



Kontrolní práce (řešení) - Ryby

1. Popište biologickou hodnotu ryb.

Maso z ryb má vysokou biologickou hodnotu pro svůj bohatý obsah plnohodnotných bílkovin, nerostných látek, tuků vitamínů A, D, E, K, B1, B6, F, z minerálních látek především Jód (v mořských rybách).

2. Čerstvě zabitá ryba má:

b) Maso pře tlaku prstem je tuhé a pružné

3. Čerstvé ryby skladujeme při teplotě od:

c) 0 - 3°C

4. Popište kuchání ryb.

Nejdřív odsekneme ploutve, rybu nařízneme směrem od řitního otvoru k hlavě, opatrně vyjmeme a opatrně odstraníme žluč. Zvlášť oddělíme jikry a mlíčí. Nepoužíváme žábry měchýř, ledviny, střeva. Na závěr vždy řádně očistíme pod tekoucí vodou.

5. Popište min. 2 způsoby marinování ryb. Např.

Bílým nebo červeným vínem - podle druhu následné tepelné úpravy a dalších ingrediencí zaléváme připravené porce bílým nebo červeným vínem. Během naložení, porce obracíme. Můžeme ještě okořenit bílým pepřem. Česnekem rozetřeným ze solí - potíráme porce po obou stranách. Takto naložené porce upravujeme dále většinou na cibuli, paprice a rajčatech.

6. Vaření pod bodem varu se nazývá:

b) pošírování

7. Co víte o dušení ryb?

Dušením upravujeme ryby mořské i sladkovodní. Ryby dusíme:

Na tuku – např. na česneku, na kmíně.

Cibuli – např. na víně, se šunkou.

Zelenině – např. ragú z ryb.

8. Popište zapékání ryb.

Rybu předem upravujeme opékáním, tak další úprava zapékáním je velmi krátká, zapékáme v lasturách – miskách, přidáme zeleninu, uzeniny posypeme sýrem, eventuálně zaléváme bešamelem.

9. Uvedte možnosti pečení ryb.

Ryby pečeme na pánvi, v konvektomatu, troubě.

10. Popište smažení ryb.

Před smažením ryby porcujeme nebo ponecháváme v celku. Osolíme, opepříme, eventuálně okořeníme směsí koření, používáme různé druhy obalů.

Trojbal - můžeme obměňovat přidáním česnekových nebo mandlových lupínků, kokosu, ořechů aj. Těstíčka - např. pивní, vinné, jogurtové a další.

Smažíme v rozpáleném tuku (asi na 180°C), ve fritéze nebo na pánvi v dostatečném množství tuku.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Příloha komplexní úlohy



Národní pedagogický institut České republiky
Projekt Modernizace odborného vzdělávání (MOV)
Senovážné nám. 872/25, 110 00 Praha 1
www.projektmov.cz