План уроку

виробничого навчання

Група № 14

Курс І

Урок веде майстер в/н С.М.Репчук

Тема уроку : Технологія приготування голубців.

Капустяні роли, фарширована капуста або просто голубці — так називається одна і та ж страва, про яку піде мова .

Вона має кілька різновидів. Як правило, м’ясний або овочевий фарш з додаванням рису або інших круп загортають в капустяне листя, після чого такі напівфабрикати складають у каструлю або казан і тушкують в томатному соусі. Іноді, щоб спростити трудомісткий процес, ці ж інгредієнти просто дрібно нарізають і змішують, формуючи великі котлети. Докладні рецепти приготування голубців з м’ясом в традиційному варіанті будуть представлені нижче. І в тому, і в іншому випадку страва вийде однаково смачною.

Технологія приготування голубців з м’ясом і рисом



Список інгредієнтів

При приготуванні голубців з м’ясом і рисом використовуються такі продукти:

- капуста — 2 шт.;
- м’ясо (яловичина, свинина, птиця) — 1 кг;
- рис — ¾ склянки;
- морква — 3 шт.;
- цибуля — 2 шт.;
- рослинне масло — 70 мл;
- томатна паста — 3 ч. л.;
- сметана — 3 ст. л.;
- чорний перець — ½ ч. л.;
- сіль — за смаком.

У цілому технологія приготування голубців з м’ясом виглядає наступним чином:

🎬 Підготовка капустяного листя. Їх потрібно зняти з качана і відварити в киплячій воді протягом декількох хвилин, щоб вони стали більш м’якими. Грубу частину листа можна акуратно зрізати ножем або відбити дерев’яним молотком.

🎬 Приготування фаршу. Він може бути м’ясним, грибним або овочевим, але з обов’язковим додаванням крупи, найчастіше рису (рідше гречки або перловки). У фарш кладуть сиру або обсмажену на олії цибулю.

🎬 Формування виробів. Сирий фарш, загортають у остигле капустяне листя. Багато господинь називають цей крок одним з найбільш складних у приготуванні голубців з м’ясом. Щоб вироби не розвалилися в процесі гасіння, їх потрібно навчитися загортати правильно.

🎬 Приготування соусу. Голубці зазвичай гасять в томатній або томатно-сметанній заливці. Чим більше соусу буде в каструлі, тим соковитіше вийде готова страва.

🎬 Гасіння на плиті або запікання в духовці. Голубці повинні нудитися в каструлі з подвійним дном або казані на повільному вогні, поки вони не стануть достатньо м’якими.

Підготовка капустяного листя



🎬 У великій каструлі закип’ятити воду. Качан промити під проточною водою і зняти брудні і грубі верхні листки, після чого наколоти качан великий виделкою. Опустити капусту в киплячу воду на 5 хвилин. За цей час верхні листи повинні стати м’якими. Тепер качан потрібно дістати з каструлі і викласти на тарілку. Ножем зрізати 3-4 верхніх листків, після чого повернути кочан у кип’яток на наступні 5 хвилин. Листя повинні бути рівні і середнього розміру.

🎬 Поки у великій каструлі закипає вода, гострим ножем вирізати з цілого качана качан. Після цього надіслати капусту в киплячу воду на 3-4 хвилини. Через зазначений час качан дістати з каструлі, покласти на тарілку, трохи остудити і розібрати на листя, при необхідності допомагаючи собі ножем.

🎬 Взяти качан, очистити його зверху від поганого листя і цілком відправити у морозильну камеру на 12 годин. Через час капусту перекласти на полицю холодильника і повністю розморозити. Листи дуже легко відійдуть. Цей спосіб підготовки капусти один з найбільш простих і зручних.

Фарш для класичних голубців





Смак готової страви залежить не від сорту капусти і розміру капустяного листа, а від начинки. В залежності від співвідношення рису і м’яса в фарші, голубці будуть виходити щоразу різними. За бажанням в начинку можна додавати сирі і обсмажені овочі, свіжу зелень, відповідні спеції. Все це дозволить покращити смакові якості голубців з м’ясом.

Фарширування капусти м'ясною начинкою



На цьому етапі покрокове приготування голубців з рисом і м'ясом можна представити наступним чином:

- Капустяний лист покласти на обробну дошку. Зрізати ножем жорстку частину, яка буде заважати згортання голубця.
- Ближче до основи листа викласти 1-2 столові ложки фаршу.
- Загорнути начинку в листок капусти конвертом.
- Аналогічним чином сформувати інші голубці. Викласти їх у каструлю швом вниз, розташовуючи як можна щільніше один до одного.

Відомі і інші способи формування голубців:

- Лист капусти розкласти на рівній поверхні. Ближче до його основи викласти начинку. Згорнути капустяний лист рулетом. Загнути вільні краї всередину спочатку з однієї, а потім з іншого боку. Цей спосіб завертання начинки в капустяний лист вважається найбільш надійним. Навіть при сильному кипінні голубці не розгорнуться.

🎬 Великий лист капусти розрізати ножем на 3-4 невеликих трикутника. Згорнути кожен кулечком (як раніше для насіння). Всередину пакета покласти трохи начинки. Краї загнути всередину, як описано в попередньому способі. З капустяних трикутників вийдуть дуже маленькі голубці, приблизно на два укусу.

Який спосіб із запропонованих вибрати, залежить від особистих переваг.

Томатна заправка

Після того, як сформовані голубці їх можна додатково обсмажити на сковороді з розігрітим рослинним маслом. Це дозволить підрум'янити їх і надати більш апетитний зовнішній вигляд. Єдиний недолік — страва вийде жирним, тому цей крок спокійно можна пропустити.

Традиційно голубці тушкують у томатної заправці. Приготувати її дуже просто. Досить розчинити томатну пасту (3 ст. л.) у 2-3 склянках теплої кип'яченої води. Отриманим розчином залити голубці в каструлі так, щоб рівень води був нижче верхнього краю на 2 див.

Можливий і інший спосіб приготування. Голубці з м'ясом та рисом в томатно-сметанною заправці вийдуть ще м'якше, ніж зазвичай. Саме тому, щоб капуста зовсім не розповзлася, їх можна гасити на 10 хвилин менше. Для приготування томатно-сметанною заправки потрібно з'єднати по 300 г сметани і томатного соусу (ідеально підійде «Краснодарський») і додати 1-2 зубчики часнику, видавленого через прес. Отриману заправку потрібно розвести водою і залити нею голубці в каструлі так, щоб вони були повністю покриті.

