

## Добрый день, уважаемые студенты группы 4 ТОП!

### Задание / инструкция

1. Опираясь на учебную литературу, Интернет
2. Выполните задание ответить на контрольные вопросы.

Сроки выполнения

18.02.2021г

E-mail

[alentjevam@yandex.ru](mailto:alentjevam@yandex.ru)

ФИО преподавателя

Алентьева М.Н.

**Тема урока: Технология приготовления рыбных соусов.**

### соусы рыбе



Рыба — удивительный продукт. С ней все будет в порядке, даже если у вас под рукой для ее приготовления есть только соль. Но какое богатство оттенков и вкусов открывается, если готовить ее с разными соусами. Даже самую будничную рыбу можно превратить в изысканный кулинарный шедевр, добавив к ней правильный соус.

Общий принцип в выборе такой: к жирным сортам лучше подавать легкие соусы на основе лимонного сока, бальзамического уксуса, оливкового масла, зелени, томатов и т.д. Нежирная рыба раскроется в компании с нежными сливочными соусами, сметанными, майонезными и другими подобными. В нашей подборке вы найдете необычные, классические и базовые соусы к рыбе — рецепты опробованные и выверенные. А дальше — дело опыта и

фантазии. Готовьте по рецептам, экспериментируйте со специями и приправами, создавайте свои шедевры!

### **Лимонный соус к рыбе**

Сочетание лимона и рыбы считается классическим в кулинарии. Кислотой обычно нейтрализуют жирность рыбы, но этот густой кислый сливочный соус подойдет и для нежирных видов. Кислоту можно регулировать на свой вкус с помощью сливок и сахара.

#### **Для приготовления вам понадобится:**

- 2 желтка
- 1 лимон
- 50 мл белого сухого вина
- 100 мл воды
- 4 ст.л. жирных сливок
- 1 ч.л. горчицы
- Сахар, белый перец и соль по вкусу

В сотейнике смешайте яичный желток, горчицу и 1/2 часть воды. Добавьте сок лимона, оставшуюся воду и доведите до кипения, постоянно помешивая. Влейте белое вино и выпаривайте до густоты, посолите, поперчите, добавьте сахар по вкусу. Влейте сливки и варите несколько минут, не доводя до кипения. В конце добавьте зелень и снимите соус с огня.

### **Соус из фенхеля к рыбе**

Яркий, свежий вкус фенхеля с нотками укропа и аниса, идеально сочетается с любой рыбой. Самому будничному рыбному блюду такой соус придаст изысканности.

#### **Для приготовления вам понадобится:**

- 1/2 кочана свежего фенхеля
- 1 желток
- Зубчик чеснока
- 30 г сливочного масла
- 100 мл жирных сливок
- 1/2 ст рыбного или овощного бульона
- 100 мл белого сухого вина
- Соль по вкусу

Фенхель и чеснок мелко нарежьте. Отдельно смешайте сливки и желток, порубите зелень. Растопите сливочное масло и обжарьте фенхель до

золотистого цвета. Влейте вино и выпаривайте минуту, затем влейте бульон и варите до мягкости фенхеля. Добавьте чеснок и соль. Тонкой струйкой влейте смесь желтка и сливок и варите на медленном огне до загустения, постоянно помешивая. Добавьте зелень и снимите с огня.

### **Соус «Беарнез»**

Классический французский яично-масляный соус с лимоном идеально подходит к нежирной рыбе, морепродуктам и овощам

#### **Для приготовления вам понадобится:**

- 100 г сливочного масла
- 1 ст белого сухого вина
- 1 ст.л. бальзамического уксуса
- 2 желтка
- 3 луковицы шалот
- 1-2 щепотки молотого чили/
- Сок 1 лимона
- 1 ст.л. нарезанной петрушки
- Соль, перец по вкусу

Мелко нарезанный лук залейте вином и уксусом и выпарите до густоты. Тонкой струйкой влейте взбитый с солью и двумя видами перца желток, интенсивно помешивая. Далее варите все на водяной бане: не переставая помешивать, добавляйте небольшими порциями размягченное сливочное масло. Готовьте до консистенции майонеза, в конце добавьте лимонный сок и петрушку. Подавайте теплым.

### **Польский соус к рыбе (яично-сливочный)**

Такой соус отлично сочетается с нежирной белой рыбой, например, с треской и ее родственниками. Добавьте его к отварной или жареной рыбе — получится сытное и очень вкусное блюдо.

#### **Для приготовления вам понадобится:**

- 2 яйца
- 1 ч.л. сока лимона или лайма
- 1/3 пучка зеленого лука, укропа или петрушки
- 60 г сливочного масла
- Соль, перец по вкусу
- Сухари панировочные

Растопите в сотейнике сливочное масло, добавьте панировочные сухари, затем мелко нарезанное вареное яйцо. Посолите, поперчите, влейте лимонный сок. В конце добавьте мелко нарубленную зелень, перемешайте и доведите до кипения.

### **Соус тартар к рыбе**

Этот классический универсальный соус хорош и с овощами, и с мясом, и, особенно, с рыбой. Нежная основа соуса из вареных желтков, растительного масла и горчицы и с кусочками свежих или маринованных огурцов и укропом замечательно оттеняет вкус рыбы, делает его более выразительным. Такой соус можно приготовить очень быстро, на основе готового майонеза или сметаны. Или полностью приготовить его самостоятельно — это тоже совсем не сложно.

#### **Для этого вам понадобятся:**

- 2 вареных куриных желтка
- 1 ст.л. лимонного сока
- 1 ст.л. горчицы
- 50 мл растительного масла
- 2 небольших свежих или соленых огурца
- 3-4 веточки зелени (лук, укроп или петрушка)
- Соль и перец по вкусу

Вареные желтки разомните и протрите через мелкое сито. Добавьте горчицу, специи и лимонный сок, взбейте. Тонкой струйкой влейте растительное масло, не переставая взбивать. Мелко нарежьте огурцы и зелень и добавьте к полученной смеси. Вкус соуса можно регулировать на свое усмотрение, увеличивая или уменьшая количество того или иного ингредиента.

### **Сметанный соус к рыбе**

На сметанной основе можно приготовить множество разнообразных соусов, которые будут прекрасно сочетаться с нежирной красной и белой рыбой. Это могут быть холодные или теплые соусы, соусы для запекания или для подачи к готовому блюду. Можно варьировать различные ингредиенты на свой вкус и любимые специи. Предлагаем базовый рецепт теплого сметанного соуса, в который можно затем можно добавлять грибы, лук, укроп, паприку, томатную пасту, хрен и другие ингредиенты.

#### **Вам понадобятся:**

- 1 ст. сметаны
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л муки
- Соль, перец по вкусу

Обжарьте муку на сливочном масле. Прогрейте сметану и добавьте к обжаренной муке, добавьте соль и специи и доведите до кипения.

### **Соево-медовый соус с имбирем к рыбе**

Яркий, насыщенный соус великолепен для запекания рыбы. Хорошо сочетается с красной и речной рыбой. Предварительно запеките рыбу в фольге, а затем доведите до готовности уже под соусом в течение 10-15 минут, чтобы глазурь не подгорела.

#### **Вам понадобятся:**

- 2 лимона
- 5-6 ст.л меда
- 100 мл соевого соуса
- 20 г свежего имбиря
- Сок половины лимона или лайма
- 2 зубчика чеснока
- ½ ч.л. зерен кориандра
- ½ ч.л. молотого чили
- Соль, перец по вкусу

Мелко нарежьте имбирь и чеснок. Смешайте все ингредиенты в небольшой кастрюле и варите на среднем огне 30 минут, периодически помешивая. , время от времени помешивая, 30 минут. Снимите с огня и дайте немного остыть, затем полейте полуготовую рыбу и доведите до готовности в духовке.

### **Китайский кисло-сладкий соус к рыбе**

Универсальный соус, который в китайской кухне используется повсеместно. Такой соус будет особенно хорош с жареным карпом.

#### **Для соуса вам понадобятся:**

- 100 мл воды
- 3 ст.л. рисового уксуса
- 2 ст.л. томатной пасты
- 3-4 ст.л. сахара
- 3 ст.л. соевого соуса

- 2-3 зубчика чеснока
- 1 см свежего имбиря

Смешайте соевый соус, воду, уксус, томатную пасту и сахар, доведите до кипения и добавьте измельченный имбирь и чеснок. Снимите с огня и полейте соусом готовую жареную рыбу.