



## Инструкция ПО ОБРАБОТКЕ РЫБЫ

Первичная обработка рыбы включает следующие процессы: оттаивание мороженой рыбы, освобождение ее от загрязнений и несъедобных частей, а также очистка от чешуи, отделение от рыбы частей, имеющих пониженную пищевую ценность (голова, плавники, хвост), потрошение; пластование или придание рыбе размеров и формы, соответствующих виду кулинарного изделия.

**1 вариант** Рыбу раскладывают на столе и прикрывают полиэтиленовой пленкой (чтобы уменьшить процесс испарения влаги).

**2 вариант** Рыбу заливают холодной водой 15-20 гр.С при соотношении массы рыбы и жидкости 1:2 мелкая рыба оттаивает через 1,5 – 2 часа, крупная – через 3 - 4 часа. Чтобы уменьшить потерю питательных веществ, воду подсаливают: на 1 кг рыбы берут 2-3 л и 10-15 г соли.

При оттаивании рыба теряет до 8% минеральных веществ. Для уменьшения этих потерь в воду, в которой оттаивает рыба, добавляют поваренную соль (3 ст.л. на 1 л воды).

Целую потрошеную рыбу выдерживают 15-20 минут, а филе и отдельные куски – 7-10 минут. Сама по себе соленая вода благотворно воздействует на морскую рыбу – ее мясо становится светлым и более сочным. При оттаивании на воздухе филе рыбы теряет от 4 до 7% сока.

Мороженое филе вообще лучше всего оттаивать без воды, при комнатной температуре.

Если рыба предназначена для рыбных котлет или кнелей то со снятого филе снимают кожу, но тогда чешую соскабливать не нужно. Держа левой рукой за хвостовую часть рыбы и взяв нож в правую руку, начинают подрезать филе, отделяя его от кожи и плотно придавливая нож к столу. При этом следует соблюдать осторожность, чтобы не прорвать и не перерезать кожу, в противном случае трудно будет вновь подрезать ее. Затем кладут филе на стол реберными костями кверху. Ладонью левой руки поддерживают реберные кости, а правой рукой держат нож наискось, лезвием влево от себя. Срезают кости, оставляя на них как можно меньше мяса, так же поступают и с другим филе.