


***Холодные блюда и
закуски из рыбы
и морепродуктов***





Холодные блюда и закуски подают в начале приема пищи. В меню завтраков и ужинов они могут быть и основным блюдом. Холодные блюда отличаются от закусок тем, что обычно их подают с гарниром, они более сытные (холодный жареный ростбиф, курица галантин, рыба фаршированная и т. д.). Холодные закуски имеют меньший выход, подают их либо без гарнира (икра, семга, кета, шпроты и т. д.), либо с очень малым количеством его (килька и сельдь с луком).

Основное назначение закусок — возбуждение аппетита. Важную роль при этом играет внешний вид блюда. Для придания закускам привлекательного вида используют различные декоративные элементы из свежих и вареных овощей и зелени.


Температура подачи холодных блюд и закусок должна быть не более 8 -10 градусов С.



Классификация холодных блюд и закусок из рыбы и морепродуктов

Для приготовления рыбных закусок используются различные семейства рыб и различные морепродукты. Блюда подразделяются на :

- ✓ из соленых рыбы и морепродуктов
- ✓ из копченой рыбы и балычных изделий
- ✓ из отварных рыбы и морепродуктов
- ✓ из жареных рыбы и морепродуктов
- ✓ рыба и морепродукты под маринадом
- ✓ рыба и морепродукты фаршированные
- ✓ рыба заливная



Пищевая ценность рыбы и морепродуктов

Рыба и морепродукты — один из богатейших источников высококачественного белка. Как правило, по сравнению с мясом, они содержат меньше жира и, следовательно, калорий. Так же она выгодно отличается от мяса низким содержанием соединительной ткани, представленной в основном коллагеном, очень полезным для костей и суставов). Рыба значительно легче и полнее усваивается.

Кроме того, белок большинства рыб полноценный, то есть содержит все 8 незаменимых аминокислот. Содержание полезных веществ в рыбе напрямую зависит от вида. Наиболее богаты белками лосось, тунец, семга, форель, белуга.

Все виды рыбы, как морской, так и речной, богаты микроэлементами: магнием, фтором, селеном, медью, цинком. В больших количествах в морской рыбе содержится кальций, необходимый для костей, и йод, который требуется для нормальной работы щитовидной железы.

Красная рыба и некоторые морепродукты (креветки, устрицы) богаты железом, а высокое содержание фосфора свойственно всей рыбе и морепродуктам без исключения.

Соленая рыба

Существует три способа *посола*: сухой, тузлучный (мокрый) и смешанный (комбинированный).

При сухом посоле рыбу перемешивают с солью. Кристаллы соли растворяются в воде, находящейся на поверхности рыбы. Появляется начальный соляной раствор, и начинаются процессы, протекающие при посоле. Этот способ применяют для посола *сельдевых, лососевых, тресковых* рыб.

При тузлучном посоле рыбу загружают в заранее приготовленный насыщенный рассол (тузлук). Возможно применение тузлучного посола как основного для посола *сельдевых, скумбриевых и других* рыб.

При смешанном посоле рыбу смешивают с сухой солью в рыбосолевой посуде, в которую предварительно наливают небольшое количество рассола или рассол приливают после заполнения посуды смесью рыбы и соли. Этот способ применяют для посола *сельдевых, лососевых, тресковых* рыб.

Виды используемого полуфабриката для приготовления блюд из соленой рыбы

Засаливают рыбу целиком, тушками без головы, пластами (филе) или после специальной разделки (рулетом).



После того, как рыба просолилась, с нее удаляют излишки соли, снимают кожу (если она есть), нарезают, оформляют, порционируют и подают. Возможна подача целиком или с кожей и костями, но потрошенная.

Часто рыбу гарнируют, украшают лимоном, зеленью, маслинами или оливками.



Отварная рыба и морепродукты

Отварную рыбу и морепродукты готовят так же, как и для подачи как основное блюдо, но они имеют меньший выход. На гарнир к холодной отварной рыбе подают свежие или соленые огурцы, помидоры, зеленый салат и другую зелень, а также отпускают без гарнира. К отварной рыбе подают соус хрен с уксусом.

В состав рыбного ассорти включают гастрономические рыбные продукты (семга или лосось), рыбу отварную осетровых пород, шпроты, икру паюсную или кетовую. Гарнируют огурцами, помидорами, зеленью, лимоном. Отдельно подают соус хрен.

Морепродукты в отварном виде украшают лимоном, оливками.



Отварная рыба и морепродукты



Жареная рыба и морепродукты

Рыбу и морепродукты (кальмары, креветки, мидии) обжаривают основным способом или во фритюре с панировкой, в кляре или без них. Гарнируют и украшают.

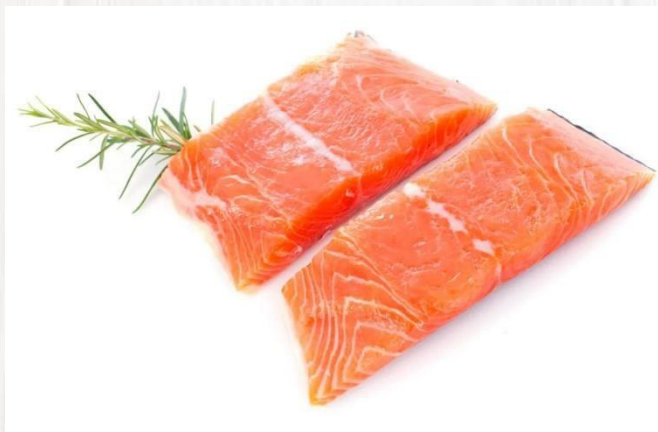


Жареная рыба и морепродукты



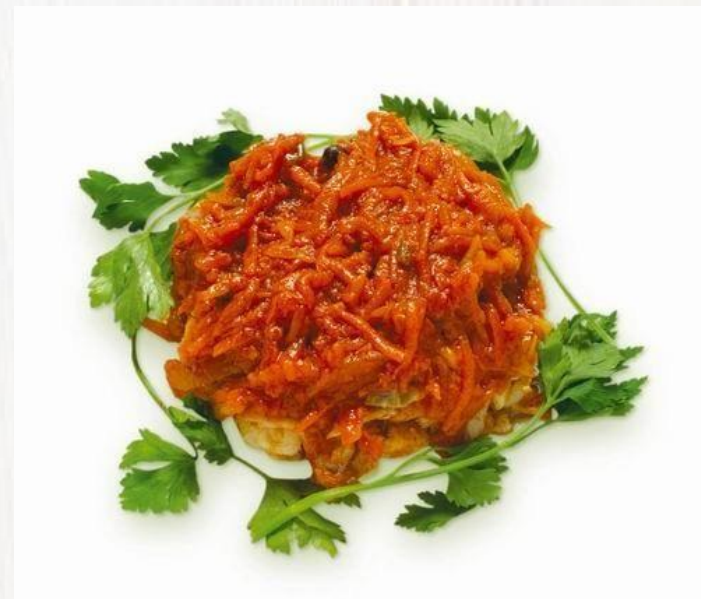
Рыба под маринадом

Рыбу разделяют на филе с кожей без реберных костей, порционируют. Овощи (корень сельдерея, репчатый лук, морковь) нарезают соломкой.



Рыба под маринадом

Подготовленные куски рыбы обваливают в муке и жарят. Овощи пассеруют на масле растительном, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 7-10 мин. После этого вводят бульон рыбный или воду, уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу лист, соль, сахар.



Рыба под маринадом

Жареную рыбу раскладывают на порции, заливают маринадом и посыпают нашинкованным зеленым луком.



Фаршированная рыба и морепродукты

Рыба фаршированная (судак, щука).

Подготовленную к фаршированию рыбу наполняют фаршем из мякоти рыбы, хлеба, молока, пассированного лука, жира, чеснока. Рыбе придают вид целой тушки, заворачивают ее в марлю, у головы и хвоста перевязывают шпагатом, укладывают на решетку рыбного котла и припускают со специями и приправами до готовности (30—40 мин). Сварившуюся рыбу охлаждают, нарезают поперек на куски и подают.

Рыбу можно уложить на блюде в виде целой тушки, вокруг нее букетиками располагают овощной гарнир. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез.

Фаршированная рыба и морепродукты

Рыба фаршированная (судак, щука).

1. Рыбу подготавливают к фаршированию: удаляют плавники, чешую, жабры, глаза.
2. Рыбу разрезают через спину, оголяя позвоночник и реберные кости.



Фаршированная рыба и морепродукты

3. Позвоночник вырубает, подрезая его у основания хвоста и головы.
4. Срезают мякоть, пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке пшеничным хлебом без корок, яйцом, жареным репчатым луком, сливочным маслом, чесноком, солят, перчат, еще раз пропускают через мясорубку.



Фаршированная рыба и морепродукты

Подготовленную к фаршированию рыбу наполняют фаршем. Рыбе придают вид целой тушки, зашивают шов или заворачивают ее в марлю, у головы и хвоста перевязывают шпагатом и запекают или припускают со специями и приправами до готовности (30—40 мин).



Фаршированная рыба и морепродукты

Готовую рыбу охлаждают, нарезают поперек на куски и подают.

Рыбу можно уложить на блюде в виде целой тушки, вокруг нее букетиками располагают овощной гарнир. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез.



Фаршированная рыба (варианты оформления)



Фаршированная рыба и морепродукты

Из морепродуктов фаршируют только полые (кальмары, реже – крабов и крупные экземпляры раков). Подготовленные морепродукты фаршируют различными начинками и отправляют на тепловую обработку. Затем охлаждают и подают, украсив зеленью, лимоном и оливками.



Заливная рыба и морепродукты

Рыба заливная.

Это блюдо можно приготовить двумя способами.

Первый способ. Порционные куски филе судака или другой рыбы варят и охлаждают на сите. Бульон, оставшийся после варки рыбы, соединяют с бульоном из рыбных пищевых отходов и процеживают. В горячий бульон кладут замоченный и отжатый желатин, растворяют его, охлаждают бульон до 50—60°C, вводят оттяжку, проваривают 20—30 мин, заправляют солью и процеживают. На противень наливают слой желе 4—6 мм и, когда оно застынет, укладывают на него с интервалами 2 см обсушенные куски рыбы. Украшают их отварной морковью, лимоном, зеленью петрушки, раковыми шейками, прикрепляя украшения с помощью желе. После этого украшенные куски рыбы охлаждают снова, заливают желе (слоем не менее 0,5—1 см) и вновь охлаждают. Куски рыбы вырезают на противне так, чтобы края были гофрированными, а слой желе вокруг кусков рыбы был не менее 5—8 мм. Отдельно подают соус хрен с уксусом.

Заливная рыба и морепродукты

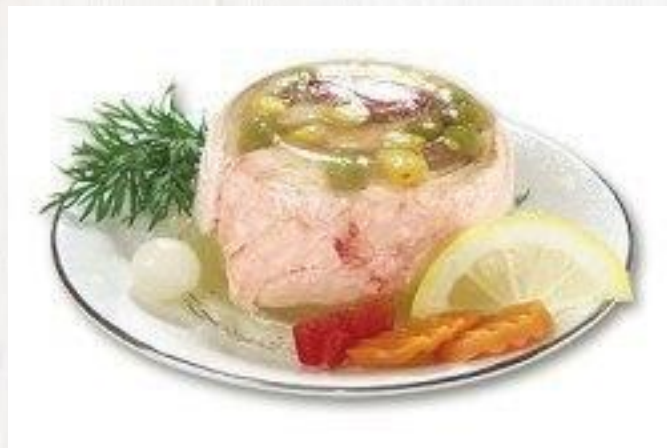
Рыба заливная. Второй способ. Рыбу приготавливают в форме. Сначала делают "рубашку" из желе: форму устанавливают в холодильник, охлаждают и наливают до самого края формы теплый (45—55°C) ланспиг. Когда на стенках формы образуется слой застывшего желе толщиной 3—5 мм, форму быстро вынимают из холодильника, обтирают тканью, незастывшую часть желе выливают, а форму опять ставят в холодильник, дают окончательно застыть желе. На желе внутри формы укладывают украшения из ярко окрашенных овощей и зелени, закрепляют их желе, затем кладут в форму лицевой стороной к желе кусочки отварной рыбы, оставляя между ними интервалы. Заполненные рыбой формы ставят в холодильник, заливают их до самого края полужестким желе и дают ему окончательно застыть.

Перед отпуском формы с заливным опускают на 3—5 с в горячую воду, вынимают из воды, переворачивают, держа немного наклонно, встряхивают и укладывают заливное на круглое или овальное блюдо. Отдельно подают соус хрен с уксусом или майонез.

Заливная рыба и морепродукты

Судак заливной (целый). Подготовленного судака варят, охлаждают в отваре, вынимают на решетке из котла, хорошо обсушивают, перекладывают на блюдо и украшают по бокам и спинку различными овощами с яркой окраской, зеленью, лимоном, раковыми шейками. Все украшения приклеивают с помощью желе. После этого рыбу заливают полузастывшим желе сплошь или в виде сетки, пользуясь для этого кондитерским мешочком с трубочкой диаметром 1—2 мм. Вокруг судака букетами укладывают овощной гарнир, желе, нарезанное кубиками, и овощи; поливают салатной заправкой. Бортики блюда украшают звездочками, полумесяцами, треугольниками из желе. Отдельно подают соус хрен с уксусом и майонез.

Заливная рыба и морепродукты (варианты оформления)



Бонус: суши и роллы

Суши, или суси — блюдо традиционной японской кухни, приготовленное из риса с уксусной приправой и различных морепродуктов, а также других ингредиентов. С начала 1980-х годов суши получило широкую популярность в мире.

Стандартным компонентом в различных видах суши является рис для суши. Разница проявляется в выборе различных начинок, приправ и манере, в которой они скомбинированы. Одни и те же ингредиенты могут быть организованы по-разному и это отражается в названиях этих видов:

- ✓ Нигиридзуси
- ✓ Гункан-мак
- ✓ Макидзуси
- ✓ Футомаки
- ✓ Хосомаки
- ✓ Урамаки и прочее



Бонус: суши и роллы

Роллы (они же суши-рулеты) — это американская разновидность суши в японской кухне, отличительной особенностью которой является скручивание при помощи бамбуковой циновки в цилиндрическую форму, с последующим разрезанием на дольки.

В зависимости от последующей тепловой обработки (или без нее) различают: холодные роллы, запеченные роллы и темпура – жареные во фритюре.



Классические роллы



Запеченные роллы



Роллы «темпура»

Бонус: суши и роллы

Рис, отваренный и заправленный рисовым уксусом, выкладывают на пласт нори. Затем на него укладывают дополнительные ингредиенты (рыба, морепродукты, овощи, листья салата, авокадо, различные сыры) и, с помощью специальной циновки, скручивают ролл так, чтобы он был плотным, лист нори хорошо держал форму ролла, а начинка не вываливалась. Затем ролл или направляют на тепловую обработку, или нарезают на кусочки (6 или 8 шт.) и подают с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.



Бонус: суши и роллы

Наиболее известным и популярным видом роллов сегодня следует признать ролл «Калифорния», неотъемлемым компонентом которого выступает сыр под «Филадельфия».

Ингредиенты: нори, рис для суши, японский хрен васаби, свежий огурец, разрезанный на тонкие полоски, мякоть авокадо, разрезанного тонкими полосками, крабовое мясо (крабовые палочки). Для украшения применяется тобико (икра летучей рыбы) или масаго (икра мойвы), либо обжаренные зерна кунжута, возможно их совмещение. В качестве начинки используются сёмга, морской гребешок, икра тобико, сыр «Филадельфия».

Сам процесс приготовления типичен для урамаки-суши и очень прост: на бамбуковом коврике шириной 15-20 см, смоченном водой (сейчас из соображений удобства и гигиены коврик нередко покрывают листом тонкого полиэтилена или просто вкладывают в полиэтиленовый пакетик), тонким слоем выкладывается предварительно приготовленный и охлаждённый рис, на него кладётся лист нори, на нори выкладывается начинка, нарезанная в виде тонких полосок, после чего с помощью коврика получившаяся конструкция скатывается в рулет; затем получившийся рулет обваливают в тобико и/или кунжутных зёрнах и нарезают на отдельные роллы острым ножом, смоченным в холодной воде.

Бонус: суши и роллы

Особенность российского рынка суши является то, что рыбу чаще используют не сырую, как это принято у жителей Японии, а копченую или соленую.



Вариант сервировки роллов

Бонус: поке

Современным направлением приготовления холодных блюд из рыбы и морепродуктов является поке - блюдо гавайской кухни, которое рыбаки исторически готовили из риса с сырой рыбой, нарезанной кусочками. От гавайского «резать» и происходит название. Помимо рыбы, туда добавляют нарезанные овощи и даже фрукты. — это категория блюд, которые подаются в миске и, как правило, не смешиваются.



Бонус: поке

Как правило, поке состоят из 4 основных ингредиентов, которые можно выбирать и комбинировать:

- ✓ Основа: рис, киноа, микс салата.
- ✓ Рыба и морепродукты: лосось, тунец, гребешок, копченый угорь, креветки, горбешки.
- ✓ Соус: Чили, соевый, терияки, спайси, унаги, кунжутный.
- ✓ Дополнительные ингредиенты: бобы, свежий огурец, помидоры черри, авокадо, ростки микро зелени, грибы, манго, ананас, чука, жареный лук, свежая зелень, кукуруза.

Комбинируя ингредиенты и составляющие, можно сочетать различные продукты для создания гармоничного поке.



Задание для самостоятельного выполнения:

Тема: «Тема: «Приготовление холодных блюд и закусок из рыбы и морепродуктов»»

Цель: Систематизировать знания в технологии приготовления холодных блюд и закусок из рыбы и морепродуктов.

Задание:

1. Вспомнить теоретические основы приготовления блюд и закусок из рыбы и морепродуктов.
2. Заполнить таблицу, пользуясь Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий:

| № ц/п | № по Сборнику рецептур | Название блюда | Ингредиенты | Гарнир (№ по Сборнику, название) | Соус (№ по Сборнику, название) | Температура подачи |
|-------|------------------------|-------------------|--------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| 1 | 127 | Сельдь с гарниром | Сельдь, яйца | № 751 Огурцы свежие | № 830 Заправка для салата | 10-14 ⁰ С |
| 2 | 129 | | | | | |
| 3 | 130 | | | | | |
| 4 | 136 | | | | | |
| 5 | 137 | | | | | |
| 6 | 138 | | | | | |
| 7 | 140 | | | | | |