ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРОКОПЬЕВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Сборник блюд работодателей

учебное пособие

Прокопьевск
2014

Автор:
Э.Э. Гарбузова, преподаватель ГБОУ СПО «ППЭТ»

Рецензент:
Л.В.Курсакова, заместитель директора по учебной работе ГБОУ СПО ППЭТ

Сборник блюд работодателей [Текст]: учебное пособие/ Э.Э. Гарбузова.- Прокопьевск, 2014

В учебном пособии даны рецептуры и технология приготовления блюд, которые разработаны на предприятиях общественного питания города Прокопьевска.

Пособие предназначено для дидактического обеспечения учебных занятий по профессиональным модулям по профессии 19.01.17 Повар, кондитер.

Может быть рекомендовано для использования в образовательном процессе, а также в профессиональной деятельности работников предприятия общественного питания.

Содержание

Пояснительная записка 6

Салаты 7

Салат «Необычный» 11

Салат «Осенний» 12

Салат «Соломинка» 13

Салат «Французский» 14

Салат «Загадка» 15

Салат «Нептун» 16

Салат по – домашнему 17

Салат с печенью 18

Салат - коктейль с ветчиной и сыром 19

Салат – коктейль из овощей и ветчины 20

Салат – коктейль «Новгородский» 21

Салат – коктейль «Новинка» 22

Салат – коктейль «Нежность» 23

Салат - торт из печени 24

Салат - торт из печени 25

Холодные овощные блюда и закуски 28

Помидоры, фаршированные яблоками и сыром 32

Тыква в маринаде 33

Баклажаны или кабачки в маринаде 34

Маринад овощной с томатом 35

Баклажаны, фаршированные ореховым соусом 36

Холодные блюда и закуски из рыбы и морепродуктов 38

Сельдь под маринадом 41

Закуска из сельди с гарниром 43

Раки отварные 44

Супы 46

Щи с яблоками по-сибирски 52

Рассольник с папоротником 53

Окрошка с черемшой 54

Борщ с морской капустой 55

Блюда из круп 57

Каша пшённая с тыквой 62

Запеканка со свежими плодами 63

Пюре из гороха со шпиком и луком 65

Биточки манные с морковью или яблоками 66

Блюда и гарниры из овощей и грибов 69

Морковь, тушенная с черносливом и яблоками 72

Картофель, запечённый с майонезом 73

Финики картофельные 74

Ватрушка картофельная 75

Зразы морковные 77

Грибы в тесте 79

Горячие рыбные блюда 81

Рыба, тушенная в молоке с луком 87

Рульки из горбуши с сыром 88

Шницель «Целинный» 89

Котлеты из лосося 90

Рыба, запеченная под майонезом 91

Горячие мясные блюда 93

Эскалоп «Сюрприз» в тесте 97

Эскалоп «Сюрприз» 98

Жаркое в горшочке 99

Мясо, запеченное с сыром 101

Бифштекс «Алтайский» 102

Блюда из птицы 104

Котлета по-русски 108

Зразы «Курочка ряба» 110

Котлета «Нежная» 111

Блюда из яиц и творога 113

Омлет «Изюминка» 119

Омлет с острыми гренками 119

Сырники золотистые 120

Творожные пончики 121

Тесто и изделия из него 123

Блинчики «Сказка» 127

Оладьи с яблоками 128

Приложения ***131***

Пояснительная записка

Производственную практику студенты ГБОУ СПО «ППЭТ» проходят в рабочих столовых крупных промышленных предприятий г. Прокопьевска: «Комбинат школьного питания», УК «Прокопьевскуголь», ОАО «Сибирячка», кафе «Лагуна» и «Остап», рестораны «Заря», «Сибирский салун».

ГБОУ СПО «ППЭТ» ведется работа по изучению технологии приготовления блюд этих предприятий. Новые рецептуры отрабатываются на практических семинарах, занятиях «Школы молодого специалиста», на которые приглашаются работодатели, а затем эти блюда включаются в рабочую учебную программу профессиональных модулей.

Сборник блюд работодателей - это учебное пособие для преподавателей, мастеров производственного обучения и обучающихся. Его цель - ознакомить с технологией приготовления блюд, которые готовят на предприятиях общественного питания города Прокопьевска.

Салаты

Салаты

Для приготовления салатов используют овощи и фрукты в сыром виде, а также вареные, квашеные, маринованные, быстрозамороженные овощи, грибы, бобовые, сырые и консервированные фрукты, цитрусовые плоды. Салат может быть приготовлен из овощей или фруктов одного вида или из нескольких видов. Во многие салаты добавляют яйца, мясо, птицу, дичь, рыбу, крабы. Это повышает питательность салатов, улучшает и разнообразит их вкус. Мясные и рыбные продукты употребляют для приготовления салатов в вареном, жареном или консервированном виде.

Большое значение при приготовлении салатов имеет нарезка продуктов. Красивая и равномерная форма нарезки придает блюдам привлекательный и аппетитный внешний вид. Обычно продукты нарезают тонкими ломтиками, мелкими кубиками, некоторые шинкуют соломкой.

Применяют два способа оформления салатов. Первый способ*:* охлажденные продукты, входящие в состав салата, перемешивают, заправляют соусом и кладут горкой в салатник, затем украшают зеленью. Второй способ*:* продукты нарезают, примерно 1/3 всего количества заправляют соусом, кладут в салатник горкой; сверху укладывают тонкие ломтики мяса, рыбы, птицы, крабов, дольки яиц, оформляют помидорами, яйцами или зеленью. Остальные продукты аккуратно помещают вокруг горки букетиками. Продукты, предназначенные для оформления, не рекомендуется поливать соусом.

Для оформления оставляют лучшие куски продуктов, которые, нарезав, укладывают на салат или вокруг него с учетом наиболее эффектного сочетания различных цветов.

Заправляют салаты различными острыми заправками, в состав которых входят растительное масло, уксус, сахар, молотый перец, соль, а также горчица и яичные желтки. Кроме того, салаты часто заправляют сметаной или майонезом.

В современной кулинарии появилось новое направление - салаты-коктейли. От классических салатов они не отличаются содержащимися в них продуктами. Главное различие – способ подачи и сервировки.

Салаты-коктейли, как правило, делят на закусочные и десертные. Они требует особой внимательности при укладывании. Существует определенная последовательность слоев, которые ни в коем случае нельзя перемешивать. Если же салаты заправляются заправками или соусами, то их перемешивают непосредственно перед употреблением. Продукты нарезаются обычно одинаково: соломкой, кубиками, ломтиками или кружочками. Салат нужно выкладывать в специальную стеклянную посуду. Всё зависит от разновидности того или иного салата, так что форма салатницы будет варьироваться, например, фужеры на высокой ножке, конические стаканы и креманки. Салаты-коктейли подаются только с чайной или специальной десертной ложкой. Будучи простыми в приготовлении, салаты-коктейли могут подаваться каждый день, но особенно они украшают праздничный стол.

Салат-торт получил свое название благодаря внешней схожести с тортом, причем каждый слой ингредиента или через один смазываются заправкой, как коржи кремом. Салаты-торты не диетическое угощение, а довольно сытное и калорийное. Вариаций приготовления салатов в виде торта великое множество, их составляющие ингредиенты настолько разнообразны, что в одном блюде могут быть объединены мясо, колбасы и морепродукты, консервы и печенье, свежие и вареные овощи вместе с фруктами и сухофруктами. Салаты- торты объединяет следующее: во-первых, форма и ингредиенты, выложены слоями; во-вторых, салаты заправляются калорийными заправками, майонезом, сметаной, йогуртом.

Для приготовления салатов и винегретов продукты нарезают охлажденными до 8-10°С. Хранить их можно в незаправленном виде при температуре не выше 8°С не более 12 часов. Так же охлаждают соусы и заправки. Заправленные салаты из вареных овощей подлежат реализации не

позднее 30, а из сырых - 15 минут. Норма выхода салатов в зависимости от их вида- 50, 100, 150 и 200 г на порцию. Салаты подают как самостоятельное блюдо в салатницах или на блюдах и мелких тарелках. Салаты используют также как гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам и к горячей жареной птице.

Салат «Необычный»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Яйцо	20	20
Молоко	5	5
Масса омлетного блина	-	20
Печень	71	40
Лук репчатый	70	59
Масло растительное	5	5
Масса пассированного лука	-	20
Соль	4	4
Перец черный	0,5	0,5
Майонез	20	20
Выход		100

Технология приготовления

Яйца, молоко, соль соединяют, взбивают, выпекают блинчики. Омлетные блины охлаждают и нарезают соломкой. Печень отваривают, охлаждают и нарезают соломкой. Репчатый лук нарезают полукольцами, пассеруют. Все продукты соединяют. Заправляют майонезом и перемешивают.

Требования к качеству

Салат уложен в посуду горкой, оформлен продуктами, входящими в состав салата и зеленью. Форма нарезки продуктов сохранена. Вкус, запах, цвет - соответствующий входящим продуктам, без посторонних привкусов и запахов (Приложение 1).

Салат «Осенний»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Капуста свежая	38	30
Морковь	13	10
Редька	43	30
Яблоки свежие	11	10
Майонез или сметана	20	20
Выход		100

Технология приготовления

Капусту шинкуют соломкой, добавляют соль и слегка перетирают. Овощи нарезают соломкой. Все соединяют ,заправляют майонезом или сметаной. Укладывают горкой и украшают овощами и зеленью .

Требования к качеству

Салат уложен в посуду горкой, оформлен, свежей зеленью и овощами. Форма нарезки овощей сохранена, однородная. Овощи и зелень - неувядшие, без потемнений и остатков кожицы. Консистенция овощей упругая. Салат - сочный, без отделения свободной жидкости. Вкус, запах, цвет - соответствует используемым продуктам (Приложение 1).

Салат «Соломинка»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Ветчина	36	35
Или колбаса полукопченая	36	35
Морковь	56	45
Чеснок	1,3	1
Перец черный молотый	0,5	0.5
Майонез	20	20
Выход		100

Технология приготовления

Морковь, ветчину или колбасу, нарезают соломкой. Чеснок мелко рубят. Продукты перемешивают, посыпают солью, перцем, заправляют частью майонеза. Салат выкладывают горкой, поливают оставшимся майонезом, охлаждают и оформляют.

Требования к качеству

Салат уложен в посуду горкой, оформлен входящими в состав продуктами, свежей зеленью. Форма нарезки продуктов сохранена, однородная. Консистенция - сочная. Вкус, запах, цвет - соответствует используемым продуктам (Приложение 2).

Салат «Французский»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Картофель	59	40
Горошек зеленый консервированный	36	20
Огурцы соленые	22	20
Яблоки свежие	61	40
Майонез	30	30
Яйцо	1/2шт	20
Масло сливочное	5	5
Морковь	14	11/10
Выход		150

Технология приготовления

Картофель отваривают, очищают от кожуры и нарезают мелким кубиком. Морковь нарезают мелким кубиком и прогревают со сливочным маслом и зеленым горошком, охлаждают. Отварные яйца, соленые огурцы, очищенные яблоки нарезают мелким кубиком. Все соединяют, добавляют соль, перец и заправляют майонезом.

Требования к качеству

Салат уложен в посуду горкой, оформлен входящими в состав продуктами, зеленью. Форма нарезки продуктов сохранена, однородная. Консистенция соленых огурцов и яблок упругая, хрустящая; вареных - мягкая. Вкус, запах, цвет – свойственные, входящим в салат продуктам (Приложение 2).

.

Салат «Загадка»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Курица	61	35/25
Яйцо	30	30
Помидоры	35	30
Лук репчатый	12	10
Грибы соленые	24	20
Майонез	30	30
Зелень	7	5
Выход		150

Технология приготовления

Вареное куриное филе нарезают соломкой, репчатый лук полукольцами, яйцо, грибы нарезают ломтиком, помидоры дольками. Продукты соединяют, заправляют майонезом. Выкладывают в салатник горкой, оформляют мясом курицы, помидорами и зеленью.

Требования к качеству

Салат уложен в салатник горкой, оформлен входящими в состав продуктами, зеленью. Форма нарезки продуктов сохранена. Консистенция свежих овощей упругая; вареных продуктов – мягкая. Салат – сочный. Вкус, запах, цвет – свойственные входящим в салат продуктам (Приложение 3).

Салат «Нептун»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Кальмар консервированный	50	48
Капуста морская консервированная	20	20
Огурец свежий	15	12
Морковь	25	20
Яблоко свежее	11	10
Яйцо	½ шт	20
Майонез	20	20
Выход		150

Технология приготовления

Отварную морковь, свежие огурцы, яблоки без кожицы и семян шинкуют соломкой. Желток вареного яйца мелко рубят, консервированного кальмара нарезают соломкой, все соединяют, добавляют консервированную морскую капусту. Заправляют майонезом, выкладывают в салатник горкой, украшают зеленью, полосками кальмара и натёртым через мелкую терку белком яйца. Можно использовать свежие отварные кальмары.

Требования к качеству

Салат уложен в салатник горкой, оформлен входящими в состав продуктами, зеленью. Форма нарезки продуктов сохранена, однородная. Консистенция свежих овощей упругая, хрустящая; вареных продуктов – мягкая. Салат - сочный. Вкус, запах, цвет - свойственные входящим в салат продуктам.

Салат по – домашнему

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Говядина	88	65
Масса отварного мяса	-	40
Огурцы соленые	31	25
Горошек зеленый консервированный	31	20
Чернослив	13	20/15
Яйцо	3/8 шт	15
Майонез	30	30
Яблоки маринованные	18	10
Выход		150

Технология приготовления

Вареное мясо и очищенные от кожицы соленые огурцы нарезают мелкими кубиками. Перебранный и промытый чернослив заливают горячей водой и оставляют его до набухания, затем удаляют косточки и мелко нарезают. Мясо, чернослив, огурцы соединяют, добавляют зеленый горошек, соль, перец, заправляют майонезом и перемешивают. Салат укладывают горкой, оформляют дольками вареного яйца, маринованными яблоками, зеленью.

Требования к качеству

Салат уложен в посуду горкой, оформлен входящими в состав продуктами, зеленью. Форма нарезки продуктов сохранена, однородная. Консистенция соленых огурцов упругая, хрустящая; вареных продуктов – мягкая. Салат - сочный. Вкус, запах, цвет - свойственные входящим в салат продуктам (Приложение 4).

Салат с печенью

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Печень говяжья	53	44/30
Картофель	51	38
Огурцы соленые	32	25
Лук репчатый	12	11
Яйцо	½ шт	20
Майонез	30	30
Выход		150

Технология приготовления

Вареную печень, яйца, картофель и соленые огурцы нарезают соломкой, лук шинкуют, все заправляют частью майонеза. Салат укладывают горкой, поливают оставшимся майонезом, украшают рубленым желтком.

Требования к качеству

Салат уложен в посуду горкой, оформлен рубленым желтком. Форма нарезки продуктов сохранена, однородная. Консистенция соленых огурцов, репчатого лука упругая, хрустящая; вареных продуктов - мягкая. Салат - сочный. Вкус, запах, цвет - свойственные входящим в салата продуктам (Приложение 5).

Салат-коктейль с ветчиной и сыром

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Ветчина	47	45
Сыр голландский	33	30
Огурцы свежие	31	30
или яблоки свежие	44	30
Зеленый горошек консервированный	23	15
Майонез	26	26
Зелень	6	4
Выход		150

Технология приготовления

Подготовленные продукты по рецептуре нарезают тонкой соломкой. Укладывают букетами в креманку или в широкий бокал, не перемешивая, и оформляют майонезом, зеленью.

Требования к качеству

Салат аккуратно уложен букетами. Форма нарезки продуктов сохранена, однородная. Консистенция соленых огурцов, свежих яблок упругая, хрустящая. Салат – сочный. Вкус, запах, цвет – свойственные входящим в салат продуктам (Приложение 3).

Салат–коктейль из овощей и ветчины

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Свекла	19	15
Лук зеленый	13	10
Яблоки свежие	11	10
Морковь	13	10
Огурцы свежие	11	10
Ветчина	16	16
Майонез	20	20
Яйцо	¼ шт	10
Выход		150

Технология приготовления

Вареные очищенные свеклу, морковь, подготовленные лук зеленый, яблоки с удаленным семенным гнездом, свежие огурцы, ветчину нарезают соломкой. Затем поочередно укладывают слоями в фужер или бокал, поливают майонезом, украшают яйцом. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью (2-3 г нетто на 1 порцию).

Требования к качеству

Продукты уложены в креманку слоями. Салат оформлен входящими в состав, зеленью. Форма нарезки сохранена, однородная. Консистенция свежих овощей упругая, хрустящая; вареных продуктов – мягкая. Салат - сочный. Вкус, запах, цвет – свойственные входящим в салат продуктам.

Салат – коктейль «Новгородский»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Курица	143	100/72
Яблоки	100	70
Орехи грецкие	100	45
Майонез	25	25
Сливки	14	14
Выход		150

Технология приготовления

Очищенные яблоки, отварное куриное филе нарезают соломкой. Жареные орехи измельчают. Подготовленные продукты укладывают слоями в фужер, поливая каждый слой майонезом, смешанным со сливками.

Требования к качеству

Салат уложен в фужер слоями, оформлен входящими в состав продуктами, зеленью. Форма нарезки продуктов сохранена, однородная. Консистенция яблок упругая, хрустящая; вареной курицы – мягкая. Салат – сочный. Вкус, запах, цвет – свойственные входящим в салат продуктам (Приложение 4).

Салат – коктейль «Новинка»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Ветчина	36	35
Крупа рисовая	8,8	24*
Яйцо	22	22
Сыр	29	26
Майонез	40	40
Томат	3	3
Выход		150

*Масса отварного риса.

Технология приготовления

Рис отваривают. Вареные яйца, сыр натирают на терке, ветчину нарезают соломкой, укладывают слоями в бокал и заправляют майонезом, смешанным томатным соусом. Украшают тертым сыром, ломтиками ветчины, яйцами, петрушкой или укропом.

Требования к качеству

Салат аккуратно уложен в бокал слоями, оформлен входящими в состав, продуктами, зеленью. Форма нарезки продуктов сохранена, однородная. Зерна риса полностью набухшие, хорошо проварены, но сохранили свою форму и легко отделяются друг от друга. Салат - сочный. Вкус, запах, цвет - свойственные входящим в салат продуктам (Приложение 4).

Салат – коктейль «Нежность»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Курица	90	62/45
Яйцо	¼ шт	10
Огурцы свежие	31	25
Чернослив	31	26
Орехи грецкие	31	14
Майонез	15	15
Сметана	15	15
Выход		150

Технология приготовления

Перебранный и промытый чернослив заливают горячей водой и оставляют его до набухания, затем удаляют косточки и мелко нарезают. Отварное куриное филе, огурец, яйца нарезают соломкой. Подготовленные продукты укладывают слоями в фужер, поливая каждый слой майонезом, смешанным со сметаной. Украшают зеленью и орехами.

Требование к качеству

Салат аккуратно выложен в фужер слоями, оформлен орехами и зеленью. Форма нарезки продуктов сохранена, однородная. Салат - сочный. Вкус, запах, цвет – свойственные входящим в салат продуктам (Приложение 5).

Салат- торт из печени

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Печень свиная	83	77
Лук репчатый	23	20/13
Масло растительное	16	16
Молоко	50	50
Мука	30	30
Яйцо	½ шт	20
Чеснок	14	10
Сахар	2	2
Майонез	50	50
Перец черный молотый	0,5	0,5
Выход		150

Технология приготовления

Печень пропускают через мясорубку вместе с пассированным луком, добавляют соль, перец, сахар, молоко, яйца, муку, чтобы получилось негустое тесто, затем соединяют с растительным маслом и хорошо перемешивают. Из теста выпекают блинчики и укладывая их друг на друга, смазывают майонезом смешанным с рубленым чесноком ,охлаждают . Перед подачей края торта обравнивают, смазывают майонезом, оформляют рубленой зеленью. Можно использовать разные начинки: обжаренные грибы и пассерованный репчатый лук; пассерованные лук и морковь.

Требования к качеству

Салат имеет форму торта, края ровные обмазаны майонезом, оформлен и зеленью, яйцом. Салат – сочный, нежный. Вкус, запах и цвет – свойственные печени (Приложение 6).

Салат - торт из печени

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Печень говяжья	107	100
Картофель	26	20
Яйцо	1/8 шт	5
Мука	6	6
Лук репчатый	35	30/20
Морковь	37	26/20
Растительное масло	30	30
Майонез	50	50
Выход		200

Технология приготовления

Нарезанные соломкой репчатый лук и морковь пассеруют. Печень пропускают через мясорубку вместе сырым картофелем добавляют соль, перец, яйца, муку, чтобы получилось негустое тесто. Из теста выпекают блинчики и укладывают их друг на друга, смазывают майонезом и пассерованными овощами. Охлаждают. Перед подачей края торта обравнивают, смазывают майонезом, оформляют рубленой зеленью, яйцом, вареной морковью.

Требования к качеству

Салат имеет форму торта, края ровные смазаны майонезом, оформлен зеленью, яйцом. Салат - сочный, нежный. Консистенция овощей мягкая. Вкус, запах, цвет – свойственные входящим в салат продуктам. (Приложение 6).

Вопросы и задания для повторения

1.Перечислите продукты, которые можно использовать при приготовлении салатов.

2.Какие соусы и заправки используют для приготовления салатов?

3.Как подготавливают свежие овощи для приготовления салатов?

4.Как хранят подготовленные отварные очищенные овощи для салатов?

4. Какие формы нарезки овощей используют для приготовления салатов?

5.Дайте краткую характеристику способов приготовления салатов?

6. Назвать отличительные особенности приготовления салатов-коктейлей.

7. Какие признаки дают возможность выделить салаты-торты в особую группу?

8. Перечислите посуду, используемую для подачи салатов.

9. Назовите температуру подачи салатов.

10. Какова норма отпуска салатов?

11. Какие салаты вы готовили на производстве (дайте рецептуру салата и как вы его оформляли)?

12.Какие дефекты могут возникнуть при приготовлении салатов.

13. Укажите в таблице форму нарезки овощей для приведенных блюд.

14. По приведенному набору продуктов определите название салата: курица, яйцо, помидоры, лук репчатый, грибы соленые, майонез, зелень.

15.Заполните таблицу, отметив продукты, необходимые для приготовления салатов

Продукты	Салат		
	Осенний	Необычный	Соломинка
Ветчина			
Колбаса полукопченая			
Морковь			
Чеснок			
Перец черный молотый			

Майонез			
Капуста свежая			
Морковь			
Редька			
Яблоки свежие			
Яйцо			
Молоко			
Печень			
Лук репчатый			
Масло растительное			
Соль			

16.Заполните таблицу, указав показатели качества салатов

Салат	Внешний вид	Цвет	Вкус	Запах	Консистенция
Французский					
Загадка					
Нептун					

17. Составьте технологическую схему приготовления салата с печенью

Печень	Картофель	Огурцы	Лук	Яйцо	Соль	Майонез

Холодные овощные блюда и закуски

Холодные овощные блюда и закуски

Холодные блюда отличаются от закусок тем, что обычно их подают с гарниром, они более сытные. Холодные закуски имеют меньший выход, подают их либо без гарнира, либо с очень малым количеством гарнира.

Холодные закуски и блюда обычно подают в начале приема пищи, а в меню завтраков и ужинов они могут быть и основным блюдом. В первом случае они играют роль возбудителя аппетита и дополняют состав основных блюд. Рецептуры и способы приготовления холодных закусок и блюд разнообразны. Многие из них обладают острым вкусом, некоторые имеют нежный вкус, в этом случае к ним подают острые приправы и соусы - горчицу, хрен, соус майонез и т. д.

Особенно большую роль играют холодные закуски и блюда в меню банкетов, где число их достигает 5 – 10 наименований. Такие закуски, как салаты из зеленого лука, листового салата и свежих огурцов, малокалорийны и являются главным средством возбуждения аппетита и источником витаминов и минеральных солей.

В рецептуру многих закусок входит растительное масло или соусы и заправки к ним. Поэтому такие закуски являются источником непредельных жирных кислот. При этом особое значение имеет то, что растительное масло в этом случае не подвергается тепловой обработке и не теряет свою биологическую активность.

При приготовлении холодных блюд и закусок часто механическая обработка продуктов (нарезание, очистка) производится после тепловой обработки, это обязывает строго соблюдать санитарные требования к приготовлению, хранению и реализации холодных блюд и закусок, оборудованию и содержанию холодных цехов.

Холодные цехи должны быть оснащены достаточным количеством холодильного оборудования. Для обработки и хранения сырых и вареных

продуктов выделяются отдельные холодильные шкафы, разделочные доски и инвентарь.

Для холодных блюд морковь, свеклу и другие корнеплоды, используемые для приготовления блюд, в сыром виде моют, очищают от кожицы и промывают. Перец сладкий промывают, прорезают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами; перец ошпаривают. Лук зеленый, салат, зелень петрушки, кинзы, сельдерея, укроп перебирают, удаляют посторонние примеси, загнившие листья и промывают в большом количестве воды. Репчатый лук очищают, срезая у луковицы донце и шейку, удаляя сухие листья. У чеснока обрезают верхушку и донце, очищая его от кожицы, затем делят головку на дольки (зубки), с которых снимают оболочку.

Белокочанную и краснокочанную капусту после удаления верхних загрязнений и загнивших листьев разрезают на две или четыре части и измельчают. Квашеную капусту перебирают, крупные куски дополнительно измельчают. Если капуста очень кислая, ее промывают в холодной воде и отжимают.

Соцветия цветной капусты освобождают от листьев, зачищают поврежденные места и кладут в подсоленную воду на 15 – 20 минут Большие соцветия цветной капусты делят на 2 – 4 части. Варят капусту в кипящей подсоленной воде.

Свежие и соленые огурцы промывают. Огурцы с огрубевшей кожицей очищают. Помидоры свежие промывают, вырезают место прикрепления плодоножки. У редиса отрезают остатки ботвы и корня, белый редис очищают от кожицы.

Для оформления блюда отбирают продукты, входящие в его состав, фигурно нарезают их. Продукты, предназначенные для оформления, не рекомендуется заливать сметаной, майонезом, соусом.

Для подачи холодных блюд из овощей можно использовать фарфоровые вазы и блюда.

Для приготовления овощных закусок используют перец фаршированный, лечо, икру из баклажанов и кабачков и др. Банки с консервами обмывают, обтирают, открывают, сливают соус, маринад или масло (если они есть), оставшиеся продукты раскладывают в салатники, поливают слитой жидкой частью консервов, посыпают шинкованной зеленью, сырым или маринованным репчатым луком, нарезанным кольцами.

Все холодные закуски должны быть аккуратно и красиво оформлены, иметь температуру 10–12°С. Вкус и цвет должны соответствовать данному виду изделий. Не допускаются никакие признаки порчи: изменение цвета, признаки закисания, посторонние запахи и привкусы. Выход должен точно соответствовать установленной норме.

Холодные блюда и закуски, а также полуфабрикаты для них хранят в холодильных шкафах при температуре 0-6°С в фарфоровой или эмалированной посуде (без трещин и отбитой эмали), покрытой крышкой или сухой марлей.

Помидоры, фаршированные яблоками и сыром

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Помидоры свежие	147	125
Яблоки свежие	43	30
Сыр	33	30
Майонез	20	20
Выход		200

Технология приготовления

У подготовленных помидоров надрезают верхнюю часть так, чтобы она образовала «крышечку», вынимают сердцевину, переворачивают для стекания сока, посыпают внутреннюю поверхность солью, перцем и заполняют фаршем.

Для фарша: яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом нарезают тонкой соломкой, соединяют с мелко нарезанной сердцевиной помидоров, тертым сыром, заправляют майонезом и перемешивают. При отпуске фаршированные помидоры украшают зеленью.

Требования к качеству

Помидоры должны быть плотными не перезрелыми. Нарезка продуктов однородная. Вкус островатый, в меру соленый с ароматом продуктов, используемых для фарширования (Приложение 7).

Тыква в маринаде

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Тыква	250	175
Мука пшеничная	6	6
Масло растительное	8	8
Масса жареной тыквы	-	140
Маринад	61	61
Выход		200

Технология приготовления

Очищенную от кожи и зерен тыкву режут на куски, панируют в муке, жарят на растительном масле, заливают готовым маринадом и тушат 10— 15 мин.

Требования к качеству

Маринад должен иметь красивый внешний вид, овощи правильно нарезаны, доведены до готовности. Вкус кисловато-пряный с ароматом овощей и пряностей (Приложение 7).

Баклажаны или кабачки в маринаде

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Баклажаны	192	182/142
или кабачки	236	212/142
Мука пшеничная	3	3
Масло растительное	10	10
Маринад	60	60
Выход		200

Технология приготовления

Кабачки моют (у больших кабачков удаляют семена), очищают от кожицы, нарезают ломтиками. Баклажаны моют, очищают от кожицы, нарезают ломтиками, солят и оставляют на 10—15 мин, чтобы убрать горечь, потом моют и обсушивают.

Нарезанные баклажаны или кабачки солят, панируют в муке, жарят, заливают маринадом, добавляют небольшое количество воды и тушат 20-30 минут. Подают охлажденными.

Требования к качеству

Маринад должен иметь красивый внешний вид, овощи правильно нарезаны, доведены до готовности. Вкус кисловато-пряный с ароматом овощей и пряностей. Баклажаны должны быть мягкими без горечи (Приложение 8).

Маринад овощной с томатом

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Морковь	750	600
Лук репчатый	179	150
Томатное пюре	150	150
Масло растительное	100	100
Уксус 3%	300	300
Сахар	25	25
Бульон рыбный или вода	120	120
Выход		1000

Технология приготовления

Овощи нарезают соломкой, пассеруют на масле растительном, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 7—10 мин. После этого вводят воду, уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу и кипятят 15—20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар.

Требования к качеству

Маринад должен иметь красивый внешний вид, овощи правильно нарезаны, доведены до готовности. Вкус кисловато-пряный с ароматом овощей и пряностей (Приложение 8).

Баклажаны, фаршированные ореховым соусом

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Баклажаны свежие	243	231/150
Для соуса		
Орехи грецкие	100	45
Чеснок	3	2
Кинза (кориандр), петрушка (зелень)	14	10
Перец красный молотый	0,5	0,5
Уксус 3%	15	15
Сушеная зелень(хмели-сунели)	1	1
Масса соуса	-	66
Лук репчатый	40	34
Выход		250

Технология приготовления

У промытых баклажанов с удаленной плодоножкой делают продольные надрезы, баклажаны припускают, затем выдерживают под прессом 2—3 ч. Половину соуса соединяют с мелко нарезанным репчатым луком и фаршируют этой смесью баклажаны. Фаршированные баклажаны укладывают в неглубокую посуду и поливают оставшейся частью соуса.Для соуса подготовленные грецкие орехи измельчают на мясорубке, добавляют толченый с солью чеснок, мелко нарезанную зелень, перец, уксус, хмели-сунели и перемешивают. Отпускают вместе с соусом.

Требования к качеству

Баклажаны должны быть мягкими без горечи, сохранить свою форму, с ароматом и вкусом грецкого ореха и пряностей (Приложение 9).

Вопросы и задания для повторения

1.Назовите отличительные особенности приготовления холодных овощных закусок от овощных блюд?

2.Чем заправляют холодные блюда и закуски?

3. Назовите производственные помещения, в которых готовят холодные блюда и закуски.

4.Произведите обработку овощей для приготовления холодных блюд и закусок.

5.Перечислите посуду, в которой подают холодные блюд и закуски из овощей.

6.Назовите температуру подачи холодных закусок.

7. Расскажите технологию приготовления блюда «Маринад овощной» с томатом

8.Подготовьте продукты для приготовления блюда «Помидоры фаршированные с яблоками и сыром»

9.Назовите требования к качеству блюда «Тыква в маринаде»

10.Составьте технологическую схему приготовления блюда «Помидоры, фаршированные яблоками и сыром»

Помидоры	Яблоки	Сыр	Соль	Майонез

Холодные блюда и закуски из рыбы и морепродуктов

Холодные блюда и закуски из рыбы и морепродуктов

В ассортимент холодных блюд и закусок из рыбы входят рыбная гастрономия и консервы из рыбы, заливная рыба, рыба под соусом майонез, рыба под маринадом, отварная рыба с соусом хрен, рыбное ассорти и другие блюда. Большинство рыбных холодных блюд подают с гарниром (из картофеля, овощей), с соусом; гастрономические товары - в натуральном виде и с гарниром.

Для праздничных обедов; свадеб, юбилеев, банкетов, официальных и дипломатических приемов помимо большого ассортимента других кушаний, подаваемых на порционных блюдах и тарелках, из рыбы готовятся банкетные (заказные) блюда. К банкетным блюдам предъявляются особые требования. Они должны отличаться не только высоким качеством, но и художественным оформлением и служить украшением стола. Эти блюда подаются на вазах, больших фарфоровых и мельхиоровых блюдах по 8-16 и более порций с разнообразными расположенными букетами сложными гарнирами из различных по виду и цвету овощей. Гарнир помещают также в корзиночки из сдобного или слоеного теста, чашечки, вырезанные из апельсиновых и мандариновых корок. Чем крупнее изделие, тем разнообразнее и красочнее должны быть подобраны гарниры и уложены более крупными букетами.

Банкетные блюда украшают также цветами - живыми или вырезанными из свежих овощей: свеклы, репы, редьки, моркови, картофеля и т. д. Блюда также украшают зеленью (веточками петрушки, сельдерея, листьями салата), ломтиками лимона. Для некоторых блюд в качестве элемента украшения используют мельхиоровые шпажки, на которые одевают фигуры и цветы.

Холодные рыбные блюда не подлежат длительному хранению. Их необходимо реализовывать по мере приготовления. Сроки хранения следующие:

студень рыбный и рыба заливная — не более 12 ч при температуре не выше 6°;сельдь рубленая — не более 24 ч при наличии холода;консервы, отпускаемые для закусок, — не более 6 ч с момента вскрытия банок (немедленно вынуть из банок) при наличии холода;рыба горячего копчения — не более 72 ч при наличии холода.

Сельдь под маринадом

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Сельдь соленая	104	50
Лук репчатый	48	40
Морковь	65	50
Вода	20	20
Растительное масло	10	10
Уксус3%	20	20
Сахар	3	3
Специи	0,02	0,02
Масса маринада	-	100
Майонез	25	25
Сливки	15	15
Коньяк	5	5
Горчица	3	3
Уксус 3%-ный	2	2
Масса соуса	-	50
Выход		200

Технология приготовления

Сельдь разделывают на чистое филе. Приготавливают маринад -лук шинкуют кольцами, кладут в кипящую воду, добавляют нашинкованную соломкой морковь, лавровый лист, перец, гвоздику, соль, сахар, растительное масло проваривают 10 минут, добавляют уксус и проваривают ещё 5 минут, охлаждают. Филе сельди слегка отбивают, укладывают на него маринад, сворачивая кольцом. Для этого делают в филе

сельди с широкого конца небольшой надрез и вкладывают в него узкий конец филе. Приготовленный рулет укладывают на стеклянную тарелку, заливают соусом, выдерживают на холоде до 6 часов, при подаче оформляют зеленью

Требования к качеству

Сельдь должна быть хорошо очищена, без костей, иметь форму рулета в середине маринад. Овощи аккуратно нарезаны доведены до готовности. Вкус остро - пряный, с ароматом специй (Приложение 9).

Закуска из сельди с гарниром

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Сельдь соленая	104	50
Шампиньоны маринованные	36	30
Картофель	66	48
Масло растительное	20	20
Масса жареного картофеля	55	40
Лук репчатый маринованный	45	30
Выход		150

Технология приготовления

Филе сельди нарезают полосками шириной 1,5 см и выкладывают косичкой на середину тарелки. Вокруг горками укладывают гарнир, оформляют зеленью. В состав гарнира можно включить лимон (15 г), соответственно увеличив его выход.

Требования к качеству

Продукты аккуратно уложены на тарелке, оформлены зеленью. Сельдь должна быть хорошо очищена, без костей, в меру соленая. Картофель сохранил форму нарезки, на поверхности равномерная поджаристая корочка. Консистенция мягкая, вкус в меру соленый. Грибы упругие, в меру соленые с ароматом пряностей. Лук имеет одинаковую форму нарезки, вкус кисло-сладкий с ароматом пряностей (Приложение 10).

Раки отварные

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Раки	10	10
Морковь	15	12
Укроп	19	14
Петрушка (корень)	19	14
Эстрагон (зелень)	14	5
Соль	30	10
Перец черный горошком	0,1	0,1
Лавровый лист	0,1	0,1
Выход		50

Технология приготовления

Раков для варки используют только живых и с твердым панцирем. В посуду наливают воду, добавляют соль, перец черный горошком, лавровый лист, мелко нарезанные морковь, петрушку, укроп, эстрагон и доводят до кипения. Перед варкой раков промывают в холодной воде до полного удаления с их поверхности загрязнений. В кипящую воду кладут подготовленных раков, посуду закрывают крышкой и варят 12—15 мин с момента закипания воды. Затем посуду ставят на борт плиты и дают постоять 10—15 мин, чтобы раки приобрели приятный аромат. При отпуске готовых раков заливают отваром. Вареных раков можно подать без отвара, украсив их зеленью.

Требования к качеству

Вареные раки красный цвет, сохранили свою форму, с приятным ароматом пряностей. Отвар прозрачный (Приложение 10).

Вопросы и задания для повторения

1.Перечислите ассортимент блюд и закусок из рыбы.

2. Перечислите требования, предъявляемые к банкетным блюдам из рыбы и морепродуктов

3. Почему холодные рыбные блюда не подлежат длительному хранению?

4. Расскажите, какое блюдо или закуску из рыбы готовят на вашем предприятии, производственной практики

5.Для приготовления блюда «Раки отварные» подготовьте маринад.

6. Дайте требования к качеству блюда «Закуска из сельди»

7. Назовите сроки хранения холодных рыбных блюд.

8. Чем украшают холодные рыбные блюда.

9. Кукую посуду, используют для подачи рыбных блюд.

Супы

Супы

Супами называются разнообразные по составу блюда, приготовленные на различных бульонах и отварах. Содержащиеся в бульонах и отварах экстрактивные вещества возбуждают аппетит, улучшают пищеварение и повышают усвояемость пищи организмом человека.

Большинство супов состоит из жидкой части и плотной (гарнира), в которую входит один или несколько видов продуктов: овощей, макаронных изделий, круп и т. д. (к некоторым видам супов гарнир подается отдельно от жидкой части).

По температуре подачи супы разделяют на горячие и холодные; по жидкой основе различают супы на бульонах, овощных отварах, молоке, хлебном квасе и фруктовых отварах.

По способу приготовления горячие супы делятся на заправочные, протертые и прозрачные, а холодные - на протертые и непротертые.

Овощи для супов нарезают так, чтобы их форма соответствовала форме других составных частей гарнира. Для овощного супа с крупой корнеплоды нарезают мелкими кубиками, для супа из вермишели - соломкой. Если капуста нарезана квадратиками, то корнеплоды должны быть нарезаны кружочками, дольками или ломтиками; если же она нашинкована, то корнеплоды режут соломкой. Морковь, репу, лук, томатное пюре перед закладкой в супы пассеруют. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Петрушку и сельдерей следует класть в суп сырыми за 20-25 мин до окончания варки. Стручки сладкого перца перед использованием промывают, нарезают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами. Затем перец мелко шинкуют и закладывают в суп в пассерованном или сыром виде за 5-10 мин до окончания варки.

Муку для заправки супов используют высшего и первого сорта. Муку просеивают, пассеруют без жира до светло-желтого цвета, разводят небольшим количеством холодного бульона или овощного отвара (4л на 1кг

муки), размешивают венчиком до получения однородной массы, процеживают. Заправляют ею суп за 5-10 мин до окончания варки.

Сваренным супам дают постоять 10-15 мин без кипения, чтобы жир всплыл и стал прозрачным.

Супы отпускают в тарелках, порционных мисках или бульонных чашках. При отпуске в тарелку или порционную миску кладут нарезанные куски мяса, птицы, рыбы, которые хранятся в отдельной посуде, залитые бульоном, наливают порцию супа, добавляют, не размешивая, сметану, если она предусмотрена рецептурой, и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Отдельно к супам на пирожковой тарелке можно подать ватрушки, пирожки и кулебяки из дрожжевого и слоеного теста, к щам и борщам из квашеной капусты – крупеник, пампушки из дрожжевого теста в чесночном соусе.

Норма отпускаемой порции супов может быть 250, 300, 400, 500 г в зависимости от спроса потребителей.

Температура горячих супов при подаче должна быть не менее 75°С, а холодных не выше 14°С.

Продолжительное хранение супов резко ухудшает их вкус и вид, приводит к разрушению витаминов. Поэтому хранить супы более двух часов после приготовления нельзя. Особенно сильно деформируются при длительном хранении макаронные изделия. Супы из них нужно готовить небольшими партиями и реализовывать в течение 30-40 минут.

Хранят супы на водяной бане (мармите) или на плите при температуре 75-85°С. Супы, заправленные льезоном, хранят на водяной бане при температуре 60-65°, квас для холодных супов - при температуре 4-6°.

Основной составной частью борщей является свекла. Для борща используют не только корнеплоды, но и черешки и листья ботвы. Во многие борщи входят капуста, картофель, томат.

Для приготовления борща в процеженный, доведенный до кипения бульон закладывают нашинкованную капусту и варят её до полготовности.

Затем добавляют тушеную свеклу и пассерованные овощи. Белые коренья вводят сырыми. Перед окончанием варки добавляют специи (лавровый лист, перец горошком) и доводят суп до вкуса, добавляя соль и сахар.

При приготовлении борща без картофеля его можно заменить разведенной бульоном пассерованной мукой.

При отпуске в порционную миску кладут кусок отварного мяса, наливают борщ, добавляют свекольную краску или свекольный квас, сметану и посыпают мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Щи готовят из белокочанной свежей и квашеной капусты, савойской капусты, капустной рассады, молодой крапивы, щавеля, шпината. Их можно готовить вегетарианскими, с грибами, а также на костном бульоне, с мясом и различными мясными продуктами, гусем, уткой, шпиком. Щи из квашеной капусты, кроме того, готовят с рыбой, головизной рыб семейства осетровых, снетками, хамсой, тюлькой соленой.

Для щей свежую капусту нарезают шашками в 2-3см или шинкуют. Раннюю капусту нарезают вместе с кочерыжкой дольками в 2-3 см или шинкуют.

Коренья режут дольками, соломкой или брусочками, лук - дольками или соломкой, картофель дольками или кубиками. Морковь и лук пассеруют.

Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в бульон следует бланшировать. Щи из свежей капусты варят следующим образом: в кипящий бульон закладывают капусту, после закипания вводят пассированные коренья, а перед окончанием варки специи. Щи можно заправить пассерованной мукой, пассерованным томатом-пюре или добавить в них свежие помидоры, а также заправляют чесноком растертым с солью (2г на 1л супа).

Квашеную капусту для щей рекомендуется предварительно тушить, но можно варить и из сырой квашеной капусты.

Обязательной составной частью рассольников являются огурцы соленые. Рассольники готовят вегетарианскими, на бульонах: костном,

мясокостном, рыбном, из птицы, грибном отваре. Отпускают с потрохами, почками и другими мясопродуктами. Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. Кроме того, в рассольники вводят пассированный лук и белые коренья в несколько большем количестве, чем в другие супы. Часть лука репчатого заменяют луком пореем. Овощи шинкуют, картофель нарезают брусочками или дольками. Пассеруют овощи на маргарине столовом.

Для приготовления рассольника в кипящий бульон закладывают нарезанный картофель и варят 10-15 мин, затем добавляют пассерованные коренья, припущенные огурцы; и специи. При доведении до вкуса добавляют соль и прокипяченный процеженный огуречный рассол. Отпускают, со сметаной и зеленью.

В рассольник можно добавлять нарезанные на части листья шпината или щавеля. Рассольники различаются набором у продуктов.

В группу холодных супов включены супы, приготовляемые из овощей и других продуктов на хлебном квасе, овощных отварах, кефире, обезжиренных бульонах. В эту группу входят окрошки, свекольник, ботвинья, борщи холодные, щи зеленые.

Картофель отварной, коренья, мясные и другие продукты для этих супов, нарезают мелкими кубиками или соломкой. Лук зеленый шинкуют. Для некоторых холодных супов часть лука (1/4 от нормы) растирают деревянным пестиком с небольшим количеством соли до появления сока. У огурцов с грубой кожицей и крупными семенами предварительно снимают кожу и удаляют семена. Огурцы с тонкой кожей и мелкими семенами не очищают. При использовании неочищенных огурцов норма вложения их массой брутто соответственно уменьшается. Белки яиц, сваренных в крутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны (в соответствии с рецептурой), горчицей, солью, сахаром и разводят квасом или квасом со свекольным отваром. В приготовленную смесь добавляют растертый с солью лук, нарезанные продукты и все перемешивают. Остальную часть сметаны и

яиц кладут в порционную тарелку при отпуске. При массовом приготовлении окрошки на квасе нарезанные продукты смешивают и хранят в холодильнике. Перед отпуском подготовленные продукты (смесь) кладут в порционную тарелку заливают заправленным квасом и добавляют оставшуюся часть яиц и сметаны.

Окрошки, борщи, свекольник и другие холодные супы посыпают мелко нарезанным укропом - 4 г нетто на порцию 500 г. Норма соли – 3 г на порцию 500 г.

Для окрошек, приготовляемых на кефире, используют только пастеризованный кефир.

Холодные супы хранят в холодильнике.

Щи с яблоками по-сибирски

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Капуста свежая	250	200
Картофель	133	100
Морковь	25	20
Лук репчатый	48	40
Петрушка (корень)	13	10
Яблоки свежие	45	40
Томат-пюре	10	10
Маргарин	20	20
Куриный бульон	800	800
Выход		1000

Технология приготовления

В кипящий бульон кладут нарезанную соломкой свежую капусту, дают закипеть, а затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. За 15 минут до готовности закладывают пассерованные коренья, лук и тома-пюре. Морковь и лук шинкуют соломкой. В готовые щи добавляют сырые, нарезанные соломкой яблоки, специи. Варят 5 минут. При подаче поливают сметаной, посыпают зеленью.

Требования к качеству

Овощи должны сохранить форму нарезки, на поверхности должны быть блески оранжевого жира. Бульон бесцветный. Вкус слегка сладковатый, с ароматом пассерованных овощей и яблок, в меру соленый, без запаха пареной капусты. Консистенция овощей мягкая, не переваренная (Приложение 11).

Рассольник с папоротником

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Картофель	400	300
Морковь	50	40
Лук репчатый	24	20
Крупа(перловая или рисовая или овсяная	20	20
Огурцы соленые	67	60
Папоротник	66	60
Маргарин	10	10
Бульон	750	750
Выход		1000

Технология приготовления

В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-7 мин, пассерованные овощи, припущенные огурцы и папоротник. За 5 мин до готовности специи, процеженный и прокипяченный огуречный рассол. При подаче кладут сметану(на порцию по 20 граммов) и посыпают зеленью.

Требования к качеству

Овощи должны сохранить форму нарезки, на поверхности должны быть блески жира оранжевого цвета. Бульон бесцветный или слегка мутный. Крупа должна быть хорошо разваренной. Вкус – огуречного рассола острый и папоротника, в меру соленый. Консистенция овощей – мягкая, огурцов и папоротника слегка хрустящая (Приложение 11).

Окрошка с черемшой

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Квас	670	670
Картофель	206	154
Черемша (очищенная)	62	60
Огурцы свежие	132	130
Сметана	10	10
Яйцо	½ шт	20
Сахар	10	10
Горчица	4	7
Выход		1000

Технология приготовления

Картофель, огурцы нарезают мелким кубиком или соломкой. Черемшу шинкуют, часть растирают до появления сока. Желтки протирают через сито, соединяют с частью сметаной, солью, сахаром, горчицей и разводят квасом, добавляют черемшу растертую солью. Белки нарезают. При подаче в тарелку кладут нарезанные продукты и наливают заправленный квас. Подают со сметаной.

Требования к качеству

Овощи нарезаны мелким кубиком или соломкой. Вкус - в меру соленый, кисло-сладкий, с ароматом огурцов и черемши. Консистенция вареных продуктов – мягкая, огурцов и черемши – хрустящая (Приложение 12).

Борщ с морской капустой

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Свекла	200	160
Капуста морская	86	60
Картофель	107	80
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Петрушка(корень)	13	10
Сахар	10	10
Томат -пюре	30	30
Маргарин	30	30
Уксус 3%	16	16
Бульон	800	800
Выход		1000

Технология приготовления

В кипящий бульон или воду закладывают нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу, нарезанную морскую капусту и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. Подают со сметаной.

Требования к качеству

Овощи должны сохранить форму нарезки. Цвет – малиново-красный. Вкус кисло-сладкий, без привкуса сырой свеклы, с ароматом пассерованных овощей и морской капусты, в меру соленый. Консистенция овощей мягкая, не переваренная (Приложение 12).

Вопросы и задания для повторения

1. Каково пищевое значение супов?

2. Что является жидкой основой для супа?

3.Что используют для гарнира в супы?

4. Какие вещества содержатся в жидкой основе для супов?

5.От чего зависит калорийность супов?

6. Дайте классификацию по температуре подачи и способу приготовления.

7. Перечислите формы нарезки овощей для приготовления различных супов

8.В какой посуде отпускают супы?

9.Норма отпускаемой порции супа.

10.Температура подачи супов.

11. Что является характерной чертой борщей?

12. Перечислите виды капустных овощей, которые используют при приготовлении щей.

13. Какие супы относят к холодным?

14. Что используют в качестве жидкой основы при приготовлении холодных супов?

15.Заполните таблицу, указав требования к качеству супов

Вид супа	Форма нарезки	Консистенция	Цвет	Вкус, аромат	Сроки и условия хранения

Блюда из круп

Блюда и гарниры из круп

Крупяные блюда и гарниры, а также блюда и гарниры из бобовых и макаронных изделий занимают значительное место в ассортименте блюд предприятий общественного питания.

Крупы используются для приготовления разнообразных кулинарных изделий: каш, пудингов, котлет, биточков, запеканок, крупеников и др.

Каши варят на воде, бульоне или молоке. В зависимости от консистенции различают каши рассыпчатые, вязкие и жидкие. Для приготовления этих каш используют гречневую, перловую, ячневую, пшеничную, кукурузную, манную крупу, пшено, рис. Приготовляют их обычно на воде. Манную крупу предварительно подсушивают, гречневую - поджаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую подсоленную воду и размешивают. Чтобы улучшить вкус и консистенцию готовой каши, сразу добавляют жир. . Как только крупа впитает всю воду, котел закрывают крышкой и доводят кашу до готовности при слабом нагреве. У правильно сваренной рассыпчатой каши сохранившие форму зерна должны быть хорошо набухшими, мягкими, легко отделяющимися друг от друга. Рассыпчатую кашу подают в горячем виде с жирами (сливочным, топленым маслом, маргарином), с сахаром или молоком, а также с растительным маслом кашу отпускают как в горячем, так и в холодном виде. Молоко иногда подают отдельно. Рассыпчатую гречневую и рисовую каши часто используют в качестве гарнира к мясным блюдам.

Вязкие каши готовят на воде и на цельном или разбавленном молоке иногда с добавлением сахара. Вязкая каша представляет собой довольно густую массу. Зерна ее должны быть хорошо разваренные, набухшие и слипшиеся между собой. На тарелке такая масса должна держаться горкой.

Подают вязкие каши со сливочным или топленым маслом в горячем виде, иногда их посыпают сахаром.

Часто вязкие каши приготовляют с добавлением различных продуктов: тыквы, чернослива, моркови. Подготовленную тыкву нарезают мелкими кубиками, закладывают в кипящее молоко или в молоко, разбавленное водой, добавляют соль, сахар и нагревают до кипения. Затем засыпают перебранную и вымытую крупу и варят кашу до готовности.

Жидкие каши готовят так же, как и вязкие, но с большим количеством жидкости - молока или молока, разбавленного водой. Для их приготовления используют чаще всего пшено, рис, ячневую, пшеничную, овсяную, манную крупы, геркулес. Отпускают жидкие каши со сливочным маслом, маргарином, вареньем, а также с корицей, которой посыпают кашу при отпуске. Этот вид каш широко используется в диетическом и детском питании.

Рассыпчатые и вязкие каши служат полуфабрикатами для приготовления различных изделий из них: запеканок, пудингов, крупеников, биточков, котлет, клецек.

Для приготовления этих изделий используют пшенную, рисовую, манную, пшеничную и т. д. Готовую кашу охлаждают до температуры 60-70°С, добавляют в нее сырые яйца и все перемешивают. Из подготовленной массы формуют котлеты (овальной формы) или биточки (круглой формы), панируют их в сухарях и жарят.

Крупяные котлеты и биточки готовят также с добавлением творога. Для этого вязкую кашу пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют протертый творог, яйца, взбитые с сахаром, перемешивают, массу формуют, панируют в сухарях и жарят.

Клецки готовят из вязкой манной каши, охлажденной до 70°С. В нее добавляют в несколько приемов, сырые яйца при интенсивном

помешивании. Полученную массу разделывают на клецки с помощью двух ложек или кондитерского мешка и отваривают их в подсоленной воде.

Котлеты и биточки отпускают как в горячем, так и в холодном виде с различными соусами (молочными, грибными, сладкими фруктовыми соусами в горячем виде), со сметаной, вареньем и повидлом. Для биточков и котлет, отпускаемых со сладким соусом, в большинстве случаев кашу варят с сахаром и ароматизируют ее ванилином. Манные клецки подают со сметаной или сливочным маслом и тертым сыром, а также используют в качестве гарнира к бульонам.

Запеканки готовят из различных вязких или рассыпчатых каш, в которые добавляют жир, яйца, сахар. Они могут быть сладкими и несладкими, с творогом, тыквой, фруктами, овощами. В сладкие запеканки добавляют ванилин. Подготовленную массу выкладывают в противни слоем в 2-3 см, смазывают яйцом и сметаной и запекают в жарочном шкафу. Подают в горячем виде с маслом, сметаной или фруктовым соусом.

Крупеник - это вид запеканки из гречневой или пшеничной каши. Приготовленную рассыпчатую гречневую кашу хорошо перемешивают, заправляют протертым творогом, сметаной, сырыми яйцами, сахаром, маслом и солью и снова хорошо перемешивают. Приготовленную массу выкладывают на противень слоем высотой 3 см, разравнивают, сбрызгивают растопленным маслом, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Подают с маслом или сметаной.

Пудинги также готовятся на основе рассыпчатых или вязких каш, но в них кладут больше сахара, жира и яиц. Другой обязательной составной частью пудингов являются взбитые белки, которые вводят отдельно. Как правило, пудинги готовят в формах. Их варят на пару или выпекают.

Для приготовления гарниров и блюд бобовые предварительно отваривают без добавления соли до мягкости. Для улучшения вкуса иногда добавляют ароматические овощи (петрушку, морковь, сельдерей и лук).

Отварные бобовые подают в горячем виде с добавлением жира, или пассерованного лука, или копченостей. Отваренные фасоль, горох, чечевицу заправляют также различными соусами: красным, томатным, сметанным. Кроме того, из бобовых приготовляют различные пюре.

Готовые каши хранят на мармите при температуре 70 - 80 °С в течение нескольких часов без ухудшения их вкуса. Запах каши при длительном хранении ослабевает. Вязкие каши, котлеты и биточки из них, блюда из бобовых, запеканки из круп реализуют в течение 3 ч после приготовления, блюда из макаронных изделий - 2, каши рассыпчатые - 6 ч.

Каша пшённая с тыквой

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Крупа пшено	65	65
Тыква	63	63
Молоко	150	150
Вода	75	75
Сахар	5	5
Масса каши	-	300
Масло сливочное	10	10
Выход		310

Технология приготовления

Крупу промывают , обсушивают и прокаливают на сковороде, заливают кипящей водой, добавляют соль и варят при слабом кипении. Когда крупа впитает воду вливают горячее молоко и варят до готовности каши. Тыкву очищают от кожи и семян, нарезают крупным кубиком и посыпают сахаром. После выделения сока проваривают при слабом кипении до размягчения. Затем смешивают с кашей и доводят до кипения. При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству

В каше зерна крупы полностью разварившиеся, потерявшие свою форму. Масса жидкая, растекающаяся, вкус и запах, свойственные данному виду каши, вкуса тыквы, без признаков затхлости и горечи. Не допускается запах и вкус подгорелой каши (Приложение 13).

Запеканка со свежими плодами

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Крупа манна или рисовая	50	50
Молоко	100	100
Вода	85	85
Сахар	10	10
Масло сливочное	5	5
Сухари пшеничные	4	4
Яблоки	57	40
или груши	55	40
или абрикосы	47	40
Сметана	3	3
Яйцо	1/8 шт	5
Масса полуфабриката	-	280
Масса готовой запеканки	-	250
Соус	-	75
Выход		325

Технология приготовления

На смазанную маслом и посыпанную сухарями порционную сковороду укладывают ровным слоем половину вязкой каши, затем плоды, нарезанные мелкими кубиками. Плоды закрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки при температуре 250°С ,подают со сладким соусом.

Требования к качеству

Запеканка должна быть с подрумяненной корочкой. Цвет, свойственный крупе, из которой приготовлена запеканка. Вкус и запах, характерные для данного вида каши и плодов. В вязкой каше зерна крупы должны быть частично разварившимися (Приложение 13).

Пюре из гороха со шпиком и луком

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Горох	101	100
Масса пюре из гороха	-	200
Шпик	30	29
Репчатый лук	40	34
Масса пассерованного шпика с луком	-	40
Выход		240

Технология приготовления

Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде (1: 2,5). Варить в воде, в которой горох набухал при слабом кипении, в конце варки добавить соль. Отвар слить, горох протереть, заправить пассерованным со шпиком репчатым луком и молотым черным перцем. Готовое пюре уложить в подогретую тарелку, посыпать рубленой зеленью петрушки.

Требования к качеству

Внешний вид – масса однородная, вкус и запах – соответствующие вкусу и запаху бобовых, шпика и пассерованного лука (Приложение 14).

Биточки манные с морковью или яблоками

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Крупа манная	50	50
Молоко	50	50
Вода	100	100
Яйцо	1/5 шт	8
Морковь	60	48
Или яблоко свежее	52	40
Маргарин	5	5
Сухари пшеничные	8	8
Масса полуфабриката	-	265
Кулинарный жир	8	8
Масса жареных изделий	-	230
Соус сладкий	-	30
или варенье или джем	30	30
Выход		230/30

Технология приготовления

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой, пассеруют с жиром и протирают или свежие яблоки нарезают мелким кубиком. Сварить густую вязкую кашу соединить с морковным пюре или нарезанными яблоками, яйцом, затем формуют биточки и панируют в сухарях. Жарят основным способом до золотистой корочки, до готовности доводят в жарочном шкафу. Подают по 2 штуки на порцию с соусом или варенье, или джем

Требования к качеству

Биточки - круглой формы, без трещин на поверхности, разномерно обжаренные с обеих сторон. Цвет золотистый. Вкус и запах - соответствующие вкусу и запаху манной каши со вкусом морковного пюре или свежих яблок. Морковное пюре или свежие яблоки равномерно распределены в массе. Консистенция однородная, без кусочков непротертой моркови и комочков манной крупы. Яблоки сохранили форму нарезки, мягкие (Приложение 14).

Вопросы и задания для повторения

1.Значение блюд из круп в питании человека.

2.Какие блюда можно приготовить из круп?

3.Какие жидкости используют для приготовления каш?

4.Подготовка круп для приготовления каш.

5.Перечислите дополнительные продукты, с которыми можно приготовить каши.

6.Правила приготовления гарниров и блюд из бобовых.

7.Расскажите технологию приготовления пюре из гороха со шпиком и луком.

8.Температура подачи и сроки хранения блюд из макаронных изделий.

Блюда и гарниры из овощей

Блюда и гарниры из овощей

Овощи - незаменимые продукты питания. Добавление овощей к любому блюду, приготовленному из мяса, рыбы и других продуктов, способствует лучшему его усвоению человеческим организмом. Для приготовления блюд и гарниров из овощей используют все виды тепловой обработки: варку, припускание, жарение, тушение, запекание.

Для приготовления блюд и гарниров из овощей овощи варят в воде или на пару. Картофель предварительно очищают или варят в кожице. Морковь очищают, свеклу варят в кожице, кукурузу - не снимая листьев с початков, стручки фасоли - разрезанными на части или нашинкованными в виде лапши, лопаточки гороха - целиком, консервированные овощи прогревают вместе с отваром, затем отвар сливают.

Обычно овощи (кроме свеклы и зеленого горошка) варят в подсоленной воде при слабом кипении. Стручки фасоли, спаржу, артишоки, листья шпината варят в большом количестве воды, не закрывая крышкой, для того чтобы сохранить цвет этих овощей.

Для приготовления блюд отдельные виды овощей или смеси их припускают двумя способами: в собственном соку (без жидкости с добавлением жира) или с небольшим количеством жидкости (воды, бульона, молока). При припускании потери питательных веществ значительно меньше, чем при варке. В собственном соку припускают овощи, содержащие большое количество влаги, - тыкву, кабачки, помидоры. Капусту, морковь, репу, брюкву припускают с добавлением жидкости и жира. Перед припусканием овощи нарезают дольками, соломкой или кубиками.

При отпуске овощи поливают маслом и посыпают зеленью. Овощную смесь или припущенные овощи одного вида используют также в качестве гарнира к разным блюдам.

Овощи тушат сырыми (капусту), предварительно отваренными или припущенными. Картофель, морковь, лук перед тушением слегка обжаривают. При тушении в овощи добавляют бульон, томат-пюре, ароматические коренья, специи, иногда добавляют различные соусы. При отпуске все тушеные блюда из овощей посыпают рубленой зеленью петрушки или укропом.

Для приготовления жареных блюд из овощей используют или сырые, или предварительно отваренные овощи. Жарят овощи обычно двумя способами: в небольшом количестве жира на сковороде или противне либо в большом количестве жира (во фритюре), используя специальные аппараты или глубокие противни с вставками - металлическими сетками. Первым способом жарят картофель, овощи и изделия из них: котлеты, зразы и др. Во фритюре жарят картофель, репчатый лук, крокеты, зелень петрушки.

Блюда из жареных овощей подают со сливочным маслом, сметаной, различными соусами, при отпуске посыпают мелко рубленной зеленью (петрушки, укропа), иногда - шинкованным зеленым луком.

В группу запеченных блюд входят овощи, запеченные на сковороде, различные изделия из протертых овощей и фаршированные овощи. Все блюда подаются в той посуде, в которой они запекались.

Пищевая ценность и качество готовых овощных блюд значительно снижаются при длительном хранении. Срок хранения готовых овощных блюд - не более трех часов. Некоторые блюда целесообразно хранить еще меньший срок – 50-60 минут. Готовят их, как правило, небольшими партиями.

Морковь, тушенная с черносливом и яблоками

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Морковь	213	170
Масло сливочное	10	10
Чернослив	36	53/40
Яблоки	57	40
Сахар	3	3
Выход		250

Технология приготовления

Морковь нарезать дольками, припускать в небольшом количестве воды с добавлением масла до полуготовности. Чернослив сварить до полуготовности, удалить косточку. Яблоки очистить от кожи и семян, нарезать дольками. В морковь уложить чернослив и яблоки, добавить сахар и тушить до готовности 10-15 минут.

Требования к качеству

Овощи должны иметь дольки одинаковой формы и размера. Консистенция мягкая, сочная. Вкус моркови, вареного чернослива и яблок (Приложение 15).

Картофель, запечённый с майонезом

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Картофель	192	144/140
Масло сливочное	7	7
Майонез	25	25
Сыр твердый	5.4	5,4
Масса полуфабриката	-	170
Зелень	6,3	5
Выход		175

Технология приготовления

Очищенный картофель среднего размера отварить в кипящей подсоленной воде до полуготовности, отвар слить, картофель обсушить и нарезать кружочками, уложить на смазанную маслом порционную сковороду, полить майонезом, посыпать тёртым сыром и запечь в жарочном шкафу до образования румяной корочки. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Требования к качеству

Кружочки картофеля должны быть одной толщины и диаметра, не разварившееся. Цвет и вкус картофеля. Поверхность покрыта румяной корочкой. Консистенция – мягкая, сочная (Приложение 15).

Финики картофельные

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Картофель	160	120
Морковное пюре	10	10
Мука пшеничная	10	10
Яйцо	1/10 шт	4
Масло растительное	15	15
Зелень	4	3
Сметана	10	10
Выход		153

Технология приготовления

Картофель отваривают в кожуре, очищают, протирают, соединяют с морковным пюре, яйцами, мукой. Массу хорошо перемешивают и выдерживают в течении 10 мин., затем из массы делают финики, панируют в муке и обжаривают во фритюре. Подают со сметаной.

Требования к качеству

Финики должны иметь правильную форму без трещин, на поверхности румяная поджаристая корочка. Цвет – на разрезе светло-оранжевый. Консистенция – пышная, нетягучая, без комочков непротертого картофеля и моркови. Вкус в меру соленый.

Ватрушка картофельная

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	**Нетто**
Картофель	233	175
Мука пшеничная	5	5
Яйцо	¼ шт	10
Масса картофельной массы	-	175
Грибы сушеные	12	25
Лук репчатый	60/50	25
Маргарин	5	5
Яйцо	¼ шт	10
или творог	39	38
Яйцо	¼ шт	10
Сахар	3	3
Сметана	10	10
Масса фарша	-	60
Масса полуфабриката	-	235
Маргарин	5	5
Выход		200

Технология приготовления

Сваренный протертый картофель, охлаждают до 50°С, добавляют яйца, муку и перемешивают. Формуют в виде шариков, делают в них углубления и заполняют фаршем грибным или творожным. Смазывают яйцом и выпекают. Подают по 2 шт. на порцию со сметаной.

Для приготовления фарша творог протирают, соединяют с сахаром, сметаной и яйцами. Грибы замачивают, после набухания варят, охлаждают и нарезают, обжаривают, соединяют с пассерованным репчатым луком, вареным яйцом, нарезанным крошкой

Требования к качеству

Ватрушки должны иметь правильную форму без трещин, на поверхности румяная поджаристая корочка. Цвет – на разрезе белый или кремовый. Консистенция – пышная, нетягучая, без комочков непротертого картофеля. Вкус в меру соленый. Творожный фарш – однородный, без крупинок. Грибы, лук имеют однородную форму нарезки, консистенция – мягкая (Приложение 16).

Зразы морковные

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Морковь	163	130
Крупа манная	15	15
Сахар	5	5
Яйцо	1/10 шт	4
Молоко	15	15
Вода	22	22
Маргарин	5	5
Масса морковная	-	190
Яблоки	38	33
Сахар	7	7
Масса фарша	-	40
Сухари	10	10
Масса полуфабриката	-	240
Жир кулинарный	10	10
Масса жареных зраз	-	200
Сметана	15	15
Выход		200/15

Технология приготовления

Морковь шинкуют соломкой, тушат в молоке с добавлением воды и маргарина до готовности. Добавляют манную крупу и сахар, проваривают. Слегка охлаждают, добавляют взбитые яйца, перемешивают массу, делят на порции, на середину укладывают нашинкованные яблоки, посыпают сахаром. Придают форму кирпичика, панируют в сухарях. Жарят с 2-х сторон, до готовности доводят в жарочном шкафу. Подают со сметаной.

Требования к качеству

Зразы должны иметь правильную форму без трещин, на поверхности румяная поджаристая корочка. Цвет – на разрезе светло-оранжевый. Консистенция –рыхлая, однородная, без крупных кусочков моркови и комочков манной крупы. Вкус - слегка сладковатый. Яблоки имеют однородную форму нарезки, консистенция – мягкая (Приложение 16).

Грибы в тесте

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Грибы маринованные	125	100
Мука пшеничная	40	40
Молоко или вода	40	40
Масло растительное	2	2
Яйцо	1шт	40
Масло растительное	20	20
Масса теста	-	120
Масса жареных грибов	-	200
Выход		200

Технология приготовления

В муку добавляют молоко, желтки яиц, соль, растительное масло замешивают тесто, оставляют на 10-15 минут и в конце вводят взбитые белки. Грибы освобождают от рассола, обмакивают в тесто и жарят во фритюре. Подают на тарелке застеленной салфеткой.

Требования к качеству

Грибы имеют более или менее правильную формы, покрыты воздушной оболочкой из теста равномерно золотистой окраски. Консистенция грибов упругая, тесто - пористое и пышное (Приложение 17).

Вопросы и задания для повторения

1.Значение овощных блюд из овощей.

2.Перечислите виды тепловой обработки , которые используют для приготовления блюд из овощей.

3. Расскажите технологию приготовления зразы морковные.

4. Можно ли при приготовления блюда «Картофель запеченный под майонезом» майонез заменить сметаной.

5. Какие виды фарша можно использовать при приготовлении морковных зраз?

6. Подготовьте грибы для приготовления блюда «Грибы в тесте»

7.Дайте требования к качеству блюда «Финики картофельные»

8.Температура подачи блюд из овощей.

9.Какую посуду используют для приготовления запеченных блюд их овощей?

10.Срок хранения готовых овощных блюд.

Горячие рыбные блюда

Горячие рыбные блюда

Рыба - высокопитательный пищевой продукт. Она содержит важнейшие необходимые человеку питательные вещества: большое количество белков, легкоусвояемый жир, много витаминов А и Д, значительное количество витаминов комплекса В, минеральных веществ и микроэлементов, особенно калия, фосфора, йода. Нежность, мягкость рыбы, острота вкусовых и ароматических ощущений, обилие приправ и специй, пряностей, ароматических трав, соусов - все это способствует приготовлению широкого ассортимента вкусных блюд из рыбы.

По способу тепловой обработки различают рыбу припущенную, жареную, тушеную и запеченную.

Отваривают большинство рыб, кроме леща, карася, наваги, сазана, хека, рыбы-сабли, ставриды и миноги. Эти породы рыб главным образом жарят.

Рыбу варят целыми тушками, звеньями и порционными кусками. В целом виде варят судака, лососину, форель, щуку, нельму. Для этого подготовленную тушку перевязывают шпагатом и кладут на решетку рыбного котла брюшком вниз. Решетку помещают в рыбный котел, заливают холодной водой, солят, добавляют лук, коренья петрушки и ставят на огонь. При варке форели и лососины для того, чтобы они сохранили свою окраску, добавляют уксус.

Звеньями варят рыбу осетровых пород. У подготовленных звеньев подворачивают тешу, звенья перевязывают шпагатом и кладут на решетку рыбного котла кожей вниз. Отваренные звенья режут на порционные куски, а перед отпуском обязательно прогревают в рыбном бульоне.

Треску, пикшу, камбалу, зубатку и некоторые другие рыбы, имеющие специфический запах, часто варят в пряном отваре, который приготовляют из кореньев с добавлением душистого и горького перца и лаврового листа, огуречного рассола.

В качестве гарнира к отварной рыбе используют главным образом отварной картофель или картофельное пюре. Дополнительно подают соленые или маринованные огурцы, свежие помидоры, салат из капусты или салат зеленый. Блюда посыпают рубленой зеленью петрушки, сельдерея или укропом. Соус подают в соуснике или поливают им рыбу. Чаще всего используют следующие соусы: голландский, польский, томатный, соус голландский с лимонным соком или с каперсами, соус белый с каперсами, белый раковый.К осетровой рыбе подают соус хрен с уксусом и горячий томатный.

Наименование блюда из отварной рыбы включает название рыбы и соус, с которым она отпускается. Например, «лосось отварной, соус томатный», «треска отварная, соус польский» и т. д.

При подаче на подогретое овальное металлическое блюдо или тарелку кладут отварную рыбу (обязательно кожей вверх), сбоку помещают отварной картофель, обточенный в виде бочонков, поливают растопленным маслом. Блюдо иногда украшают вареным раком, веточками зелени петрушки.

Рыбу припускают в небольшом количестве жидкости, поэтому в ней полнее сохраняются питательные вещества и блюдо получается вкуснее и питательнее.

Для припускания используют те же породы рыб, что и для отваривания. Припускают ее целыми тушками, звеньями и порционными кусками. Чаще всего используют филе рыбы или целые звенья с кожей, или порционные куски с кожей и без нее. Подготовленную рыбу укладывают в посуду в один ряд кожей вниз, солят, добавляют перец горошком, заливают водой или бульоном, кладут репчатый лук, петрушку, сельдерей. Для улучшения вкуса добавляют белое сухое вино, отвар из шампиньонов.

Рыбу припускают на плите под крышкой или в жарочном шкафу, накрыв ее промасленной бумагой или целлофаном.

Треску, камбалу, зубатку, палтус, сом, щуку часто припускают в пряном отваре с добавлением лимонной кислоты, уксуса или огуречного рассола. При припускании лососины и форели обязательно добавляют уксус.

Порционные куски приготовленной рыбы укладывают в овальный баранчик (можно на тарелку), поливают соусом, сверху на рыбу кладут отварные свежие грибы (белые, шампиньоны), вареные хрящи, раковые шейки, креветки, крабы, ломтики лимона без кожицы. Сбоку помещают гарнир - отварной картофель. Блюдо посыпают зеленью. Припущенную рыбу можно подавать также в двух баранчиках, в овальном - рыба, в круглом - гарнир.

В качестве дополнительного гарнира используют также овощные салаты, огурцы, помидоры.

Отпускают припущенную рыбу с различными соусами, выбор которых зависит от ее вида. Перед тушением порционные куски рыбы чаще всего обжаривают, но иногда тушат и сырую или соленую рыбу. Мелкую рыбу используют целиком.

Подготовленную рыбу кладут в сотейник, заливают бульоном, добавляют различные ароматические и пряные овощи и все тушат на слабом огне под закрытой крышкой до готовности.

Для жарения используют рыбу всех видов. Предварительно ее разделывают на филе с реберными костями или без костей, с кожей или без нее. Мелкую рыбу жарят целиком с головой, осетровую - звеньями и порционными кусками. Чтобы при жарении сохранилась форма кусков рыбы, на ее поверхности делают два-три надреза. Подготовленную рыбу солят, посыпают перцем и панируют в муке, пшеничных сухарях или белой панировке.

Существует несколько способов жарения рыбы: с небольшим количеством жира (на сковороде), в большом количестве жира (во фритюре), на решетке и вертеле.

Для запекания используют сырую, припущенную или жареную рыбу целиком или порционными кусками. Запекают рыбу с различными гарнирами и соусами обычно на порционных сковородах, блюдах и раковинах в жарочном шкафу. Подают в посуде, в которой блюдо запекалось.

Для приготовления котлетной мас*сы* используют малокостистую чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу с костным скелетом, а также морскую хрящевую рыбу. Рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают небольшими кусочками и пропускают через мясорубку. Затем пшеничный хлеб не ниже 1-го сорта замачивают в жидкости. Чтобы масса имела однородный цвет, с хлеба предварительно срезают корки. Измельченное филе и набухший хлеб соединяют и пропускают через мясорубку ещѐ раз. Добавляют соль, молотый перец и все тщательно вымешивают в фаршемешалках или вручную. Для увеличения рыхлости в котлетную массу из нежирной рыбы можно добавить измельченную на мясорубке вареную рыбу (25–30% массы мякоти сырой рыбы). Для увеличения вязкости в котлетную массу можно добавить сырые яйца (1/10 или 1/20 шт. на порцию). В котлетную массу можно добавлять молоки от свежей рыбы (не более 6% массы нетто рыбы), при этом уменьшая еѐ закладку.

Хлеб влияет на вкус и состояние котлетной массы. Благодаря присутствию хлеба в котлетной массе удерживается влага, которая размягчает соединительную ткань и придает изделиям пышную, пористую и сочную консистенцию.

Котлетная масса является скоропортящимся изделием, так как в ней очень быстро начинают развиваться микроорганизмы. Поэтому для еѐ приготовления рыбу и молоко используют предварительно охлажденными. После пропускания через мясорубку массу охлаждают и сразу разделывают на полуфабрикаты.

Блюда из рыбной котлетной массы жарят, тушат, запекают. При отпуске изделия помещают на тарелку, гарнир кладут сбоку, соусом поливают только биточки и тефтели, к остальным изделиям соус подливают сбоку.

Отварную и припущенную рыбу до отпуска хранят на мармите в бульоне при температуре 60–70 °С не более 30 мни. Жареную рыбу хранят на плите или мармите не более 2–3 ч, после чего охлаждают до б–8 °С и хранят при этой же температуре до 12 ч. Перед подачей рыбу прогревают в жарочном шкафу при температуре до 90 °С или на плите основным способом, после чего реализуют в течение 1 ч. Блюда из рыбы фри и запеченные приготавливают по мере спроса.

Рыба, тушенная в молоке с луком

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Минтай	284	142
или терпуг	215	140
Мука пшеничная	7	7
Масло растительное	8	8
Масса рыбы жареной	-	125
Молоко	50	50
Лук репчатый	60	50
Масло сливочное	10	10
Перец красный молотый	0,01	0,01
Лавровый лист	0,01	0,01
Выход		175

Технология приготовления

Филе рыбы с кожей без костей нарезать по 1-2 куска на порцию, панировать в подсоленной муке и обжарить до полуготовности. В посуду с толстым дном уложить слой лука нарезанного кольцами, на него обжаренную рыбу, опять слой лука, залить горячим молоком, положить перец, масло сливочное и тушить до готовности. В конце тушения добавить красный перец и соль. Гарнир- мелкий картофель жаренный из отварного.

Требования к качеству

Рыба должна сохранить свою форму. Соус должен загустеть, но не высохнуть. Консистенция – мягкая, сочная, мясо легко отделяется вилкой, но не дряблое. Вкус рыбы специфический с ароматом молока и лука (Приложение 17).

Рульки из горбуши с сыром

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Горбуша неразделанная	150	100
Яйцо	1 шт	40
Масло сливочное	15	15
Сыр твердый	16	15
Масло растительное	10	10
Соль	4	4
Перец черный	0,5	0,5
Чеснок	2	1
Масса полуфабриката		190
Выход		130

Технология приготовления

Чистое филе горбуши отбивают, посыпают солью, перцем и натирают толченым чесноком. На филе кладут сливочное масло, твердый сыр и свертывают рулетом. Смачивают его в льезоне и панируют в белых сухарях. Обжаривают на сковороде и запекают в жарочном шкафу.

Требования к качеству

Рульки должны сохранять свою форму, поверхность ровная без трещин, покрыта равномерной поджаристой корочкой. Цвет на разрезе - от белого до серого. Консистенция изделия сочная, мягкая. Вкус - свойственной рыбе, в меру соленый. Запах - рыбы с ароматом сыра (Приложение 18).

Шницель «Целинный»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Минтай полупотрошенный	150	100
Яйцо	40	40
Мука пшеничная	5	5
Масло растительное	10	10
Молоко	10	10
Лук репчатый	24	20
Масло сливочное	15	15
Соль	4	4
Перец черный	0,5	0,5
Масса полуфабриката	-	150
Выход		100

Технология приготовления

Подготовленное филе минтая (без кожи и костей) и репчатый лук пропускают через мясорубку. Добавляют молоко, специи, все тщательно перемешивают, затем взбивают, формируют лепешки. На середину лепешки кладут сливочное масло. Панируют в просеянной муке и смачивают во взбитом яйце. Жарят на раскаленной маслом сковороде. В жарочном шкафу доводят до готовности.

Требования к качеству

Шницель должен сохранять свою форму, не иметь трещин, состоять из однородной, тщательно измельченной и перемешанной массы. Поверхность жареных изделий должна быть покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе – от белого до серого; изделия сочные, рыхлые. Не допускается наличие посторонних запахов, подгоревших короче**к**(Приложение 18).

Котлеты из лосося

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Горбуша	271	150
Шпик	15	15
Репчатый лук	12	10
Молоко	10	10
Перец черный молотый	0,01	0,01
Соль	1,2	1,2
Сухари	10	10
Масса полуфабриката	-	195
Масло растительное	10	150
Масса жареных котлет	-	
Масло сливочное	10	10
Выход		150/10

Технология приготовления

Чистое филе рыбы и шпик дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить молоко, соль, перец, массу вымесить и выбить. Сформовать котлеты по 2 шт на порцию, запанировать в сухарях и обжарить на сковороде до готовности в жарочном шкафу. При подаче полить маслом.

Требования к качеству

Котлеты должны сохранять свою форму, не иметь трещин, состоять из однородной, тщательно измельченной и перемешанной массы. Поверхность жареных изделий должна быть покрыта хорошо поджаренной корочкой. Цвет на разрезе – от белого до серого, изделия сочные, рыхлые. Не допускается наличие посторонних запахов, подгоревших корочек (Приложение 19).

Рыба, запеченная под майонезом

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Минтай тушка	96	86
Мука пшеничная	5	5
Масло растительное	8	8
Масса рыбы жареной	-	75
Морковь	35	26
Петрушка (корень)	5	4
Лук репчатый	21	18
Масло растительное	10	10
Масса пассерованных овощей	-	30
Майонез	25	25
Сыр твердый	4,3	4
Маргарин	5	5
Масса запеченной рыбы с овощами	-	
Выход		135

Технология приготовления

Порционные куски филе рыбы с кожей без костей посыпают солью, перцем, панируют в муке и обжаривают до образования корочки. Порционную сковороду смазывают жиром, укладывают рыбу, сверху слой нарезанных соломкой пассерованных овощей, поливают майонезом, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу 15-20 минут.

Требования к качеству

Поверхность блюда должна быть хорошо подрумянена. Не допускается подгорания блюда. Блюдо сочное, не присохшее к посуде (Приложение 19).

Вопросы и задания для повторения

1. Как классифицируют горячие рыбные блюда?

2.Что нужно знать о рыбе, чтобы правильно подобрать соответствующие гарнир и соус?

3.За счет чего горячие рыбные блюда усваиваются организмом легче, чем мясные?

4.С какой целью при варке рыбы целиком ее заливают холодной водой так, чтобы вода была на 3 см выше уровня рыбы?

5. От чего зависит продолжительность варки рыбы?

6. С какой целью на коже порционных кусков рыбы, используемых для варки, делают два-три надреза?

7.Из чего складывается название рыбного блюда?

8. Какие продукты добавляют при припусканиии рыбы для улучшения вкуса?

9.Какие гарниры используют при подаче рыбных блюд?

10.Какие виды рыб используют для жарения?

11. Дайте характеристику способов жарения рыбы.

12.Приготовьте рыбную котлетную массу.

13.Что добавляют в котлетную массу для увеличения рыхлости вязкости?

14. Для чего в котлетную массу добавляют хлеб?

15. Температура подачи блюд. Условия и сроки хранения.

Горячие мясные блюда

Горячие мясные блюда

Пищевая ценность мясных блюд чрезвычайно велика. Мясо является источником важнейших пищевых веществ, необходимых для нормального развития и жизнедеятельности человеческого организма: незаменимых белков, жиров, углеводов, минеральных веществ (фосфора, железа), витаминов (группы А и В), экстрактивных веществ.

Мясо - высококалорийный продукт, так как в нем содержится значительное количество жиров. Высокопитательные экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, после кулинарной обработки вызывают усиленное выделение желудочного сока.

Из мяса и мясопродуктов готовят широкий ассортимент блюд, отличающихся высоким качеством и большим разнообразием вкуса. По способам кулинарной и тепловой обработки мясные блюда подразделяются на следующие группы: отварные, тушеные, жареные, запеченные и блюда из рубленого мяса.

Для приготовления вторых блюд отваривают говядину, баранину, свинину, телятину, козлятину, а также субпродукты — языки, почки, мозги, вымя и др., колбасные изделия — колбасы, сосиски, сардельки, свинокопчености, ветчину. Продолжительность варки зависит от вида и возраста животных, а также от части туши и величины кусков. Обычно мясо отваривают крупным куском (не более 2 кг весом), закладывая его в кипящую воду с добавлением сырых овощей - моркови, репчатого лука, петрушки, сельдерея. В конце варки кладут соль, лавровый лист, перец горошком.

Куски сваренного мяса хранят в бульоне не более 3 ч при температуре 50-60°С. Если возникает необходимость хранить мясо более длительное время, его охлаждают и хранят при температуре 4-8° не более 24 ч.

Языки варят так же, как и мясо. Готовые языки заливают холодной водой и, не давая им остыть, снимают с них кожу.

Мозги предварительно опускают на 1-2 ч в холодную воду, затем снимают с них пленку. После этого их заливают холодной водой и варят с добавлением уксуса, сырых овощей и специй. Вареные мозги хранят в отваре.

Для приготовления тушеных блюд используется мясо крупного и мелкого скота, а также различные субпродукты. Тушат мясо крупными кусками (до 2 кг), порционными и более мелкими кусками.

Перед тушением куски мяса солят и обжаривают, добавляя сырые овощи - репчатый лук, морковь, петрушку и сельдерей. Для некоторых блюд мясо предварительно шпигуют кореньями, чесноком или шпиком. В процессе тушения для придания мясу особого вкуса и аромата в него добавляют пряности, ароматические овощи, виноградное белое или красное вино.

Тушат мясо двумя способами: без гарнира и с гарниром.

Жарят мясо крупными, порционными и мелкими кусками. Крупные куски (массой не более 2,5 кг) вначале обжаривают в противнях на плите, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Поросят жарят целиком. Порционные куски жарят на плите в сковородах или противнях, а также на открытом огне (в мангалах, на решетках).

Жареное крупным куском мясо хранят на противнях при температуре 50—60°С. Порционные куски жареного мяса не подлежат длительному хранению, так как при этом резко ухудшается их качество.

Запеченные блюда готовят из говядины, телятины, баранины и других мясных продуктов с картофелем, овощами, крупами, макаронными изделиями. Запекают также овощи, фаршированные мясом, голубцы и мясные солянки. Предварительно мясо тушат, варят, припускают или жарят, а затем запекают под молочным или сметанным соусом в порционных сковородах или противнях в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Перед отпуском отдельные изделия поливают соусом или жиром, посыпают зеленью.

Блюда из запеченного мяса не подлежат хранению, так как их внешний вид от этого быстро ухудшается.

Блюда из рубленого мяса подразделяются на две группы: изделия натуральные, т. е. без добавления хлеба, и изделия из котлетной массы.. Изделия из рубленого мяса готовят в жареном и запеченном виде непосредственно перед подачей. При отпуске их поливают мясным соком или жиром, некоторые - соусом.

В качестве гарнира предлагают отварной и жареный картофель, картофельное пюре, отварные и тушеные овощи, макаронные изделия, различные каши и др.

Эскалоп «Сюрприз» в тесте

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Свинина (вырезка)	129	110
Яйцо	20	20
Мука пшеничная	30	30
Молоко	30	30
Масло растительное	20	20
Соль	4	4
Перец черный молотый	0,5	0,5
Выход		150

Технология приготовления

Мясо нарезают на порционный кусок, затем делают надсечки, посыпают солью, перцем. Муку просеивают , яйца подготавливают к работе, отделяют белки от желтков, белки взбивают до густой пены. Муку, молоко, соль, растительное масло соединяют вместе, замешивают тесто, затем вводим взбитые белки и все перемешиваем. Тесто кляр готово. Мясо погружают в кляр. В разогретую фритюрницу с растительным маслом укладывают мясо в кляре, жарят до золотистой корочки , до готовности.

Требования к качеству

Эскалоп должен быть полностью прожарен, покрыт воздушной оболочкой из теста равномерно золотистой окраски. Вкус - в меру соленый, жареного мяса. Консистенция -мягкая, тесто -пористое и пышное(Приложение 20).

Эскалоп «Сюрприз»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Свинина (корейка)	173	147
Жир кулинарный	7	7
Масса жареного эскалопа	-	100
Ананас консервированный	50	50
Майонез	25	25
Чеснок	2.7	2
Выход		150

Технология приготовления

Порционный кусок мяса толщиной 1,5-2 см слегка отбить, посыпать солью, перцем и обжарить до румяной корочки на раскаленной сковороде с жиром. Уложить его на порционную сковороду, на него положить кольцо ананаса, залить смесью майонеза и рубленого чеснока, запечь в жарочном шкафу до образования румяной корочки и готовности мяса 15-20 минут.

Требования к качеству

Запеченные мясные блюда имеют румяную корочку. Консистенция мяса - мягкая, сочная. Цвет мяса светло-коричневый. Вкус - слегка сладковатый (Приложение 20).

Жаркое в горшочке

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Говядина	161	119
Картофель	253	190
Репчатый лук	18	15
Морковь	25	20
Огурцы соленые	33	20
Шампиньоны свежие	66	50/20
Томат-пюре	15	15
Чеснок	2	1,5
Перец черный молотый	0,1	0,1
Лавровый лист	0,1	0,1
Вода	75	72
Масса тушеного мяса	-	75
Масса гарнира	-	250
Выход		325

Технология приготовления

Мясо нарезают на кусочки массой 30 г и тушат с томатом-пюре 1 час. Картофель, морковь, репчатый лук нарезают дольками и обжаривают до полуготовности. Грибы нарезают ломтиком и обжаривают. Соленые огурцы нарезают мелкими дольками и припускают. В горшочек укладывают обжаренные овощи, грибы, огурцы, сверху мясо, поливают бульоном, в котором оно тушилось добавляют перец, лавровый лист, закрывают крышкой и тушат в жарочном шкафу при температуре 180 С 20-30 минут. При подаче посыпают рубленными чесноком и зеленью петрушки.

Требования к качеству

Мясо должно иметь цвет темно-красный. Консистенция мягкая. Вкус и запах овощей и специй. Овощи должны сохранять форму, мягкие. Цвет от темно-красного до коричневого (Приложение 21).

Мясо, запеченное с сыром

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Говядина (вырезка)	187	159
Сыр твердый	54	50
Перец красный молотый	0,05	0,05
Жир кулинарный	4	4
Масса полуфабриката	-	200
Выход		150

Технология приготовления

Порционные куски мяса толщиной 1,5 см слегка отбивают, посыпают солью и перцем, обжаривают с двух сторон. На обжаренный кусок мяса кладут ломтик сыра 40 г, закрывают другим куском мяса, сверху посыпают оставшимся тертым сыром и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Требования к качеству

Мясо должно иметь румяную корочку. Цвет на разрезе от серого до коричневого. Консистенция мяса мягкая, сочная. Не допускается высыхания. Запах свойственный жареному мясу с ароматом сыра (Приложение 21).

Бифштекс «Алтайский»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Свинина (котлетное мясо)	70	60
Лук репчатый	71	60/30
Говядина (толстый , тонкий край)	105	77/50
Маргарин	15	15
Яйцо	¼ шт	10
Хлеб пшеничный	11	10
Масса полуфабриката	-	160
Выход		150

Технология приготовления

Нарезанную на куски свинину измельчают на мясорубку, добавляют воду, соль, перец, перемешать, выбивают, формуют лепешку толщиной в 1 сантиметр, на середину укладывают начинку, края лепешки защипывают, придавая форму бифштекса, смачивают в льезоне, панируют в хлебной панировке нарезанной мелким кубиком и жарят.

Для приготовления начинки: говядину нарезают кубиками, слегка обжаривают. Лук мелко нарезают, пассеруют. Мясо и лук соединяют, добавляют соль и перемешивают.

Требования к качеству

Бифштекс должен иметь румяную корочку, сохранить свою форму, запанирован тонким слоем. Поверхность – без трещин и разрывов. Вкус в меру соленый, запах специй. Цвет на разрезе – светло- или темно-серый. Консистенция однородная сочная, пышная без грубой соединительной ткани и сухожилий. Начинка имеет однородную форму нарезки. Лук мягкий, золотистого цвета. Мясо - серого цвета. (Приложение 22).

Вопросы и задания для повторения

1. Каково пищевое значение мясных блюд?
2. Охарактеризуйте мясные блюда способу их тепловой обработки.
3. Как приготовляют блюда из отварных мясных продуктов? Как их оформляют? В какой посуде подают?
4. Какие гарниры и соусы подают к ее ответствующим отварным мясным блюдам?
5. Расскажите о способах тушения мяса
6. Технология приготовления блюда эскалоп «Сюрприз»
7. Назовите отличия приготовления блюда эскалоп «Сюрприз»от блюда эскалоп «Сюрприз»в тесте
8. Какие гарниры подаются к тушеным мясным блюдам?
9. Как приготовляют и подают жареные блюда. Как оформляют эти блюда?
10. Какие соусы подают к соответствующим жареным мясным блюдам?
11. Какие виды гарниров подают к жареным мясным блюдам?
12. Охарактеризуйте блюда из запеченного мяса. Как они оформляются?
13. Дайте характеристику рубленым натуральным блюдам.
14. Охарактеризуйте изделия из котлетной массы.

Блюда из птицы

Блюда из птицы

Мясо домашней птицы (куры, индейки, цыплята, утки, гуси) содержит больше полноценных белков, чем мясо крупного и мелкого рогатого скота, в нем меньше соединительной ткани, поэтому мясо молодой птицы сравнительно легко размягчается при тепловой обработке. Жир птицы - высококачественный продукт и по сравнению с жиром животных имеет более низкую температуру плавления. Кроме того, в мясе птицы в значительных количествах содержатся минеральные вещества, особенно кальций и фосфор, витамины А, В1 В2 и РР, а также экстрактивные вещества.

Мясо дичи (фазана, куропатки, рябчика, тетерева, глухаря и пр.) также содержит много белков, но по вкусу несколько отличается от мяса домашней птицы. Оно обладает пикантным горьковатым привкусом и содержит больше экстрактивных веществ, возбуждающих аппетит.

Разнообразный ассортимент вкусных, питательных, легкоусвояемых организмом блюд из мяса домашней птицы используется не только в рациональном, но и в лечебном и детском питании.

Для приготовления блюд подготовленную домашнюю и дикую птицу отваривают, припускают, тушат, жарят и запекают.

Для приготовления вторых блюд отваривают главным образом кур и индеек. Из вареной дичи приготовляют холодные блюда, иногда вторые, например из фазана.

Отваривают птицу целой тушкой. Подготовленный полуфабрикат заливают горячей водой, после закипания добавляют нарезанные коренья и репчатый лук, соль и варят до готовности. Готовые тушки разрубают пополам в продольном направлении, а затем каждую половину делят на филе и ножку и рубят их на одинаковое количество кусочков. Отпускают по 2 куска на порцию - кусочек филе и ножки.

Припускают цыплят, молодых кур целыми тушками, а также филе кур и дичи и изделия из котлетной массы.

Подготовленные полуфабрикаты укладывают в один ряд в смазанный сливочным маслом сотейник, заливают небольшим количеством бульона и припускают с добавлением ароматических овощей и лука. Из оставшегося бульона приготовляют соус. Для улучшения вкуса и для того, чтобы цвет мяса был еще более белым, филе кур и дичи сбрызгивают лимонным соком. Готовую тушку припущенной птицы рубят на порции и отпускают так же, как вареную. В качестве гарнира подают картофель, отваренные или припущенные овощи, картофель и овощи в молочном соусе, картофельное пюре, отварной или припущенный рис, зеленый горошек. При отпуске блюдо поливают маслом, бульоном или соусом

Порция вареной или припущенной птицы -75, 100, 125 г

Для приготовления блюд домашнюю птицу и дичь жарят различными способами: целыми тушками, порционными кусками, фаршированными, натуральными или панированными. Жарят также рубленые изделия, приготовленные из мяса птицы и дичи.

Тетеревов, глухарей и белых куропаток для улучшения вкуса перед жарением шпигуют свежим шпиком.

Жареные тушки индеек, гусей, кур и уток разрубают на половинки, делят на филе и ножки и вновь разрубают на несколько частей в зависимости от величины тушек и нормы раскладки.

При отпуске жареную птицу и дичь поливают растопленным сливочным маслом с мясным соком». В качестве гарнира подают тушеную капусту (для жирных гусей, уток), жареный картофель, печеные яблоки, чернослив, сложный гарнир. Дополнительно в салатниках, вазах предлагают зеленые салаты, салаты из свежих огурцов, краснокочанной капусты, маринованные фрукты и ягоды, а также брусничное, клюквенное и черносмородиновое варенье.

Для приготовления тушеных блюд домашнюю птицу и дичь предварительно жарят целыми тушками или кусками. Затем тушат в соусе или бульоне с добавлением томата-пюре, овощей, грибов, специй и пряностей.

Рубленые изделия из птицы и дичи жарят вначале основным способом на плите, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу.

Для котлетной массы используют кур, индеек, рябчиков, тетеревов, куропаток, глухарей и фазанов. Из тушек птицы используют мякоть филе и ножки, а из тушек дичи (кроме фазанов и куропаток) - только филе. Мякоть отделяют от костей и кожи, пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, добавляют замоченный в молоке хлеб без корок, соль, хорошо перемешивают и снова пропускают через мясорубку, затем выбивают. В котлетную массу из дичи можно добавить молотый перец.

Внутренний жир можно заменить сливочным маслом или маргарином.

Вареные и жареные целые тушки птицы хранят горячими не более 1 ч. Для более длительного хранения их охлаждают, а перед использованием нарубают на порции и прогревают. Блюда из филе птицы и тушки мелкой дичи приготавливают по заказу, так как при хранении ухудшается качество этих изделий. Блюда из котлетной массы хранят в горячем виде не более 30 мин, тушеные блюда - не более 2 ч

Котлета по-русски

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Курица (тушка)	81	56
Шпик соленый	12	12
Молоко	10	10
Масса фарша	-	78
Орех арахис жареный	12	11
Яйцо	¼ шт	10
Сыр твердый	10	10
Петрушка (зелень)	7	5
Масса начинки	-	37
Яйцо	1/8 шт	5
Хлеб белый	11	10
Масса полуфабриката	-	130
Масло растительное	10	10
Масса жареных котлет	-	110
Масло сливочное	10	10
Зелень	7	7
Выход		127

Технология приготовления

Мякоть курицы и шпик пропускают через мясорубку, добавляют молоко, соль, перемешать, выбивают. Для приготовления начинки: соединяют дробленые орехи, рубленое вареное яйцо, тертый сыр, рубленая зелень петрушки, соль. Из фарша формуют лепешку толщиной 1 см, на середину укладывают начинку, края заворачивают , придавая овальную форму, смачивают в льезоне, панируют в хлебной панировке, обжаривают

на растительном масле, до готовности в жарочном шкафу. Подают со сложным гарниром, оформляют сливочным маслом и зеленью.

Требования к качеству

Котлеты имеют на поверхности светло золотистую корочку. Цвет на разрезе - от светло серого до кремово-серого. Консистенция пышная, сочная, рыхлая. Не допускается покраснения мяса (Приложение 22).

Зразы «Курочка ряба»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Окорочка куриные	150	80
Молоко	15	15
Соль	4	4
Сыр твердый	21	20
Арахис	21	20
Масло сливочное	10	10
Мука пшеничная высшего сорта	5	5
Яйцо	25	25
Сухари панировочные	20	20
Масло растительное	15	15
Масса полуфабриката	-	75
Выход		160

Технология приготовления

Мякоть окорочка дважды пропускают через мясорубку, добавляют молоко, соль, перец, перемешивают. Для приготовления начинки: орехи измельченные соединяют с тертым сыром и размягченным сливочным маслом, перемешивают. Из куриного фарша формуют лепешку толщиной 1 сантиметр в середину лепешки выкладывают фарш. Придают зразам яйцевидную форму, смачивают во взбитом яйце, панируют в сухарях смешанных с мукой. Обжаривают с обеих сторон, до золотистой корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу.

Требования к качеству

Зразы должны быть правильной формы, без трещин на поверхности, румяная, поджаристая корочка. Цвет на разрезе белый или кремовый оттенок. Консистенция пышная, сочная, не тягучая. Равномерно прожаренные (Приложение 23).

Котлета «Нежная»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Окорочек куриный	136	72
Яйцо	6	6
Мука пшеничная	6	6
Майонез	35	35
Масло растительное	11	11
Соль	1	1
Перец черный молотый	1	1
Выход		100

Технология приготовления

Окорочек обрабатывают, снимают кожу, отделяют мясо от костей. Мясо нарезают кубиком 1 сантиметр, заливают майонезом и ставят в холодильник на 2 часа для маринования. Затем добавляют муку смешанную с солью, яйцо и перемешивают. Формуют котлеты при помощи ложки и обжаривают с двух сторон на раскаленной сковороде с маслом, до готовности доводят в жарочном шкафу.

Требования к качеству

Котлета должна быть светло-коричневого цвета, правильной формы, без трещин на поверхности, румяная, с поджаристой корочкой. Цвет - на разрезе белый или кремовый. Консистенция - пышная, сочная, не тягучая. Вкус – свойственный мясу птицы, в меру соленый (Приложение 23).

Вопросы и задания для повторения

1.Каково пищевое значение блюд из домашней птицы?

2. Перечислите ассортимент блюд из птицы

3. Как готовят блюда из отварной птицы?

4. Охарактеризуйте следующие блюда: котлета по-русски и котлета «Нежная». Как оформляют эти блюда, в какой посуде подают?

5. Назовите требования к качеству блюда зразы «Курочка ряба»

6.Чем поливают при подаче бифштекс «Алтайский?

7. Перечислите требования к качеству блюд из котлетной массы

8.Перечислите виды гарниров для подачи блюд из птицы?

9. Температура подачи блюд.

10. Условия и сроки хранения блюд из птицы.

Блюда из яиц и творога

Блюда из яиц и творога

Блюда из яиц имеют большое значение в питании человека. Их пищевая ценность обусловливается прежде всего содержанием белков, жира, витаминов А, D, В1 В2, большого количества всех необходимых человеку минеральных веществ – железа, фосфора, кальция, серы и других, а также жироподобных веществ – холестерина и лецитина, Для приготовления блюд из яиц используют яйца, меланж и яичный порошок.

Меланж представляет собой смесь яичных белков и желтков, освобожденных от скорлупы, профильтрованных, тщательно перемешанных и замороженных в жестяных банках. Меланж может быть использован вместо яиц для приготовления блюд и кулинарных изделий, в которых не требуется отделение желтка от белка. Для замены одного яйца массой 46 г (нетто 40 г берут 40 г меланжа (1:1).

Яичный порошок – это высушенная смесь белков и желтков яиц. Для замены одного яйца массой нетто 40 г берут 11,2 г яичного порошка (1:0,28). Перед приготовлением блюда яичный порошок просеивают соединяют с холодной или теплой водой или молоком в соотношении 1:3,5 и выдерживают до 30 мин для набухания, затем сразу же используют для тепловой обработки.

По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на отварные, жареные и запеченные. Для приготовления диетических блюд используют варку на пару.

Яйца варят в скорлупе и без скорлупы. Для варки яиц применяют яйцеварки, кастрюли, сотейники, котлы со специальными сетчатыми вкладышами, с помощью которых яйца удобно закладывать и вынимать из воды. Для варки одного яйца берут 250-300 г воды. В зависимости от времени варки получают яйцо разной консистенции – всмятку, «в мешочек», вкрутую.

К жареным яичным блюдам относят яичницу, омлет. При приготовлении этих блюд используют жарку основным способом при температуре 140–160 °С. Яйца можно жарить во фритюре при температуре жира 180 °С. Омлеты отличаются от яичницы тем, что их приготавливают с добавлением жидкости - молока, воды или сливок. По технологии приготовления омлеты делят на натуральные, смешанные с гарниром, фаршированные гарниром.

Для приготовления омлетов используют яйца, меланж или яичный порошок. Подготовленные яичные продукты соединяют с молоком и солью, хорошо вымешивают, слегка взбивая до появления на поверхности пены. В полученную омлетную массу можно добавить небольшое количество растопленного масла. На одно яйцо берут 15 г. молока.

Омлет натуральный готовят на чугунной сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, после чего растапливают на ней сливочное масло и быстро выливают подготовленную омлетную массу. Жарят омлет, встряхивая сковородку или слегка помешивая ножом до загустения массы. У готового омлета загибают края, придавая ему форму пирожка, и перекладывают на подогретую тарелку швом вниз. При отпуске омлет можно полить сливочным маслом или посыпать мелкорубленой зеленью.

Смешанный омлет жарят, как натуральный, предварительно добавляя в сырую омлетную массу мелко нарезанные овощи, грибы, мясные продукты, тертый сыр.

Фаршированные омлеты приготавливают с мясными или овощными гарнирами или сладкими. Омлетную массу выливают на подготовленную разогретую сковороду с маслом и жарят до загустения массы. На середину укладывают подготовленный фарш, завертывают с двух сторон края омлета, закрывая ими фарш и придавая ему форму пирожка. При отпуске укладывают на подогретую тарелку швом вниз, поливают растопленным маслом.

Для приготовления гарниров мясопродукты (ветчину, вареную колбасу или сосиски), отварные почки, а также печенку или мясо нарезают мелкими кубиками или соломкой, обжаривают, соединяют с соусом красным, томатным или сметанным с луком и доводят до кипения. Овощи нарезают мелкими кубиками. Фасоль и цветную капусту отваривают, зеленый горошек подогревают, морковь и шпинат припускают, кабачки, грибы обжаривают, заправляют соусом молочным, сметанным или сметаной. Гарниры для фарширования могут состоять из одного вида продуктов или из сочетания нескольких видов.

При приготовлении сладкого омлета в омлетную массу добавляют тертую лимонную цедру или кардамон, растертый с сахаром. Жареный омлет фаршируют ягодами из варенья без косточек, джемом или конфитюром. При подаче посыпают рафинадной пудрой.

В запеченном виде приготавливают омлет натуральный и смешанный, драчену, яйца под молочным соусом и другие блюда. Яичные блюда запекают при температуре 160–180 °С.

Блюда из яиц не подлежат хранению, приготавливаются по мере спроса и сразу же отпускаются. Холодные изделия из яиц хранят при температуре от 0–6 °С.

Значение творожных блюд в питании чрезвычайно велико, так как в твороге содержится до 16,5% белков, до 18% жира, большое количество кальция (140%), витамины А и Е, группы В и др.

Жирный творог обычно используется для подачи в натуральном виде или для приготовления творожной массы. Из нежирного творога приготавливают сырники, запеканки, пудинг, вареники, творожные фарши. В блюда из творога можно добавить сливочное масло.

Перед приготовлением блюд творог просматривают, протирают через сито (в небольшом количестве) или пропускают через протирочную машину.

Если творог содержит много влаги, то его завертывают в чистую плотную ткань и отжимают под прессом. Для улучшения аромата в творог

можно добавить тертую цедру, ванилин. Все творожные блюда делят на холодные и горячие. Для приготовления холодных блюд можно использовать только творог из пастеризованного молока.

По виду тепловой обработки блюда из творога делят на отварные, жареные и запеченные.

Для подачи в натуральном виде используют жирный или полужирный творог, непротѐртый. Творог укладывают в тарелку или салатник небольшой горкой, заливают молоком или сливками, предварительно охлажденными. Отдельно можно подать сахарный песок или сахарорафинадную пудру (от 10 до 25 г на порцию). Молоко или сливки иногда подают отдельно в молочнике или в стакане. Отпуская творог со сметаной, сверху делают углубление и вливают сметану. Можно также посыпать творог сахарным песком или сахарорафинадной пудрой или подать их на розетке. Для отпуска со сметаной творог можно предварительно протереть, натуральный творог подают иногда только с сахаром.

К отварным творожным блюдам относят вареники и пудинги паровые, сырники. Для приготовления горячих блюд в творог добавляют поваренную соль в количестве 10 г на 1 кг творога.

Вареники, сырники, блинчики с творогом хранят не более 15 мин в теплом месте до отпуска, пудинги 30 мин, а запеканки – 1 ч. Творог и творожную массу хранят в неокисляющейся посуде в закрытом виде на холоде от 6 до 24 ч.

Омлет «Изюминка»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Яйцо	40	40
Молоко	10	10
Сахар	5	55
Омлетная масса	-	55
Маргарин	5	5
Масса фарша	-	25
Творог	15	15
Сахар	5	5
Изюм	5	5
Шоколад	5	5
Выход		85

Технология приготовления

Яйца, молоко, сахар, соль перемешивают и выливают на сковороду с растопленным маргарином и жарят 5 мин. Как только масса загустеет, на середину выкладывают начинку и загибают края с двух сторон к середине, прогревают в жарочном шкафу. Переворачивают швом вниз. При подаче посыпают тертым шоколадом. Для приготовления начинки : творог протирают соединяют с сахаром и подготовленным изюмом.

Требования к качеству

Омлет имеет форму пирожка. Цвет – светло-желтый со слегка коричневатой поджаристой корочкой. Начинка - масса однородная, вкус - кисло-сладкий (Приложение 24).

Омлет с острыми гренками

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Яйцо	2 шт	80
Молоко	30	30
Маргарин	5	5
Хлеб	25	25
Чеснок	1,2	1
Маргарин	5	5
Соль	5	5
Масло сливочное	5	5
Выход		130/5

Технология приготовления

Корочки черствого хлеба натирают чесноком, затем нарезают соломкой и обжаривают. После обжаривания заливают омлетной смесью и выпекают в жарочном шкафу до образования золотистой корочки. При подаче поливают сливочным маслом.

Требования к качеству

Омлет на поверхности имеет слегка подрумяненную корочку. Хлеб нарезан соломкой и распределен в массе равномерно. Вкус и запах свойственный яичным продуктам с ароматом чеснока (Приложение 24).

.

Сырники золотистые

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Творог	141	140
Морковь	56	45
Маргарин	3	3
Крупа манная	5	5
Яйцо	1/5 шт	8
Сахар	15	
Мука пшеничная	25	
Масса полуфабриката	-	227
Масло растительное	7	7
Масса готовых сырников	-	200
Сметана	30	30
Выход		200/30

Технология приготовления

Морковь измельчают и припускают с маргарином, затем всыпают манную крупу и проваривают. После охлаждения массу соединяют с протертым творогом, яйцами, сахаром и частью муки. Формуют сырники, панируют в муке и жарят на сковороде с маслом до образования корочки с двух сторон, до готовности доводят в жарочном шкафу. Подают со сметаной.

Требования к качеству

Сырники должны быть правильной округлой формы; цвет золотисто-желтый, без подгорелых мест; поверхность - ровная, без трещин; консистенция – мягкая, масса - однородная; запах –творога и моркови; вкус кисло-сладкий (Приложение 25).

Творожные пончики

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Творог	126	125
Мука пшеничная	60	60
Яйцо	30	30
Сахар	43	43
Сода	3	3
Масло растительное	20	20
Сахарная пудра	10	10
Выход		200/10

Технология приготовления

Муку соединяют с протертым творогом, яйцами, сахаром и содой. Массу хорошо перемешивают. Формуют шарики диаметром 3-4 см. и жарят во фритюре. При подаче посыпают сахарной пудрой.

Требования к качеству

Пончики должны быть правильной круглой формы; цвет золотисто- желтый, без подгорелых мест; поверхность - ровная, без трещин; консистенция – мягкая, масса - однородная; запах – творог; вкус - кисло-сладкий (Приложение 25).

Вопросы и задания для повторения

1. Каково пищевое значение блюд из яиц?
2. Расскажите об ассортименте блюд из яиц.
3. Перечислите яичные продукты, используемые для приготовления блюд.
4. Почему, при приготовлении блюд из яиц используют мелкую соль?
5. Дайте классификацию омлетов по технологии приготовления.
6. Составьте технологическую схему приготовления блюда «Омлет натуральный»
7. Какие продукты можно добавить при приготовлении сладкого омлета в омлетную массу ?
8. Перечислите гарниров для приготовления омлетов.
9. Назовите температуру запекания омлетов в жарочном шкафу
10. Значение творожных блюд в питании человека
11. Как подразделяются творожные блюда по температуре подачи?
12. С чем подают блюда из творога?
13. Чем отличаются вареники ленивые от вареников с творогом?
14. Какую форму имеют сырники?
15. Время варки вареников?
16. Какая посуда и инвентарь используется для жарки сырников?
17. Для каких блюд из творога применяют вид тепловой обработки -варка?

Тесто и изделия из него

Тесто и изделия из него

Изделия из теста имеют значительную пищевую ценность, так как в них содержатся растительные белки, жиры, витамины группы В и РР, а также большое количество углеводов в виде крахмала. Для того чтобы крахмал лучше усваивался организмом человека, тесто, которое приготовляется главным образом из пшеничной муки высших сортов, должно быть рыхлым, пористым. С этой целью вводят разрыхлители-дрожжи, пищевую соду, углекислый аммоний.

Все изделия из теста подразделяются на четыре группы:

- мучные блюда- пельмени, вареники, домашняя лапша, блинчики, оладьи, блины, клецки, профитроли;
- мучные кулинарные изделия - ватрушки, волованы, пирожки, пончики, кулебяки, расстегаи и др.;
- сдобные хлебобулочные изделия - сдоба обыкновенная, выборгская, различные булочки, пироги;
- мучные кондитерские изделия - пирожные, торты, печенье, пряники.

Для приготовления этих изделий используются различные виды теста.

Различают две группы теста: дрожжевое и бездрожжевое (пресное). Каждая из них состоит из различных видов теста.

Дрожжевое тесто приготовляют опарным и безопарным, слоеным; бездрожжевое - сдобным, бисквитным, слоеным, песочным, заварным, блинчатым,для лапши, пельменей и оладий. д. В зависимости от характера изделий тесто готовят различной консистенции: густым, средней густоты или жидким.

Тесто для блинчиков содержит большое количество жидкости, поэтому в нем быстро и полно набухают белки муки. Разрыхляют тесто путем механического взбивания, во время которого белки яиц образуют пену, и воздух задерживается в тесте. В период выпечки за счет

расширения воздуха и частичного испарения воды происходит разрыхление теста. Этому способствует тонкий слой выпекаемого блинчика. Тесто, налитое на сковородку более толстым слоем, получается плотным и невкусным. Тесто взбивают вручную или на взбивальной машине. Для этого в котел со сферическим дном или в дежу взбивальной машины кладут сахар, соль, яйца и быстро взбивают венчиком или включают машину па быстрый ход. После того как масса станет однородной, вливают молоко и добавляют 50% муки (от нормы). Перемешивают на медленном ходу машины во избежание разбрызгивания. Нельзя оставлять муку неразмещенной даже короткое время, иначе тесто получается с комками, неоднородным и качество изделий ухудшится.

После полного размешивания муки добавляют оставшуюся муку небольшими порциями и включают машину на быстрый ход. Готовое тесто взбивают еще 2-3 мин. Если в тесте образовались комки, его процеживают.

Поверхность плиты или сковороды смазывают жиром, хорошо нагревают, наливают тесто разливательной ложкой и разравнивают, чтобы толщина блинчика была одинаковой. Выпекают блинчики с одной стороны до светло-коричневого цвета. Толщина блинчика должна быть не более 1,5-2 мм. Остывшие блинчики складывают в стопки

Тесто дляоладий готовят дрожжевое безопарным способом, более густое, чем для блинов, оладьи должны сохранять свою форму.

Все продукты по рецептуре, кроме муки, растворяют в молоке или воде, а затем добавляют муку и замешивают тесто. Тесто оставляют в теплом месте на 1,5-2 ч для брожения.

Поднявшееся выбродившее тесто нельзя трясти, перемешивать, охлаждать, оставлять в нем ложку. Ложку, которой берут тесто для выпечки, вначале опускают в жир, а затем осторожно берут тесто с края посуды и выливают его на нагретую смазанную жиром сковороду. Когда одна сторона оладий обжарится, их переворачивают и обжаривают другую сторону.

К оладьям отдельно подают сметану, мед или варенье.

Блины и оладьи должны быть светло -коричневого цвета с двух сторон, мякиш пористый, сухой, форма круглая, у оладий может быть овальная, хорошо пропечена, без трещин и пузырьков, консистенция мягкая.

Блинчики «Сказка»

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	500	500
Яйцо	8 шт	320
Кефир	420	420
Сметана	375	375
Сахар	50	50
Соль	10	10
Сода	5	5
Масса теста	-	1680
Масло растительное	16	16
Масса полуфабриката	-	1000
Соус	-	500
Сметана	375	375
Сахар	125	125
Ванилин	0,15	0,15
Выход		100/50

Технология приготовления

Желтки растереть с солью, сахаром, добавить соду, кефир и сметану, соединить с мукой, ввести взбитые белки. Испечь блины. Для соуса сметану взбить с сахаром и ванилином, полученным соусом смазать каждый блин, свернуть в виде трубочки и полить соусом. Сверху можно посыпать тертым шоколадом.

Требования к качеству

Готовые изделия имеют правильную форму, без трещин, цвет золотисто-желтый. Консистенция пышная, нежная. Вкус и запах соответствует блинчикам – сладкий (Приложение 26).

Оладьи с яблоками

Наименование сырья	Норма сырья, в граммах	
	Брутто	Нетто
Мука	481	481
Яйцо	3/5 шт	23
Молоко или вода	481	481
Дрожжи	14	14
Сахар	17	17
Соль	9	9
Масса теста	-	1000
Тесто для оладий	161	161
Яблоки свежие	21	15
Масса полуфабриката	-	176
Масло растительное	7	7
Масса готовых оладий	-	150
Сметана	20	20
Выход		150/20

Технология приготовления

В теплой воде или в молоке разводят дрожжи, соль, сахар, яйца, соединяют с мукой, перемешивают до образования однородной массы. С ставят в теплое место для брожения на 3-3,5 ч. За это время несколько раз перемешивают. В тесто для оладий перед выпеканием добавляют нарезанные мелким кубиком яблоки. Жарят на разогретых с жиром сковородах. Тесто раскладывают ложкой. Подают со сметаной.

Требования к качеству

Оладьи имеют овальную или круглую форму, толщина не менее 5-6 мм. Цвет золотисто-желтый, консистенция - пышная, пористая, яблоки – мягкие, сохранили свою форму нарезки. Вкус и запах - соответствует виду изделия (Приложение 26).

Вопросы и задания для повторения

1.Какой способ разрыхления используется при приготовлении теста для блинов?

2. Как определить готовность опары?

3. Какова роль дрожжей в тестообразовании?

4. Для каких изделий используют тесто, приготовленное опарным способом?

5. Для каких изделий используют тесто, приготовленное безопарным способом?

6. При приготовлении теста обнаружен дефект: тесто слишком кислое. Каковы причины возникновения данного дефекта теста?

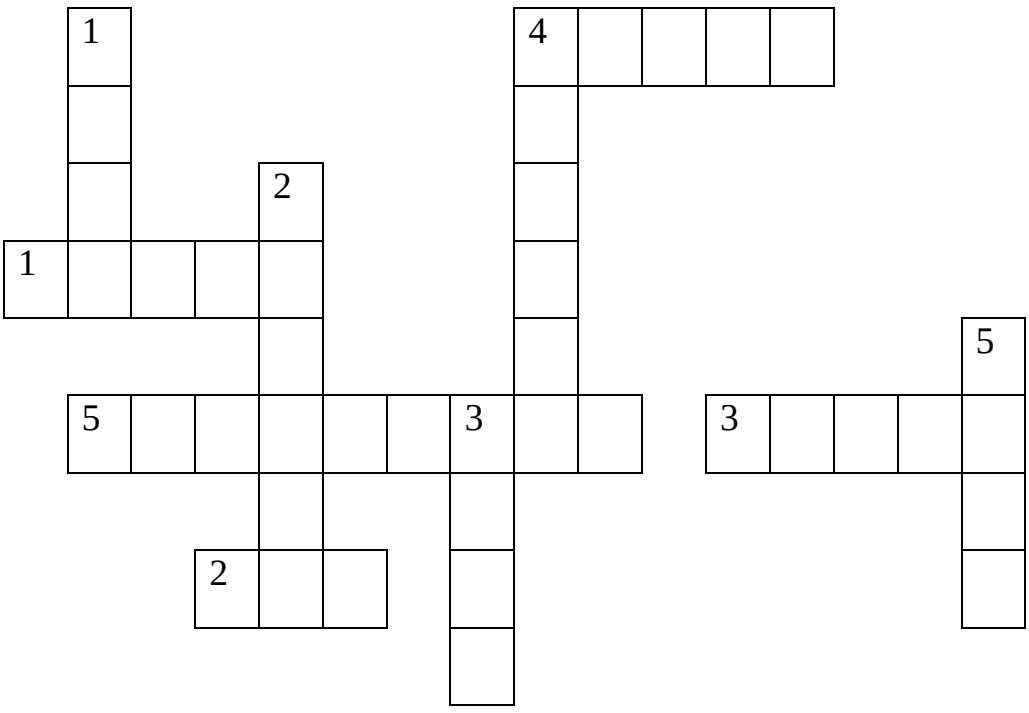
7. При приготовлении теста обнаружен дефект: тесто не подходит. Каковы причины возникновения данного дефекта?

8. Какое тесто используют для приготовления блинов?

9. Какое тесто используют для приготовления оладий?

10. С какой целью муку перед замесом просеивают?

11.Разгадайте Кроссворд (продукты для приготовления теста)



По вертикали:

1. Порошкообразный продукт, полученный при измельчении зерен хлебных злаков.

2. Одноклеточные неподвижные микроорганизмы.

3. Самая значительная по количеству составная часть всех клеток человека.

4. Этот продукт является полноценным для организма за счет содержания всех необходимых питательных веществ в легкоусвояемой форме.

5. Природный кристаллический продукт.

По горизонтали:

1.Этот продукт обладает сладким вкусом и высокой калорийностью.

2.По консистенции бывает жидкий и твердый, по происхождению растительный и животный.

3.Густая смесь муки и жидкости.

4.Жировая эмульсия молока.

5.Вид теста.

Приложение 1

Салат «Необычный»

Салат «Осенний»

Салат «Соломинка»

Салат «Французский»

Салат «Загадка»

Салат – коктейль из овощей и ветчины

Салат – коктейль «Новгородский»

Салат – коктейль «Новинка»

Салат – коктейль «Нежность»

Салат - коктейль с печенью

Салат - торт из печени

Салат - торт из печени

Помидоры, фаршированные яблоками и сыром

Тыква в маринаде

Баклажаны или кабачки в маринаде

Маринад овощной с томатом

Баклажаны, фаршированные ореховым соусом

Сельдь под маринадом

Закуска из сельди с гарниром

Раки отварные

Щи с яблоками по-сибирски

Рассольник с папоротником

Борщ с морской капустой

Окрошка с черемшой

Каша пшенная с тыквой

Запеканка со свежими плодами

Пюре из гороха со шпиком и луком

Биточки манные с морковью или яблоками

Морковь, тушенная с черносливом и яблоками

Картофель, запечённый с майонезом

Ватрушка картофельная

Зразы морковные

Грибы в тесте

Рыба, тушенная в молоке с луком

Рульки из горбуши с сыром

Шницель «Целинный»

Котлеты из лосося

Рыба, запеченная под майонезом

Эскалоп «Сюрприз» в тесте

Эскалоп «Сюрприз»

Жаркое в горшочке

Мясо, запеченное с сыром

Бифштекс «Алтайский»

Котлета по-русски

Зразы «Курочка ряба»

Котлета «Нежная»

Омлет «Изюминка»

Омлет с острыми гренками

Сырники золотистые

Творожные пончики

Блинчики «Сказка»

Оладьи с яблоками