

Технологія приготування їжі.

Сміренко Л.А.

Урок № 87-90

Тема уроку: Лабораторно-практична робота №6. Приготування страв з овочів.

МЕТА: закріпити практично теоретичні знання з:

- технології приготування страв з овочів - організації робочого місця;
- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій страви;
- дотримання вимог санітарії та гігієни, правил техніки безпеки і охорони праці.
- відпрацювати методи і прийоми приготування страв з овочів

ЗМІСТ РОБОТИ

1. Приготувати і оформити страви
2. Дати оцінку якості приготованим стравам.
3. Оформити звіт, зробити висновки.

ХІД РОБОТИ

1. Отримати посуд та інвентар:
каструлі різної ємності, сковорідки, ножі кухарської трійки, шумівка, лопатка, сито, збивалка, розробні дошки «ОС» і «ОВ», емальовані лотки, баранчики, столові ложки та виделки, тарілки, столові мілкі, сковорідки порційні.
2. Організувати робоче місце:
 - а) підготувати робочі поверхні, посуд та інвентар згідно вимог санітарії та гігієни;
 - б) сировину викласти в підготовлений посуд, дотримуючись правил товарного сусідства;
 - в) посуд та інвентар розташувати на столі згідно вимог до організації робочого місця.
3. Розрахувати набір сировини на 2 (або іншу кількість) порцій і приготувати страви згідно з технологічними картами.
4. Приготувати і оформити страви: *картопля відварна, овочі припущені в молочному або сметанному соусі, картопля смажена, картопля смажена у фритюрі, картопля запечена з сиром, картопля запечена з куркумою.*
5. Провести бракераж готових страв.
6. Оформити звіт.
7. Прибрати робоче місце. Інвентар і посуд здати черговим.

Контрольні питання

1. Яких правил треба дотримуватися, щоб зменшити втрати вітаміну С при тепловій обробці?
2. Назвіть основні способи теплової обробки.
3. Чому страви з припущених овочів мають вищу харчову цінність, ніж варені?
4. В чому полягає особливість смаження овочів у фритюрі?

Технологічна картка

Картопля відварна №323/II, Збірник рецептур страв і кулінарних виробів, 1980

Найменування сировини	Витрати сировини в г на 1 порцію		Витрати сировини в г на 3 порції	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля	344	258	1032	774
або картопля молода	333	266	999	798
<i>Маса вареної картоплі</i>	-	250	-	750
Масло вершкове	15	15	45	45
чи сметана	30	30	90	90
або соус	-	75	-	225
Вихід				

з маслом	-	265	-	795
з соусом	-	325	-	975
з сметаною	-	280	-	840

Технологія приготування

Картоплю сортують, калібрують, миють, обчищають і обточують кульками або бочечками. Підготовлену картоплю кладуть у казан шаром не більше ніж 50 см, заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1-1,5 см, солять, накривають кришкою, доводять до кипіння і варять 15 хв. після закипання. 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.

Правила подачі

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

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – варені овочі зберігають форму, бульби картоплі однакові за величиною. Допускається незначне розварювання бульб.

Консистенція – м'яка, ніжна.

Колір – від білого до світло – кремового. **Смак** в міру солоний.

Технологічна картка

Овочі припущені в молочному або сметанному соусі №341/II, Збірник рецептур страв і кулінарних виробів, 1980

Найменування сировини	Витрати сировини в г на 1 порцію		Витрати сировини в г на 3 порції	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Морква	63	50	189	150
Гарбуз	51	36	153	108
або кабачки	57	38	171	114
Горошок консервований	31	20	93	60
Капуста білоголова	49	39	147	117
або капуста цвітна	63	33	189	99
Маргарин столовий	10	10	30	30
<i>Маса припущених овочів</i>	-	125	-	375
Соус молочний або сметанний	-	75	-	225
Цукор	2	2	6	6
Вихід	-	200	-	600

Технологія приготування

Моркву, кабачки нарізати кубиками або часточками, білоголову капусту –шашками, цвітну капусту розібрати на суцвіття. Кожен вид овочів припускати окремо, а консервований горошок – у власному соку. Припущені овочі з'єднати і заправити молочним соусом середньої консистенції. Додати сіль, цукор і прогріти 1 –2 хв.

Правила подачі

Подавати в баранчику або порційній сковороді, посипати зеленню. Можна покласти кусочок вершкового масла і подати з грінками.

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – припущені овочі зберегли форму нарізання.

Колір – властивий овочам, з яких готували страви.

Консистенція - м'яка, соковита.

Смак і запах – з ароматом овочів, молока, без запаху підгорілого молока і переварених овочів.

Технологічна картка

Картопля смажена №354/II, Збірник рецептур страв і кулінарних виробів, 1980

Найменування сировини	Витрати сировини в г на 1 порцію		Витрати сировини в г на 3 порції	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля	483	362	1449	1086
Жир кулінарний	25	25	75	75
<i>Маса смаженої картоплі</i>	-	250	-	750
Маргарин столовий	10	10	30	30
або сметана	20	20	60	60
Вихід				
з маргарином	-	260	-	780
зі сметаною	-	270	-	810

Технологія приготування

Картоплю сиру нарізають брусочками, часточками, кубиками або скибочками, промивають у холодній воді і обсушують. Підготовлену картоплю кладуть на сковороду або лист з розігрітим жиром шарами 3 см смажать періодично помішуючи, до утворення румяної кірочки. Солять і продовжують смажити до готовності.

Якщо картопля до кінця не просмажилась, її доводять до готовності в жаровій шафі.

Під час смаження в електросковороді картоплю в кінці смаження закривають кришкою і доводять до готовності.

Правила подачі

Перед подаванням картоплю поливають розтопленим жиром або сметаною, посипають зеленню. Окремо можна подати свіжі, солоні або мариновані огірки, помідори, салат із свіжої або квашеної капусти.

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – картопля зберегла форму нарізування.

Консистенція – кірочка хрумка, всередині м'яка.

Колір – жовтий.

Смак та запах – характерний для смаженої картоплі.

Технологічна картка

Картопля смажена у фритюрі №355/II, Збірник рецептур страв і кулінарних виробів, 1980

Найменування сировини	Витрати сировини в г на 1 порцію		Витрати сировини в г на 3 порції	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля	667	500	2001	1500
Кулінарний жир	40	40	120	120
<i>Маса смаженої картоплі</i>	-	250	-	750
Вершкове масло	10	10	30	30
Вихід	-	250/10	-	750/30

Технологія приготування

Підготовлену картоплю нарізають брусочками, промивають у холодній воді і обсушують. В киплячий жир закладають підготовлену картоплю і смажать до утворення підсмаженої кірочки

протягом 8 – 10 хв. Смажену картоплю відкидають на друшляк для стікання жиру і посипають мілкою сіллю.

Правила подачі

Кладуть на тарілку, посипають зеленню. Перед поданням поливають растопленим маргарином або маслом. Подають як самостійну страву і як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – картопля зберегла форму нарізування.

Консистенція – кірочка хрумка, всередині м'яка.

Колір – жовтий. **Смак та запах** – характерний для смаженої картоплі.

Технологічна картка

Картопля, запечена з сиром, В.С. Доцяк «Українська кухня», стор.285

Найменування сировини	Витрати сировини в г на 1 порцію		Витрати сировини в г на 3 порції	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля	147	110	441	330
<i>Маса вареної картоплі</i>	-	107	-	321
Сир	102	100	306	300
Масло вершкове або маргарин столовий	10	10	30	30
Сметана	15	15	45	45
<i>Маса напівфабрикату</i>	-	230	-	690
Вихід	-	200	-	600

Технологія приготування

Зварену очищену картоплю нарізають кружальцями. Викладають на порційну сковорідку в перемішку з сиром. Поливають вершковим маслом або маргарином, сметаною і запікають.

Правила подачі

Подають на порційній сковороді.

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – картопля зберегла форму нарізки, кірочка рум'яна.

Консистенція – м'яка, соковита.

Колір – скоринки - золотистий.

Смак та запах – картоплі з сиром.

Законспектувати і приготувати страви вдома. Скинути фото страв. (на вайбер/пошту ludasmirenko@ukr.net)