**Тема. Страви з риби та морепродуктів.**

1. Класифікація рибних страв за способом теплової обробки. Підбір посуду.
2. Правила варіння і припускання риби. Підбір гарнірів і соусів.

**1**.Залежно від способів теплової обробки рибні страви поділяють на відварні, припущені, смажені, тушковані і запечені. Рибні страви подають на підігрітих малих столових тарілках, металевих, порційних сковородах, у круглих або овальних баранчиках. Температура подавання рибних страв має бути не нижчою за 65°С. Маса риби на порцію 75,100 або 125 г. Для варіння можна використовувати всі види риби. Проте хек сріблястий, оселедець, карась, окунь, навага, вобла у вареному вигляді менш смачні, ніж смажені. Рибу варять порційними шматками, цілими тушками і кругляками. Для варіння порційними шматками використовують філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток і шматки-кругляки. Підготовлену рибу укладають у глибокі листи або рибні казани в один ряд шкірою догори, заливають гарячою водою так, щоб вона на 2—3 см покривала рибу (2 л на 1 кг). Для поліпшення смаку додають біле коріння, ріпчасту цибулю, моркву, сіль, лавровий лист, перець горошком, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні (температура 85—90°С) 10— 15 хв., знімаючи з поверхні зсілі білки. Готовність визначають за зовнішнім виглядом, куштуючи рибу на смак. Якщо риба має приємний запах, то при варінні не додають перець і лавровий лист.

Морську рибу, що має специфічний запах (тріску, пікшу, зубатку, камбалу та ін.) варять у пряному відварі. Для цього у воду кладуть коріння, цибулю, сіль, перець запашний, гіркий, лавровий лист і проварюють 5—7 хв., після чого кладуть рибу і варять до готовності. Під час варіння тріски, ставриди, сома, лина чи іншої риби для пом’якшення смаку і послаблення специфічного запаху іноді додають огірковий розсіл. М’ясо при цьому набуває більш ніжної консистенції.

Спеції під час варіння додають з розрахунку на порцію, г: солі — 3, перцю горошком — 0,01, лаврового листа — 0,01, коріння — згідно з рецептурою. Варену рибу зберігають у бульйоні і використовують протягом 30—40 хв. Втрати маси становлять 20%.

Судака, форель, лососину, білорибицю, щуку, нельму, стерлядь варять цілими. Підготовлену тушку перев’язують шпагатом і укладають черевцем донизу на решітку рибного казана. Заливають холодною водою так, щоб вона на 3 см покривала рибу, солять, додають цибулю, корінь петрушки, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні, знімаючи з поверхні піну. Велику рибу варять 1—1,5 год., малу — 30— 45 хв. Під час варіння форелі, лососини для збереження кольору і консистенції додають оцет (10 г на 1 л води).

Готовність риби визначають проколюванням кухарською голкою в найтовщій частині. У місці проколювання має виділятися прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу слід доварити.

Пласти риби з хрящовим скелетом, підготовлені для варіння, укладають на решітку рибного казана. Великі пласти білуги нарізають на шматки по 2—3 кг. Пласти укладають шкірою донизу, заливають холодною водою і варять так само, як цілі тушки риби. Для збереження смаку й аромату риби з хрящовим скелетом при варінні спеції і коріння кладуть у невеликій кількості. Час варіння залежить від виду і величини пластів.

Севрюгу варять, як правило, 45—60 хв., осетра — 1,5—2 год. Готовність визначають так само, як і цілої риби. Втрати маси становлять 15%.

Варену рибу охолоджують у бульйоні, перед подаванням виймають і змивають згустки білків, зачищають від хрящів, укладають на лотки.

Охолоджені пласти риби з хрящовим скелетом використовують для холодних закусок, для гарячих страв рибу нарізають на порційні шматки, прогрівають у бульйоні до 70°С. Рибні бульйони проціджують і використовують для приготування соусів і перших страв.

Як гарнір до відварної риби використовують картоплю відварну, картопляне пюре, овочеве рагу, кабачки і гарбуз припущені. Додатково подають солоні або мариновані огірки, свіжі томати, салат з капусти, салат зелений, а також відварні ракові шийки. Соус подають у соуснику (в ресторані) або поливають ним рибу. Найчастіше використовують такі соуси: Голландський, Польський, Голландський з лимонним соком або капарцями, білий з капарцями, сметанний з хріном, соус хрін з оцтом; до морської риби із специфічним смаком — томатний або соус розсіл.

До назви страви з відварної риби входить назва риби і соусу, в якому її припускали. Наприклад: «Лосось відварний з соусом Голландським», «Тріска відварна з соусом Польським».

**2.Риба відварна**

Рибу варять, як описано вище. Картоплю обточують у вигляді бочечок або кульок і відварюють до готовності. На прогріте металеве блю\_ до або тарілку кладуть гарнір — картоплю відварну обточену або картопляне пюре, поряд шматок відварної риби, шкіркою догори.

Гарнір поливають розтопленим вершковим маслом, а рибу — бульйоном. У соуснику подають соус Польський, білий основний, томатний, сметанний.

**Бенкетні** страви з вареної риби

Для бенкетів використовують рибу цінних порід (судак, севрюга, осетр, стерлядь, форель).

У стерляді після варіння видаляють спинні «жучки» і нитку, якою була прикріплена голова до хвостового плавника.

Варену цілу рибу кладуть на підігріте овальне або кругле блюдо, поряд викладають гарнір — картоплю варену, обточену бочечками, грушками, прикрашають зеленню петрушки, вареними раками, лимоном, грибами.

Окремо в соуснику подають соус.

***Вимоги до якості страв з вареної риби***

Варена риба у вигляді цілої тушки або порційними шматками, викладена шкірою догори, зберігає свою форму, повністю проварена, полита маслом або соусом.

Смак і запах — властиві певному виду риби, з ароматом спецій, прянощів у поєднанні з соусом.

Колір риби на розрізі — білий або світло\_сірий, консистенція — м’яка. Гарнір укладений акуратно збоку, политий розтопленим маслом, посипаний подрібненою зеленню.

**Страви з припущеної риби**

**Загальні правила припускання риби.**

Припускання — найпоширеніший вид теплової обробки, під час якого у бульйон переходить менше поживних речовин, ніж при варінні. Цим способом готують рибу, що має найбільшу енергетичну цінність, з ніжною шкірою і м’якоттю. Рибу припускають у невеликій кількості рідини.

Припускають рибу цілою, пластами, порційними шматками, нарізаними з філе із шкірою і чистого філе.

Невелику рибу (форель, судак, стерлядь, щуку, рибу фаршировану) припускають цілою, пластами — рибу з хрящовим скелетом масою 2—3 кг, порційними шматками — камбалу, палтуса, налима, тріску, вугра, сига, судака, щуку, морського окуня та ін.

Рибу припускають у рибних казанах з решіткою при закритій кришці.

Підготовлену рибу кладуть у посуд в один ряд. Пласти — шкірою донизу, а порційні шматки — шкірою донизу або тією частиною, де була шкіра, для того щоб більш товста частина шматка була занурена у воду. Пласти і цілу рибу можна перев’язати і прикріпити шпагатом до решітки.

Рибу заливають водою або рибним бульйоном (0,3—0,5 л на 1 кг) так, щоб рідина покрила рибу на 1/3. Пласти і цілу рибу заливають холодною, а порційні шматки — гарячою водою, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції. Для надання ніжності і специфічного смаку під час припускання додають біле вино, лимонну кислоту, відвар із шампіньйонів, огірковий розсіл. Тріску, камбалу, зубатку, палтуса, сома, щуку часто припускають у пряному відварі, лососину, форель припускають обов’язково з додаванням оцту або лимонної кислоти.

Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому вогні протягом 10—15 хв. — порційні шматки і 25—50 хв. — цілу рибу, фаршировану і пластовану. Внутрішні шари риби повинні прогріватися до температури не нижче —0°С.

Цілу рибу укладають на блюдо, кладуть гарнір і прикрашають, по\_ дають на бенкетах. Пласти риби з хрящовим скелетом охолоджують, нарізають порційними шматками, знову заливають бульйоном і доводять до кипіння. Порційні шматки подають гарячим або зберігають нмарміті у бульйоні в посуді із закритою кришкою не більш як 25\_30 хв.

Основний гарнір до страв з припущеної риби — картопля відварна, картопляне пюре або овочі відварні з жиром, додатковий — огірки свіжі, помідори свіжі або солоні, шампіньйони, білі гриби, ракові шийки або краби, лимон.

Припущену рибу залежно від її виду подають з різними соусами.

Найчастіше до припущеної риби подають соуси: білий основний, паровий, біле вино, розсіл, томатний. Назва більшості припущених рибних страв, так само як і відварних, залежить від виду соусу. Наприклад: «Риба парова» (риба припущена з соусом паровим), «Риба в розсолі» (риба припущена у соусі розсіл). Втрати маси під час припускання становлять 18—20%.

**Риба парова**

Порційні шматки риби припускають з додаванням грибів. На оваль\_ не металеве блюдо кладуть відварену картоплю, обточену у вигляді бочечок, або картопляне пюре. Збоку розміщують шматок припущеної риби, на неї — відварні гриби, зверху рибу поливають паровим соусом, приготовленим на бульйоні, у якому припускали рибу. Страву прикрашають зеленню, креветками або крабами, обчищеним і нарізаним лимоном. Гарнір поливають маслом.

**Риба припущена з соусом білим з розсолом**

Порційні шматки риби або пласти з хрящовим скелетом припускають у бульйоні з додаванням огіркового розсолу, селери, петрушки. На відварі готують білий соус з розсолом, додають відварні білі гриби або шампіньйони, припущені солоні огірки, зачищені від шкірки і насіння.

Перед відпусканням рибу кладуть на блюдо, на неї — гриби, нарізані скибочками огірки, варені хрящі риби, все заливають соусом з розсолом. Зверху розміщують скибочку лимона і посипають зеленню.

Гарнір — варена картопля або картопляне пюре.

**Судак або щука фаршировані**

Для фарширування цілого судака випотрошують через спинку, у щуки шкіру знімають «панчохою». Після зняття шкіри щуку випотрошують і промивають. М’якоть відділяють від кісток, з голови видаляють очі і зябра, з м’якоті готують фарш. Пшеничний хліб розмочують у молоці, м’якоть риби нарізають на шматочки, з’єднують з хлібом і пропускають через м’ясо\_ рубку. Потім додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, часник, перемішують, і ще раз пропускають через м’ясорубку. У фарш додають сирі яйця, сіль, мелений перець, молоко, вершкове масло або маргарин. Масу добре вимішують і вибивають. Щоб маса була пухкою, білки яєць можна збити.

Шкіру щуки акуратно зачищають і добре промивають, наповнюють фаршем так, щоб вона набула форми риби, біля хвоста роблять прокол для видалення повітря, пришивають голову (якщо її відокремили) або залишають отвір, через який рибу наповнюють фаршем.

Рибу загортають у марлю або пергамент, перев’язують шпагатом та укладають на решітку рибного казана, спинкою догори. Рибу заливають холодною водою так, щоб вона була вкрита на 1/3, додають пет\_рушку, селеру, ріпчасту цибулю і сіль.

Припускають рибу з закритою кришкою на плиті при слабкому кипінні протягом 30—50 хв. залежно від величини риби. За 5—10 хв. до готовності додають перець і лавровий лист.

Готову рибу трохи охолоджують, знімають марлю і витягують нитки. Для бенкетів рибу подають цілою або нарізаною на порційні шматки у вигляді кругляків. На підігріте блюдо або тарілку кладуть відварну гарячу картоплю, картопляне пюре або відварні овочі з жиром, поряд шматок риби, пливають соусом паровим або томатним, прикрашають зеленню.

***Вимоги до якості припущених страв із риби***

Припущену рибу з кістковим скелетом подають порційними шматками без кісток, з шкірою або без неї, рибу з хрящовим скелетом — безхрящів і шкіри, малу — цілою.

На поверхні риби допускаються згустки зсілого білка, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковими шийками, крабами. Гарнір розміщують поряд з рибою або окремо. Смак ніжний, трохи кислуватий, консистенція — м’яка.