

РН 3

Тема програми: «Приготування страв з яєць, молока та молочних продуктів»

Тема уроку № 1 «Приготування страв з яєць: омлетів (натуральних, змішаних, фаршированих).» Вимоги до якості. Відпуск.

Мета уроку: навчальна – закріпити теоретичні знання та вдосконалити практичні навички учнів, організація робочого місця, дотримання правил техніки безпеки при приготуванні страв

Мотивація

Страви з яєць та сиру посідають важливе місце в харчуванні як джерело високої харчової і біологічної цінності, повноцінних білків, мінеральних речовин, легкозасвоюваного жиру, вітамінів А, D, E, PP, холін та групи В. Екстрактивні речовини яєць збуджують апетит, тому страви з яєць та сиру легко засвоюється організмом людини, дають енергію, сприяють розумовій діяльності людини, нормалізують обмінні процеси. Страви з яєць та сиру є одним з основних джерел повноцінних білків, жирів, мінеральних екстрактивних речовин, вітамінів А, D, E, PP і групи В. В наш час життя дуже швидкоплинне, потребує дуже багато розумового та фізичного навантаження. Їжа, яку ми вживаємо, повинна бути легкою та поживною. (включати в себе багато білків, мікроелементів та вітамінів). Саме страви з яєць та сиру найкраще відповідають цим вимогам. Страви з яєць та сиру відрізняються високим вмістом незамінних амінокислот, а також містять кобальт, марганець, цинк, кальцій, фосфор, натрій; вітаміни PP, C, D, групи В та незначну кількість жиру. Ці продукти можна використовувати і в лікувальному харчуванні, оскільки вони дуже корисні і смачні. Сучасні заклади ресторанного господарства пропонують широкий вибір страв з сиру у вигляді десерту. Вміння професійно та якісно готувати страви – запорука успіху майбутніх працівників та можливість стати конкурентоспроможними суб'єктами на ринку праці.

Актуалізація опорних знань

1. Харчова цінність яєць ?
2. Харчова цінність сиру ?
3. Організація обробки яєць ?
4. Як приготувати хлорний розчин для обробки яєць ?

5. Які процеси відбуваються при нагріванні білка ?
6. Які процеси відбуваються при нагріванні жовтка ?
7. Як приготувати суміш із яєць для приготування омлетів ?
8. Який сир краще використовувати для приготування сирників, вареників і чому? Що треба зробити якщо сир нежирний?
9. Чим відрізняється сир від сиркової маси?
10. Як поділяються страви з сиру за способом теплової обробки ?
11. Як підготувати сир до приготування страв з сиру?
12. Чому треба перетирати сир?
13. Треба перетирати сир, який подають в натуральному вигляді чи ні?
14. Яку сировину додають при приготуванні сирників для того щоб страва тримала форму?
15. Назвіть інгредієнти, які входять в сирники по київськи?
16. Що треба зробити з сиром якщо він містить багато вологи?
17. Як поліпшити аромат сиру?
18. Якщо сир дуже кислий ваші дії.
19. Які можна подати сир в натуральному вигляді?
20. Які начинки використовують для сирників по київськи?
21. Яка температура відпуску гарячих страв з сиру?

Хід уроку

На підприємствах масового харчування для приготування страв використовують курячі яйця і продукти їх переробки: меланж і яєчний порошок. Рецептури Збірника складені з розрахунку використання столових курячих яєць масою 46 г з відходом на шкаралупу – 12,8%. Виходячи з цього в рецептурах маса сирих і варених яєць (без шкаралупи)передбачена 40 грамів.

Перед використанням яйця обробляють:

- 1) перевіряють на овоскопі;
- 2) витримують у теплій воді 10 хвилин;
- 3) промивають 0,5% розчином кальцинованої соди 5 – 10 хвилин;
- 4) дезенфікують 0,5% розчином хлорного вапна протягом 5хвилин;
- 5) ополіскують проточною холодною водою протягом 5хвилин.

Яєчний меланж – це суміш яєчних білків і жовтків заморожених при температурі -18°C .

З меланжу готують страви, що не потребують відокремлення білка і жовтка, такі як:

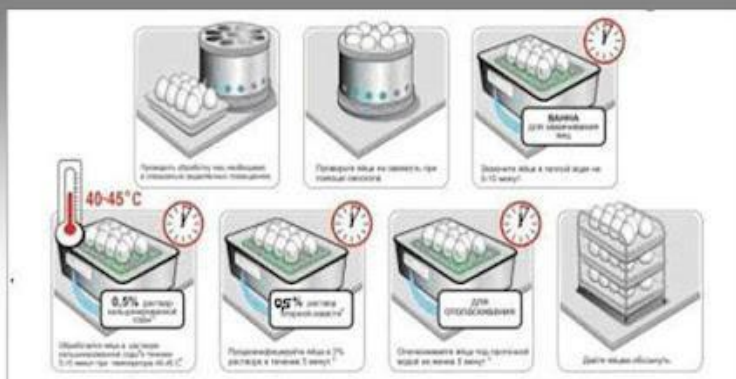
- пряженню;
- запіканки;
- вироби з тіста.

Меланж розморожують безпосередньо перед використанням у такій кількості, яка потрібна для приготування страви, оскільки після розморожування він швидко псується . Перед використанням проціджують.

Щоб замінити одне яйце масою нетто 40 грамів, потрібно взяти 40 грамів меланжу (:1)

Яєчний порошок – це висушена суміш білків і жовтків. Використовують для тих самих страв, що й меланж. Щоб замінити одне яйце масою нетто 40 грамів, потрібно взяти 11,2 грами яєчного порошку (1: 0,28).

Перед використанням просіюють крізь сито і розводять теплою водою або молоком (на 1 кг. порошку 3,5 л води), розмішують і витримують 30 хвилин для набрякання, одразу використовують, зберігати розведений яєчний порошок не рекомендується, оскільки він швидко псується.



- Яйця укладають в решітчасту корзину або відро з отворами і поміщають у першу ванну, де витримують у теплій воді 10 хв. (при потребі яйця миють волосяними щітками);
- потім корзину (відро) з яйцями переносять у другу ванну з 0,5-процентним розчином кальцієвеної соди і витримують 5-10 хв.
- У третій ванні здійснюють дезінфекцію 0,5-процентним розчином хлорного вапна протягом 5 хв.
- У четвертій – ополіскують проточною холодною водою протягом 5 хв.
- Після промивання яйця викладають на лотки або інший чистий посуд.

MyShared

Меланж

Меланж розморожують безпосередньо перед використанням у такій кількості, яка потрібна для приготування певних страв, оскільки після розморожування він швидко псується. Банки з меланжем обмивають і розморожують при кімнатній температурі або у воді з температурою не вище 50°C, потім їх обтирають, відкривають, меланж ретельно перемішують дерев'яною копісткою, прощіджують і використовують негайно.



MyShared

Яєчний порошок

Яєчний порошок перед вживанням просіюють крізь сито і розводять теплою водою або молоком (на 1 кг порошку 3,5 л води), розмішують дерев'яною кописткою і витримують 30 хв. для набрякання, потім одразу використовують. Зберігати розведений яєчний порошок не рекомендується, оскільки він швидко псується.



MyShared

Страви з яєць готують у соусному відділенні гарячого цеху.

Омлети

Класифікація омлетів.

Для приготування можна використовувати також меланж або яєчний порошок.

Омлет натуральний смажений: підготовлені яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю, добре розмішують, злегка збивають до утворення на поверхні піни. Масу виливають на розігріту сковорідку з вершковим маслом і смажать до її загусання.



Омлет запечений: Натуральну омлетну масу або масу з гарніром вливають на деко і запікають у жаровій шафі. Порціюють і подають з маслом.



Омлет змішаний: гарнір готують як для яєць з гарніром. Заливають омлетною масою. Смажать і подають.



Омлет натуральний паровий: підготовлену омлетну масу виливають у форми і варять на пару до загусання.



Омлет фарширований: окремо смажать натуральний омлет. Окремо готують гарнір. Формують і подають.

Вимоги до якості

Омлет, підсмажений у формі пиріжка, має світло – жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, соковиту консистенцію. Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкарлупи. Страви з яєць не підлягають зберіганню.

Омлети готують із суміші яєць, молока (води або вершків) і солі (з розрахунку 15 г молока і 0,5 г солі на 1 яйце). Використовують також меланж або яєчний порошок.

За технологією приготування омлети поділяють на :

- натуральні;
- змішані з гарніром;
- фаршировані гарніром.

Смажать омлети на чавунних сковородах або листах.

I. Омлет натуральний.

Технологія приготування: Готують омлетну масу. Для цього підготовлені яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю, добре розмішують, злегка збивають до утворення піни.

На добре розігріту чавунну сковороду з вершковим маслом швидко виливають підготовлену омлетну масу і смажать до повного її загусання. Коли нижня частина омлету підсмажиться, краї його загинають з двох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка, перекладають рубцем до низу на розігріте блюдо або столову мілку тарілку.

Перед подаванням омлет поливають маслом, можна посипати подрібненою зеленню (1-3 грами нетто на порцію).

Вихід на 1 порцію – 110 грамів.

II. Змішаний омлет.

Технологія приготування: У сиру омлетну масу додають гарнір – обсмажені м'ясні продукти або сало шпик, нарізані дрібними кубиками, пасеровану ріпчасту цибулю, тертий сир, добре перемішують, смажать і подають так само, як і омлет натуральний.

III. Омлети фаршировані.

Технологія приготування: Готують омлет натуральний, на середину кладуть начинку, загортають з двох боків краї, прикриваючи начинку і надаючи омлетові форму довгастого пиріжка.

Перед подаванням кладуть на підігріту столову мілку тарілку рубцем донизу поливають розтопленим вершковим маслом.

Начинку готують овочеву, м'ясну або солодку (варення, джем).

Приготування начинки.

А. Для овочевої начинки овочі нарізають дрібними кубиками. Квасолію і цвітну капусту відварюють, зелений горошок (консервований) підігрівують, моркву і шпинат припускають, кабачки і гриби підсмажують. Овочі заправляють молочним або сметанним соусом.

Б. Для м'ясної начинки використовують варені шинку, ковбасу, сосиски, свинячі або телячі нирки, печінку птиці. Їх нарізують дрібними кубиками або соломкою, обсмажують, з'єднують із соусом червоним або томатним, сметанним з цибулею і доводять до кипіння

(начинка може бути з одного виду продуктів або з поєднання кількох).

В. Для приготування солодкого омлету в омлетну масу додають терту лимонну цедру або кардамон, розтертий з цукром. Перед подаванням солодкий фарширований омлет посипають цукровою пудрою і припікають зверху розпеченим прутиком, наносячи малюнок у вигляді сітки.

Запечені омлети

Запеченими готують омлет натуральний і змішаний, пряженю, яйця запечені в сметані, яйця запечені з грибами, яйця по – українському та багато інших страв. Запікають яєчні страви в жаровій шафі при температурі 160 – 180⁰ С.

Омлет натуральний запечений

Технологія приготування: На змащений маслом лист виливають омлетну масу шаром 2,5 – 3 см, ставлять у жарову шафу і запікають 8 – 10 хв. до повного її загусання й утворення на поверхні злегка підрум'яненої кірочки.

Готовий омлет нарізають на порції у вигляді квадратів, трикутників, кладуть на тарілку і поливають вершковим маслом.

Змішані запечені омлети запікають так само, як омлет натуральний.

Омлет із сиром кисломолочним.

Технологія приготування: Сирі яйця, сир кисломолочний, молоко, борошно перемішують до однорідної маси, додають сіль, розмішують. Підготовлену масу виливають на розігріту з маслом сковороду і запікають у жаровій шафі. Подають омлет гарячим одразу ж після запікання. Перед подачею поливають розтопленим маслом.

Вихід 1 порції - 140 грамів.

Пряження.

Відрізняється від омлету тим, що її готують з додаванням борошна і сметани. До готової омлетної маси додають підсушене борошно пшеничне і сметану, добре перемішують і проціджують.

На змащений маргарином лист виливають масу шаром не більше 1 см. ставлять у жарову шафу і запікають до появи на поверхні злегка рум'яної кірочки.

Перед подаванням пряженю розрізняють на порціонні шматки квадратної або трикутної форми, кладуть на тарілку і поливають маслом.

Вихід 1 порції - 100 грамів.

Яйця, запечені з грибами.

Технологія приготування: На порціонну сковороду кладуть варені яйця, розрізані на 4 частини, солять, додають варені гриби, підсмажені з цибулею, заливають молочним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим маргарином і запікають 3 – 5 хвилин.

Вихід 1 порції – 175 грамів.

Вимоги до якості страв з яєць та яйце продуктів.

Омлет смажений має світло – жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, соковиту консистенцію. Не допускається відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкаралупи.

Пряження – щільна, добре запечена. Смак і запах яєчної страви. Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений.

Яйця запечені – мають щільний білок, рідкий жовток. Смак яєць кислуватий, соус -ніжний, трохи гострий від сиру.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується смак.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується смак.

Холодні вироби з яєць зберігають при температурі 0-6 °С.

Закріплення знань

- які продукти переробки яєць використовують на підприємствах харчування?
Дайте їм характеристику.

- як підготувати до теплової кулінарної обробки

а) яйця;

б) меланж;

в) яєчний порошок.

- чим відрізняється омлет від яєчні?

- чим відрізняється пряження від омлету?

Грецький омлет

Інгредієнти: яйця – 8 шт., помідори чері – 200 г, цибуля ріпчаста – 150 г, олія оливкова – 120г, зелень петрушки різана – 10 г, горіх мускатний – 0,01 г, перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г.

Приготування

Помідори ошпарити, зняти шкірочку, м'якоть розрізати навпіл. Цибулю нарізати півкільцями. Яйця збити, додати зелень, мускатний горіх, сіль, перець і ретельно перемішати.

Цибулю обсмажити на олії, залити її яєчною масою, викласти помідори та смажити омлет 10 хвилин. При подачі викласти омлет на тарілку, прикрасити.

Італійський омлет

Інгредієнти: яйця – 8 шт., зелень кропу – 5 г, петрушки та базиліка – 10 г, цибуля ріпчаста – 150 г, масло пряжене – 90 г, молоко – 100 мл, свіжі помідори та зелень – для прикраси, сіль – 2 г, перець чорний мелений – 0,01 г.

Приготування

Цибулю нарізати скибочками, обсмажити на частині масла. Яйця збити із молоком, додати різану зелень, посолити, поперчити та перемішати. Розігріти на сковороді одну четверту частину решти масла. Зменшити вогонь, влити одну четверту яєчної маси, прогріти до загустіння. Готовий омлет згорнути навпіл, викласти на тарілку. Таким же чином посмажити ще 3 омлети.

При подачі покласти на омлет обсмажену цибулю, прикрасити скибочками помідорів і свіжою зеленню.

Французький омлет

Інгредієнти: яйця – 4 шт., вершкове масло – 20 г, сіль - 2, третій сир – 100 г.
Начинка може бути будь-якою, до смаку, наприклад, м'ясна або грибна.

Приготування

На сковороді розтопити вершкове масло. Коли воно перестане пінитися, влити збиті в блендері посолені яйця. Злегка помішуючи відігнати краї, нахилиючи сковороду, щоб суміш, яка не встигла застигнути, перетікала до країв. Смажити до загустіння. Викласти начинку на половину омлету та скласти навпіл. Акуратно перевернути на тарілку й посипати тертим сиром.

Рецепт начинки: 100 г м'ясного фаршу обсмажити на рослинній олії з половиною дрібно порізаної цибулини. Посолити, поперчити, потім додати шматочки свіжих помідорів або 1 ст.л. кетчупу, розведену водою, і трішки протушувати.

Іспанський омлет

Інгредієнти: яйця -4 шт., картопля – 200 г, гриби – 200 г, молоко – 180 г., помідори – для прикраси, зелена цибуля – 200 г, олія оливкова – 30 г., перець чорний мелений – 0,01 г, сіль – 2 г.

Приготування

Картоплю та гриби нарізати скибочками, цибулю – кільцями. Підготовлені інгредієнти з'єднати, обсмажити на олії, посолити, поперчити. Яйця збити із молоком, залити цією сумішшю овочі та запікати омлет до готовності. При подачі прикрасити свіжою зеленню, помідорами й соусом.

Віденський омлет – солодкий

Інгредієнти: борошно – 300 г, молоко – 250 г, яйця – 2 шт., вишні без кісточок або варення з вишень – 700 г, сіль – 2 г, цукор – 15 г, ваніль або ванільний цукор - 0,01г, олія рослинна – для змазування, цукрова пудра - для прикраси.

Приготування

Борошно з'єднати з молоком, ретельно збити, ввести яйця, сіль, цукор, ванілін. Тісто має бути, як густа сметана, але при цьому литися.

Форму для випічки поставити на вогонь і покласти шматочок масла, щоб розтопилося. У змащену форму вилити половину тіста, поверх, щільним шаром, викласти вишні, щоб тіста не було видно. Залити рештою тіста.

Поставити у розігріту до 150 градусів духовку на невеликий вогонь. Випікати до готовності, приблизно 30 хвилин. Готовий віденський омлет прикрасити цукровою пудрою.

Яєчня в лаваші "Чарівний сніданок"

Інгредієнти

- Яйце куряче - 5 шт
- Лаваш - 2 шт.
- Сир твердий - 200 г
- Спеції (сіль, перець) – 2\0,01 г.
- Зелень (петрушка, кріп або улюблена) - 1 пуч.

Сир натираємо на дрібній тертці, зелень дрібно нарізаємо. Лавашу, надаємо розмір і форму, відповідну діаметру сковорідки. Беремо сковороду з антипригарним покриттям, нічим не змащуємо, укладаємо перший коржик і розбиваємо яйця.

Зверху присипаємо улюбленою зеленню, солимо, перчимо. Зверху половину натертого сиру. Зверху кладемо другий корж, злегка приминаємо, накриваємо кришкою і ставимо на середній вогонь, чекаємо 5-7 хвилин. Потім акуратно перевертаємо, присипаємо сиром, що залишився, знову накриваємо кришкою і смажимо ще хвилин на п'ять.

Знімаємо з сковороди нашу страву з яєць, пару хвилин даємо охолонути, нарізаємо гострим ножем.

Омлет по-іракському

Інгредієнти

- Фарш м'ясний - 500 г.
- Помідор – 300 г.
- Яйце куряче - 4 шт
- Цибуля ріпчаста – 150 г.
- Петрушка – 20 г.
- Сіль – 2 г.

- Каррі – 1 г.
- Перець чорний – 0,01 г.
- Перець червоний пекучий – 0,01
- Олія – 60 г.

Нарізати цибулю дрібним кубиком. Розжарити масло і обсмажити цибулю з додаванням каррі, червоного і чорного перцю. Обсмажуємо близько 5 хвилин.

Потім додаємо фарш і обсмажуємо до готовності. Солимо вже в кінці.

Дрібно ріжемо помідори і петрушку і додаємо до фаршу. Обсмажуємо ще хвилин 8.

Одне яйце розмішати і вилити рівномірно на весь фарш, щоб він схопився краще. А потім акуратно розбиваємо інші яйця, білок так само намагаємося розподілити по поверхні. Закриваємо кришкою і тушкуємо при слабкому вогні до готовності яєць.

Правила варіння яєць.

Страви з варених яєць. Яйця варять у шкарлупі і без неї.

Яйця рідкі Підготовлені яйця занурюють у киплячу підсолону воду і варять 2,5-3 хв з моменту закипання води.

Яйця зварені в «мішечок» Підготовлені яйця варять так само, як і рідкі, але протягом 4,5-5 хв, потім промивають холодною водою. В яйцях зварених «у мішечок», білок повинен мати консистенцію ніжних драглів і напіврідкий жовток.

Яйця зварені круто Попередньо підготовлені яйця варять 8-10 хв у киплячій підсоленій воді. В яйцях, зварених круто, білок і жовток загусають.

Яйця зварені без шкарлупи У воду додають оцет, сіль (50 г оцту і 10 г солі на 1 л води). Доводять до кипіння, розмішують воду, щоб утворилась воронка, в яку випускають яйця без шкарлупи, варять при слабкому кипінні 3-3,5 хв.

Вимоги до якості страв з варених яєць

Зварені рідко яйця мають рідкий жовток і напіврідкий білок, очищати яйця не слід, оскільки вони не зберігають форму;

Яйця зварені «у мішечок» , мають щільний білок зверху, ближче до центру –напіврідкий, жовток напіврідкий. Очищені від шкаралупи яйце зберігає форму, проте трохи деформується.

Яйця зварені круто ,мають у міру щільний білок і жовток.

Недопустимими вадами варених яєць є забруднення і тріщини шкаралупи або сливи.

Домашнє завдання

1. В зошиті з виробничого навчання законспектувати даний конспект (фото усього конспекту скинути на електронну пошту)
2. Самостійно, на вибір приготувати дві страви з яєць, написати технологічні картки на страви. Технологічний процес приготування і оформлення засняти на відео з дотриманням усіх санітарно-гігієнічних норм, норм організації робочого місця, технологічного процесу та норм сучасної подачі страв. Готову роботу вислати на електронну адресу

ludmilaraskevich66@gmail.com