**БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ**

 Мясо богато белками, жирами, минеральными и экстрактивными веществами. Белки служат для построения и восстановления тканей организма, а жир является источником энергии. Экстрактивные вещества придают вкус и аромат мясным блюдам. Благодаря этому они способствуют выделению пищеварительных соков и хорошему усвоению пищи. Углеводов и витаминов в мясе мало. Для обогащения мясных блюд углеводами, витаминами и минеральными веществами их подают с гарнирами из овощей, круп и макаронных изделий. Овощные гарниры содержат щелочные элементы и поддерживают в организме кислотнощелочное равновесие. Большинство мясных блюд приготавливают с соусами, благодаря чему разнообразятся вкус и ассортимент блюд.

Для приготовления блюд из мяса применяют все виды тепловой обработки, и в зависимости от этого мясные блюда делят на отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные.

В процессе тепловой обработки в мясе происходят изменения содержащихся в нѐм веществ. Соединительная ткань мяса состоит из неполноценных белков – коллагена и эластина. При тепловой обработке эластин почти не изменяет своих свойств. Больше всего эластина содержится в шее, пашине. Коллагеновые волокна деформируются, длина их укорачивается, а толщина увеличивается, при этом они выпрессовывают влагу. Коллаген под действием тепла и при наличии воды превращается в более простое вещество – глютин (клей), растворимый в горячей воде. Связь между волокнами становится менее прочной, и мясо размягчается. Время размягчения мяса зависит от количества коллагена и его стойкости к воздействию тепла. На стойкость коллагена влияют порода, возраст, упитанность, пол животных и другие факторы. Одинаковые части мяса разных животных имеют коллаген различной стойкости. Части мяса, содержащие нестойкий коллаген, размягчаются за 10–15 мин, стойкий коллаген – за 2–3 ч. Процесс перехода коллагена в глютин начинается при температуре выше 50 °С и особенно быстро протекает при температуре выше 100 °С.

При жарке мясо, содержащее стойкий коллаген, остается жестким, так как имеющаяся в мясе влага испаряется быстрее, чем происходит переход коллагена в глютин. Поэтому для жарки используют части мяса, которые содержат нестойкий коллаген. Мясо, содержащее стойкий коллаген, используют для варки, тушения. Быстрее коллаген переходит в глютин в кислой среде. С этой целью при мариновании мяса добавляют лимонную или уксусную кислоту, при тушении – кислые соусы и томатное пюре.

 Белки мышечных волокон при тепловой обработке свертываются и выпрессовывают содержащуюся в них жидкость вместе с растворимыми в ней веществами. При этом мышечные волокна уплотняются, теряют способность впитывать воду. Масса мяса уменьшается.

При варке мяса в отвар переходят экстрактивные и минеральные вещества, растворимые белки. Белки переходят в отвар до тех пор, пока мясо не прогреется. Поэтому солят мясо после того, как оно хорошо прогреется и белки потеряют способность растворяться.

При жарке с поверхности мяса влага частично испаряется, а часть еѐ перемещается в глубь изделий, при этом в корочке концентрируются экстрактивные вещества. Кроме того, при температуре свыше 100 °С белок и другие составные вещества частично разлагаются и образуют новые вещества.

Красный цвет мяса зависит от красящего вещества – миоглобина. При тепловой обработке миоглобин распадается и цвет мяса изменяется.

Содержание жира при тепловой обработке уменьшается, при жарке жир вытапливается; а при варке переходит в бульон и всплывает на поверхность.

Мясные блюда приготавливают в горячем цехе. Варят мясо в котлах, кастрюлях, сотейниках; жарят – на сковородах, противнях, электросковородах, жаровнях и вертеле; тушат – в сотейниках, кастрюлях, котлах; запекают – на противнях, порционных сковородах. При приготовлении используют следующие инструментыи инвентарь: лопаточки, поварскую вилку, сито, чумички, вилки, шумовки, соусные ложки.

Температура готовых мясных блюд при отпуске должна быть не ниже 65 °С. На подогретое блюдо или тарелку сначала кладут гарнир, рядом – мясо, оно частично может покрывать гарнир, в некоторых случаях мясо кладут на гарнир. Различают гарниры простые и сложные. Простой гарнир состоит из одного продукта, сложный – из нескольких видов продуктов. При составлении сложного гарнира подбирают продукты, сочетающиеся во вкусу и цвету. Сложный гарнир располагают букетами. Мясо поливают соусом или соус подают отдельно в соуснике. Гарнир соусом не поливают.

**Варка мясных продуктов**

В отварном виде для вторых блюд приготавливают говядину, баранину, свинину, козлятину, копченые продукты и колбасные изделия. Варке подвергают те части мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани: у говяжьей туши (I категории) используют мякоть грудинки, лопаточную и подлопаточную части, покромку, боковой и наружные куски тазобедренной части; у бараньей и козлиной – грудинку и мякоть лопаточной части; у свиной туши – грудинку, шею, лопаточную часть. Мясо для более равномерного проваривания используют массой не более 2 кг. У бараньей и козлиной грудинки с внутренней стороны посредине ребер делают надрезы пленки для того, чтобы легче удалить кости после варки. Мякоть лопаточной части и покромку свертывают рулетом и перевязывают.

Для варки на 1 кг мяса берут 1–1,5 л воды, так как в большем количестве воды потери экстрактивных и растворимых веществ увеличиваются, вследствие чего снижается пищевая ценность и ухудшается вкус мяса. Для улучшения вкуса и аромата мяса во время варки кладут коренья и репчатый лук. Готовность мяса определяют проколом поварской иглой. В ютовое мясо игла входит свободно, а из прокола выделяется прозрачный сок.

Продолжительность варки зависит от величины кусков, вида мяса, плотности и количества соединительной ткани. Потери при варке мяса составляют 38–40 %.

**Мясо отварное**. Подготовленное для варки мясо (говядина, баранина, козлятина, свинина или телятина) массой до 2 кг кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, снимают пену и варят без кипения (при температуре 90 °С) до готовности. При таком режиме варки уменьшаются потери растворимых пищевых веществ и воды, мясо получается сочным, процесс варки происходит более равномерно. Для ароматизации мяса за 30–40 мин до окончания варки кладут сырые морковь, репчатый лук, петрушку, а за 10–15 мин – соль. Можно положить лавровый лист и перец горошком.

 Готовое мясо нарезают поперек волокон на порционные куски по 1–2 шт. на порцию (выход 50, 75, 100 г), заливают горячим бульоном, доводят до кипения и хранят на мармите, чтобы оно не заветривалось и не подсыхало.

При отпуске на тарелку или блюдо кладут гарнир, рядом – мясо, поливают маслом или бульоном, отдельно подают соусы сметанный с хреном, красный, луковый или поливают мясо соусом.

 Говядину отпускают с отварным картофелем, картофельным пюре, с припущенными овощами, с морковью или зеленым горошком в молочном соусе, с рассыпчатыми кашами; баранину – лучше с припущенным рисом; свинину – с тушеной капустой. Говядина и свинина хорошо сочетаются с красным соусом, а баранина – с белым.

 **Окорок, корейка отварная**. Для приготовления этого блюда используют копченовареные и вареные мясопродукты, которые перед отпуском нарезают на порционные куски, заливают бульоном и доводят до кипения. Копченые корейку и грудинку варят, удаляют кости, снимают шкуру. Сырокопченый окорок предварительно промывают и вымачивают в холодной воде 2,5–3 ч для уменьшения количества соли.

 При отпуске на тарелку или порционное блюдо кладут картофельное пюре или отварной картофель, зеленый горошек, рядом кладут ветчину, поливают соусом красным, сметанным с хреном или красным с вином.

**Сосиски или сардельки отварные.** У сарделек удаляют шпагат, а у сосисок предварительно снимают искусственную оболочку. Подготовленные сосиски или сардельки закладывают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг продукта 2 л воды), доводят до кипения, уменьшают нагрев и прогревают сосиски – 3–5 мин, сардельки – 7–10 мин. При длительном нагревании оболочка лопается, изделия пропитываются водой и получаются невкусными. Хранят их в отваре не более 20 мин.

При отпуске на тарелку или блюдо кладут картофельное пюре, тушеную капусту, зеленый горошек, рассыпчатые каши, рядом – сосиски или сардельки, поливают маслом или соусами красным, томатным, луковым с горчицей.

**Жарка мяса**

 В жареном виде приготавливают блюда из говядины, телятины, баранины, козлятины и свинины. Применяют следующие способы жарки: основной способ, во фритюре, над углями или в электрогриле, в аппаратах с инфракрасными излучателями. Мясо жарят крупными кусками, порционными, мелкими и в рубленом виде. Для жарки используют такие части мяса, которые содержат нежную соединительную ткань и неустойчивый коллаген.

При жарке таких частей коллаген успевает перейти в глютин и обеспечивает размягчение тканей мяса. В телятине, свинине, баранине и козлятине коллаген менее устойчив, чем в говядине, поэтому в них почти все части используют для жарки.

Мясо жарят на сковородах, противнях, электросковородах. Лучше использовать чугунные сковороды, так как при жарке на железных противнях теплопередача происходит неравномерно и продукты могут подгореть. Во время жарки на поверхности образуется поджаристая корочка, состоящая из органических соединений, которые придают жареному мясу особые вкус и аромат. Многие органические соединения корочки возбуждающе действуют на пищеварительные органы, благодаря чему повышается усвояемость пищи. Мясо жарят в натуральном и панированном виде. Некоторые мясные продукты (грудинку) предварительно варят, затем охлаждают, панируют и используют для жарки.

**ЖАРКА МЯСА КРУПНЫМИ КУСКАМИ**

 Для жарки мяса крупными кусками используют мясо массой до 1–2 кг. Мякоть лопатки свертывают рулетом и перевязывают, грудинку жарят вместе с реберными костями, их удаляют после жарки.

При жарке на поверхности мяса быстро образуется румяная корочка, за это время внутри мясо не прожаривается. Для того чтобы процесс жарки проходил равномерно, крупные куски мяса жарят при умеренном нагреве в жарочном шкафу.

 Мясо натирают солью и перцем, укладывают на разогретый противень с жиром так, чтобы куски мяса не соприкасались друг с другом, и обжаривают со всех сторон до появления корочки. При тесной укладке кусков мяса происходит значительное понижение температуры жира, поэтому долго не образуется корочка, вытекает много сока и мясо получается несочное. Обжаренное мясо ставят в жарочный шкаф и дожаривают при температуре 180–200 °С, при этом через каждые 10–15 мин его переворачивают и поливают вытекающим из него соком и жиром. Готовность мяса определяют по упругости мяса и соку, выделяющемуся из прокола поварской иглой. Время жарки зависит от размера кусков, вида мяса, степени прожаривания и составляет от 40 мин до 1 ч 40 мин. Перед отпуском мясо нарезают поперек волокон на порционные куски по 1–3 шт. на порцию (выход 50, 75 или 100 г).

**Мясо, жаренное крупным куском (ростбиф).** Говядину (вырезка, толстый и тонкий края) крупным куском массой 1–2,5 кг зачищают, натирают солью и перцем, кладут на противень, разогретый с жиром. Мясо укладывают с интервалом между кусками не менее 5 см, обжаривают на сильном огне до образования поджаристой корочки, затем ставят в жарочный шкаф и продолжают жарить при температуре 160–170 °С. Во время жарки мясо периодически переворачивают и поливают выделившимся соком и жиром. Ростбиф можно поджарить до трех степеней готовности: с кровью (мясо жарят до образования поджаристой корочки), полупрожаренный (внутри к центру мясо розоватого цвета) и прожаренный (мясо внутри серого цвета). О степени прожаренности судят по упругости мяса: ростбиф с кровью сильно пружинит, полупрожаренный – слабее, полностью прожаренный – почти не имеет упругости. Готовый ростбиф нарезают на порции по 2–3 куска.

Оставшийся после жарки на противне сок выпаривают, сливают жир, наливают небольшое количество бульона, кипятят и процеживают. Полученный мясной сок используют при отпуске мяса.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку букетами укладывают сложный гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей, строганый хрен, рядом кладут нарезанное мясо, поливают его мясным соком. В качестве гарнира можно использовать картофель фри или жареный.

 **Баранина или козлятина жареная**. Подготовленные крупные куски (окорок, корейка) натирают солью и перцем, можно предварительно шпиговать морковью, петрушкой и чесноком, укладывают на противень, поливают жиром, обжаривают на плите до образования поджаристой корочки и дожаривают в жарочном шкафу. В процессе жарки поливают выделившимся соком и жиром. Готовое мясо нарезают по 1–2 куска на порцию, заливают небольшим количеством мясного сока и прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир: гречневую кашу, фасоль в масле или соусе, картофель жареный или отварной, рядом – баранину или козлятину, поливают мясным соком.

**Свинина жареная**. Используют для жарки крупными кусками окорок, корейку, лопатку. Свиной окорок в коже перед жаркой опускают в кипящую воду на 10 мин, для того чтобы кожа стала мягче. Подготовленные куски мяса натирают солью и перцем, укладывают на противень так, чтобы между ними были промежутки, поливают бульоном или горячей водой и ставят в жарочный шкаф с температурой 220–250 °С. Во время жарки периодически поливают выделившимся из него соком и жиром. Когда на поверхности мяса появится корочка, температуру снижают до 150–170 °С и продолжают жарить до готовности мяса. Готовое мясо нарезают по 1–2 куска на порцию, заливают небольшим количеством мясного сока и прогревают в жарочном шкафу.

 При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут тушеную капусту, жареный картофель, гречневую кашу, отварную фасоль, сложный гарнир, рядом – свинину, поливают мясным соком.

**Грудинка фаршированная**. Подготовленную с фаршем баранью или телячью грудинку посыпают солью и перцем, укладывают на противень реберными костями вниз, поливают жиром и ставят в жарочный шкаф. Жарят вначале при температуре 200–250 °С до образования поджаристой корочки, а затем дожаривают при температуре 160 °С. Во время жарки мясо поливают соком и жиром. Готовую грудинку нарезают на порции и при отпуске поливают мясным соком.

**ЖАРКА МЯСА НАТУРАЛЬНЫМИ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ**

 Порционными натуральными кусками мясо жарят с небольшим количеством жира (5–10 % массы мяса) на плите или электросковороде. Подготовленные порционные куски посыпают солью и перцем, укладывают на противень с жиром, разогретым до 170–180 °С. После образования поджаристой корочки с одной стороны мясо переворачивают, жарят до готовности и образования корочки с другой стороны. Потери при жарке мяса натуральными порционными кусками составляют 37 %. Жарят мясо непосредственно перед подачей, с тем чтобы сохранить его вкус и запах. Натуральные жареные блюда отпускают с простым или сложным гарниром. Мясо поливают мясным соком, маслом или соусом. Выход мяса составляет 50, 75 или 100 г.

**Бифштекс.** Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, кладут на сковороду, разогретую с жиром, и жарят с обеих сторон около 15 мин до нужной степени готовности: с кровью, полупрожаренный или прожаренный.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут картофель жареный или фри либо сложный гарнир из 3–4 видов овощей, строганый хрен, рядом укладывают бифштекс, поливают мясным соком, сверху можно положить зеленое масло.

**Бифштекс с яйцом**. Приготавливают и подают так же, как бифштекс натуральный, но при отпуске сверху кладут яичницу-глазунью из одного яйца. Бифштекс с луком. Приготавливают блюдо так же, как бифштекс.

 При отпуске на порционное блюдо посредине кладут бифштекс, вокруг него укладывают картофель жареный (из вареного) или фри, бифштекс поливают мясным соком, сверху кладут лук, нарезанный кольцами и жаренный во фритюре.

**Филе.** Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и жарят до нужной степени готовности.

 При отпуске в баранчик или на блюдо кладут картофель жареный или сложный гарнир букетами, рядом укладывают филе, поливают мясным соком, сливочным маслом. Филе можно отпускать с соусом. В этом случае филе кладут на крутон (ломтик поджаренного пшеничного хлеба), поливают соусом красным основным или томатным; картофель жареный подают отдельно.

**Лангет.** Порционные куски (по 2 куска на порцию) мяса слегка отбивают, посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и быстро обжаривают при сильном нагреве до готовности.

 При отпуске на порционное блюдо укладывают картофель жареный или сложный гарнир букетами, рядом кладут лангет, поливают его мясным соком.

**Антрекот.** Подготовленный полуфабрикат посыпают солью, перцем, кладут на сковороду, разогретую с жиром, и жарят с обеих сторон до готовности.

 При отпуске на порционное блюдо кладут картофель жареный или картофель фри, картофель в молоке, сложный гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей, рядом помещают антрекот, кладут строганый хрен, зелень петрушки, антрекот поливают мясным соком, сверху укладывают кусочек зеленого масла. Можно отпустить с яйцом или луком, как бифштекс. Говядина 170, жир животный топленый 7, хрен (корень) 16, гарнир 150. Выход 239.

 **Котлеты натуральные из баранины, или свинины, или телятины.** Подготовленные котлеты посыпают солью и перцем, кладут на разогретую с жиром сковороду и жарят при сильном нагреве с обеих сторон.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку укладывают гарнир, рядом – котлеты, поливают их мясным соком, на косточку надевают папильотку. К котлетам из баранины можно отдельно подать соус молочный с луком. На гарнир к котлетам из баранины подают картофель жареный или фри, стручки фасоли в масле, рассыпчатый рис, фасоль в томате или масле, сложный гарнир. На гарнир к котлетам из свинины и телятины – картофель жареный или фри, картофель в молоке, овощи в молочном соусе.

**Эскалоп из свинины или телятины**. Подготовленный полуфабрикат посыпают солью и перцем, кладут на раскаленную с жиром сковороду и жарят до готовности. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут картофель жареный или фри, сложный овощной гарнир; эскалоп укладывают рядом на крутон из пшеничного хлеба, поливают мясным соком (можно подать без крутона).

Свинина 147, или телятина 189, или баранина 175, жир животный топленый 7, гренки 20, гарнир 150. Выход 255. Эскалоп из свинины или телятины с соусом. Приготавливают так же, как эскалоп с гарниром.

 При отпуске в баранчик на крутон укладывают эскалоп (по два куска), сверху кладут поджаренные почки и помидоры, шампиньоны или белые грибы, заливают томатным соусом, посыпают рубленой зеленью с чесноком. Отдельно в баранчике подают жареный картофель.

 **ЖАРКА МЯСА МЕЛКИМИ КУСКАМИ**

Для жарки мелкими кусками используют вырезку, толстый и тонкий края, внутреннюю и верхнюю части задней ноги. Нарезанное мясо укладывают слоем 1 – 1,5см на хорошо раскаленную сковороду с жиром и жарят при сильном нагреве, помешивая поварской вилкой или лопаточкой. Нельзя укладывать мясо толстым слоем, так как поджаристая корочка образуется не сразу, при этом из мяса выделяется много сока, а кусочки мяса становятся сухими и грубыми.

**Бефстроганов**. Мясо, нарезанное брусочками длиной 30–40 мм, кладут на хорошо раскаленную с жиром сковороду, посыпают солью, перцем и быстро обжаривают 3–5 мин, при этом мясо перемешивают. Обжаренное мясо соединяют с пассерованным репчатым луком, заливают сметанным соусом, добавляют соус «Южный» и доводят до кипения.

При отпуске бефстроганов кладут в баранчик или порционную сковороду, посыпают измельченной зеленью петрушки, отдельно в баранчике подают картофель, жаренный из вареного. При приготовлении блюда в большом количестве отпускают на тарелке. В качестве гарнира используют картофель отварной, жареный, фри.

 Говядина 162, лук репчатый 43, маргарин столовый 10, мука пшеничная 5, сметана 30, соус «Южный» 4, гарнир 150. Выход 300.

 **Поджарка.** Приготавливают из говядины, свинины, телятины. Нарезанное брусочками мясо кладут на раскаленную с жиром сковороду, посыпают солью, перцем и обжаривают до готовности, добавляют шинкованный пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарят еще 2–3 мин. Отпускают на порционной сковороде. Отдельно подают гарнир – картофель жареный, рассыпчатую кашу. При приготовлении блюда в большом количестве гарнир кладут рядом с мясом.

 Говядина 162, или свинина 129, или баранина 166, или телятина 180, лук репчатый 36, жир животный топленый 10, томатное пюре 15, гарнир 150. Выход 250.

**Шашлык из говядины**. Мясо, нарезанное кубиками, слегка отбивают, накалывает на шпажку вперемежку с кусочками шпика, посыпают солью, перцем, кладут на разогретую с жирам сковороду и обжаривают со всех сторон до готовности.

 При отпуске на середину порционного блюда или тарелку кладет рассыпчатую рисовою кашу или припущенный рис, на неѐ – шашлык, сверху укладывают кольца жареного во фритюре лука, поливают мясным соком, отдельно подают соус «Южный».

**Шашлык по-кавказски**. Маринованные кусочки баранины надевают на металлические шпажки, смазывают жиром и жарят над горящими углями. В процессе жарки шпажки вращают, чтобы кусочки мяса прожарились равномерно.

 При отпуске готовый шашлык снимают со шпажки на порционное блюдо, рядом кладут зеленый лук, нарезанный брусочками, или репчатый лук – кольцами, свежие помидоры или огурцы, дольку лимона. Отдельно подают соус «Южный» или ткемали и сушеный молотый барбарис.

**Шашлык по-карски**. На металлическую шпажку надевают половинку почки, затем маринованный кусок мяса и снова половинку почки, смазывают жиром и жарят до готовности на открытом огне или в электрогрилях. Отпускают так же, как и шашлык покавказски.

**ЖАРКА МЯСА ПАНИРОВАННЫМИ КУСКАМИ**

 Панированные куски мяса жарят чаще всего с небольшим количеством жира и иногда во фритюре. Для жарки панированные куски мяса кладут на раскаленную с жиром сковороду или противень, жарят до образования румяной корочки с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Готовность панированных изделий определяют по образованию на поверхности прозрачных пузырьков. Потери при жарке панированных изделий составляют 27 %. При отпуске панированные изделия поливают растопленным маслом

**. Ромштекс.** Подготовленный полуфабрикат укладывают на разогретую с жиром сковороду, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир, рядом укладывают ромштекс, поливают его растопленным сливочным маслом. В качестве гарнира используют картофель жареный или фри, сложный гарнир, состоящий из 3–4 видов овощей, рассыпчатые каши.

 Говядина 149, яйца 1/8 шт. сухари 15, жир животный топленый 10, гарнир 150, масло сливочное или маргарин 5. Выход 246

 **Шницель**. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с жиром сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут гарнир, рядом – шницель, поливают его растопленным маслом. В качестве гарнира используют картофель жареный, припущенные овощи, тушеную капусту, рассыпчатые каши, сложный гарнир. Шницель можно отпустить с каперсами и лимоном. В этом случае на порционное блюдо кладут картофель жареный, рядом – шницель, поливают его сливочным маслом, прогретым с лимонной цедрой (нарезанной соломкой и ошпаренной), сверху помещают отжатые от рассола каперсы и кружочек очищенного лимона.

Свинина 129, или телятина 167, или баранина 154, яйца 1/8 шт . сухари 15, жир животный топленый 10, гарнир 150, масло сливочное или маргарин столовый 5. Выход: 246

 **Котлеты отбивные из баранины, свинины или телятины.** Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретую с жиром сковороду, жарят с двух сторон и доводят до готовности в жарочнола шкафу. При отпуске на порционное блюдо кладут гарнир, рядом – котлеты, поливают их сливочным маслом, на косточку надевают папильотку. Гарнир используют такой же, как и к ромштексу.

**Грудника баранья фри**. Грудинку баранины варят с добавлением кореньев, репчатого лука и специй. У вареной грудинки в горячем состоянии удаляют реберные кости, после этого кладут под пресс и охлаждают. Затем нарезают порционные куски по 1–2 шт. на порцию, посыпают их солью, перцем, панируют в пшеничной муке, смачивают в лъезоне и панируют в молотых сухарях. Погружают в раскаленный фритюр, жарят до образования румяной корочки, затем прогревают в жарочном шкафу.

При отпуске на порционное блюдо или тарелку кладут букетами сложный гарнир или жареный картофель, рядом грудинку, поливают сливочным маслом или отдельно в соннике подают томатный соус.