

Блюда из мяса. - 7класс (Котлеты)



Презентацию подготовила
учитель технологии
ГБОУ школа №471
Замышляева Ирина Борисовна





**Котлеты из фарша –
очень популярное
повседневное
блюдо. Домашние
котлетки
получаются гораздо
более вкусными,
сочными и
полезными, чем
приготовленные из
полуфабрикатов.**



Котлеты – как правило, мясное изделие из фарша в виде лепёшки. Словом côtelette французы называют надрёберное мясо на туше свиньи (côte – ребро), поэтому связь котлеты с мясом не случайна. Но котлеты можно приготовить не только из мяса и не только из фарша.



Для котлет подходит любое мясо, доведенное до состояния фарша, поэтому бывают котлеты куриные, котлеты из индейки, котлеты из говядины. Но рецепт котлеты не обязательно должен включать такой ингредиент, как мясо. Бывают котлеты из фарша, изготовленного из мясных субпродуктов: это печеночные котлеты.



Очень вкусные котлеты – рыбные котлеты. Самые популярные котлеты из рыбы – это котлеты из щуки. Приготовление котлет возможно и из овощей. Можно приготовить чисто овощные котлеты. Например, котлеты из капусты (капустные котлеты), картофельные котлеты, морковные котлеты. Рецепт Морковные котлеты, рецепт Капустные котлеты или рецепт Картофельные котлеты очень подходят вегетарианцам или людям, соблюдающим диету.





Некоторые рецепты котлет уже стали легендарными. Ну хотя бы рецепт котлеты пожарские или котлеты по-киевски, . По сути, это даже не куриные котлеты, а куриная отбивная с начинкой. Поэтому котлеты по-киевски совсем не похожи на котлеты из куриного фарша.



Чаще всего котлеты жарят, но можно приготовить котлеты в духовке. Существуют и паровые котлеты. Но как бы вы не готовили котлеты, самые вкусные котлеты – это домашние котлеты. Потому что в них мало хлеба и много души. Хотя если вы спросите грамотного повара, как приготовить котлеты, он ответит, что очень важно сохранить мясной сок. Именно для этого немного хлеба в котлеты и добавляют.

Самый простой рецепт мясных котлет – смешать фарш говядины и свинины, в пропорциях 1:1, добавить мелко нарубленный лук, мякиш белого хлеба, размоченного в молоке, специи и зелень по вкусу. Добавлять ли в фарш для мясных котлет яйцо – вопрос спорный. Безусловно, "мясные шарики" с ним будут держаться крепче, но станут при этом не такими мягкими и нежными, как без яиц. Если вы хотите, что котлеты были покрыты хрустящей золотистой корочкой, перед жаркой обваляйте их в панировочных сухарях, муке или манке.

Большим успехом пользуются куриные котлеты "с именем" – пожарские котлеты (котлеты из пропущенного через мясорубку куриного филе, плоской заостренной формы), котлеты по-киевски (свернутые в рулет кусочки куриного филе с различной начинкой). Впрочем, котлеты делают не только из мяса, а из всего, что можно измельчить до состояния фарша или пюре, сформовать и пожарить: их картофельного пюре, из рыбы, из свеклы, моркови, капусты, из гороха и чечевицы.



Овощные котлеты – прекрасный вариант разнообразить свое меню для тех, кто не ест мяса. Приготовить овощные котлеты можно практически из любых овощей – картофеля, моркови, шпината, кабачков, цукини, тыквы, свеклы, брокколи, цветной капусты, топинамбура, репы и брюквы. Овощные котлеты будут отличным дополнением к любому гарниру или первому блюду.



Как приготовить фарш? Овощи нужно почистить, отварить, размять ступкой или измельчить, и добавить все, что в принципе добавляют в котлеты: мелко нарезанный и предварительно обжаренный лук, зелень, соль и перец по вкусу, сырое яйцо. Сформировать собственно котлеты, обвалять в муке и жарить на хорошо прогретой сковороде с растительным маслом. Очень интересно комбинировать в котлетах разные овощи. Например, картофель и морковь, брокколи и тыкву, свеклу и репу, топинамбур и шпинат. Вариантов – масса. Все зависит от вашей фантазии, смелости и тяги к экспериментам.



Морковные
Свекольные
Капустные





Из баклажан

**Морковно-
яблочные**



Для рыбных котлет лучше подойдет нежирная и недорогая рыба. Если рыба крупная, удобнее использовать филе. В приготовлении рыбных котлет есть свои секреты.

Инструменты, которые вы используете в работе, должны быть холодными, тогда фарш получится однородным и нежным. Сам продукт тоже должен быть хорошо охлажден.

Чтобы котлеты были пышнее, в рыбный фарш можно добавить картофельное пюре или охлажденные сливки. Не увлекайтесь картофелем: рыба должна составлять не менее двух третей общего объема фарша, иначе котлеты будут уже не рыбными, а картофельными. Если вы собираетесь добавить сливки, две трети влейте в фарш в процессе вымешивания, а оставшуюся часть взбейте и добавьте перед тем, как формировать котлеты.

Чтобы рыбные котлеты не разваливались, не забудьте положить в фарш яйцо.





картофельные





Котлеты с черносливом в беконе

Украинские котлеты







Для придания более выразительного вкуса в фарш можно добавить обжаренный [лук](#), [морковь](#), [яблоко](#), сыр и, конечно, специи.

Фарш надо хорошо вымесить, причем рыбные котлеты получатся вкуснее, если сделать это руками, а не ложкой или какими-либо техническими приспособлениями. После вымешивания поставьте фарш ненадолго в холодильник.

Лепить рыбные котлеты надо мокрыми руками (каждый раз смачивайте их холодной водой). Затем запанируйте их в сухарях или [манке](#) и жарьте сначала без крышки на сильном огне с одной и другой стороны, затем на медленном огне под крышкой.

Готовые рыбные котлеты можно сложить в кастрюлю, залить [сметаной](#) с тертым сыром или каким-нибудь соусом (например, грибным), прикрыть фольгой и запечь в духовке. А можно просто положить в кастрюлю кусочек [сливочного масла](#), налить чуть-чуть воды и потомить.

Мясные котлеты

Котлеты – казалось бы, блюдо банальное и всем известное, однако, как это часто бывает, получается оно не у всех. Взять, к примеру, классику жанра – котлеты говяжьи...



Первое, на что следует обратить внимание, при приготовлении котлет, это выбор мяса.

Забудьте о готовом фарше для котлет из магазина: никто не может поручиться за качество и тщательность предварительной обработки используемого сырья, да и мясные соки такой фарш, скорее всего, покинули еще на стадии перемалывания.



Как приготовить котлеты из куриного фарша?

Домашний фарш обычно качественнее магазинного, плюс в нем не используются различные добавки. Куриные котлеты из фарша можно приготовить по самым различным рецептам — пожарить на растительном масле, запечь в духовке, наконец, диетический вариант — сделать на пару. Так как куриное мясо легко переваривается и усваивается, то куриные котлеты на пару считаются наиболее диетическим блюдом .

Для того, чтобы котлеты из куриного фарша получились крепкими, не забудьте предварительно «отбить» куриный фарш для котлет — для этого фарш берут из миски горстями и с силой кидают обратно. Также можно класть по кусочку сливочного масла в центр каждой котлетки, так они получаются пышными и сочными.





Существуют тысячи рецептов приготовления [домашних котлет](#). Сегодня мы предлагаем вашему вниманию очередной рецепт – куриные котлеты, запеченные в духовке. Эти вкусные, диетические куриные котлетки вы сможете приготовить всего за 40 минут. Даже несмотря на то, что эти котлеты не жарят на сковороде в большом количестве масла, а запекают в духовке, они получаются нежными и невероятно сочными.

**Ингредиенты для приготовления
куриных котлет в духовке:
куриный фарш – 500 г
лук репчатый – 1 шт.
яйцо – 1 шт.
батон – 3 ломтика
молоко – для размачивания хлеба
соль, черный молотый перец –
по вкусу**



Рецепт приготовления куриных
котлет в духовке:
С ломтиков батона срезать корки.
Размочить хлеб в молоке.



Репчатый лук очистить, промыть водой и нарезать маленькими кубиками. По желанию лук можно пассеровать.



**Соединить куриный фарш с
отжатым хлебом, луком, яйцом.
Добавить черный молотый перец
или другие специи на ваш вкус.**



**Тщательно перемешать
котлетную массу. Посолить.**



Сформировать из фарша небольшие круглые котлеты. Это удобнее делать смоченными водой руками, чтобы фарш не прилипал.



**Форму для запекания или противень
смазать растительным маслом и выложить
котлеты.**



Запекать такие куриные котлеты в духовке около 40 минут при температуре 180 градусов до румяного цвета. Подавать к столу горячими, с зеленью, соусом и любым гарниром. Котлеты, запеченные в духовке, готовы!





Приятного
аппетита!