

Відварна риба

Варять майже всі види риби: дрібно-цілою, велику-кругляком або порційними шматками.

При варінні риби виконують такі правила:

1. Перед варінням шкірку на порційних кусках надрізають у 2-3 місцях, щоб не деформувалися.
2. Куски укладають в один ряд шкіркою догори і заливають гарячою водою, щоб риба була вкрита на 2-3 см.
3. У воду додають довільно нарізані ароматичні корінці, ріпчасту цибулю, сіль, спеції.
4. Морську рибу чи рибу зі специфічним запахом варять з додаванням прянощів, розсолу та шкірки з солених огірків.
5. При варінні риби посуд закривають кришкою, після закипання рідини знімають піну і доводять до готовності без кипіння при температурі 35-90 град.
6. Строк варіння порційних кусків і цілих тушок (маса 150-200гр) 12-15 хв.
7. Готовність риби визначають проколюванням кусочків кухарською голкою. Якщо вона легко входить у м'якоть і від проколу з'явився прозорий сік, риба готова.
8. Варити рибу потрібно до повної готовності, суворо дотримуючись часу варіння.
9. Не варіть рибу у алюмінієвій посуді, вона буде мати неприємний смак.
10. При варінні риби з ніжним смаком (форель, лососеві, осетрові) прянощі і овочі не додають.
11. Щоб зберегти забарвлення форелі і лососевих риб, у воду додають оцет (10гр на 1 літр води)
12. Варену цілу рибу (судака, форель, стерлядь) охолоджують у бульйоні, виймають, змивають згустки білка, використовують для банкетів.
13. Не доливайте воду при варінні риби; від цього вона стане несмачною.

При подачі рибу поливають соусом: томатним, томатним з овочами, білим основним, сметанним чи польським. При відпуску рибу на тарілку укладають шкіркою догори, збоку кладуть гарнір, политий маслом, а соус поливають на рибу або подають окремо.

припущена риба

Припускають рибу у невеликій кількості рідини цілими тушками (форель, щука, риба фарширована), порційними шматками. Для припускання використовують рибу, яка не має різко виражених специфічних смаку і запаху, з ніжною шкіркою і м'якоттю. При припусканні риба втрачає значно менше поживних речовин, ніж при варінні.

Рибу заливають водою або рибним бульйоном (0,3 л на 1 кг) так, щоб рідина вкрила її на третину об'єму, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції. Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому нагріванні до готовності: порційні шматочки – 10-15 хв; цілу і фаршировану рибу – 25-45 хв.

На бульйоні, який утворився після припускання, готують соус, тому в нього часто додають різні продукти залежно від соусу під яким вона буде подаватися: лимонну кислоту і печериці (для соусу парового); огірковий розсіл (для соусу розсіл).

Залежно від виду припущеної риби добирають соуси: рибу з ніжним смаком, (форель, судак) подають під соусом паровим, а ту що має різко виражений специфічний смак і запах (камбала, щука), - під гострими соусами: томатний, розсіл.

При подачі на підігріту тарілку кладуть гарнір, який поливають маслом і посипають січеною зеленню петрушки, збоку- порційний шматок припущеної риби, поливають її соусом, щоб зберегти соковитість риби і замаскувати поверхню, вкриту згустками білків.

Можна на шматочки риби покласти скибочки лимона без шкірочки і насіння, варені білі гриби або печериці, шматочки консервованих крабів або ракові шийки.

Смажена риба

Смажити можна рибу всіх видів як основним способом, так і у фритюрі. Для цього рибу розробляють на порційні шматки з філе з реберними кісточками і шкіркою, з філе без шкіри і кісток, кругляком, цілою тушкою (малу) з головою і без голови.

Рибу смажать на сковородах, у фритюрницях, на мангалі, або грилі. Для смаження потрібно використовувати лише рафіновану олію; при нагріванні вона змінюється менше. Жирну рибу краще смажити основним способом. Смажена риба має свої переваги: панірування і рум'яна скоринка запобігають витіканню соку та випаровуванню вологи і риба виходить соковитою, смачною.

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

Для смаження на мангалі або грилі дрібні шматочки риби нанизують на шпатель по 2-4 шматочки на порцію. Змащують їх жиром і смажать 10-15хв.

На гарнір до смаженої риби подають смажену картоплю, тушковані овочі, розсипчасті каші, додатково можна подати огірки свіжі, солоні, мариновані томати. Перед подаванням рибу поливають жиром або соусом, можна соус подавати в соуснику. Страви прикрашають зеленню, скибочками лимона.

Солити рибу потрібно за 10-15хв., перед смаженням, вона не буде крошиться.

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

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

Для смаження у фритюрі краще використовувати тверді і міцні породи риб (судака, сома, хека).

Риба смажена порційними шматочками; риба смажена у фритюрі, риба в тісті смажена, риба смажена з цибулею (на середину порційної сковороди кладуть рибу смажену основним способом, навколо-обсмажену картоплю віялом, а наверх риби-цибулю фрі).