

Кількість годин на тему 24

Приготування страв з м'яса, сільсько - господарської птиці та субпродуктів.

Урок № 1 дата 18.02.2022

План уроку

Приготування страв з м'яса смаженого великими шматками.

Смаження м'яса великими шматками.

Для смаження м'яса великими шматками використовують м'ясо масою до 1-2 кг. М'якоть лопатки згортають рулетом і перев'язують, грудинку смажать замість з реберними кістками, їх видаляють після смаження.

При смаженні на поверхні м'яса швидко утворюється рум'яна кірочка, за цей час усередині м'ясо не прожарюється. Для того щоб процес смаження проходив рівномірно, великі шматки м'яса смажать при помірному нагріванні в жаровій шафі.

М'ясо натирають сіллю і перцем, укладають на розігрітий лист з жиром так, щоб шматки м'яса не стикалися один з одним обсмажують з усіх боків до появи скоринки. При тісній укладанні шматків м'яса відбувається значне зниження температури жиру, тому довго не утворюється скориночка, випливає багато соку і м'ясо виходить несочное.

Обсмажене м'ясо ставлять у духовку й доводять до готовності при температурі 180-200 ° С, при цьому через кожні 10-15 хв його перевертають і поливають випливають з нього соком і жиром. Готовність м'яса визначають по пружності м'яса і соку, що виділяється з проколу кухарський голкою.

Час смаження залежить від розміру шматків, виду м'яса, ступеня прожарювання і становить від 40 хв до 1 год 40 хв. Перед відпусткою м'ясо нарізають поперек волокон на порційні шматки по 1-3 шт. на порцію (вихід: 50, 75 або 100 г).

М'ясо, смажене великим шматком (ростбіф). Яловичину (вирізка, товстий і тонкий краї) великим шматком масою 1-2 кг зачищають, натирають сіллю і перцем, кладуть на лист, розігрітий з жиром. М'ясо укладають з інтервалом між шматками не менше 5 см, Обсмажують на сильному вогні до утворення поджаристой скоринки, потім ставлять у духовку й продовжують смажити при температурі 160-170 °. Під час смаження м'ясо періодично перевертають і поливають соком, що виділився і жиром.

При відпуску на порційне блюдо або тарілку букетами укладають складний гарнір, що складається з 3-4 видів овочів, струганий хрін, поруч кладуть нарізане м'ясо, поливають його м'ясним соком. Як гарнір можна використати картоплю фри або смажену.

Технологічна картка

Грудинка, фарширована кашею

Доцяк В.С. «Українська кухня» ст.316
Збірник рецептур 1982 р.№ 581

| № з/п | Назва сировини | Брутто | Нетто |
|-------|--|---------|------------|
| 1 | Баранина, козлятина (грудинка) | 166 | 119 |
| 2 | крупя гречана | 52 | 52 |
| | або рис | 39 | 39 |
| | маса каші | | 109 |
| 3 | цибуля ріпчаста | 36 | 30 |
| 4 | маргарин столовий | 12 | 12 |
| | маса пасерованої цибулі з жиром | | 22 |
| 5 | яйця | 1/3 шт. | 13 |
| 6 | петрушка (зелень) або кріп | 8 | 6 |
| | маса фаршу | | 150 |
| | маса напівфабрикату | | 269 |
| 7 | жир | 3 | 3 |
| | маса смаженої грудинки | | 215 |
| 8 | сіль | 5 | 5 |
| | Вихід: | | 215 |

Технологія приготування

У грудинки з боку пахвини прорізати плівки між зовнішнім шаром м'якоти і м'якоттю на реберних кістках так, щоб утворилась «кишеня». З внутрішнього боку грудинки надрізати плівки вздовж кісток. Утворений отвір посолити, поперчити, заповнити фаршем, розріз закріпити шпажкою або зашити.

Фарш: Розсипчаста гречана каша, або рис заправлені пасерованою цибулею, звареними посіченими яйцями, сіллю, перцем, зеленню.

Підготовлену фаршировану грудинку баранини або козлятини посипають сіллю, перцем і смажать у жаровій шафі до готовності. З готової грудинки виймають реберні кістки, нарізують по одному шматочку на порцію упоперек волокон і поливають м'ясним соком. Подають без гарніру.

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – на поверхні рум'яна шкірочка, на розрізі – рівномірно розташований фарш. Запах – смаженого м'яса. Смак – в міру солоний.

Колір на розрізі – сірий. Консистенція - м'яка, соковита.



Технологічна картка Ростбіф або полядвиця

Доцяк В.С. «Українська кухня» ст.315

| № з/п | Назва сировини | Брутто | Нетто |
|-------|--|--------|------------|
| 1 | Яловичина (вирізка, товстий і тонкий краї, внутрішня частина задньої ноги) | 156 | 115 |
| 2 | жир тваринний топлений харчовий | 3 | 3 |
| 3 | суміш перців | 5 | 5 |
| 4 | сіль | 3 | 3 |
| 5 | кислота лимонна | 0,02 | 0,02 |
| | або лимон | 5,5 | 5 |
| | <i>маса смаженої полядвиці</i> | | <i>75</i> |
| 6 | гарнір | | 150 |
| | Вихід: | | 235 |

Технологія приготування

Підготовлену вирізку, товстий, тонкий краї і внутрішню частину задньої ноги яловичини збризкують розчином лимонної кислоти або натирають лимоном, перцем, сіллю, кладуть на розігрітий лист з жиром, обсмажують і доводять до готовності у жаровій шафі (20-25 хв.).

Готове м'ясо охолоджують, нарізують тонкими шматочками по 2-3 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або комбінований, поряд — 2-3 шматочки м'яса, поливають м'ясним соком.

Вимоги до якості

Смажені натуральні м'ясні страви мають добре підсмажену рум'яну кірочку. Яловичина і баранина можуть бути добре, слабко - або середньопросмаженими, а свинина — повністю просмаженою.

Колір на розрізі у слабкопросмаженого м'яса — від червоного до рожевого, у середньопросмаженого — від рожевого до сірого, у повністю просмаженого —

від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабо - і середньосмаженого м'яса більш соковита. Смак у міру солоний, запах смаженого м'яса.

Ростбиф из говядины

СОСТАВ / ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе говядины (одним куском) - 800 гр

Оливковое масло - 2 стол.л

Смесь перцев молотых (крупного помола) по вкусу

Соль (крупная) по вкусу

ШАГ 1:



Подготовьте ингредиенты. Для ростбифа нужен цельный кусок мякоти без костей. В нем допускается небольшое количество жира. Подойдет толстый или тонкий край, кострец, мраморная говядина. Отдавайте предпочтение свежей говядине.

ШАГ 2:



За час до готовки выньте мясо из холодильника и оставьте при комнатной температуре. Говядину промойте, срежьте все пленки и жилки и обсушите бумажными салфетками.



3:



ШАГ



Мясо посолите, поперчите со всех сторон, вдавливая специи в мясо, и оставьте на 20-30 минут мариноваться. Для ростбифа нужны только свежемолотая смесь перцев, и соль.

ШАГ 4:



Обвяжите кусок говядины шпагатом или кулинарной нитью, чтобы придать ему округлую форму. Смажьте говядину оливковым маслом.

ШАГ 5:



Сковороду заранее раскалите на сильном огне. Если есть сковорода гриль - используйте ее, тогда на мясе получится еще и красивый узор. Смазывать сковороду ничем не нужно, ведь мясо уже смазано маслом. Выложите мясо на раскаленную сковороду .

ШАГ 6:



Жарьте со всех сторон по 3 минуты до появления румяной корочки. Это нужно для того, чтобы запечатать все соки в мясе и не допустить, чтобы говядина пересушилась во время запекания. Во время обжарки мясо нельзя передвигать по сковороде. Иначе целостность куска нарушится и через получившиеся трещинки будет вытекать мясной сок.

Если у вас чугунная сковорода со съемной ручкой, то снимите ручку и запекайте мясо прямо в сковороде или переложите мясо в форму для запекания. Поставьте мясо в разогретую до 160°C духовку. В зависимости от желаемой степени прожарки мясо нужно запекать от 30 до 45 минут. Если при проколе вытекает ярко-красный сок, то мясо еще не готово. Бледно-розовый говорит о готовности ростбифа. Если сок белесый, то скорее всего мясо пересушилось внутри.

ШАГ 7:



Готовый ростбиф заверните в несколько слоев фольги и оставьте на 30 минут отдохнуть. За это время все мясные соки разойдутся по мясу более равномерно.

ШАГ 8:



Вот таким должен быть ростбиф при разрезе - слегка розоватым.

Технологічна картка

М'ясо смажене, шпиговане часником та цибулею

Доцяк В.С. «Українська кухня» ст.315

| № з/п | Назва сировини | Брутто | Нетто |
|-------|--|--------|------------|
| 1 | Свинина (тазостегнова частина) | 129 | 110 |
| | або баранина (тазостегнова частина) | 166 | 119 |
| 2 | цибуля ріпчаста | 30 | 25 |
| 3 | часник | 3 | 2 |
| 4 | оцет 9 % | 5 | 5 |
| 5 | м'ята суха | 1 | 1 |
| 6 | жир | 5 | 5 |
| | маса готового шпигованого м'яса | | 85 |
| 7 | гарнір | | 150 |
| | Вихід: | | 235 |

Технологія приготування

Тазостегнову частину свинини або баранини (без кісток) шпигують часником і цибулею, кладуть у посуд, який не окислюється, збризкують оцтом, додають лавровий лист, перець чорний горошком, суху м'яту і залишають у холодному місці на 6-8 год. для маринування.

Мариноване м'ясо солять, обсмажують і доводять до готовності у жаровій шафі. Потім його охолоджують, нарізують 2-3 шматочки на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть гарнір — картоплю варену або смажену, капусту шинковану, розсипчасту гречану кашу, варені бобові чи складний гарнір, поряд — шматочки м'яса і поливають м'ясним соком.

Вимоги до якості

Смажені натуральні м'ясні страви мають добре підсмажену рум'яну кірочку. Колір на розрізі у слабкопросмаженого м'яса — від червоного до рожевого, у середньопросмаженого — від рожевого до сірого, у повністю просмаженого — від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко - і середньосмаженого м'яса більш соковита. Смак у міру солоний, запах смаженого м'яса.



Свинина шпигована морквою і часником в рукаві



Інгредієнти:

1. свинина 1,5 кг (гомілка, шия або корейка без кістки)
2. морква 1 шт. (невелика)
3. часник 2 зубки
4. сіль
5. перець чорний мелений
6. лавровий лист

Для приготування страви вам також знадобиться рукав для запікання.

Рецепт приготування свинини шпигованої морквою і часником в рукаві:

1. М'ясо промити і просушити за допомогою серветок або паперового рушника. Очистити від плівок і зайвого жиру.



2. Почистити моркву і часник. Моркву нарізати кружечками, потім соломкою або брусочками. Часник нарізати пластинками, потім соломкою ось таким чином.



3. М'ясо проколювати ножом на 2-3 см і відразу вставляти в кожен отвір моркву і часник по чергово. Найкраще це зробити гострим тонким ножом. Таким способом нашпигувати м'ясо.



4. Нашпиговане морквою і часником м'ясо добре посолити і посипати чорним меленим перцем. Зверху покласти кілька лаврових листів.



5. Помістити підготовлене м'ясо в рукав, зав'язати його з обох сторін і залишити на 1 годину в такому вигляді.



6. Після чого помістити в добре розігріту духову шафу. Запекати при температурі 190 - 200 °С протягом 50-60 хвилин, залежно від режиму і потужності вашої духовки.

За 10 хвилин до готовності рукав можна зверху надрізати і розкрити, щоб м'ясо трохи підрум'янилося.

Подавайте м'ясо, нарізавши тонкими пластами, як в гарячому, так і в холодному вигляді. М'ясний ароматний сік, який свинина пустила при запіканні, можна перелити в соусник і поливати ним м'ясо при подачі.

Технологічна картка

Шашлик з баранини, яловичини або свинини

Збірник рецептур 1982 р. № 600

| № з/п | Найменування | Брутто г | Нетто г |
|-------|---|-------------|------------|
| 1 | Баранина (корейка, тазостегнова частина) | 166 | 119 |
| | або яловичина (вирізка, товстий або тонкий край) | 162 | 119 |
| | або свинина (корейка, тазостегнова частина) | 129 | 110 |
| 2 | Цибуля ріпчаста | 24 | 20 |
| 3 | Оцет 3%-ний | 10 | 10 |
| | Маса смаженого шашлика | | 75 |
| 4 | Соус Южний | 10 | 10 |
| | Гарнір: | | |
| 5 | Помідори свіжі | 118 | 100 |
| | або огірки свіжі | 105 | 100 |
| 6 | Цибуля зелена | 25 | 20 |

| | | | |
|---|-----------------|----|------------|
| 7 | Цибуля ріпчаста | 24 | 20 |
| 8 | Лимон | 11 | 10 |
| | Вихід: | | 235 |

Технологія приготування

М'ясо нарізають кубиками по 30 – 40 г (по 3 – 4 кусочка на порцію), посипають сіллю, перцем, збризнути оцтом, додати сиру ріпчасту цибулю, нарізану мілко, перемішують і ставлять на холод на 4 – 6 год.

Підготовлене м'ясо нанизати на шпалку, чергуючи з кільцями ріпчастої цибулі. Напівфабрикат шашлика підсмажити над вугіллям, періодично поливаючи маринадом.

Готовий шашлик подавати на овальному блюді, оформивши гарніром – помідорами, огірками, цибулею зеленою, кільцями ріпчастої цибулі, лимоном.

Окремо у соуснику подати соус гострий або кетчуп.

Вимоги до якості

Шашлики мають підсмажені шматочки м'яса однакової форми.

Смак і запах – властивий смаженому м'ясу, специфічний.

Консистенція м'яса - м'яка, соковита, без грубих плівок і сухожилків.

Шашлик зі свинини



Інгредієнти для маринаду на 1 кг м'яса:

свинина (шия) - 1 кг

ріпчаста цибуля - 150 г

сік з половини крупного лимона

червоне сухе вино - 50 мл.

олія соняшникова рафінована чи оливкова - 50 мл.

сіть - 1 ч. л. (з вершком)

червоний пекучий перець - за смаком

чорний мелений перець - за смаком



Приготування шашлика зі свинини:

М'ясо для шашлика повинно бути з молодої тварини, соковитим та свіжим, і в жодному разі не мороженим. Також дуже добре, якщо м'ясо буде з прожилками жиру, – це забезпечить шашлику більшу соковитість. Тому для приготування шашлика використовують свинну шию. Маринувати м'ясо слід в скляному, фарфоровому або емальованому посуді.



Цибулю очистити і нарізати кільцями.



М'ясо промити, обсушити і нарізати доволі крупними шматками.



Посолити.



Додати червоний перець. Додати чорний мелений перець.



Влити лимонний сік і вино



Потім додати порізану цибулю і все добре перемішати. Перемішуючи, цибулю пом'яти руками. Після цього накрити м'ясо перевернутою пласкою тарілкою і зверху поставити гніт. Маринувати 6-8 год. в холодильнику, або залишити на ніч.



Коли м'ясо вже замариновалося, додати олію і все перемішати. При смаженні, завдяки олії, на шматочках м'яса утвориться скоринка, яка не дасть витікати м'ясному соку і забезпечить соковитість шашлика.



Замариновані шматки м'яса нанизати на шампури і готувати на вугіллі, періодично обертаючи їх. З готового шашлика, при проколі чи розрізі, повинен витікати прозорий м'ясний сік (якщо сік рожевий, – м'ясо прожарилось недостатньо). Смачний і соковитий шашлик зі свинини готовий. Смакувати шашлик добре з соусами, овочевими салатами, попиваючи червоним вином

Посилання на відео:

1. Ростбїф з яловичини

<https://www.youtube.com/watch?v=kbYdAasYQp8>

2. М'ясо шпиговане

<https://www.youtube.com/watch?v=LNrAUWEmnJ4>

3. Шашлики

<https://www.youtube.com/watch?v=GpWjBXRn8dM>