

Тема уроку: Приготування страв з варених, припущених овочів

Мета уроку: узагальнити, систематизувати та закріпити знання здобувачів освіти з технології приготування та відпуску страв з відварних та припущених овочів; активізувати розумову діяльність здобувачів освіти, розвивати пізнавальну, пошукову активність та самостійність; формування професійних компетентностей здобувачів освіти.

Тип уроку: узагальнення і систематизація знань

План

1. Технологія приготування варених страв із овочів. Правила подачі, вимоги до якості

2. Технологія приготування припущених страв із овочів. Правила подачі, вимоги до якості

1. Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі. Овочі варять у воді або на парі, щоб зберегти поживні речовини.

Картоплю і моркву варять з шкірочкою або обчищеними, буряки – з шкірочкою, кукурудзу – початками, стручки квасолі – нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

Овочі занурюють у киплячу підсолону воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді з закритою кришкою в наплитних або стаціонарних казанах. Вода має покривати овочі на 1-2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С. Буряки, моркву, зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнився процес варіння. Овочі, які мають зелений колір (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа і артишоки), варять у великій кількості води (3-4 л на 1 кг), в посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір. Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холодною водою і залишають для набухання на 1-3 год., а потім варять у тій самій воді. *Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх.* Консервовані прогрівають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування перших страв і соусів.

Варіть на парі молоду і ту, що швидко розварюється, картоплю і моркву, оскільки під час варіння у воді вони стають водянистими і несмачними.

Картопля варена. Однакові за величиною бульби обчищеної картоплі (великі бульби нарізують часточками) кладуть у казан шаром не більш ніж 50 см, заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1-1,5 см, солять,

накривають кришкою, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують (посуд накривають кришкою і ставлять на плиту на 3,5 хв. на не дуже гаряче місце). Картоплю, обточену бочечками, молоду і ту, що швидко розварюється, варять 15 хв. після закипання, а потім воду зливають і доводять до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані). Варять картоплю невеликими партіями і використовують як самостійну страву або як гарнір.

Перед подаванням картоплю кладуть у підігріту столову мілку тарілку, баранчик або порціонну сковороду, поливають маслом чи сметаною, або соусом грибним, цибулевим, сметанним, чи подають соуси окремо. Можна подавати з смаженою цибулею або смаженими грибами, смаженими грибами і цибулею, або використовувати як гарнір до страв з м'яса і риби.

Картопля – 344/258 або картопля молода – 333/266, маса вареної картоплі – 250, масло вершкове – 15 чи сметана – 30, або соус – 75, або пасерована цибуля – 25, чи смажені гриби – 30. Вихід – 265/280/ 325/275/280.

Картопляне пюре. Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі заливають гарячою водою, солять, закривають кришкою і варять до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують і гарячою протирають у протиральній машині. Температура картоплі має бути не нижчою 80 °С, оскільки в охолодженій картоплі клітини, які містять клейстеризований крохмаль, легко руйнуються, внаслідок пюре стає тягучим, темним і несмачним. У гарячу протерту картоплю дають розтоплений жир, вливають при безперервному помішуванні гаряче кип'ячене молоко (щоб пюре не потемніло). Суміш збивають до утворення пухкої однорідної маси.

Перед подаванням пюре кладуть у тарілку, на поверхні роблять узор ложкою, змоченою в розтопленому маслі, поливають маслом вершковим, посипають зеленню. Можна подавати з пасерованою цибулею, круто звареними січеними яйцями, змішаними з розтопленим вершковим маслом. Можна також використовувати як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Картопля – 293/220, молоко – 40, маргарин столовий – 5, маса пюре – 250, масло вершкове – 10 або цибуля ріпчаста – 48/40, маргарин столовий – 10, маса пасерованої цибулі – 20 або яйця – 20, масло вершкове – 10. Вихід - 260/270/280.

Капуста варена з маслом або соусом. Оброблену білоголову капусту нарізають шашками, ранню білоголову – часточками. Цвітну капусту можна використати цілими суцвіттями або нарізати. Головки брюссельської капусти треба попередньо зрізати з стебла. Підготовлену капусту кладуть у киплячу підсолону воду, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до

готовності в посуді із відкритою кришкою, а брюссельську капусту варять з відкритою кришкою при бурхливому кипінні, щоб не змінився колір. Готову капусту до подавання зберігають у гарячому відварі не більше 60 хв., оскільки при тривалому зберіганні руйнується вітамін С, погіршується смак і зовнішній вигляд страви.

Перед подаванням капусту відкидають на друшляк, дають стекти відвару. Подають у баранчику або порціонній сковороді і поливають вершковим маслом чи соусом – молочним, сметанним, сухарним. Соус можна подати окремо в соуснику.

Капуста білоголова – 271/217 або рання білоголова – 278/222, чи цвітна – 427/222, або брюссельська обрізна – 362/235, або брюссельська на стеблі – 940/235, або савойська – 278/217; маса вареної капусти – 200; масло вершкове – 15 або соус сметанний, молочний – 75 або сухарний – 25. Вихід – 215/275/225.

Горох овочевий варений

Швидко заморожений горошок кладуть у киплячу воду, швидко доводять до кипіння і варять 3-5 хв. Лопатки овочевого гороху очищають від бічних жилок і варять у киплячій підсоленій воді. Консервований горошок прогрівують у цьому самому відварі. Варений горошок відкидають на друшляк, а відвар можна використати для приготування соусів і перших страв.

При подаванні горошок поливають маслом або молочним соусом.

Кукурудза варена

Качани кукурудзи молочно-воскової стиглості промивають, заливають гарячою підсоленою водою і варять до готовності, зберігають у відварі. Перед подаванням качани кладуть у тарілку, окремо подають вершкове масло. З качанів можна зняти зерна. Заправити їх соусом молочним чи сметанним і довести до кипіння, покласти вершкове масло.

Пюре зі шпинату з яйцями

Перебрані і промиті листки шпинату кладуть в киплячу воду (3—4 л на 1 кг), посуд закривають кришкою, швидко доводять до кипіння і варять при бурхливому кипінні 5—10 хв. (залежно від сорту шпинату), зварений шпинат відкидають на друшляк і протирають.

Протертий шпинат прогрівують у сотейнику, додають густий молочний соус, сіль, цукор, маргарин, перемішують до утворення однорідної маси і доводять до кипіння.

Перед подаванням пюре накладають гіркою, зверху роблять заглиблення, в яке кладуть зварене «в мішечок» яйце без шкаралупи або посипають посіченим круто звареним яйцем.

Вимоги до якості страв з варених овочів.

Варені овочі зберігають форму, бульби картоплі однакові за величиною, нарізані часточками або обточені бочечками. Допускається незначне розварювання бульб.

Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна – розібрана на суцвіття.

Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію. Колір вареної картоплі – від білого до світло-кремового, капусти і гороху овочевого – від світло-зеленого до зеленого.

Смак характерний для кожного виду овочів.

Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудочок картоплі. Смак ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір від білого до кремового.

Пюре з шпинату темно-зеленого кольору, маса однорідна, густа, пухка. Смак трохи солонуватий, ніжний, запах з ароматом молока.

Варену картоплю і картопляне пюре зберігають на марміті не більш ніж 2 год, цвітну, білоголову варену капусту – не більше 60 хв., оскільки при тривалому зберіганні погіршується їх якість і руйнується вітамін С.

2. Припущені овочів (моркву, гарбуз, кабачки, капусту, томати, шпинат, щавель, ріпу) або їх суміш припускають у власному соку (без рідини) або в невеликій кількості рідини (води, бульйону, молока) з додаванням жиру. У власному соку припускають ті овочі, які містять велику кількість рідини — гарбуз, томати, кабачки.

Перед припусканням овочі нарізають таким чином: капусту — шашками або часточками, моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — кубиками або часточками. Припускають у посуді з товстим дном із закритою кришкою.

Нарізані овочі кладуть у посуд шаром не більш як 20 см. На 1 кг овочів використовують 0,2—0,3 л бульйону або води і 20—30 г жиру. Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

Припущені овочі заправляють вершковим маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву і як гарнір, а також використовують як напівфабрикати для приготування перших страв, начинок, холодних страв.

Морква в молочному соусі

Обчищену моркву нарізають дрібними кубиками, часточками або брусочками, кладуть у посуд, додають бульйон (0,2—0,3 л на 1 кг), маргарин і припускають до готовності, потім додають молочний соус середньої густини, сіль, цукор, перемішують і доводять до кипіння.

Подають як гарнір до страв з м'яса і риби або як самостійну страву.

Капуста білоголова з соусом

Головки капусти розрізають вздовж на часточки з частиною качана, щоб трималося листя. Якщо капуста призначена для гарніру, її слід нарізати шашками. Нарізану часточками капусту кладуть у посуд в один ряд, а нарізану шашками — шаром 10—15 см, додають воду або бульйон, вершкове масло або маргарин, сіль і припускають до готовності.

Подають в баранчику або порційній сковороді, поливають соусом молочним або сметанним з томатом.

Овочі припущені в молочному або сметанному соусі

Моркву, ріпу, кабачки або гарбуз нарізають кубиками або часточками, білоголову капусту — шашками, цвітну капусту розбирають на суцвіття. Кожен вид овочів припускають окремо. Консервованний зелений горошок прогрівують у власному соку.

Припущені овочі з'єднують, заправляють соусом молочним середньої густини або сметанним, додають сіль, цукор і прогрівують 1—2 хв.

Перед подаванням припущені овочі кладуть у баранчик або порційну сковороду, поливають жиром.

Вимоги до якості страв і гарнірів з припущених овочів

Овочі мають однакову форму нарізання, яка зберігається, заправлені соусом.

Смак трохи солонуватий, запах — з ароматом овочів і молока, без запаху підгорілих молока й овочів. Колір — властивий овочам, з яких приготовлена страва. Консистенція — м'яка, соковита. Допускається часткове розварювання овочів.

Овочі у соусі або маслі зберігають у посуді під кришкою не більш як 2 год.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Картопляне пюре

Рецептура № 326/II (Збірник технологічних карт на страви і кулінарні вироби. Київ АСК 2012р.)

Найменування сировини	Кількість сировини, г	
	брутто	нетто
Картопля	293	220
Молоко	40	38
Масло вершкове	5	5
<i>Маса пюре</i>	-	250
Сіль	3	3
Масло вершкове	10	10
Зелень	3	2
Вихід	-	260

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ

Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Картоплю перебирають, відбирають однакові за розміром бульби і обробляють. Підготовлену картоплю заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1–1,5 см. Солять, закривають кришкою, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують (посуд накривають кришкою і ставлять на плиту на 3- 5 хв. на не дуже гаряче місце) і гарячою протирають у протиральній машині або вручну за допомогою спеціального пристосування. Температура картоплі має бути не нижчою 80° С, оскільки в охолодженій картоплі клітини, які містять клейстеризованим крохмаль, легко руйнуються, внаслідок пюре стає тягучим, темним і несмачним.

Молоко кип'ятять і вливають у 2-3 прийоми при безперервному помішуванні у гарячу протерту картоплю (щоб пюре не потемніло), додають розтоплене вершкове масло. Суміш збивають до утворення пухкої однорідної маси.

Зелень кропу обробляють, дрібно січуть.

ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВОЇ СТРАВИ

Зовнішній вигляд – готова картопля у протертому вигляді заправлена гарячим молоком і розтопленим маслом, викладена на тарілку, полита вершковим маслом, посипана січеною зеленню.

Смак і запах–приємні, ніжні; аромат молока і вершкового масла.

Колір— від кремового до білого, без темних краплень і синюватого водянистого відтінку.

Консистенція – густа, пишна, однорідна, без грудочок не протертої картоплі.

ОФОРМЛЕННЯ ТА ПОДАВАННЯ СТРАВИ

Подають картопляне пюре у підігрітій до температури 30-40° С мілкій столовій тарілці, на поверхні роблять узор ложкою, змоченою в розтопленому маслі, поливають маслом вершковим, посипають зеленню. При подаванні пюре слідкують, щоб краї тарілки були чисті. Температура подавання 60- 65° С. Термін реалізації картопляного пюре не більше 2 год. на марміті (80-85° С).

Закріплення матеріалу

Доповніть речення :

Під час теплової обробки овочі зменшуються в масі, оскільки

При варінні у відвар переходять _____

Доповнити речення: як зберегти вітамін С під час теплової обробки?

Варити овочі у _____ кількості води.

Вітамін краще зберігається при варінні _____ і _____ у _____

Правила припускання овочів

3.1 Оберіть правильну відповідь:	ТАК	НІ
1) У власному соку припускають овочі, які містять малу кількість рідини ?		
2) Як рідку основу для припускання овочів використовують воду, молоко, бульйон?		
3) Перед припусканням овочі нарізають: а) капусту – соломкою (шаткують) б) моркву, ріпу, гарбуз – брусочками в) кабачки, брукву – кубиками або часточками		
4) Для припускання використовують посуд з товстим дном.		
5) Припускають овочі при відкритій кришці		

6) Нарізані овочі викладають у посуд шаром 50 см		
7) Для припускання на 1 кг овочів використовують рідини: а) 0,4 – 0,5 л б) 0,2 – 0,3 л		
8) На 1 кг овочів при припусканні використовують жиру: а) 20 – 30 г б) 40 – 50 г		
9) При припусканні втрати поживних речовин більші, ніж при варінні.		

V. Домашнє завдання:

Зробити технологічну картку Картопляне кольорове пюре на 1 порцію

Використана література

1. В.С Доцяк «Українська кухня» Львів 1998
2. Г.І. Шумоло «Технологія приготування їжі» Київ 2003
3. Збірник технологічних карт 2007