STO 2.A Gastronomické služby Meno a priezvisko ......................................................

**Úloha č.1:** prečítaj si a prepíš do zošita.

Úprava jedál z rýb

Rybie mäso je ľahko stráviteľné, patrí medzi zdravú výživu, pre vysoký obsah vody sa rýchlo kazí.

Pred tepelnou úpravou je potrebné rybie mäso predbežne upraviť.

Druhy predbežnej úpravy:

1. zabitie, čistenie, pitvanie, sťahovanie z kože
2. filetovanie, vykosťovanie
3. marinovanie

Rybu vykosťujeme buď v surovom alebo už upečenom stave. Používame vykosťovací nôž (tenký, dlhý), kuchynské nožnice a pinzetu (na malé kostičky).

Marinovanie je nakladanie rýb do rôznych marinád – omáčok, čím získa lepšiu chuť.

Rybie mäso marinujeme citrónovou alebo pomarančovou šťavou, vínom, cesnakom, korením, olejom, bylinkami.

Rybie mäso je vhodné pre všetky druhy tepelnej úpravy – varenie, dusenie, pečenie, zapekanie, vyprážanie, údenie, grilovanie.

Vyprážanie rýb

* pred obaľovaním mäso osušiť, vkladať do horúceho tuku, po vyprážaní ukladať na servítku – odsať tuk
* druhy obalu – trojobal ( múka, vajce, strúhanka), cestíčko ( múka, vajce, mlieko)
* vyprážame v panvici, fritéze, konvektomate
* prílohy – zemiaky, hranolky, zemiaková kaša, zemiakový šalát.
* podávame s plátkom citróna

**Úloha č.2:** odpovedz na otázky.

1. Pomenuj nástroje na filetovanie rybieho mäsa pod obrázok.



. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

1. Napíš, prečo vkladáme obalenú rybu do horúceho oleja?

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

1. Pomenuj prílohy k vyprážanej rybe pod obrázok.



. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

1. Napíš, akým slovom sa môže nahradiť slovo marináda?

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

1. Napíš, prečo patrí vyprážané rybie mäso medzi nezdravé?

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

1. Vymenuj suroviny na prípravu zemiakovej kaše.

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

1. Napíš, pre ktorú tepelnú úpravu rýb sa používa nástroj na obrázku?



. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

1. Napíš postup na prípravu rybacej nátierky.

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

**Úloha č.3:** vypracovanépošli späť!