).

Рыба, припущенная с соусом

Судак, или щука (кроме морской), или карп, или окунь морской, или хек тихоокеанский, или клыкач, или сквама, или сом (кроме океанического), или амур 122, или минтай 119, лук репчатый 4, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 4, специи, соус 75, гарнир 150, зелень.

Рыбу разделяют, пластуют на филе с кожей без костей и нарезают порционными кусками, затем кладут в посуду кожей вниз в один ряд, подливают горячую воду или бульон (на 1 кг рыбы 0,3 л жидкости), солят, добавляют нарезанные корни, лук репчатый, специи и припускают в посуде, плотно закрытой крышкой, при слабом кипении в течение 10—15 мин.

Бульон, полученный от припускания рыбы, используют для приготовления соуса.

Отпускают рыбу по одному куску на порцию, сбоку кладут гарнир — картофель отварной или картофельное пюре.

Рыбу поливают соусом томатным, или томатным с овощами, или сметанным так, чтобы он полностью покрыл ее поверхность. Изделие можно посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Ледяная рыба, или камбала, или зубан,
или каранкс, или сардинелла
припущенные

Ледяная рыба 119, или камбала дальневосточная 122, или зубан 120, или сардинелла, или каранкс 114, лук репчатый 4, петрушка (корень), или сельдерей (корень) 4, специи, соус 75, гарнир 150, зелень.

Обработанную рыбу, не пластуя, нарезают порционными кусками (кругляшами), укладывают их в посуду кожей вниз, заливают горячей водой, добавляют очищенные, вымытые и нарезанные петрушку и сельдерей, лук репчатый, затем специи, соль и припускают в посуде с закрытой крышкой.

При отпуске кусок рыбы укладывают на тарелку, сбоку располагают картофель отварной и поливают рыбу соусом томатным или томатным с овощами. Блюдо можно посыпать зеленью.

Рыба, припущенная с каровым соусом

Судак, или щука (кроме морской), или карп, или треска, или окунь морской, или хек тихоокеанский, или мак/иурус, или клыкач, или сквама 122, либо зубатка пятнистая (пестрая). или кабан-рыба 120, белые свежие грибы 19, или шампиньоны 20. лимон 8, лук репчатый 3, петрушка (корень) 2, специи, соус 75, гарнир 150.

Грибы очищают, тщательно промывают и отваривают.

Рыбу разделяют, пластуют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками, кладут в посуду в один ряд, заливают горячей водой или бульоном, солят, добавляют нарезанные репчатый лук, петрушку (корень), **отвар** от белых свежих грибов или шампиньонов, плотно закрывают крышкой и припускают на плите. Можно добавить белое сухое вино 5—10 г на порцию. Бульон, полученный от припускания рыбы, используют для приготовления соуса парового.

При отпуске на тарелку кладут кусок припущенной рыбы, сверху — нарезанные ломтиками отварные грибы, кусочек очищенного лимона и поливают соусом паровым, рядом располагают гарнир — картофель отварной, или картофельное пюре, или овощи отварные.

Рыба, припущенная с соусом «белое вино»

Судак, или клякач, или сквама, или макрурус, или форель, или окунь морской, или карп, или лосось, или хек тихоокеанский, или треска 122, белые грибы свежие 20 или шампиньоны 21, вино виноградное белое сухое 5, лимон 8; специи, хлеб пшеничный 30, масло сливочное 5, соус 75, гарнир 150, зелень.

Порционные куски филе с кожей без костей припускают, как указано в предыдущей рецептуре. С пшеничного хлеба срезают корки и нарезают его ломтиками толщиной 1 см, следя за тем, чтобы форма гренков соответствовала форме порционного куска рыбы. Затем гренки поджаривают на сливочном масле в жарочном шкафу.

При подаче на каждый гренок кладут припущенный кусок рыбы, сверху укладывают нарезанные ломтиками вареные белые свежие грибы или шампиньоны, поливают соусом белое вино и украшают очищенным кусочком лимона, сбоку располагают отварной картофель. Блюдо можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

Щука, или треска, или горбуша,
или окунь морской, или клякач,
или сквама,
припущенные с соусом-рассолом

Щука (кроме морской), или треска, или горбуша, или окунь морской, или клякач, или сквама 122, белые свежие грибы 20, или шампиньоны 21, огурцы соленые 24, лук репчатый 4, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 4, специи, соус 75, гарнир 150, зелень.

Филе с кожей без костей нарезают порционными кусками и припускают с добавлением процеженного огуречного рассола, репчатого лука, кореньев, лаврового листа и перца горошком. Шампиньоны или белые грибы очищают, промывают, отваривают и нарезают ломтиками. Бульон от припускания рыбы и отвар от грибов используют для приготовления соуса.

Соленые огурцы очищают от кожи, удаляют семена, нарезают и варят.

Оформление блюда: кусок припущенной рыбы кладут на тарелку, сверху помещают прогретые огурцы и грибы и поливают соусом-рассолом, украшают изделие зеленью, сбоку располагают картофель или овощи отварные.

Рыба, припущенная
с соусом-рассолом

Зубан 120, или камбала дальневосточная, или камбала-ерш северная, или палтус чернокорый 122, или карась морской, или мерланг 125, или налиим морской 130, лук репчатый 4, петрушка (корень), или сельдерей (корень) 4, огурцы соленые 24, специи, соус-рассол 75, гарнир 150.

Обработанную непластованную рыбу нарезают на порционные куски-кругляши, кладут в посуду кожей вверх и заливают горячим бульоном или водой, добавляют процеженный огуречный рассол, подготовленные и нарезанные лук репчатый, корень петрушки или сельдерея, специи и припускают.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют зерна, нарезают дольками и варят, затем кладут в соус-рассол и прогревают до кипения.

При отпуске порционные куски рыбы поливают соусом-рассолом с огурцами так, чтобы соус полностью покрыл кусок; сбоку располагают отварной картофель.

Рыбное филе, выпускаемое
промышленностью, припущенное
с соусом

Выпускаемое промышленностью филе судака, или щуки, или окуня морского 122, или хека 119, или нототении 125, лук репчатый 4, петрушка (корень), или сельдерей (корень) 4, специи, соус 75, гарнир 150, зелень.

Филе оттаивают, нарезают порционными кусками и припускают в небольшом количестве жидкости с добавлением очищенных и нарезанных репчатого лука, корня сельдерея или петрушки, а также специй. Припускают филе в посуде, закрытой крышкой, при слабом кипении в течение 10 — 15 мин.

При отпуске кусок припущенного филе кладут на гарелку, поливают соусом томатным, или томатным с овощами, или сметанным, сбоку укладывают гарнир — картофель отварной, или картофельное пюре, или овощи отварные. Блюдо можно украсить веточками зелени петрушки.

Треска, или щука (кроме морской), или судак, или минтай, или клыкач, или сквама, или хек тихоокеанский 122, или зубатка пятнистая (пестря), или кабан-рыба 120, морковь 6, петрушка (корень) 6, огурцы соленые 7, грибы белые свежие 11 или шампиньоны 11, каперсы 4, оливки или маслины 8, лук репчатый 3, специи, лимон 8, соус 75, гарнир 150, зелень.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками и припускают обычным способом.

Морковь, петрушку (корень) очищают, моют, нарезают мелкими брусочками и припускают раздельно.

Соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезают ломтиками и варят.

Грибы свежие белые или шампиньоны очищают, тщательно моют, отваривают и нарезают ломтиками.

Лук шинкуют полукольцами и ошпаривают, каперсы и оливки отделяют от рассола, у оливок, кроме того, удаляют косточки.

Готовят русский соус. Для этого подготовленные продукты смешивают, прогревают в подсоленном горячем бульоне и добавляют горячий томатный соус.

При подаче припущенные порционные куски рыбы поливают приготовленным русским соусом, сверху кладут кусочек очищенного лимона, посыпают зеленью, сбоку располагают отварной картофель.

Блюдо можно отпускать без лимона.

Рыба по-матроски

Камбала дальневосточная, или мерланг 122, или вомер 112, или ледяная рыба 119, или кефаль каспийская 118, или треска, или окунь морской, или хек тихоокеанский, или клыкач, или сквама 122, или

налим морской 129, лук репчатый 3, петрушка (корень) 2, специи, белые грибы свежие 19 или шампиньоны 20, лук-сиженец 16, оливки 8, анчоусы (кильки пряного посола) 4, вино виноградное красное сухое 5, соус томатный готовый 66, масло сливочное 12, специи, хлеб пшеничный 30, масло сливочное 5, гарнир 100.

Камбалу или мерланга, или вомера, или кефаль каспийскую обрабатывают и, не пластуя, нарезают порционными кусками-кругляшами, остальную рыбу разделяют на филе с кожей без костей и нарезают порционными кусками. Подготовленные куски рыбы припускают с добавлением репчатого лука, кореньев и специй в посуде с закрытой крышкой.

Лук очищают, моют и пассеруют, затем вливают красное сухое вино и тушат до готовности.

Грибы очищают, тщательно моют, отваривают и нарезают ломтиками.

В бульон, полученный после припускания рыбы, добавляют готовый томатный соус (без вина), доводят до кипения и процеживают, затем кладут пассерованный лук, нарезанные отварные грибы, оливки, предварительно удалив из них косточки, и кипятят.

Филе килек протирают, смешивают со сливочным маслом и заправляют полученной смесью соус.

Хлеб очищают от корок, нарезают в форме треугольников или ромбиков и поджаривают на сливочном масле в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Гренки можно приготовить из пресного слоеного теста.

Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как в ней полное сохраняются питательные вещества.

При отпуске кусок припущенной рыбы поливают приготовленным соусом по-матроски, сверху кладут очищенный кусок лимона (можно без лимона), вокруг располагают гренки из пшеничного хлеба, а сбоку кладут гарнир — картофель отварной, или картофельное пюре, или фасоль отварную.

Рыба, припущенная в молоке

Сазан, или судак, или треска, или окунь морской, или карп, или клыкач, или сквама, или макрурус 122, или зубатка пятнистая (пестряя) 120, молоко 50, лук репчатый 30, масло растительное 10, соус 50, гарнир 150.

Лук репчатый очищают, моют, шинкуют и бланшируют.

Рыбу разделявают на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками, кладут в посуду в один ряд, чередуя с нашинкованным и бланшированным репчатым луком, заливают горячим молоком, добавляют растительное масло, перец черный горошком и припускают в течение 20—25 мин, затем добавляют приготовленный молочный соус с луком и доводят до кипения.

При отпуске готовую рыбу кладут на тарелку, поливают соусом молочным с луком, а сбоку располагают картофель отварной, или картофельное пюре, или фасоль отварную.

Осетр, или севрюга, или белуга
припущенные, соус сметанный или
томатный

Осетр, или севрюга, или белуга 123, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 3, лук репчатый 4, специи, соус 75, гарнир 150, зелень 4.

Звено рыбы промывают, перевязывают в нескольких местах, кладут кожей вниз на решетку рыбного котла, заливают холодным бульоном или водой так, чтобы рыба была покрыта на 1/4 объема, добавляют лук репчатый, коренья и, закрыв посуду крышкой, доводят до кипения, удаляя с поверхности пену. Затем нагрев несколько ослабляют и продолжают припускание при слабом кипении при температуре 85—90°С до полной готовности рыбы. Бульон, полученный от припускания рыбы, используют для приготовления соуса.

От припущенного звена нарезают порционные куски рыбы и прогревают их в бульоне.

При отпуске порционные куски рыбы кладут на тарелку, поливают соусом сметанным или томатным, сбоку укладывают картофель отварной или картофельное пюре и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Осетр, или севрюга, или белуга
припущенные, соус паровой

Осетр, или севрюга, или белуга 123, или стерлядь 125, белые свежие грибы 20 или шампиньоны 21, вино белое виноградное сухое 8, лимон 8, хрящи рыбные 15, соус 75, гарнир 150, зелень.

Подготовленные порционные куски рыбы укладывают в сотейник или на решетку рыбного котла в один ряд, заливают небольшим количеством бульона или воды, солят, добавляют сухое белое вино, свежие нарезанные ломтиками грибы или шампиньоны и доводят до кипения в посуде, закрытой крышкой. Затем нагрев уменьшают и продолжают припускание при слабом кипении в течение 15—20 мин.

Грибы можно отваривать отдельно, а полученный отвар использовать для припускания рыбы.

Бульон, полученный при припускании рыбы, используют для приготовления парового соуса.

На тарелку или блюдо укладывают порционный кусок рыбы, сверху кладут горячие нарезанные ломтиками рыбные хрящи, грибы, поливают паровым соусом, украшают кусочками очищенного лимона и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, сбоку размещают клубни отварного картофеля одинакового размера или обточенного в виде бочонков. Картофель можно подать отдельно.

Стерлядь «кольцом»,
соус паровой

Стерлядь 1 шт., белые грибы свежие 20 или шампиньоны 21, вино виноградное сухое белое 10, лимонный сок 8, лимон 8, крабы 4, масло сливочное 5, специи, соус паровой 100, гарнир 150, зелень.

Для приготовления стерляди кольцом используют рыбу весом не более 300 г. Стерлядь подготавливают следующим образом: с боков и брюшной полости срезают жучки, затем удаляют внутренности, визигу, жабры и промывают рыбу холодной водой. Затем рыбу снаружи и изнутри натирают солью и перцем, прорезают мякоть у хвоста и вставляют в отверстие нос рыбы.

Грибы перебирают, очищают, тщательно промывают, отваривают и нарезают ломтиками. Грибы можно припускать вместе с рыбой.

Свернутую «кольцом» рыбу укладывают в сотейник спинкой вверх, заливают бульоном так, чтобы рыба была им покрыта наполовину, добавляют белое сухое вино, отвар от грибов, закрывают посуду крышкой и припускают в течение 7—10 мин при сильном нагреве, затем нагрев уменьшают и продолжают припускание до готовности рыбы.

Бульон, полученный при припускании стерляди, слива-

ют, упаривают в 2—3 раза, добавляют готовый белый соус, соль, лимонный сок, кипятят, процеживают и заправляют при помешивании сливочным маслом.

При отпуске у стерляди снимают спинные жучки и кладут рыбу на блюдо или баранчик, сверху помещают ломтики отварных грибов, поливают паровым соусом, украшают крабами, кусочками очищенного лимона и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Отдельно подают отварной картофель, украшенный веточками зелени. Соус можно подать отдельно в соуснике.

Осетр, или севрюга, или белуга
припущенные, соус-рассол

Осетр, или севрюга, или белуга 123, или стерлядь 125, белые свежие грибы 20 или шампиньоны 21, огурцы соленые 25, вино виноградное белое сухое 8, хрящи рыбные 15, лимон 8, специи, соус 75, гарнир 150, зелень.

Порционные куски рыбы (с кожей) укладывают в сотейник в один ряд, звенья — на решетку рыбного котла кожей вниз, наливают бульон, огуречный рассол, специи и припускают в посуде с закрытой крышкой; порционные куски в течение 10—15 мин, звенья — 30—40 мин.

Свежие белые грибы или шампиньоны очищают, тщательно промывают, отваривают и нарезают ломтиками. Отвар, полученный при варке грибов, используют для приготовления соуса-рассола.

Соленые огурцы очищают от кожицы, семян, нарезают ломтиками и отваривают.

На бульоне, полученном при припускании рыбы, готовят соус-рассол и добавляют в него отвар от грибов, прокипяченное виноградное белое сухое вино, сок лимона или лимонную кислоту (из расчета 0,5 г на 1 л готового соуса).

При отпуске на порционный кусок рыбы, уложенный на тарелку или блюдо, кладут горячие отварные ломтики белых грибов или шампиньонов, ломтики вареных соленых огурцов, вареные рыбные хрящи, поливают рыбу соусом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа либо украшают веточкой зелени.

Сбоку размещают клубни отварного картофеля одинакового размера или обточенного в виде бочонков.

Осетр, или севрюга, или белуга по-русски

Осетр, или севрюга, или белуга 123, или стерлядь 125, морковь 6, петрушка (корень) 6, огурцы соленые 7, грибы белые свежие 20 или шампиньоны 21, каперсы 54, оливки или маслины 8, специи, хрящи рыбные 15, гарнир 15, зелень.

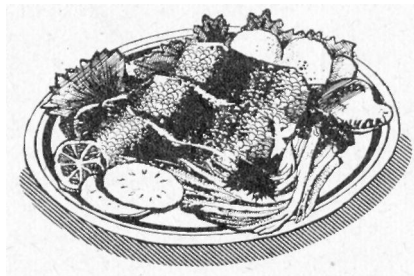
Подготовленные порционные куски рыбы укладывают наклонно в один ряд в сотейник или рыбный котел с решеткой, наливают бульон или воду, добавляют белое сухое вино, отвар от грибов, солят и припускают до готовности, закрыв посуду крышкой.

Морковь, петрушку (корень) очищают, нарезают мелкими брусочками и припускают. Грибы белые или шампиньоны очищают, тщательно моют, отваривают и нарезают ломтиками. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ломтиками и отваривают.

Каперсы отжимают от рассола, у оливок удаляют косточки.

Подготовленные морковь, петрушку, грибы, огурцы, каперсы и оливки, нарезанные ломтиками, вареные рыбные хрящи заливают горячим томатным соусом и прогревают.

При отпуске порционные куски рыбы укладывают на тарелку или блюдо, поливают приготовленным русским соусом, сверху кладут кусочек очищенного лимона, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сбоку помещают отварной картофель.



БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ РЫБЫ

Тушение - комбинированный способ тепловой обработки, поскольку перед тушением продукты слегка обжаривают.

Соединительная ткань рыбы более однородна по составу, чем мясо теплокровных животных, и малоустойчива к действию тепловой обработки, поэтому рыбу можно тушить сырой без предварительного обжаривания.

Продолжительность тушения рыбы — 10—15 мин в зависимости от ее толщины, в то время как мясо теплокровных животных тушится в течение 1,5—2,5 ч. Между костистую рыбу для размягчения костей тушат в течение 1 ч.

Для тушения целесообразно использовать мелкую костистую рыбу, соленую, а также рыбу с сухим волокнистым мясом нейтрального вкуса, например треску, сайду, хека, налима морского, тунца, мерланга, шуку, сома, сазана, карася океанического, рыбную мелочь, а также рыбное филе, выпускаемое промышленностью.

Мелкую рыбу тушат целыми тушками с головой и без головы. Порционные куски нарезают из непластованной рыбы (кругляши) или из пластованной на звенья (филе с кожей и реберными костями, филе с кожей без костей).

Целесообразность пластования рыбы зависит от ее веса и строения тела.

Как правило, пластованию подвергают рыбу массой более 1 кг, при этом удаляют хребтовую кость, затрудняющую порционирование.

В некоторых случаях хребтовую кость оставляют, увеличивая массу порции готовой рыбы.

Соленую рыбу предварительно вымачивают в холодной воде, периодически меняя ее.

Подготовленную рыбу кладут в посуду (сотейник или кастрюлю) в два-три ряда, чередуя ее слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или соусом, растительным маслом, добавляют 3%-ный раствор уксуса, сахар, специи и тушат 40—50 мин, плотно прикрыв крышку.

Тушеная рыба приобретает сладковатый привкус овощей, кореньев, томата и обогащается новыми вкусовыми и ароматическими веществами, что значительно улучшает ее вкусовые качества. В результате тушеная рыба становится мягкой, сочной и ароматной.

Особенно целесообразно тушить соленую рыбу — ни один способ тепловой обработки не улучшает так ее вкуса, как тушение с овощами в присутствии органических кислот, сахара и специй.

При отпуске к тушеной рыбе подают различные овощные гарниры — сложные и однородные: отварной картофель, рагу из овощей, картофельное пюре, зеленый салат, малосольные огурцы, картофельный салат, жареный

картофель, отварную цветную капусту, винегрет, салат из свежих овощей; поливают рыбу соусом с овощами, в котором она тушилась.

Выход готовой рыбы дан в расчете на 100 г, соуса 100 г, гарнира 150 г.

Мелкая океаническая рыба,
тушенная в томате с овощами

Мелочь I группы 188, или мелочь II группы 203, или минтай (спинка) 119, или карась океанический 119, или баттерфиш 118, или путассу 118, морковь 36, петрушка 6, сельдерей 2, лук репчатый 16, томат-пюре 20, бульон 50, сахар 4, масло растительное 10, гвоздика и корица по 0,01, специи, соус 100, гарнир 150.

Целые тушки рыбы без головы укладывают в кастрюлю, сотейник или глубокий противень в два-три ряда, чередуя их слоями овощей. Чтобы рыба сохранила свою форму, первый ряд ее укладывают на слой овощей.

Рыбу с овощами заливают бульоном, растительным маслом, вводят слегка спассерованный томат-пюре, добавляют сахар, гвоздику, корицу, соль и тушат в течение 40—60 мин. До кипения рыбу доводят на поверхности плиты, затем сотейник с рыбой помещают в жарочный шкаф, где рыба доводится до готовности без кипения.

Подают тушеную рыбу с отварным картофелем, рагу из овощей, картофельным пюре.

Рыбу поливают соусом, в котором она тушилась, и посыпают мелко нашинкованной зеленью.

При тушении рыбы можно добавить сметану, введя ее вместе с томатом.

Рыба [кругляши], тушенная в томате
с овощами

Хек серебристый 131, или сабля-рыба 125, или горбуша, или окунь морской, или сайда, или клыкчак, или сквама, или сериолелла, или палтус, или хек тихоокеанский 122, гарнир 150, соус 100, морковь 36, петрушка 6, сельдерей 2, лук репчатый 16, томат-пюре 10, масло растительное 10, сахар 4, гвоздика 0,01, корица 0,01, соль.

Рыбу нарезают порционными кусками-кругляшами и укладывают в посуду на подготовленный слой овощей, затем слой рыбы чередуют со слоем овощей.

В остальном технология приготовления и отпуск блюда такие же, как и для мелкой рыбы, тушенной целыми тушками.

Хек серебристый, или налим морской, или сазан, или окунь морской, тушенные с томатом и овощами

Хек серебристый 131, или налим морской 129, или сазан, или окунь морской, или хек тихоокеанский 122, морковь 36, петрушка 6, сельдерей 2, лук репчатый 16, томат-пюре 15, масло растительное 12, уксус 3%-ный 50, сахар 4, гвоздика 0,01, корица 0,01, соль, специи, гарнир 150, соус 100.

Крупные экземпляры рыбы пластуют, мелкие — используют целыми тушками. Перечисленные рыбы содержат мало жира, поэтому при их тушении необходимо увеличивать норму закладки растительного масла и уменьшать норму закладки томата-пюре.

В остальном технология приготовления и отпуск блюда такие же, как и для прочих рыб, тушенных с овощами.

Рыба, тушенная в томате с овощами

Шука, или треска 122, или зубан 120, или кабан-рыба 121, или карась океанический крупный 119, или макрель 112, морковь 36, петрушка 6, сельдерей 2, лук репчатый 16, томат-пюре 20, масло растительное 10, бульон 50, сахар 4,0, гвоздика 0,007, соль, гарнир 150, соус 100.

Подготовленные тушки шуки, трески, макрели, камбалы предварительно обрабатывают 3% -ным уксусом, или лимонной кислотой, или соком лимона для удаления специфического запаха. Тушки зубана, кабана-рыбы, карася океанического не обрабатывают, так как они не имеют специфического запаха.

Тушки пластуют, нарезают порционными кусками с кожей без костей и укладывают в сотейник или глубокий противень на слой овощей, доведенных до полуготовности, затем чередуют слой рыбы со слоем овощей.

После закипания рыбы на поверхности плиты сотейник или глубокий противень переносят в жарочный шкаф, где рыба доводится до полной готовности.

Отпуск и оформление блюда такие же, как и остальных рыбных блюд, тушеных в томате с овощами.

**Соленая рыба,
тушенная в томате с овощами**

Трест соленая, или судак соленый 120, морковь 36, петрушка 6, сельдерей 2, лук репчатый 16, томат-пюре 20, масло растительное 15, бульон 50, сахар 4, гвоздика, корица по 0,01, специи, молоко 50, гарнир 150, соус 100.

Соленую рыбу вымачивают в холодной проточной или сменяемой воде и нарезают порционными кусками-кругляшами или на филе с кожей без костей.

Для улучшения вкусовых качеств соленой рыбы за 30 мин до окончания вымачивания ее помещают в смесь из молока и воды с соотношением 1:1.

В дальнейшем технология приготовления тушеной соленой рыбы такая же, как и свежемороженой. Продолжительность тушения 40—50 мин.

Отпуск и оформление блюда такие же, как и остальных рыбных блюд, тушеных в томате с овощами.

**Соленая рыба кусками,
тушенная в томате с овощами**

Зубатка пятнистая, или кефаль азово-черноморская, или кутум 120, сельдерей 2, лук репчатый 16, томат-пюре 20, масло растительное 10, уксус 3%-ный 50, сахар 4, гвоздика 0,07, корица 0,007, специи, соус с овощами 100, гарнир 150.

Эти рыбы содержат больше жира, чем треска и судак, поэтому при их тушении количество растительного масла может быть уменьшено до 6 г на порцию.

Технология приготовления и отпуск данного блюда такие же, как и соленых рыб, тушеных с овощами.

**Мелкая океаническая рыба,
тушенная в ароматизированном масле
с рыбным фаршем**

Салака 125, или сардинопс 122, или сардинелла 114, или мойва 125, масло растительное 20, масло сливочное 5, зелень петрушки 4, зелень укропа 2, рыбная смесь 20, чеснок 0,5, перец горошком, лавровый лист, соль, гарнир 150.

Обезглавленные тушки укладывают в приготовленное ароматизированное масло и тушат до готовности в жарочном шкафу. В готовое блюдо вводят растертый с солью чеснок. Отпускают со свежесваренным картофелем и холодным сливочным маслом.

Ароматизированное масло готовят следующим образом: масло растительное наливают в кастрюлю, разогревают до 100—110°C, вводят мелко нашинкованную зелень петрушки и укропа, затем добавляют смесь из свежей и соленой рыбной мелочи, все тщательно перемешивают и припускают в масле 10—15 мин, после чего добавляют перец горошком, лавровый лист, соль.

Для использования в качестве холодной закуски блюда охлаждают до комнатной температуры и выдерживают в холодильной камере или шкафу.

Океаническая рыба в ароматизированном масле

Хек серебристый 131, или сабля-рыба 125, или сериолелла, или скумбрия дальневосточная, или мерланг, или треска 122, или путассу 118, или терпуг 118, масло растительное 30, зелень петрушки 4, зелень укропа 2, перец горошком 2 шт., лавровый лист 1 шт., чеснок 0,5, соль, гарнир 150, масло ароматизированное 15.

Рыбу без головы (тушки) нарезают порционными кусками-кружляшками, помещают в ароматизированное масло и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Технология приготовления ароматизированного масла такая же, как и в предыдущей рецептуре.

Блюдо отпускают в холодном и горячем виде.

При отпуске в горячем виде рыбу поливают ароматизированным маслом, в котором она тушилась, а рядом укладывают отварной картофель или сложный овощной гарнир.

В холодном виде ее отпускают также с ароматизированным маслом.

Филе океанических рыб, тушенное в масле с зеленью и специями

Выпускаемое промышленностью филе трески или сайды 122, или налима морского 135, или скумбрии океанической 118, или хека серебристого 131, или хека тихоокеанского, или ставриды океанической 122, или макрели 112, масло растительное 30, зелень петрушки 4, зелень укропа 2, перец горошком 2 шт., лавровый лист 2 шт., чеснок 0,5, соль, гарнир 150, масло сливочное с зеленью 12.

Филе- нарезают кусочками по 30—40 г, опускают в подготовленное ароматизированное масло, добавляют перец горошком, лавровый лист и тушат до готовности в течение 25—30 мин. В готовое блюдо вводят растертый с солью чеснок.

Отпускают как второе горячее блюдо и как холодную закуску с температурой подачи соответственно 65 и 14° С.

В качестве второго горячего блюда рыбу отпускают вместе с маслом, в котором она тушилась, а сбоку или отдельно подают отварной картофель с кусочками сливочного масла. В качестве холодной закуски рыбу подают с кружочками холодного картофеля.

Мелкая океаническая рыба, тушенная в томатном соусе

Сардинелла 125, или сардинопс 122, или баттерфиш 118, или вомер 112, или каранкс 116, томат-пюре 10, мука пшеничная 5, масло растительное 10, белое вино 8, специи, соль, гарнир 150, соус 100.

Рыбу без головы (тушки) укладывают рядами в сотейник и тушат в слегка пассерованном томате с добавлением бульона и специй. Перед окончанием тушения добавляют соус томатный и продолжают тушение еще 10—15 мин. Отпускают вместе с соусом.

На гарнир подают горячие отварные картофель или фасоль.

Рыба, тушенная с грибами, .соус паровой

Налим морской 129, или бельдюга океаническая 129, или щука, или треска, или мерланг, или окунь морской, или клыкач, или сквама, или макрурус, или горбуша 122, или макрель 112, или зубатка пестрая 122, белые вареные грибы или вареные шампиньоны 14, лук репчатый 3, петрушка 2, специи, соль, лимон 10, гарнир 150, соус паровой 75.

Подготовленные порционные куски филе с кожей без костей кладут в сотейник, подливают бульон (на 1 кг рыбы 0,3 л бульона), солят, добавляют репчатый лук, петрушку,

отвар от грибов и, плотно прикрыв крышкой, тушат до готовности. Отвар процеживают и используют для приготовления парового соуса.

При отпуске на рыбу укладывают мелко нарезанные горячие грибы, поливают паровым соусом, украшают долькой лимона и посыпают зеленью, рядом помещают гарнир — отварной картофель, или картофельное пюре, или отварные овощи.

Рыба, тушенная в огуречном рассоле

Выпускаемое промышленностью филе зубатки (пестрая) 122, или хека 119, или окуня морского 122, -или макрели 120, или сайды 122, или нототении 125, или ставриды 120, или скумбрии 118, грибы свежие (белые или шампиньоны) 14, огурцы соленые 30, лимон 10, специи, соль, гарнир 150, соус 100.

Порционные куски рыбного филе с кожей без костей укладывают в сотейник, добавляют процеженный огуречный рассол, репчатый лук, петрушку, лавровый лист, перец горошком, соль и припускают до готовности.

Грибы отваривают отдельно и нарезают мелкими ломтиками. Для приготовления соуса соленые огурцы очищают от кожицы и зерен, нарезают дольками и отваривают до готовности, затем соединяют с отваром от грибов и доводят до кипения.

При отпуске на порционные куски рыбы кладут ломтики грибов, поливают соусом-рассолом, оформляют дольками лимона, рядом помещают или подают отдельно горячий отварной картофель, полив его растопленным сливочным маслом или нарезав сливочное масло мелкими кусочками.

Мелкая океаническая рыба, тушенная в сметане с кореньями

Окунь морской 122, или карась океанический 119, или баттерфиш 118, или каранкс 116, или кефаль каспийская 118, или пристипома 112, или вомер 112, сметана 20, морковь 36, петрушка 6, мука пшеничная 5, лук репчатый 16, масло сливочное 5, перец душистый горошком 2—3 шт., лавровый лист 1 шт., соль, гарнир 150, соус сметанный с кореньями 100.

Подготовленные тушки рыбы без голов солят, укладывают в сотейник в один ряд, добавляют репчатый лук, морковь, петрушку, специи, соль, заливают рыбным бульоном и тушат 10—15 мин, после чего вводят сметану и доводят до готовности при слабом нагреве, периодически встряхивая сотейник.

Рыбу отпускают с соусом, в котором она тушилась. На гарнир подают отварной картофель, или картофельное пюре, или тушеный картофель.

Рыбное филе, тушенное в сметане с кореньями

Выпускаемое промышленностью филе: морской окунь, или сазан, или щука, или сайда 122, или налим морской 135, или нототения мраморная 125, или хек 119, или треска 116; сметана 20, морковь 36, петрушка 6, лук репчатый 16, масло сливочное 5, перец душистый горошком 2 шт., лавровый лист, соль, гарнир 150, соус 100.

Размороженное филе нарезают порционными кусками, укладывают в сотейник в один ряд на слой овощей (морковь, репчатый лук, петрушка), добавляют специи, рыбный бульон и тушат 10—15 мин, затем вводят сметану и доводят до готовности на слабом огне без кипения.

Отпускают это блюдо так же, как рыбу, тушенную целыми тушками.

Рыба, тушенная с грибами и луком

Хек серебристый 131, или щука, или окунь морской, или горбуша, или сквама, или клякач, или мерланг, или хек тихоокеанский 122, или макрель 112, репчатый лук 13, шампиньоны свежие 14, масло сливочное 5, белое сухое виноградное вино 30, молотый перец, лавровый лист, соль, гарнир 150, белый соус с вином 100.

Подготовленные свежие шампиньоны нарезают ломтиками, лук шинкуют и вместе обжаривают.

Порционные куски филе с кожей без костей укладывают на слой лука и грибов, добавляют сухое виноградное вино, измельченную зелень петрушки и тушат в течение 20—30 мин. Перед окончанием тушения вводят белый рыбный соус.

Отпускают рыбу с соусом, в котором она тушилась, сбоку укладывают гарнир — отварной картофель или свежую зелень, в качестве дополнительного гарнира можно подать овощной винегрет и зеленый салат.

Рыба, тушенная с кореньями и специями

Треска, или скумбрия дальневосточная, или сайда, или мерланг, или макрель 112, либо филе: налим морской 135, или макрель 120, или сайда, или окунь морской 122, или минтай 119, или скумбрия 118, морковь 27, петрушка 4, сельдерей 2, репчатый лук 13, масло сливочное 7, лавровый лист, молотый перец, соль, гарнир 150, соус с кореньями 100.

Порционные куски рыбного филе с кожей без костей солят, посыпают перцем и укладывают в смазанный маслом сотейник на слой нашинкованных кореньев, сверху также покрывают слоем кореньев и поливают растопленным маслом. Затем сотейник плотно закрывают крышкой, ставят на слабый огонь и доводят до готовности в течение 40—50 мин.

При отпуске в тарелку кладут порционный кусок рыбы вместе с соусом и овощами, с которыми она тушилась, и посыпают зеленью петрушки; сбоку или отдельно располагают гарнир — отварной картофель или рагу из овощей.

Это блюдо можно готовить из рыбного филе, выпускаемого промышленностью, а также рыбных полуфабрикатов.

Рыба, тушенная с помидорами и грибами

Макрурус, или сайда, или ставрида океаническая, или мерланг 122, или зубан 120, или жерех 120, или пристипома 119, или кефаль каспийская 118, масло сливочное 5, лук репчатый 13, помидоры 30, отварные шампиньоны 14, зелень петрушки 2, "зелень укропа 2, сметана 10, рыбный бульон 15, гарнир 150, соус 75.

Подготовленные порционные куски-кругляши солят, посыпают перцем и кладут в смазанный жиром сотейник на слой измельченного лука и зелени, затем добавляют номтики свежих помидоров, мелко нарезанные шампинь-

оны, вливают рыбный бульон, вводят сметану и тушат до готовности в жарочном шкафу, плотно закрыв крышкой.

При отпуске в тарелку кладут порционный кусок рыбы, сверху на него помещают грибы, поливают соусом, в котором она тушилась, и посыпают зеленью; сбоку или отдельно подают гарнир — отварной картофель, салат из свежих или консервированных овощей.

Это блюдо можно готовить из рыбного филе, выпускаемого промышленностью.

Рыба, тушенная с баклажанами и свежими помидорами

Хек серебристый 131, или налим морской 129, или сайда, или мерланг, или клыкач, или хек тихоокеанский 122, или минтай, или ледяная рыба 119, или путассу 118, или макрель 112, мука пшеничная 10, баклажаны 53, помидоры 30, масло растительное 12, перец молотый, соль, гарнир 150, соус 100.

Подготовленную рыбу нарезают кусочками по 20—25 г, солят, посыпают перцем, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на растительном масле. Свежие помидоры нарезают дольками и также обжаривают.

На дне смазанного маслом сотейника укладывают подготовленные баклажаны (нарезанные мелкими кубиками без кожицы и семян), сверху кладут рыбу, помидоры, добавляют растительное масло, рыбный бульон и, закрыв сотейник крышкой, ставят его в жарочный шкаф.

Отпускают рыбу вместе с тушеными овощами и соусом, посыпают зеленью. Отдельно подают гарнир — рассыпчатую рисовую кашу, отварной или тушеный картофель.

Рыба, тушенная со сладким перцем и луком

Скумбрия дальневосточная 122, или минтай 119, или баттерфиш 118, или кефаль каспийская 118, или пристипома 112, или макрель 112, лук репчатый 50, перец стручковый сладкий 25, помидоры 60 или томат-пюре 20, масло растительное 15, перец молотый, чеснок 1, соль, гарнир 150, соус 100.

Мелкую рыбу используют целиком, крупную нарезают порционными кусками с кожей без костей. Подготовленную

рыбу солят, посыпают перцем, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на растительном масле.

Подготовленные репчатый лук и сладкий перец шинкуют. Затем лук пассеруют на сковороде до светло-золотистого цвета, добавляют к нему шинкованный перец и пассеруют еще 5—10 мин, после чего вводят очищенные от кожицы помидоры или томат-пюре. Пассерованные овощи укладывают в сотейник, помещают на них обжаренную рыбу, заправляют солью, сахаром, молотым перцем, вливают сваренный из пищевых отходов рыбный бульон (на 1/3 объема продуктов), добавляют растертый с солью чеснок и тушат при слабом нагреве в жарочном шкафу в течение 30—40 мин.

При отпуске в тарелку кладут рыбу вместе с соусом и овощами, с которыми она тушилась, и посыпают мелко нашинкованной зеленью. На гарнир подают отварной картофель.

Рыба, тушенная с вином и яблоками

Палтус чернокорый, или камбала дальневосточная, или клыкч, или скама 122, или пристипома 119, яблоки 3С, лук репчатый 36, масло сливочное 10, белое сухое виноградное вино 30, сметана 10, соль, специи, гарнир 150, соус 75.

Мелкую камбалу и пристипому используют целыми тушками, крупную нарезают порционными кусками-кругляшами.

Палтуса, сквamu или клыкча нарезают порционными кусками-кругляшами. Подготовленную рыбу солят и посыпают перцем.

Репчатый лук нарезают полукольцами, очищенные от кожицы и семян яблоки — ломтиками.

Дно сотейника смазывают маслом, помещают на него лук и яблоки, на них кладут рыбу, добавляют виноградное вино, 20—25 г воды и доводят на плите до кипения, затем сотейник помещают в жарочный шкаф, где рыба тушится до готовности в течение 30—40 мин.

Полученный при тушении соус протирают через мелкое сито, добавляют кусочки сливочного масла, сметану и соль.

При отпуске на подогретую тарелку кладут порцию рыбы и поливают ее соусом, на гарнир подают овощное рагу или отварную цветную капусту.

Рыба, тушенная с картофелем
по-домашнему

Горбуша, или треска, или окунь морской, или сазан, или ставрида океаническая, или клыкач, или сквама, или мерланг 122, или зубан 120, или филе хека 119, или палтуса 122, или макрели 120, или нототении мраморной 125, или трески 116, лук репчатый 16, сельдерей 2, картофель 140, морковь 25, молоко 110, соль 1, зелень петрушки или укропа 2.

Для приготовления этого блюда используют филе с кожей или без нее, получаемое при кулинарной разделке рыбы, а также филе, выпускаемое промышленностью. Готовят это блюдо в глубоких порционных сковородах или в горшочках.

Подготовленные овощи нарезают мелкими кубиками. Репчатый лук и сельдерей обжаривают, перекладывают в порционную сковороду или горшочек, добавляют картофель, морковь, соль, перец, молоко и тушат 15—20 мин, затем на овощи кладут кусочки филе массой по 20—25 г и тушат до готовности в жарочном шкафу.

Подают в горшочках, посыпав мелко нашинкованной зеленью.

Рыбное жаркое

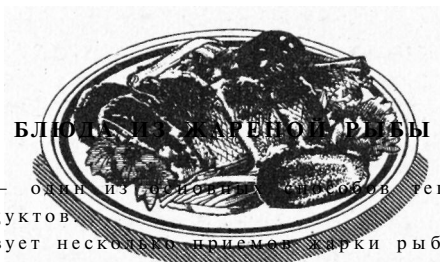
Филе сазана, или морского окуня, или сайды, или трески, или клыкача, или сквамы 122, или макрели 120, картофель 150, масло растительное 6, мука 6, сметана 30, лук пассерованный 4, чеснок 2, белые вареные грибы или шампиньоны вареные 14, топленое масло 11, зелень петрушки 2.

Порционные куски филе с кожей посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают основным способом до образования с обеих сторон румяной корочки.

Сырой картофель, нарезанный дольками, тушат в порционном горшочке в сметане с пассерованным луком. За 10 мин до готовности картофеля вводят растертый с солью чеснок, жареную рыбу, белые грибы, обжаренные на топленом масле, затем добавляют рыбный бульон, накрывают посуду крышкой и продолжают тушить до готовности, периодически встряхивая содержимое горшочков.

Подают блюдо, полив его растопленным сливочным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Горшочек ставят на закусочную тарелку с бумажной салфеткой.



БЛЮД ИЗ ЖАРеной РЫБЫ

Жарка — один из наиболее распространенных способов тепловой обработки продуктов.

Существует несколько приемов жарки рыбы: жарка на открытой поверхности в неглубокой посуде (на противнях, сковородах), жарка в шкафах, жарка во фритюре, жарка на вертеле и на решетке.

Жарить практически можно все виды рыб, как пресноводных, так и океанических.

В процессе жарки рыба сразу же подвергается воздействию высокой температуры (не ниже 140°C), а резкий перепад температур между рыбным полуфабрикатом ($0 - 1^{\circ}\text{C}$) и жарочной поверхностью с жиром ($140-150^{\circ}\text{C}$) способствует перемещению влаги из верхних слоев мякоти к нижним. Тонкий нижний слой, непосредственно соприкасающийся с жарочной поверхностью под действием высокой температуры, быстро обезвоживается за счет испарения влаги, и в результате сложных химических реакций в нем образуются новые соединения в виде поджаристой корочки с характерными вкусом и ароматом, свойственными жареной рыбе.

При жарке рыба теряет в весе значительно меньше ($10-23\%$), чем мясо животных ($37-50\%$).

Мелкую рыбу жарят целыми тушками с головой или без головы, а крупную звеньями, не делая на коже надрезов.

Для жарки используют также разделанную рыбу: целиком с головой и без головы, непластованную кусками; пластованную — звеньями или кусками. Последнюю, в свою очередь, разделяют на три вида филе: с кожей и реберными костями; с кожей без костей; без кожи и костей (чистая мякоть).

Подготовленную для жарки рыбу солят, посыпают молотым перцем и панируют.

Солят рыбу, тщательно перемешивая подготовленные порционные куски. Соли берут не более 1 % к массе рыбного полуфабриката, т.е. на 1 кг рыбы 10 г соли.

Солить панировку нецелесообразно, так как она по разному держится на рыбе, следовательно, количество ее будет различным, а значит, больше вероятность недосола или пересола рыбы.

На вкусовые достоинства жареной рыбы большое влияние оказывает кислотность используемой панировки: чем она меньше, тем тоньше и полнее ощущается букет рыбного вкуса. Для жарки рыбы основным способом и во фритюре рекомендуется панировочная смесь, состоящая из 60 % пассерованной без жира муки высшего или 1 сорта и 40 % картофельных хлопьев. Такая панировка устраняет липкость. Мука пассеруется в жарочном шкафу при 100—120°С в течение 40—50 мин без изменения цвета, просеивается и после охлаждения используется в качестве компонента панировочной смеси, совместно с картофельными хлопьями. При использовании «сырой», непассерованной муки имеют место потери при панировании рыбы в виде комочков, которые необходимо периодически просеивать, отсутствующих при использовании рекомендуемой панировочной смеси. Расход этой панировочной смеси значительно ниже. Кроме того, эта панировка обеспечивает значительное снижение микрофлоры, вносимой на рыбные полуфабрикаты с панировкой. Панированные полуфабрикаты после охлаждения их при От — 2°С и хранения при этой температуре и влажности 80—85% хорошо сохраняют панировку, она довольно длительное время (2 суток) не увлажняется. Эти преимущества данной панировочной смеси позволяют хранить и транспортировать рыбные полуфабрикаты.

При тепловой обработке жареная рыба с этой панировкой имеет румяную корочку более светлого цвета, внешне приятна и аппетитна, при этом потери при тепловой обработке ниже, чем с сухарной панировкой, на 4—6% за счет образования при жарке под воздействием тепла пленки из картофельного и пшеничного крахмала в комплексе с белками. Для приготовления рыбных заливных блюд, а также салатов и винегретов используют рыбу, имеющую белое мясо после тепловой обработки, разделанную без костей, кожу удаляют в случае плохого ее размягчения после тепловой обработки, а также когда на ней имеются костные

пластинки или резко контрастный цвет с рыбной мякотью в готовом виде.

Если для приготовления некоторых блюд, например рыбы, жареной в тесте, кнельной массы, у рыбного филе удаляют кожу, то для котлетной массы, напротив, она нужна. Для приготовления котлетной массы наиболее целесообразно использовать рыб с нежной кожей, светлым мясом, дающим значительный выход мякоти, имеющей высокую влагоудерживающую способность. Рыбное филе с кожей, выпускаемое промышленностью, самое приемлемое исходное сырье для этой цели, причем кожа рыб содержит значительное количество клейдающих веществ, что важно для формуемости изделий.

Запанированную рыбу можно жарить на хорошо разогретом противне или сковороде с жиром, нагретым до 150°С.

Жарят рыбу на различных жирах. Так, если рыба подается как второе горячее блюдо, ее жарят на топленом сале или масле растительном, гидрожире, как холодное — только на растительном масле.

Для жарки рыбы во фритюре используют жир, более стойкий к термическому разложению: кулинарный, гидрожир, жировые смеси из растительного масла и животного жира.

Рыбу жарят с обеих сторон до образования румяных поджаристых корочек, до готовности доводят в жарочном шкафу, куда ее помещают на 7—10 мин.

Не следует удлинять процесс жарки рыбы, так как при этом изделия сильно обезвоживаются, становятся менее сочными, а белки уплотняются, теряют свою пищевую ценность. Мясо жареной рыбы по сравнению с жареным мясом животных имеет более рыхлую консистенцию, что способствует его лучшей усвояемости и перевариваемости. Поэтому жареная рыба как легко перевариваемый продукт, а также ценный источник незаменимых аминокислот рекомендуется не только для массового, но и для диетического питания.

Готовность жареной рыбы определяется физическим (лабораторным) и органолептическим методами.

При органолептической оценке рыбы обращают внимание на ее внешний вид, вкус, цвет, запах, консистенцию. При разламывании куска рыбы мясо должно быть белого цвета.

Прожаренная рыба после жарки в жарочном шкафу имеет на поверхности мелкие жировые бело-матовые пузырьки.

Рыба, жаренная основным способом, должна иметь золотистую или румяную корочку по всей поверхности. Целые тушки или порционные куски-жареной рыбы должны хорошо сохранять свою форму. Жареная рыба должна иметь сочную, мягкую, достаточно рыхлую консистенцию.

Отпускают жареную рыбу с различными гарнирами: жареным или отварным картофелем, картофельным пюре, тушеной капустой, овощным рагу, зеленым горошком; в качестве дополнительного гарнира можно подать огурцы, помидоры, салат из капусты, маринованной свеклы, фруктов, жареную зелень, винегрет, жареные кабачки или баклажаны.

При отпуске рыбу поливают жиром и украшают веточками зелени петрушки или отдельно в соуснике подают соус-майонез с корнитоном, или сметаной, или рыбный томатный, или рыбный томатный с наполнителями.

Потери при жарке рыбы составляют от 10 до 23% к массе взятого полуфабриката. В приведенных ниже рецептурах выход готовой жареной рыбы дан массой 100 г.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В ШКАФУ

Таким способом жарят рыбу с небольшим количеством жира. Чтобы изделия получались надлежащего качества, необходимо пользоваться двумя секциями шкафа.

В первую секцию с температурой не ниже 250—280°С ставят противень с разогретым жиром и рыбой, обжаривают ее с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем обжаренную рыбу помещают во вторую секцию с температурой не более 150°С и доводят ее до готовности.

Рыба, жаренная только в шкафу, получается более сухой, чем рыба, жаренная комбинированным способом «плита-шкаф».

Потери массы при жарке рыбы в шкафу несколько превышают потери массы при жарке рыбы традиционным способом «плита-шкаф».

РЫБА, ЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ [РЫБА «ФРИ»]

Жарка во фритюре — это жарка в большом количестве жира, нагретого до 180—190°С, при полном погружении в него продукта. Соотношение жира и обжариваемого продукта должно составлять 4:1.

Для жарки рыбы во фритюре применяют различные жиры: масло растительное рафинированное (подсолнечное,

хлопковое, соевое); смесь из 50% растительного рафинированного масла и 50% говяжьего топленого жира; смесь из 50% растительного рафинированного масла и 50% гидрожира.

Для приготовления рыбы «фри» в панировке лучше всего использовать судака, сома, окуня морского, навагу, корюшку, бычков, салаку, осетрину, белугу, кильку, хамсу, тюльку, а также новые породы океанических рыб: макрель, минтая, скваму, клыкча, хека, баттерфиша, ледяную рыбу, путассу, сардинопса, сардинеллу, кефаль, бельдюгу, мерланга, налима морского, саблю-рыбу, треску, палтуса, умбрину.

Крупные экземпляры рыбы разделяют на филе с кожей и костями, мелкие жарят целиком, предварительно выпотрошив их и удалив жабры. Непосредственно перед жаркой рыбу дважды панируют: сначала в пшеничной просеянной муке, затем в льезоне и в смеси белой панировки из белых молотых сухарей с пшеничной мукой в соотношении 1:1 или в панировочной смеси, затем в льезоне и вторично в панировочной смеси.

Жарят рыбу в течение 5—8 мин до образования румяной корочки на всей ее поверхности, затем вынимают сеткой или дуршлагом, дают жиру стечь и дожаривают в жарочном шкафу в течение 5—10 мин.

Порционные куски или целые тушки готовой рыбы «фри» должны хорошо сохранять форму, иметь на всей поверхности равномерную румяную корочку золотистого или светло-коричневого цвета, очень мелкие жировые пузырьки, а на разломе — белое сочное нежное мясо, легко отделяющееся от костей.

На гарнир подают: картофель «фри», картофель жареный (из отварного), отварной картофель, а также фигурно обточенный, салат из свежих овощей, свежей или квашеной капусты; дополнительно подают свежие огурцы, помидоры, лук зеленый, дольки лимона. Гарнир посыпают измельченной свежей зеленью и украшают веточкой петрушки «фри».

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В ТЕСТЕ [КЛЯРЕ]

Для жарки используют чистое филе (без кожи и костей), нарезанное брусочками толщиной не более 1,5 см и длиной до 10 см, которое посыпают солью, перцем и ставят для маринования в холодное место на 15—20 мин. Маринад

состоит из смеси мелко нарезанной зелени, растительного масла, лимонного сока или лимонной кислоты.

Для приготовления теста (кляра) просеянную муку разводят теплым молоком (30—40°С), тщательно размешивают, добавляют растительное масло, соль и оставляют на 15—20 мин для набухания клейковины. Перед жаркой в тесто вводят взбитые в пену белки и осторожно перемешивают массу. Готовое тесто по консистенции должно соответствовать тесту для оладьев.

Маринованные брусочки рыбы вместе с зеленью накалывают на поварскую вилку или иглу, опускают в тесто, затем сразу же переносят в готовый фритюр (160—170°С). Вначале рыба опускается на дно посуды, затем по мере готовности поднимается на поверхность. После равномерного обжаривания со всех сторон рыбу вынимают шумовкой, дают жиру стечь и доводят до готовности на противне в жарочном шкафу и сразу же реализуют.

При остывании рыбу, жаренную в тесте, снова можно подогреть, опустив на 2—3 мин в разогретый фритюр или поместив в жарочный шкаф.

При отпуске на тарелку кладут бумажную салфетку, на которую «колодцем» или пирамидкой укладывают готовую рыбу. Изделие украшают зеленью петрушки «фри», на рыбу или рядом помещают дольку очищенного лимона; отдельно можно подать картофель «пай» — жаренную во фритюре соломку.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ

Различают два способа такой жарки: на решетке и на вертеле. Жарка рыбы происходит над раскаленными углями за счет конвекционного и инфракрасного тепла.

Для приготовления рыбы на решетке используют различные породы рыб со значительным выходом мякоти порционными кусками или мелкими тушками с головой и без нее.

Если ее готовят из нежирной рыбы — судака, морского окуня, мероу, то предварительно смачивают растопленным сливочным маслом и панируют в белой хлебной крошке.

При использовании жирной рыбы — лососины, нельмы, муксуна, палтуса, омуля, тайменя, хариуса, сельди — порционные куски, нарезанные от филе с кожей и реберными костями или без них, посыпают солью, перцем и маринуют 10—15 мин в холодной смеси, состоящей из растительного

масла, лимонного сока или столового уксуса и зелени петрушки.

Подготовленную рыбу укладывают на разогретую и смазанную шпиком металлическую решетку и жарят с обеих сторон.

Для доведения до готовности рыбу помещают на 5 мин в жарочный шкаф. Потери при жарке на решетке для большинства рыб составляют 18 %. Отпускают рыбу грилье с жареным или отварным картофелем.

Жирную непанированную рыбу при отпуске поливают растопленным сливочным маслом, сбоку кладут дольки лимона.

Панированную рыбу отпускают с холодным соусом-майонезом с корнишонами или горячим томатным. Соусы подают отдельно в соусниках.

Жареная на решетке рыба имеет на поверхности темные отпечатки прутьев и приобретает характерные аромат и запах, свойственный изделиям, жареным над древесными углями. При разламывании мясо рыбы не должно иметь розоватого оттенка у костей.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ НА ВЕРТЕЛЕ

Для этого способа тепловой обработки используют остриину, севрюгу и белугу.

Из подготовленных звеньев рыбы нарезают порционные куски с кожей и без костей, солят, посыпают молотым перцем, нанизывают на шпажки и жарят в мангале или электрогриле, периодически смазывая жиром и поворачивая вертел. Перед жаркой на вертеле рыбу можно мариновать, перемешав ее с мелко нарезанным луком.

До готовности рыбу доводят в жарочном шкафу. Отпускают рыбу со сложным гарниром: жареным картофелем «фри»; свежими целыми помидорами, маринованным луком, крупно нарезанным (4—5 см) зеленым луком и дольками лимона.

Потери при жарке на вертеле для большинства рыб составляют 18%.

Рыба, жаренная основным способом

Треска, или окунь морской, или горбуша, или аргентина, или зубатка пестрая, или сабля-рыба, или клыкач, или сквама, или кефаль каспийская, или мерланг, или хек тихоокеанский 119, или

судак, или сом, или хек серебристый 116, или каранкс, или ледяная рыба 113, или минтай, или терпуг 112, или баттерфиш, или пристипома 105, масло растительное или гидрожир 8, соль, специи, масло сливочное 5, лимон 10, гарнир 150.

Подготовленную рыбу используют целиком или нарезают порционными кусками-кругляшами, посыпают солью, перцем, панируют, затем кладут на разогретый с жиром противень и обжаривают с обеих сторон до получения золотистой корочки; дальнейшую тепловую обработку ведут в жарочном шкафу.

При отпуске рыбу поливают растопленным сливочным маслом, а рядом располагают гарнир — картофель жареный, или капусту тушеную, или картофельное пюре, или кабачки, или баклажаны жареные.

Рыба, жаренная с лимонным
соком и зеленью

Сом 124, или горбуша 122, или треска, или амур, или карась океанический, или хек тихоокеанский, или скумбрия дальневосточная, или бельдюга, или зубан, или окунь морской 119, или хек серебристый 116, или ставрида океаническая 115, или макрель 113, или макрурус 114, масло растительное или гидрожир 8, соль 1, перец, масло сливочное 5, лимон 13, зелень петрушки 3, гарнир 150.

Рыбу жарят основным способом целыми тушками или порционными кусками-кругляшами, филе — с кожей и костями, а также без костей. Сливочное масло растапливают, кладут в него мелко нарезанную зелень петрушки, прогревают без кипения в течение 5—6 мин, затем снимают с плиты, добавляют лимонный сок и перемешивают.

При отпуске на подогретое блюдо кладут жареную рыбу, полив ее ароматизированным маслом, а рядом располагают жареный картофель, который посыпают свежей зеленью петрушки.

Осетровые рыбы,
жаренные основным способом

Осетрина, или севрюга, или белуга, или стерлядь 119, панировочная смесь 4, масло растительное 7, соль, специи, масло сливочное 5, лимон 10, гарнир 150, зелень петрушки или укропа 2.

От звена рыбы нарезают порционные куски без кожи и хрящей, ошпаривают, обмывают, обсушивают, посыпают солью, перцем, панируют в смеси и жарят основным способом.

При отпуске в тарелку кладут порционный кусок рыбы, поливают его растопленным сливочным маслом, а рядом располагают гарнир — жареный картофель и дольку лимона.

Поджарка из **осетровых** рыб

Осетрина, или севрюга, или белуга 119, мука пшеничная 6, соль, лук репчатый 80, масло топленое 15, гарнир 150.

Рыбу без кожи и хрящей нарезают ломтиками по 4—5 кусочков на порцию, ошпаривают, обсушивают полотенцем, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с добавлением мелко нарезанного лука.

При отпуске кусочки рыбы кладут на блюдо, а рядом располагают жареный картофель, который поливают топленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Натуральный рыбный шницель

Горбуша, или клыкач, или мерланг, или сквама, или скумбрия дальневосточная, или окунь морской 119, или кабан-рыба 107, или макрель 113, яйца 5, панировочная смесь 9, масло растительное 8, масло сливочное 5, лимон 8, овощной гарнир 150, зелень петрушки или укропа 2.

Филе без кожи и костей слегка отбивают, посыпают солью, перцем, смачивают в яйце и панируют. Жарят основным способом с обеих сторон до образования румяной корочки.

При отпуске на тарелку кладут шницель, поливают его растопленным сливочным маслом, сверху помещают дольку лимона, а рядом располагают жареный картофель или овощи, посыпанные мелко нарезанной зеленью.

Поджарка из рыбы

Жерех 122, или треска, или зубан, или клыкач, или сквама, или горбуша 119, или сериолелла 114, или макрель 113, мука пшеничная 6, лук репчатый 80, масло топленое 15, гарнир 150, зелень петрушки или укропа 2.

Филе с кожей без костей нарезают по 4—5 кусочков на порцию, посыпают перцем, солью, слегка обжаривают в масле, добавляя измельченный лук и доводят до готовности в жарочном шкафу. Поджарку можно готовить с томатом. Его добавляют сразу после обжаривания лука.

Отпускают поджарку с жареным или отварным картофелем, а также с картофельным пюре; в качестве дополнительного гарнира подают маринованные овощи, блюдо украшают зеленью.

Поджарка из филе,
выпускаемого промышленностью

Выпускаемое промышленностью филе сома 124, или сазана, или зубана, или трески, или хека тихоокеанского, или морского окуня 119, или хека серебристого или леца 116, или палтуса 115, или нототении мраморной 113, мука пшеничная 6, лук репчатый 80, масло топленое 15, гарнир 150, зелень петрушки или укропа 2.

Технология приготовления и отпуск поджарки из рыбного филе такие же, как и в предыдущей рецептуре. Поджарку из океанических рыб лучше готовить из смеси нежирной белковой и жирной рыбы, например из трески и палтуса, из ставриды и жереха, из хека и камбалы, при этом белковую рыбу следует класть на сковороду на 2—3 мин раньше, чем жирную.

Рыба, жаренная по-ленинградски

Треска 119, или рыба-капитан 127, или сом 124, или амур, или окунь морской, или сквама, или горбуша, или зубан, или мерланг или сазан 119, судак, или хек серебристый 116, или сериолла 114, или макрель 113, панировочная смесь 4, масло растительное 15, лук репчатый 103, мука пшеничная 2, гарнир 150.

Для приготовления этого блюда используют филе с кожей без костей, нарезанное порционными кусками поперек волокон, которые посыпают солью, перцем, панируют в смеси и жарят с обеих сторон.

Лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре.

Подготовленный картофель нарезают кружочками и жарят основным способом.

При отпуске на подогретое блюдо или порционную сковороду кладут порционный кусок рыбы, вокруг располагают кружочки жареного картофеля и посыпают изделие жареным луком.

Рыба, жаренная с молодым картофелем и сметаной

Рыба-капитан 128, или амур, или зубатка пестрая, или окунь морской, или горбуша, или карась речной, или сквама, или клыкач, или мерланг, или трески, или палтус чернокорый, или хек тихоокеанский, или солнечник, или сазан 119, или макрель 113, или баттерфлиш, или пристипома 105, или терпуг 112, или карась океанический 110, картофель молодой 150, сметана 20, зелень петрушки 2, зелень укропа 2, масло топленое 6, соль 2, специи, панировочная смесь 4.

Мелкую рыбу используют целыми тушками, крупную нарезают порционными кусками-кругляшами, панируют в смеси и жарят до готовности основным способом. При использовании рыб осетровых пород ее нарезают звеньями или порционными кусками.

Молодой картофель очищают, тщательно промывают и отваривают в подсоленной воде до полуготовности, затем воду сливают, добавляют сметану, мелко нашинкованную зелень петрушки и укропа и доводят картофель до готовности.

При отпуске в тарелку кладут жареную рыбу, вокруг располагают молодой картофель, поливают изделие соусом сметанным, в котором припускался картофель, и посыпают зеленью.

Это блюдо можно приготовить из филе промышленного производства.

Рыба, жаренная с ломидорами

Рыба-капитан 128, или сом 124, или сквама, или клыкач, или сазан, или зубатка пятнистая, или зубан 119, или макрель 113, панировочная смесь 4, масло топленое 15, помидоры 154, соль, молотый перец, зелень петрушки 1, зелень укропа 1.

Для приготовления этого блюда используют порционные куски-кругляши, а также филе с кожей без костей или выпускаемое промышленностью филе с кожей или без кожи,

нарезанное наискось порционными кусками, которые солят, посыпают перцем, панируют и жарят основным способом.

Помидоры промывают и обжаривают на масле.

В тарелку кладут порционный кусок жареной рыбы, посыпают мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропа, а сверху размещают помидоры.

Вокруг рыбы укладывают картофель, жаренный основным способом, или картофель «фри».

Рыба жареная с тушеными баклажанами

Рыба-капитан 128, или сом 124, или треска, или зубатка пестрая, или карп зеркальный, или горбуша, или окунь морской, или амур, или сазан, или язь, или зубан, или клыкач, или сквама 119, или лещ 116, или пристипома 108, баклажаны 170, масло топленое 8, сметана 15, зелень петрушки 1, зелень укропа 1, соль, специи, мука пшеничная 2, панировочная смесь 4.

Для приготовления этого блюда используют подготовленные целые мелкие тушки, порционные куски филе с кожей без костей, а также филе промышленного производства. Рыбу жарят основным способом до готовности. Подготовленные баклажаны нарезают мелкими кубиками и тушат в сметанном соусе.

При отпуске на тарелку кладут жареную рыбу, посыпают мелко нарезанной зеленью, а рядом располагают гарнир — тушеные баклажаны. Изделие поливают сметанным соусом, в котором тушились баклажаны.

Рыба жареная с лимоном

Треска, или палтус чернокорый, или рыба-сабля, или хек тихоокеанский, или скумбрия дальневосточная 119, или щука, или хек серебристый 116, или макрель, или каранкс 113, или вомер 108, панировочная смесь 4, масло топленое 8, соль, специи, картофель жареный или кабачки жареные 150, лимон 13.

Для приготовления этого блюда используют рыбу любого способа кулинарной разделки, а также филе промышленного производства.

Подготовленную рыбу солят, сбрызгивают лимонным соком для удаления специфического запаха, панируют в смеси и жарят основным способом до готовности.

При отпуске на тарелку кладут жареную рыбу, поливают маслом, сверху помещают дольку лимона, а рядом располагают жареный картофель, или жареные кабачки, или сложный овощной гарнир.

Рыба жареная с грибами

Сом 124, или сазан, или зубан, или сквама, или клыкач, или окунь морской, или мерланг, или треска, или амур, или зубатка пестрая 119, или макрурус 114, или карась океанический крупный 110, белые вареные грибы или вареные шампиньоны 14, топленое масло 11, панировочная смесь 4, молотый перец, соль, гарнир 150.

Для приготовления этого блюда используют филе с кожей без костей, а также филе, выпускаемое промышленностью. Рыбу режут порционными кусками, посыпают солью, перцем, панируют и жарят основным способом до готовности.

Подготовленные грибы, нарезанные тонкими ломтиками, обжаривают с топленным маслом в течение 8—10 мин, добавляют рыбный бульон, соль и продолжают тушение до готовности грибов.

При отпуске на тарелку кладут жареную рыбу, сверху помещают грибы, а рядом с рыбой располагают жареный картофель или сложный овощной гарнир.

Рыбная мелочь фаршированная, жареная

Салака 124, или навага 121, или пикша, или треска, или карась речной мелкий, или мелочь 1 группы с головой, или корюшка, или окунь морской 119, или сардинопс 115, или баттерфиш 105, репчатый лук 36, яйца 20, панировочная смесь 6, топленое масло 11, сметана 20, соль, зелень петрушки 1, зелень укропа 1, гарнир 150.

Это блюдо готовят из неразделанной мелкой рыбы, у которой внутренности вынимают через отверстие в голове, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промывают, дают воде стечь и фаршируют смесью из мелко нарубленного лука и яиц, затем смачивают в сырых яйцах, панируют в смеси и жарят основным способом до образования с обеих сторон

золотистой корочки, после чего добавляют сметану, доводят до кипения и посыпают измельченной зеленью.

При отпуске рыбу поливают маслом, а на гарнир подают жареный или отварной картофель либо салат из свежих овощей.

Рыба, жаренная со сметаной

Карп, или карась речной 119, или карась океанический 110, или окунь морской 119, или сазан 116, яйца 10, панировочная смесь 4, сметана 15, топленое масло 6, соль, зелень петрушки 1, зелень укропа 1, гарнир 150.

Из подготовленной рыбы нарезают порционные куски-кругляши, смачивают в яичном льезоне и панируют в смеси. На разогретый противень с маслом или порционную сковороду укладывают рыбу и жарят до образования с обеих сторон хрустящей золотистой корочки, затем заливают сметаной и прогревают на слабом огне до закипания. После закипания рыбу прогревают не менее 5—6 мин.

Отпускают рыбу в порционной сковороде, посыпав зеленью. Отдельно подают зеленый или овощной салаты либо малосольные огурцы.

При массовом приготовлении этого блюда рыбу укладывают на тарелку, поливают сметаной, в которой она тушилась, посыпают мелко нашинкованной зеленью, а рядом располагают овощной гарнир.

Осетрина, севрюга, белуга, жаренные «фри»

Осетрина, или севрюга, или белуга 88, мука пшеничная 6, яйцо 6, панировочная смесь 11, гидрожир 10, соль, специи, гарнир 150, соус 50, масло сливочное 5, лимон 8, зелень петрушки 2, зелень укропа 1.

Подготовленные порционные куски рыбы без кожи и хрящей ошпаривают кипятком, промывают, обсушивают тканью, посыпают солью, перцем, панируют в смеси, смачивают в льезоне, вторично панируют в смеси или белой панировке и жарят во фритюре. После стекания жира рыбу

помещают на 5—7 мин в жарочный шкаф, где она доводится до готовности.

При отпуске в подогретую тарелку кладут рыбу «фри», поливают ее маслом, сверху помещают дольку лимона, а рядом располагают жареный картофель. Изделие посыпают нашинкованной зеленью. Отдельно в порционном соуснике подают соус — майонез или томатный. К рыбе можно подать сложный овощной гарнир.

Рыба «фри» особенная

Зубатка пятнистая, или сквама, или клыкач, или макрурус, или окунь морской, или ледяная рыба, или палтус чернокорый, или макрель, или зубан, или кефаль каспийская, или пристипома, или умбрина, или масляная рыба, или филе, выпускаемое промышленностью, 125, перец красный 0,02, соль 2, масло растительное 20, зелень в ассортименте 5, чеснок 3, лимонный сок 15, перец молотый 0,01,

Посоленные кусочки сырого филе с кожей массой 10—12 г (квадратики) посыпают молотым красным перцем, затем жарят во фритюре и доводят до полной готовности в жарочном шкафу. При отпуске к рыбе отдельно подают чесночную приправу с лимонным соком и зеленью. Приправу готовят следующим образом: в мелко нарезанный укроп, петрушку, кинзу добавляют соль, молотый черный перец и все тщательно растирают, постепенно добавляя растертый чеснок и лимонный сок, после чего также постепенно вводят растительное масло, массу перемешивают до однородной кашицы, отдельно на розетке можно подать дольку лимона.

Мелкая рыба, жаренная «фри»

Салака 90, или терпуг 89, или навага, или корюшка, или бычки 84, или минтай (спинка) 81, мука пшеничная 7, яйцо 7, панировочная смесь 13, гидрожир 12, гарнир 150, соус 75, или масло сливочное 5.

Рыбу этих пород (кроме бычков) используют потрошеной с головой, без жабр. У бычков головы удаляют.

Подготовленную рыбу солят, посыпают перцем, дважды панируют в муке, яичном льезоне, затем в смеси и жарят во фритюре; до готовности рыбу доводят в жарочном шкафу.

При отпуске рыбу «фри» укладывают на тарелку, поливают сливочным маслом, а рядом помещают гарнир — жареный картофель либо отдельно в соуснике подают соус томатный или майонез с корнишонами. Если к рыбе подают соус, то маслом ее не поливают.

Килька, хамса, тюлька,
жаренные «фри»

Килька, или хамса, или тюлька 125, мука пшеничная 10, масло растительное 12, соль 15, зелень петрушки 2.

Целые неразделанные тушки рыбы тщательно промывают, обсушивают, затем солят, панируют в смеси и жарят во фритюре.

Рыбу реализуют как в холодном, так и в горячем виде, украсив веточкой петрушки «фри».

При отпуске в качестве горячего второго блюда мелкую рыбу укладывают на тарелку, а рядом располагают гарнир — жареный или отварной картофель. Отдельно в соуснике подают соус томатный или майонез. Если рыбу подают без соуса, то ее поливают растопленным сливочным маслом и оформляют зеленью «фри».

Рыба порционными кусками жаренная «фри»

Сом 95, или судак, или окунь морской, или камбала дальневосточная, или палтус, или сиг амурский, или судак, или скумбрия океаническая, или скумбрия азово-черноморская, или сельдь 92, или рыба-капитан 98, мука пшеничная 6, яйцо 6, панировочная смесь 12, гидрожир 10, масло сливочное 5, или соус 50, гарнир 150, зелень петрушки 2, лимон 8.

Филе рыбы с кожей без костей или без кожи и костей нарезают в виде ромбов или прямоугольников, посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в яйце и еще раз панируют в панировочной смеси.

Жарят во фритюре, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске рыбу «фри» поливают сливочным маслом, сверху кладут дольку лимона, а рядом располагают картофель жареный; изделие украшают зеленью «фри». Вместо масла сливочного отдельно в соуснике можно подать горячий томатный соус, либо холодные майонез или майонез с корнишонами.

Рыба «фри» из филе
промышленного производства

Филе промышленного производства] морского окуня 92, или трески, или сома, или палтуса, или нототении мраморной 90, или скумбрии 88, мука пшеничная 6, яйцо 6, панировочная смесь 12, гидрожир 10, масло сливочное 5, или соус 50, гарнир 150, зелень петрушки 2.

Филе рыбы нарезают порционными кусками в виде ромбов или треугольников, которые посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне и еще раз панируют смесью пшеничной муки с картофельными хлопьями.

Технология приготовления и отпуск блюда те же, что и в предыдущей рецептуре.

Зразы донские «фри»

Судак или сом 119, лук репчатый 35, сухари 1,5, маргарин 6, яйцо 20, хлеб пшеничный 18, зелень петрушки 4, мука пшеничная 6, гидрожир 8, гарнир 150, масло сливочное 5.

Нарезают порционные куски без кожи и костей, отбивают тяпкой до толщины 0,5 см и заворачивают в них фарш, придавая изделиям форму цилиндриков. Для приготовления фарша берут слегка спассерованный лук, рубленые яйца, молотые сухари, зелень петрушки, перец, соль и все тщательно перемешивают.

Сформованные изделия панируют в двойной панировке: сначала в муке, в льезоне, затем в белой панировке, жарят во фритюре. Отпускают в тарелке по две штуки на порцию, а рядом помещают жареный картофель или сложный овощной гарнир; зразы поливают маслом.

Осетровая рыба, жаренная в тесте

Осетрина, или севрюга, или белуга 86, лимонная кислота 0,4, масло растительное 4, зелень петрушки 2, мука пшеничная 30, яйцо 30, молоко 30, гидрожир 15, соус 50, гарнир 50.

Звенья осетровых рыб нарезают брусочками длиной 7—10 см и толщиной до 1,5 см, ошпаривают их, а затем промывают для удаления свернувшегося белка. Подготовленную рыбу выдерживают в маринаде, состоящем из смеси растительного масла, лимонного сока или лимонной кислоты и мелко нарезанной зелени, в течение 20—30 мин.

Для приготовления теста просеянную муку разводят теплым молоком, добавляют часть растительного масла, соль. Перед жаркой в тесто вводят взбитые яичные белки и осторожно перемешивают его.

Кусочки рыбы при помощи поварской иглы или вилки окунают в тесто и жарят во фритюре. После чего доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске на тарелку с бумажной салфеткой укладывают горкой рыбу, жаренную в тесте, а сверху помещают дольки лимона. Рядом с рыбой располагают гарнир — картофель «фри». Изделие украшают зеленью «фри». Отдельно подают соус томатный или майонез с корнишонами.

Судак, или окунь морской 89, или сом 91, или рыба-капитан 94, масло растительное 4, лимонная кислота 0,4, зелень петрушки 2, мука пшеничная 30, яйцо $\frac{3}{4}$ шт., молоко 30, гидрожир 15, гарнир 50, соус 50.

Рыбное филе без кожи и костей нарезают брусочками длиной 7—10 см и толщиной не более 1,5 см и маринуют в течение 20—30 мин.

Технология приготовления и отпуск блюда те же, что и в предыдущей рецептуре.

Осетрина, севрюга, белуга, жаренные на вертеле

Осетрина, или севрюга, или белуга 122, маргарин 4, масло сливочное 5, или соус ткемали, или майонез 50, лимон 16, лук зеленый 10.

Из звеньев осетровых рыб нарезают порционные куски без кожи и хрящей по 3—4 на порцию, нанизывают на шпажки и жарят в мангале или электрогриле, периодически смазывая жиром.

Отпускают на овальном металлическом блюде. Отдельно на закусочной тарелке подают помидоры, лук репчатый маринованный, лук зеленый и дольки лимона. На гарнир можно подать картофель «фри». Отдельно в соуснике подают соус ткемали или майонез с корнишонами. Если рыбу отпускают без соуса, то ее поливают сливочным маслом.

Рыба, жаренная на решетке

Судак или сельдь 122, шпик 2, сливочное масло 7, сухари 12, гарнир 150, соус 50, лимон 8, зелень 2, масло растительное 6.

Подготовленные порционные куски рыбы без кожи и костей обсушивают, посыпают солью, перцем, смачивают растопленным сливочным маслом, панируют в белых сухарях и жарят над раскаленными углями на решетке, смазанной шпиком.

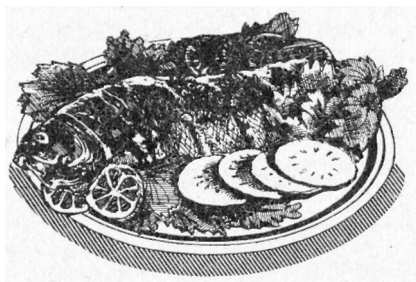
При подаче поливают рыбу растопленным сливочным маслом, сверху на нее кладут дольку лимона, а рядом располагают гарнир — жареный картофель, посыпанный свежей мелко нарезанной зеленью.

Мелкая рыба, жаренная на решетке

Окунь морской мелкий 125, или минтай (балычок), или путассу, или карась океанический мелкий, или бычок океанический, или вомер, или баттерфиш, или красноперка 119, масло растительное 5, масло сливочное 5, соль, лимонная кислота 0,2, молотый перец, зелень петрушки 3, гарнир 150.

Подготовленные (очищенные, выпотрошенные, промытые) мелкие тушки рыбы после стекания воды и обсушивания помещают в маринад, состоящий из смеси масла растительного, лимонной кислоты или лимонного сока, соли, перца и мелко нарезанной зелени, и выдерживают в нем в течение 20—30 мин. Затем рыбу жарят над горящими углями на решетке, смазанной шпиком.

Мелкую рыбу можно готовить без маринования, смазав тушки перед тепловой обработкой растительным маслом. При отпуске мелкую рыбу укладывают на подогретую тарелку и поливают растительным маслом. На гарнир подают отварной или жареный картофель, свежие овощи.



БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ РЫБЫ

Запеченная рыба — традиционное русское блюдо, прославившее отечественную кухню. Запекали рыбу в русских печах, что придавало ей особый вкус. -

Рыбу запекают сырой, припущенной или жаренной с картофелем, рассыпчатой гречневой кашей, капустой или другими продуктами, а также под соусами: белым (для сырой рыбы), паровым и молочным (для отварной и припущенной рыбы), сметанным, томатным и прочими производными красного соуса (для жареной рыбы).

Изделия запекают на порционных сковородах и в них же подают на стол. При массовом приготовлении рыбу можно запекать на противнях.

Запекают рыбу целиком или нарезанной порционными кусками с кожей без костей или без кожи и костей, а также кусками-кругляшами.

Подготовленную рыбу помещают на смазанные жиром и политые соусом сковороды или противни, укладывают соответствующий гарнир, заливают все соусом, посыпают тертым сыром, сухарями, смешанными с жиром, и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280°С до образования румяной корочки и достижения внутри изделия температуры не менее 80°С.

При отпуске рыбу поливают жиром и посыпают рубленой зеленью. На солянку, кроме того, кладут ломтики лимона, маслины, фрукты и ягоды.

Потери при тепловой обработке запеченной рыбы приняты такими же, как для жареной, припущенной или отварной, и зависят от вида тепловой обработки, которой подвергалась рыба, используемая для запекания.

Кроме того, потери при запекании блюда в целом с гарниром составляют 10% его массы.

В рецептурах указана масса рыбы нетто и дан выход готовой рыбы в расчете на 100 г.

Рыба, запеченная по-русски

Сом 124, или щука, или сазан 122, или окунь морской, или треска, или зубатка пестрая, или амур 119, или скумбрия дальневосточная, или горбуша, или кета 122, либо хек тихоокеанский 119, либо судак 116, картофель 150, соус 125, сыр 5, масло сливочное 11, зелень петрушки 2, сухари 4.

Филе рыбы с кожей без костей нарезают порционными кусками, кладут на смазанную жиром и посыпанную сухарями порционную сковороду, посыпают солью, перцем, вокруг рыбы укладывают ломтики очищенного и сваренного до полуготовности картофеля, поливают жидким паровым соусом, посыпают тертым сыром, сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу при 250—280° С до образования румяной корочки.

Отпускают в той же порционной сковороде, полив растопленным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная по-московски

Сом 124, или лосось 119, или кета 115, или судак 116, мука 6, гидрожир 11, грибы белые или шампиньоны отварные 14, яйцо 1/4 шт., лук репчатый жареный 8, гарнир 150, соус 100, сыр 5, масло сливочное 7, зелень 2, специи, соль, сухари 4.

Порционные куски жареной рыбы с кожей без костей укладывают на порционные овальные блюда с частью сметанного соуса. Сверху кладут жареный лук, грибы, дольки вареных яиц, а вокруг рыбы помещают ломтики жареного картофеля, затем изделие поливают оставшимся сметанным соусом, посыпают тертым сыром и сухарями, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске блюдо поливают растопленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью. Отдельно на гарнир подают жареный картофель.

Рыба, запеченная с овощами

Скумбрия дальневосточная, или кабан-рыба, или сквама, или клыкач, или мерланг, или окунь морской, или треска 122, или макрель 112, или зубан 120, морковь 44, петрушка (корень) 45, лук репчатый 50, топленое масло 15, томат-пюре 20, сливочное масло 7, соль, молотый перец, гарнир 150.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают брусочками длиной 7—8 см, толщиной 1—1,5 см, солят и посыпают перцем.

Овощи и корни нарезают тонкой соломкой. На дно смазанного жиром сотейника кладут овощи, томат-пюре, слегка пассеруют, затем укладывают на них рыбные брусочки, добавляют соль, бульон и ставят в жарочный шкаф. За 5—10 мин до готовности кладут сливочное масло.

Отпускают рыбу вместе с овощами, с которыми она запекалась, отдельно подают гарнир — отварной картофель или рассыпчатую рисовую кашу.

Рыба, запеченная с картофелем и яйцами

Треска, или минтай (балычок), или сазан 119, или мерланг, или хек тихоокеанский, или окунь морской, или зубатка пестрая, или скумбрия дальневосточная, или хек серебристый 131, или клыкач, или сквама, или горбуша 122, или налим морской 129, или макрель 112, картофель отварной 120, мука пшеничная 7, гидрожир 75, яйца $\frac{3}{4}$ шт., молоко 10, масло сливочное 5.

Филе рыбы с кожей без костей нарезают порционными кусками, солят, посыпают перцем, панируют и жарят.

Отварной картофель нарезают ломтиками. На порционную сковороду укладывают жареную рыбу, на нее — слой подсоленного отварного картофеля и заливают смесью молока и слегка взбитых яиц. Запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Подают в порционной сковороде, полив растопленным маслом.

Рыба, запеченная в сметанном соусе

Налим морской 123, или зубан 120, или карась речной, или зубатка пестрая, или окунь морской, или язь, или палтус чернокорый, или хек тихоокеанский, или сквама, или мерланг 119, или хек серебристый 116, или карась океанический 110, или баттерфайш 105, мука 6, гидрожир 11, гарнир 100, сметанный соус 150, сыр 5, масло сливочное 7.

Мелкую рыбу используют целыми тушками с головой, крупную нарезают порционными кусками-кругляшами, посыпают солью, перцем, панируют в муке и жарят с обеих сторон.

На смазанную жиром сковороду кладут обжаренную рыбу, сбоку располагают ломтики отварного картофеля, поливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают в порционной сковороде, полив сливочным маслом.

Рыба, запеченная в соусе с грибами

Сом 124, или налим морской 123, или треска, или пикша, или сайда, или морской окунь, или мерланг, или хек тихоокеанский, или камбала дальневосточная, или зубан, или клыкач, или сквама, или палтус чернокорый 119, или хек серебристый 116, или каранкс, или макрель 113, или вомер 108, мука 6, масло растительное 11, гарнир 150, соус 100, сыр 5, масло сливочное 7.

Рыбу нарезают порционными кусками-кругляшами и обжаривают с обеих сторон. На порционную сковороду наливают часть томатного соуса, укладывают обжаренную рыбу, вокруг располагают ломтики отварного картофеля, поливают оставшимся соусом, посыпают сыром и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью.

Океаническая рыба, запеченная в сметанном соусе

Салака 124, или сельдь 116, или сардиниос 115, или сабля-рыба 119, или сериолела 114, или макрель, или каранкс 113, или вомер 108, масло растительное 6, лук репчатый 12, сметана 100, соль, специи, масло сливочное 7, гарнир 150.

Мелкую рыбу используют целиком с головой, крупную нарезают порционными кусками-кругляшами, солят, посыпают перцем, панируют и жарят основным способом.

На порционную сковороду выливают часть сметаны,

помещают на нее мелко нарубленный лук и обжаренную рыбу, все это поливают оставшейся сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают в порционной сковороде, полив сливочным маслом.

Рыба, запеченная с помидорами

Сом 124, или кефаль каспийская, или окунь морской, или треска, или сайда, или палтус чернокорый, или мерланг 119, или макрель 113, или филе промышленного производства: хека, или палтуса 115, или скумбрии 114, или макрели, или трески 113, мука 6, масло растительное 11, помидоры жареные 107, соус 100, сыр 5, масло сливочное 7.

Мелкую рыбу используют целыми тушками, крупную нарезают порционными кусками-кругляшами и обжаривают с обеих сторон. На порционную сковороду вливают часть томатного соуса с эстрагоном, кладут на него поджаренную с обеих сторон рыбу, сверху — жареные очищенные помидоры без семян, заливают все оставшимся соусом, посыпают сыром, сбрызгивают растительным маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают в порционной сковороде, полив маслом.

Рыба, запеченная со сметаной и хреном

Щука, или карп, или сазан, или треска, или скумбрия дальневосточная 122, или каранкс 116, или макрель, или вомер 112, или сабля-рыба 125, масло топленое, сметана 50, хрен тертый 12, соль, сахар 2.

Подготовленную рыбу промывают, натирают изнутри и снаружи солью, смазывают частью сметаны, заправленной натертым хреном, солью и сахаром, и запекают в жарочном шкафу.

При подаче запеченную рыбу выкладывают на блюдо, поливают оставшейся сметаной с хреном и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подают отварной или жареный картофель.

Рыба, запеченная со сметаной и овощами

Умбрина, или сквама, или клыкач 122, или окунь морской, или рыба-капитан, или зубан, или зубатка пятнистая 131, сметана 100, лук репчатый 15, жир 10, томат-пюре 10 или свежие помидоры 35, зелень в ассортименте 4.

Порционные куски филе без костей слегка отбивают, солят, перчат, складывают пополам, обжаривают с обеих сторон вместе с луком, томатом или дольками свежих помидоров и заливают подсоленной сметаной, с которой смешана нарезанная ароматическая зелень, и доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают рыбу с соусом, в котором она тушилась.

Рыба, запеченная в раковине [кокиль из рыбы]

Судак, или окунь морской, или горбуша 122, или клыкач, или сквама 121, или зубан 120, или грибы белые или шампиньоны 14, соус паровой 25, сыр 5, соус молочный 100, масло сливочное 7, крабы 5.

Филе рыбы с кожей без костей или без кожи и костей нарезают брусочками и припускают.

Грибы отваривают и нарезают мелкими ломтиками. Раковину изнутри смазывают жиром, наливают в нее паровой соус, укладывают кусочки припущенной рыбы, а сверху помещают ломтики отварных грибов и кусочки крабов. Затем все заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу.

Подают блюдо в раковине, поставив ее на закусочную тарелку, покрытую бумажной салфеткой.

Рыбная солянка на сковороде

Судак, или треска, или горбуша, или зубатка пестрая, или сом, или филе палтуса чернокорого, или клыкач, или сквама 121, или макрель 112, или филе хека 119, огурцы соленые 30, капуста тушеная 150, каперсы 12, лук репчатый пассерованный 4, томат-пюре 12, рыбные хрящи 15, масло сливочное 11, сыр 3, маринованные фрукты 20, маслины 15.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают брусочками, укладывают в сотейник вместе с нарезанными солеными огурцами, пассерованным луком, солят, добавляют бульон, сливочное масло и припускают до готовности, затем кладут рыбные вареные мелко нарезанные хрящи, каперсы, томат-пюре и доводят все до кипения.

На смазанную жиром порционную сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее — кусочки рыбы вместе с гарниром и соусом и сверху снова слой капусты. Поверхность сглаживают ножом, посыпают сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу 12—15 мин до образования румяной корочки.

При отпуске блюдо украшают лимоном, маслинами, маринованными фруктами и зеленью.

Рыбная солянка из осетровых рыб

Осетрина, или севрюга, или белуга 123, или стерлядь 125, капуста тушеная 150, огурцы соленые 30, каперсы 12, хрящи рыбные 20, лук репчатый пассерованный 4, томат-пюре 12, сыр 5, масло сливочное 11, маринованные фрукты 20, маслины 15.

От звеньев осетровых рыб нарезают брусочки с кожей без хрящей, ошпаривают их, а затем промывают для удаления сгустков белков. Это блюдо можно приготовить и с добавлением хрящей, которые необходимо мелко нарезать.

Технология приготовления и отпуск блюд те же, что и в предыдущей рецептуре.

Рагу из океанических рыб или филе промышленного производства

Филе: хека 119, или налима морского 135, или трески 116, или сайды 121, или морского окуня 122, или макрели 120. Рыба: макрель 112, или бельдюга 129, или зубан 120, или мерланг, или сайда 122, масло сливочное 11, мука пшеничная 6, желтки яичные 20, молоко 10, белое сухое вино 10, сыр 5.

Рыбу нарезают порционными кусками-кругляшами. Филе рыбы с кожей без костей солят и нарезают порционны-

ми кусками, которые укладывают в сотейник, добавляют растопленное сливочное масло и ставят тушить.

Основной белый соус готовят из подсушенной муки, растертой со сливочным маслом и разбавленной горячим рыбным бульоном. Сырые желтки разводят молоком, заправляют солью, добавляют белое сухое вино и вводят полученную смесь в соус. Затем рыбу заливают соусом, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу.

Океаническая рыба, запеченная со сметаной и яйцами

Филе промышленного производства: хека, или трески, или сайды, или мерланга, или морского окуня, или зубана, или скумбрии 119, или налима морского 135, или макрели 113, или ставриды 115, лук пассерованный 4, сметана 10, яйца 1 шт., соль, перец.

Филе рыбы с кожей нарезают порционными кусками, панируют и жарят основным способом.

Жареную рыбу соединяют с пассерованным луком, заливают сметаной и прогревают до кипения.

Белки отделяют от желтков, взбивают и заливают ими рыбу, желтки выливают сверху.

Изделие посыпают солью, перцем и запекают в жарочном шкафу.

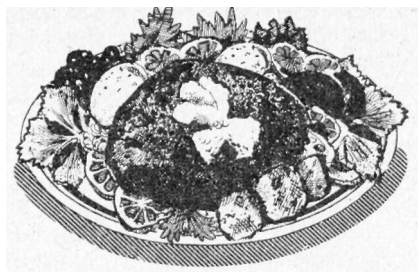
Запеканка из икры рыб океанических

Икра 100, лук репчатый 15, молоко 20, картофель 150, масло растительное 3, томатный соус 50.

Очищенный вареный картофель и промытую икру пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный лук, молотый перец, соль, тщательно перемешивают, укладывают на смазанный жиром противень, а затем запекают.

При отпуске запеканку поливают томатным соусом, на гарнир подают отварной картофель.

Запеканку из икры можно подать как холодное блюдо, полив ее овощным маринадом.



БЛЮДА ИЗ РЫБНОЙ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ

Для приготовления котлетной массы используют филе рыбы с кожей без костей, филе без кожи и костей, а также филе промышленного производства. Для кнельной массы с рыбы удаляют кожу.

Котлетную рыбную массу можно приготовить из мякоти свежей или хорошо вымоченной соленой рыбы, а также из смеси свежей и соленой рыбы.

Полученные при разделке рыбы кости с оставшейся на них мякотью припускают и после остывания используют мякоть для приготовления котлетной массы.

Подготовленные куски рыбы вместе с замоченным пшеничным хлебом, жиром, припущенной рыбой, молоками свежей рыбы (не более 5—6% массы рыбы нетто) пропускают через мясорубку. В полученную массу кладут соль, молотый перец, яйца, тщательно перемешивают ее, затем добавляют молоко, после чего снова перемешивают и хорошо выбивают.

Из готовой котлетной массы готовят котлеты, биточки, зразы, рулеты, шницели, тефтели, кнели, рыбные хлебцы и другие изделия.

Перед жаркой рубленые изделия панируют в панировочной смеси или белой панировке, тефтели — в муке. Рулеты, фрикадельки, кнели, рыбные хлебцы не панируют.

Котлеты, биточки, шницели жарят основным способом, тефтели предварительно обжаривают, а затем запекают под соусом. До готовности котлеты, биточки, шницели доводят в жарочном шкафу. Рулеты запекают, фрикадельки, кнели и рыбные хлебцы отваривают.

Кнельная масса — это разновидность котлетной массы. Для ее приготовления берут рыбу без кожи и костей, замоченный в молоке без корок пшеничный хлеб, перемешивают и 2—3 раза пропускают через мясорубку. Затем массу протирают через частое сито, вводят взбитые холодные яичные белки и выбивают, добавляя холодные сливки или молоко. Для определения готовности массы из нее формируют шарик и опускают его в холодную воду; шарик из хорошо взбитой массы держится на поверхности воды.

Готовые рубленые изделия внутри должны иметь температуру не менее 80°С. При прокальвании готовых изделий на поверхности должен появиться прозрачный сок, без посторонних запахов и привкуса. Котлеты должны иметь овальную, биточки — круглую форму, на всей поверхности — ровную коричневую корочку, цвет фарша на разрезе или изломе — светло-серый.

При отпуске рубленые изделия кладут на тарелку, поливают сливочным маслом или другим жиром, а рядом располагают сложный или однородный гарнир: картофель жареный, картофель отварной, овощи, припущенные в масле; гарнир посыпают свежей зеленью. Отдельно подают соусы: томатный, сметанный или сметанный с луком.

Рыбные тефтели запекают под соусами: томатным, томатным с овощами или сметанным с томатом. Отпускают тефтели, посыпая свежей зеленью и поливая соусом, в котором они тушились.

На гарнир подают картофель отварной, картофельное пюре, рагу из овощей, зеленый горошек в молочном соусе.

Потери котлет и биточков при тепловой обработке составляют 13%.

Котлеты, биточки, шницели из океанических рыб

Треска, или налим, или сайда, или окунь морской, или зубатка пятнистая, или хек тихоокеанский, или клыкчак, или сквама, или макрель, или зубан, или сериолелла, или сом 65, хлеб пшеничный 18, молоко 25, панировочная смесь 7, соль, гидрожир или масло растительное 8, масло сливочное 5, соус 75, гарнир 150.

Для приготовления этих изделий используют рыбу со значительным выходом мякоти или, что еще удобнее, рыбное филе, выпускаемое промышленностью.

Для сохранения формы изделий котлетную массу лучше всего готовить из филе с кожей, так как она содержит клей-

дающие вещества. Исключение составляет бычок океанический, у которого кожу необходимо снимать, поскольку на ее поверхности много костных пластинок, не размягчающихся при тепловой обработке.

Рыбу соединяют с хлебом и пропускают через мясорубку. Полученную массу тщательно вымешивают, затем выбивают, добавляют молоко, соль (не более 1% общей массы), вновь вымешивают, формуют из нее изделия нужной формы и панируют. Подготовленные изделия обжаривают на плите основным способом с обеих сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске изделия поливают жиром или соусом, а рядом располагают простой или сложный овощной гарнир (картофельное пюре, рагу из овощей и др.).

Тефтели рыбные

Треска, или окунь морской или налим морской, или сайда, или зубатка пятнистая, или хек тихоокеанский, или клыкчак, или сквама, или макрель, или зубан, или сериолелла, или сом 65, хлеб пшеничный 10, молоко 14, лук репчатый 10, мука пшеничная 6, масло растительное 5, гарнир 150, соус 75.

Для приготовления этого блюда лучше всего использовать рыбное филе, выпускаемое промышленностью, а также можно использовать филе без кожи и костей, полученное при кулинарной разделке рыб.

Из приготовленной котлетной массы (см. предыдущую рецептуру) формуют шарики по 3—5 шт. на порцию, панируют их в муке и обжаривают основным способом, затем заливают соусом томатным или сметанным с томатом и тушат в течение 10—15 мин.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились, а рядом размещают гарнир овощной или крупяной.

Зразы рыбные с яйцом и луком [тельное]

Треска, или налим морской, или окунь морской, или хек тихоокеанский, или клыкчак, или зубатка пятнистая, или сквама, или макрель, или зубан, или сериолелла, или судак, или сом, или налим морской 65, вареные белые грибы 10, лук пассерованный 11, яйцо 2/5 шт., сухари 1,5, зелень 3, жир 4, соус томатный 75.

Из приготовленной котлетной массы формуют лепешки, на середину которых укладывают фарш, состоящий из пожаренных грибов с луком, вареных яиц, соли и перца. С помощью мокрой салфетки (или полотенца) лепешкам придают форму полумесяца. Сформованные изделия смачивают во взбитых яйцах, панируют в смеси и жарят во фритюре, затем вынимают, помещают на сухую сковороду или противень и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 4—5 мин.

При подаче тельное поливают маслом и гарнируют овощами. Отдельно подают соус томатный.

Рыбный рулет

Треска, или налим морской, или окунь морской, или хек тихоокеанский, или клыкач, или зубатка пятнистая, или сквама, или макрель, или зубан, или сериолелла, или судак, или сом 70, молоко 29, хлеб пшеничный 22, грибы жареные 10, яйца, сваренные вкрутую, 6, маргарин сливочный 7, сухари 3, гарнир 150, соус 50.

Готовят котлетную массу и параллельно фарш из свежих грибов, репчатого лука, вареных яиц, соли и перца.

Готовую котлетную массу раскладывают на мокрую салфетку слоем 1,5—2 см, помещают на нее фарш и с помощью салфетки соединяют края так, чтобы вокруг начинки получилась ровная оболочка из рыбного фарша. Затем рулет перекалывают на смазанный жиром противень швом вниз, смазывают яичным льезоном, посыпают сухарями, сбрызгивают растопленным жиром, прокалывают в нескольких местах вилкой и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Отпускают на тарелке с крупяным или овощным гарниром, сбоку подливают соус томатный или сметанный с томатом и луком.

Фрикадельки рыбные в томатном соусе или сметане

Треска, или судак, или налим, или сом, или сквама, или клыкач, или бельдюга, или ледяная рыба, или окунь морской, или мерланг 65, хлеб пшеничный 13, молоко 20, яйцо 8, лук репчатый 14, гарнир 150, соус 75.

В готовую котлетную массу с луком добавляют яйца, воду и специи, затем разделявают ее на шарики массой не более 20 г и отваривают в рыбном бульоне в течение 15—20 мин. Отпускают фрикадельки с рыбными супами или в качестве самостоятельного блюда с томатным соусом.

Для второго самостоятельного блюда можно приготовить рыбные фрикадельки в сметане, для чего их следует запанировать, слегка обжарить, не отваривая в бульоне, в жарочном шкафу, затем залить подсоленной сметаной, в которой растереть нарезанную зелень; до готовности блюдо доводится также в жарочном шкафу. Его можно приготовить в порционной посуде и на противнях.

Кнели рыбные

Филе рыбы 80, хлеб белый, молоко 15, яичные белки 3, сливки 15, гарнир 150, масло сливочное 7 или соус 50.

Филе рыбы без кожи и костей нарезают кусками. Черствый хлеб замачивают в молоке.

Подготовленные продукты соединяют и трижды пропускают через мясорубку. Данное блюдо целесообразно приготовить, используя рыбное филе, выпускаемое промышленностью, а также филе без костей, получаемое при кулинарной разделке рыб.

Измельченную массу выбивают, периодически добавляя сливки и взбитые белки. В сливках можно растворить соль и ввести ее в кнельную массу в количестве 1 % ее массы.

Из готовой кнельной массы порционируют кнели в смазанный маслом сотейник или на противень, залив Горячим бульоном, и варят при слабом кипении, их можно варить на пару.

Отпускают кнели с картофельным пюре, отварным картофелем и овощным рагу, а также с маслом сливочным либо соусом молочным или белым.

Рыбное суфле

Рыбное филе 90, молоко 25, мука пшеничная 3, сливочное масло 3, соль 0,8, яйца 15, гарнир 150, сливочное масло 7.

Рыбное филе без кожи и костей варят и пропускают через мясорубку с частой решеткой. В полученную массу добавля-

Ют сливочное масло, яичные желтки, густой молочный соус и выбивают ее. Затем вводят, осторожно помешивая, взбитые в пену белки.

Суфле складывают в формы и варят на пару до готовности.

Отпускают суфле, полив сливочным растопленным маслом. На гарнир подают картофельное пюре, картофель отварной или картофель в молоке.

Рыбный пудинг

Треска, или судак, или мерланг, или сквама, или клыкач, или окунь морской, или горбуша 100, или филе промышленного производства: трески, или хека, или нототении 100, молоко 25, масло сливочное 5, соль 1, хлеб пшеничный 15, яйца 9.

Половину рыбного филе без кожи и костей вместе с замоченным хлебом пропускают через мясорубку с крупной решеткой, вторую половину рыбы варят и охлаждают.

Подготовленную рыбу соединяют и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный фарш кладут яичные желтки, сливочное масло, соль, все тщательно перемешивают и осторожно вводят взбитые в пену белки. Затем массу быстро раскладывают в смазанные формы и варят на пару.

Отпускают рыбный пудинг, полив его растопленным маслом или соусом, на гарнир подают картофельное пюре, картофель в молоке, тушеный картофель.

Пудинг можно отпустить и с соусом — молочным, польским или голландским.

Запеканка из океанических

Филе промышленного производства: трески, или хека, или клыкача, или палтуса, или зубатки пестрой, или окуня морского, или сома, или сайды, или макрели, или налима, или нототении мраморной 100, картофель 150, яйца 20, репчатый лук 15, масло сливочное 3, соль 1, молотый перец, зелень петрушки 2, соус томатный 50 или зеленое масло 20.

Подготовленное рыбное филе и картофель пропускают через мясорубку. В фарш добавляют мелко нарезанный репчатый лук, желтки яиц, соль, перец, все тщательно перемешивают, выкладывают в смазанную жиром порционную сковороду или на противень и запекают в жарочном шкафу до готовности.

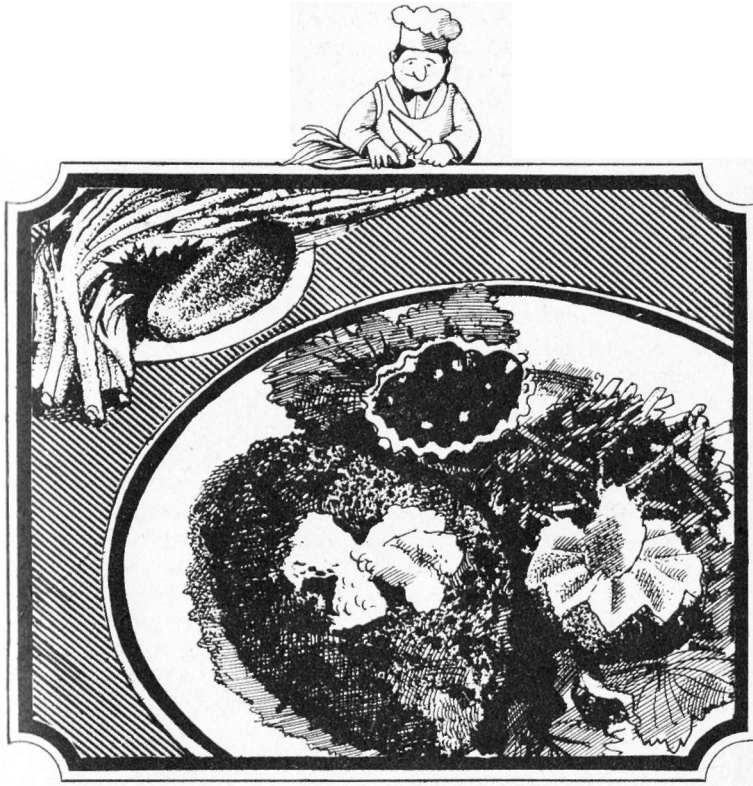
При отпуске к запеканке отдельно подают кусочки зеленого масла.

Котлеты рыбные витаминные

Рыбное филе 65, морковь 5,4, лук репчатый 10,2, рис отварной 3, творог 2, чеснок 0,5, вода или молоко 7,1, соль 0,8, перец 0,03, зелень 4, яйца 2.

Подготовленное рыбное филе, репчатый лук, морковь, рис отварной, творог, чеснок, свежую зелень (петрушку, укроп, кинзу, сельдерей) пропускают через мясорубку. Морковь должна быть особенно тонко измельчена, для чего ее дважды пропускают через мясорубку: сначала одну, без компонентов и затем вторично с компонентами рецептуры. В массу вводят воду или молоко с растворенной солью, перец черный молотый и яйца, затем всю массу тщательно перемешивают до однородной консистенции, порционируют и формируют в виде котлет или биточков, которые жарят основным способом с дожариванием в жарочном шкафу до готовности.

Отпускают котлеты витаминные с овощным или крупяным гарниром, полив их сливочным маслом или соусом. По вкусовым качествам с ними лучше сочетаются сметанные, грибные, а также яично-масляные соусы.



7

Гарниры к рыбным блюдам

Гарниры повышают пищевую ценность блюд, разнообразят их вкус, дают возможность привлекательно оформить блюдо.

Как правило, к рыбным горячим блюдам в качестве гарнира подают картофель, сложный овощной гарнир и овощное рагу. В приведенных рецептурах выход гарниров дан на 1 кг.

Картофель отварной

Картофель 990 или молодой картофель 1020, маргарин или масло сливочное 45.

Очищенный картофель (по возможности одинаковой величины) укладывают в котел слоем не более 50 см, заливают горячей водой так, чтобы клубни были покрыты ею не более чем на 1 см, солят (10 г соли на 1 л воды), закрывают крышкой и варят до готовности при слабом кипении, затем воду сливают, а картофель обсушивают на горячей плите, не вынимая из котла.

Картофель рассыпчатых сортов лучше варить до полуготовности, затем воду слить и довести его до готовности на краю плиты.

Отпускают отварной картофель целыми клубнями, посыпанными зеленью.

Масло, сметану, соус можно подавать отдельно или полить ими картофель.

Картофельное пюре

Картофель 845, молоко 150, маргарин или масло сливочное 45.

Свежесваренный обсушенный картофель протирают горячим и, периодически добавляя горячее кипяченое молоко и сливочное масло, вымешивают. Смесь взбивают венчиком или перемешивают веселкой.

Правильно приготовленное пюре имеет однородную пышную массу белого цвета.

Картофель тушеный

Картофель 900, лук репчатый 84, томат-пюре 50, гидрожир 60 или шпик 80, перец горошком 0,05, лавровый лист 0,1.

Картофель и лук нарезают дольками и обжаривают. Отдельно пассеруют томат-пюре. Затем все соединяют и тушат до готовности.

Картофель в молоке

Картофель 890, молоко 300, пшеничная мука 5, маргарин или масло сливочное 30.

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками и варят в кипящей воде 10 мин, после чего воду сливают, заливают картофель горячим молоком, солят и варят до готовности. Затем картофель заправляют маслом, смешанным с мукой, и доводят до кипения.

Рагу овощное

Картофель 200, морковь 160, репа или брюква 160, капуста белокочанная 120, тыква или кабачки 120, петрушка (корень) 40, лук репчатый 120, соус красный или томатный 300, гидрожир 40, чеснок 3, перец горошком 0,2, лавровый лист 0,08, маргарин или масло сливочное 20.

Сырые овощи нарезают дольками или кубиками. Картофель обжаривают, морковь, репу, лук, петрушку обжаривают отдельно.

Обжаренные овощи укладывают в сотейник, добавляют красный или томатный соус и томат и тушат 10—15 мин.

Затем кладут припущенную белокачанную капусту, соль, специи и продолжают тушение в течение 15—20 мин.

За 5—10 мин до готовности вводят консервированный зеленый горошек и растертый чеснок.

Рагу можно приготовить с добавлением цветной капусты.

Капуста тушеная

Капуста свежая 1040 или квашеная 900, сало топленое, или масло сливочное, или маргарин животный 44, морковь 40, лук-репчатый 60, петрушка (корень) 20, томат-пюре 80, уксус 3%-ный 30, мука пшеничная 12, сахар 32, перец 2, лавровый лист 0,08.

Нашинкованную соломкой свежую капусту кладут в котел, добавляют воду или бульон (20—30% массы сырой капусты), уксус, жир, томат и тушат, периодически помешивая, а затем добавляют пассерованные морковь, лук,

петрушку, а также лавровый лист, перец горошком и тушат все до готовности.

За 5 мин до окончания тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

При использовании квашеной капусты уксус не добавляют, а количество сахара увеличивают до 10 г на порцию.

Картофель жаренный [из сырого]

Картофель кубиками, брусочками 1450, сало топленое или масло растительное 100.

Нарезанный картофель жарят на разогретой с жиром сковороде или противне до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Картофель, жаренный во фритюре

Картофель брусочками 2000, сало топленое или кулинарный жир 160.

Картофель нарезают брусочками или дольками, обсушивают и жарят в разогретом до 170—180°C фритюре в течение 10—12 мин. Готовый картофель вынимают шумовкой, дают жиру стечь и, встряхивая, солят мелкой солью.

Картофель, жаренный ломтиками
[из отварного]

Картофель 1200, масло топленое или растительное, или кулинарный жир 96.

Сваренный в кожице картофель очищают, нарезают тонкими ломтиками, солят, кладут на горячую сковороду с жиром и жарят, периодически встряхивая.

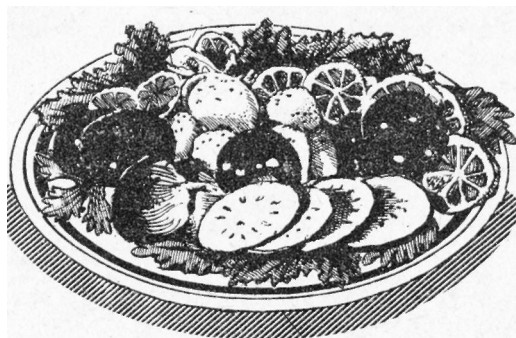
При отпуске картофель поливают маслом или маргарином и посыпают зеленью или зеленым луком.

Баклажаны, кабачки жареные

Кабачки 1493 или баклажаны 1282, мука пшеничная 50, маргарин столовый 60 или масло растительное 50.

Кабачки или баклажаны очищают от кожицы и семян, нарезают кружочками, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на сковороде с жиром.

При подаче жареные овощи поливают сметаной или соусом и посыпают мелко нашинкованной зеленью.



СЛОЖНЫЕ ГАРНИРЫ

Сложный гарнир состоит из различных продуктов. При его составлении необходимо подбирать продукты, сочетающиеся по вкусу и цвету.

При оформлении блюд не следует рядом располагать гарниры, одинаковые по цвету.

Сложные гарниры готовят для горячих и холодных блюд.

ГАРНИРЫ ДЛЯ ВТОРЫХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

I вариант

Огурцы свежие 400, помидоры свежие 400, лук зеленый 200 или салат 200.

II вариант

Салат из капусты 500, огурцы свежие или помидоры свежие 500, зелень (петрушка, укроп) 30.

III вариант

Огурцы соленые (очищенные) 300, капуста квашеная 20, яблоки и груши маринованные 300, салат зеленый или лук зеленый 100, заправка 100.

IV вариант

Картофель 330, морковь 220, огурцы свежие или соленые 200, горошек зеленый консервированный 100, яблоки маринованные 100, майонез 100.

ГАРНИРЫ ДЛЯ ВТОРЫХ ГОРЯЧИХ БЛЮД

I вариант

Картофель отварной или картофельное пюре 500, капуста или свекла тушеная 500.

II вариант

Картофель жареный или картофельное пюре 500, зеленый горошек 4 отварной 500.

III вариант

Картофель жареный 500, морковь припущенная или в молочном соусе 500.

IV вариант

Картофельное пюре 500, морковь припущенная 250, помидоры свежие 250.

V вариант

Огурцы свежие 200, помидоры свежие 200, салат зеленый 100, картофель 300, морковь 200.





8

Соусы к рыбным блюдам

Соусы обогащают рыбные блюда пищевыми веществами, улучшают их вкусовые качества, придают рыбным блюдам особые аромат и вкус.

Однако необходимо правильно подбирать соусы к блюдам. Например, к белковым нежирным рыбам следует подавать высококалорийные соусы — польский или голландский.

Рыбу, имеющую специфический запах (камбала, скумбрия, палтус), лучше подавать с соусом-рассолом. Рыба, жаренная в тесте, имеет пресноватый вкус, поэтому ее

рекомендуется отпускать с острыми соусами — томатным, майонезом, майонезом с корнионами.

Рыба, жаренная основным способом, на вертеле или решетке (грилье), получается несколько суховатой, поэтому при отпуске ее хорошо поливать растопленным сливочным маслом.

Основой белого рыбного соуса являются белая пассеровка и рыбный бульон.

Белую пассеровку готовят из муки, которую пассеруют на жире до светло-кремового цвета.

Рыбный бульон варят из пищевых рыбных отходов в течение 50—60 мин. На 1 кг бульона берут от 0,5 до 1 кг рыбных пищевых отходов (кости, головы, хвосты, плавники, кожа, чешуя).

Для приготовления соусов используют также бульоны, полученные при варке, припускании и тушении рыбы, для которой эти соусы предназначены.

Белый соус служит основой для производных белых соусов — парового, соуса «белое вино», соуса-рассола, томатного, томатного с овощами, по-матросски и т. д. Соусы, приготовленные на бульонах, подают к горячим рыбным блюдам.

В приведенных ниже рецептурах выход дан на 1 л готового соуса. Продукты даны массой нетто. Готовить соусы следует по мере их реализации. В приведенных рецептурах выход всех соусов дан на 1 кг.

Соус белый основной

Рыбный бульон 1100, маргарин столовый 50, мука пшеничная 50, лук репчатый 40, петрушка (корень) или сельдерей (корень) 30, специи, соль, лимонная кислота 0,5, маргарин столовый или сливочное масло 50.

Горячую белую пассеровку разводят в несколько приемов горячим рыбным бульоном и вымешивают до получения однородной массы, затем доводят до кипения, кладут мелко нарезанные корни и варят не более 30 мин, после чего процеживают, овощи протирают через дуршлаг, сито или протирачную машину. Готовый соус доводят до кипения и кладут в него соль, специи, лавровый лист, перец горошком. Хранят соус на краю плиты не более 2 ч с момента приготовления.

Соус паровой

Соус белый основной 950, лимон 20 или лимонная кислота 1, белое сухое виноградное вино 50, маргарин или масло сливочное 50, специи, соль.

В белый основной рыбный соус добавляют сок лимона или лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают белое сухое вино, ставят на край плиты. Затем соус заправляют маргарином или сливочным маслом.

Соус белый с каперсами

Соус белый основной 850, каперсы консервированные 100, лимонная кислота 1, специи, соль.

В готовый белый соус кладут каперсы, доводят до кипения, после чего вводят специи, соль и лимонную кислоту.

Соус «белое вино»

Соус белый основной 950, белое сухое вино 100, яйцо (желток) 45, масло сливочное 75, лимон 16 или лимонная кислота 0,5, специи, соль.

В готовый белый соус вливают белое виноградное сухое вино, затем соус охлаждают до 65—70°С, при непрерывном помешивании добавляют сырые яичные желтки, проваренные на водяной бане с кусочками сливочного масла!

Заправляют соус лимонным соком или лимонной кислотой, солью, специями, после чего процеживают.

Соус белый с грибами и луком

Соус белый основной 800, грибы белые свежие или шампиньоны 60, лук репчатый 250, маргарин столовый 65, мука пшеничная 40, масло сливочное 10, специи, соль.

Репчатый лук мелко шинкуют и пассеруют, затем к нему добавляют мелко нарезанные вареные грибы и продолжают пассерование еще в течение 3—5 мин. В белый основной соус вводят пассерованные лук и грибы и проваривают смесь в течение 10—15 мин. Готовый соус охлаждают до 60—75°С, сдвинув на борт плиты, и заправляют маслом.

Соус рассол

Соус белый основной 900, огуречный рассол 100, лимон 16 или лимонная кислота 0,5, масло сливочное 75, соль, специи.

В готовый основной белый соус добавляют прокипяченный и процеженный огуречный рассол и проваривают 5—10 мин, после чего вводят соль, лимонную кислоту или сок лимона. Затем соус процеживают, не доводя его до кипения, и заправляют сливочным маслом.

Соус томатный

Мука пшеничная 45, маргарин столовый 45, лук репчатый 20, петрушка (корень) 10, томат-пюре 250, морковь 60, бульон рыбный 900, маргарин сливочный 15, сахар 10, кислота лимонная 0,5, маргарин или масло сливочное 30, соль, специи.

Коренья и томат-пюре пассеруют, вводят в белый основной соус и проваривают в течение 30 мин. За 5—10 мин до окончания варки добавляют соль, лимонную кислоту и молотый перец. Готовый соус процеживают, предварительно протерев овощи, и заправляют маргарином или сливочным маслом.

Соус томатный с грибами

Соус томатный без вина 700, лук репчатый 150, грибы белые или шампиньоны 50, маргарин столовый 20, белое сухое вино 75, чеснок 3, маргарин или сливочное масло 30, специи, соль.

В готовый томатный соус добавляют пассерованные лук, мелко нарезанные грибы и варят 10—15 мин.

Перед окончанием варки кладут растертый с солью чеснок, вливают прокипяченное вино и заправляют жиром.

Соус томатный с овощами

Соус томатный 800, лук репчатый 120, морковь 150, петрушка (корень) 40, маргарин сливочный 70, белое сухое вино 50, соль, специи.

В готовый томатный соус кладут нарезанные мелкими кубиками и пассерованные петрушку, лук репчатый, морковь, добавляют перец горошком, лавровый лист и проваривают 10—15 мин, затем вливают прокипяченное вино, быстро доводят до кипения и заправляют жиром.

Соус томатный с грибами
и овощами

Соус томатный 700, лук репчатый 250, грибы белые свежие или шампиньоны 50, перец сладкий стручковый 75, морковь 150, петрушка 40, сельдерей 2, маргарин столовый 35, эстрагон 5, шпинат 10, чеснок 3, маргарин или масло сливочное 30, специи, соль.

В готовый томатный соус кладут тонко нашинкованные пассерованные лук, морковь, петрушку, сельдерей, сладкий стручковый перец, грибы и варят 10—15 мин. За 5—10 мин до окончания варки вводят зелень эстрагона, шпинат, растертый с солью чеснок и заправляют соус жиром.

Соус томатный с эстрагоном

Томатный соус 850, масло сливочное 30, эстрагон 15, лук репчатый 50, петрушка (корень) 30, перец горошком I, морковь 40, маргарин сливочный 40, вино белое сухое 75.

Мелко нашинкованные лук, петрушку, зелень эстрагона варят в 3%-ном растворе уксуса в течение 10 мин, вводят в готовый томатный соус и добавляют перец горошком и соль. Соус тщательно размешивают, протирают и процеживают.

Соус по-матросски

Томатный соус (без вина) 875, лук-саженец 120, шампиньоны 100, сухое красное вино 75, анчоусы (кильки) 50, маргарин сливочный 15, масло сливочное 30, специи, соль.

В готовый томатный соус кладут нарезанные соломкой пассерованные лук-саженец, шампиньоны, добавляют грибной бульон и проваривают 10—15 мин, затем добавляют красное сухое вино и заправляют сливочным маслом, смешанным с протертыми анчоусами и молотым красным перцем.

Соус тщательно перемешивают.

Соус сметанный

Сметана 500, масло сливочное 50, мука пшеничная 50, бульон 500.

Пшеничную муку слегка подсушивают, охлаждают до комнатной температуры, соединяют со сливочным маслом и тщательно размешивают до получения однородной консистенции.

Полученную смесь при непрерывном помешивании вводят в кипящую сметану, заправляют солью, молотым перцем и проваривают 3—5 мин, после чего процеживают.

Соус сметанный с луком

Сметанный соус 425, лук репчатый 250, масло сливочное 43, соус «Южный» 30, мука пшеничная 43, бульон 425, масло сливочное 25.

В готовый сметанный соус вводят пассерованный лук (белого цвета), соус «Южный», проваривают в течение 5—7 мин и тщательно размешивают.

Соус сметанный с хреном

Соус сметанный 750, хрен (корень) 250, масло сливочное 15, уксус 9%-ный 75, специи, соль.

В готовый сметанный соус вводят слегка спассерованный натертый хрен, кладут перец горошком, лавровый лист, 9%-ный уксус, соль и проваривают в течение 5—10 мин.

Соус сметанный с грибами

Соус сметанный 900, лук репчатый 100, грибы белые отварные или шампиньоны 60, масло топленое 15, специи, соль.

В готовый сметанный соус вводят пассерованные лук и грибы, проваривают 5—7 мин и добавляют молотый перец. Соус тщательно перемешивают.

Соус польский

Масло сливочное 250, яйца 160, зелень петрушки 20, лимонная кислота 2, бульон рыбный 600, мука пшеничная 35.

Масло сливочное растапливают, яйца варят вкрутую, охлаждают и мелко нарезают вместе с зеленью петрушки. Подготовленные продукты вводят в готовый белый соус.

Соус голландский

Масло сливочное 800, яйца (желтки) 180, вода 150, лимон 160.

В яичные желтки вводят $\frac{2}{3}$ нормы воды и $\frac{1}{3}$ нормы масла сливочного, нарезанного мелкими кусочками, и проваривают смесь на водяной бане до загустения, периодически помешивая.

Посуду с соусом ставят на край плиты, вливают растопленное сливочное масло и после полного соединения его с соусом заправляют лимонным соком и солью. Соус процеживают.

Соус молочный средней густоты для запекания

Молоко 500, масло сливочное 110, мука пшеничная 110, сахар 10, яйцо (желтки) 30, бульон 500.

Спассерованную до светло-кремового цвета пшеничную муку разводят горячим молоком и бульоном и варят 10—15 мин, затем вводят сахар, соль, хорошо размешивают и охлаждают до 65—70°C. В полученный соус добавляют сырые яичные желтки, смешанные с охлажденным кипяченым молоком.

Соус молочный густой для фарширования

Молоко 750, масло сливочное 130, мука пшеничная 130, соль, бульон 150

Спассерованную на масле пшеничную муку разводят, периодически помешивая, горячим молоком, затем добавляют соль и бульон.

Соус молочный с луком

Соус молочный 850, лук репчатый 200, масло сливочное 20, перец красный 0,5.

В готовый молочный соус кладут слегка спассерованный репчатый лук, проваривают 5—10 мин. заправляют солью, красным молотым перцем и протирают через сито.

Соус майонез

Масло растительное 563, яйца (желтки) 68, горчица столовая 25, сахар 20, уксус 3%-ный 50, бульон 250, мука пшеничная 25.

В желтки, растертые с солью, сахаром и горчицей, вливают понемногу растительное масло, непрерывно помешивая смесь до получения однородной консистенции. Затем вводят процеженный белый соус, уксус и протирают.

Соус майонез готовят при отсутствии соуса промышленного производства.

Соус майонез с корнионами

Соус майонез 750, огурцы маринованные (корнионы) 250, соус «Южный» 40.

В готовый соус майонез добавляют мелко нарубленные корнионы, смешанные с соусом «Южный».

Соус хрен

Хрен (корень) 500, сахар 20, соль 20, уксус 9%-ный 250, вода 450.

Натертый хрен заваривают кипятком, добавляют соль, сахар, охлаждают до комнатной температуры и вводят уксус.

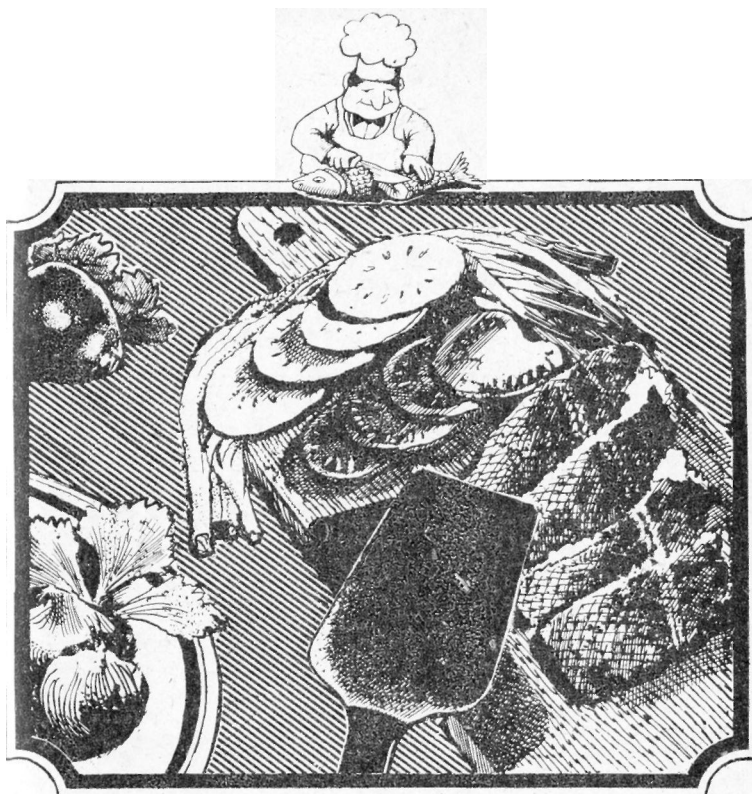
Зеленое масло

Масло сливочное 850, зелень петрушки 160, лимон 80 или лимонная кислота 2.

Масло сливочное разминают до получения однородной консистенции, смешивают с мелко нашинкованной зеленью петрушки и добавляют лимонный сок или разведенную водой лимонную кислоту.

В зеленое масло можно добавить соус «Южный» и красный молотый перец. Полученную массу тщательно перемешивают и формируют из нее небольшие колбаски диаметром 2,5—3 см и массой не более 250 г.





9

Мучные кулинарные изделия с рыбными фаршами

Рыбные фарши предназначены для приготовления мучных изделий — пирожков, кулебяк, расстегаев и др. Нормы расхода продуктов в приведенных рецептурах даны на 1 кг выхода готового фарша с учетом 2% потерь, возникающих при порционировании.

Муку, указанную в рецептурах, используют для приготовления белого соуса, которым заправляют фарш. Соус готовят на бульоне, полученном при варке рыбы. Для 1 кг фарша используют 100—150 г соуса.

Фарши следует готовить в небольших количествах. Готовые фарши необходимо охладить, не допуская замерзания. Хранить фарши без охлаждения нельзя и оставлять их на следующий день не допускается.

Фарш рыбный

Окунь морской, или треска, или сом (кроме океанического), или судак 1026, лук репчатый 126, мука пшеничная 10, маргарин столовый 100, петрушка (зелень) 7, перец черный молотый 0,5, соль 12.

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей или с кожей без костей, нарезают на куски и припускают. Готовую рыбу измельчают. Лук репчатый очищают, моют, шинкуют и пассеруют на маргарине. На полученном от припускания рыбы бульоне приготавливают белый соус. Измельченную рыбу, пассерованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки соединяют, добавляют белый соус, соль, молотый перец и все тщательно перемешивают.

Фарш рыбный с рисом

Окунь морской, или треска, или сом (кроме океанического), или судак 750, крупа рисовая 120, лук репчатый 84, мука пшеничная 10, маргарин столовый 40, петрушка (зелень) 7, перец черный молотый 0,5, соль 12.

Рыбу подготавливают так, как указано в предыдущей рецептуре, лук репчатый пассеруют, соединяют с измельченной рыбой, белым соусом, мелко нарубленной зеленью петрушки и перемешивают. Варят рассыпчатый рис, соединяют его с подготовленной массой, солят, добавляют перец черный молотый и тщательно перемешивают.

Фарш рыбный с рисом и визигой

Окунь морской, или треска, или сом (кроме океанического), или судак 85, крупа рисовая 40, лук репчатый 42, мука пшеничная 10, маргарин столовый 40, петрушка (зелень) 7, перец черный молотый 0,5, соль 12.

Приготавливают рыбный фарш с рисом, как указано в предыдущей рецептуре, и соединяют его с подготовленной визигой и перемешивают.

Сухую визигу перед отвариванием замачивают на 2—3 ч в холодной воде. Варят ее в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) до полного размягчения. Готовую визигу измельчают или пропускают через мясорубку, после чего прогревают с растопленным маргарином.

Пирожки печеные из дрожжевого теста¹

Тесто дрожжевое (полуфабрикат) 5800, мука на подпыл 174, фарш рыбный, или рыбный с рисом, или рыбный с рисом и визигой 2500, растительное масло для смазывания листов 25, меланж для смазки пирожков 150.

Дрожжевое тесто готовят опарным способом, выкладывают его на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1 кг, закатывают его в жгут и делят на кусочки массой 55—60 г. Затем из них формуют шарики, дают им расстояться в течение 5 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5—1 см. На середину каждой лепешки кладут подготовленный рыбный фарш (любой) и зашипывают края, придавая пирожкам различные формы («лодочки», «полумесяца», «цилиндрическую» и др.). Сформованные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5—10 мин перед выпечкой пирожки смазывают яйцом или меланжем. Выпекают пирожки в течение 8—10 мин при температуре 200—240°С. Масса одного готового пирожка 75 г.

Расстегаи с рыбой

Мука пшеничная высшего или 1-го сорта 7800, в том числе на подпыл 310, маргарин столовый 400, сахар 300, меланж 700, соль 80, дрожжи (прессованные) 140, вода для замеса теста 2800, фарш рыбный или фарш рыбный с рисом и визигой 4000, жир для смазки листов 25.

Тесто для расстегаев готовят опарным способом. Из готового теста формуют шарики массой 120 г, расстаивают в течение 7 мин и раскатывают на круглые лепешки, на середину которых кладут 40 г рыбного фарша или фарша рыбного с рисом и визигой. Затем края теста зашипывают веревочкой так, чтобы середина расстегая осталась открытой. Сформованные изделия укладывают на лист, смазанный жиром, дают расстояться, смазывают их меланжем и выпекают в течение 8—10 мин при температуре 230—240°С. Масса одного расстегая 143 г.

При отпуске расстегаев сверху можно положить 7 г малосольной дососины или семги.

¹ В приведенных рецептурах расход сырья или полуфабрикатов (теста или фарша) указан на 100 шт. пирожков и расстегаев, а кулебяк — на 10 кг. Мучные кулинарные изделия с рыбными фаршами можно также подавать к рыбному бульону или ухе.

Расстегаи московские

Мука пшеничная высшего или 1-го сорта 10 000, в том числе на подпыл 400, сахар 500, маргарин столовый 500, соль 110, дрожжи (прессованные) 150, вода для замеса теста 4300, фарш рыбный с рисом и визигой 7500, жир для смазки листов 40.

Подготовленное тесто формируют шариками массой 150 г, расстаивают в течение 10 мин и раскатывают на круглые лепешки, на середину которых кладут 75 г фарша. Дальше расстегаи готовят так же, как указано в рецептуре «Расстегаи с рыбой». Масса одного готового расстегая 210 г.

Кулебяки с рыбными фаршами

Тесто дрожжевое (полуфабрикат) 6000, мука на подпыл 180, фарш рыбный или рыбный с рисом, или рыбный с рисом и визигой 5300, меланж для смазки кулебяк 100, жир для смазки листов 25-

Дрожжевое тесто для кулебяк готовят опарным способом. Берут 600 г полуфабриката теста и раскатывают пластом толщиной 1 см и шириной 18—20 см, на середину пласта по всей его длине кладут 530 г любого рыбного фарша. Края теста соединяют над фаршем и зашпиговывают.

Сформованную таким образом кулебяку укладывают швом вниз на лист, предварительно смазанный жиром. Вырезают кусочки различной формы из того же теста и украшают кулебяку, приклеивая их меланжем. Подготовленную кулебяку оставляют для расстойки, перед выпечкой ее смазывают меланжем и прокалывают сверху в 2—3 местах. Выпекают в течение 45—60 мин при температуре 220—240 °С. Кулебяку перед отпуском нарезают на порции по 100—150 г. Подавать можно в горячем и холодном виде.

Кулебяки можно еще готовить из пресного слоеного теста.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пищевая ценность некоторых блюд, приготовленных с рыбой

Наименование блюд	Выход порций, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Холодные блюда					
<i>Бутерброды</i>					
Бутерброды с отварной севрюгой	20/5/30	6,7	7,9	13,7	156
<i>Салаты и винегреты</i>					
Салат рыбный с окуном морским	40/110	9,9	11,2	10,0	186
Салат рыбный с осетром деликатесный.	40/110	12,4	22,4	5,1	284
Салат рыбный с треской и овощами	25/125	7,9	18,6	11,9	249
Винегрет с треской	35/115	9,6	9,0	11,1	167
Помидоры, фаршированные рыбным салатом	75/60/15	4,7	13,2	7,4	173
<i>Закуски</i>					
Рыба отварная с соусом-хреном и огурцом соленным:					
судак	75/75/15	18,0	0,7	1,6	98
треска	75/75/15	16,7	0,4	1,6	82
Рыба заливная:					
судак	75/120	17,8	1,5	0,3	79
окунь морской.	75/120	16,7	6,2	0,3	128
Треска под майонезом	75/75/50	17,1	24,9	2,9	319
Жареная рыба под маринадом:					
треска	75/75	16,3	12,2	10,9	225
окунь морской.	75/75	16,7	12,3	10,9	233
зубатка пятнистая (пестрая)	75 / 75	13,8	11,6	10,9	214
Щука фаршированная целиком, с гарниром из овощей и с соусом-хреном	100/75/150	18,3	7,0	19,1	220
Паштет из рыбы	130	19,0	26	2,0	327
Первые блюда					
Суп картофельный с треской по-домашнему	500	14,6	0,2	35,6	208
Суп картофельный с треской и крупой	500	15,7	5,4	36,9	295

Наименование блюда	Выход порций, г	Белки г	Жиры, г	Углеводы г	Калорийность
Рассольник с зубаткой пятнистой (пестрой)	500	13,8	11,3	34,9	306
Щи из квашеной капусты с головизной рыб, с хрящевым скелетом (семейства осетровых)	400	2,0	10,0	10,0	140
Солянка рыбная с зубаткой пятнистой (пестрой)	500	17,1	13,8	5,4	234
Уха рыбацкая	400		1,2	16,8	439
Бульон с рыбными фрикадельками	75/400	11,9	2,4	5,9	100
Ботвинья с судаком	50	15,9	1,0	34,3	220
Холодник рыбный с окунем морским	400	18,0	15,0	3,0	207'
Вторые блюда					
<i>Блюда из отварной рыбы</i>					
Щука отварная, соус сметанный, с картофельным пюре	100/50/150	26,8	21,1	28,3	338
Сиг амурский отварной, соус томатный, с картофелем отварным	100/50/150	28,1	17,5	32,8	421
Осетр отварной, соус-хрен с картофелем отварным	100/50/150	23,5	19,3	32,7	413
<i>Блюда из припущенной рыбы</i>					
Окунь морской припущенный, соус сметанный, с картофелем отварным	100/50/150	24,8	19,6	31,7	415
Щука припущенная, соус паровой, с картофелем отварным	100/50/150	25,0	21,6	31,2	383
Окунь морской припущенный, соус-рассол, с картофелем отварным	100/75/150	24,2	17,3	31,0	388
Щука по-русски с картофелем отварным	100/50/150	27,0	19,4	35,1	394
Камбала по-матросски с картофельным пюре и гренками	100/75/100	28,9	31,2	45,9	604
Судак, припущенный в молоке, с картофелем отварным	100/50/150	29,4	22,1	39,3	490
Севрюга припущенная, соус сметанный, с картофелем отварным	100/75/150	24,7	30,6	32,9	522
<i>Блюда из тушеной рыбы</i>					
Ставрида океаническая, тушеная с томатом и овощами, с картофелем отварным	100/150/75	39,8	13,5	31,0	411
Салака, тушенная в масле, с рыбным фаршем и отварным картофелем	100/150/25	30,0	29,0	43,1	467

Наименование блюда	Выход порций, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Сардинопс, тушеный в томатном соусе, с картофелем отварным.	100/150/100	26,2	13,1	43,4	492
Судак, тушеный в огуречном рассоле, с картофелем отварным.	100/150/100	26,3	5,2	47,5	348
Карась океанический, тушеный в сметане с кореньями, с картофельным пюре	100/75/150	25,1	19,7	48,1	483
Зубатка пятнистая (пестрая), тушеная с грибами, с картофелем отварным	100/75/150	21,3	20,4	48,2	465
Окунь морской, тушеный с грибами- и луком, с картофелем отварным	100/75/150	22,3	22,1	50,2	498
Скумбрия дальневосточная, тушеная с кореньями, с картофелем отварным	100/75/150	25,3	29,1	30,4	493
Жерех, тушеный с помидорами и грибами	100/75/150	24,9	16,1	38,8	412
Налим морской, тушеный с баклажанами и помидорами, с кашей рисовой	100/75/150	30,1	24,1	39,7	403
<i>Блюда из жареной рыбы</i>					
Терпуг жареный с картофелем жареным	100/150	24,6	26,2	40,1	504
Осетрина жареная с картофелем жареным	100/150	29,5	27,6	47,4	472
Сом, жаренный по-ленинградски, с картофелем жареным	100/35/150	24,9	33,1	46,8	503
Осетрина, жаренная «фри», с картофелем «фри»	100/50/150	27,2	36,8	50,2	6
Корюшка, жаренная «фри», с томатным соусом и с картофелем «фри»	100/75/150	12,5	28,1	49,2	511
Окунь морской, жаренный в тесте, с картофелем жареным	100/50/50	17,1	29,8	48,4	534
Осетрина, жаренная на вертеле, с помидорами и луком	100/50/50	22,3	20,2	18,7	354
<i>Блюда из запеченной рыбы</i>					
Щука, запеченная по-русски	310	20,2	10,2	44,5	358
Судак, запеченный по-московски	345	19,6	10,9	42,6	342
Треска, запеченная с картофелем	100/150	20,5	8,1	41,8	325
Окунь морской, запеченный в	100/100/150	22,8	8,5	39,2	330

Рыбная запеканка из икры с картофелем	240/50	25,3	4,8	42,1	320
Рыбная солянка из осетрины	100/240	23,7	20,1	12,3	275
<i>Блюда из рыбной котлетной массы</i>					
Котлеты, биточки из трески с картофелем жареным .	100/75/150	24,1	35,2	57,7	680
Тефтели из сома с картофельным пюре и томатным соусом .	100/75/150	14,7	20,9	59,1	494
Тельное из налима с томатным соусом и картофелем жареным	125/50/100	24,3	31,3	42,2	493
Рулет из окуня морского с томатным соусом и рисом .	125/50/150	22,1	21,0	57,2	412
Суфле рыбное с картофелем в молоке	100/150	22,2	11,5	42,0	310
Рыбный пудинг из судака с картофельным пюре	115/150	20,6	14,4	39,9	377

СОДЕРЖАНИЕ

1		
Пищевая ценность и использование рыбы		3
2		
Первичная обработка рыбы		10
Обработка рыбы с костным скелетом (всех семейств)		12
Обработка пищевых отходов		16
Обработка рыбы с хрящевым скелетом (семейства осетровых)		17
Подготовка рыбы к тепловой обработке		18
3		
Тепловая обработка рыбы		20
4		
Холодные блюда		23
Бутерброды		24
Бутерброд с заливной рыбой		27
Бутерброд с отварной осетровой рыбой и овощами		28
Канале с припущенной рыбой		28
Салаты и винегреты		28
Салат рыбный		29
Салат рыбный деликатесный		30
Салат рыбный с овощами		30
Салат рыбный диетический		31
Винегрет с рыбой		31
Помидоры, фаршированные рыбным салатом		32
Закуски из рыбы		32
Рыба отварная с соусом		32
Рыба заливная		33
Рыба фаршированная заливная		33
Желе рыбное		34
Рыба под майонезом		34
Жареная рыба под маринадом		35
Рыба в маринаде (диетическая)		35
Судак или щука, фаршированные целиком		36
Рыба фаршированная паровая		37
Паштет из рыбы		37
Студень рыбный		38
5		
Первые блюда		39
Рыбный бульон		41
Суп картофельный с рыбой по-домашнему		41
Суп картофельный рыбный с крупой		42
Суп картофельный с рыбными фрикадельками		42
Рассольник с рыбой		44
Рассольник домашний с рыбой		45
Рассольник ленинградский с рыбой		45
Щи из квашеной капусты с головизной осетровых рыб		46
Солянка рыбная		46
Солянка донская		47

Уха рыбацкая (на одну порцию)	47
Уха ростовская (на одну порцию)	48
Бульон рыбный прозрачный	49
Бульон с фрикадельками	49
Ботвинья	49
Холодник рыбный	50
6	
Вторые блюда	51
Блюда из отварной рыбы	52
Рыба (филе) отварная с соусом	55
Окунь морской, или зубатка, или сом отварные с соусом	55
Рыба отварная с соусом (кусками-кругляшами)	56
Сиг амурский, или хариус, или пристипома, или баттерфиш, или мелочь I группы отварные с соусом	56
Форель отварная с соусом голландским	57
Осетр или севрюга отварные с соусом белым и каперсами	57
Рыба отварная с соусом-хреном	58
Стерлядь отварная в рассоле	58
Рыба соленая отварная	59
Блюда из припущенной рыбы	60
Рыба, припущенная с соусом	61
Ледяная рыба, или камбала, или зубан, или каранкс, или сардинелла припущенные	62Л
Рыба, припущенная с паровым соусом	62
Рыба, припущенная с соусом «белое вино»	63
Щука, или треска, или горбуша, или окунь морской, или клыкач, или сквама, припущенные с соусом-рассолом	63
Рыба, припущенная с соусом-рассолом	64
Рыбное филе, выпускаемое промышленностью, припущенное с соусом	64
Рыба по-русски	65
Рыба по-матросски	65
Рыба, припущенная в молоке	66
Осетр, или севрюга, или белуга припущенные, соус сметанный или томатный	67
Блюда из тушеной рыбы	70
Мелкая океаническая рыба, тушенная в томате с овощами	72
Хек серебристый, или налим морской, или сазан, или окунь морской, тушенные с томатом и овощами	73
Рыба, тушенная в томате с овощами	73
Соленая рыба, тушенная в томате с овощами	74
Соленая рыба кусками, тушенная в томате с овощами	74
Мелкая океаническая рыба, тушенная в ароматизированном масле с рыбным фаршем	74
Океаническая рыба в ароматизированном масле	75
Филе океанических рыб, тушенное в масле с зеленью и специями	75
Мелкая океаническая рыба тушенная в томатном соусе	76
Рыба, тушенная с грибами, соус паровой	76
Рыба, тушенная в огуречном рассоле	77
Мелкая океаническая рыба, тушенная в сметане с кореньями	77
Рыбное филе, тушенное в сметане с кореньями	78
Рыба, тушенная с кореньями и специями	79
Рыба, тушенная с помидорами и грибами	79
Рыба, тушенная с баклажанами и свежими помидорами	80
Рыба, тушенная со сладким перцем и луком	80

Рыба, тушенная с вином и яблоками	81
Рыба, тушенная с картофелем по-домашнему	82
Рыбное жаркое	82
Блюда из жареной рыбы	83
Рыба, жаренная в шкафу	86
Рыба, жаренная во фритюре (рыба «фри»)	86
Рыба, жаренная в тесте (кляре)	87
Рыба, жаренная на открытом огне	88
Рыба, жаренная на вертеле	89
Рыба, жаренная основным способом	89
Рыба, жаренная с лимонным соком и зеленью	90
Осетровые рыбы, жаренные основным способом	90
Поджарка из осетровых рыб	91
Натуральный рыбный шницель	91
Поджарка из рыбы	91
Поджарка из филе, выпускаемого промышленностью	92
Рыба, жаренная по-ленинградски	92
Рыба, жаренная с молодым картофелем и сметаной	93
Рыба жареная с помидорами	93
Рыба жареная с тушеными баклажанами	94
Рыба жареная с лимоном	94
Рыба жареная с грибами	95
Рыбная мелочь фаршированная, жареная	95
Рыба, жаренная со сметаной	96
Осетрина, севрюга, белуга, жаренные «фри»	96
Рыба «фри» особенная	97
Мелкая рыба, жаренная «фри»	97
Килька, хамса, тюлька, жаренные «фри»	98
Рыба порционными кусками, жаренная «фри»	98
Рыба «фри» из филе промышленного производства	99
Зразы донские «фри»	99
Осетровая рыба, жаренная в тесте	100
Рыба, жаренная в тесте	100
Осетрина, севрюга, белуга, жаренные на вертеле	100
Рыба, жаренная на решетке	101
Мелкая рыба, жаренная на решетке	101
Блюда из запеченной рыбы	102
Рыба, запеченная по-русски	103
Рыба, запеченная по-московски	103
Рыба, запеченная с овощами	104
Рыба, запеченная с картофелем и яйцами	104
Рыба, запеченная в сметанном соусе	104
Рыба, запеченная в соусе с грибами	105
Океаническая рыба, запеченная в сметанном соусе	105
Рыба, запеченная с помидорами	106
Рыба, запеченная со сметаной и хреном	106
Рыба, запеченная со сметаной и овощами	107
Рыба запеченная в раковине (кокиль из рыбы)	107
Рыбная солянка на сковороде	107
Рыбная солянка из осетровых рыб	108
Рагу из океанических рыб или филе промышленного производства	108
Океаническая рыба, запеченная со сметаной и яйцами	109
Запеканка из икры рыб океанических пород	109
Блюда из рыбной котлетной массы	110
Котлеты, биточки, шницели из океанических рыб	111

Тефтели рыбные	112
Зразы рыбные с яйцом и луком (тельное)	112
Рыбный рулет	113
Фрикадельки рыбные в томатном соусе или сметане	113
Кнели рыбные	114
Рыбное суфле	114
Рыбный пудинг	115
Запеканка из океанических рыб	115
Котлеты рыбные витаминные	116
Т	
Гарниры к рыбным блюдам	117
Картофель отварной	118
Картофельное пюре	118
Картофель тушеный	118
Картофель в молоке	119
Рагу овощное	119
Капуста тушеная	119
Картофель жареный (из сырого)	120
Картофель, жаренный во фритюре	120
Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)	120
Баклажаны, кабачки жареные	120
Сложные гарниры	121
Гарниры для вторых холодных блюд	121
I вариант	121
II вариант	121
III вариант	121
IV вариант	121
Гарниры для вторых горячих блюд	122
I вариант	122
II вариант	122
III вариант	122
IV вариант	122
V вариант	122
8	
Соусы к рыбным блюдам	123
Соус белый основной	124
Соус паровой	125
Соус белый с каперсами	125
Соус «белое вино»	125
Соус белый с грибами и луком	125
Соус-рассол	126
Соус томатный	126
Соус томатный с грибами	126
Соус томатный с овощами	126
Соус томатный с грибами и овощами	127
Соус томатный с эстрагоном	127
Соус по-матросски	127
Соус сметанный	128
Соус сметанный с луком	128
Соус сметанный с хреном	128
Соус сметанный с грибами	128
Соус польский	129
Соус голландский	129
Соус молочный средней густоты для запекания	129
Соус молочный густой для фарширования	129

Соус молочный с луком	.129
Соус майонез	.130
Соус майонез с корнишонами	.130
Соус хрен	.130
Зеленое масло	.130

9

Мучные кулинарные изделия с рыбными фаршами	.131
Фарш рыбный	.132
Фарш рыбный с рисом	.132
Фарш рыбный с рисом и визигой	.132
Пирожки печеные из дрожжевого теста	.133
Расстегаи с рыбой	.133
Расстегаи московские	.134
Кулебяки с рыбными фаршами	.134
Приложение	.135

Старостина Л. А., Добросовестная Р. В.

Рыбные блюда.— 2-е изд., доп.— М.: Экономика,
1983. - 144с.

В книге приводятся краткие сведения об особенностях использования наиболее распространенных видов рыб для приготовления горячих блюд и холодных закусок.

Излагаются рецептуры и технология приготовления различных блюд и кулинарных изделий из отварной, припущенной, жареной, тушеной и запеченной рыбы.

Книга предназначена в качестве пособия для поваров предприятий общественного питания. Она может быть использована домашними хозяйками.