

Задание: 1. Изучить материалы лекции

2. Ответить на вопросы (в конце лекции)

Тема 3.1. Ассортимент и технология приготовления сложных холодных соусов

Лекция 15: Технология, способы приготовления, методы сервировки и температура подачи сложных холодных соусов (маринад овощной).

Состав маринадов

Под маринадом следует понимать определенный состав кислых смесей, который помогают придать марируемому продукту питания отличительные вкусовые, ароматические и потребительские характеристики.

В современной кулинарной традиции существует просто колоссальное количество различных видов маринадов. Маринады используются для первоначальной кулинарной обработки продуктов питания.

В состав маринадов, используемых в процессе маринования продуктов питания входят, как правило такие ингредиенты как лимонный сок, уксус, вино, растительное масло, а также пряности, специи и соль.

Кроме того маринады классифицируют в зависимости от вида продукта, который будет подвергаться маринованию. Существуют маринады для мяса, шашлыка, рыбы, курицы и овощей, также в отдельную группу выделяют маринады для консервирования овощей или других продуктов питания. Для каждого рецепта маринада характерны свои уникальные компоненты.

Однако, в состав любого маринада будет входить обязательный "кислый" ингредиент, например лимонный сок, уксус, алкоголь, который смягчит мясо, а также предотвратит развитие болезнетворных бактерий.

Пряности и специи также можно отнести к обязательным ингредиентам, входящим в состав любого маринада. Стоит отметить, что многие виды маринадов используют в качестве самостоятельных соусов или салатных заправок. Нередко маринадами приправляют пикантные мясные или овощные салаты.

Очень важно правильно выбрать маринад для копчения, вяления и соления продуктов.

Маринад придает продуктам утонченный вкус и насыщает их влагой, что не дает им пересушиться. Мариновать продукты нужно не менее 2 часов.

Виды маринадов отличаются не только составом своих исходных материалов, но и потребительскими свойствами. Нужно учитывать, например, что маринады к мясу или шашлыку отличаются по своему составу, нежели маринады для рыбы или овощей, также так, овощные отличаются от мясных и рыбных. Среди множества известных и широко применяемых видов маринадов можно выделить следующие:

- на основе уксуса
 - лимона
 - горчицы
 - вина

- соевого соуса
- кефира
- маринады на основе майонеза
- пивные маринады
- луковый и чесночный
- белого и красного вина

ОВОЩНЫЕ МАРИНАДЫ

ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда должны соответствовать требованиям действующих нормативных документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество:

- сертификат соответствия,
- санитарно-эпидемиологическое заключение,
- удостоверение безопасности и качества

Технологическая схема.

Овощные маринады производят в соответствии с технологической инструкцией и по технологическим картам.

Овощные маринады.

Операция	Назначение	Способы и параметры проведения
Сортировка	Удаление непригодных для переработки овощей и посторонних примесей	Удаляют недозрелые, перезрелые и пораженные сельскохозяйственными вредителями и болезнями овощи и посторонние примеси
Калибровка	Получение партий овощей, однородных по размеру	По длине или диаметру калибруют баклажаны, кабачки, огурцы, патиссоны, лук, перец сладкий, томаты, свеклу столовую, фасоль стручковую
Мойка	Удаление с поверхности плодов загрязнений, механических примесей, микроорганизмов и ядохимикатов	Корнеплоды при их значительном загрязнении замачивают в воде (10 – 30) минут. Овощи моют чистой проточной водой, отвечающей требованиям к питьевой воде. Корнеплоды моют в двух или в трёх установленных последовательно моечных машинах. Перец, баклажаны, томаты, кабачки, патиссоны, огурцы, яблоки, капусту цветную и краснокочанную моют в

		<p>двух установленных последовательно моечных машинах. Затем овощи ополаскивают под душем при давлении воды не ниже 0,25 МПа.</p> <p>Зелень моют в машинах или ваннах на сетках порциями по (3 – 4) кг в течении (5 – 6) минут с последующим ополаскиванием под душем при давлении воды (196 – 294) кПа</p>
Очистка	Удаление несъедобных частей	<p>У баклажанов обрезают плодоножки и чашелистики с прилегающей частью плода, но не более 10 мм.</p> <p>У огурцов, патиссонов и кабачков удаляют плодоножки и остатки завязи с прилегающей к ней частью плода, но не более 10 мм.</p> <p>Капусту белокочанную и краснокочанную очищают от верхних загрязненных и зелёных листьев, промывают под душем, высверливают кочерыги и ополаскивают.</p> <p>У лука удаляют шейку, корневую мочку и покровные листья, моют, дочищают и ополаскивают под душем.</p> <p>У моркови удаляют остатки ботвы с утолщенной частью, тонкую часть корневища, удаляют поврежденные участки, очищают от кожицы.</p> <p>У перца сладкого удаляют плодоножку вместе с семенником и моют.</p> <p>У свеклы обрезают остатки ботвы с частью плода и тонкую часть корневища и бланшируют до размягчения при температуре не ниже 70 °С. Затем свеклу очищают от кожицы и промывают проточной водой.</p> <p>У цветной капусты вручную очищают головку от листьев, делят на отдельные соцветия и промывают.</p> <p>У фасоли стручковой удаляют концы</p>

		<p>стручков, крупные стручки (более 9 см) нарезают на куски размером не более 30 мм.</p> <p>Чеснок дольками или целыми головками замачивают в воде, подогретой до $(85 - 90) ^\circ\text{C}$, в течение (20 – 30) минут и очищают при постоянном поступлении воды.</p> <p>Тыкву очищают от кожицы и семян.</p> <p>Хрен свежий (корень) очищают после замочки в холодной проточной воде (1 – 2) ч.</p> <p>У яблок удаляют семенную камеру с одновременной резкой на дольки.</p> <p>Корнеплоды очищают от кожицы механическим способом или химическим способом или паротермическим способом. При химическом способе очистки овощи кипятят в 3 %-ном растворе щелочи в течение 3 минут, затем тщательно моют в проточной воде до полного удаления щелочи и кожицы.</p>
Замочка огурцов	Получение плотной хрустящей консистенции, удаление воздуха	<p>Огурцы замачивают в чистой проточной воде на (30 – 60) минут.</p> <p>Огурцы, хранившиеся до переработки свыше 5 часов, замачивают на 5 часов.</p> <p>После замочки огурцы моют.</p> <p>Замочка может быть заменена бланшированием</p>
Бланширование и охлаждение	Инактивирование окислительных ферментов. Удаление воздуха, повышение упругости тканей, более плотная укладка в тару	<p>Белокочанную и краснокочанную капусту бланшируют в кипящей воде 1 минуту.</p> <p>Морковь бланшируют (2 – 4) минуты в кипящей воде или паром.</p> <p>Цветную капусту бланшируют (2 – 3) минуты в кипящей воде.</p> <p>Огурцы, не подвергающиеся замочке, бланшируют в чистой проточной воде. Температура бланширования $(50 - 60) ^\circ\text{C}$, продолжительность (3 – 5) минуты.</p> <p>Патиссоны целые или нарезанные бланшируют в кипящей воде. Целые</p>

		<p>патиссоны бланшируют 1 минуту, нарезанные – 30 секунд. После бланширования овощи охлаждают в проточной воде.</p> <p>Фасоль стручковую бланшируют в кипящей воде (2 – 4) мин.</p> <p>Яблоки бланшируют в кипящей воде 5 минут</p>
Резка	Измельчение сырья на части определенной формы и размера для лучшего использования тары	<p>Баклажаны режут кружками толщиной (12 – 15) мм или кусочками размером не более (2,5 * 2,5) см.</p> <p>Кабачки диаметром свыше 45 мм режут на кружки толщиной (15 – 20) мм.</p> <p>Белокочанную и краснокочанную капусту режут стружкой шириной не более 5 мм.</p> <p>Морковь режут в виде звездочек, гофрированных пластин или кусочков толщиной (3 – 4) мм.</p> <p>Патиссоны диаметром (7 – 12) мм режут на дольки размером (4 – 6) мм.</p> <p>Перец сладкий режут на дольки.</p> <p>Свеклу режут на кубики или кусочки с размером граней (5 – 10) мм.</p> <p>Тыкву режут кубиками или кусочками с размером граней (10 – 30) мм.</p> <p>Яблоки режут дольками шириной (20 – 22) мм.</p> <p>Хрен измельчают на кусочки размером 5 мм</p>
Подготовка зелени и пряностей	Улучшение вкуса и аромата	
— зелень		Режут зелень на куски длиной (50 – 60) мм
— пряности	Удаление возможных посторонних примесей. Уничтожение микроорганизмов	Перец черный горький и душистый освобождают от ферропримесей. Затем фасуют в стеклянные банки и стерилизуют при температуре 120 °С в течении 50 минут. Банки вскрывают перед использованием

— лавровый лист		Инспектируют для удаления посторонних примесей, веточек, почерневших и изъеденных вредителями листьев. Заливают 5 – 6-кратным количеством воды и выдерживают при комнатной температуре (30 – 40) минут, затем воду сливают и повторно заливают на (10 – 15) минут. Воду сливают, а лист подсушивают
— уксусная кислота		Тару обмывают снаружи, вскрывают и проверяют концентрацию кислоты
— кориандр, гвоздика		Удаляют испорченные зёрна и освобождают от ферропримесей
— чеснок		Чеснок очищают от покровных оболочек и моют
— сахар и соль		Просеивают и освобождают от ферропримесей
Приготовление заливки	Придание соответствующего вкуса	Соль растворяют, раствор кипятят (5 – 10) минут, затем добавляют уксусную кислоту и подают на фасовку. Закладка компонентов проводится в соответствии с рецептурой
Фасовка	Укладка в специальную тару для последующего консервирования, придание привлекательного внешнего вида	Подготовленные овощи укладывают в стеклянные или жестяные банки вместимостью до 3 л. На дно тары кладут пряности и зелень, затем плотно укладывают овощи и заливают горячей заливкой с температурой (85 – 90) °С
Укупорка (герметизация)	Предохранение продукта от попадания наружного воздуха и микрофлоры	Банки укупоривают лакированными металлическими крышками. Время от укупорки до стерилизации не должно превышать 30 минут
Стерилизация	Уничтожение возбудителей пищевых отравлений. Обеспечение длительной сохранности и бактериологической доброкачественности	Укупоренные банки в зависимости от вида консервов и тары стерилизуют при температуре 100 °С или пастеризуют при температуре (90 – 100) °С в течении (5 – 25) минут, охлаждают до температуры воды в автоклаве 40 °С, моют с

консервов

наружи и обсушивают

Маринад овощной с томатом.



Маринад овощной с томатом. ГОСТ.

Рецепт (нетто/ гр.).

- Морковь- 350
 - Лук репчатый- 250
 - или Лук-порей- 250
 - Петрушка (корень) свежая- 50
 - или Сельдерей (корень) свежий- 50
 - Томатное пюре- 300
 - Масло раст.- 100
 - Уксус 9 %-ный – 100
 - Сахар- 35
 - перец горошком, гвоздика, корица - по вкусу
 - лавровый лист – 2 шт
 - соль - по вкусу
 - Бульон рыбный или вода кипяченая - 300
- Выход- 1000**

Технология приготовления

- Овощи (морковь, лук, петрушка) нарезают тонкой соломкой и пассеруют на растительном масле до полуготовности.



- Добавляют томатное пюре и продолжают пассеровать при помешивании еще 10 мин.
- Вливают в овощи уксус, закладывают перец горошком, гвоздику, корицу, перемешивают и, если маринад слишком густой, добавляют процеженный рыбный бульон.
- Проваривают при слабом кипении 15... 20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар
- Охлаждают и хранят в неокисляющейся посуде.

Маринад используют для блюда «рыба под маринадом». Кроме перечисленных продуктов, в состав маринада могут входить белые корни — петрушка, сельдерей, пастернак, а также лук-порей.



Требования к качеству

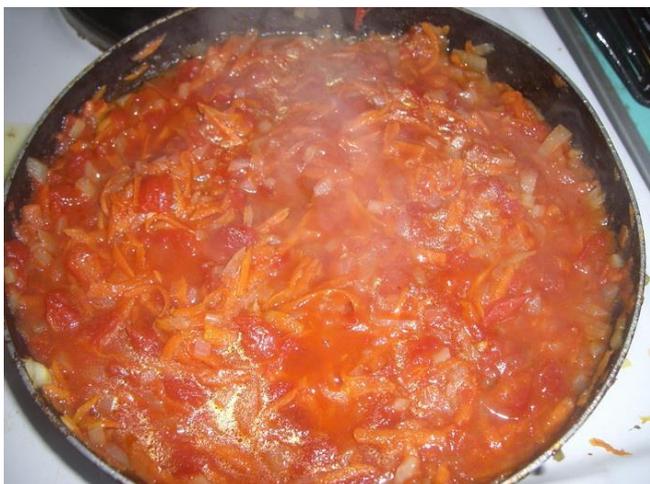
Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны, сохранившие форму

Консистенция – овощей мягкая

Цвет – оранжевый.

Вкус – кисло-сладкий, острый .

Запах – используемых овощей.



Маринад овощной без томата

Ингредиенты

морковь	688.0 (грамм)
лук репчатый	298.0 (грамм)
петрушка корень	67.0 (грамм)
подсолнечное масло	100.0 (грамм)
уксус	500.0 (грамм)
сахар	35.0 (грамм)
крахмал картофельный	20.0 (грамм)
вода	40.0 (грамм)

Способ приготовления

1. Нарезанные соломкой овощи пассеруют на масле растительном, добавляют уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу и кипятят 15-20 мин.
2. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар, разведенный холодной водой крахмал или муку и прогревают до загустения.

Маринад из овощей без томата (прозрачный)

Ингредиенты

- 700 г моркови
- 300 г репчатого лука или 330 г порея
- 65 г свежего корня петрушки
- 100 г растительного масла
- 500 г 3%-ного уксуса
- 35 г сахара
- 2-3 горошины чёрного перца
- 1-2 лавровых листа
- 2-3 бутона гвоздики
- щепотка молотой корицы
- 1 ст. ложка соли
- 1 ст. ложка крахмала
- 1 стакан рыбного бульона

Способ приготовления

1. Овощи и коренья чистят, нарезают соломкой и пассеруют таким же образом, как и для маринада из овощей с томатом (см. рецепт "Маринад из овощей с томатом"). Правда, в данном случае к овощам не добавляют томатную пасту.
2. В сотейник с пассерованными овощами вливают уксус и несколько столовых ложек рыбного бульона, а также кладут перец, лавровый лист, сахар, соль, корицу и гвоздику.
3. Всё вместе кипятят 20 минут.
4. После этого в смесь добавляют предварительно разведённый холодным бульоном картофельный крахмал.

5. Соус доводят до кипения, но не кипятят, а быстро снимают с огня и охлаждают.

- *Используют маринад из овощей без томата к рыбе под маринадом.*



РАЗНОВИДНОСТИ МАРИНАДОВ

1. УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МАРИНАД

- Томатный кетчуп,
- чеснок,
- белое вино,
- оливковое масло,
- мед,
- сухая горчица,
- соль,
- молотый черный перец

Смешать в равных частях томатный кетчуп, мед, оливковое масло, белое вино. Добавить немного сухой горчицы, измельченного чеснока, соли и молотого черного перца, тщательно перемешать и полить продукт.

По мере стекания маринада ложкой собирать маринад вокруг продукта и поливать сверху.

2. Маринад простой

- Один стакан уксуса,
- 1 пучок зелени петрушки,
- 2 лавровых листа,
- 1 крупная луковица,
- соль,
- черный молотый перец.

Мясо залить уксусом, добавить зелень петрушки, кусочки лаврового листа, кружочки лука, соль, черный молотый перец, мариновать 2 часа.

3. Маринад душистый

Ингредиенты:

- 100 мл белого сухого вина,
- 100 мл виноградного уксуса,
- 35 г моркови,
- 35 г репчатого лука,
- 2 г корицы,
- 2 лавровых листа,
- 15 г чеснока,
- 13 г корня петрушки,
- перец,
- соль.

Способ приготовления:

1. Белое сухое вино вылить в небольшую кастрюльку, добавить виноградный уксус, морковь, предварительно вымытую, очищенную и нарезанную кольцами, вымытый, очищенный и нарезанный кольцами репчатый лук, корицу, измельченный лавровый лист, мелко нарезанные дольки чеснока, нарезанный соломкой корень петрушки, предварительно вымытый и очищенный, соль и перец по вкусу.
2. Довести смесь до кипения и варить на медленном огне в течение 8–10 минут.
3. Затем немного охладить маринад, процедить и использовать по назначению.

4. МАРИНАД С ПРЯНОСТЯМИ

(на 1 литр маринада)

- 2 стакана воды,
- 2 стакана уксуса (6%),
- соль и сахар по вкусу,
- 12 горошин горького и душистого перца,
- 2 лавровых листа,
- 5 шт. гвоздики.

1. В прокипяченную воду добавить соль и сахар по вкусу, немолотый перец, гвоздику, лавровый лист.
2. В закрытой посуде варить 10—15 минут на слабом огне.
3. Затем влить уксус, вскипятить и сейчас же охладить.

Этот маринад используется для маринования овощей (помидоров, огурцов, грибов)

5. Маринад для шашлыков с пряностями и кореньями

Для того, чтобы приготовить 1 л маринада, необходимо взять

- 2 стакана воды,
- 2 стакана уксуса (6% – ого).

Пряности:

- 12 горошин перца,
- 5 штук гвоздики,
- 1 чайная ложка сахара,
- соль по вкусу,
- 1 лавровый лист.

Коренья:

- 1/4 корня петрушки,
- 1-2 штуки репчатого лука,
- 1/2 сельдерея,
- 1 морковь.

6. Маринад по-французски

Ингредиенты:

- 100 мл красного вина,
- 100 мл столового уксуса,
- 35 г моркови,
- 25 г репчатого лука,
- 2 г гвоздички,
- 2 лавровых листа,
- 15 г чеснока,
- 3 г тмина,
- 3 г молотого душистого перца,
- соль.

Способ приготовления:

1. Красное вино вылить в небольшую кастрюлю, добавить столовый уксус, морковь, предварительно вымытую, очищенную и нарезанную кольцами, вымытый, очищенный и нарезанный кольцами репчатый лук, гвоздику, измельченный лавровый лист, мелко нарезанные дольки чеснока, тмин и душистый перец, соль.
2. Довести смесь до кипения и варить на медленном огне, пока объем маринада не уменьшится на 1/2.
3. Затем немного охладить.
4. Процедить и использовать по назначению.

7. МАРИНАД СЛАДКИЙ

(на 1 литр маринада)

- 2— стакана воды,
- 1 стакан уксуса (6%),
- 1—2 стакана сахара,
- 5 шт. гвоздики,
- 1/4 палочки корицы,
- 8 горошин душистого перца,
- немного соли.

1. Воду с сахаром, корицей, перцем и гвоздикой кипятить 15 минут, снимая пену.
2. Затем влить уксус, добавить немного соли и вскипятить.

Этот маринад используется для маринования фруктов и ягод: слив, яблок, груш или для приготовления сладких фруктово-ягодных салатов.

Для сладкого маринада уксуса берут меньше, а сахара можно взять большее или меньшее количество, в зависимости от сладости фруктов.

8. Маринад брусничный

Брусника хорошо сочетается с грушами и яблоками.

На 1 кг брусники взять 0,5 кг яблок и (или) груш. Спелые груши и (или) яблоки порезать на четыре дольки, бланшировать в кипящей воде

- груши 4—5 минут,
- яблоки 1—3 минуты.

После этого охладить плоды в холодной воде.

Перемешать все плоды и уложить в стеклянную банку рядами, пересыпая брусникой.

Затем приготовить сироп.

Сироп готовить из расчета:

- 2,5 стакана воды (630 г),
- 0,5 стакана (120 г) столового уксуса,
- 10 столовых ложек сахарного песка,
- 0,3 чайной ложки соли;
- из пряностей: гвоздика, корица, душистый перец.

1. Сироп, без уксуса, прокипятить в эмалированной посуде, а потом добавить уксус. Если вместо столового уксуса использовать уксусную эссенцию (15 г), следует добавить еще 2 неполных стакана воды (460 г).
2. Заливку охладить и залить в банки.
3. Под крышку, если она не железная, положить лист пергамина или тонкую пленку, иначе маринад со временем потемнеет.
4. Литровые банки пастеризовать 15 минут, двухлитровые – 25, трехлитровые – 30 минут.
5. Можно банки стерилизовать в кипящей воде 3 минут от начала кипения.
6. Закатать крышками.
- 7.

9. МАРИНАД ДЛЯ МЯСА

Ингредиенты:

- 200–250 мл белого сухого вина,
- 200–250 мл растительного масла,
- 1 морковь,
- 2 крупные луковицы,
- 1 долька чеснока,
- 1/2 лимона (или 250 мл уксуса),
- 1 небольшой пучок зелени петрушки,
- 2 лавровых листа,
- черный перец горошком.

Приготовление:

1. Чеснок, лук, морковь нарезать кружочками.
2. Мясо полить растительным маслом, предварительно положив в посуду, где оно будет мариноваться.
3. Нарезанные овощи, лавровый лист, зелень петрушки и черный перец полить вином, затем соком лимона, оставить мариноваться от 2 ч до 2 суток.

10. Маринад с пряностями и кореньями

Ингредиенты. На 1 л маринада:

- 500 мл воды,
- 500 мл уксуса (6 %-ного),
- 12 горошин перца,
- 5 шт. гвоздики,
- 1 ч. ложка сахара,
- соль по вкусу,
- 1 лавровый лист,
- 1/4 корня петрушки,
- 1–2 луковицы,
- 1/2 сельдерея,
- 1 морковь.

Приготовление:

1. В кипящую воду положить нарезанные ломтики лука, моркови, петрушку, сельдерей, немолотый перец, лавровый лист, гвоздику, соль и сахар по вкусу и 15–20 мин варить на слабом огне в закрытой кастрюле.
2. Затем влить уксус, дать закипеть и сразу охладить. Состав и количество кореньев в маринаде можно изменить.
3. При отсутствии каких-либо кореньев, например петрушки или сельдерея, можно положить больше моркови и лука.

11. Маринад для птицы

Ингредиенты:

- 4 ст. ложки растительного масла,
- сок 1 лимона,

- 2 луковицы,
- 1 пучок зелени петрушки,
- 1 долька чеснока,
- соль,
- черный молотый перец.

Приготовление:

1. Птицу смазать растительным маслом, полить соком лимона, покрыть кружочками чеснока и лука, зеленью петрушки, посыпать солью, черным молотым перцем, оставить мариноваться на 2–3 ч.

12. Йогуртовый маринад для баранины

Ингредиенты:

- 125 мл простого йогурта,
- 1 долька чеснока, 1 красный перец или,
- 1/2 ч. ложки сладкой паприки,
- 2 ч. ложки свежей мяты.

Приготовление: чеснок раздавить, очистить и мелко нарезать или, а также мяту. К йогурту добавить чеснок, или, сладкую паприку и свежую мяту.

13. Маринад простой

Ингредиенты:

- 250 мл уксуса,
- 1 пучок зелени петрушки,
- 2 лавровых листа,
- 1 крупная луковица, соль, черный молотый перец.

Приготовление: мясо залить уксусом, добавить зелень петрушки, кусочки лаврового листа, кружочки лука, соль, черный молотый перец мариновать 2 ч.

14. Маринад для мяса

Ингредиенты:

- 200 мл уксуса (3 %-ного),
- 50 г репчатого лука,
- 25 г моркови,
- 20 г петрушки,
- 20 г сельдерея,
- лавровый лист,
- перец,
- соль,
- сахар.

Приготовление: закипятить воду с солью, сахаром, приправами, овощами и уксусом. Когда маринад остынет, залить им мясо.

15. Маринад для мяса ароматный

Ингредиенты:

- 4–5 ст. ложек растительного масла,
- 1–2 ст. ложки лимонного сока,
- 2–3 ст. ложки коньяка,
- ароматическую смесь специй (например, «травы Прованса») и кайенский перец.

Приготовление: все ингредиенты смешать, мясо разложить на плоском блюде, смазать маринадом и оставить на 1 ч, один раз перевернуть.

16. Маринад мятный для свинины

Ингредиенты:

- 4–5 ст. ложек растительного масла,
- 3–4 листочка мяты,
- 60 мл белого вина,
- 1 луковица, чесночный порошок (или 2–3 измельченные дольки чеснока),
- розмарин.

Приготовление: смешать масло с нарубленными листиками свежей мяты, белым вином, измельченной луковицей, чесночным порошком и розмарином.

Полученной смесью смазать мясо и оставить на ночь.

17. Медовый маринад для свинины и говядины

Ингредиенты:

- 1 ст. ложка меда,
- 80 мл соевого соуса,
- 1 ч. ложка кунжутного масла,
- 2 ч. ложки тертого имбиря,
- 2 дольки чеснока.

Приготовление: в миске соединить подогретый мед, соевый соус, кунжутное масло, тертый имбирь и раздавленный чеснок.

18. Мятный маринад для птицы

Ингредиенты:

- 4–5 ст. ложек растительного масла,
- 3–4 листочка мяты,
- 60 мл белого вина,
- 1 луковица, чесночный порошок (или 2–3 измельченные дольки чеснока),
- розмарин,
- майоран,
- тимьян,
- молотый красный перец (острый и сладкий).

Приготовление: луковицу мелко нарезать, мяту нарубить, смешать с остальными ингредиентами, мариновать птицу только 1 ч.

19. Ароматный маринад для рыбы

Ингредиенты:

- 2 ст. ложки виски,
- 1 ст. ложка шерри,
- 2 ст. ложки соевого соуса,
- ароматические приправы,
- чеснок,
- черный молотый перец.

Приготовление: все ингредиенты смешать, полученной смесью намазать рыбу и оставить всего на 30 мин.

20. Маринад с йогуртом для мяса птицы

Ингредиенты:

- 125 мл простого йогурта,
- 1 долька чеснока,
- 1 красный перец или,
- 1/2 ч. ложки сладкой паприки,
- 2 ч. ложки свежей мяты.

Приготовление: чеснок раздавить, очистить и мелко нарезать или, нарезать мяту. К йогурту добавить чеснок, или, сладкую паприку и свежую мяту.

21. Маринад с лимонным соком и коньяком

- 200 мл растительного масла,
- 100 мл лимонного сока,
- 100 мл коньяка, соль,
- молотый черный перец по вкусу

Тщательно перемешать все ингредиенты. Мясо мариновать 1–2 часа.

22. Маринад с красным вином

- 700 мл красного вина,
- 200 мл оливкового масла,
- 2 луковицы,
- 4 зубчика чеснока,
- лавровый лист,
- розмарин,
- тимьян

Лук и чеснок измельчить, добавить специи, залить вином и оливковым маслом. Мариновать мясо 3–4 часа.

23. Луково-горчичный маринад

- 1 луковица,
- 700 мл оливкового масла,
- горчица,
- 50 г сахара,
- соль

Лук измельчить, добавить сахар, соль и горчицу, залить оливковым маслом. Мясо мариновать 10–12 часов.

24. Маринад с розмарином

- 300 мл растительного масла,
- 300 мл белого сухого вина,
- 1 луковица,
- 2–3 зубчика чеснока,
- мята,
- розмарин

Измельчить лук, чеснок, розмарин и листочки мяты, залить вином и растительным маслом. Мясо мариновать около 24 часов.

25. Луково-чесночный маринад

- 2 луковицы,
- 4 зубчика чеснока,
- 700 мл оливкового масла,
- 150 мл столового уксуса,
- лавровый лист,
- розмарин,
- тимьян,
- соль,
- молотый черный перец по вкусу

Лук и чеснок измельчить, добавить специи, залить уксусом и растительным маслом. Мясо мариновать около 12 часов.

26. Маринад «Простейший»

- 250 г майонеза,
- Несколько капель растительного масла

Мясо залить майонезом, добавить растительное масло, перемешать. Мариновать 5–6 часов.

27. Китайский маринад

- 300 мл соевого соуса,
- 200 г меда,
- 100 г томатной пасты,
- 250 мл растительного масла,
- 100 мл джина,
- соус чили

Смешать соевый соус с томатной пастой и медом, залить растительным маслом, добавить джин и несколько капель соуса чили. Мясо мариновать около 12 часов.

28. Маринад «На каждый день»

- 250 г майонеза,
- 250 мл кетчупа

Смешать майонез и кетчуп, залить мясо. Мариновать 3–5 часов.

29. Маринад с лимонным соком

- 500 мл минеральной воды,
- 250 мл лимонного сока

В воду добавить лимонный сок, залить мясо и мариновать 3–4 часа.

30. Маринад с ананасовым соком

- 600 мл ананасового сока,
- 250 мл белого сухого вина,
- соль,
- молотый черный перец по вкусу

Смешать сок и вино, добавить соль и перец. Мариновать мясо 4–5 часов.

31. Маринад мягкий

- 100 мл лимонного сока,
- 100 мл воды,
- 1 луковица,
- майоран,
- зелень укропа,
- соль,
- молотый черный перец по вкусу

Лук нашинковать, смешать с измельченным майораном, зеленью, посолить и поперчить. Развести лимонным соком с водой. Мариновать продукты 2–3 часа.

32. Маринад душистый

- 50 мл лимонного сока,
- 50 мл оливкового масла,
- соус чили,
- 3 зубчика чеснока,
- зелень петрушки, розмарина, базилика, орегано, тимьяна, майорана,
- соль,
- душистый перец горошком по вкусу

Чеснок растереть с солью, соусом чили и перцем. Добавить лимонный сок, измельченную пряную зелень и оливковое масло. Мариновать мясо 3–5 часов.

33. Горчичный маринад

- 200 мл
- растительного масла,
- 100 г горчицы,
- 100 мл лимонного сока,
- 200 мл коньяка,
- эстрагон,
- соль,
- сахар

Растереть эстрагон с сахаром и солью. Добавить горчицу, коньяк, лимонный сок и растительное масло, тщательно взбить. Мариновать мясо 5–8 часов.

34. Яблочный маринад

- 500 мл яблочного сока,
- 250 мл белого десертного вина,
- кинза, соль,
- молотый красный перец по вкусу

Листья кинзы мелко нарубить, растереть с солью и красным молотым перцем. Развести смесью яблочного сока и белого десертного вина, перемешать. Мариновать мясо 3–5 часов.

35. Маринад с грейпфрутовым соком

- 500 мл грейпфрутового сока,
- 100 мл белого сухого вина,
- 50 мл лимонного сока,
- карри,
- соль,
- молотый черный перец по вкусу

Смешать соль, черный перец и карри, влить грейпфрутовый сок, вино и лимонный сок, тщательно перемешать. Мариновать мясо 3–5 часов.

36. Маринад пикантный с кефиром

- 500 мл кефира,
- 2 луковицы,
- молотый черный перец,
- паприка,
- базилик,
- соль

Лук измельчить, залить кефиром, добавить специи и соль. Мариновать мясо 4–5 часов.

37. Маринад пряный

- 500 мл лимонного сока,
- корица,
- гвоздика,
- имбирь,
- горчица,
- кардамон,
- кориандр,
- куркума,
- тмин,
- соль

Смешать все специи и соль, влить лимонный сок и хорошо перемешать. Мариновать мясо 6–7 часов.

38. Маринад с куркумой

- 250 мл морковного сока,
- 250 мл лимонного сока,
- 250 мл белого сухого вина,
- эстрагон,
- куркума,
- молотый красный перец,
- соль

Смешать специи и соль, залить соком и вином. Мариновать мясо 4–5 часов.

39. Маринад со сливками и мадерой

- 250 мл сливок,
- 250 мл мадеры,
- эстрагон,
- соль,
- молотый красный перец по вкусу

Густые сливки слегка взбить и постепенно, тщательно перемешивая, влить мадеру. Добавить зелень эстрагона, соль и молотый красный перец. Мариновать мясо 7–8 часов.

40. Тайский маринад

- 250 мл ананасового сока,
- 200 мл соевого соуса,
- 100 мл вишневого ликера,
- 1 зубчик чеснока,
- корень имбиря,
- соль

Чеснок измельчить, растереть с солью и тертым имбирем. Добавить сок, ликер и соевый соус. Мариновать мясо 4–5 часов.

41. Маринад по-американски

- 100 мл лимонного сока,
- 100 мл арахисового масла,
- зелень петрушки,
- соль,
- молотый красный перец по вкусу

Зелень измельчить в миксере. Добавить соль, перец, сок и масло, тщательно взбить. Мариновать мясо 3–6 часов.

42. Маринад с чесноком и травами

- 100 мл уксуса,
- 250 мл растительного масла,
- 100 г горчицы,
- 3–4 зубчика чеснока,
- майоран,
- базилик,
- эстрагон

Измельчить чеснок, добавить горчицу, травы, залить уксусом и растительным маслом. Мариновать мясо 5–6 часов.

43. Маринад с гранатовым соком

- 300 мл гранатового сока,
- майоран,
- соль

Майоран растереть с солью, залить гранатовым соком. Мариновать мясо 5–6 часов.

44. Маринад с квасом

- 250 мл хлебного кваса,
- 150 мл лимонного сока,
- 150 мл белого сухого вина,
- соль,
- молотый черный перец по вкусу

Смешать сок, квас и вино, добавить соль и перец. Мариновать мясо 6–7 часов.

45. Острый маринад

- 250 мл растительного масла,
- 200 мл винного уксуса,
- 50 мл лимонного сока,
- 100 г репчатого лука,
- 50 г зеленого лука,
- перец чили по вкусу

Лук и перец измельчить, залить соком, уксусом и растительным маслом. Мариновать мясо 3–5 часов.

46. Маринад с кинзой и коньяком

- 100 мл лимонного сока,
- 250 мл коньяка,
- 1 луковица,
- зелень кинзы,
- соль,
- молотый красный перец по вкусу

Зелень измельчить в миксере. Добавить соль, перец, нарезанный кольцами лук, залить соком и коньяком. Мариновать мясо 4–5 часов.

47. Маринад с коньяком и томатным соком

- 250 мл коньяка,
- 200 мл томатного сока,
- зелень кинзы,
- гвоздика,
- соль,
- душистый перец,
- молотый красный перец по вкусу

Зелень со специями измельчить в миксере, залить томатным соком, добавить соль и коньяк. Мариновать мясо 5–6 часов.

48. Русский маринад

- 100 мл растительного масла,
- 1 луковица,
- 2 зубчика чеснока,
- майоран,
- базилик,
- тимьян по вкусу

Лук мелко нарубить. Добавить чеснок, пропущенный через пресс, майоран, базилик и тимьян. Тщательно перемешать с растительным маслом, Подогреть, не доводя до кипения. Мариновать мясо 3–5 часов.

49. Маринад с пивом

- 250 мл воды,
- 500 мл темного пива,
- 100 мл столового уксуса,
- 2 луковицы,
- соль,
- молотый красный перец по вкусу

Лук нарезать полукольцами, добавить соль и перец, залить водой с уксусом и мариновать мясо. Через 3 ч влить пиво, перемешать и мариновать еще 1 час.

50. Маринад со сметаной и белым вином

- 250 мл белого столового вина,
- 250 г сметаны,
- 1 луковица,
- зелень петрушки,
- майоран,
- соль,
- молотый черный перец по вкусу

Лук и зелень измельчить, растереть со специями. Добавить вино и сметану. Мариновать мясо 4–5 часов.

51. Маринад с овощами

- 500 мл воды,
- 500 мл столового уксуса,
- 100 г моркови,
- 1 луковица,
- корень петрушки и сельдерея,
- лавровый лист,
- черный перец горошком,
- соль

Морковь, корень петрушки и сельдерея натереть, лук нашинковать. Залить водой, добавить лавровый лист, соль и перец, кипятить 7–10 минут. Влить уксус, снять с огня, охладить и процедить. Мариновать мясо 10–12 часов.

52. Южный маринад

- 500 мл воды,
- 50 г сахара,
- лимонная кислота,
- соль,
- молотый черный перец,
- лавровый лист

Воду довести до кипения, добавить сахар, соль, перец, лавровый лист. Остудить. Добавить лимонную кислоту, перемешать. Мариновать мясо 4–5 часов.

53. Маринад с сельдереем

- 500 мл красного сухого вина,
- 200 мл столового уксуса,
- горчица,
- зелень петрушки и сельдерея,
- лавровый лист,
- душистый перец,
- молотый черный перец,
- соль

Прокипятить вино с душистым перцем, лавровым листом, сельдереем и солью 5 мин. Влить уксус и сразу же снять с огня. Добавить горчицу, мелко

нарубленную зелень петрушки и молотый черный перец, тщательно перемешать. Мариновать мясо 5–6 часов.

54. Индийский маринад

- 750 мл томатного сока,
- 250 мл яблочного уксуса,
- 2 луковицы,
- соль,
- имбирь,
- куркума,
- лавровый лист,
- молотый красный перец по вкусу

Лук мелко нарезать. Залить соком и уксусом, добавить имбирь, перец, куркуму, соль и лавровый лист, тщательно перемешать. Мариновать мясо 7–10 часов.

55. Маринад со сметаной и хреном

- 500 г сметаны,
- корень хрена,
- зелень петрушки,
- горчица,
- соль,
- молотый красный перец по вкусу

Смешать в миксере тертый корень хрена, измельченную зелень петрушки, соль и молотый красный перец. Добавить сметану, горчицу, тщательно взбить. Мариновать мясо 8–9 часов.

56. Грузинский маринад

- 100 мл лимонного сока,
- 250 мл воды,
- 100 мл растительного масла,
- 1 морковь,
- 1 луковица,
- корень сельдерея,
- зелень кинзы,
- душистый перец горошком,
- соль

Воду довести до кипения. Лук, морковь и корень сельдерея тонко нашинковать, положить в кипящую воду, добавить душистый перец горошком и соль. Кипятить на слабом огне, пока морковь не станет мягкой. Влить лимонный сок и сразу же снять с огня. Влить растительное масло, добавить зелень кинзы, охладить и процедить. Мариновать мясо 10–12 часов.

57. Маринад «Вкуснейший»

- 800 мл растительного масла,
- 200 мл лимонного сока,
- зелень петрушки и укропа,
- соль,
- молотый черный перец

Измельчить в блендере зелень, добавить соль и перец, залить соком и растительным маслом. Мясо мариновать 2–3 часа.

58. Маринад с бренди

- 500 мл яблочного сока,
- 250 мл бренди,
- 1 луковица,
- майоран,
- лавровый лист,
- куркума,
- черный перец горошком,
- соль

Смешать яблочный сок и бренди, добавить мелко нарезанный лук, измельченную зелень майорана, лавровый лист, перец, соль и куркуму, перемешать. Мариновать мясо 3–5 часов.

59. Маринад с йогуртом

- 500 мл йогурта,
- имбирь,
- гвоздика,
- куркума,
- соль

Специи измельчить, перемешать, добавить соль и йогурт. Мариновать мясо 5–6 часов.

60. Маринад с можжевельником

- 250 мл воды,
- 100 мл красного винного уксуса,
- 50 г ягод можжевельника,
- кориандр,
- соль,
- молотый черный перец

Смешать воду и винный уксус. Добавить размятые ягоды можжевельника, кориандр, соль и молотый черный перец. Мариновать мясо 6–7 часов.

61. Маринад с чесноком и розмарином

- 600 мл яблочного уксуса,
- 2–3 зубчика чеснока,
- розмарин,
- белый,
- черный,
- зеленый перец горошком по вкусу

Перец обжаривать без масла до тех пор, пока он не начнет лопаться. Влить уксус, довести кипения, охладить. Добавить измельченный чеснок и розмарин. Настаивать в плотно закрытой посуде 10 дней, периодически взбалтывая. Мариновать мясо 6–7 часов.

62. Маринад с десертным вином

- 500 мл красного десертного вина,
- 100 мл лимонного сока,
- лавровый лист,
- эстрагон,
- соль

Вино соединить с лимонным соком, добавить лавровый лист, эстрагон, соль. Мариновать мясо 3–5 часов.

63. Маринад с соевым соусом

- 300 мл растительного масла,
- 300 мл уксуса,
- 200 мл соевого соуса,
- 100 г томатной пасты,
- 1 луковица,
- 1 зубчик чеснока,
- паприка,
- горчица,
- розмарин,
- тимьян

Лук и чеснок измельчить, залить соевым соусом. Добавить томатную пасту, горчицу, паприку, розмарин и тимьян, влить уксус и растительное масло, тщательно перемешать. Мариновать мясо 1–2 часа.

64. Маринад с карри и куркумой

- 100 мл йогурта,
- 20 мл столового уксуса,
- 20 мл лимонного сока,
- карри,
- куркума,
- кардамон,
- соль

В йогурт добавить специи, соль, уксус и лимонный сок, тщательно вбить. Мясо мариновать 30 минут.

65. Очень острый маринад

- 100 мл соевого соуса,
- 100 мл куриного бульона,
- 3 зубчика чеснока,
- сахар,
- перец чили,
- имбирь

Чеснок и перец чили измельчить, добавить тертый имбирь, сахар, влить бульон и соевый соус. Мясо мариновать 30 минут.

66. Маринад из овощей с мускатным орехом

- 200 мл воды,
- 100 мл столового уксуса,
- 200 г моркови,
- 100 г лука,
- корень петрушки,
- 5–6 зубчиков чеснока,
- мускатный орех,
- лавровый лист,
- гвоздика,
- соль

В кипящую воду добавить нашинкованные корень петрушки, морковь и лук, соль, лавровый лист, гвоздику, мускатный орех, варить 3–5 мин. Добавить измельченный чеснок, влить уксус, довести до кипения и снять с огня. Остудить до комнатной температуры. Мариновать мясо 6–7 часов.

67. Маринад с кайенским перцем

- 250 мл белого сухого вина,
- 250 мл растительного масла,
- майоран,
- тимьян,
- розмарин,
- кайенский перец,
- паприка,
- соль

Смешать специи, соль, влить вино и растительное масло. Дать настояться 20 мин. Мясо мариновать 1–2 часа.

68. Маринад из овощей с корицей

- 200 мл воды,
- 100 г моркови,
- 50 г лука,
- 3–4 зубчика чеснока,
- корень сельдерея,
- зелень петрушки,

- 30 мл столового уксуса,
- мускатный орех,
- гвоздика,
- кардамон,
- корица,
- соль,
- душистый перец по вкусу

В кипящую воду добавить нашинкованные корень сельдерея, морковь и лук, соль, мускатный орех, гвоздику, кардамон, корицу, душистый перец, варить 3–5 мин. Добавить измельченный чеснок, зелень, влить уксус, довести до кипения и снять с огня. Остудить до комнатной температуры. Мариновать мясо 5–6 часов.

69. Маринад йогуртовый с тмином

- 250 мл йогурта,
- 200 мл растительного масла,
- тмин,
- куркума,
- карри,
- имбирь,
- соль,
- молотый черный перец

Смешать специи и соль, влить растительное масло, йогурт, тщательно перемешать. Мариновать мясо 3–5 часов.

70. Маринад с эстрагоном

- 250 мл воды,
- 200 мл лимонного сока,
- соль,
- эстрагон

Лимонный сок соединить с водой, добавить соль и эстрагон. Мариновать мясо 4–5 часов.

71. Бельгийский маринад

- 250 мл красного сухого вина,
- 50 мл красного винного уксуса,
- 1 луковица,
- 20 г сухой горчицы,
- лавровый лист,
- гвоздика,
- розмарин,
- сахар,
- соль

Уксус смешать с красным вином, добавить сахар, соль, сухую горчицу, лавровый лист, гвоздику, розмарин, довести до кипения и снять с огня. Добавить нарезанный полукольцами лук. Остудить. Мариновать мясо 7–8 часов.

72. Кавказский маринад

- 500 мл воды,
- 250 мл столового уксуса,
- зелень кинзы,
- лавровый лист,
- соль,
- перец

Зелень кинзы измельчить, залить водой с уксусом, добавить лавровый лист, перец и соль. Мариновать мясо 4–5 часов.

73. Маринад с тимьяном

- 150 мл красного сухого вина,
- 1 зубчик чеснока,
- тимьян

Чеснок измельчить, добавить тимьян, залить вином. Мариновать мясо 3–5 часов.

74. Маринад с йогуртом и перцем чили

- 150 мл йогурта,
- 1 зубчик чеснока,
- перец чили,
- сладкая паприка,
- мята,
- соль

Чеснок пропустить через пресс, перец чили и мяту мелко нарубить. Залить йогуртом, добавить паприку, соль. Мариновать мясо 3–5 часов.

75. Чесочно-имбирный маринад

- 50 г меда,
- 20 мл кунжутного масла,
- 100 мл соевого соуса,
- 2 зубчика чеснока,
- корень имбиря

Чеснок пропустить через пресс, имбирь натереть. Залить соевым соусом, добавить масло и мед, тщательно перемешать. Мариновать мясо 3–4 часа.

76. Чесочный маринад

- 8 зубчиков чеснока,
- 250 мл воды,
- 1 ст. л. уксуса,
- 20–30 г молотого черного перца,
- 1/2 ст. л. соли

Чеснок пропустить через пресс, растереть с солью и перцем. Добавить воду и уксус, перемешать. Мариновать мясо 3–4 часа.

77. Кефирный маринад с мятой

- 150 мл кефира,
- 50 мл растительного масла,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 ч. л. сахара,
- соль,
- молотый черный перец,
- мята

Чеснок пропустить через пресс, растереть с солью и перцем. Добавить сахар, влить кефир, масло, тщательно взбить. Положить мяту по вкусу.

78. Винный маринад с горчицей

- 300 мл красного вина,
- 200 мл оливкового масла,
- 100 г сухой горчицы,
- 100 г зелени петрушки,
- соль,
- молотый черный перец по вкусу

Зелень петрушки мелко нарубить, растереть с солью и перцем. Добавить горчицу, влить вино и масло, тщательно взбить.

79. Пряный маринад

- 150 мл растительного масла,
- 100 мл лимонного сока,
- 50 г меда,
- 3 зубчика чеснока,
- зелень петрушки,
- кориандр,
- орегано,
- соль,
- молотый черный перец

Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и медом. Добавить измельченный чеснок, рубленую зелень петрушки, кориандр, орегано и перец, тщательно перемешать.

80. Пряный маринад с кореньями

- 500 мл воды,
- 500 мл уксуса,
- 1–2 луковицы,
- 1 морковь,
- корень петрушки,
- корень сельдерея,
- 12 горошин перца,
- 1 лавровый лист,
- 5 бутонов гвоздики,

- 1 ч. л. сахара,
- соль

В кипящую воду положить нарезанные лук, морковь, корень петрушки и корень сельдерея. Добавить перец, лавровый лист, гвоздику, сахар и соль, варить под крышкой на слабом огне 15–20 мин. Влить уксус, довести до кипения, снять с огня и охладить.

81. Лимонно-чесночный маринад

- 4 ст. л. растительного масла,
- сок 1 лимона,
- 2 луковицы,
- 1 зубчик чеснока,
- пучок петрушки,
- соль,
- молотый черный перец

Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Добавить измельченный лук, чеснок и рубленую зелень петрушки, тщательно перемешать.

82. Йогуртовый маринад

- 125 мл натурального йогурта,
- 1 красный болгарский перец,
- 1 зубчик чеснока,
- 2 ч. л. рубленой мяты,
- соль,
- смесь сухих прованских или итальянских трав по вкусу

Болгарский перец и чеснок мелко нарубить. Добавить мяту, соль, смесь трав, залить йогуртом, тщательно перемешать.

83. Маринад с лавровым листом

- 750 мл воды,
- 250 мл уксуса,
- 1 луковица,
- зелень петрушки,
- 2 лавровых листа,
- соль,
- молотый черный перец по вкусу

Воду соединить с уксусом, добавить рубленую зелень петрушки, нарезанный лук, лавровый лист, соль и молотый черный перец, тщательно перемешать.

84. Маринад с коньяком

- 4–5 ст. л. растительного масла,
- 1–2 ст. л. лимонного сока,
- 2–3 ст. л. коньяка,
- прованские травы,
- кайенский перец,

- соль

Растительное масло взбить с лимонным соком. Влить коньяк, добавить прованские травы, кайенский перец и соль, перемешать.

85. Мятный маринад

- 1 луковица,
- 2–3 зубчика чеснока,
- 60 мл белого вина,
- 4–5 ст. л. растительного масла,
- 3–4 листочка мяты,
- 1–2 веточки розмарина,
- соль,
- перец

Соединить растительное масло и белое вино. Добавить измельченную мяту, рубленый лук, тертый чеснок, розмарин, соль и перец, тщательно перемешать.

86. Восточный маринад

- 1 ст. л. меда,
- 80 мл соевого соуса,
- 1 ч. л. кунжутного масла,
- 2 ч. л. тертого имбиря,
- 2 зубчика чеснока,
- соль,
- молотый черный перец по вкусу

В эмалированной или керамической посуде подогреть мед, снять с огня. Добавить соевый соус, кунжутное масло, тертый имбирь, измельченный чеснок, соль и перец, тщательно перемешать.

87. Винно-мятный маринад

- 60 мл белого вина,
- 4–5 ст. л. растительного масла,
- 1 луковица,
- 2–3 зубчика чеснока,
- 3–4 листочка мяты,
- 1 веточка розмарина,
- майоран,
- тимьян,
- паприка,
- соль,
- молотый красный острый перец

Соединить вино с растительным маслом. Добавить нарезанный лук, измельченный чеснок, рубленую мяту, розмарин, майоран, тимьян, паприку, соль и острый перец, тщательно перемешать.

88. Маринад с виски

- 2 ст. л. виски,
- 2 ст. л. соевого соуса,
- чеснок,
- молотый черный перец,
- соль

Измельченный чеснок растереть с солью и перцем, добавить виски и соевый соус.

89. Маринад из йогурта с чесноком

- 125 мл натурального йогурта,
- 1 зубчик чеснока,
- 1 перец чили,
- 2 ч. л. рубленой мяты,
- соль по вкусу

Чеснок и перец чили мелко нарубить. Добавить мяту, соль, тщательно растереть. Влить йогурт, перемешать.

90. Маринад для рыбы

- 250 мл белого вина,
- 250 мл соевого соуса,
- 250 мл лимонного сока

Соединить все ингредиенты, перемешать.

91. Маринад с дижонской горчицей

- 1 луковица,
- дижонская горчица,
- лимонный сок

Лук измельчить, добавить горчицу, лимонный сок и хорошо перемешать. Мясо мариновать 5–6 часов.

92. Маринад с каперсами

- 300 мл арахисового масла,
- 100 г каперсов,
- 3 луковицы,
- тимьян,
- мелисса,
- кинза,
- кресс-салат,
- соль,
- сахар,
- горький стручковый перец

Каперсы, лук и горький стручковый перец мелко нарезать. Добавить рубленые травы, соль, сахар, влить арахисовое масло, тщательно перемешать. Мариновать мясо 2–3 часа.

93. Винный маринад

- 700 мл белого сухого вина,
- соль,
- сахар,
- перец по вкусу

В вино добавить соль, сахар, перец. Мясо мариновать 6–7 часов.

94. Изысканный маринад для рыбы

- 2,2 л воды,
- 250 мл белого вина,
- 250 мл лимонного сока,
- 100 мл соевого соуса,
- 100 г морской соли,
- 100 г коричневого сахара,
- 1 головка чеснока,
- 2 ст. л. молотого белого перца,
- базилик,
- майоран (карри, кориандр) по вкусу

В кипящей воде растворить соль, сахар, остудить до комнатной температуры. Влить вино, лимонный сок, соевый соус, добавить измельченный чеснок, перец, базилик, майоран, перемешать.

95. Маринад с оливковым маслом для рыбы

- 100 мл лимонного сока,
- 100 мл оливкового масла,
- соль,
- перец

Оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Смазать рыбу, мариновать 10 минут.

96. Маринад со стручковым перцем для рыбы

- 250 мл белого сухого вина,
- 100 мл белого винного уксуса,
- 100 мл воды,
- 100 мл оливкового масла,
- 50 г каперсов,
- тимьян,
- горький стручковый перец,
- соль,
- сахар

Смешать уксус, вино, воду, оливковое масло, добавить соль и сахар. Нагреть, не доводя до кипения. Добавить каперсы, перец, тимьян. Настаивать 10–12 часов. Мариновать рыбу 3–5 часов.

97. аринад с лимоном для рыбы

- 700 мл белого сухого вина,
- 500 мл растительного масла,
- 1 лимон,
- 1 луковица,
- соль,
- перец

Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Добавить цедру лимона, нарезанный лук, влить вино. Рыбу мариновать 1–2 часа.

98. Маринад с лимонным соком для рыбы

- 200 мл оливкового масла,
- 300 мл белого сухого вина,
- 100 мл лимонного сока,
- 1 луковица,
- зелень петрушки,
- тимьян,
- соль,
- перец

Оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Добавить нарезанный лук, измельченную зелень, влить вино, перемешать. Рыбу мариновать 1–2 часа.

99. Маринад с виски для рыбы

- 200 мл растительного масла,
- 100 мл виски,
- 50 мл соевого соуса,
- 1 зубчик чеснока,
- молотый черный перец по вкусу

Смешать масло, виски и соевый соус. Добавить перец и измельченный чеснок. Рыбу мариновать 20–30 минут.

100. «Огненный» маринад для рыбы

- 100 мл оливкового масла,
- 100 мл красного сухого вина,
- 4 стручка горького стручкового перца,
- 6 зубчиков чеснока

Чеснок измельчить, перец мелко нарезать, залить оливковым маслом и вином. Подогреть, не доводя до кипения, остудить. Мариновать рыбу 2–3 часа.

101. Маринад красный

Применяется в основном для мяса

Компоненты

- Сухое вино красное – 1 стакан
- Лук репчатый – 1 головка
- Уксус – 1 чайная ложка
- Сахар – 2 чайные ложки
- Горчица– 1 чайная ложка
- Лавровый лист – 2 штуки
- Перец черный – 5 горошин
- Тимьян – 1/4 чайной ложки
- Кориандр – 1/4 чайной ложки

Способ приготовления

1. К красному вину добавить уксус, сахар и горчицу, все перемешать.
2. Лук почистить и мелко нарезать, сложить в посуду и залить подготовленной смесью, добавить лавровый лист и другие специи, довести до кипения.
3. В охлажденном маринаде можно выдерживать подготовленное мясо.

Маринады к мясу и рыбе

Вынимая мясо из маринада, удалите травы, лук, иначе они подгорят при приготовлении.

Многие виды маринада (до контакта с мясом) могут быть использованы как соус. Использованный маринад нужно прокипятить, тогда его тоже можно подать как соус. Вымачивать в использованном маринаде новую порцию мяса нельзя.

Жареный лосось Сезам:

Маринад: оливковое масло + поджаренное кунжутное масло + рисовый уксус + коричневый сахар + соевый соус + чеснок + имбирь - не менее 10 минут.

Глазированные шашлыки из тунца:

Маринад: мисо + мирином + сахар + вода + майонез - 1 час.

Лосось с кокосовым рисом:

Маринад: кленовый сироп + горчица + соевый соус + сок лайма - не менее 10 минут.

Жареные рыбные такосы:

Маринад: сок лайма + кинза + масло + соль - 15 минут.

Лосось на гриле с клубникой :

Маринад : апельсиновый сок / цедра + лимонный сок + соль + перец + чеснок + молотый тмин + кинза + оливковое масло - 30 минут.

Пьяные креветки:

Маринад: соевый соус + чеснок + кинза + лимонный сок + масло + сахар + лимонник - 10 минут

Лимонный Цыпленок:

Маринад: чеснок + кошерной соли + свежего тимьяна + свежего розмарина + лимонный сок + оливковое масло + перец - не менее 4 часов.

Цыплёнок по-бразильски:

Маринад: чеснок + имбирь + лук + перец + соль + черный перец + тмин + зеленый перец + горчица + пиво + масло - 4 часа.

Куриная грудка:

Маринад: оливковое масло + чеснок + белый винный уксус + свежий тимьян + соль + перец - 10 до 30 минут.

Маринованная баранина со специями и кус-кус:

Маринад : гранат + чеснок + оливковое масло + молотый имбирь + корица + тмин + паприка + соль + перец - не менее 8 часов.

Жареная маринованная баранина с лимоном и розмарином:

Маринад: лимонная цедра и сок + чеснок + розмарин + масло - не менее 8 часов.

Маринованный флорентийский стейк:

Маринад: бальзамический уксус + оливковое масло + розмарин - 6 часов.

Филе стейк с жареным картофелем и спаржей:

Маринад: горчица + лимонный сок + чеснок + соль + перец - 10 до 24 часов.

Тушёные рёбрышки:

Маринад: чеснок + тимьян + цедра апельсина + лавровый лист + душистый перец + перец + гвоздика + вино - 12 до 24 часов.

Маринованная свинина:

Маринад: мёд + чеснок + апельсиновый сок + морская соль + перец - не менее двух часов.

Шашлыки из свинины:

Маринад: масло + чеснок + красный перец + сок лайма + апельсиновый сок - 30 минут до 12 часов.

Маринованные свиные отбивные:

Маринад: соевый соус + + чеснок + мёд + сахар - 1 до 24 часов.











Задание: Проверьте свои знания по теме, ответив на приведенные ниже вопросы.

№ п/п	Вопросы	Ответы
1	Что следует понимать под маринадом?	
2	Для каких целей маринады используются	
3	Какие ингредиенты входят в состав маринадов, используемых в процессе маринования продуктов питания?	
4	Существует великое множество маринадов. Как их классифицируют?	
5	Какой обязательный компонент должен входить в состав любого маринада?	
6	Какую роль играет "кислый" ингредиент маринада для продуктов?	
7	Как используются маринады в питании?	
8	Какая продолжительность времени необходима для маринования продуктов?	

Тест по теме "Соусы".

Выберете и напишите правильный ответ.

1. Загуститель для красных соусов

- А - крахмал;
- Б - мука;
- В - желатин.

2. Производный соуса белого

- А - паровой;
- Б - луковый;
- В - сухарный.

3. Назовите соус по предложенному набору продуктов: растительное масло, уксус, соль, сахар, перец.

- А - польский;
- Б - майонез;
- В - заправка салатная.

4. Температура подачи соуса майонез

- А - +14;
- Б - +65;
- В - +25.

5. Для приготовления каких соусов используют коричневый бульон?

- А - красных;
- Б - белых;
- В - сметанных.

6. Производный соуса красного

- А - луковый;
- Б - голландский;
- В - томатный.

7. Соус, рекомендуемый для подачи капусты цветной отварной

- А - молочный сладкий;
- Б - сухарный;
- В - маринад овощной.

8. Назовите соус по предложенному набору продуктов

- А - белый основной;
- Б - паровой;
- В - молочный.

9. Какие соусы "защипывают сахаром"?

- А - молочный сладкий;
- Б - сладкий;
- В - красный кисло-сладкий.

10. Температура пассерования муки для приготовления белой жировой пассеровки

- А - 120 градусов;
- Б - 200 градусов;
- В - 300 градусов.