

Основные требования ГОСТа к рыбе

Евдокимов Даниил

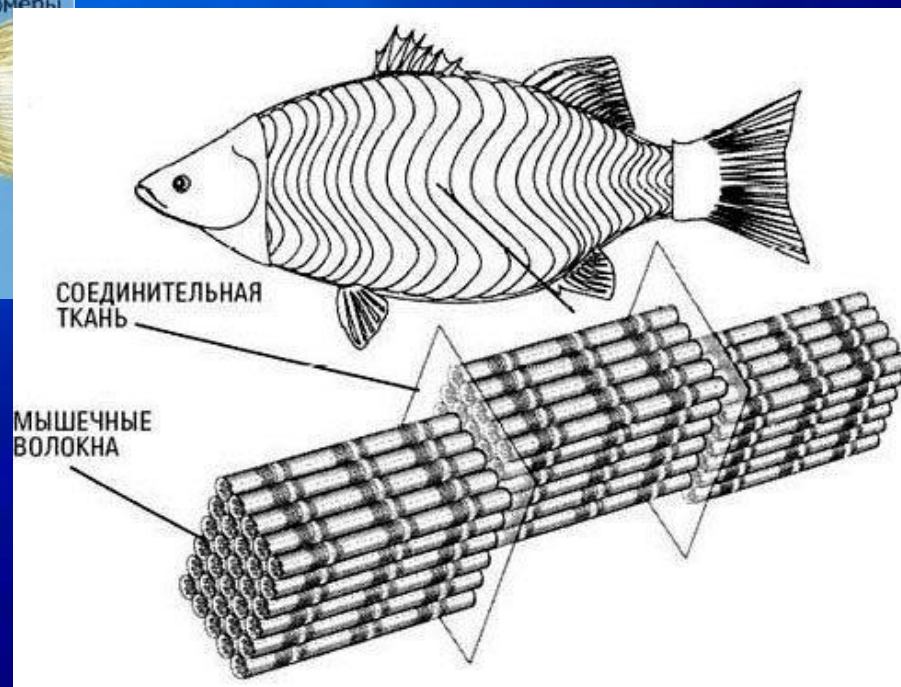
T-128

Пищевая ценность

- белки 8 – 23%
- жиры 1 - 33 %
- минеральные вещества 1 – 3%
- воду 53 - 87%
- экстрактивные вещества
- витамины А, В1, В₂, В6, В12, С, D, Е, РР

Строение

Мышечная система



Классификация рыбы по % жира:

- **Тощая — до 3 % жира**
- **Средней жирности — от 3 до 8 % жира**
- **Жирная — от 8 до 20 %**
- **Очень жирная — до 33 % жира**

РЫБЫ МОРСКИЕ И ПРЕСНОВОДНЫЕ

ПРЕСНОВОДНЫЕ



КАРАСЬ



РЕЧНОЙ ОКУНЬ



САЗАН



ЩУКА



ТОЛСТОЛОБИК



СОМ

МОРСКИЕ



РЫБА ФУГУ



ПАЛТУС

МОРСКОЙ ЁРШ



КАМБАЛА



СКУМБРИЯ

Живая рыба



Охлажденная рыба



Мороженая рыба



Соленая рыба



Основное требование

- свежесть, ее определяют по внешнему виду, цвету, упругости, запаху.
- Рыба должна иметь плотную блестящую чешую, упругую мякоть, красные жабры, плотно прижатые, без слизи, выпуклые глаза.

Запеченная кефаль в ДУХОВКЕ

Для приготовления запеченной кефали в духовке понадобится:

3 свежих кефали;

2 ст. л. панировочных сухарей.

Для лимонного масла:

40 г сливочного масла;

1/4 лимона;

1 ч. л. соли;

0,5 ч. л. черного молотого перца;

свежая петрушка.

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, обрезать плавники, удалить жабры. Хорошо промыть и обсушить бумажными полотенцами.

Приготовить лимонное масло.

Для этого мягкое сливочное масло соединить с рубленой петрушкой, солью, черным молотым перцем, добавить сок четвертинки лимона, перемешать до однородности.

Противень застелить бумагой для выпечки. Кефаль смазать лимонным маслом изнутри и снаружи, выложить на противень, застеленный пекарской бумагой.

Сверху посыпать панировочными сухарями (я использовала домашние).

Духовку разогреть до 200 градусов и запекать кефаль в течение 30 минут.

Вкусная и ароматная кефаль, запеченная в духовке, готова.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!