

РН 6. Готувати бульйони, супи та соуси

Тема уроку: Технологія приготування холодних, солодких супів.

Мета уроку:

Навчальна – навчити готувати холодні та солодкі супи. Навчити самостійно планувати й організовувати технологічний процес; сприяти набуттю, закріпленню й удосконаленню прийомів роботи у учнів.

Розвиваюча – розвивати увагу, спостережливість, самостійність, цілеспрямованість у досягненні поставленої мети учнем; розвивати усвідомлене відношення до правил техніки безпеки, виробничої санітарії й правил особистої гігієни кухаря.

Виховна - виховувати повагу до праці та своєї професії, виховувати дбайливе ставлення до устаткування, інструменту, сировини. Формувати у учнів усвідомлене відношення до своїх обов'язків, відповідальність, ініціативність.

Тип уроку: набуття простих умінь і навичок.

Комплексно-методичне і технічне забезпечення: план уроку виробничого навчання; Мелько М.В. М 481 Збірник технологічної документації / М.В.Мелько, О.С.Ступін. – Львів : СПОЛОМ, 2016. – 226 с.; технологічні картки приготування страв і гарнірів з грибів які потребують не складного приготування, інструкція з охорони праці, виробничі столи, ваги, розробні дошки відповідного маркування, ножі кухарської трійки з відповідним маркуванням.

Міжпредметні зв'язки:

- *Технологія приготування їжі з основами товарознавства.*
- *Устаткування підприємств громадського харчування.*
- *Організація обслуговування на підприємствах громадського харчування.*

- *Фізіологія харчування.*
- *Санітарія і гігієна.*
- *Охорона праці.*

Актуалізація набутих знань здобувачів освіти

"Продовжіть речення".

Рідка основа солодких супів - _____

Для приготування солодких супів використовують...._____

Для приготування відварів використовують..._____

В якості загусника солодких супів використовують..._____

Для ароматизації супів використовують...._____

За температурою подачі солодкі супи бувають...._____

Гарніри для солодких супів..._____

Подають солодкі супи зі..._____

Підготовка крохмалю перед заварюванням _____

Сушені плоди і ягоди перед варінням закладають у (яку?) _____ воду, свіжі – у _____ .

Послідовність подачі солодкого супу така:

_____.

При приготуванні солодких супів фрукти нарізують _____, а ягоди кладуть _____.

Хід уроку

Який суп їдять холодним?

При згадці холодних супів першими на розум приходять окрошка і борщ. Їх інтерпретацій дуже багато, часто господині йдуть дуже далеко від оригінального рецепту.

Але ці дві страви – далеко не все, що можна подати влітку на перше. Рецепти холодних супів є в багатьох національних кухнях.

Наприклад:

-  гаспачо — іспанська (середземноморська) кухня
-  вишисуаз – французька кухня
-  таратор — болгарська кухня
-  куксі – корейська кухня
-  бурячник, холодник і зелені щі – російська кухня

Крім того, існує величезна кількість холодних перших страв без назви.

До холодним супам відносяться окрошка, борщ, ботвінья, гаспачо, куксі і багато інших страви кухонь зі всього світу.

Температура подавання холодних супів

Холодними супи називають тому, що вони подаються до столу при температурі нижче кімнатної. Вона повинна становити 10-12 градусів.

***ВАЖЛИВО:** Як і супи теплі, холодні рідкі страви можна подати до столу в супниці на кілька порцій, яку закривають кришкою, або вже розлитими в порційні тарілки.*

Додатково на стіл подається харчовий лід, щоб, за необхідності, охолоджувати блюдо, якщо його не встигли з'їсти, поки воно зберігало потрібну температуру.

Технологія приготування холодних супів

За способом приготування холодні супи діляться на ті, які:

-  готуються без варіння
-  варяться, а потім охолоджуються

Очевидно, що користь перших набагато більше, так як будь-який спосіб термічної обробки продуктів знищує частину містяться в них корисних речовин, зокрема, білків і вітамінів.

Холодний суп — кращий варіант першої страви на літо.

Основою холодного супу може бути:

-  охолоджений м'ясний або рибний бульйон
-  охолоджений овочевий бульйон
-  мінеральна вода
-  хлібний квас
-  кисломолочні напої

ВАЖЛИВО: Холодні супчики на бульйонах зберігаються так само, як і гарячі – в холодильнику в рідкому вигляді. Квас і кефір зберігають окремо, ними заливають нашатковану основу безпосередньо перед подачею

Зазвичай, до складу холодних супів входить багато овочів і зелені, вони дуже корисні за рахунок змісту:

- ☁️ рослинного білка
- ☁️ амінокислот і органічних кислот
- ☁️ харчових волокон
- ☁️ вітамінів
- ☁️ елементів таблиці Менделєєва

ВАЖЛИВО: У фруктових супчиках багато цукрів і пектину

Ці страви дуже корисно і приємно їсти, оскільки вони:

- 🍷 допомагають освіжитися і охолодитися
- 🍷 захищають організм від зневоднення
- 🍷 надають детоксикаційний вплив на шлунок, нирки, печінка, весь організм в цілому
- 🍷 сприяють поліпшенню мікрофлори органів ШКТ
- 🍷 нормалізують процеси травлення та метаболізму
- 🍷 забезпечують організм корисними нутрієнтами

Холодний цибулевий суп з Франції вишисуаз.

Це літній перша страва є інтерпретацією французького супу з цибулі – порею. Щоб його приготувати, потрібні такі продукти:

- 🍷 200 г цибулі – порею
- 🍷 0,5 цибулини цибулі ріпчастої
- 🍷 2 шт. картоплі
- 🍷 200 мл овочевого бульйону
- 🍷 150 р вершків
- 🍷 10 г вершкового масла
- 🍷 сіль, перець, зелень петрушки за смаком
- 🍷 за бажанням – помідори, огірки, селера, авокадо, морепродукти,

нежирне м'ясо

Приготування:

1. Цибулю-порей (біла частина) і цибулю ріпчасту дрібно-дрібно шаткують і відправляють обсмажуватися на сковороду з вершковим маслом. Вони повинні позолотитися, але не почорніти
2. В овочевий бульйон додати картоплю кубиками, засмажену цибулю, сіль і перець, варити півгодини до
3. Блендером збити готовий суп до однорідного рідкого стану, додати вершки і знову збити
4. Витримати суп у холодильнику протягом 12 годин
5. При подачі посипати вишисуаз зеленню або додати в нього будь-які альтернативні інгредієнти

Відео приготування «Холодний цибулевий суп з Франції вишисуаз»

https://www.youtube.com/watch?v=hGbmLezgKnA&feature=emb_logo

Болгарський холодний суп таратор

Таратор – це болгарський аналог окрошки. Тільки в нього додають часник і горіхи. Дуже смачний супчик виходить на білому йогурті.

Продукти:

-  2 шт. свіжого огірка
-  1 л. йогурту
-  1 головка часнику
-  150 г мелених волоських горіхів
-  1 пучок кропу
-  оцет або лимонна кислота

Приготування:

1. Дрібно-дрібно нарізаний огірок перемішується з давленим часником, подрібненим кропом і меленими горіхами
2. Ставлять заготовку до супу в холодильник
3. Перед подачею заливають основу таратора йогуртом, за бажанням підкислюють його, прикрашають зеленню і горіховою крихтою

Холодний суп куксі

Корейська куксі – це холодний суп, який не можна назвати легким. З вермішелью і яловичиною страва виходить дуже ситним. Але при цьому воно не викликає відчуття тяжкості в животі.

Звичайно, добре було б готувати куксі за оригінальним рецептом, але не всі інгредієнти для нього можна знайти на ринках і в магазинах Східної Європи. Їх часто замінюють альтернативними.

Продукти:

-  200 р локшини або звичайних довгих спагетті
-  200 г яловичини, відвареного до напівготовності
-  0,5 головки білокачанної капусти
-  2 шт. помідорів
-  2 шт. огірків
-  1 шт. болгарського перцю
-  2 зубчика часнику
-  1 пучок зелені асорті (кріп, базилік, кінза)
-  1 пучок зеленого цибулі
-  1 ч. ложка червоного меленого перцю
-  1 ст. ложка оцту
-  1 ст. ложка рослинного масла
-  1 ст. ложка соєвого соусу
-  сіль за смаком

Приготування:

1. Нарізану дрібною соломкою яловичину разом з шаткованою капустою і тонкими півкільцями перцю відправляють обсмажуватися на вершковому маслі, солять і перчать ці продукти. Для красивої сервірування можна обсмажувати ці продукти окремо
2. Локшину відварюють за технологією

3. Дрібно нарізати зелень, часник пресують, все це перемішують з оцтом, рослинним маслом і соєвим соусом

4. Остудити в холодильнику мінеральну воду

5. Для подачі в порційні тарілки викладають відварену локшину, яловичину, тушковану з капустою і перцем, дрібно нарізані помідор і огірок. Все це заливають холодною водою, додають в суп по 1,5 чайної ложки маринованих часнику і зелені

***ВАЖЛИВО:** Можна також зробити тонкий омлет, нарізати соломкою і додати в куксі.*

Відео приготування «Холодний суп куксі»

https://www.youtube.com/watch?v=0lvja3Cj41k&feature=emb_logo

Холодний огірковий суп.

Холодний огірковий суп – це те блюдо, яке піде навіть в саму нестерпну спеку, коли ніякої іншої їжі не захочеться. Щоб його приготувати, потрібно від сили чверть години.

Продукти:

-  4 шт. огірки
-  2 зубчики часнику
-  200 г сметани або 200 мл кефіру
-  1 ст. ложка соку лимона або щіпка лимонної кислоти
-  1 ст. ложка оливкової олії
-  зелень, сіль і перець

Приготування:

1. Огірки для супу повинні бути без грубої шкірки і великих насіння. Їх ріжуть кубиками
2. Часник ріжуть кільцями
3. Огірки з часником, сметаною або кефіром, лимонним соком або щіпка лимонної кислоти збивають у блендері
4. Отриману однорідну заготовку для супу відправляють в холодильник на 2-3 години
5. Оливкова олія розігрівають на сковороді, додають в нього сіль, перець
6. Розливають суп по порційних тарілках, додають в нього олійну заправку і зелень

Солодкі холодні супи:

Солодкі супи — це не зовсім перші страви. Вони найкраще підходять на роль десерту або перекусу. Зазвичай їх роблять з ягід і фруктів. Іноді одним з інгредієнтів виступає морозиво!

Суп з полуниці з морозивом

Продукти:

-  300 г полуниці
-  3 ч. ложки цукру
-  щіпка ваніліну
-  100 г морозива
-  гілочки м'яти

Приготування:

1. Полуницю миють, прибирають з неї хвостики і листя

2. Перебивають полуницю в блендері з цукром і ваніліном
3. Поміщають полуничне пюре в холодильник на 1 годину
4. Подають його з кульками ванільного морозива і листочками м'яти

Суп з дині.

Продукти:

-  1 шт. дині
-  1 ст. ложка коньяку
-  1 ч. ложка цукрової пудри
-  ванілін на кінчику ножа
-  2 шт. цукрового печива
-  ягоди червоної смородини
-  ванільне морозиво

Приготування:

1. З дині слід витягти м'якоть. Її разом з цукровою пудрою, ваніліном і коньяком перебивають в блендері
2. Заготовку для супу ставлять у холодильник на 1 годину
3. На дно тарілки викладають розкришене печиво. Вливають зверху пюре з дині
4. Прикрашають суп кульками морозива і ягодами смородини

Солодкі супи

Рідкою основою солодких супів є фруктовий відвар з одного виду фруктів або їх суміші. Використовують свіжі і сушені фрукти, а також фруктові-ягідні соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи. Ягоди кладуть цілими, а фрукти нарізують (кубиками, скибочками), великі сушені фрукти розрізують на кілька частин. Апельсини і мандарини в суп кладуть сирими.

Перед варінням свіжі, сушені ягоди і плоди перебирають, ретельно промивають. Сушені плоди і ягоди сортують за видами, перед варінням їх можна замочити в холодній воді, щоб вони швидше розварились.

Шкірочку, насіннєві гнізда яблук і груш використовують для приготування відварів. Плоди і ягоди сушені заливають холодною водою, а свіжі кладуть у киплячу воду, додають цукор, доводять до кипіння, варять до готовності і заварюють крохмалем, попередньо розчиненим в охолоджену відварі (на 1 частину крохмалю 4 частини відвару).

Для ароматизації супів додають корицю, гвоздику, цедру.

Солодкі супи можна подавати холодними і гарячими.

Солодкі супи подають з різними гарнірами: відварним рисом, саго, дрібними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами, бабками, запіканками, які нарізують кубиками, пшеничними або кукурудзяними паличками.

Солодкі супи можна подавати зі сметаною або вершками – 25, 20, 10 г на порцію.

Суп із свіжих плодів.

Яблука і груші перебирають, промивають, видаляють насіннєві гнізда, очищають шкірочку, нарізують скибочками або кубиками.

Шкірочку плодів і насіннєві гнізда заливають водою, варять 15-20 хв., відвар проціджують, доливають до норми воду, кладуть цукор, корицю і доводять до

кипіння, додають нарізані яблука або груші і варять 5-7 хв., потім вливають розведений холодною перевареною водою крохмаль і, помішуючи, доводять до кипіння. Якщо потрібно, додають лимонну кислоту. Подаючи на стіл, у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану або вершки. Суп можна приготувати з суміші яблук, слив, груш.

Яблука – 229/160, груші – 247/180, крохмаль – 20, цукор – 100, кориця – 1, вода – 650. Вихід – 1000.

Суп із суміші сухофруктів.

Сушені фрукти перебирають, промивають і сортують за видами. Великі яблука і груші розрізають на 2-4 частини, заливають холодною водою і варять у закритому посуді 15-20 хв., додають решту плодів і ягід, цукор і варять до готовності. Потім вливають розведений холодною перевареною водою крохмаль, доводять до кипіння. В суп можна покласти лимонну кислоту. Перед подаванням у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану і вершки.

Плоди і ягоди сушені (яблука, груші, чорнослив, урюк, курага, родзинки) – 160, маса плодів і ягід варених – 320, цукор – 100, крохмаль – 20, вода - 900. Вихід - 1000.

Суп із ревеню, кураги і яблук.

Яблука миють, очищають від шкірочки, видаляють насіннєві гнізда, курагу попередньо замочують, ревінь миють і очищають від шкірочки. Підготовлені яблука, курагу і ревінь нарізують і відварюють у воді з додаванням цукру. Готовий відвар проціджують. Частину плодів і ревеня протирають, а частину залишають нарізаними, все з'єднують з відваром, доводять до кипіння і вводять розведений холодною перевареною водою крохмаль, доводять до кипіння.

Ревінь овочевий свіжий – 133/100, яблука – 143/100, курага – 50, цукор – 100, крохмаль картопляний – 20, вода – 900. Вихід – 1000.

М'ятний суп.

Інгредієнти:

-  255 г замороженого ананаса, дині і манго
-  120 мл води або фруктового соку
-  1 ст. л. цукру
-  2 ст. л. свіжої м'яти, дрібно порізаної

Рецепт приготування:

Налити воду, фрукти та цукор в каструльку і довести до кипіння.

Додати м'яту і зняти каструлю з вогню. Охолодити.

Розлити суп по тарілках і подавати.

Ягідний суп-пюре.

Інгредієнти:

-  500 г ягід
-  1/2 стакана цукру
-  150 г ванільного цукру
-  1/2 стакана сметани
-  2 стакана води

Рецепт приготування:

Свіжі ягоди (полуницю, суницю, малину) перебрати, промити, відкинути на сито і протерти.

У киплячу воду покласти цукор і дати йому розчинитися. Сироп охолодити і змішати з ягідним пюре.

До готового холодного супу подати сметану і ванільні сухарі.

Шоколадний суп.

Інгредієнти:

Шоколадна основа:

-  125 г цільного молока
-  65 г жирних вершків
-  125 г тертого гіркого шоколаду

Сабайон:

-  4 жовтки
-  25 г мілкого цукру
-  100 мл жирних вершків

Рецепт приготування:

Щоб зробити шоколадну основу, потрібно нагріти, майже до кипіння молоко і вершки. Покласти в миску нарізаний шоколад, полити гарячим молоком з вершками і перемішати до однорідної маси. Залишити і дати вистигнути.

Тим часом збити жовтки з цукром до густоти і блілого кольору (це займає 15 хвилин) за допомогою електричного міксера. Додати вершки до збитої суміші і збивати ще п'ять хвилин. Вийде густа пінна, але не тверда суміш. Додати шоколадну суміш в збиту суміш з яйцем і вершками, перемішати. Подавати відразу ж в маленьких тарілках з кулькою ванільного/кавового морозива і малиною або поставити в холодильник

Відео приготування «Солодкий суп із сухофруктів»

https://www.youtube.com/watch?v=z_jgIRbfc4&feature=emb_logo

Вимоги до якості солодких супів.

Консистенція рідкої частини однорідна. Крупи і макаронні вироби м'які, зберігають форму; ягоди або фрукти не розварені, смак кисло-солодкий.