**Рыба отварная**

Для варки используют всевозможные виды рыб: треску, камбалу, сома, окуня, судака, зубатку, щуку, угольную и ледяную рыбу, мероу, нототению, осетровую рыбу.

Для варки порционными кусками используют филе с кожей и костями, филе с кожей без костей и куски-кругляши. Подготовленную рыбу укладывают в глубокие противни или рыбные котлы в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой так, чтобы она была на 2–3 см выше уровня рыбы. На 1 кг рыбы берут 2 л воды. Добавляют кусочки сырой моркови, петрушку и лук, соль, лавровый лист и перец горошком, доводят до кипения и варят рыбу без кипения (температура 85–90 °С) 5–10 мин, с поверхности рыбы снимают свернувшиеся белки. Готовность определяют по внешнему виду, пробуя рыбу на вкус. В табл. 8 приведены данные о продолжительности тепловой обработки различных видов рыб.

Если рыба имеет приятный запах, то еѐ варят, не добавляя лавровый лист и перец, а также пряные коренья. Треску, зубатку, камбалу и другую морскую рыбу с резким специфическим запахом варят в предварительно приготовленном пряном отваре. Для этого в воду закладывают коренья, лук и специи, проваривают 5–7 мин, после чего варят рыбу. Можно также добавить огуречный рассол или кожицу от соленых огурцов. На порцию используют 3 г соли, 0,01 г черного перца, 0,01 г лаврового листа.

Для сохранения формы, консистенции и цвета рыбы в процессе варки можно добавить уксус (10 г на 1 л воды). Вареную рыбу хранят в бульоне и используют в течение 30–40 мин.

Целыми тушками варят судака, форель, лосося, белорыбицу, щуку, нельму, стерлядь. Обработанную рыбу, перевязанную шпагатом, укладывают на решетку рыбного котла брюшком вниз. Заливают холодной водой так, чтобы она была на 3 см выше уровня рыбы. Холодную воду используют для того, чтобы рыба равномерно прогревалась в процессе варки, а наружные и внутренние мышечные слои одновременно дошли до готовности. В зависимости от вида рыбы добавляют большее или меньшее количество кореньев и специй.

Рыбу доводят до кипения и варят почти без кипения, чтобы движение воды было едва заметным. С поверхности снимают пену. Время варки крупной рыбы 1–1,5 ч, мелкой – 30–45 мин.

Готовность рыбы определяют прокалыванием поварской иглой в наиболее толстой части. В месте прокола должен выделяться прозрачный сок, а если сок розовый, то рыбу следует доварить.

Вареную целую рыбу охлаждают в бульоне, вынимают, смывают сгустки белка, укладывают на блюдо, используют для банкетных и обеденных блюд.

Звенья осетровой рыбы (севрюга, осетрина, а также крупные куски белуги – по 2–3 кг) укладывают на решетку рыбного котла или специальное приспособление для варки звеньев. Помещая их кожей вниз, заливают холодной водой и варят так же, как целые экземпляры рыб. Чтобы сохранить вкус и аромат осетровой рыбы, при варке специи и коренья вводят в небольшом количестве. Время варки зависит от вида рыбы и величины звеньев и колеблется в пределах 45 мин – 1 ч или 1,5–2,5 ч. Готовность звеньев определяют так же, как и целой рыбы. Уварка осетровой рыбы составляет 15 %.

Вареную осетровую рыбу охлаждают в отваре, смывают бульоном сгустки белков, зачищают от хрящей, укладывают на лотки. При зачистке от хрящей отходы составляют 3–10 %. Охлажденные звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски и используют для холодных блюд и закусок. Для горячих блюд порционные куски прогревают в бульоне до 70 °С. Бульоны, полученные при варке рыбы, процеживают и используют для приготовления соусов и первых блюд.

**Рыба отварная**. Подготовленный полуфабрикат рыбы варят до готовности. На подогретую тарелку укладывают гарнир в виде отварного картофеля, обточенного бочонками, картофельного пюре или овощного рагу, зеленого горошка. Рядом помещают горячий кусок отварной рыбы кожей вверх. Гарнир поливают растопленным маслом, рыбу – бульоном и украшают зеленью. В соуснике подают соус польский, белый основной, томатный, сметанный.

Горбуша или кета 181, или судак 192, или зубатка пятнистая 146, или скумбрия азовочерноморская 176, или палтус чернокорый 192, или ставрида океаническая 205, или бельдюга 132; из полуфабрикатов, макрурус 130 или скумбрия дальневосточная 132, морковь 4, лук репчатый 4, петрушка (корень) 3, гарнир 150, соус 50. Выход 300.

**Рыба припущенная**

Припущенные рыбные блюда раньше называли паровыми, так как поверхность рыбы в процессе припускания доходит до готовности под действием пара, образующегося при кипении жидкости. Этим способом приготавливают рыбу, обладающую высокой пищевой ценностью, с нежной кожей и мякотью, так как по сравнению с варкой припускание дает возможность сохранить в рыбе большое количество ценных пищевых веществ и еѐ форму. Рыбу припускают целиком, звеньями и порционными кусками из филе с кожей и чистого филе.

Припускают стерлядь, судака, щуку (в том числе и фаршированную), морского окуня, кефаль, треску, угря, сига, камбалу, палтуса, налима, нототению, зубатку.

Подготовленную рыбу укладывают в рыбный котел, снабженный решеткой. Звенья и целую рыбу можно перевязать и прикрепить шпагатом к решетке. Причем звенья кладут кожей вниз, рыбу целую – брюшком вниз, а порционные куски – вниз кожей или той частью, где была кожа. Таким образом, более толстая часть куска будет погружена в воду. Рыбу заливают водой или рыбным бульоном так, чтобы жидкость покрыла ее на 1/3 объема. На 1 кг рыбы берут 300–500 г жидкости: для звеньев и целой рыбы – холодной, а для порционных кусков – горячей. Добавляют белые коренья, репчатый лук, специи, лимонную кислоту, отвар от шампиньонов, сливочное масло.

Посуду с рыбой плотно закрывают крышкой, нагревают до кипения и припускают при слабом нагреве в течение 10–15мин (порционные куски) и 25–50 мин (целую, фаршированную рыбу и звенья). В процессе припускания внутренние слои рыбы должны прогреться до температуры не ниже 80°С. Припущенную рыбу вынимают из бульона, который процеживают и используют для приготовления соуса.

Целую рыбу укладывают на большое блюдо, гарнируют и украшают, подают на банкетах. Звенья осетровой рыбы охлаждают, нарезают порционными кусками, вновь заливают бульоном и доводят до кипения. Порционные куски отпускают в горячем виде или хранят на мармите в бульоне, закрыв посуду крышкой, не более 25–30 мин.

Блюда из припущенной рыбы отличаются от отварных лучшими вкусовыми качествами и большой пищевой ценностью. Названия большинства блюд из припущенной рыбы даются в зависимости от используемого соуса. Например, блюда «рыба паровая» (рыба припущенная, соус паровой), «рыба в томате» (рыба припущенная, соус томатный), «рыба в рассоле» (рыба припущенная, соус рассол).

Потери массы при припускании рыбы составляют 18 %, горбуши, кеты, стерляди – 20, осетрины, севрюги, белуги – от 17 до 21 %.

**Рыба припущенная**. В подогретую порционную посуду укладывают отварной картофель, имеющий форму обточенных бочонков, либо клубни среднего размера, или картофельное пюре, или овощи отварные с жиром. Сбоку помещают горячий кусок припущенной рыбы, на неѐ – отварные грибы. Сверху рыбу поливают паровым соусом, приготовленным на бульоне, в котором припускалась рыба, украшают зеленью. Блюдо можно дополнить кусочками креветок или крабов, очищенным лимоном (1/8 шт.). Гарнир поливают маслом. Припущенную рыбу можно также отпустить с соусами белым основным, белое вино, томатным и др. Рыба припущенная с соусом белым с рассолом. Порционные куски рыбы или звенья осетровой рыбы припускают в воде (бульоне) с добавлением огуречного рассола, который предварительно процеживают, лука репчатого, сельдерея или петрушки, специй. На оставшемся от припускания бульоне приготавливают соус белый с рассолом. Готовые звенья осетровой рыбы нарезают на порционные куски, доводят до кипения в бульоне.

В подогретую порционную посуду укладывают отварной картофель бочонками или картофельное пюре. Рядом кладут горячий кусок припущенной рыбы, на которую помещают ломтики отварных грибов, хрящей и припущенных соленых огурцов, зачищенных от кожицы и семян. Рыбу поливают соусом белым с рассолом, а картофель – маслом. Блюдо прогревают перед отпуском, затем украшают зеленью, можно украсить ломтиком лимона.

Осетр 248, или севрюга 232, или ледяная рыба 260, или хек тихоокеанский 254, или треска 161, или ставрида океаническая 265, лук репчатый 5, петрушка (корень) 5 или сельдерей (корень) 6, огурцы соленые 48, шампиньоны свежие 28 или грибы белые свежие 26, гарнир 150, соус 75. Выход 365.

**Рыба по-русски**. Для приготовления этого блюда используют осетровую рыбу, треску, окуня морского, налима, макрель, ставриду. Порционные куски рыбы припускают с добавлением репчатого лука, белых кореньев, отвара шампиньонов или белых грибов. Припущенный порционный кусок рыбы укладывают в подогретую посуду, рядом помещают отварной картофель, обточенный в форме бочонков, и заливают томатным соусом вместе с прогретым в нем специальным гарниром при температуре не выше 80°С. При подаче сверху кладут очищенный кружочек лимона и украшают блюдо зеленью.

**Приготовление гарнира для соуса**: шампиньоны или свежие белые грибы и хрящи осетровых рыб нарезают ломтиками, предварительно отварив. Сырую морковь и петрушку нарезают брусочками, а репчатый лук – полукольцами. Овощи припускают в воде. Соленые огурцы зачищают от кожицы и семян, нарезают ромбиками и припускают. У маслин вынимают косточки, каперсы отжимают от рассола. Подготовленные продукты соединяют с томатным соусом на рыбном бульоне и доводят до кипения.

**Рыба жареная**

Для жарки используют все виды рыб, но этот вид тепловой обработки придает особые вкусовые качества такой рыбе, как карп, лещ, сазан, вобла, сельдь, салака, навага, корюшка, скумбрия, серебристый хек, рыба-капитан, зубан, макрурус, ставрида, океанический бычок и др. Многие жареные блюда приготавливают из осетровых рыб, судака, сома, окуня, лососевых рыб.

Жареная рыба имеет ярко выраженный вкус за счет образующейся на поверхности поджаристой корочки, содержит большое количество ценных пищевых веществ, так как при жарке они почти не теряются. В процессе жарки рыба поглощает определенное количество жира, что повышает еѐ калорийность.

Способы жарки рыбы – основной с небольшим количеством жира и во фритюре. Рыбу жарят в целом виде (мелкую) и порционными кусками. Осетровую рыбу жарят звеньями или порционными кусками.

Для жарки рыбы используют растительное масло, лучше всего подсолнечное или оливковое, а также кулинарный жир (фритюрный). Фритюр составляют из смеси пищевого саломаса и растительного масла, так как полученный жир, нагреваясь до высокой температуры, мало изменяется и не подвержен дымообразованию; кроме того, он придает рыбе лучший вкус и красивый внешний вид. Степень изменения жира зависит от его чистоты и интенсивности нагрева. Рафинированное масло изменяется меньше нерафинированного. В процессе жарки фритюр периодически процеживают и следят, чтобы он не уменьшался более чем на половину объема. На 1 кг рыбы берут 4 кг жира. Если рыба предназначена для холодных блюд, то еѐ жарят только на растительном масле.

Рыбу жарят на противнях, сковородах, электросковородах, в глубоких сотейниках, фритюрницах. **Рыба жареная.** Обсушенную целую рыбу или порционные куски посыпают солью и перцем, панируют в муке, укладывают на хорошо разогретую с жиром сковороду или противень кожей вниз и жарят с двух сторон до образования поджаристой золотистой корочки в течение 5–10 мин при температуре 140–160°С. Рыбу дожаривают в жарочном шкафу до полной готовности 5–7 мин при температуре 250 °С. Общее время жарки 10–20 мин. К концу жарки рыба прогревается внутри до 85–90 °С. Готовность рыбы определяют по наличию на еѐ поверхности мелких воздушных пузырьков. Жареную рыбу отпускают сразу же после тепловой обработки.

На подогретую тарелку или порционное блюдо укладывают гарнир в виде картофеля жареного, отварного или картофельного пюре. Рядом помещают жареную рыбу, поливают растопленным маслом сливочным. Отдельно к рыбе подают соусы томатный, красный основной или томатный с овощами. Блюдо украшают веточками зелени петрушки, а иногда кружочками лимона. Рыбу жареную гарнируют тушеной капустой, гречневой кашей, жареными кабачками, баклажанами, помидорами, отварными овощами с жиром.

Рыба от 132 до 237, мука пшеничная 6, масло растительное 6, гарнир 150, соус 75, или масло сливочное, или маргарин столовый 7 . Выход 257, 325.

**Рыба жареная с луком по-ленинградски**. Картофель варят в кожице, охлаждают, очищают, нарезают кружочками и обжаривают с обеих сторон. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке и жарят во фритюре до золотистого цвета.

Порционный кусок рыбы жарят основным способом и доводят до готовности в жарочном шкафу. Жареную рыбу укладывают на порционную сковороду в середину, вокруг – жареный картофель кружочками, а на рыбу кладут кольца жареного лука.

**Рыба, жаренная во фритюре**. Подготовленный полуфабрикат – «целая рыба» или порционные куски в виде ромбов – закладывают во фритюр, нагретый до температуры 180°С. Рыбу опускают во фритюр с помощью шумовки осторожно, чтобы не вызывать разбрызгивания жира, и жарят 5–10 мин до образования на поверхности золотистой корочки, затем вынимают, дают стечь жиру, укладывают на сковороду и дожаривают в жарочном шкафу.

При подаче на подогретую тарелку или порционное блюдо помещают гарнир в виде ломтиков картофеля, жаренного из отварного, или брусочки картофеля фри, рядом кладут рыбу, которую поливают растопленным маслом, украшают ломтиком лимона и зеленью петрушки, жаренной во фритюре. В соуснике подают соус томатный, или майонез с корнишонами, или майонез.

Осѐтр 199, или судак 192, или сом 211. или капитан-рыба 233, мука пшеничная 6, яйца 1/7 шт , сухари 15, кулинарный жир 10, гарнир 150, соус 75 или 50, или масло сливочное, или маргарин 7 Выход 325, 300, 257.

**Рыба жареная с зеленым маслом**. Подготовленный полуфабрикат, имеющий форму восьмерки и скрепленный металлической шпажкой, опускают в разогретый жир, жарят до образования румяной корочки, затем вынимают из жира, удаляют шпажку, а рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу. Жареную рыбу гарнируют картофелем фри. На рыбу укладывают кружочек зеленого масла, хорошо охлажденного, украшают зеленью фри и долькой лимона. Отдельно подают соус томатный. Блюдо отпускают сразу же после приготовления, чтобы зеленое масло сохранило свою форму.

Рыба в тесте **жареная**. Кусочки рыбы после маринования накалывают на вилку или поварскую иглу, погружают в тесто кляр, быстро опускают в горячий жир, жарят 3–5 мин. Готовая поджаренная рыба всплывает на поверхность фритюра, еѐ вынимают шумовкой, перекладывают в дуршлаг, чтобы стек жир.

Рыбу укладывают на блюдо или тарелку, покрытую бумажной салфеткой, по 6–8 кусочков, придавая ей форму пирамиды. Блюдо украшают веточками зелени петрушки (фри), долькой лимона. Отдельно подают соус майонез с корнишонами или томатный. Рыбу можно подать также с картофелем фри. Рыбу иногда нарезают кубиками.

**Зразы донские**. Сформованные зразы жарят в нагретом фритюре до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают по 1–2 шт. на порцию с жареным картофелем, картофельным пюре, припущенными овощами, рассыпчатой гречневой кашей или со сложным овощным гарниром, состоящим из 3–4 видов овощей, поливают растопленным сливочным маслом или подают отдельно, соус томатный, украшают зеленью.