



КУХНИ НАРОДОВ МИРА  
Образовательный проект в МСШ



Четверг, 30 апреля 2020 г., ужин –

*Португальская кухня*



# **РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА по - португальски**





Четверг, 30 апреля 2020 г., ужин –

*Португальская кухня*

## **РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА**

**по-португальски**



### **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БЛЮДА**

- Горбуша – 63 г
- Масло растительное – 20 г
- Помидоры свежие – 60 г
- Лук репчатый – 25 г
- Сыр – 9 г
- Мука пшеничная – 10 г
- Морковь – 20 г
- Масло сливочное – 10 г
- Бульон рыбный – 30 г
- Зелень петрушки – 4 г

В форме для пудинга разогревают растительное масло и кладут в него нарезанную ломтиками подсоленную рыбу. Кусочки рыбы перекладывают половинками помидоров, ломтиками лука и очень тонкими ломтиками моркови. Далее рыбу тушат в жарочном шкафу 20 мин.

Муку пассеруют на сливочном масле, добавляют немного рыбного бульона или воды, зелень, перец и соль. Полученный соус выливают на рыбу, посыпают ее тертым сыром и запекают в жарочном шкафу еще 8-10 мин.

Подают со свежим салатом.



Четверг, 30 апреля 2020 г., ужин –

## Португальская кухня



Мягкий климат Португалии определяет и характер национальной кухни, которая, в отличие от испанской, не такая острая. Она сочная, обильная, жирная, даже немного тяжеловатая. Каждая провинция имеет свои особенности: в одной применяют оливковое масло, в другой – топленое свиное сало, сливочное масло...

Португальская кухня богата соусами. Для нее также характерно использовать большое количество овощей, а еще португальцы очень любят рыбу. Широко используется рис.





КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МСЦМ



Четверг, 30 апреля 2020 г., ужин –

## Португальская кухня



Для приготовления супов используют мясо, рыбу и морских моллюсков. Мясной бульон обычно приправляют оливковым маслом. Очень популярен куриный бульон. Супы едят и в полдень и вечером. Важную роль в Португальской кухне играют яйца.

Португальцы любят готовить блюда из рыбы, моллюсков и других продуктов моря. Их национальное кушанье – соленая треска, которую готовят более чем 150 способами.

*Кр. Роналду с семьей*



EDUN  
CLUB



КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Образовательный проект в МССМ



Четверг, 30 апреля 2020 г., ужин –

## Португальская кухня



Область, в которой португальская кухня не боится конкуренции – приготовление кондитерских изделий и пирожных. В Португалии широко используются пряности, в частности корица, мускатный орех, гвоздика.

Днем в Португалии очень жарко, поэтому все время хочется пить. Лимонад и мандариновый напиток, виноградный, ананасный и все остальные фруктовые соки подают со льдом или небольшим количеством газированной воды.

*Кр. Роналду с сыном*

