



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Vladimír Golláš.

Dostupné ze Školského portálu Karlovarského kraje www.kvkskoly.cz, materiál vznikl v rámci projektu Gymnázia Cheb s názvem Rozvoj školského portálu Karlovarského kraje

TECHNOLOGICKÉ POSTUPY PŘÍPRAVY POKRMŮ **Z RYB**

(Technologie – 2. ročník)

zpracoval: ***Vladimír GOLLÁŇ***

učitel odborných předmětů gastronomických a
potravinářských oborů na Integrované střední škole Cheb

CHARAKTERISTIKA RYBÍHO MASA

- maso z ryb má **vysokou biologickou hodnotu** pro svůj vysoký obsah bílkovin a nerostných látek, především pro obsah jodu a vitamínu „D“
- pro výše uvedenou BH (biologickou hodnotu) je rybí maso vyhledáváno a nemělo by chybět v jídelním lístku alespoň 1x týdně
- pokrmy z ryb u nás připravujeme především z ryb mražených, z rybích polotovarů a z ryb konzervovaných, a to sladkovodních i mořských
- pro svůj vysoký obsah vody **rychle podléhají zkáze**
- velmi pozorně **sledujeme jejich kvalitu** – pozor na výskyt alimentárních nákaz - salmonely
- živá ryba musí být **dobře vykrmená**, má mít čilé pohyby, nepoškozené šupiny

DĚLENÍ RYB

Podle původu rozlišujeme v kuchyni používané ryby:

- ***sladkovodní*** - kapr, lín, sumec, štika
- ***mořské*** - losos, makrela, tuňák, sled', treska

ZJEVNÉ ZNAKY KVALITY RYB

Sledované znaky:

✓ *Čerstvě zabitá ryba*

oči jasné, **žábry** sytě červené, **šupiny** nezabahnělé, **příklopy žáber** pevně uzavřené, **maso proti tlaku prstu** tuhé a pružné

✓ *Delší dobu zabitá ryba*

oči vyčnívající vpadlé, **žábry** žlutočervené, **šupiny** zakalené slizovaté, **příklopy žáber** odstávající měkké, **maso proti tlaku prstu** – měkké, zapáchá

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

- Mořské ryby se k nám dovážejí mražené, solené, uzené, sušené a konzervované. Všechny druhy ryb upravujeme vařením, dušením, pečením a smažením.
- **Zmrazené ryby se musí dodávat do kuchyní k tepelnému zpracování v dobře zmrazeném stavu**, protože částečně nebo zcela rozmražené ryby neposkytují záruku jakosti a rychle podléhají zkáze (chladničky, ledová tříšť!). **Rozmražené rybí maso se nesmí v žádném případě opět zmrazovat!**

ÚPRAVA RYB VAŘENÍM I

- ryby vaříme v celku, nebo krájené na silnější porce
- takto porcované ryby vkládáme vždy **do osolené, okyselené, vařící se vody nebo do** horkého patřičně okořeněného a okyseleného **vývaru** (rybí várky)
- ryba **se nesmí prudce vařit**, teplotu udržujeme na bodu varu (var tahem)
- **při nedodržení těchto zásad se rybí maso rozpadá** a špatně se expeduje
- ryby v celku vaříme v rybích vaničkách, které jsou vyrobeny z nerezavějící oceli
- součástí vaničky je dírkovaná vložka po stranách s držáky, která nám usnadňuje vyndávání
- celou rybu položíme břichem na podložku, režnou nití přišijeme k podložce ocas a hlavu (tím zabráníme obracení ryby)
- takto připravenou rybu vložíme do vařící, okořeněné vody (várky), přidáme kořenovou zeleninu a vaříme (zeleninový vývar)
- po uvaření rybu s podložkou vyjmeme z vaničky, rybu překládáme na mísu a dál upravujeme

ÚPRAVA RYB VAŘENÍM II

Vaření ryb na modro

- jde o nejběžnější úpravu ryb vařením při němž ryby získávají charakteristické namodralé zabarvení působením tepla a kyselého prostředí
- podmínkou úpravy ryb na modro je jejich vaření s kůží
- rybí várka (zeleninový vývar + ocet –bílé víno-citrónová šťáva

ÚPRAVA RYB DUŠENÍM

- dusíme větší porce ryb, a to na másle, zelenině, cibuli, s přísadou koření, vína, hub apod.
- k podlévání používáme rybí vývary, k zjemnění šťáv smetanu nebo šlehačku
- dušené ryby jsou chutnější a zachovávají si biologickou hodnotu

ÚPRAVA RYB PEČENÍM

- ryby upravujeme pečením v troubě na pekáči, na pánvi a roštu většinou jako minutky
- před pečením se doporučují rybí porce obalit v mouce a opéct dozlatova na oleji
- před vlastním pečením je dobré maso marinovat
- během pečení porce ryb přeléváme vypečenou šťávou s přísadou másla
- velmi vhodným doplňkem jsou pochoutková másla

ÚPRAVA RYB SMAŽENÍM

- na smažení používáme úhledné porce (podkovy), které obalujeme po osolení a odležení v trojobalu nebo je namáčíme v různě upraveném těstíčku (pivo, víno, sýr)
- rybu smažíme v dostatečném množství tuku po obou stranách dozlatova
- smažené porce ryb doporučujeme před podáváním potřít rozehrátým máslem a doplnit plátkem citrónu