

Тушковані страви з риби

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

Для надання особливого аромату і смаку за 10-15 хвилин до закінчення тушкування риби додають спеції і прянощі.

Тушкувати рибу можна сирою або попередньо обсмаженою. Тушковані страви з підсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу, порційні шматочки, нарізані філе з шкіркою та кісточками. Краще тушкувати рибу із сухою та тугою м'якоттю (хек, тріска, щука).

Куски риби укладають в посуд рядами, перекладають нарізаними овочами, заливають соусом, або томатом з оцтом і тушкують до готовності.

При відпуску тушковану рибу кладуть на тарілку разом з овочами і соусом, посипають січеною зеленню.

Запечені страви з риби

Запікають рибу в основному з гарніром – картоплею вареною, смаженою, картопляним пюре, капустою тушованою, кашами, макаронами під соусом – білим основним, молочним, сметанним, томатним, майонезом. Можна запікати рибу сирою, припущеною або смаженою. **Сиру рибу** запікають з вареною картоплею під білим соусом; **припущену** - під паровим або молочним з вареною картоплею чи макаронами; **смажену** – під сметанним або томатним з цибулею та грибами, майонезом, із смаженою картоплею чи розсипчастою гречаною кашею.

Рибу запікають на листах і сковородах, які змащують жиром, інколи додають частину соусу. Для утворення рум'яної шкірочки рибу і гарнір, залиті соусом посипають тертим сиром або сухарями і збризкують вершковим маслом.

Запікають рибу при високій температурі (250-280гр) до утворення рум'яної шкірочки.

Якщо жарова шафа буде нагріта недостатньо, риба буде не соковитою, а кірочка блідою.

Смачна і соковита риба, запечена в фользі. Для цього розібрану і посолену рибу разом зі спеціями загортають в фольгу і запікають в жаровій печі.

Страви з рибної котлетної маси

Для приготування котлетної маси використовують свіжу або добре вимочену солону рибу, розроблену на філе без шкіри і кісток або філе з шкірою без кісток. В котлетну масу з нежирної риби для збільшення пористості можна покласти пропущену через м'ясорубку охолоджену варену рибу в кількості 25-30% від маси сирої риби.

До котлетної маси можна добавляти молока свіжої риби але не більше 6% від маси нетто зменшуючи закладку риби.

З котлетної рибної маси готують котлети, биточки, тюфтелі, рулет, зрази, фрикадельки.

Котлети, биточки смажать основним способом 8-10 хвилин і досмажують в жаровій шафі до готовності. Перед смаження їх обкачують в сухарях.

Тюфтелі панірують в борошні, обсмажують і тушкують в томатному соусі.

Рулет перед випіканням змащують льезоном і посипають сухарями, збризкують маслом і запікають.

Фрикадельки роблять у вигляді кульок по 15-20 грам і варять у рибному бульйоні.

На гарнір до котлет, биточків подають кашу гречану розсипчасту, картоплю відварну або смажену, соуси – томатний, сметанний, сметанний з цибулею.

Страви з нерибних морепродуктів

З морепродуктів готують різноманітний асортимент страв, закусок та кулінарних виробів як у натуральному вигляді, так і в поєднанні з овочами, картоплею, крупами. Морепродукти багаті повноцінними білками, мінеральними речовинами, вітамінами. Вони містять незначну кількість жиру, мають хороший смак.

Краби з рисом і соусом. Краби (консерви) звільняють від пергаменту, разом з соком викладають у сотейник, доводять до кипіння.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть припущений рис, зверху – краби, окремо подають соус томатний з овочами.

Морський гребінець варений з соусом. У киплячу підсолону воду кладуть розморожене філе, додають моркву, петрушку, перець чорний горошком і варять 10-15 хвилин. Не можна варити філе морського гребінця довше – погіршується якість продукту, це робить його твердим, сухим.

Перед подаванням охолоджене філе нарізають скибочками, заливають бульйоном і доводять до кипіння. Подають з гарніром і соусом.

Креветки варені натуральні. Підготовлені креветки блоками масою 2-3 кг опускають в киплячу воду, додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист, перемішують і варять: свіжоморожені – 5 хвилин, варено – морожені – 3 хвилини з моменту закипання води. Готові креветки спливають на поверхню.

Кальмари у томатному або сметанному соусі. Підготовлені кальмари варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг кальмарів – 2л води і 20-40г солі) 5хвилин з моменту закипання. Довго варити їх не можна, оскільки вони стають твердими. Зварені кальмари охолоджують у відварі, нарізають соломкою, заливають соусом і доводять до кипіння.

Раки варені. Живих раків добре промивають у холодній воді. Варять їх у киплячій воді з додаванням солі, спецій, коріння або у пиві, або у хлібному квасі 12-15хв з моменту закипання рідини. Використовують варених раків як закуску, а також для оформлення рибних страв, салатів.