

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края
«Курганинский аграрно-технологический техникум»**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Конспект лекций

по междисциплинарному курсу

МДК 02.01. Технология приготовления сложной холодной кулинарной продукции

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

по специальности СПО

19.02.10. Технология продукции общественного питания

г. Курганинск, п. Красное Поле, 2023

Рассмотрено и одобрено на заседании учебно-методического объединения «Общественно-образовательных дисциплин по общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам»

Протокол № 3 от 25 октября 2023 г.

Председатель УМО Бойко О.В.

Утверждены решением педагогического совета

Протокол № 4 от 15 ноября 2023 г.

Автор: Бойко О.В., преподаватель специальных дисциплин, высшей квалификационной категории ГАПОУ КК «Курганинский аграрно - технологический техникум»

Рецензенты:

Проскурякова С.В., заместитель директора по УМР ГБПОУ «Лабинский социально - технический техникум», г. Лабинск

Учебным планом в рамках промежуточной аттестации предусмотрено выполнение курсовой работы по дисциплине МДК 06.01, целью которой является приобретение практических навыков по рациональной организации работы предприятий питания всех форм собственности в современных условиях.

В пособии представлен материал по содержанию, структуре, методике написания курсовой работы по дисциплине МДК 06.01 Управление структурным подразделением организации для обучающихся специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

Содержание:

Введение

1.Сложные бутерброды.

2.Закуски из овощей и грибов

3.Легкие закуски из сыра и творога

4.Сложные салаты

5.Технология приготовления тапас (tapas)

6.Галантины из рыбы

7.Фирменные холодные блюда из рыбы

8.Технология приготовления заливных блюд

9.Муссы из рыбы

10.Карпаччо

11.Паштеты

12.Мясные рулеты

13.Сложные холодные соусы

Значение холодных блюд в питании человека

Холодные блюда являются средством возбуждения аппетита. Их подают перед основным приемом пищи и иногда между горячими блюдами.

Между холодной закуской и блюдом особой разницы нет, так как, поданные в начале обеда, они играют роль закуски, а в меню завтрака или ужина могут быть основным блюдом.

Многие холодные блюда обладают острым вкусом, некоторые имеют нежный вкус.

Особую роль играют холодные блюда в меню банкетов, где число их достигает 5-10. Такие закуски, как салаты из зеленого лука, листового салата и свежих огурцов, малокалорийны и являются главным образом средством возбуждения аппетита и источником витаминов и минеральных солей.

В рецептуру многих холодных блюд входят растительное масло или соусы и заправки к ним. Такие блюда являются источником непредельных жирных кислот. При этом особое значение имеет то обстоятельство, что растительное масло в этом случае не подвергается тепловой обработке и не теряет свою биологическую активность.

Некоторые холодные блюда готовят из сырых овощей и фруктов, так что витамины и другие ценные вещества в них хорошо сохраняются.

Холодные блюда отпускают в специальной посуде: керамических и металлических блюдах, стеклянных вазах, керамических вазах, икорницах, салатниках, розетках, креманках.

Значительное внимание уделяется оформлению холодных блюд, так как от их вида зависит возбуждение аппетита, а значит, и усвоение пищи.

Поскольку технологический процесс производства холодных блюд не предусматривает их тепловой обработки перед отпуском потребителю, а также в связи с тем, что часть овощей входит в состав холодных блюд в свежем виде (салат, огурцы, помидоры, репчатый и зеленый лук и др.), большое внимание должно уделяться строгому соблюдению санитарных правил при их приготовлении и хране-

нии. Особое внимание должно быть обращено на очистку и нарезку вареных овощей, мытье свежих овощей и зелени (не менее 5 мин). Нарезку овощей желательно производить машинным способом.

Картофель, морковь и свеклу подвергают тепловой обработке двумя способами: сначала варят в кожице, затем очищают, или наоборот. Для улучшения санитарного состояния и качества салатов и винегретов картофель отваривают в очищенном виде и нарезают после охлаждения. Плохо разваривающиеся сорта картофеля молено нарезать до тепловой обработки, а для лучшего сохранения кусочками формы воду в процессе варки подкислить.

Свеклу и морковь очищают, нарезают кусочками и припускают. Для сохранения цвета свеклы и формы кусочков моркови отвар можно подкислять, а к моркови для лучшего усвоения каротина добавлять растительное масло.

Салаты классифицируются

Салаты украшают теми же продуктами, из которых они состоят. Для украшения овощи (помидоры, огурцы, морковь, редис и т. д.) нарезают ровными кружочками, или с помощью ножа вырезают звездочки, шестеренки, цветочки, шарики, лапки...

Украшение салатов листочками, веточками петрушки, сельдерея придает блюду красивый и законченный вид. Подбор продуктов и оформление салатов можно разнообразить в зависимости от вкуса и изобретательности.

Товароведная характеристика сырья для приготовления салатов

Овощи обладают приятным вкусом и ароматом, имеют красивую разнообразную окраску, благодаря чему их широко используют для оформления кулинарных блюд и изделий, что придает им аппетитный вид.

Овощи классифицируют на две основные группы: вегетативные и плодовые.

Вегетативные овощи: клубнеплоды -- картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель); корнеплоды -- морковь, свекла, редис, редька, репа, брюква, белые корни (петрушка, пастернак, сельдерей), хрен; капустные -- капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, цветная, брюссельская, кольраби; луковые -- лук репчатый, лук-порей (зеленый), чеснок; салатно-шпинатные --

салат, шпинат, щавель; десертные -- ревень, спаржа, артишоки; пряные -- укроп, эстрагон, базилик, майоран и др.

Плодовые овощи: тыквенные -- огурцы, тыква, кабачки, патиссоны, дыни, арбузы; томатные -- томаты, баклажаны, перец; бобовые -- горох, фасоль, бобы; зерновые -- сахарная кукуруза. Пищевая ценность овощей определяется содержанием в них углеводов, витаминов, минеральных и других веществ.

Овощи богаты углеводами (крахмалом, сахарами, пектиновыми веществами, клетчаткой и др.). Овощи содержат почти все известные в настоящее время витамины, кроме витаминов В12 и D.

К продуктам, содержащим очень высокий процент витамина С, относятся: зелень петрушки, укроп, зеленый лук, капуста цветная, помидоры, щавель и др.

Каротином (провитамином А) богаты овощи, окрашенные в зеленый или оранжево-красный цвет: лук зеленый, зелень петрушки и укропа, морковь, томаты, красный перец.

Витамином Р (флавоны и каветины) богата морковь. Многие овощи содержат органические кислоты (яблочную, лимонную, щавелевую, винную и др.), различные вкусовые, ароматические и дубильные вещества, а также ферменты.

Очень ценен минеральный состав овощей, содержащих калий, натрий, фосфор, железо и другие элементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма

Особенно важно, что в овощах много щелочных элементов (калия, натрия, кальция), благодаря которым поддерживается нужное для организма соотношение кислотных и щелочных элементов.

Богаты овощи и микроэлементами (кобальтом, марганцем, никелем, медью и др.), также необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма.

Чеснок, лук, петрушка, сельдерей и другие содержат в своем составе вкусовые и ароматические вещества, способствующие возбуждению аппетита и выделению пищеварительных ферментов.

Такие овощи, как лук, чеснок, хрен и другие, содержат в своем составе фитонциды, убивающие микроорганизмы или задерживающие их развитие.

Значение овощей в питании очень велико, и главное достоинство их заключается в том, что из них могут быть приготовлены разнообразные, полезные и вкусные блюда, гарниры, закуски, легкоусвояемые человеческим организмом и способствующие, кроме того, лучшему усвоению любой другой пищи, потребляемой вместе с овощами.

Отдельные виды овощей сильно различаются по своим достоинствам, поэтому необходимо использовать для приготовления овощных блюд и гарниров не однообразный, а разнообразный ассортимент овощей.

Лучше всего сохраняются витамины в свежих, сырых овощах сразу после их сбора. Поэтому весьма полезны всевозможные салаты из сырых овощей: капусты, моркови, редиса, помидоров, зеленого лука.

Кулинар должен знать, что витамин С разрушается от длительной тепловой обработки овощей, соприкосновения с кислородом воздуха и неправильным хранением. Поэтому при варке овощей посуда, в которой варятся овощи, должна быть плотно закрыта крышкой.

Овощи занимают одно из ведущих мест в пищевом рационе человека, поэтому предприятия общественного питания обязаны предлагать потребителям возможно больший выбор отличных, вкусно приготовленных блюд из овощей.

Подготовка сырья для приготовления салатов

Технологический процесс

Технологическая схема обработки овощей состоит из следующих процессов: приемки, сортировки, мойки, очистки, промывания и нарезки.

При приемке обращают внимание на качество и вес партии овощей. От качества сырья зависит количество отходов при их обработке и качество готовых блюд.

Сортируют овощи по размерам, степени зрелости, форме и другим признакам, определяющим кулинарное использование. При сортировке удаляются испорченные овощи, механические примеси. Сортировку большинства овощей производят вручную. На крупных предприятиях картофель сортируют в машинах.

Во время мойки удаляют загрязнения. Овощи моют в ваннах. На крупных предприятиях клубнеплоды моют в овощемоечных машинах. Эта операция необходима не только с санитарной точки зрения, но и позволяет продлить срок эксплуатации картофелечисток, так как песок, попадающий в них, вызывает преждевременный износ движущихся частей машины.

Чистят овощи в специальных машинах или вручную. При очистке удаляются несъедобные, поврежденные или загнившие части овощей: кожура, плодоножки, грубые семена и т.п. Ручную очистку производят специальными коренчатыми или желобковыми ножами. Большое количество картофеля и клубнеплодов очищают в овощечистительных машинах -- картофелечистках. После механической очистки овощи дочищают вручную и промывают.

1 - коренчатый нож; 2 - желобковый нож; 3 - нож для доочистки; 4 - нож для нарезки лука; 5 - нож для нарезки помидоров; 6 - гофрированный нож; 7, 8, 9, 10 - фигурные выемки; 11 - приспособление для фигурной нарезки овощей.

В зависимости от кулинарного назначения овощи нарезают. Правильная нарезка придает блюдам красивый вид и обеспечивает одновременное доведение до готовности овощей разных видов при их совместной тепловой обработке. Для измельчения используют овощерезательные машины со сменными ножевыми дисками, которые обеспечивают нарезку картофеля и корнеплодов кружочками, кубиками, брусочками, пластинами и соломкой.

В овощных цехах предприятия выделяют линии или участки по обработке картофеля и корнеплодов, зелени, лука, капусты и других овощей.

Первичная обработка

Первичная обработка овощей состоит из следующих операций: сортировки по качественным показателям, калибровки по размерам, мойки, очистки и нарезки. Последовательность операций зависит от вида овощей. Так, корнеплоды сначала моют, а затем очищают, капустные, луковые овощи, зелень -- перебирают, зачищают, а затем моют.

Первичная обработка вегетативных овощей.

Обработка картофеля. Из клубнеплодов картофель в рационе питания получил наибольшее распространение. Он является одним из ценнейших продуктов питания, что обусловлено благоприятным сочетанием крахмала, азотистых и минеральных веществ, Сахаров, витаминов С, В1, В2, В6, РР.

В общественном питании и предприятиях пищевой промышленности обработка картофеля (сортировка, мойка, очистка) в основном механизирована. Для этого используют различные виды оборудования. Обработка небольшого количества картофеля осуществляется вручную специальными желобковыми или коренчатыми ножами.

Для того чтобы предотвратить потемнение картофеля, его хранят в воде 2--3 ч при комнатной температуре и до 24 ч в холодильных камерах при температуре 2--4 °С. Длительное хранение в воде приводит к выщелачиванию крахмала, потерям витамина С, т. е. к снижению пищевой ценности картофеля. Промышленность выпускает следующие полуфабрикаты из картофеля: очищенный сульфитированный, обжаренный в жире до полуготовности, картофельные крекеры и др.

Обработка корнеплодов. Наиболее ценными корнеплодами являются морковь и свекла. Содержание Сахаров, провитамина А--каротина, солей натрия, калия, железа обуславливает высокую их пищевую ценность. Каротин моркови в организме человека переходит в витамин А. Усвоение каротина происходит полнее, если он растворим в жире. Поэтому салаты из моркови лучше заправлять сметаной, а при тепловой обработке пассеровать морковь с жиром. Редис, редька, репа, брюква содержат гликозиды и эфирные масла, которые придают этим овощам специфический вкус и аромат и поэтому их можно использовать в питании в сыром виде. Белые корни отличаются повышенным содержанием эфирных масел, витамина С. Их используют для ароматизации и витаминизации пищи.

Корнеплоды сортируют, моют, очищают и снова промывают. У молодой моркови, свеклы, редиса срезают ботву, а затем их обрабатывают.

Очистки свеклы можно использовать для получения свекольной краски. Для этого очистки промывают, измельчают, а затем варят в подкисленной воде. Обработка капустных овощей. Белокочанная капуста и другие виды капустных овощей

содержат сахара, минеральные вещества (калий, натрий, кальций, фосфор, магний, железо и др.), витамины С, В1, РР, Е. Содержащаяся в капусте фолиевая кислота снижает количество холестерина в организме. Витамин U в белокочанной капусте используется при лечении язвенной болезни желудка. При обработке белокочанной, красно-кочанной и савойской капусты отделяют загрязненные и загнившие листья, подрезая их у основания кочерыжки, вырезают загнившие части. После этого капусту промывают в холодной воде, у крупных головок срезают на 1/3 верхнюю часть, а затем разрезают на две или четыре части, головки малого размера разрезают на две части. В каждой части капусты удаляют кочерыжку. У кочана цветной капусты отрезают листья, удаляют потемневшие и загнившие части, загрязненные места соскабливают ножом или теркой. Кочерыжку отрезают, отступая 1 см от начала разветвления кочана.

Если капуста повреждена гусеницами, ее погружают на 30 мин в холодную подсоленную воду (4--5 %-й раствор). При этом гусеницы всплывают на поверхность, а капусту вновь промывают. Цветную капусту, поврежденную гусеницами, обрабатывают так же, как белокочанную.

Во избежание увядания кочешки брюссельской капусты срезают непосредственно перед тепловой обработкой. Затем их вместе со снятыми капустными листьями тщательно промывают в большом количестве воды.

Кольраби вручную очищают от кожицы, промывают и нарезают.

Обработка луковых овощей. Луковые овощи содержат сахара, витамины С, В1, эфирные масла, фитонциды. Их используют в сыром виде, а для ароматизации блюд -- в пассерованном. Репчатый лук сначала очищают, отрезая нижнюю часть -- донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки, а лук промывают в холодной воде. Нарезать его необходимо непосредственно перед тепловой обработкой, так как в нарезанном виде он быстро вянет и теряет эфирные масла, витамины.

При обработке лука-порея срезают корешок, удаляют пожелтевшие, загнившие листья и хорошо промывают стебли лука, разделяя их перед промыванием вдоль, чтобы лучше удалить песок и грязь. Чеснок очищают, срезав донце и головку, а затем разделяют на зубки и очищают их от сухих листьев.

Обработка салатно-шпинатных, пряных овощей. Салат, шпинат и щавель являются источниками витаминов С, Р, К, группы В, каротина. При обработке их перебирают, отделяют корни, грубые стебли и пожелтевшие листья. Зелень кладут в холодную воду на 20--30 мин, чтобы отмокли приставшие к ней частицы песка и земли. Затем промывают несколько раз в большом количестве воды или под струей воды, чтобы смыть песок. Салатные овощи (особенно шпинат) необходимо промывать непосредственно перед тепловой обработкой, так как во влажном состоянии они быстро портятся. Зелень петрушки, укропа обрабатывают так же, как салатные овощи. Стебли овощей можно использовать при варке бульонов. Перебранную зелень лучше хранить при температуре от 1 до 7 °С.

Обработка десертных овощей. Артишок, спаржа и ревень содержат витамин С, минеральные вещества, имеют нежную консистенцию, прекрасные вкусовые свойства.

Артишоки сортируют, у самого их основания отрезают стебель и острые концы мясистых чешуек, удаляют сердцевину и промывают. Для того чтобы во время варки листья не распались, артишоки следует перевязать шпагатом. Все срезы во избежание потемнения натирают лимоном или смачивают лимонной кислотой.

Спаржу очищают от кожицы, промывают, связывают пучками (снимать кожицу надо очень осторожно, чтобы не отломалась верхушка -- наиболее вкусная и питательная часть спаржи). Ревень перебирают, у черенков отрезают нижнюю часть, скабливают верхнюю пленку, промывают и нарезают.

Первичная обработка плодовых овощей

Обработка тыквенных овощей. Среди тыквенных овощей огурцы -- одна из самых распространенных овощных культур, пользующаяся большим спросом. Они содержат 95 % воды, минеральные вещества, сахара, витамины С, В1, В2, каротин. В связи с большим содержанием воды огурцы не имеют большой энергетической питательной ценности, но благоприятно влияют на процесс пищеварения. Они обладают нежным вкусом, ароматом.

Свежие огурцы моют и сортируют по размерам, у грядковых кожицу срезают полностью, у парниковых -- только с обоих концов.

Тыква, кабачки, патиссоны содержат сахара, минеральные вещества, витамины, пектиновые вещества. Они также отличаются нежным вкусом и поэтому находят широкое применение в кулинарии. Тыкву моют, срезают ростки и тонкий слой кожицы, нарезают на несколько частей и удаляют семена, затем нарезают ломтиками или кубиками. Молодые кабачки моют и удаляют плодоножку (крупные кабачки очищают от кожицы), нарезают на части и удаляют семена, нарезают.

Патиссоны сортируют, очищают от завязи и промывают.

Обработка томатных овощей. Высокая пищевая ценность томатных овощей обусловлена содержанием в них сахаров, минеральных веществ, органических кислот. Они играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме.

Томаты (помидоры) сортируют по степени зрелости и размерам, удаляют помятые, незрелые и испорченные экземпляры, срезают плодоножку и промывают. Баклажаны содержат сахара, крахмал, минеральные вещества. Горьковатый вкус обусловлен содержанием соланина, количество которого возрастает при перезревании плодов. В пищу используют только недозревшие плоды с нежной мякотью. При первичной обработке баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают. Баклажаны крупных размеров ошпаривают, а затем очищают кожицу.

Стручковый перец бывает сладким и острым (горьким). В нем содержится большой процент витамина С (особенно в красном и розовом сладком перце). Капсаицин обуславливает острый горький вкус.

В сладком перце содержится до 4 % сахара, поэтому его можно использовать в свежем виде для приготовления салатов, супов, вторых блюд.

При обработке перец стручковый сладкий сортируют, моют, затем нарезают вдоль на две части, удаляют семенную мякоть, семена и промывают.

У горького перца в пищу используют только зрелые плоды красного цвета без зерен. В свежем и сушеном виде его добавляют как приправу.

Обработка бобовых овощей. Фасоль, горох, бобы в зрелом состоянии относят к зерновым культурам. У гороха и фасоли в пищу используют молодые створки и семена, а у бобов -- стручки и семена в стадии молочно-восковой зрелости. Бобовые

содержат легкоусвояемые белки, сахара, крахмал, витамины С, группы В, РР, про- витамин А -- каротин. В процессе первичной обработки зеленые стручки фасоли и гороха освобождают от жилок, соединяющих половинки стручка, надламывая его концы, и моют. При приготовлении блюд стручки гороха, как правило, используют в целом виде, а фасоли -- нарезанными.

Обработка зерновых овощей. В кулинарии используют початки сахарной кукурузы в стадии молочно-восковой зрелости. В ней содержатся белки, сахара, витамины А, группы В, РР, крахмал, жир. При обработке кукурузы удаляют до основания початка оставшуюся часть стебля, снимают листья и волоснястые рыльца, промывают. Иногда кукурузу варят вместе с частью листьев.

Консервированные овощи

Соленые огурцы входят в состав первых и вторых блюд, соусов, их используют как дополнительный гарнир ко вторым блюдам, а также для оформления холодных блюд и закусок.

Соленые огурцы перед обработкой обмывают холодной водой. У мелких крепких соленых огурцов отрезают стебель с частью мякоти.

Крупные огурцы после удаления кожицы и семян нарезают в зависимости от кулинарного использования -- ромбиками, ломтиками, кубиками.

Квашеную капусту перебирают. Крупно нарезанную капусту измельчают. Если капуста очень кислая, то ее промывают, отжимают. Нельзя хранить капусту без рассола, так как она теряет свои качества.

Овощи сушеные (картофель, морковь, свеклу, лук, зелень петрушки и сельдерей) перебирают, удаляя почерневшие и пораженные экземпляры, промывают и замачивают в холодной воде до размягчения (1,5-2 ч), после чего направляют в тепловую обработку.

Сухую зелень замачивать не следует -- ее сразу закладывают в котел для варки.

Замороженные овощи

В замороженном виде поступают овощи в следующем ассортименте: зеленый горошек, стручковая фасоль, цветная капуста, морковь, томаты, перец болгарский, смеси разных овощей и др. Быстрозамороженные овощи хорошо сохраняют свои

первоначальные свойства. Хранят их на предприятии при температуре -18°C и используют без предварительного размораживания, закладывая сразу в кипящую воду, варят 10-15 мин.

Нарезка овощей

От способа измельчения подготовленных для салатов овощей и фруктов во многом зависит вкус салата: из одних и тех же продуктов, используя различные способы измельчения, можно приготовить салаты разнообразного вкуса.

Принято считать, что почти все овощи для салатов надо нарезать тем мельче, чем плотнее их ткани (в первую очередь это относится к свекле, репе, сельдерее, моркови).

Острые продукты режут мельче, чтобы их вкус ощущался во всей массе салата или наоборот, крупнее остальных продуктов, чтобы подчеркнуть остроту вкуса.

В основном все продукты для салатов, особенно овощи и фрукты, измельчают непосредственно перед приготовлением салатов, так как при хранении в измельченном виде они теряют свою питательную ценность.

Нельзя хранить измельченные овощи на ярком свете или в воде. Быстро темнеющие овощи и фрукты (сельдерей, яблоки, груши, айву, сливу) сразу после измельчения слегка сбрызгивают лимонным соком или подсоленной водой.

Для измельчения овощей используются ножи, терки, шинковки и различные приспособления современного кухонного оборудования, изготовленные из нержавеющей металла или пластмассы.

Самые вкусные салаты получаются тогда, когда компоненты салата нарезаются в соответствии с указанной в рецепте формой и размерами, большим острым ножом. И, хотя затраты времени на такую нарезку большие, это окупается необыкновенным вкусом приготовленного салата.

Нарезать продукты для салата и заправлять их соусом рекомендуется непосредственно перед подачей блюда к столу. Салаты, оставшиеся от обеда или ужина, хранят на полках холодильника, но следует учесть, что даже непродолжительное хранение заправленных салатов ухудшает их вкус.

Способы нарезки овощей

Подготовленные овощи в зависимости от кулинарного назначения нарезают. Для этого используют простые или сложные формы нарезки. К простым формам относят соломку, брусочки, кружочки, ломтики, дольки, кубики, к сложным -- бочечки, груши, шарики, чесночки, спирали, стружку. Овощи с нежной консистенцией нарезают более крупно, чем овощи с плотной консистенцией.

Ломтиками и тонкими ломтиками нарезают помидоры, огурцы, редиску, морковь, свеклу и другие овощи, разрезанные вначале пополам.

Чтобы нарезать овощи соломкой, их необходимо сначала нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой нужной толщины. Длина соломки обычно 4-5 см, а толщина 2-3 мм.

Для получения кубиков и брусочков вначале нарезают из овощей пластинки толщиной 1 см, которые затем режут на кубики. Из этих же заготовок можно нарезать и брусочки, длина которых для салата 2-3 см. Величина кубиков и брусочков зависит от вида салата: для горячих салатов они крупнее, а для салатов, подаваемых на бутербродах или в виде начинки - мельче.

Дольками нарезают овощи небольших размеров круглой формы: помидоры, редис, репу, маленькие огурчики и другие подобные овощи.

Брусочками с одним закругленным концом нарезают овощи, которым трудно придать строгую геометрическую форму, так как при срезании округлостей будет получаться много отходов.

Лук измельчается по-разному: для получения кубиков или брусочков его сначала нарезают тонкими кольцами или полукольцами, которым затем придают нужную форму. Если готовится салат с преобладающим вкусом лука, его лучше натереть на терке или очень мелко изрубить. Не рекомендуется нарезать лук для салата соломкой - в таком виде он тверже. Если для салата применяется маринованный лук, то его лучше нарезать кольцами или полукольцами.

Цветную капусту для салата надо разобрать на соцветия, которые отрезать от стебля, не измельчая. С оставшегося стебля снять твердую кожицу и затем натереть его на терке или мелко нарезать.

Стебли ревеня нарезаются поперечными кружочками толщиной 2-3 мм - так он будет мягче и вкуснее, продольно стебли ревеня не нарезают. Если стебли ревеня очень толстые, их вначале разрезают пополам или на 4 части.

Листовые овощи (салат, шпинат, щавель) можно оставить целыми, а также измельчить руками или очень острым ножом не очень мелко, чтобы не выжать сок из листьев.

Пряную зелень укропа, петрушки, лука или чеснока можно использовать целыми веточками, если листья молодые и мелкие. Более крупные листья измельчить ножом или лучше ножницами. При нарезке зелени ножом веточки зелени с листьями вначале разрезаются пополам, затем складываются и разрезаются снова. Только тогда, когда их наберется побольше, зелень мелко нарезается. Пряную зелень можно не нарезать, а мелко изрубить большим острым ножом или секатором.

Если для салата применяется спаржа, то используют, в основном, ее головки, т. к. они более нежные на вкус.

Лекция 1. Сложные бутерброды.

1. Канапе

Слово «канапе» имеет два значения: первое – небольшой диван с приподнятым изголовьем, второе – бутерброд «на один укус». Канапе идеальная закуска для фуршетов. Правда, готовить канапе надо огромными партиями – 8-10 штук на человека.

В качестве основы для канапе можно выбрать несоленые крекеры или приготовить хлеб следующим образом: батон без корок нарезают ровными тонкими кусочками, капают на каждый кусочек по несколько капель оливкового масла и раскладывают на противне, смазанном маслом, в один ряд. Подсушивают при температуре 200 С в течение 10 мин до золотистого цвета. Кроме того, можно использовать чипсы с нейтральным вкусом; ломтики твердых сортов сыра, обжаренные ломтики овощей (картофеля, баклажанов, кабачков, моркови, тыквы и т.д.). При всем разнообразии форм и вкусов существует несколько обязательных составляющих канапе: это маслины, виноград и сыр. Маслины (оливки) и виноград для этой цели берут без косточек, а сыр – твердых сортов, не крошащийся. Для канапе также хорошо использовать мини-

овощи вроде помидоров «черри», а также перепелиные яйца – их размер просто идеально подходит для маленьких бутербродиков.

Канопе могут быть самыми разными: острыми и пряными, солеными и сладкими, мясными и рыбными, фруктовыми и овощными.

Приготовление бутербродов и канопе схоже, но есть отличия. Так, на хлебец для канопе не мажут обычное масло, а кладут толстый слой какого-либо продукта: паштета (печеночный, шпротный и др.), сардин, шпрот, отварной курицы, ветчины, бекона, пасты, рыбы горячего копчения, сыра с плесенью, икры, - и дополняют композицию свежими или маринованными овощами, или грибами, или фруктами и зеленью. Для вязкости добавляют соус или масло с наполнителями: зеленое, икорное, сырное, яичное, селедочное и др. Украшают канопе часто с помощью кондитерского мешка с фигурным наконечником. Кроме масла можно использовать майонез с желе.

Канопе к мартини: темный шоколад (100г) разламывают на кусочки, добавляют молоко (50мл), ставят на водяную баню, растапливают. Консервированный ананас (12 колечек) осушают салфеткой, чтобы удалить лишнюю влагу, окунают в шоколад. Киви (1шт) также нарезают на кусочки и окунают в шоколад. Из сыра вырезают кружочки, равные кружочкам ананаса. На сыр выкладывают ананас, затем киви и украшают листиком мяты.

Канопе из баклажана с сыром: баклажан (1шт) моют, нарезают кружочками толщиной 1 см, солят и оставляют на 20 мин. Затем промывают холодной водой и просушивают салфеткой. Обжаривают на растительном масле. Сыр твороженный разминают, перемешивают с измельченными чесноком (3-4 зубчика) и зеленью петрушки. На кружок баклажана выкладывают слой сырной массы и накрывают другим кружочком баклажана, затем опять – сырную массу. Украшают половинкой помидора черри и перышком лука.

Варианты канопе

№	Основа	Наименование продуктов (в последовательности)
1	Хлеб	Сыр, огурец, ветчина, маслины
2	Хлеб	Сыр, огурец, сладкий перец, сёмга, оливки
3	Хлеб	Сыр, огурец, сладкий перец, помидоры черри
4	Хлеб	Ветчина, сыр, огурец, соус, мелкие тефтельки

5	Огурец	Помидоры черри, килька, лимон(дольки), апельсин(дольки), зелень
6	Ржаной хлеб	Селедочное масло, отварная свекла, солёный огурец, ржаной хлеб
7	Ржаной хлеб	Сыр, масло, варёная колбаса, зелень
8	Соленые крекеры	Селедочное (килечное) масло, килька, сыр
9	Пресные крекеры	Сырное масло, сыр, фрукты, толчёные орехи
10	Пресные крекеры	Масло, сыр, помидоры
11	Ржаной хлеб	Ветчина, маслины, яйца, майонез, лимонный сок, горчица, перец
12	Ржаной хлеб	Масло, отварной язык, хренное масло, яйца, огурцы, зелень
13	Белый хлеб	Масло, сыр, грецкие орехи, редис, свежие вишни
14	Белый хлеб	Масло, сыр, виноград
15	Ржаной хлеб	Хренное масло, ветчина, помидор, зелень
16	Белый хлеб	Масло, чёрная или красная икра, яйцо
17	Ржаной хлеб	Хренное масло, сельдь, огурец, зелень
18	Ржаной хлеб	Хренное, яичное или горчичное масло, сельдь, яблоки
19	Белый хлеб	Масло, копчёная рыба, майонез, помидор
20	Крекеры	Печеночный паштет, майонез, маринованные огурцы, грибы
21	Белый хлеб	Зеленое масло, ветчинный паштет, фрукты или чернослив
22	Белый хлеб	Масло, сыр, сардины, маринованные огурцы
23	Белый хлеб	Рыбный паштет, маслины, икра
24	Крекеры	Мясной паштет, майонез, маринованные огурцы, грибы
25	Крекеры	Брынза, сырное масло, помидоры, печеный сладкий перец

2. Сэндвичи

«Толковый словарь английского языка»(Dictionary of the English Language. 4th edition. –The American Heritage) утверждает, что СЭНДВИЧ - это : «два или больше кусочка хлеба с начинкой, например, мясо или сыр, положенным между ними; либо разделенная на части, длинная или круглая булочка, содержащая начинку; либо один кусочек хлеба, покрытый сверху чем-нибудь – мясом, сыром и т.д.». Или еще лучше: «Сэндвич - это что-то похожее на сэндвич».

Как известно, словом «сэндвич» (или «сандвич») человечество обязано графу Сэндвичу четвертому, заядлому игроку, имевшему обыкновение закусывать прямо за карточным столом куском мяса, прикрытым с двух сторон ломтиками хлеба. Дело было в 80-е годы XVIII века. Теперь англичане считают, что придумали первое блюдо «быстрого приготовления», а мы имеем множество его вариантов. Есть даже законопрописанные в качестве категорий:

- «Клубный сэндвич»(Club sandwich), состоящий из двух или трех кусков хлеба с начинкой из различного мяса, помидоров, салатных листьев и заправки;

- «Западный сэндвич» (Western sandwich) - с омлетом в качестве начинки (* western omelet - омлет с ветчиной, сладким перцем, порезанной кубиками картошкой и проч.);

- Сэндвич «Итальянский», он же «Кубинский», он же «субмарина» - большой, состоящий из длинной, разрезанной вдоль булочки (багета) и уложенных слоями мяса, сыра, помидоров, салатных листьев, приправ...

Теперь сэндвичи делают везде - хлеб используют свой традиционный, форма блюда вытекает из формы этого хлеба. И везде, где позволяет язык, это называется СЭНДВИЧ.

А вот авторитетнейшая энциклопедия LAROUSSE gastronomique совершенно определенно на чистом французском языке настаивает: «Сэндвич - ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА из двух ломтей хлеба с простой или сложной начинкой...»

Современный сэндвич - это уже не мода и даже не тенденция, это - настоящий тренд XXI века.

Клубный сэндвич

Багет нарезают вдоль пополам. Затем половинки багета пропекают в духовке в течение 3-4 минут так, чтобы мякоть багета приобрела золотистый оттенок, но в тоже время осталась мягкой. Мякоть одной из половинок багета смазывают смесью из майонеза и горчицы. Филе индейки отваривают на пару. Бекон (ломтики) обжаривают на сковороде без масла 1-2 минуты при температуре 220 С.. Помидоры нарезают кружочками. На смазанную половину багета выкладывают поочередно ломтики индейки, затем-бекон, затем ломтика карбоната в/к. И сверху кладут помидоры. На помидоры кладут ломтик мягкого сыра и закрывают второй половинкой багета. Сэндвич ставят в духовку на 1-2 минуты при температуре 180 С, чтобы сыр расплавился. Затем сэндвич нарезают на 2 половины под углом 45. Подают сэндвич с горячим картофелем фри, салатом из квашеной капусты с зеленым луком и подсолнечным маслом, оливками, маслинами.

Сэндвич с семгой и розовым соусом

Для его приготовления используют шведский хлеб из муки грубого помола. Куски хлеба разогревают при температуре 150 С в течение 2 минут в духовке. Каждый кусок смазывают с одной стороны розовым соусом. На слайсере нарезают помидоры, огурцы, дыню, мандарин, лайм и слабосоленую семгу на ломтики толщиной 2 мм. Салат «Айсберг» и зелень укропа рвут руками. На подготовленный кусок хлеба выкладывают продукты в следующей последовательности: салат, помидоры, огурцы, укроп, дыня, лайм, мандарин, семга. Накрывают вторым куском хлеба (соусом вниз). Для приготовления розового соуса используют два компонента: 1) майонез из желтков, оливкового масла, коньяка, горчицы, лимонного сока, соли, сахара и перца; 2) помидорный соус. Его готовят следующим образом: очищенные от кожуры помидоры, варят в оливковом масле на слабом нагреве в течение 1,5 часов. Затем добавляют сахар, соль, крупно нарезанный базилик, измельченные чеснок и репчатый лук. Полученную массу протирают и охлаждают. Затем помидорный соус перемешивают с майонезом до однородной массы.

3. Смёрреброль

В дословном переводе с датского языка на русский смёрреброль, как и бутерброд, означает хлеб с маслом. Известен с 19 века. Сейчас насчитывается несколько сотен вариантов этого блюда.

Смёрреброли бывают мясными, рыбными, овощными. Основой его является ломоть ржаного хлеба, смазанный тонким слоем сливочного масла. Белый хлеб используют для детских смёрребролей, предварительно подсушив его в тостере. Самые популярные ингредиенты для этого блюда: креветки, слабокопченая семга, ветчина, шампиньоны, маринованная сельдь, ливерный паштет, холодный ростбиф, сваренные вкрутую яйца (иногда используют сырой желток), свежие помидоры, редис, сладкий перец, свежие или маринованные огурцы, сыры всевозможных сортов. Для украшения и создания оттенка вкуса используют свежий укроп, петрушку, маринованные анчоусы, дольки лимона и всевозможные соусы на основе майонеза.

Слоев у смёрреброля может быть и один, и два, и три, и так далее (самого ломтя хлеба уже и не видно).

Смёрреброль « Ганс Христиан Андерсен»: Ломтик ржаного хлеба намазывают тонким слоем сливочного масла, на него укладывают тонкие ломтики поджаренного бекона, на одну половинку ломтиков кладут ливерный паштет, на другую – нарезанный кружками помидор; паштет украшают консоме, а помидоры – полоской тертого хрена и мелко-мелко нарубленными листьями петрушки.

4. Омоньеры

Омоньерами в старину во Франции называли кожаные мешочки для ношения денег. В современной французской кулинарии так называют фаршированные блинчики: открытые (в виде корзиночек) и закрытые (собранные узелком). Для приготовления омоньеров используют тонкие пласты пресного теста.

Омоньеры с фаршем из копченого лосося

Пласты теста смазывают оливковым маслом и формируют открытые корзиночки с волнистыми краями. Ставят в предварительно разогретую духовку и выпекают до золотистого цвета. Готовят фарш: творожный сыр (или Рикотта, или Брусс) разминают вилкой и приправляют солью и перцем. Филе копченого лосося очищают от шкурки, темных мест и жира. Затем нарезают очень мелкими кубиками (рыбу лучше предварительно заморозить) и смешивают с мелко нарубленным луком-резанцом, розовым перцем. Этот перец не размалывают, так как он при этом мгновенно теряет свой аромат. Смесь выкладывают горкой в омоньеры и немного уплотняют его. На блюдо выкладывают листья зеленого салата, сбрызгивают их бальзамическим уксусом и оливковым маслом, сверху ставят омоньеры.

5. Таргалетки и волованы

Вариантом мини-бутербродов могут стать таргалетки и волованы. Это маленькие корзиночки, заполненные начинкой, чаще всего салатом или паштетом, и украшенные. Их различают по способу приготовления.

Таргалетки выпекают из несладкого песочного теста, выкладывая тесто в маленькие формочки и засыпая внутренность горохом, чтобы получилась полая корзиночка. Корзиночки для таргалеток можно приготовить из сыра: кружок твердого сыра

слегка расплавляют на сухой сковороде, затем кладут на перевернутый стакан и прижимают по краям. Ждут, пока сыр затвердеет, затем снимают со стакана. Начинка для сырных корзиночек может быть любой, соответствующей вкусу сыра.

Волованы готовят из слоёного теста. Для этого вырезают маленькие кружочки, половину из них смазывают яйцом. Из остальных кружочков вырезают серединку выемкой меньшего диаметра и получают «колечки», которые кладут на смазанные яйцом кружочки. Поверхность колечек смазывают яйцом, стараясь не попасть на края, иначе волованы поднимутся не равномерно. Затем волованы выпекают обычным, охлаждают и наполняют начинкой.

Тарталетки и волованы можно использовать для приготовления горячих закусок.

6. Закуски из лаваша

Кулечки из лаваша с сыром и виноградом

Лаваш тонкий нарезают квадратами со стороной 10 см. Свертывают квадраты в кулечки, закрепляют деревянными шпажками. Выкладывают на противень и подсушивают в духовке 5 мин. Затем шпажки удаляют. Сыр «Чеддер» натирают на крупной терке. Виноград без косточек нарезают пополам. Зелень петрушки измельчают. Сыр, виноград и зелень перемешивают, добавляют натуральный йогурт и перец черный молотый. Кулечки из лаваша наполняют получившимся салатом.

3. Закуски из овощей и грибов

К закускам из овощей можно отнести как сырые овощи (целиком, нарезанные - кружочками, вдоль, пополам, карпаччо; фаршированные), так и овощи после тепловой обработки (запеченные, жаренные, тушеные, припущенные). Закуски из грибов готовят в основном с использованием тепловой обработки.

Молодой картофель, фаршированный беконом и сыром

Мелкий картофель промывают и нарезают пополам. Вынимают середину из каждой половины, оставив толщину стенок 6мм. Отдельно взбивают растопленное сливочное масло с дижонской горчицей. Картофельные «чашечки» обваливают в горчичной смеси и жарят на противне, смазанном растительным маслом в течение 20-30 минут, положив картофелины разрезанной стороной вниз. Затем посыпают крупной солью.

Переворачивают картофель и выкладывают в него тертый сыр «Чеддер», сверху посыпают обжаренными и раскрошенными кусочками бекона. Такой картофель можно хранить при комнатной температуре в течение двух часов перед подачей на стол. Перед подачей ставят вновь в духовку на 5 минут, затем украшают сметаной и зеленым луком.

Молодой картофель, фаршированный сметаной и икрой

Подготавливают картофельные чашечки или нарезают из картофеля кружочки и жарят срезом вверх. Затем картофель охлаждают в течение 5 минут и посыпают крупной солью. В каждую чашечку или на середину кружочка выдавливают из кондитерского мешка сметану, сверху кладут красную икру и посыпают мелко нарезанным шнитт-луком.

Шампиньоны, фаршированные панировочными сухарями и травами

Эти грибы можно хранить в морозилке 2 недели перед запеканием. Шампиньоны обрабатывают и отделяют шляпки от ножек (одинакового размера). Часть шляпок нарезают ломтиками, а остальные перемешивают с растопленным сливочным маслом или оливковым. К нарезанным шляпкам добавляют нарубленные ножки грибов и тушат их 5 минут на оливковом или сливочном масле вместе с рубленым луком-шалот, добавив сухой тимьян. Затем добавляют сухие или свежие хлебные крошки, рубленую зелень базилика и эстрагона, сухой вермут или херес. Затем полученную начинку измельчают крупно блендером, добавляют соль и молотый черный перец. Каждую шляпку шампиньона наполняют начинкой с горкой, ставят на противень, посыпают сверху тертым пармезаном и пекут в духовке при температуре 190 С в течение 15 минут, пока верх шампиньонов не начнет пузыриться. На стол подают шампиньоны в теплом виде.

Аналогично можно приготовить шампиньоны, фаршированные сосисками. Для этого готовят начинку из рубленых сосисок без оболочки с рубленым чесноком обжаренных в течение 5 минут, к которым затем добавляют хлебные крошки, рубленый жареный сладкий перец и рубленую зелень петрушки.

Фаршированный сельдерей

Для фарширования используют черешки сельдерея, которые предварительно очищают, нарезают на кусочки 8 см и бланшируют до появления ярко зеленой окраски. Подготовленный сельдерей фаршируют с помощью кондитерского мешка или размягченным сливочным сыром, или муссом из лосося или пастой из голубого сыра и грецких орехов. Для ее приготовления в блендере измельчают до состояния пюре размягченный сливочный сыр с голубым сыром и портвейном. Затем смесь перекладывают в миску, добавляют рубленые поджаренные грецкие орехи и перемешивают. Фаршированный сельдерей украшают зеленью петрушки.

3. Легкие закуски из сыра и творога.

Сырная тарелка (или сырная доска) - один из важнейших компонентов любой трапезы. Сыр нескольких сортов (твердых и мягких, козьих и овечьих, с плесенью и без.) раскладывают на доске (деревянной, фарфоровой, керамической с росписью или фаянсовой) по часовой стрелке – от самых нейтральных по вкусу, нежных сортов к самым острым и пикантным: там, где на циферблате цифра 6, кладут мягкие сорта, а где цифра 12 - острые, терпкие, с красной корочкой. Дело в том, что нежные сыры легко впитывают пряные ароматы. Важно, чтобы сыры не соприкасались. Между первым и последним кусочком обязательно следует оставить промежуток. Как правило, на сырной доске представлены пять и более сортов. Они должны быть разными не только по вкусу, но и по виду. В состав сырной тарелки не включают плавленые и пастообразные сыры. Очень важно правильно нарезать сыр.

Если сыры подают как основное блюдо, то вес кусочков может быть от 150 до 200 г. Тогда к тарелке положен специальный нож-вилка, имеющий на конце два зубца (в крайнем случае подойдут и обычные нож с вилкой). А если сыр служит десертом, то он может быть нарезан очень мелко. Сырную тарелку нужно скомплектовать примерно за час до подачи: ярче всего вкус и аромат сыра проявляются при температуре 16-18 С.

К сырной тарелке во французском стиле традиционно подают фрукты: сочные груши – к мягким сырам с пенициллиновой корочкой; киви, ананас или вишню – к твердым сырам. Спелый виноград превосходно подчёркивает вкус голубых сыров. К

любому сорту сыра подходят грецкие орехи и миндаль. Выделяют **шесть** вкусов, которые должны присутствовать на сырной тарелке:

- **свежий** (сыры с белой корочкой)
- **нейтральный** (Реблошон, Томм)
- **нежный** (молодые козы или овечьи сыры)
- **ярко выраженный** (Камамбер, Бри, Шаурс)
- **острый** (выдержанные твердые сыры)
- **очень острый** (голубые сыры).

1. Вафли из пармезана с томатным соусом («Школа гастронома» №14/07)

Сыр пармезан натирают на мелкой терке и выкладывают в виде кругов на расстоянии 5см друг от друга на выстланный пергаментом противень. Круги посыпают измельченной зеленью и черным свежемолотым перцем. Запекают в жарочном шкафу в течении 10 мин при 180С. Горячие сырные вафли перекладывают на скалку (для придания формы) и дают застыть. Помидоры бланшируют и нарезают небольшими кусочками (1/3 откладывают). Очищенные лук и чеснок измельчают, соединяют с помидорами, добавляют лавровый лист, сахар, соль, черный молотый перец и воду. Затем смесь прогревают на сильном нагреве в течении 5 мин и дают настояться (охладиться) в течении 15 мин. Вынимают лавровый лист. Овощную смесь протирают через сито, добавляют сливки (22%) и перемешивают. Отложенные кусочки помидоров заливают полученным соусом и хорошо охлаждают. При подаче на закусочную тарелку выкладывают вафли и отдельно подают соус.

2. Закуска из творога и авокадо

Авокадо разрезают пополам, удаляют косточку, очищают от кожуры. Мякоть мелко нарезают. В творог добавляют авокадо, измельченную зелень укропа, соль и тертую лимонную цедру. Все перемешивают. На подготовленные листья салата (в центр) выкладывают приготовленную смесь и слегка прижимают руками, чтобы получился «бутончик».

3. «Рафаэлло» из сыра и крабовых палочек

Грецкие орехи нарезают ножом на небольшие кусочки и кладут внутрь каждой оливки по одному кусочку. Пармезан натирают на мелкой терке и смешивают с майонезом, добавляют мелко натертый чеснок и тщательно перемешивают до однородной массы. Из получившейся смеси формируют небольшие шарики, разминают их в лепешки и в центр каждой из них кладут подготовленную оливку. Края лепешек соединяют так, чтобы оливка оказалась внутри. Измельченные на мелкой терке крабовые палочки, выкладывают на плоскую тарелку и каждый шарик панируют равномерно со всех сторон. При подаче закуску выкладывают на тарелку и отдельно подают соус из смеси оливкового масла, измельченного острого красного перца, нарезанной зелени укропа.

4. Сырные палочки

С помощью блендера перемешивают сливочное масло, нарезанный кусочками сыр Дор Блю. Затем добавляют муку, соль, красный молотый перец. Формуют из теста шар, завертывают его в пленку и кладут в морозилку на 30 мин. Делят тесто на 4 равные части и раскатывают каждую, положив между 2 листами пергаментной бумаги, в лист толщиной 3 мм. Разрезают тесто на полоски размером 15x1 см. Раскладывают палочки на противень, не смазанный жиром. Выпекают палочки 15 мин, пока они не станут хрустящими и румяными.

5. Сырный шар

Твердый сыр натирают на мелкой терке. Репчатый лук, морковь, корень сельдерея и корень хрена очищают и очень мелко рубят. С помощью миксера взбивают размягченный сливочный сыр, тертый твердый сыр, репчатый лук, морковь, сельдерей, хрен и соль. Полученную смесь на кусок прозрачной пленки. Поднимают края пленки и формируют из смеси шар. Шар кладут в маленькую глубокую миску, чтобы он держал форму, и ставят в холодильник на 1 ч. Когда сырный шар станет твердым, его панируют в мелко нарубленных грецких орехах. Перед подачей нарезать на ломтики.

6. Сырный рулет с ветчиной

Твердый сыр нарезают произвольными кусочками, кладут в полиэтиленовый пакет, завязывают и опускают в кастрюлю с кипящей водой. Держат на слабом нагреве, пока сыр не станет мягким. Затем сыр вынимают и раскатывают его в пласт на пище-

вой пленке, уложенной на доску. На сырнй пласт, равномерно распределяя, укладывают начинку. Плотнo заворачивают в рулет с помощью пленки и придают ему форму. Рулет убирают в холодильник на минимум 30 минут для застывания.

Для начинки: свежие огурцы, ветчину и болгарский перец нарезают мелкой соломкой. Зелень петрушки измельчают и добавляют к начинке. Приготавливают смесь из размягченного сливочного масла, майонеза и столовый хрен. Добавляют соль и перец. Приготовленную смесь соединяют с начинкой и перемешивают.

4.Сложные салаты

1. Салат «Цезарь» (классический)

Сливочное масло нагревают до полного растапливания в небольшой кастрюле на слабом нагреве с добавлением оливкового масла первого отжима, зубчиков чеснока, разрезанных пополам в длину, соли и молотого черного перца. Затем масло снимают с нагрева и дают постоять 10 минут. Затем вынимают чеснок и добавляют нарезанный кубиками 1см французский или итальянский хлеб. Все перемешивают и выкладывают на противень. Выпекают 10-12 минут, перемешав сухарики пару раз, пока они не станут румяными. Другие зубчики чеснока растирают с солью и вбивают в эту смесь лимонный сок, вустерский соус, соль, молотый черный перец и филе анчоусов, промытых, обсушенных и растертых в пасту. Затем медленно непрерывной струей вливают оливковое масло первого отжима при непрерывном перемешивании. Подготовленные сухарики перемешивают с полученной заправкой. Римский салат (предпочтительно молодой) промывают, обсушивают и рвут руками на мелкие кусочки. Яйца варят минуты 2 (или используют в сыром виде). Сухарики, салат и яйца перемешивают. Сверху посыпают сыром «Пармезан» натертым на крупной терке.

2. Греческий салат (классический)

Римский салат или салат «Айсберг» промывают, высушивают и рвут руками на мелкие кусочки. Томаты «черри» промывают, если используют другие томаты, то их нарезают на ломтики. Сыр «Фета» крупно крошат. Красный лук очищают, промывают и нарезают тонкими кольцами. Свежие огурцы промывают, очищают от кожицы и нарезают на кружочки. Черешковый сельдерей промывают и нарезают на ломтики по

диагонали. Зеленый лук промывают и нарезают на кусочки длиной 2,5 см. Редис промывают, обрезают и нарезают на кружочки. Филе анчоусов промывают, обсушивают и нарезают пополам в длину. Все подготовленные ингредиенты перемешивают в салатнике. Чеснок очищают, промывают и мелко рубят. Затем оливковое масло взбивают с лимонным соком или красным винным уксусом, добавляя подготовленный чеснок, сухой орегано, соль и молотый черный перец. Полученной заправкой поливают салат, все перемешивают и подают.

3. *Салат из шпината с грейпфрутом, апельсином и авокадо*

Семена кунжута поджаривают на среднем нагреве. Мелкие листья шпината промывают и высушивают, перемешивают с солью и с заранее приготовленной «заправкой с танжеринам и шалотом». Для ее приготовления чеснок растирают с солью и перекладывают в банку. Добавляют сок танжерина (мандарины, похожие на апельсины), сок лимона, и мелко нарубленный лук шалот. Затем добавляют оливковое масло. Банку закрывают крышкой и тщательно трясут. Шпинат с заправкой выкладывают на тарелку и сверху раскладывают очищенные дольки грейпфрута и апельсина, нарезанные ломтики авокадо. Посыпают семенами кунжута и приправляют молотым черным перцем.

4. *Макаронный салат с курицей и виноградом*

Фигурные макаронные изделия отваривают и в горячем виде перекладывают в миску, перемешивают с $1/4$ частью заправки. Отварное куриное мясо нарезают тонкими ломтиками. Сельдерей нарезают тонкими ломтиками, а морковь – брусочками. Виноград нарезают пополам, отделяют косточки (несколько ягод винограда оставить для украшения).

Макаронны, курицу, сельдерей, виноград и морковь перемешивают и поливают йогурто-ореховой смесью. Добавляют по вкусу соль и перец. Выкладывают салат в тарелку для подачи, поливают оставшейся заправкой ($3/4$) и украшают виноградом.

Для заправки: взбивают венчиком винный уксус с оливковым маслом, приправляют солью и перцем.

Для йогурто-ореховой смеси: чеснок очищают и раздавливают чесночным прессом, орехи рубят. Чеснок, орехи, натуральный йогурт, тертый сыр «пармезан» и майонез перемешивают, добавляют базилик и соль по вкусу.

5. *Салат из креветок с персиками*

Приготавливают заправку: смешивают йогурт, измельченный чеснок, белый винный уксус, оливковое масло, соль и перец. Дают настояться. Авокадо очищают и нарезают тонкими ломтиками, удалив косточку. Сбрызгивают лимонным соком. Помидоры нарезают кубиками, персики – дольками. Листья салата «фризе» рвут руками. Креветки отваривают и очищают. Подготовленные ингредиенты перемешивают, выкладывают в салатник, добавляют заправку.

6. *Салат с шариками из брынзы*

Свежие помидоры нарезают дольками, красный репчатый лук – полукольцами. Свежие огурцы очищают от кожицы и нарезают тонкой соломкой, солят и оставляют на 5 минут, чтобы стёк лишний сок.

Брынзу растирают вилкой с добавлением лимонного сока, соли и черного молотого перца. К ней добавляют измельченный укроп и отжатую огуречную мякоть. Все тщательно перемешивают и охлаждают. При помощи 2 чайных ложек формируют шарики из сырной массы или скатывают их руками (в перчатках).

В салатник выкладывают помидоры, оливки, лук и шарики из брынзы. Сбрызгивают заправкой и посыпают измельченной зеленью кинзы.

Для приготовления заправки: оливковое масло смешивают с маринадом от оливок, солью и черным молотым перцем.

7. *Салат «Весенняя фантазия»*

Филе лосося отваривают и нарезают крупными ломтиками. Красный грейпфрут разрезают пополам. Из одной половины выжимают сок, а из второй – вырезают мякоть. Помидоры черри и зеленый виноград промывают. Помидоры разрезают на 4 части, ягоды зеленого винограда – пополам. Авокадо разрезают и удаляют косточку. Половину авокадо нарезают тонкими пластинками и сбрызгивают соком грейпфрута. Яблоко очищают, затем удаляют сердцевину и мякоть нарезают небольшими кусочками.

В салатник выкладывают помидоры, виноград, маринованный репчатый лук и мякоть грейпфрута. Сверху кладут ломтики лосося и поливают сливочным соусом.

Для сливочного соуса: в блендер кладут яблоки и вторую половину авокадо, добавляют сливки (33%) и взбивают, добавляют соль.

8. Салат «Табуле» (классический)

Этот салат особенно популярен на Среднем Востоке. В большой миске перемешивают крупу «Булгур» и кипящую воду. Миску закрывают перевернутой тарелкой и дают постоять 30 мин. Затем выкладывают на сито, отжимая лишнюю влагу из крупы большой ложкой. Перекладывают крупу в миску и добавляют мелко нарубленные помидоры, рубленую зелень петрушки и мяты, рубленый зеленый и репчатый лук. Затем добавляют молотый душистый перец и черный перец, соль и все перемешивают. Отдельно взбивают лимонный сок с оливковым маслом, затем вливают смесь в салат и все перемешивают. Готовый салат выкладывают на блюдо, а вокруг него раскладывают листья латука.

Горячие (теплые) салаты

9. Теплый овощной салат с кедровыми орешками

Подготовленные баклажаны нарезают кубиками (ребро-2см). Складывают в миску, посыпают солью, перемешивают и оставляют на 30 мин. Затем промывают теплой водой и обсушивают бумажными полотенцами. Репчатый лук очищают и нарезают полукольцами. Черешковый сельдерей и красный сладкий перец промывают. Сельдерей нарезают тонкими дольками, перец - толстой соломкой. Баклажаны обжаривают на оливковом масле при сильном нагреве. Затем выкладывают на бумажные салфетки, чтобы впитался лишний жир. В сковороду добавляют ещё оливковое масло и затем обжаривают лук и сельдерей в течение 5 мин. Добавляют сладкий перец и кедровые орешки. Жарят еще 2 минуты. Свежие помидоры бланшируют, протирают и добавляют к овощам. Затем кладут немного воды, соль, перец черный молотый. Все перемешивают и тушат без крышки на среднем нагреве в течение 10 минут. Затем добавляют оливки, разрезанные пополам, красный винный уксус, сахар, каперсы. Все перемешивают и готовят ещё 3 минуты. Добавляют баклажаны. Перемешивают и готовят ещё 6 минут. Дают остыть. Выкладывают в салатник и посыпают измельчённой зеленью петрушки.

10. Горячий салат из шпината

На среднем нагреве поджаривают ломтики бекона, затем обсушивают их на бумажных полотенцах. Затем следует бекон раскрошить. Приготавливают заправку из яблочного уксуса, оливкового масла, семян желтой горчицы, мелкорубленной зелени петрушки, тертого репчатого лука и сахара. Листья молодого шпината промывают, обсушивают и выкладывают в салатник. Заправку доводят до кипения и сразу же заливают ею шпинат. Сверху салат посыпают раскрошенным беконом и украшают крутыми яйцами, нарезанными кружочками.

11. Теплый картофельный салат

На разогретом арахисовом масле обжаривают в течение 5-7 минут мелкорубленные репчатый лук и чеснок. Затем их перекладывают в блендер и добавляют жареный несоленый арахис, молоко, предварительно раскрошенный сыр «Рикотта», арахисовое масло, перец «чили» нарезанный на 4 части, соль и молотую куркуму. Тщательно перемешивают в блендере и оставляют в сторону. С горячего отварного картофеля снимают кожуру и затем его нарезают на кружочки, посыпают солью и молотым черным перцем. Еще теплый картофель поливают полученным соусом. Салат украшают отварным яйцом, маринованным репчатым луком, маслинами и вареным початком кукурузы, нарезанным на кружочки толщиной 5 см.

12. Горячий салат из капусты

На слабом нагреве обжаривают толстые ломтики бекона и выкладывают на бумажные полотенца. Затем бекон следует раскрошить. В оставшийся жир на сковороде добавляют яблочный уксус, воду, коричневый сахар, раздавленные семена тмина и соль. Смесь доводят до кипения и добавляют мелко нашинкованную красную или зеленую капусту, и натертое яблоко. Все проваривают 2 минуты. На стол подают салат в горячем виде, предварительно украсив его раскрошенным беконом.

5.ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТАПАС (tapas)

Буквальный перевод этого названия — «крышки»: неспешно попивая вино на свежем воздухе, испанцы издавна привыкли прикрывать свои бокалы кусочком хлеба, или ветчины, или сыра, или еще чем-нибудь закусочным, чтобы внутрь случайно не попало какое-нибудь насекомое. Возникла даже поговорка, отразившая это нехитрое правило

«хорошего тона»: *No bay copa sin tapa, ni tapa sin copa* («Не бывает бокала без тапы и тапы без бокала»).

Под категорию *tapas* подходит все, что отвечает данному филологами Королевской академии Испании определению: «порционная закуска, подаваемая к вину и другим спиртным напиткам». Простейшие закуски в стиле *tapas* — кубики сыра и кусочки пряных колбас, нанизанные на зубочистки, Ту же роль играют подсоленные миндальные орехи (*almendras*). Горсть маринованных оливок на блюдечке — это тоже *tapas*. и не важно — маленькие или большие, острые или в меру пикантные, фаршированные перцем, анчоусами, орехами, чесноком и даже апельсином, — в приличном испанском баре эту нехитрую закуску посетителю предложат бесплатно, в комплекте к заказанному бокалу вина или пива. Всевозможные бутерброды тоже отлично вписываются в рамки жанра, но не наши, отечественные монстры, размером с ладонь и высотой в три пальца, а миниатюрные канапе буквально на один укус. На подсушенном хлебце может лежать всего лишь кусочек колбасы «чоризо», маринованный грибок или анчоусная паста.

Не менее обширный раздел — морепродукты в маринадах, всевозможные мидии, кальмары и прочие каракатицы. Особо любимы испанцами маленькие рыбки «бокеронес» (*boquerones*), они же анчоусы; их распластанные филейные тушки (длиной около 10 см) подают в особом маринаде на оливковом масле с чесноком и петрушкой. Примерно так же сервируют и кусочки артишока.

Хамон (*jamon*)- сыровяленые свиные окорока. Для самой элитной разновидности — *jamon iberico* — особую «черную» породу свиней кропотливо откармливают первосортными желудями, получая ветчину нежнейшего вкуса и аромата. Процесс «созревания» хамона неспешен и торжественен: сырые окорока обрабатывают крупной морской солью, а затем вывешивают в огромных темных подвалах с хорошей вентиляцией года на два (из расчета три месяца на килограмм веса). Но истинный вкусовой и ароматический букет деликатеса раскрывается, только если хамон правильно нарезан при подаче — очень длинным острым ножом, на тончайшие, почти прозрачные «лепестки». Вкуснейшая сама по себе, ветчина отлично выступает в дуэте (к популярным

закускам относится, например, маринованная спаржа, завернутая в лепесток хамона). а также широко используется как ингредиент в сложных блюдах.

Горячий тапас (*tapas calientes*) — их обычно готовят за считанные минуты, чтобы они успели попасть на стол посетителю вместе с первым бокалом вина. Поэтому и технологии приготовления — простейшие: это, например, мясные шарики (типа наших тефтелей) в густом томатном соусе, широкие кольца кальмаров в кляре (*calamares a la romana*), сопровождаемые обязательной четвертушкой лимона, или типично испанские толстые омлеты «тортильяс» (*tortillas*) с разнообразными ингредиентами: картошкой, луком, колбасой, сыром, креветками и даже трюфелями. Креветки обжаривают в остром чесночном соусе и подают обжигаяще горячими. Очень популярны маленькие пончики из рыбного фарша (обычно из трески) и картофельного пюре. Небольшие порции паэли тоже могут считаться *tapas*. Хлеб подается отдельно, его очень удобно макать в наваристые подливы и соусы, сопровождающие большинство закусок.

Как правило, при подаче используются керамические плоские тарелки всего двух типоразмеров: *продолговатые* поменьше — для холодных закусок, а *круглые* побольше, размером с хорошее блюдо (они называются *cazuelitas*) — для горячих блюд, они попадают на стол прямо из духовки или микроволновки. Выбор столовых приборов зачастую исчерпывается *зубочистками*. На них же нанизывают и маленькие закусовые наборы — скажем, оливка, кусочек колбасы, корнишончик и крохотный маринованный перчик, а в сумме получается *tapas* «бандерилья» (*banderilla*), внешне, и правда, напоминающая пику матадора.

Самым правильным сопровождением закусок в стиле *tapas* считается сухой херес. Собственно говоря, херес, хамон и оливки — это и есть основа жанра *tapas*.

Бандерилья «Чоризо»

Маленький белый тост смазывают тонким слоем сливочного масла. Поверх последовательно выкладывают кусочек колбасы «чоризо», тонкий круговой срез крутого яйца, свернутый в кольцо анчоус и оливку. Аккуратно прокалывают все слои зубочисткой.

ТАПАС ВЕГЕТАРИАНСКИЕ

Тортилья из картофеля

Картофель очищают и нарезают тоненькими кружочками. Репчатый лук мелко рубят и перемешивают с картофелем. В антипригарную сковороду наливают оливковое масло слоем примерно 0,5 см и разогревают. Картофель обжаривают, затем добавляют репчатый лук, и продолжают жарить на слабом огне, время от времени переворачивая лопаткой очень осторожно, чтобы не повредить ломтики. Картофель должен хорошо прожариться: на это потребуется около 30 мин. Вынимают его из сковороды и дают стечь лишнему маслу (поместив картофель в дуршлаг или выложив на бумажное полотенце). Взбивают яйца в глубокой миске, выкладывают картофель, солят, перчат и перемешивают. Дают постоять 10 мин, а тем временем моют и насухо вытирают сковороду, в которой жарился картофель. В подготовленную сковороду наливают оливковое масло, выкладывают картофельно-яичную смесь, разравнивают и ставят на слабый огонь. Следят, чтобы омлет снизу не пригорел. Когда яичная масса на поверхности схватится, накрывают сковороду большим блюдом. Перевернув сковороду, опрокидывают на блюдо омлет с картофелем, затем снова осторожно выкладывают его на сковороду и поджаривают с другой стороны на слабом огне. Подают блюдо горячим, теплым или комнатной температуры. Эту тортилью разогревать нельзя.

Оливки по-севильски

Крупные испанские оливки кладут в глубокую миску и слегка раздавливают деревянной толкушкой. Очищенные зубчики чеснока тоже слегка раздавливают. Выкладывают в оливки чеснок, все специи (молотый кумин, сушеный орегано, семена фенхеля, свежий розмарин, свежий тимьян, сушеный тимьян, лавровый лист, жгучий красный молотый перец (например, эспелета) и, предварительно вымоченные в воде, анчоусы. Все перемешивают. Перекладывают смесь из миски в достаточно просторную банку, чтобы оливки не пришлось плотно утрамбовывать. Добавляют уксус из белого вина или хереса, доливают воды, закрывают банку и хорошенько встряхивают. Дают настояться в течение недели при комнатной температуре, затем убирают в холодильник. Так оливки могут храниться довольно долго. Перед подачей заранее достают их из холодильника: они должны прогреться до комнатной температуры.

Баклажаны маринованные

Чеснок очищают, баклажаны (некрупные твердые) промывают. Острый красный перчик разрезают вдоль пополам, удаляют семена и перегородки. Разогревают оливковое масло в маленькой чугунной сковороде, обжаривают зубчики чеснока со всех сторон до золотистого цвета. В кастрюле кипятят воду, добавляют чеснок, баклажаны целиком, четвертинки красного перчика. Варят 5 мин на среднем огне под крышкой. Солят, перчат, добавляют немного паприки и сушеной орегано. Затем добавляют уксус из хереса. Далее варят без крышки, пока баклажаны не станут мягкими. Хранить их можно долго, переложив в стеклянную банку, залив маринадом, в котором они варились, и поставив в холодильник. Подают холодными.

Мелкий лук в уксусе из хереса

Кипятят в кастрюле воду, снимают с огня и всыпают в нее луковки (не более 2 см). Оставляют на 2 мин, затем обдают холодной водой и очищают лук. Выкладывают в миску, добавляют мелкую соль, заливают водой. Дают постоять 1 ч, сливают воду. В небольшой кастрюле уксус из хереса доводят до кипения. Добавляют луковки, мелко нарезанный острый перец, горошины черного перца, лавровый лист, тимьян сушеный и гвоздику. Дают покипеть 2 мин на слабом огне. Снимают с плиты. Луковки вместе с отваром и специями перекладывают в керамическую посуду, накрывают крышкой и ставят в холодильник. Подают блюдо холодным.

Сыр манчего с айвовым мармеладом

Сыр твердый овечий (например манчего, пиренейский, савойский) нарезают одинаковыми квадратными ломтиками, выравнивают края. Такими же кусочками нарезают айвовый мармелад и выкладывают на ломтики сыра. Разрезают квадратные ломтики на треугольники, собирают их в пирамидки и скрепляют зубочистками. Подают с хересом фино или амонтальядо, можно попробовать также со сладкими винами (портвейном, малагой, мускатом).

Салат из моркови с кумином

Молодую морковь очищают, опускают целиком в подсоленный кипяток (вода должна только покрывать овощи). Варят 20 мин на слабом огне. Сливают воду. Очищают от кожицы зубчики чеснока, натирают на мелкой терке. Смешивают в миске чеснок, уксус из белого вина, оливковое масло, острый красный молотый перец, молотый

кумин, сушеный орегано, добавляют соль. Нарезают морковь кружочками, всыпают в полученный маринад, перемешивают. Накрывают миску с морковью крышкой, убирают в холодильник и оставляют настояться на ночь.

ТАПАС МЯСНЫЕ

Тортилья Sacromonte

Отваривают в соленой воде с пряностями телячьи мозги и бычьи яйца. Мелко нарезают и тушат с картофелем, красным перцем, зеленым горошком и сухим хересом. Заливают куриными яйцами. Осторожно переворачивая, чтобы сохранил форму, обжаривают омлет до готовности

Пирожки со свиной

Замешивают тесто: дрожжи разводят в теплом молоке, дают постоять 10 мин. В глубокой миске смешивают муку с солью, вливают взбитое яйцо, растопленное сливочное масло и теплое молоко с дрожжами. Вымешивают рукой, добавляя теплую воду, чтобы тесто стало мягким и гладким. Готовое тесто должно легко отставать от рук. Слегка смазывают его оливковым маслом, накрывают полотенцем и оставляют подходить в теплом месте на 1 ч 30 мин. Тесто должно увеличиться в объеме вдвое.

Приготавливают начинку. В чугунной сковороде разогревают оливковое масло. На небольшом огне пассеруют мелко нарезанный лук и измельченный чеснок в течение 5 мин. Увеличивают нагрев, выкладывают на сковороду нарезанную мякоть нежирной свинины и обжаривают до золотистого цвета, постоянно помешивая лопаткой, чтобы не было комков. Как только мясо равномерно прожарится, добавляют мелко нарезанный помидор без кожицы и семян и, молотый перец, затем солят. Когда тесто поднимется, делят его на шарики с крупный грецкий орех. Раскатывают их в лепешки диаметром 6 см, в середину каждой выкладывают немножко начинки, собирают края, подняв их вверх, и крепко защипывают, чтобы получились шарики. Разогревают масло для фритюра, опускают в него пирожки и, время от времени их переворачивая, обжаривают на среднем нагреве до золотистого цвета. За это время они увеличатся в объеме. Выкладывают их на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир, и сразу же подают.

Курица в игристом вине

Мякоть курицы нарезают на ломтики толщиной 1 см, затем на кусочки. Солят и перчат. Всыпают муку в пластиковый пакет (в нем не должно быть дырочек!), кладут туда кусочки куриного мяса, закрывают пакет и, как следует трясут. Вынимают кусочки курицы, стряхивая лишнюю муку. Быстро разогревают оливковое масло в чугунной сковороде, равномерно подрумянивают кусочки курицы. Вливают игристое вино (лучше с фруктовым оттенком, затем сок лимона. Убавляют огонь и осторожно все перемешивают. Солят и добавляют молотого черного и красного перца по вкусу. Накрывают крышкой и оставляют томиться на 12-15 мин, изредка помешивая. Если соус получился слишком густой, то добавляют немного вина.

Цыпленок в чесночном соусе

Обваливают кусочки цыпленка (с костями) в муке. Очищают чеснок. Разогревают оливковое масло в чугунной сковороде. На среднем огне обжаривают целые зубчики чеснока и кусочки цыпленка до золотистого цвета. Следят, чтобы чеснок не подгорел: как только зубчики подрумянятся, вынимают их из сковороды. Продолжают жарить цыпленка, пока все кусочки не подрумянятся со всех сторон. Добавляют перец и лавровый лист, затем коньяк и поджигают. Когда пламя погаснет, вливают херес и бульон, солят. Накрывают крышкой и тушат еще 15 мин на слабом огне. Тем временем тщательно растирают в ступке обжаренный чеснок, рубленую петрушку, сушеный красный острый перец, соль герандскую (флёр де сель) и шафран. Перекладывают эту смесь в сковороду с цыпленком, перемешивают и держат на огне еще 15 мин. Подают блюдо горячим.

Сырные шарики с хамоном

Взбивают белки яиц в крупную пену. Осторожно добавляют тертый сыр (овечий – манчего или савойский, козий или чеддер), перец молотый острый красный и почти всю муку. Разогревают в сковороде оливковое масло. Насыпают на ладони немного муки, скатывают шарики, вложив в середину каждого кусочек ветчины. Обжаривают до золотистого цвета. Немедленно подают.

Свинные ребрышки в чесночном соусе

При помощи острого ножа нарезают мясистую корейку поросенка (с косточками)

так, чтобы получились аккуратные куски: ребрышки и мясо с двух сторон. Разрубают их секачом на кусочки длиной 4 см. Разогревают в сковороде оливковое масло и хорошенько обжаривают в нем кусочки свинины. Добавляют бульон или сухое белое вино, лавровый лист и соль, накрывают крышкой и тушат 45 мин на слабом огне. Снимают лишний жир.

Растирают в ступке рубленую петрушку, чеснок и перец с щепоткой соли. Перед самой подачей, сняв сковороду с огня, выкладывают приправу на ребрышки и перемешивают. Дают постоять 2 мин. Подают со свежим хлебом.

Шашлычки в маринаде

Накануне зачищают мясо от жилок, нарезают его на кусочки размером 3 см. Очищают чеснок, промывают петрушку, мелко их рубят. В глубокой миске смешивают остальные ингредиенты (измельченный лук, молотый красный и черный перец, шафран подсушенный на сковороде, сушеный орегано, молотый кумин, соль) и выкладывают туда мясо. Тщательно перемешивают, накрывают крышкой или фольгой, ставят в холодильник на 12 ч. На следующий день вынимают мясо из холодильника, оставляют на 1 ч при комнатной температуре. Нанизывают мясо на шпажки (по 4 кусочка на каждую). Разогревают гриль в духовке (5 мин), обжаривают шашлычки со всех сторон: по 3 мин – для ягнятины, по 5-6 мин – для свинины. Время от времени смазывают шашлычки оставшимся в миске маринадом. Подают на стол горячими.

ТАПАС ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Мидии в хересе

В слегка обжаренный репчатый лук добавляют нарезанный мелкими кубиками хамон, немного хереса типа *oloroso*. В этой смеси слегка тушат мидии прямо в раковинах. Блюдо можно подавать и горячим, и холодным.

Креветки с чесноком

Кончиком острого ножа удаляют у креветок черную кишку. Растирают пальцами сушеный острый перчик эспелет. Очищают чеснок, тонко нарезают его. В керамическом сотейнике или глубокой чугунной сковороде разогревают оливковое масло и в течение 1 мин обжаривают чеснок и перец. Добавляют креветки и, все время помешивая,

вая, жарят их 3 мин на среднем огне. Солят, снимают с огня и тут же накрывают крышкой или тарелкой. Немедленно подают со свежим хлебом, чтобы макать его в соус, образовавшийся на дне сковороды.

Кальмары во фритюре

Наливают в сотейник оливковое масло, разогревают его. Хорошо промывают и трут кальмары, удаляя сероватую пленку, затем потрошат. Промытую тушку со щупальцами нарезают кольцами, обсушивают и обваливают в муке (лишнюю стряхивают). Обжаривают кальмары в хорошо разогретом масле (проверьте, достаточно ли оно горячее: опустите одно щупальце во фритюр – масло должно тут же закипеть) до золотистого цвета. Кальмары выкладывают на бумажное полотенце, и немедленно подают с четвертинками лимона.

Фаршированные перчики

В кастрюле разогревают оливковое масло. Обжаривают мелко рубленый репчатый лук и лук-шалот в течение 5 мин на среднем огне, вливают белое сухое вино и херес, прибавляют огонь и выпаривают жидкость наполовину. Добавляют рыбу (сайда или мерлан без костей), лавровый лист, петрушку. Солят, доливают немного воды и проваривают еще 10 мин, не накрывая крышкой. Вынимают рыбу и тщательно разминают ее вилкой. Оставшийся в кастрюле соус с овощами выпаривают до тех пор, пока жидкости почти не останется. Удаляют лавровый лист, овощи измельчают в пюре блендером или как следует растирают вилкой, добавляют кедровые орешки и мелкий изюм без косточек, перемешивают и немного охлаждают. Добавляют рыбу, перемешивают, добавляют соль и перец, вливают взбитое яйцо. Фаршируют консервированные перчиков пикилью, выкладывают их на противень, сбрызгивают оливковым маслом и ставят в духовку на 10 мин. при температуре 180 °С. Подают горячими, теплыми или комнатной температуры.

Морской язык с кедровыми орешками и изюмом

Филе морского языка солят и перчат, смазывают оливковым маслом. Смешивают панировочные сухари, кедровые орешки, сыр (пармезан или манчего), мелкий изюм и рубленую зелень петрушки. Немного смеси откладывают в сторону, а остальной щедро

обсыпают кусочки рыбы. Сворачивают филе, скрепляют их зубочистками, выкладывают в форму для запекания, смазанную оливковым маслом. Вливают сухое белое вино, сбрызгивают оливковым маслом и лимонным соком, присыпают остатками панировочной смеси. Ставят в духовку на 15 мин. при температуре 180 °С. Подают блюдо горячим или холодным, но только не из холодильника.

Фрикадельки из тунца в белом вине

Рыбу (свежий белый тунец) рубят мелко ножом. В миску всыпают панировочные сухари, смачивают их, влив немного бульона и сухого белого вина. Добавляют рыбу, взбитое яйцо, мелко нарубленное яйцо вкрутую, мелко нарезанную петрушку и измельченный чеснок, солят и перчат. Все тщательно перемешивают. Разогревают в сковороде оливковое масло. Формуют из рыбной массы фрикадельки, обваливают в муке и обжаривают, все время их переворачивая. Вливают оставшееся вино и бульон, добавляют соль. Накрывают сковороду крышкой, оставляют томиться на 30 мин на слабом огне. Подают фрикадельки горячими, теплыми или комнатной температуры.

6.Галантины из рыбы

Ассортимент: галантин «Пикантный», галантин из судака, Галантин из судака с лососевой икрой, галантин из семги с сыром «Фета».

Галантин «Пикантный»

Судака, семгу и форель освобождают от кожи и костей. Нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку. В рыбный фарш добавляют замоченный в сливках белый хлеб, сливки, взбитые белки, соль и перец и все взбивают. На пищевую пленку выкладывают приготовленную массу в виде прямоугольника, заворачивают рулетом, связывают по краям. Отваривают в подсоленной воде до готовности и охлаждают, украшают лимоном и веточкой зелени.

Галантин из судака

Тушку судака освобождают от кожи и костей. Кожу снимают аккуратно, стараясь ее не деформировать. Мякиш белого хлеба заливают сливками на 10 мин. Филе судака пропускают через мясорубку, добавляют хлебный мякиш, замоченный в сливках, взбитые яичные белки, приправы. Кожу судака выкладывают на пищевую пленку в

виде прямоугольника, на нее кладут подготовленный фарш и оливки, фаршированные красным перцем. Заворачивают в виде рулета, концы пленки завязывают. Отпускают подготовленный галантин в кипящую воду на 15-20 мин. Охлаждают и нарезают.

Галантин из судака с лососевой икрой

Судака освобождают от кожи и костей, нарезают, пропускают через мясорубку. В фарш добавляют замоченный в сливках белый хлеб, взбитые белки, сливки, соль и перец. Тщательно перемешивают. Выкладывают на пищевую пленку или пергамент подготовленную массу в виде прямоугольника, а на нее - икру. Заворачивают в виде рулета и завязывают по краям на узел. Отваривают на пару до готовности, охлаждают. Готовое блюдо подают к столу нарезанным тонкими кусочками, предварительно украсив икрой.

Галантин из семги с сыром «Фета»

Семгу очищают от кожи и костей, нарезают, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. В рыбный фарш добавляют сливки, соль, перец, взбитый яичный белок. Тщательно перемешивают. Полученную массу выложить на пищевую пленку в виде прямоугольника. На нее положить сыр «Фета», завернуть рулетом, перевязать шпагатом. Отварить на пару до готовности. Охлажденный галантин нарезают и подают к столу на красивом блюде, украсив зеленью, лимоном.

7. Фирменные холодные блюда из рыбы

Гравлакс (лосось с солью, сахаром и укропом)

Это традиционный шведский способ приготовления соленого лосося. Рыба должна быть абсолютно свежая. Гравлакс может храниться в холодильнике несколько дней. Лосось разделяют на филе с кожей без реберных костей и тщательно натирают смесью из сахара, соли и черного молотого перца. На одно филе со стороны мякоти кладут крупно нарубленный укроп вместе со стеблями и поливают или бренди, или лимонной водкой, или другим крепким алкогольным напитком. Сверху кладут второе филе мякотью вниз. Рыбу заворачивают в прозрачную пленку или в марлю, предварительно посыпав снаружи остатками укропа и соли. Кладут на тарелку, сверху кладут

другую тарелку и, на нее сверху груз. Ставят в холодильник. Дважды в день разворачивают рыбу и смазывают ее вытекающим из нее соком. Гравлакс готов через 3 дня, когда рыба станет непрозрачной. Перед подачей нарезают тонкими ломтиками. Отдельно подают горчичный соус, или майонез с горчицей, разбавленным сливками или сметаной.

Маринованная рыба

Для маринования лучше использовать свежую рыбу с плотной мякотью (палтус, камбала, групер, луциан). Рыбу разделяют на чистое филе и нарезают на мелкие кубики, примерно по 9мм каждый. Кладут их в миску и добавляют сок лимона или лайма. Миску закрывают пищевой пленкой и ставят в холодильник на 5-6 часов. Изредка перемешивают. До подачи её можно хранить в холодильнике 18 часов. Как только она станет непрозрачной (т.е. перед подачей) её перемешивают с другими ингредиентами: томатным соком, оливковым маслом, нарезанным кубиками спелым помидором, мелко рубленным репчатым луком, крупно рубленными оливками, рубленой зеленью кинзы, рубленными перцами «халапеньо», сухим орегано, солью и сахаром. Выкладывают в маленькие миски и подают, украсив веточками кинзы и кубиками авокадо.

Закуска из копченой форели

Жирные сливки доводят до кипения и добавляют молотый красный перец, куркуму и соль. Варят 2 мин и добавляют вареный длинозерный рис (басмати или жасмин), прогревают полностью. Зеленый лук делят на две части: белую и зеленую, затем нарезают тонкими кольцами. Белую часть лука перемешивают с рисом и нарезанным на кусочки размером 2,5 см филе копченой форели. Смесь перекладывают в форму, утрамбовывают выкладывают для подачи и поверхность посыпают зеленой частью лука.

Гефилте фиш

Гефилте означает фаршированный. Это блюдо представляет собой холодные рыбные шарики (в желе), которые подают с хреном.

Сначала приготавливают бульон из рыбных голов, костей и кожи с добавлением репчатого лука (с шелухой), нарезанного на 4 части; моркови, нарезанной крупно и

соли. Бульон варят при слабом кипении минут 30. Через мясорубку пропускают рыбное чистое филе и репчатый лук. Затем добавляют яйца, холодную воду, муку, сахар, соль, молотый черный перец и перемешивают. Если смесь окажется сухой, добавляют воду. Из фарша формуют овальные котлетки длиной 10 см или шарики диаметром 2,5 – 4 см и кладут в предварительно процеженный слабо кипящий бульон. Варят при закрытой крышке при слабом кипении 1-1,5 часа. За 30 минут до окончания варки добавляют морковь нарезанную кружочками (толщина 1см). Затем снимают с нагрева и охлаждают шарики, не вынимая из бульона. Затем выкладывают шарики вместе с морковью в глубокое блюдо, а бульон процеживают и заливают им шарики. Блюдо ставят в холодильник (бульон превратится в желе) и подают с большим количеством тертого хрена.

Теоретические вопросы к выполнению контрольной работы

1. Значение в питании холодных блюд и закусок. Классификация холодных блюд.
2. Классификация салатов. Правила подготовки продуктов для приготовления салатов. Органолептические способы определения качества салатов.
3. Технология приготовления и ассортимент салатов из рыбы и нерыбных продуктов моря, температурный и санитарный режимы, основные критерии оценки качества.
4. Технология приготовления и ассортимент салатов из мяса и птицы, температурный и санитарный режимы, основные критерии оценки качества.
5. Технология приготовления и ассортимент салатов - коктейлей, температурный и санитарный режимы, основные критерии оценки качества.
6. Технология приготовления и ассортимент фруктовых салатов, температурный и санитарный режимы, основные критерии оценки качества.
7. Классификация, ассортимент, правила приготовления и отпуск бутербродов. Температурный и санитарный режимы, требования к качеству.
8. Ассортимент канапе. Технология приготовления канапе. Методы сервировки, способы и температура подачи. Варианты оформления канапе. Требования и основные оценки качества продуктов и дополнительных ингредиентов для приготовления канапе. Требования к качеству готовых канапе.
9. Технология приготовления и ассортимент закусок из яиц и сыра. Варианты оформления, температурный и санитарный режимы, основные критерии оценки качества. Требования к качеству.
10. Технология приготовления и ассортимент банкетных закусок. Варианты оформления, методы сервировки, способы и температура подачи банкетных закусок. Требования к качеству.

3.1 Ситуационные задачи

1. Определить количество отходов при холодной обработке 50 кг осетрины крупного размера, поступившей с головой. Из рыбы готовят звенья с кожей, без хрящей.
2. Рассчитать количество сырья и продуктов для приготовления 10 порций блюда «Студень из субпродуктов птицы», с выходом порции 125 гр. Определить пищевую и энергетическую ценность данного блюда.
3. Рассчитать количество сырья и продуктов для приготовления 15 порций блюда «Студень говяжий», с выходом порции 135 гр. Определить пищевую и энергетическую ценность данного блюда.
4. Найти массу отходов при обработке 50 кг серебристого хека неразделанного, среднего размера при разделке его на чистое филе.
5. Рассчитать количество сырья и продуктов для приготовления 30 порций блюда «Икра свекольная», с выходом порции 145 гр. Определить пищевую и энергетическую ценность данного блюда.
6. Рассчитать количество сырья и продуктов для приготовления 10 порций блюда «Икра овощная», с выходом порции 125 гр. Определить пищевую и энергетическую ценность данного блюда.
7. Рассчитать количество сырья и продуктов для приготовления 20 порций блюда «Салат яичный», с выходом порции 135 гр. Определить пищевую и энергетическую ценность данного блюда.
8. Рассчитать количество сырья и продуктов для приготовления 15 порций блюда «Бутерброд с икрой зернистой», с выходом порции 100 гр. Определить пищевую и энергетическую ценность данного блюда.
9. Рассчитать количество сырья и продуктов для приготовления 10 порций блюда «Салат из цветной капусты, помидоров и зелени», с выходом порции 145 гр. Определить пищевую и энергетическую ценность данного блюда.
10. Определить количество отходов и потерь при обработке 10 кг креветок сыромороженных неразделанных, 8 кг капусты морской мороженной, 26 кг кальмаров мороженных, разделанных с кожей.