**4.4. Технологический процесс приготовления блюд из запеченной и тушеной рыбы. 4.4.1. Блюда из запеченной рыбы**

Рыбу запекают сырой, припущенной или жареной. Нарезают ее на порционные куски из филе без реберных костей. Мелкую рыбу запекают целиком. Запекают рыбу вместе с гарнирами - жареным, сырым или отварным картофелем, гречневой кашей. Сковороды смазывают маслом, подливают соус, кладут подготовленные куски рыбы, укладывают гарнир, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С до образования румяной корочки. Сырую рыбу запекают под белым соусом, отварную и припущенную - под паровым и молочным, жареную - под сметанным и томатным с луком и грибами. При отпуске блюдо поливают маслом и посыпают зеленью петрушки или укропа. [12]

**Рыба, запеченная под сметанным соусом с грибами (по-московски)**

Для приготовления данного блюда используют куски филе сома, судака, осетровых рыб, посыпают перцем, солью, панируют и обжаривают. На сковороду наливают немного сметанного соуса, кладут куски жареной рыбы, а вокруг нее - ломтики жареного картофеля. На рыбу кладут ломтики отваренных белых грибов, поджаренный репчатый лук, ломтики вареного яйца, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают 10-15 мин при температуре 250-270 °С. При отпуске посыпают зеленью.

Для приготовления рыбы, запеченной в томатном соусе с грибами, обычно берут судака, сома, щуку, морского окуня, треску, камбалу. На сковороду наливают немного томатного соуса, кладут куски рыбы, жаренной на растительном масле, вокруг укладывают ломтики отварного картофеля, поливают соусом томатным с грибами, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

**Солянка из рыбы на сковороде**

Солянку из рыбы на сковороде готовят из филе рыбы, нарезанного на кусочки массой 25-30 г, которое кладут на смазанную жиром сковороду, добавляют нарезанные ломтиками соленые огурцы без кожи и семян, пассерованный лук, сливочное масло, наливают бульон и припускают до готовности. Затем добавляют каперсы, вареные рыбные хрящи, пассерованное томатное пюре или томатный соус и доводят до кипения. На смазанную жиром сковороду кладут слой тушеной капусты, на нее - подготовленную рыбу с огурцами и луком, сверху - второй слой тушеной капусты, поверхность выравнивают в виде невысокой горки, посыпают тертым сыром и запекают 15 мин при температуре 250-275 °С. При отпуске солянку украшают сверху лимоном, маслинами, маринованными сливами, вишней, брусникой, зеленью, корнишонами.

**Рыба, запеченная с овощами**

Филе рыбы без кожи и костей разрезают на кусочки длиной 7-8 см, толщиной 1-1,5 см, солят и перчат.

Овощи и коренья шинкуют тонкой соломкой. Сотейник смазывают жиром и на дно кладут овощи с томатным пюре, слегка обжаривают, после этого на них укладывают приготовленные рыбные куски, солят, добавляют бульон и помещают в духовку. За 5-10 мин до приготовления запеченной рыбы кладут сливочное масло.

Подается запеченная рыба вместе с овощами, с которыми она запекалась, отдельно прикладывают гарнир - отварной картофель или рассыпчатую рисовую кашу.

**Океаническая рыба, запеченная в сметане**

Мелкую рыбу используют целиком с головой, крупную - разрезают кусками-кругляшами, солят, добавляют перец, панируют и жарят основным способом.

На порционную сковороду выливают часть сметаны, помещают на нее мелко нарубленный лук и обжаренную рыбу, все это поливают оставшейся сметаной и запекают в духовке.

Запеченная рыба подается на порционной сковородке, предварительно политая сливочным маслом.

**4.4.2. Ассортимент блюд из тушеной рыбы**

Тушат рыбу сырой или предварительно обжаренной. Порционные куски для тушения нарезают из филе без реберных костей, посыпают солью, перцем, заливают соусом и тушат до готовности. Подают с отварным картофелем или тушат его вместе с рыбой. Треску, тушеную в молоке с луком, готовят из филе трески с кожей, нарезают на куски (по два на порцию), посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают на растительном масле. Рыбу складывают в сотейник, добавляют сырой шинкованнный лук, слегка обжаривают все вместе, а затем заливают горячим молоком и тушат до готовности лука. Отпускают с отварным картофелем, посыпав зеленью.

**Рыба, тушенная с картофелем по-домашнему**

Для того чтобы приготовить это блюдо, применяют рыбную мякоть с кожей либо без нее, полученную при разделке рыбы. Рыба, тушенная с картофелем, может готовиться как в глубоких порционных сковородах, так и в горшочках.

Приготовленные овощи режут мелкими брусочками. Репчатый лук и сельдерей обжаривают, перекладывают в порционную сковороду либо горшочек, присоединяют дольки картофеля, морковь, соль с перцем, молоко и тушат 15-20 мин, потом на овощи укладывают ломтики мякоти весом по 20-25 г и тушат до полного приготовления в жарочном шкафу.

Рыба, тушенная с картофелем, подается к столу в горшочках, посыпанная мелко нашинкованной зеленью.

**Рыба, тушенная с картофелем**

Подготовленную рыбную мякоть разрезать дольками и вместе со специями и кореньями припустить 6-8 мин. На бульоне приготовить томатный соус. На сковороде растопить свиное сало, вынуть шкварки. На этом сале обжарить разрезанные кусочки картофеля, репчатый лук и коренья петрушки. В горшочек выложить обжаренные овощи, а на них припущенную рыбу (три ломтика на порцию), залить томатным соусом, присоединить рас­тертый чеснок и нарезанный кольцами, а потом слегка обжаренный на сале болгарский сладкий перец.

Тушить в закрытом горшочке в духовке 10-15 мин. Перед подачей на стол тушеная рыба с картофелем посыпается зеленью петрушки либо укропа.

**Рыбное жаркое**

Порции рыбной мякоти с кожей посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают основным способом, пока не образуется румяная корочка с обеих сторон.

Сырой картофель, нарезанный кусочками, тушат в горшочке в сметане с пассерованным луком. За 10 мин до полного приготовления картофеля вводят растертый с солью чеснок, жареную рыбу, белые грибы, обжаренные на топленом масле, потом присоединяют рыбный бульон, накрывают горшочек крышкой и продолжают тушить до полного приготовления, периодически встряхивая содержимое горшочков.

Рыбное жаркое подают к столу, полив растопленным сливочным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. Горшочек ставится на закусочную тарелку с бумажной салфеткой.

**Требования к качеству**

Блюда из запеченной рыбы приготовляют по мере спроса.

Поверхность запеченной рыбы должна быть покрыта тонкой глянцевой румяной корочкой. Соус под корочкой не должен быть высохшим. Не допускается наличие костей, кроме блюд из мелкой рыбы, запеченной целиком. Куски рыбы не должны пригорать и присыхать к сковороде.

Хранят запеченную и тушеную рыбу при температуре 70 °С с момента окончания технологического процесса.