3курс ПИК

МДК 03-02 . **Тема. Приготовление салатов из морепродуктов.**

Морепродукты являются неотъемлемой частью нашего рациона питания. Трудно представить человека, который не включает в рацион своего питания морепродукты и изделия из них. Креветки, кальмары, осьминоги, морской гребешок, трепанги, мидии и прочие морские обитатели всё больше завоёвывают место на нашем столе. Многие народы мира издревле предпочитают морепродукты остальным видам продуктов питания. Салаты из морепродуктов стали неотъемлемой частью праздничного стола. Пресервы из морепродуктов уже широко используются домохозяйками в повседневном питании.

Незаменимость и особая ценность морепродуктов в детском, лечебном и диетическом питании определяется их хорошо сбалансированным химическим составом. Это, прежде всего, источники полноценного белка, отличающегося по свойствам от белков теплокровных животных. Главное отличие в их лучшей перевариваемости ферментами желудочно-кишечного тракта человека и высокой степени усвояемости (95-98%). Мясо морепродуктов содержит мало грубой соединительной ткани. В нем преобладают полноценные белки мышечной ткани, которые, воздействуя на пищеварительные железы, способствуют выделению большого количества сока. Вследствие чего мясо рыбы и морепродуктов переваривается за 2,5-3 часа. Вот почему морепродукты рекомендуется как обязательная составная часть рациона питания детей, пожилых людей, людей, страдающих различными заболеваниями, да и здоровых тоже.

По содержанию питательных веществ морепродукты схожи с рыбой, но есть и некоторые различия. Морепродукты являются ценными поставщиками белка (18-20%). В отличие от рыбы, белок в морепродуктах имеет более волокнистую структуру и поэтому усваивается несколько труднее, зато быстрее дает ощущение сытости. Содержание углеводов не превышает 1%, за исключением мидий (1,9%) и устриц (4,7%), но даже это ничтожное количество придает мясу морепродуктов приятный сладковатый привкус. Содержание жира в морепродуктах 1-2%, лидером среди них являются крабы (5%). В результате получаем на 100 г чистого продукта, без ракушек и панциря, от 60 (осьминог) до 120 (крабы) ккал. - идеальный продукт для похудения.

Морепродукты и рыба, в отличие от других продуктов животного происхождения, содержат уникальные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые помогают снизить уровень вредного холестерина в крови. Омега-3 обладает также противовоспалительным эффектом и помогает при многих заболеваниях, включая астму, воспаление легких, ревматический артрит, и даже подавляет образование раковых клеток.

Содержание холестерина в морепродуктах нисколько не ниже, чем в мясе, а в некоторых видах его даже вдвое больше (кальмары, креветки), но преобладание полиненасыщенных жирных кислот нейтрализует негативное действие холестерина, а регулярное употребление продуктов в пищу приводит к снижению уровня вредного холестерина в крови.

К морепродуктам относят всех беспозвоночных животных, обитающих в морской воде, и разделяют их на две большие группы: ракообразные и моллюски. Ракообразные имеют защитный панцирь, и к ним относят креветок, лангустов, омаров, лобстеров и крабов. Моллюски объединяют различные виды мягкотелых, которые имеют одну или две ракушки (мидии, гребешки, устрицы, улитки) или не имеют их вообще (кальмары, осьминоги, каракатицы).

В последние годы в приантарктических водах вылавливают мелкую креветку — криль. Некоторые исследователи относят криль к зоопланктону (длина такой креветки 2—6 см, вес от 0,1 до 1 г). Запасы криля очень большие. Вареный криль по вкусу не уступает креветкам, мясо его шейки составляет 25—30% от веса целого криля, в мясе его содержится около 2% жира, 18—19% белка.

По способу, разработанному Всесоюзным научно-исследовательским институтом рыбного хозяйства, организована полупромышленная выработка из криля белковой пасты «Океан» — высококачественного пищевого продукта, с приятным сладковатым вкусом и ароматом, характерным для мяса креветок. Из пасты можно приготовить стерилизованные консервы или замороженную в брикетах пасту. В пасте «Океан» содержится 65—75% влаги, 3—10% жира, 15—20% белка, 2% углеводов, 1,5—3% золы. Кроме того, в состав пасты входят многие макро- и микроэлементы (калий, железо, медь, марганец, цинк и т. д.). Белки криля богаты незаменимыми аминокислотами, в частности особо ценными — глютаминовой и аспарагиновой дикарбоновыми аминокислотами.

Пасту добавляют в разнообразные вкусные кулинарные изделия; салаты, паштеты, пирожки, первые и вторые блюда. Приятный специфичный креветочный привкус и нежную консистенцию приобретают плавленые сыры при добавлении в них пасты «Океан».

Морепродукты обладают сильно выраженным вкусом, поэтому требуют минимальной обработки при приготовлении. Так как морепродукты быстро портятся, их часто продают в замороженном или вареном виде, а также в разнообразных консервах и готовых к употреблению салатах.

При заморозке разрушается лишь незначительная часть полезных веществ, а особенно важные белки, витамины и минералы остаются и вовсе без изменения.

Главная особенность состоит в том, что готовить морепродукты легко и быстро.

Нарезанные продукты соединяют с заправками и соусами непосредственно перед подачей, чтобы вкус и внешний вид салата не ухудшались.

Для оформления салатов и винегретов используют листья зеленого салата, зелень укропа, петрушки, сельдерея, зеленый лук, яйца, мясо, рыбу, нерыбные продукты моря, фрукты, в том числе цитрусовые, а также продукты, входящие в состав салатов и имеющие яркую окраску (сладкий перец, помидоры, огурцы, морковь и редис).

**Принципы приготовления салатов**

Первый способ

Продукты нарезают тонкими ломтиками, смешивают, заправляют соусом или заправкой, укладывают горкой в салатник, вазу или на тарелку и оформляют продуктами, входящими в состав салата.

Второй способ

Часть продуктов (1/3) перемешивают, заправляют соусом-майонез и кладут горкой в салатник или вазу. На горку из салата укладывают тонкие ломтики мяса, птицы, рыбы, крабы, дольки или ломтики яиц, в зависимости от составных частей салата; остальные продукты размещают вокруг горки небольшими кучками. Яйца нарезают ломтиками специальным прибором. В середину горки салата помещают веточку зелени, петрушки или листья салата. Перед подачей овощи, уложенные вокруг горки, поливают заправкой или соусом. Соус к салату можно подать отдельно в соуснике.

Использование морепродуктов

Филе кальмаров варят так же, как для приготовления горячих блюд. Отварных кальмаров шинкуют соломкой. После этого их можно подавать с горчичной заправкой, под красным маринадом, добавлять в винегреты и салаты или делать из них заливное.

Креветки. Отварных креветок целиком подают как закуску к пиву. Из их шеек готовят заливное, салаты или подают их под майонезом.

Устрицы. Раковины с моллюсками промывают в холодной воде, специальным ножом разделяют створки, снимают верхнюю створку, вторично промывают в подсоленной воде, подрезают мякоть моллюска в месте прикрепления его к раковине и подают в ней на салфетке с кусочками пищевого льда.

Этих крупных морских ракообразных варят, вынимают мякоть шеек, клешней (у омаров). Можно подавать их под майонезом. При банкетной подаче панцирь отварного омара кладут на блюдо, укладывают на него шейку, нарезанную ломтиками, а расколотые клешни с мякотью кладут рядом. Майонез подают отдельно.

Сушеную морскую капусту перебирают и замачивают в холодной воде в течение 10—12 ч (на1 кгкапус ты 7—8 л воды), после чего тщательно промывают. Мороженую капусту оттаивают в холодной воде и промывают.

Приготавливают капусту следующим образом: заливают холод ной водой, быстро доводят до кипения и варят 15—20 мин; после этого отвар сливают, капусту вновь заливают теплой водой и варят 15—20 мин; можно повторить эту операцию и третий раз.

Консервированная капуста предварительной обработки не требует.

Уксус кипятят с сахаром, солью, гвоздикой, лавровым листом и процеживают. Отварную морскую капусту охлаждают, шинкуют, заливают мари надом и выдерживают в нем 8—10 ч.

Маринованную морскую капусту можно класть в винегреты, рыбные салаты, подавать ее под майонезом, добавляя в икру грибную или овощную, в рубленую сельдь.

Сырую морковь натирают на крупной терке, яблоки и огурцы (соленые или свежие) шинкуют и все смешивают с морской капустой. Салат заправляют солью и поливают сметаной или майонезом.

**Салат из королевских креветок с яйцом**

Вскипятить подсоленную воду, положить креветки и сварить до готовности. У креветок отделить хвостики от брюшка. Хвостики очистить от панциря, сделать продольный разрез вытянуть кончиком ножа внутренности (черная жилка).

Каждый хвостик креветки нарезать на 3-4 части.

Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на четвертинки. Латук разобрать на отдельные листья, промыть под проточной холодной водой, обсушить на салфетке и убрать в холодильник. Перец разрезать вдоль, удалить из него семена и нарезать тонкой соломкой.

Для соуса мелко порубить петрушку. Зубчик чеснока разрезать на несколько частей и растереть в ступке в кашицу, добавив соль. Затем положите в ступку мелко нарезанную зелень петрушки и разотрите до получения однородной кашицы. Влить растительное масло и размешать. У вас должен получиться масляный соус яркого изумрудного цвета.

На большой тарелке разложить листья салата. Сверху, чередуя, выложить соломку сладкого перца и кусочки креветок. Затем уложите четвертинки яйца.

Полить салат зеленым соусом и дать настояться 10-15 минут. Салат готов.

Наименование сырья

Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Креветки 292 70

Яйцо 1 шт. 40

Салат-латук 14 10

Перец сладкий 27 20

Чеснок 2 2

Зелень 5 5

Масло растительное 5 5

Соль 3 3

**Салат из картофеля с морепродуктами**

Картофель промыть, сварить в мундире или запечь в фольге. Готовый картофель очистить и нарезать дольками (из одной картофелины должно получится 8 долек). Листья салата промыть в холодной проточной воде, разложить на полотенце, чтобы впитался излишек воды. Салат крупно порвать и сложить в салатник.

Положить в салатник картофель. Посолить.

Добавить морепродукты и немного масла из упаковки. Салат осторожно снизу вверх перемешать и поставить в холодильник на 20 минут. Салат готов.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Картофель 69 50

Морепродукты в масле (смесь креветок, осьминогов, кальмаров) 127 70

Салат латук 15 15

Соль 4 4

**Салат из кальмаров с пикантным соусом**

Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Помидоры и огурцы мелко порезать. Вымыть салат, просушить, порезать. Маринованные огурчики и оливки мелко порезать. Сыр порезать тонкой соломкой.

Кальмары залить кипятком и оставить а 20 мин. Снять кожицу и порезать тонкой соломкой.

Выложить в салатник, сверху слоями помидоры, огурцы, салат, маринованные огурцы, оливки, сыр. Залить приготовленным соусом и оставить пропитаться.

Соус: оливковое масло, лимонный сок, вино, уксус, сахар, горчицу, мелко порезанный укроп и тертый чеснок перемешать.

Наименование сырья

Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Кальмары 53 20

Сыр «Эдем» 16 15

Помидора 18 15

Огурцы 11 10

Салат зеленый 7 5

Огурчики маринованные 6 5

Оливки 5 3

Оливковое масло 20 20

Лимон 6 5

Вино белое сухое 5 5

Уксус 3 3

Сахар 2 2

Горчица 2 2

Укроп 5 5

Соль 2 2

**Салат из кальмаров с квашеной капустой**

Кальмары очистить от кожицы и варить в кипящей воде 3— 5 минут, охладить и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать и обдать кипятком, морковь натереть на крупной терке. Эти продукты смешать с нарезанными кальмарами, залить водой, добавить туда уксус и оставить на 1—2 часа. После чего уксусный раствор слить, а в салат добавить квашеную капусту и перец по вкусу. Заправить растительным маслом и украсить зеленью.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Кальмары 159 60

Капуста квашенная 109 55

Морковь 14 10

Лук репчатый 12 10

Масло растительное 5 5

Уксус 3% 5 5

Зелень 5 5

Соль 4 4

**Салат-коктейль с креветками**

Капусту нашинковать очень тонкой соломкой. Вареные яйца натереть. Креветки крупно нарезать. Смешать все ингредиенты салата в сосуде. Для заправки фету растереть с майонезом. Добавить заправку к салату.

В торжественных случаях подавать в порционных креманках, украсив каждую тигровой креветкой.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Капуста пекинская 117 60

Креветки 167 40

Яйцо ½ 20

Майонез оливковый 15 15

Фета 10 10

Соль 4 4

**Салат из кальмаров с овощами**

Кальмары очистить от кожицы, варить 3—5 минут и нарезать соломкой. Картофель, свеклу и морковь отварить, очистить и нарезать кубиками. Мелко нарезать репчатый лук и соленые огурцы. Все продукты смешать, добавить квашеную капусту и по вкусу соль, сахар и перец. Заправить смесью из уксуса с растительным маслом.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Кальмары 159 60

Картофель 34 25

Капуста квашенная 49 25

Морковь 14 10

Свекла 13 10

Огурцы соленые

Лук репчатый 12 10

Масло растительное 5 5

Уксус 3% 5 5

Сахар 2 2

Перец 3 3

Соль 4 4

**Креветочный салат с соусом хойсин**

Креветки очистить, посыпать солью и перцем, перемешать. В воке разогреть масло, добавить чеснок и креветки, обжаривать около 2 минут. Влить соус хойсин и готовить еще несколько минут.

Сладкий перец разрезать, удалить семена, нарезать полосками. В сервировочные тарелки разложить овощи, сверху положить готовые креветки. Смешать в баночке с крышкой все указанные в рецепте ингредиенты для заправки, хорошенько потрясти. чтобы составляющие, на сколько это возможно, перемешались. Полить салат этим соусом и подавать к столу.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Креветки 167 40

Масло растительное 10 10

Соус хойсин 5 5

Чеснок 2 2

Капуста китайская 30 24

Спаржа (бланшированная) 22 12

Перец сладкий 13 10

Мандарины 10 7

Лук репчатый красный 12 10

Сахар коричневый 2 2

Лимон 5 4

Уксус рисовый 3 3

Сельдерей 7 5

Масло кунжутное 3 3

Соевый соус 3 3

Перец 3 3

Соль 4 4

**Салат из кальмаров с курицей**

Кальмаров очистить от кожицы и варить в кипящей воде 3—5 минут, охладить и нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать яблоки и куриное мясо. Отваренные вкрутую яйца мелко порубить. Все продукты смешать и заправить майонезом. Перец и соль добавить по вкусу.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Кальмары 159 60

Курица 82 50

Яблоки 54 30

Яйцо 1/2 20

Майонез 20 20

Перец 3 3

Соль 4 4

**Салат из кальмаров с морской капустой**

Кальмары очистить от кожицы, варить 3—5 минут и нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке, репчатый лук мелко нарезать. Эти продукты смешать с морской капустой, соль и перец добавить но вкусу. Салат заправить смесью из растительного масла и уксуса и украсить зеленью.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Кальмары 159 60

Капуста морская 35 35

Морковь 20 15

Лук репчатый 18 15

Масло растительное 8 8

Уксус 3% 5 5

Зелень 5 5

Перец 3 3

Соль 4 4

**Салат из кальмаров с яблоками**

Кальмары очистить от кожицы и варить в течение 3—5 минут, затем охладить и нарезать кубиками. Отваренные вкрутую яйца мелко порубить, яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать мелкими кубиками. Лук нашинковать. Все продукты смешать и заправить майонезом. Украсить зеленью.

В этот салат можно добавить зеленый горошек или консервированную кукурузу.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Кальмары 159 60

Яйца 1 40

Яблоки 84 50

Лук репчатый 24 20

Майонез 15 15

Зелень 5 5

Соль 4 4

**Салат из патиссонов с маринованными грибами и креветками**

Креветки поварить 3—4 минуты, очистить, нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Отваренный в мундире картофель, патиссоны и грибы мелко нарезать, добавить майонез, а также сахар а соль по вкусу и перемешать. Сверху выложить креветки и посыпать рубленым яйцом. Украсить веточками петрушки или укропа.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Креветки 292 70

Патиссоны маринованные 14 10

Шампиньоны маринованные 13 10

Яйцо ½ 20

Картофель 27 20

Лимон 3 3

Майонез 10 10

Сахар 2 2

Соль 4 4

**Салат из креветок с патиссонами**

Креветки варить в подсоленной воде 3—4 минуты, очистить, нарезать и полить лимонным соком. Картофель отварить в мундире и нарезать тонкой соломкой. Патиссоны и маринованные грибы мелко нарезать. Все продукты смешать, заправить майонезом и добавить по вкусу сахар и соль. Украсить кусочками отваренного вкрутую яйца и целыми креветками.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Креветки 292 70

Патиссоны маринованные 14 10

Яйцо ½ 20

Картофель 27 20

Лимон 3 3

Майонез 15 15

Сахар 2 2

Соль 4 4

**Салат из раков**

Картофель отварить в мундире и нарезать мелкими кубиками. Огурцы мелко нарезать. Очищенные от кожуры яблоки и корень сельдерея натереть на крупной терке. Раки отварить. Мясо из клешней и шеек нарезать небольшими кусками. Все продукты смешать с зеленым горошком, заправить майонезом. Соль и сахар добавить по вкусу. Украсить зеленью и крабовыми шейками.

Наименование сырья Масса брутто (г) Масса нетто (г)

Раки 176 70

Картофель 27 20

Огурцы свежие 11 10

Яблоки 27 15

Зеленый горошек консервированный 15 10

Сельдерей корень 12 5

Майонез 15 15

Сахар 2 2

Соль 4 4

Выход 150

В салатах овощи должны сохранять соответствующую форму нарезки. Консистенция сырых овощей - упругая, вареных - мягкая. При подаче салаты выкладывают в виде невысокой горки, украшают зеленью и овощами - свежими, непотемневшими. В салате из краснокочанной капусты недопустим синий оттенок. Вкус, запах и цвет салатов должны соответствовать входящим в них продуктам.

Все холодные закуски должны быть аккуратно и красиво оформлены, иметь температуру 10—12°С. Вкус и цвет должны соответствовать данному виду изделия. Не допускаются никакие признаки порчи: изменение цвета, признаки закисания, посторонние запахи и привкусы. Выход должен точно соответствовать установленной норме.

**Задание.**

Составить конспект.

Ответить на вопросы .

1. В чём заключается пищевая ценность морепродуктов?
2. Принципы приготовления салатов?

Ответы на задание присылать на lubov.kyz@yandex.ru