Обгрунтування підбору соусів, гарнірів до рибних страв. Принципи оформлення страв.

Найкраще риба поєднується за смаком з гарніром із:

- овочами тушкованими, припущеними,
- горошком зеленим консервованим,
- вареними спаржею, цвітною капустою,
- відварними грибами, зеленою квасолею,
- листям шпинату.

Додатково рекомендується подавати:

- огірки, томати свіжі, солоні, мариновані овочі,
- салат із капусти,
- краби, ракові шийки, креветки,
- лимон, маслини.

Соус подають окремо в соуснику, шотах або поливають ним рибу (припущені, тушковані, запечені страви).

Для страв із нежирної риби слід використовувати яєчно-масляні соуси:

- кунжутний;
- яєчний;
- оливковий;
- шалфейний;
- майонез;
- майонез з корнішонами;
- польський;
- голландський;
- сухарний.

До страв із жирної риби слід використовувати соуси з низьким вмістом жиру та вираженим смаком і ароматом:

- соєвий;
- кокосовий з овочами;
- шафрановий;
- паровий;
- білий зі щавлем;
- білий з капарцями;
- часниковий.

Залежно від виду риби добирають соуси:

- ✓ рибу з ніжним смаком, тонким ароматом (форель, судак) подають під соусом кунжутним, паровим, «біле вино»;
- ✓ рибу, що має сильно виражений смак і запах (камбала, щука), - під соусом цитриновим, розсолом тощо.

Підбір соусів, гарнірів до рибних страв і правила подавання

Види страви за способом теплової обробки	Гарнір	Соус	Принципи підбору соусів та гарнірів	Правила подавання страви
Страви з вареної риби	- картопля відварна; - картопляне пюре; - рагу овочеве; - кабачки припущені; - гарбузи припущені; *Додатково подають:* - свіжі томати; - салат з капусти; - салат зелений; - варені ракові шийки	- білий основний; - білий зі щавлем; - білий з капарцями; - томатний; - яєчний; - кокосовий; - хрін з оцтом	Збереження соковитості; Маскування поверхні, вкритої згустками білків	На підігріту тарілку кладуть гарнір, поряд – шматочок вареної риби, политої соусом
Страви з припущеної риби	- картопля відварна; - картопляне пюре; - овочі відварені з жиром; - спаржа відварна; - цвітна капуста; Додатково подають:	- паровий; - «біле вино»; - томатний; - розсіл; - кунжутний; - шафрановий	Збереження соковитості; Маскування поверхні, вкритої згустками білків	На підігріту тарілку кладуть по центру гарнір, зверху порційний шматочок припущеної риби, поливають соусом

	- скибочки лимона; - варені білі гриби; - шматочки консервованих крабів; - варені ракові шийки			
Страви зі смаженої риби	- гриби дюк селі; - картопля смажена; - цвітна капуста; - овочі тушковані; - розсипчасті каші; Додатково подають: - свіжі, солені або мариновані огірки; - мариновані томати; - салат з капусти	- соєвий; - шалфейний з овочами; - майонез з корнішонами; - йо гуртовий на сметані з сиром	Соуси підбирають не жирні, оскільки при смаженні риба поглинає певну кількість жиру, тому калорійність її збільшується	На підігріту тарілку кладуть гарнір, зверху розміщують смажену рибу. Соусом наносять малюнок на таріль або подають окремо у соуснику
Тушковані рибні страви	- гриби і томати тушковані; - квасолеве пюре; - рагу овочеве; - баклажани і овочі тушковані	Соус із овочами, який утворився при тушкуванні	Збереження соковитості; Надання рибі аромату овочів, з якими вона тушкувалася	Тушковану рибу разом з овочами кладуть на підігріту тарілку
Страви із запеченої риби	- спаржа варена; - боби відварні; - капуста тушкована; - розсипчаста гречана каша;	- білий основний; - паровий; - сметанний; - цитриновий; - майонез	Збереження соковитості; Надання рибі аромату продуктів, з якими вона запікалася	Подають у порційному посуді запечену рибу, политу соусом та посипану

	- гарбуз запечений; - гриби смажені			тертим сиром
Страви з січеної натуральної і котлетної маси	- овочі відварні; - картопля смажена; - картопляне пюре; - капуста тушкована; - рис відварний; - комбінований овочевий гарнір	- шалфейний; - шафрановий; - майонез; - соєвий	Збереження соковитості	На підігріту тарілку кладуть гарнір, зверху – страву, соус підливають у вигляді малюнка

Загальні правила подачі рибних блюд

- Борти посуду не покривають гарніром і соусом;
- Паніровані вироби (крім биточків) не поливають соусом;
- Основний продукт укладають на гарнір акуратно;
- Посуду підігрівають, температура страви повинна бути не нижче 65*С;
- Гарнір із свіжих овочів можна подавати з основним продуктом.