

Вітаю!

Оскільки ми продовжуємо сидіти вдома, то є нагода навчитись готувати різні страви. Наші уроки будуть присвячені стравам з яєць.

Тобі необхідно ознайомитись із навчальним матеріалом та виконати практичну роботу.

Поїхали!

Технологія приготування страв із яєць

Яйця – продукт приготований самою природою, що володіє ніжним, приємним смаком. У харчуванні сучасної людини вони займають особливе місце.

Яйця і яєчні продукти широко використовуються в кулінарії. У кухні народів світу можна знайти близько трьох тисяч рецептур страв з них:

пашот (зварене «в мішечок» – без шкаралупи);

моллет (без шкаралупи в желе);

фондю (кремоподібна страва);

яєчня увос (готується на коржику);

брюї (яєчна кашка) та ін.

За смаковими якостями яйця добре поєднуються з багатьма продуктами – молочними, овочевими, рибними, м'ясними. Тому їх використовують для приготування не тільки самостійних страв, але і холодних закусок, супів, других, солодких страв. Також їх застосовують для приготування приправ, соусів, виробів з тіста і прикраси страв.

Різні властивості яєчного білка використовують як речовину:

сполучну (в тісті, запіканці, оладках, фарші);

освітлюючу (в бульйонах, желе, холодці, зефірі);

піноутворюючу (в кремі, тістечок «безе», пастилі).

Яєчний жовток застосовують для приготування деяких кондитерських борошняних виробів і дієтичних страв. Він сприяє поліпшенню смаку, збільшення їх поживної цінності і калорійності.

З яєць готують понад 1000 страв. За способом теплової обробки страви з яєць поділяють на *варені, смажені і запечені*.

Відварені – найпростіші, але вже готові страви з яєць. Яйця варять у шкаралупі, без шкаралупи, на пару, готують яєчну кашку. **Увага!** При варінні в шкаралупі яйця найкраще опускати в гарячу підсолену воду. Відлік часу треба вести з моменту закипання води.

Правила варіння яєць

Для варіння яєць використовують яйцеварки, наплитні казани, каструлі, сотейники, казани із спеціальними сітчастими втулками, за допомогою яких яйця зручно занурювати і виймати з води. Якщо сітчастих втулок немає, застосовують шумівки.

Яйця варять у шкаралупі і без неї. Для варіння у шкаралупі беруть підсолену воду. Сіль додають для того, щоб запобігти витіканню яйця при наявності тріщин на шкаралупі. Підсолену воду доводять до кипіння, а потім занурюють у неї підготовлені яйця.

Якщо при варці яєць, вода кипить бурхливо, то білок буде твердіший від жовтка. А якщо вода кипить спокійно, то буде твердішим жовток.

Залежно від кулінарного використання і тривалості варіння дістають варені яйця різної консистенції – *рідкі*, *"в мішечок"*, *круті*.



Зварені яйця ополіскують холодною водою, щоб їх легше було обчищати.

Яйця рідкі. Підготовлені яйця занурюють у киплячу підсолону воду і варять 2,5-3 хв. з моменту закипання води. Готові яйця виймають шумівкою або разом із сітчастою втулкою і промивають холодною водою. Яйце, зварене рідко, містить напіврідкий білок і рідкий жовток, тому обчистити його неможливо, оскільки воно не зберігає форми.

Подають яйця гарячими на сніданок (1-3 шт. на порцію). Одне яйце кладуть гострим кінцем донизу на спеціальну підставку (пашотницю), яку ставлять на закусочну тарілку, решта – на тарілку. Окремо подають масло і хліб.



Яйця, зварені "в мішечок". Підготовлені яйця варять так само, як і рідкі, але протягом 4,5-5 хв. потім промивають холодною водою. Подають у шкаралупі або обережно обчищають її, попередньо зануливши яйце у холодну воду. В яйцях, зварених "в мішечок", білок повинен мати консистенцію ніжних драглів і напіврідкий жовток. Обчищені від шкаралупи яйця зберігає форму, але трохи деформується під дією власної ваги. Їх також подають неочищеними у пашотницях. Обчищають яйця для прозорого бульйону, шпинату з яйцем і грінками, яєць на грінках під соусом. Яйця у шкаралупі, зварені рідко і "в мішечок", подають гарячими.



Яйця, зварені круто. Попередньо підготовлені яйця варять 8-10 хв. у киплячій підсоленій воді. В яйцях, зварених круто, білок і жовток повністю загусають. Не слід довго варити їх (більше 10 хв.), оскільки вони стають твердими і погано засвоюються організмом.

Зварені яйця швидко занурюють у холодну воду, щоб легше було обчищати шкаралупу і перешкодити сполученню сірководню із залізом (щоб жовток не потемнів).



Яйця, зварені круто, використовують для приготування холодних закусок, соусів, начинок.

Для варіння яєць без шкаралупи у воду додають оцет, сіль (50 г оцту і 10 г солі на 1 л води), доводять до кипіння, розмішують воду, щоб посередині утворилася воронка, в яку випускають яйця без шкаралупи. Варять їх при слабкому кипінні 3-3,5 хв., потім виймають шумівкою і ножем вирівнюють білкові торочки, що розплилися по краях. Відходи при цьому становлять 7 % від маси вареного яйця. Форма яйця, звареного без шкаралупи, приплюснута, білок густий, з нерівною поверхнею, жовток напіврідкий, повинен бути всередині білка.

Яйця, зварені без шкаралупи, використовують холодними і гарячими. Подають на грінках з пшеничного хліба під соусом або з гарячими м'ясними стравами.



Невеличка підказка з результатами варіння яєць можна подивитись на цьому відео:

<https://www.youtube.com/watch?v=EXkmm-3gI8g>

<https://www.youtube.com/watch?v=4Try8xmJBA0&feature=share>

https://www.youtube.com/watch?v=8PacPvgN_UQ&feature=share

Варене яйце легко відрізнити від сирого: при прокручуванні варене яйце обертається, сире – ні.

Вимоги безпеки перед приготуванням їжі

- ❖ Надягти спецодяг, застібнути на всі гудзики, волосся прибрати.
- ❖ Звільнити робоче місце від сторонніх предметів.
- ❖ Перевірити справність електроприладів.
- ❖ Вимити руки з милом.
- ❖ Інструменти розташовувати на столі так, щоб запобігти їх падіння.
- ❖ Не захарашувати проходи між столами сторонніми предметами.

Вимоги безпеки під час приготування їжі

- ★ при роботі з ножем тримати ніж лезом від себе;
- ★ при нарізанні пальці тримати на відстані від леза ножа;
- ★ передавати ніж один одному тільки ручкою від себе;
- ★ консервні банки відкривати спеціальним ключем;
- ★ дотримуватися обережності при роботі з ручними тертками;
- ★ нарізку харчових продуктів виконувати на обробній дошці.

Вимоги безпеки при роботі з електроприладами

- перед включенням електроприладів перевірити справність шнура;
- вмикати та вимикати електроприлади необхідно, тримаючи за вилку сухими руками.

Вимоги безпеки під час роботи з гарячою рідиною та гарячим посудом

- ★ не доливати каструлю рідиною на 4-5 см до верху;
- ★ при закипанні рідини зменшити вогонь;
- ★ відкривати кришку, піднімаючи від себе;
- ★ засипати продукти в киплячу рідину обережно.
- ★ при смаженні обережно класти продукти на розігрітий жир і стежити, щоб не потрапили краплі води;
- ★ користуватися спеціальними лопатками.
- ★ гарячий посуд брати прихватками.

Вимоги безпеки після закінчення приготування їжі

- ❖ Вимкнути електроприлади.
- ❖ Вимити та прибрати робочі інструменти у відведене для них місце.
- ❖ Привести в порядок робочу поверхню.

Контрольні питання

Обери правильну відповідь

1. Як називається яйце зварене «в мішечок» – без шкаралупи?
 - А – пашот
 - Б – моллет
 - В – фондю
2. В яку воду слід опускати яйця при варінні?
 - А – холодну
 - Б – холодну підсолену
 - В – після закипання
3. Які яйця, використовують для приготування холодних закусок, соусів, начинок?
 - А – в мішечок
 - Б – зварені круто
 - В – рідкі

Практична робота: Приготування бутербродів

Послідовність виконання роботи:

1. Підбери необхідний посуд.
2. Звари круті яйця. Натри яйця на тертці або дрібно посічи ножом.
3. Помиті свіжі огірки наріж тонкими кружальцями.
4. Наріж хліб чи батон скибочками і змасти їх вершковим маслом, дуже тонким шаром!
5. На хліб з маслом виклади кружечки огірків, одним шаром.
6. Зверху посип подрібненими яйцями. При бажанні можна додати подрібнений кріп.
7. Подай на стіл.
8. Запроси сім'ю до столу. СМАЧНОГО!

Виконувати роботу із дотриманням правил безпечної праці та під наглядом дорослих!

Порядок виконання роботи:

- 1) виконай завдання;
- 2) сфотографуй процес його виконання і готовий результат;
- 3) Відправ фотографії на електронну адресу: kamila964@gmail.com або Viber