Univerzitet u Novom Sadu

Prirodno-matematički fakultet

Departman za geografiju, turizam i hotelijerstvo

**OSNOVE GASTRONOMIJE**

- VEŽBA 4-

**Marinade, gastronomska i toplotna obrada riba i mesa peradi i stoke**

Novi Sad, 2021. MARINADE

Značaj i osnovne karakteristike marinada:

* Zaštita mesa od kvarova, tj. produžavanje roka upotrebe za nekoliko dana.
* Značaj kiselina (sirće, vino, limun sok) u omekšavanju mesa.
* Prokuvana marinada omogućava i duži rok upotrebe mesa.
* Meso mora biti kompletno potopljeno u marinadu.
* Marinade na bazi ulja i začinskog bilja prevashodno obogaćuju ukus mesa (ne bi trebalo da budu duže od 24h)**(professional Chef)**

 Mariniranje je postupak namakanja mesa ili živine u začinjenoj tečnosti da bi se ono aromatiziralo i omekšalo.Marinade mogu biti jednostavna mešavina (začinsko bilje, začini i ulje) ili složene kuvanemarinade(crveno vino, voće i drugi sastojci). Blage marinade treba koristiti za osetljivije meso, poput telećeg mesa, piletine i bele ribe. Divljač i govedina zahtevaju marinade sa jakim ukusom.

 U marinadama na bazi vina, belo vino se obično koristi za belo meso i živinu, a crveno vino za crveno meso.Vino ne samo da dodaje prepoznatljiv ukus, već kiseline u njemu razgrađuju vezivno tkivo i pomažu da meso omekša.

 Živinskom mesu, teletini i svinjetini obično je potrebno manje vremena za mariniranje nego mesu divljači, goveđem ili jagnjećem mesu.Manjim komadima mesa potrebno je manje vremena za mariniranje nego većim.

 Tokom mariniranja, meso treba da je u potpunosti potopljeno u tečnost uzčesto okretanje kako bi sa svih strana moglo da se ravnomerno marinira. Potrebna količina marinade variraće u zavisnosti od veličine i oblika komada koji se marinira.

Mariniranje se vrši najčešće u plastičnim ili gastro posudama sa poklopcem ili vakumirano.

Posude treba pravilno i obavezno dobro zatvoriti kako bi se sprečilo curenje ili prosipanje.

*Suve marinade*

 Dodatni ukusi mogu se dodati mesu, ribi i živini utrljavanjem mešavine svežeg ili sušenog bilja i začina mlevenih zajedno u avanu ili u blenderu.

Mešavina začina predstavlja suvu marinadu koja se može se koristiti sušena ili se može mešati sa uljem, limunovim sokom, pripremljenim senfom ili sveže mlevenim belim lukom i đumbirom kako bi se napravila pasta.

 One, međutim, uglavnom ne deluju kao sredstvo za omekšavanje.Najčešće se koriste za hranu koja će se toplotno obrađivatiu suvoj sredini, posebno na roštilju, pečenjem i prženjem.

 Da biste naneli marinadu ili pastu, smešu je potrbno razmazati po celoj površini namirnice koja se aromatizuje.Koristite dovoljnu snagu pritiska kako biste bili sigurni da marinada ili pasta prijanjaju.

 Ako utrljanu hranu treba ostaviti neko vreme kako bi se ukusi mogli upiti, s vremena na vreme je treba pokriti, hladiti i okretati.

 Najbolje je nositi rukavice za jednokratnu upotrebu kada nanosite marinadu.. Neki začini mogu iritirati ili zamrljati kožu, a može doći i do unakrsne kontaminacije rukovanjem sirovim mesom.

Pojedine marinadezahtevaju natapanje suvih sastojaka u tečnosti (obično vrućoj) kako bi se hrana omekšala ili aromatizovala. Začini, zrna kafe i orašasti plodovi često se potope u vruće mlekom kako bi se izdvojili njihovi ukusi.Mleko se zatim koristi za aromatizaciju drugih namirnica tokom kuvanja.

 Na primer, zrna kafe mogu se potapati u vrelo mleko, a zatim procediti, a mleko sa ukusom kafe koristi se za pravljenje kremova u poslastičarstvu.

***Marinada od crvenog vina***

|  |  |
| --- | --- |
| **Receptura:**  | 100 gr crnog luka |
| 80 gr šargarepe |
| 60 gr celera štap |
| 60 gr koren peršuna |
| 60 gr celer koren |
| 1 čen belog luka |
| 1 lovorov list |
| 10 zrna crnog bibera |
| 1 grančica svežeg ruzmarina |
| 3 grančice timijana |
| Crveno vino (punog ukusa) |
|  |
| **Priprema:** Povrće očistiti i seći na sitnije komade. Sjediniti sve namirnice i potopiti meso u marinadu. Meso izvaditi iz marinade, ocediti, osušiti i opeći. Marinadu procediti i zaliti meso u odgovarajućoj posudi. |

***Mediteranska marinada***

|  |  |
| --- | --- |
| **Receptura:**  | 100 gr luk šalot |
| 4 čena belog luka |
| Izmrvljen crni biber u zrnu |
| 1 limun (kora) |
| 3 kašike svežih začina (timijan, origano, žalfija, ruzmarin) |
| 100 ml maslinovog ulja |
| So  |
| **Priprema:** Šalot i beli luk očestiti, iseći na manje komade, sjediniti sa ostalim namirnicama i potpoti meso. |

***Marinada od crvenog vina (za meso divljači)***

|  |  |
| --- | --- |
| **Receptura:**  | 90 gr crvenog vina (kolutovi) |
| 1 kašika svežeg peršuna |
| 100gr šargarepe ili celer štap (kocke) |
| 100 gr mladog luka |
| 2 češnja belog luka |
| 1 narandža (iseći na komade) |
| ½ kašečice belog bibera u zrnu |
| 4 lovorova lista |
| 2 cl konjaka |
| 0,5 l crvenog vina |
|
|
| **Priprema:** Meso iseći na kocke i potopiti u marinadu. |

***Francuska mešavina začina***

|  |  |
| --- | --- |
| **Receptura:**  | 14 g paprika, Aleva |
| 14 g muskatni oraščić |
| 28 g karanfilić |
| 28 g đumbir |
| 7 g kajenski biber |
| 14 g majoran |
| 14 g majčina dušica |
| 14 g bosiljak |
| 14 g ruzmarin |
| 98 g so, košer  |
| **Priprema:** Sve sastojke pomešati. Ovako pripremljenu marinadu čuvati u hermetički zatvorenoj posudi. |

***Italijanska mešavina začina***

|  |  |
| --- | --- |
| **Receptura:**  | 28 gbiber, beli |
| 28 g muskatni oraščić |
| 28 g karanfilić |
| 28 gbeli luk |
| 14 gbiber, kajenski |
| 14 gmajoran |
| 14 g bosilkak |
| 84 g so, košer |
| **Priprema:** Sve sastojke pomešati. Ovako pripremljenu marinadu čuvati u hermetički zatvorenoj posudi. |

***Višenamenska suva marinada***

|  |  |
| --- | --- |
| **Receptura:**  | 25 g so  |
| 25 g paprike, mlevena  |
| 25 g bibera |
| 25 g beli luk u prahu |
| **Priprema:** Sve sastojke pomešati i čuvati u poklopljenoj posudi do upotrebe. Utrljati po celoj površini mesa. Koristi se za sve vrste mesa. |

***Marinada za ribu i skoljke***

|  |  |
| --- | --- |
| **Receptura:**  | 97 g šećer, smeđi |
| 25 g so  |
| 10 g piment |
| 10 g korijander |
| 5 g karanfilić |
| 25g biber, beli |
| 3 g muskatni orah |
| 20 g korica limuna |
| **Priprema:** Sve sastojke pomešati. Ovako pripremljenu marinadu čuvati u hermetički zatvorenoj posudi.Utrljati marinadu u ribu ili školjke i ostaviti do 2h da odmori. Mariniran proizvod toplotno obraditi na grilu ili roštilju. |

RIBE I RAKOVI

Ribe i ostali plodovi mora na tržištu se mogu nabaviti u više standardnih oblika ili u zavisnosti od potreba kuvara.

1. U celom stanje neoštećena.
2. Sa uklonjenim škrgama i unutrašnjim organima.
3. Sa uklonjenim škrgama, unutrašnjim organima i krljuštima. O dređenim slučajevima se uklone glava i/ili rep.
4. Sa odvojenim filetima, koža, takođe, može biti uklonjena.
5. Gstronomski oblikovani filet u manje/odgovarajuće komade.
6. U živom stanju.
7. Školjke mogu biti sa mesom izvađenim ili i dalje u zatvorenoj školjci.

Klasifikacija riba za kuvare je važna i veoma korisna kod planiranja menija ili jelovnika i stvaranja novih jela. Ribe se razlikuju prema procentnu masnoće, ukupnom udelu mesa, mogućnosti za uzgajanje i slično.

Ribe su kategorizovane u.

1. **Bele ribe sa ovalnim telom** –najčešće plivaju blizu površine vode. Imaju kost celom dužinom sa filetima sa obe strane. Boja mesa je bela.
2. **Masne ribe sa ovalnim telom** – uglavnom se nalaze blizu površine vode. Imaju kost celom svojom dužinom, od glave do repa. Boja mesa može biti od narandžaste, crvene, tamno ljubičaste i krem žute (pljavo bela). Procenat masnoće takođe varira od 6 % (haringa), 12% (porodica lososa) do 26% (jegilja).
3. **Pljosnate bele ribe** – uglavnom žive pri dnu. Imaju ledjnu kost dužinom celog tela sa dva fileta sa obe strane. Koža je na gornjoj strani tamnije boje, a sa donje strane bele boje.
4. **Ribe bez kostiju** – imaju hrskavice umesto kosti (raža, ajkula)

**Rukovanje i skladištenje sveže ribe**

**Morska hranase kvari mnogo brže od drugih namirnica i mora se skladiti veoma oprezno i pažljivo.**

Nepravilno rukovanje i skladištenje utiče na ukus ribe. Da bi riba održala svežinu moraju biti uklonjene škrge i unutrašnji organi, čime se otklanjaju glavni uzroci bakterijske kontaminacije. Neke vrste riba se kvare i do 3 puta brže ukoliko škrge nisu uklonjene.

|  |
| --- |
| **Popijet od orade/brancina, puter sos** |
| **OSNOVE GASTRONOMIJE** |
| **GRUPA JELA: Jela od riba** | **VREME PRIPREME: 45 min** |
| **BROJ PORCIJA** | 1 | **VELIČINA PORCIJE** | 200≈ g | **TEŽINA PRIPREME** | **\*\*\*** |
| **Br./No** | **NAMIRNICA/** | **JEDINICA MERE** | **KOLIČINA (BRUTO)** | **OTPAD****%** | **KOLIČINA (NETO)** | **NAPOMENA** |
| 1. | Riba | g | 100 | / | 910 | filet |
| 2. | So | g |  |  |  |  |
| **Tapenada** |  |  |  |  |  |
| 2. | Crne masline | g | 30 | / | 30 | Bez koštica |
| 3. | Limun, kora | g | 2 | / | 2 |  |
| 4. | Ulje, maslinovo | ml | 10 | / | 10 |  |
| 5. | So | g | 15 | / | 15 |  |
| 6. | Biber, crni mleveni | g | 5 | / | 5 |  |
| 7. | Majčina dušica | g | 1 | / | 1 | Svež/sušena |
| **Sotirano auštehovano povrće** |  |  |  |  |  |
| 8. | Šargarepa | g | 30 | 15 | 25,5 |  |
| 9. | Celer koren | g | 30 | 15 | 25,5 |  |
| 10. | Crni luk | g | 20 | 10 | 18 | Sredina/listovi |
| **Pečeno povrće** |
|  | Čeri paradajz | g | 15 | / | 15 | Pečeni |
|  | Prah šećer | g | 2 | / | 2 |  |
| **Puter sos** |  |  |  |  |  |
|  | Šalot | g | 5 | / | 4 |  |
|  | Biber u zrnu | g | 1 | / | 1 | 2-3 kom |
|  | Belo vinsko sirće | ml | 10 | / |  |  |
|  | Neutralna pavlaka | ml | 10 | / | 10 | Min 35% mm  |
|  | Puter | g | 50 | / | 50 | Sečen na kocke, hladan |
|  | So, beli biber |  |  |  |  | Po ukusu |
|  | Limun kora |  |  |  |  | Po ukusu, po želji |
| **POSTUPAK PRIPREME** | **TOPLOTNA OBRADA** | **FOTOGRAFIJA** |
| Filet ribe začiniti.Namirnice za tapenadu sjediniti blenderom u pastu.Tapenadu namazati na filet i zatim ga uviti. Uvijen filet po potrebi pričvrstiti čačkalicom.Pripremiti ben mari (posudu da vodom/bujonom)Povrće auštehovati i blanširati. Crni luk odvojiti na listove ili ako je manja glavica iskoristiti središnji deo glavice, blanširati.Povrće zahedno na puteru sotirati na niskoj temperaturi i začiniti.Čeri paradajz začiniti sa maslinovim uljem, soli i prah šećerom i zapeći u rerni.Pripremiti sos. | Poširanje/parenjeSotiranje-150°CPečenje-150-170°C |  |

|  |
| --- |
| **Sotirani filet brancinasadalmatinskomgarniturom, velutesos** |
| **OSNOVE GASTRONOMIJE** |
| **GRUPA JELA: Hladnapredjela** | **VREME PRIPREME: 15min** |
| **BROJ PORCIJA** | 1 | **VELIČINA PORCIJE** | 200≈  g | **TEŽINA PRIPREME** | **\*\*** |
| **Br./No** | **NAMIRNICA/** | **JEDINICA MERE** | **KOLIČINA (BRUTO)** | **OTPAD****%** | **KOLIČINA (NETO)** | **NAPOMENA** |
| 1. | Brancin filet | g | 100 | / | 100 |  |
| 2. | Puter | g | 15 | / | 15 |  |
| 3. | Timijan | g | 5 | / | 5 | Svež |
| Dalmatinskagarnitura |  |  |  |  |  |
| 4. | Krompir | g | 100 | 25 | 75 | Auštehovan |
| 5. | Spanać | g | 30 | / | 30 |  |
| 6. | Ulje | ml | 10 | / | 10 |  |
| 7. | Belo vino | g | 30 | / | 30 |  |
| 8. | Beliluk | g | 45 | / | 45 |  |
| 9. | Belo vino | ml | 50 | / | 50 |  |
| 10. | Muskatnioraščić | g | 2 | / | 2 |  |
| 11. | Puter | g | 5 | / | 5 |  |
| 12. | Brašno | g | 5 | / | 5 |  |
| 13 | Riblji fond | ml | 250 | / | 250 |  |
| 14 | So | Po ukusu |  |  |  |  |
| 15 | Biber | Po ukusu |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **POSTUPAK PRIPREME** | **TOPLOTNA OBRADA** | **FOTOGRAFIJA** |
| - Filet brancinasakožomzačiniti- Krompirauštehovatinavećekugliceiblanširati-ohladiti.-Spanaćoprati, beliluksitnoiseći.-Filet brancinaopećisastranekože, držatioko 1 min, okrenutiidodatiputeritimijan.-Sotiratibeliluk, deglaziratisavinom, dodatikrompirisvežspanać, začiniti soli imuskatnimoraščićem.- Za pripremusosa, napravitisvetluzaprškuidolivatiribljifond.Mešatiizagrevati do zgušnjavanja. |  |  |

**JELA OD MESA**

|  |
| --- |
| **Balotine od pilećegkarabataka, dinstanašargarepa, pire od graške, kremsos** |
| **OSNOVE GASTRONOMIJE** |
| **GRUPA JELA: Jela od pilećeg mesa** | **VREME PRIPREME: 60min** |
| **BROJ PORCIJA** | 1 | **VELIČINA PORCIJE** | 200≈  g | **TEŽINA PRIPREME** | **\*\*** |
| **Br./No** | **NAMIRNICA/** | **JEDINICA MERE** | **KOLIČINA (BRUTO)** | **OTPAD****%** | **KOLIČINA (NETO)** | **NAPOMENA** |
| 1. | Batak sakarabatakom | g | 200 | 20 | 160 |  |
| 2. | Muselin | g | 50 | / | 50 |  |
| 3. | Sušenaslanina | g | 30 | / | 30 | Režnjevi |
| 4. | Puter | g | 10 | / | 10 |  |
| 5. | Začini | po ukusu |  |  |  |  |
| 6. | Timijan | g | 5 | / | 5 | Svež |
| **Pire od graška** |  |  |  |  |  |
| 4. | Grašak | g | 80 | / | 80 |  |
| 5. | Voda | ml | 100 | / | 100 |  |
| 6. | Puter | g | 10 | / | 10 |  |
| 7. | Menta | g | 5 | / | 5 | Chifonade/tračice |
| **Dinstanašargarepa** |  |  |  |  |  |
| 8. | Šargarepa | g | 90 | 10 | 80 | Štapići/Batonet |
| 9. | Belo vino | ml | 50 | / | 50 |  |
| 10. | Puter | g | 10 | / | 10 |  |
| 11. | Beliluk | g | 5 | / | 5 |  |
| 12. | Svežtimijan | g | 2 | / | 2 |  |
| 13 | Pileći fond | ml | 50 | / | 50 |  |
| 14 | So | Po ukusu |  |  |  |  |
| 15 | Biber | Po ukusu |  |  |  |  |
| **Kremsos** |  |  |  |  |  |
| 16 | Bešamel | ml | 50 | / | 50 |  |
| 17 | Neutralnapavlaka | ml | 50 | / | 50 |  |
| 18 | So | Po ukusu |  |  |  |  |
| 19 | Biber | Po ukusu |  |  |  |  |
| **POSTUPAK PRIPREME** | **TOPLOTNA OBRADA** | **FOTOGRAFIJA** |
| - Meso odvojitoodkostiikože. Kožupotpiti u rastvorvodei soli..Mesostanjiti, začinitiina⅔raširitimuselin. Meso umoratiistavitinapodloguodsloženihrežnjevaslanine.-Svezajednočvrsouviti u providnufolijuibariti.-Svenamirnice za pirekuvatiiblendirati u blenderu. Na krajuzačinitisasvežommentom.-Beliluksotiratinamaslacuiulju bez dobijanjatamnijeboje.-Dodatištapićešargarepeinastavitisotiranje, povemenookrećući.- Dodatitimijan, belo vino i fond. -  - -Zagrejatisve do tačkeključanja. Posudupoklopitiisvestaviti u rernuna 160C naotprilike 20min, dokšargarepa ne omekša.-SOS-pripremitibešamelipomešatisaneutralnompavlakom. | Barenje 81C-30min |  |

|  |
| --- |
| **Pečenepilećegrudi, dinstanašargarepa, pire od graške, sos od pečuraka** |
| **OSNOVE GASTRONOMIJE** |
| **GRUPA JELA: Jela od pilećeg mesa** | **VREME PRIPREME: 60min** |
| **BROJ PORCIJA** | 1 | **VELIČINA PORCIJE** | 200≈  g | **TEŽINA PRIPREME** | **\*\*** |
| **Br./No** | **NAMIRNICA/** | **JEDINICA MERE** | **KOLIČINA (BRUTO)** | **OTPAD****%** | **KOLIČINA (NETO)** | **NAPOMENA** |
| 1. | Batak sakarabatakom | g | 200 | 20 | 160 |  |
| 2. | Muselin | g | 50 | / | 50 |  |
| 3. | Sušenaslanina | g | 30 | / | 30 | Režnjevi |
| 4. | Puter | g | 10 | / | 10 |  |
| 5. | Začini | po ukusu |  |  |  |  |
| 6. | Timijan | g | 5 | / | 5 | Svež |
| **Pire od graška** |  |  |  |  |  |
| 4. | Grašak | g | 80 | / | 80 |  |
| 5. | Voda | ml | 100 | / | 100 |  |
| 6. | Puter | g | 10 | / | 10 |  |
| 7. | Menta | g | 5 | / | 5 | Chifonade/tračice |
| **Dinstanašargarepa** |  |  |  |  |  |
| 8. | Šargarepa | g | 90 | 10 | 80 | Štapići/Batonet |
| 9. | Belo vino | ml | 50 | / | 50 |  |
| 10. | Puter | g | 10 | / | 10 |  |
| 11. | Beliluk | g | 5 | / | 5 |  |
| 12. | Svežtimijan | g | 2 | / | 2 |  |
| 13 | Pileći fond | ml | 50 | / | 50 |  |
| 14 | So | Po ukusu |  |  |  |  |
| 15 | Biber | Po ukusu |  |  |  |  |
| **Kremsos** |  |  |  |  |  |
| 16 | Bešamel | ml | 50 | / | 50 |  |
| 17 | Neutralnapavlaka | ml | 50 | / | 50 |  |
| 18 | So | Po ukusu |  |  |  |  |
| 19 | Biber | Po ukusu |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POSTUPAK PRIPREME** | **TOPLOTNA OBRADA** | **FOTOGRAFIJA** |
| - Meso grudisakostimazačinimo, namažemosauljemiupečemosastranekože. Meso okrenutidodatiputer, belilukčenitimijan, meso prelivatiotopljenimputerom. Peći u rernina 150C do unutrašnje temperature od 70C.-Svenamirnice za pirekuvatiiblendirati u blenderu. Na krajuzačinitisasvežommentom.-Beliluksotiratinamaslacuiulju bez dobijanjatamnijeboje.-Dodatištapićešargarepeinastavitisotiranje, povemenookrećući.- Dodatitimijan, belo vino i fond. -  - -Zagrejatisve do tačkeključanja. Posudupoklopitiisvestaviti u rernuna 160C naotprilike 20min, dokšargarepa ne omekša.-SOS-Espanjolipomešatisotiranimpečurkamaidodatisveženasečenpršun list. | Pečenje 150C-20minKuvanje 100C-10minSotiranje 150C - 5 minDinstanje 170C -20min |  |