**Рыба запеченная**

Для запекания используют любую речную и морскую рыбу, кроме очень крупных экземпляров. Запеченные блюда готовят на противнях, порционных сковородах, блюдах, раковинах, в которых и подают.

Мелкую рыбу используют для запекания в целом виде (карасей, леща, карпов, язя, линя). Более крупную рыбу разделывают на порционные куски без костей. Часто для этой цели применяют филе промышленной выработки. Полуфабрикаты для запекания используют в сыром, припущенном или жареном виде.

Для запекания используют гарниры в виде отварного или жареного картофеля, картофельного пюре, тушеной капусты, рассыпчатой гречневой каши, отварных макарон и соусы – белый, паровой, молочный, сметанный, томатный и др.

Блюда запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С, пока на поверхности не образуется румяная корочка. Время запекания от 15 до 30 мин. При запекании потери составляют 10 % массы блюда.

**Рыба, запеченная с картофелем, по-русски**. Картофель варят в кожице, охлаждают, очищают и нарезают часть ломтиками, а часть кружочками. Приготавливают белый основной соус на рыбном бульоне. Мелко натирают сыр. Рыбу нарезают на филе с кожей без костей. Порционную сковороду смазывают маслом, подливают на неѐ часть соуса, затем укладывают в середину сырую рыбу, вокруг выкладывают картофель, нарезанный ломтиками, а на него аккуратно в виде веера картофель, нарезанный кружочками, закрывая полностью сверху всю рыбу. Блюдо поливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу до образования на поверхности румяной поджаристой корочки. Соус при этом должен лишь слегка загустеть, но не засохнуть, не выкипеть.

Блюдо запекают 15–20 мин, после чего вынимают, ставят на плиту и прогревают в течение 3–5 мин, чтобы рыба полностью дошла до готовности. Отпускают блюдо в этой же порционной сковороде.

Окунь морской 174, или треска 161, или судак 239, или хек 254, картофель 206, соус 125, сыр 5,4 или сухари 4, маргарин столовый или масло сливочное 11. Выход 350.

**Рыба, запеченная под молочным соусом**. Рыбу нарезают на порционные куски и припускают в небольшом количестве воды. Макароны варят и заправляют сливочным маслом. Приготавливают молочный соус средней густоты. Пассеруют репчатый лук, соединяют с соусом, доводят до кипения. Сыр зачищают и натирают на мелкой терке. Порционную сковороду смазывают маслом и выкладывают на неѐ макароны, в середине их делают углубление и кладут порционный кусок припущенной рыбы. Блюдо поливают горячим молочным соусом, посыпают сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовое блюдо сразу отпускают.

**Рыба, запеченная в сметанном соусе.** Рыбу в целом виде или нарезанную кусками посыпают солью, панируют в муке, обжаривают основным способом. Подготавливают гарнир – рассыпчатую гречневую кашу или картофель в кожице, который очищают, нарезают кружочками и обжаривают. Гречневую кашу заправляют столовым маргарином. На бульоне, сваренном из рыбных пищевых отходов, приготавливают сметанный соус.

На смазанную порционную сковороду укладывают гречневую кашу, делают в середине углубление и помещают рыбу, заливают соусом сметанным, посыпают сыром, поливают растопленным жиром и запекают в жарочном шкафу. С этим гарниром запекают леща, карася, сазана. Блюдо можно приготовить с картофелем, который укладывают перед запеканием вокруг жареной рыбы. Отпускают в порционной сковороде.

**Рыба, запеченная в сметанном соусе с грибами, по-московски**. Порционные куски рыбы обжаривают основным способом. Картофель варят в кожице, очищают, нарезают кружочками и обжаривают с двух сторон. Грибы отваривают, нарезают ломтиками и обжаривают. Репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют, не зажаривая, и соединяют с грибами. Зачищенный сыр измельчают на терке; приготавливают сметанный соус.

Порционную сковороду смазывают маслом и наливают на неѐ немного сметанного соуса, затем кладут кусок жареной рыбы, вокруг которой красиво укладывают картофель. На рыбу помещают лук с грибами, а если рыба осетровая, то добавляют вареные хрящи, сверху кладут кружочек вареного яйца. Подготовленное блюдо заливают сметанным соусом, посыпают сыром, поливают растопленным сливочным маслом или маргарином, запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С. Готовность определяют по подрумяниванию поверхности блюда и загустению соуса. Отпускают в порционной сковороде.

Сом 248, или ледяная рыба 242, или судак 227, или осетр 240, мука пшеничная 6, грибы белые свежие 29 или шампиньоны свежие 46, лук репчатый 19, кулинарный жир 11, яйца 1/4 шт., гарнир 150, соус 125, сыр 5,4, маргарин столовый или масло сливочное 7. Выход 370.

**Солянка из рыбы на сковороде**. Рыбу разделывают на филе без кожи и костей и нарезают кусочками массой 25–30 г (по 3–4 на порцию). Огурцы зачищают от кожицы и семян и нарезают тонкими ломтиками, лук – соломкой. Приготавливают тушеную капусту. Из рыбных отходов готовят рыбный бульон и процеживают. Лук пассеруют. Кусочки рыбы припускают до готовности. В небольшом количестве рыбного бульона проваривают подготовленные огурцы, каперсы, пассерованный лук, томатное пюре в течение 8–10 мин и соединяют с припущенной рыбой.

Порционную сковороду смазывают жиром и укладывают в неѐ половину тушеной капусты. На неѐ помещают припущенную рыбу с соусом и гарниром, с которым еѐ соединили. Сверху укладывают слой тушеной капусты, выравнивают его, посыпают тертым сыром или сухарями, поливают жиром и ставят в жарочный шкаф на 15 мин до образования поджаристой корочки. Перед отпуском запеченную солянку украшают, раскладывая по еѐ поверхности маринованные фрукты и ягоды, маслины, карбованный кружочек лимона, каперсы, оливки, красиво нарезанные огурцы и зелень петрушки. Отпускают в порционной сковороде. В солянку, приготовленную из осетровой рыбы, добавляют отварные хрящи. Солянку можно приготовить также из жареной рыбы.

**Блюда из рыбной котлетной массы**

Котлетную массу приготавливают из мясистой рыбы, содержащей незначительное количество мелких межмышечных костей, – трески, сома, щуки, судака, налима, морского окуня, сайды, мойвы, серебристого хека. Блюда из рыбной котлетной массы жарят, тушат, запекают.

**Котлеты или биточки рыбные**. Из рыбной котлетной массы формуют котлеты, панируют их, жарят основным способом с двух сторон до образования румяной корочки 8– 10 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.

Котлеты (1–2 шт. на порцию) гарнируют картофелем жареным или отварным, картофельным пюре, отварными или припущенными овощами с жиром, рассыпчатой гречневой кашей. Изделия поливают сливочным маслом. Биточки можно полить соусами томатным, основным красным, сметанным или сметанным с луком. К котлетам можно подать отдельно соус томатный или сметанный или подлить его на тарелку рядом с котлетами.

**Тефтели рыбные**. Тефтели приготавливают в виде шариков по 3–4 шт. на порцию, укладывают на противень, обжаривают основным способом с двух сторон, заливают соусом и тушат 10–15 мин. Это блюдо можно приготовить, заменяя хлеб припущенным рисом, а также в запеченном виде. При подаче в подогретую тарелку укладывают отварной картофель или рис, картофельное пюре, рядом кладут готовые тефтели, которые поливают соусом, используемым при тушении. Гарнир поливают маслом, блюдо посыпают измельченной зеленью. Тельное из рыбы. Это блюдо представляет собой зразы в форме полумесяца, приготовленные из рыбной котлетной массы, которую в русской кухне называли тельным. Отсюда и название блюда. Сформованное тельное смачивают в льезоне и панируют в сухарях, обжаривают во фритюре в течение 3–4 мин до образования поджаристой корочки, вынимают шумовкой и перекладывают на дуршлаг, чтобы стек жир. Тельное укладывают на сковороду, ставят в жаренный шкаф, предварительно нагретый до 250 °С, и выдерживают там 4–5 мин до появления на поверхности изделия мелких воздушных пузырьков.

Отпускают по 2 шт. на порцию с жареным картофелем, зеленым горошком, заправленным маслом или молочным соусом, или со сложным гарниром, поливают растопленным маргарином, посыпают рубленой зеленью. Отдельно в соуснике подают соус томатный. Рыбные зразы можно также приготовить в виде кирпичиков, как мясные.

Сом, или ледяная рыба 144, или щука 163, или треска 89, или окунь морской 98, хлеб пшеничный 18, вода или молоко 25 – масса рыбная котлетная 106; лук репчатый 26, кулинарный жир 4, грибы белые свежие 17; или шампиньоны свежие 18, яйца 1/6 шт., сухари 1,5 – масса фарша 28; яйца 1/6 шт., сухари 6 – масса полуфабриката 145, кулинарный жир 12, гарнир 100, маргарин столовый 5, соус 75. Выход 300.

**Фрикадельки рыбные с томатным соусом**. В рыбную котлетную массу добавляют мелкорубленый пассерованный репчатый лук, яйца, столовый маргарин, перемешивают, формуют фрикадельки массой по 15–18 г, припускают в воде или бульоне 10–15 мин.

При подаче на тарелку укладывают гарнир – отварой рис или картофель, картофельное пюре или овощи отварные с жиром, рядом – фрикадельки. Поливают соусом томатным, сметанным или сметанным с томатом.

**Блюда из морепродуктов**

Для приготовления блюд из кальмаров их варят основным способом в воде с добавлением соли 2,5–3 мин (после вторичного закипания воды). Воды берут вдвое больше, чем кальмаров, соли – 10 г на 1 л воды. В воду можно добавить нарезанную петрушку или другие коренья (2–3 г). Кальмары можно также варить на пару 7–10 мин.

Отварные кальмары охлаждают в отваре и нарезают. Перед жаркой кальмары рекомендуется вначале отварить в воде в течение 1 мин, чтобы после жарки мясо не стало жестким.

**Кальмары, жаренные в сухарях**. Отварные кальмары нарезают кусками, посыпают солью, перцем, панируют в муке, сыром яйце и молотых сухарях. Подготовленные куски кальмара обжаривают с двух сторон до образования поджаристой корочки. При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде жареного картофеля, рядом – жареные кальмары, поливают растопленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

**Кальмары, тушенные в сметане**. Отварные кальмары нарезают небольшими кусочками, солят, посыпают перцем и обжаривают на сковороде. Затем добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, муку и продолжают жарить, складывают в глубокую посуду, заливают сметаной и небольшим количеством воды. Блюдо тушат 30 – 40 мин, закрыв крышкой. Отпускают с гарниром в виде картофеля жареного или отварного, картофельного пюре, рассыпчатых каш, отварных макаронных изделий. Перед подачей посыпают зеленью петрушки или укропа.

**Котлеты из кальмаров**. Отварные кальмары соединяют с нарезанными кусочками филе сырой трески, пшеничным хлебом, замоченным в молоке или воде, и пропускают два раза через мясорубку. В полученную массу добавляют яйца, соль, перец и тщательно перемешивают массу. Из неѐ формуют котлеты, панируют в молотых сухарях и обжаривают на жире основным способом. Из этой же массы можно приготовить и биточки.

При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде отварного или жареного картофеля, зеленого горошка, отварных макарон или риса, рядом – 1–2 шт. котлет из кальмаров, которые поливают растопленным сливочным маслом или маргарином. Блюдо можно дополнить свежими огурцами или помидорами, нарезанными кружочками, и украсить зеленью петрушки.

Для приготовления блюд из мидий используют обработанные мидии в отварном или припущенном виде. Мидии варят, заливая холодной водой, добавляя сырую морковь, петрушку, сельдерей, лук, соль, перец горошком, в течение 30–40 мин при небольшом кипении. Припускают мидии с небольшим количеством воды, молока или бульона в посуде с закрытой крышкой с добавлением кореньев, лука, специй, лимонной кислоты. Отварные или припущенные мидии охлаждают и нарезают. Отвар можно использовать для приготовления соусов и супов.

**Жаркое из мидий**. Припущенные до готовности мидии разрезают пополам, посыпают молотым перцем, солью, панируют в муке и жарят основным способом. В конце жарки добавляют пассерованный репчатый лук, томатное пюре, небольшое количество растертого чеснока и дожаривают еще 2–3 мин.

При подаче на тарелку укладывают отварной или жареный картофель, рядом – мидии. Блюда украшают зеленью петрушки.

**Плов с мидиями**. Припущенные мидии, репчатый лук и сырую морковь мелко нарезают и слегка обжаривают на растительном масле. Рис перебирают, промывают и варят до полуготовности в бульоне, полученном после припускания мидий, с добавлением необходимого количества воды для получения рассыпчатого риса. Подготовленные продукты перемешивают, добавляют соль, перец, еще немного жидкости и доводят до готовности при небольшом нагреве в посуде с закрытой крышкой.

Плов отпускают, выложив в тарелку горкой, посыпав зеленым луком. К плову можно подать свежие помидоры или маринованные яблоки.

Мясо морского гребешка после оттаивания варят в кипящей подсоленной воде (на 1 кг 2–3 л) с добавлением сырых кореньев, соли, перца в течение 10–15 мин. Мускул морского гребешка уваривается на 57–58 %. После варки его охлаждают, нарезают поперек волокон на ломтики или брусочки (можно разделить на волокна) и используют для приготовления блюд.

**Морской гребешок в томатном соусе**. Вареное мясо морского гребешка нарезают кружочками поперек волокон, обсушивают, панируют в муке, льезоне и сухарях, обжаривают во фритюре на растительном масле, затем кладут на порционную сковороду, заливают соусом томатным и нагревают 5 мин. При отпуске посыпают зеленью. Подают на порционной сковороде.

Так же приготавливают морской гребешок под соусом томатным с овощами и сметанным. Блюдо можно приготовить без обжаривания. Отваренный морской гребешок нарезают кружочками поперек волокон, кладут в глубокую порционную посуду, рядом – отварной целый картофель, заливают томатным или другим соусом и прогревают на плите 2– 3 мин. При отпуске можно положить кружочек лимона и украсить изделие зеленью.

Блюда из трепангов приготавливают из обработанных, а затем отваренных трепангов (время варки 2–3 ч), которые затем подвергаются различной тепловой обработке, но чаще трепанги используют в качестве фаршей.

**Запеканка картофельная с трепангами**. Промытые трепанги выдерживают для набухания в холодной воде 24–30 ч, меняя воду 2–3 раза, разрезают, зачищают и варят 2–3 ч, затем пропускают через мясорубку. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют, соединяют с трепангами, добавляют соль и перец. Из картофеля готовят картофельную массу. Дальше приготавливают запеканку обычным способом. Отпускают по одному куску на порцию, поливают соусом красным, луковым, сметанным или растопленным сливочным маслом.

Из ракообразных используют раков и креветок.

**Раки отварные**. Поступают раки в живом виде. Их промывают и закладывают в кипящую подсоленную воду, в которую добавляют нарезанные морковь, петрушку, укроп, перец, лавровый лист. Варят 10–15 мин. Хранят вареных раков в отваре не более 30 мин. Отпускают в качестве закуски. Если вареные раки поступают в замороженном виде, то их варят в подсоленной воде 4–5 мин. Используют как закуску и для украшения рыбных блюд, салатов, холодных блюд.

**Креветки отварные**. Креветок оттаивают, промывают, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят 3 – 4 мин (на 1 л воды 10 г соли). При варке можно добавить коренья и специи. Вареных креветок используют так же, как и раков.

**Креветки с соусом**. Креветок отваривают, отделяют мякоть, крупных креветок нарезают и доводят до кипения в небольшом количестве бульона. При подаче креветок гарнируют отварным картофелем или отварными овощами с жиром, соус томатный или молочный подают отдельно.

Для приготовления блюд из морской капусты еѐ предварительно отваривают, закладывают в посуду, заливают холодной водой, доводят до кипения, проваривают 15–20 мин и сливают отвар. Капусту снова заливают теплой водой (50 °С), доводят до кипения и проваривают еще 15–20 мин, отвар сливают. То же повторяют ещѐ раз.

Три раза сливают воду для того, чтобы удалить из капусты излишек минеральных веществ и тем самым улучшить вкусовые качества и внешний вид.

Отварную морскую капусту охлаждают и нарезают соломкой, кубиками или мелко рубят. С морской капустой приготавливают салаты, первые блюда, вторые горячие блюда. Она входит в состав фаршей. Для некоторых блюд морская капуста используется в маринованном виде.

**Требования к качеству рыбных блюд.**

Сроки хранения Качество готовых рыбных блюд оценивают по следующим показателям: соблюдение рецептуры; правильность разделки рыбы, нарезки и панирования; соблюдение правил тепловой обработки и доведения рыбы до готовности; вкус и запах приготовленного блюда; внешний вид; соответствие гарнира и соуса данному блюду.

**Отварную рыбу** подают одним порционным куском с костями, с кожей без костей, а осетровую – с кожей без хрящей или без кожи. Рыба должна быть проварена, но полностью сохранить свою форму. Цвет, вкус и запах должны соответствовать данному виду рыбы и используемым при варке кореньям и специям. Гарнир – отварной картофель обточен в форме бочонков или подобран средними целыми клубнями, уложен рядом с рыбой, полит маслом и посыпан зеленью. Соус подают отдельно в соуснике или поливают им рыбу.

**Припущенную рыбу** подают порционным куском без костей, с кожей или без кожи. Осетровую рыбу – без хрящей и лучше без кожи. Мелкую рыбу – в целом виде. Рыба должна быть проварена и полностью сохранить свою форму. На поверхности припущенной рыбы допускаются сгустки свернувшегося белка, поэтому для улучшения внешнего вида блюда рыбу поливают соусом и украшают сверху лимоном, грибами, крабами. Гарнир, как и для отварной рыбы, укладывают рядом или подают отдельно. Рыбу прогревают в соусе перед подачей.

**Жареную рыбу** подают одним порционным куском с кожей и костями, с кожей без костей, без кожи и костей. Осетровую – без хрящей, с кожей или без кожи. Мелкую рыбу – в целом виде, с хорошо вычищенной брюшной полостью. Рыба должна сохранять свою форму. Поверхность еѐ должна быть покрыта ровной поджаристой корочкой от золотистого до светло-коричневого цвета, при этом допускается легкое отставание панировки у рыбы фри. Консистенция мягкая, сочная, мясо легко отделяется вилкой, но не дряблое. Вкус рыбы специфический; без постороннего привкуса, запах рыбы и жира. Изделия неподгоревшие, непересоленные. Недопустимы вкус и запах пережаренного фритюра. Рыбу, жаренную целым звеном, нарезают на порционные куски под прямым углом. Куски должны сохранять свою форму, а поверхность их не должна быть заветренной. Рыбу укладывают на тарелку рядом с гарниром, соус подают отдельно в соуснике или поливают рыбу маслом.

**Рыбу в тесте** подают по 6–8 кусочков. Рыба должна быть хорошо прожаренной, но сочной. Тесто – пористым и пышным. Цвет светло-золотистый. Для рыбы, жаренной во фритюре, недопустимым дефектом является темная окраска обжаренной рыбы.

**Запеченные рыбные** блюда приготавливают из рыбы, разрезанной на порционные куски без костей, с кожей или без кожи. С костями запекают целую рыбу – леща, линя, карася. На поверхности блюда должна быть подрумяненная корочка. Соус должен загустеть, но не высохнуть. Блюдо сочное, рыба и гарнир не пригоревшие и не присохшие к посуде.

**Блюда из рыбной котлетной массы** должны сохранять свою форму, не иметь трещин, состоять из однородной, тщательно измельченной и промешанной массы. Поверхность жареных изделий покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе от белого до серого, изделия сочные, рыхлые. Недопустимыми дефектами являются неправильная форма изделия, закатка панировки внутрь изделия, наличие посторонних запахов, привкус кислого хлеба, подгоревших корочек и т. д. При отпуске изделия помещают на тарелку, гарнир кладут сбоку, соусом поливают только биточки и тефтели, к остальным изделиям соус подливают сбоку.

Отварную и припущенную рыбу до отпуска хранят на мармите в бульоне при температуре 60–70 °С не более 30 мни. Жареную рыбу хранят на плите или мармите не более 2–3 ч, после чего охлаждают до б–8 °С и хранят при этой же температуре до 12 ч. Перед подачей рыбу прогревают в жарочном шкафу при температуре до 90 °С или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 ч. Блюда из рыбы фри и запеченные приготавливают по мере спроса.