**Урок №4**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | **13 мая 2020 г. (среда** |
| Ф.и.о обучающегося |  |
| Учебная дисциплина | УП.03 (учебная практика) |
| Профессия | 35.01.23 Хозяйка (ин) усадьбы |
| Преподаватель | Мировова Елена Леоновна |
| **ПМ.03 Кулинарное приготовление пищи и контроль качества блюд** | |
| Раздел 4. | Приготовление блюд из рыбы |
| Тема урока | **Приготовление блюд из отварной и припущенной рыбы.** |

**Цель работы:**

Сформировать у обучающихся навыки по организации рабочего места при приготовлении рыбных горячих блюд, расчету сырья, соблюдению технологических процессов приготовления, бракеражу, правилами отпуска и подачи блюд, сроков хранения и реализации, научить экономному расходованию сырья, бережному отношению к оборудованию, предупреждению и устранению дефектов, соблюдению безопасных приемов труда".

**Материально-техническое оснащение**

ИНВЕНТАРЬ, ПОСУДА, ИНСТРУМЕНТЫ:

1.Кастрюли.

2.Сотейники.

3.Разделочные доски "СО", " СР","Зелень"( НАССР-зелёная, синяя)

4.Шумовка.

5.Ножи поварской тройки.

6.Соусная ложка.

7.Соусник.

8.Мелкая столовая тарелка (диаметр 240 мм.)

9.Лопатка.

**Оборудование**

1.Стол производственный.

2.Ванна моечная.

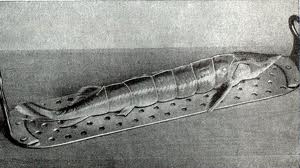
3.Электрическая плита.

4.Холодильник бытовой.

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

**СПОСОБЫ РАЗДЕЛКИ РЫБЫ ДЛЯ ВАРКИ**

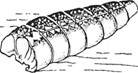
**1.Целиком для банкетных блюд (с головы и без неё).**



**2.Порционные куски <90°C - филе с кожей и реберными костями, филе с кожей без реберных костей.**



**3.Звеньями** (осетровые 4-5 кг.) перевязанные шпагатом для предупреждения деформации



**4.Порционные куски (кругляши) <90°C**

. 



**Если рыба имеет приятный запах**, то её 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.

**Котел для варки рыбы**



**бамбуковая пароварка**

****

|  |  |
| --- | --- |
| **Правила варки** | |
| 1. | При бурном кипении. |
| 2. | Крупную закладывают в холодную воду для равномерного прогревания. |
| 3. | Порционный кусок заливают кипящей жидкостью. |
| 4. | Для предупреждения деформации делают надрезы на коже. |

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВАРКИ РЫБЫ**

1.Порционные куски кожей вверх в сотейник.

2. Наливают 2 литра воды или бульона1 кг. рыбы

3.Добавляют соль, белые коренья, лук репчатый, морковь, специи.

4.Закрывают крышкой и доводят до кипения.

5.Снимают пену.

6. Варят до готовности 12-15 минут, осетровые 45 минут.

**Готовность определяют** – рыба легко отделяется от кости, проколом поварской иглы -светлый сок.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**СПОСОБЫ РАЗДЕЛКИ РЫБЫ ДЛЯ ПРИПУСКАНИЯ**

1.Целиком для банкетных блюд.

1.Порционные куски <30°C - филе с кожей без реберных костей, филе без кожи и реберных костей.

3.Осетровую звеньями.

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИПУСКАНИЯ РЫБЫ.**

1.Порционные куски кожей вверх в сотейник.

2. Наливают 1/3 воды или бульона.

3.Добавляют соль, белые коренья, морковь, специи.

4.Закрывают крышкой и припускают 15-20 минут, целой и звеньев 25-45 минут.

Готовность определяют – рыба легко отделяется от кости, проколом поварской иглы -светлый сок.

**ПРАВИЛА ОТПУСКА РЫБЫ**

Куски рыбы кладут на подогретые тарелки.

Гарнир: отварной картофель, картофельное пюре, овощи отварные. При отпуске посыпают зеленью. В ресторанах куски рыбы кладут: ломтик лимона, соусы – польский, сметанный, томатный, томатный с овощами, соус белое вино.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ, УСЛОВИЯ И СРОКИ ХРАНЕНИЯ.

Форму сохранившая, вкус –свойственный виду рыбы. На раздаче 30 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Кулинарные изделия из рыбы с термической обработкой** | | |
| 44. Рыба отварная, припущенная, жареная, тушеная, запеченная, фаршированная | 36 | -2, +2 С." - |

**ПРЕИМУЩЕСТВО ПРИПУЩЕННОЙ ПЕРЕД ОТВАРНОЙ**

1.Теряет меньше питательных веществ, более выраженный вкус рыбы.

****

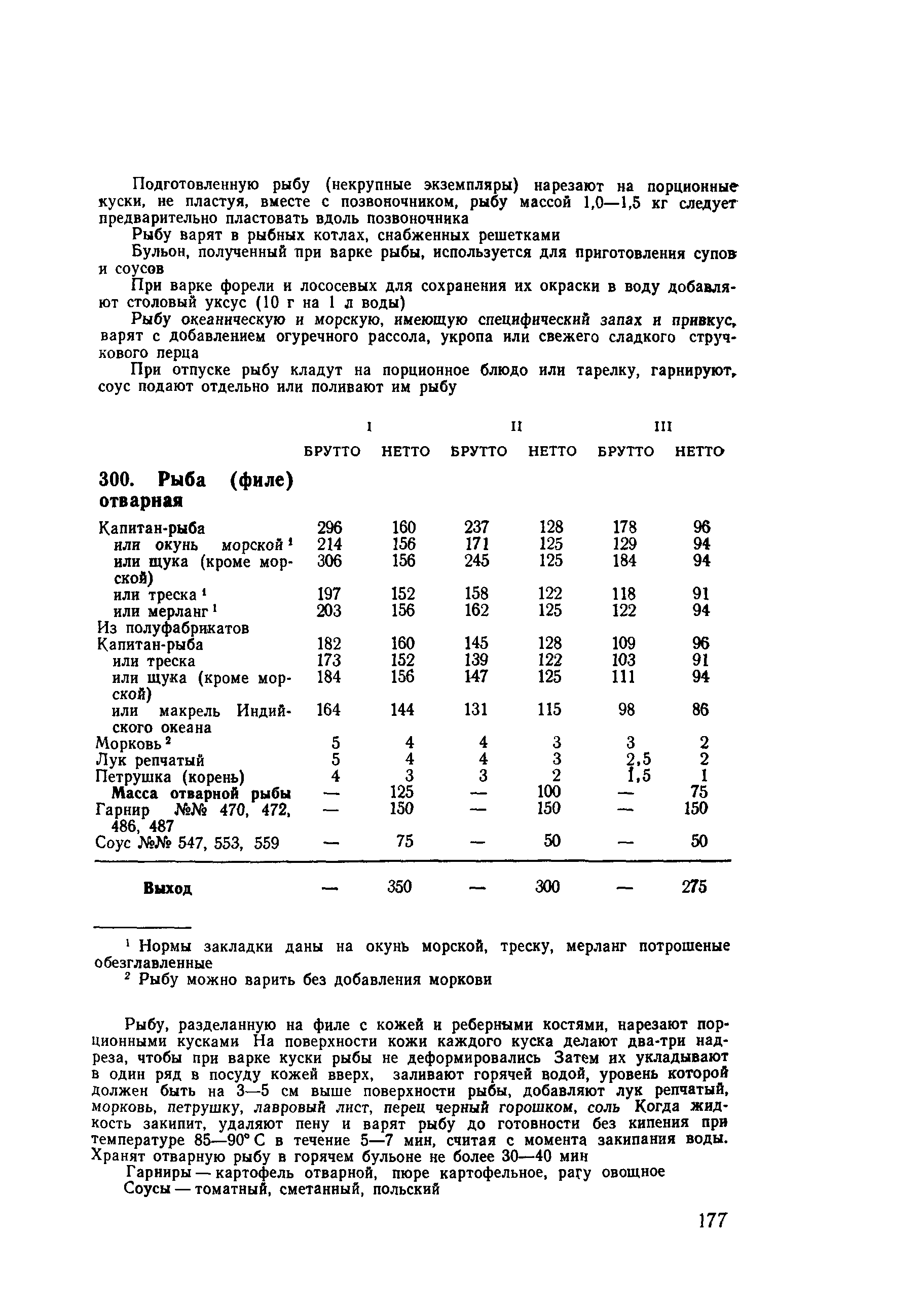
Домашнее задание: приготовить и выслать фото блюда «Рыба отварная с картофелем отварным, соусом польским» №300/II-1996 г.

ВЫХОД 125/150/75

Рыба отварная №300

Картофель отварной №470

Соус польский №559



ОБРАЗЕЦ

