Отчёт по практической работе и фотографиями с процессом работы

присылать на электронную почту larisa\_nesterova\_758@mail.ru

Практическая работа №1

Тема. Судак фаршированный (рыбу берёте любую)

Цель: Сформировать умения и навыки приготовления блюда «судак фаршированный».

**Вам необходимо оформить отчёт по практической работе:**

**Тема :**

**Цель:**

**Оборудование:**

**Инвентарь, посуда:**

**Ингредиенты:**

**Оформить технологические карты Рассчитать норму продуктов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Расход сырья на 1порцию** | | **Расход сырья на 3 порции** | |
| **Брутто** | **Нетто** | **Брутто** | **Нетто** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Технология приготовления блюда по заданию.**

**Расчет содержания белков, жиров, углеводов и энергетической ценности в 100 г изделия. Полученные значения оформляют в табличном виде**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование сырья** | **Количество сырья** | **Белки, гр.** | **Жиры, гр.** | **Углеводы, гр.** | **Энергети-ческая ценность** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого | | |  |  |  |  |
| В 100 г продукта | | |  |  |  |  |
| Потери при тепловой обработке, г | | |  |  |  |  |
| Общая пищевая ценность блюда с учетом потерь при тепловой обработке | | |  |  |  |  |

**3. Составление технологической схемы приготовления блюда**

**4.Проведите органолептическую оценку приготовленных изделий и заполнить таблицу. Образец**

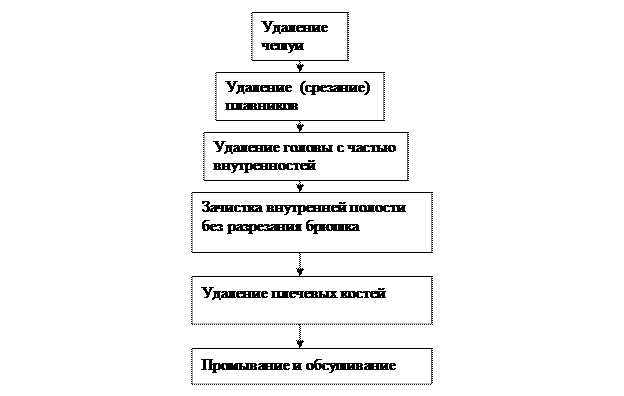
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Внешний вид** | **Цвет** | **Вкус и запах** | **Оценка за приготовление** | **Замечание** |
|  |  |  |  |  |

**Произвести необходимые расчёты по определению выхода изделий при соблюдении норм закладки продуктов, пищевой и энергетической ценности. Написать вывод к работе.**

Материал для повторения

**Обработка рыбы для использования в целом виде**

*Обрабатывают почти все виды рыб массой до 200 г (чехонь, мелкую форель, навагу корюшку и др.), а также более крупную (судака, лососевых и др.) для приготовления банкетных и сложных блюд из рыбы*



Последовательность обработки рыбы для использования в целом виде

Можно оставлять голову, но удалить жабры

Иногда внутренности удаляют вместе с жабрами

Масса обработанной целой рыбы с головой уменьшается примерно на 20 %

Если у такой рыбы удалить также голову, то количество отходов будет составлять 35%

· **Обработка рыбы для использования в фаршированном виде**

Фаршируют рыбу целиком (судака, щуку, сазана, карпа, треску), порционными кусками и в виде батона (рулета)

**Обработка судака для фарширования целиком**

 Очистка от чешуи (не повреждая кожу)→отрубание плавников→прорезание реберных костей вдоль позвоночника, сделав глубокие надрезы на спине→разламывание или прорезание позвоночника у хвоста и головы→удалениепозвоночника→удаление внутренностей через образовавшееся отверстие→промывание.

Срезание мякоти и реберных костей (оставляя слой мякоти не более 0,5 см)→вырезание плавников и костей внутри рыбы→удаление жабр и глаз из головы→промывание.

**Обработка щуки для фарширования целиком**



Щуку промыть от слизи, очистить от чешуи, промыть



 Вокруг головы надрезать кожу и отделить её от мякоти

С помощью ножниц вырезать жабры. Сделать с двух сторон надрез вдоль жаберных костей.



Полоска кожи, соединяющая спинку с головой рыбы, должна остаться нетронутой.

Снять кожу «чулком» по направлению от головы к хвосту, подрезая ножом или ножницами мякоть у плавников



У самого хвоста мякоть и позвоночную кость перерезать.

Получится две части: вывернутая кожа с хвостом и тушка.  
Кожу промыть, тушку освободить от внутренностей, промыть и отделить мякоть от костей для приготовления фарша.

**Обработка рыбы для фарширования порционными кусками**

Порционными кусками фаршируют в основном сазана, карпа и треску

Не пластованную обработанную рыбу нарезать кругляшами толщиной 0,5 см

Вырезать мякоть с обеих сторон позвоночника, оставляя слой мякоти толщиной) 0,3-0,5 см

Отделить мякоть от костей для приготовления фарша.

**Обработка рыбы для фарширования в виде батона (рулета)**

Используют речную и океаническую рыбу с малым содержанием мышечных костей

Производят первичную обработку рыбы

Производят пластование рыбы на филе с кожей без костей и чистое филе

Количество отходов при механической обработке колеблется от 15 до 60%, в зависимости от:

- вида рыбы;

- размера рыбы;

- способа промышленной обработки (с головой или без головы, потрошёная или нет и др.);

- способа кулинарной обработки (пластованная с кожей и рёберными костями, с кожей без костей и т. д.)

**Приготовление щуки фаршированной целиком**

*Фаршированную рыбу обычно готовят из крупных видов – щуки, карпа, трески: из них удобнее удалять внутренности и кости. Начинку для такой рыбы делают двумя основными способами: либо просто наполняют тушку фаршем из мелко порезанной и приправленной солью и перцем мякоти, либо добавляют в фарш другие продукты – овощи, грибы или даже орехи.*

*Историческая справка  
Сейчас рецепты фаршированной рыбы можно отыскать в кухне самых разных народов, но изначально это блюдо готовили в еврейских семьях. Существует мнение, что оно появилось «благодаря» религиозным запретам: согласно Торе, священной книге иудеев, в субботу («шабат») категорически запрещено выполнять любую работу, в том числе резать и выбирать из пищи кости. Рыбу же, наполненную мягким фаршем, можно очень легко есть руками, без помощи ножа. А это не противоречило религиозным предписаниям*.



Обработать рыбу для фарширования целиком   
Срезанную мякоть отделить от костей, соединить с пассерованным луком, чесноком, замоченным в воде (молоке) и отжатым пшеничным хлебом без корок и пропустить через мясорубку (в блендере).

*Добавить размягчённый маргарин, яйца, соль, перец, перемешать (слегка взбить).*

**

*Полученным фаршем заполнить кожу щуки (не плотно, иначе кожа лопнет при тепловой обработке) ложкой или с помощью кондитерского мешка .*

**

*Приставить голову.*

*Завернуть в марлю (фольгу), перевязать шпагатом.*

***Карп фаршированный гречкой***

***Карп****– по-настоящему народная рыба. Во-первых, он практически всегда есть в продаже, во-вторых, стоит относительно недорого и, наконец, радует своим нежным вкусом. Но у него есть один большой недостаток, точнее, много-много мелких косточек, которых в карпе не счесть. Ходят легенды, что в Китае повара вынимают их пинцетом. Есть значительно менее трудоемкий способ уменьшить в карпе количество мелких костей. Для этого нужно сделать на боках рыбы диагональные прорезы на глубину примерно 0,7 см, после чего натереть ее солью. В духовке соль и высокая температура растворят мелкие косточки.*

**

*Карпа очистить от чешуи. Сделать на брюшке продольный надрез по направлению от головы к хвосту, вынуть внутренности. Острым ножом или кулинарными ножницами удалить жабры. Голову и хвост не отрезать.*

*Рыбу тщательно промыть. По бокам сделать тонкие надрезы в виде сеточки.*

* Гречневую крупу перебрать, высыпать на раскаленную сковороду и прокалить 1 мин., постоянно размешивая. Сварить под крышкой, пока не впитается вся вода. Крупа должна быть немного недоваренной.Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Чеснок очистить и измельчить. Добавить в сковороду с луком гречневую кашу, чеснок и сметану. Тщательно перемешать.*

*Получившейся смесью равномерно нафаршировать карпов от хвоста до головы. Фарш должен быть уложен как можно плотнее.*

***Дорадо фаршированная***

**

*- У обработанной рыбы сделать глубокий надрез на спине, прорезая рёберные кости вдоль позвоночника*

*- Разломить (перерезать) позвоночник у хвоста и головы, удалить его*

*- Удалить через образовавшееся отверстие внутренности, промыть*

*- Из головы удалить, жабры и глаза*

*- Приготовить фарш и заполнить им рыбу.*

**Дорада, фаршированная овощами**



end_line

***Приготовление полуфабриката:***

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 1***

Используемое сырье: дорада, замороженная смесь, соль, перец и растительное масло для смазывания формы для выпечки.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 2***

Очистить рыбу от чешуи, отрезать плавники,удалить жабры.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 3***

Далее сделать надрезы вдоль хребта с двух сторон, так, чтобы отделить хребет.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 4***

Затем нужно согнуть хвост, то есть надломить хребет, чтобы вынуть хребет.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 5***

Теперь вынимаем хребет, начиная от хвоста, продвигаясь к голове. Стараемся также удалить сразу и рёбра.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 6***

Вынимаем оставшиеся рёберные кости (если остались) и внутренности, включая жёлчный пузырь. Промываем рыбу. Солим и перчим снаружи и внутри.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 7***

Готовим начинку: овощи, не размораживая предварительно, обжарить на среднем огне на растительном масле 7 минут.овощную смесь (картофель, морковь, кукуруза, стручковая фасоль, болгарский перец и немного брокколи). В конце посолить и поперчить.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 8***

Выкладываем овощи в лодочки-дорада. Положить нафаршированную рыбу в форму для запекания, смазанную растительным маслом.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Судак, фаршированный целиком***

*У очищенного от чешуи и потрошёного судака отделить голову и промыть. Затем изнутри тушки надрезать реберные кости и отделить их вместе с хребтовой костью, не повреждая кожу. Срезать мякоть, оставляя её на коже слоем 0,5-1 см.*

*Для фарша: срезанную мякоть, пассерованный репчатый лук, чеснок, замоченный в воде (молоке) пшеничный хлеб (из муки не ниже 1 сорта) пропустить через мясорубку, добавить размягчённый маргарин, яйца, соль, молотый перец, перемешать.*

*Тушку наполнить фаршем, придать ей форму целой рыбы. Использовать для припускания.*

***Сазан, карп, треска (непластованные кусками) фаршированные***

*Подготовленную не пластованную рыбу нарезать порционными кусками. Из каждого куска вырезать мякоть, не повреждая кожу и оставляя позвоночник. Наполнить куски фаршем. Использовать для припускания.*

*Для фарша: срезанную мякоть, пассерованный репчатый лук, чеснок, замоченный в воде (молоке) пшеничный хлеб (из муки не ниже 1 сорта) пропустить через мясорубку, добавить размягчённый маргарин, яйца, соль, молотый перец.*

Судак фаршированный



Используемое сырье: судак 1шт, яблоко 1шт, лук 1шт, сыр твёрдый100гр, креветки 100гр, чеснок 4 зубчика, масло подсолнечное50гр, сахар, соль чесночная, перец чёрный молотый, тимьян.

end_line

***Приготовление полуфабриката:***

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 1***

Используемое сырье: судак, яблоко, лук, сыр твёрдый, креветки, чеснок, масло подсолнечное, сахар, соль чесночная, перец чёрный молотый, тимьян.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 2***

Соединяем измельчённый чеснок, тимьян, перец чёрный молотый, масло подсолнечное, соль чесночную.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 3***

Перемешиваем.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 4***

Судака промыть водой, по хребту сделать разрез (от головы до середины тушки, но не прорезать насквозь). Хорошо натираем рыбу со всех сторон.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 5***

Креветки размораживаем, обдаём кипятком, чистим от панциря, режем на 3 части.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 6***

Сыр натираем на мелкой тёрке. Соединяем с креветками, перемешиваем.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 7***

Начиняем рыбу начинкой.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 8***

Лук порезать на 8 частей.

[](http://webspoon.ru/main/get_st)

***Шаг 9***

Яблоко режем также на 8 частей, удаляя косточки.

[](http://webspoon.ru/main/get_ste)

***Шаг 10***

Перекладываем яблоко и лук в тарелку, посыпаем чесночной солью, чёрным молотым перцем и сахаром,перемешиваем.

[](http://webspoon.ru/main/get_ste)

***Шаг 11***

Форму для запекания смазываем маслом, перекладываем в центр формы рыбу.

[](http://webspoon.ru/main/get_ste)

***Шаг 12***

По краям формы выкладываем дольки яблока и лука, чередуя их между собой.

[](http://webspoon.ru/main/get_ste)

***Шаг 13***

**Блюдо положить в рукав для запекания.**

Ответить на вопросы письменно

1.Составьте таблицу использования полуфабрикатов из рыбы для сложных кулинарных блюд в зависимости от способа тепловой обработки

2. Для чего панируют рыбу, перечислите виды панировок.

3 . Требования к качеству полуфабрикатов для сложных кулинарных блюд, сроки хранения