

Урок по УП 02 Приготовление, оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента.

Группа: 23ПК, Курс 2

Дата проведения: 17.06.2020 г

Тема урока: Технология приготовления блюд из яиц: омлет фаршированный; омлет смешанный.

Сервировка, оформление, подача, оценка качества готового блюда.

Задание для обучающихся:

1. Запишите дату и тему урока.
2. Приготовьте по выбору 1 порцию блюда из яиц: омлет фаршированный; омлет смешанный.
3. Разработайте технологическую карту приготовления блюда из яиц на 5 порций. Рецептуры прилагаются (Приложение 1.)

Технологическая карта

Наименование изделия: _____

Выход:

Сырье	Масса на 1 порцию, г	Масса на 5 порций, г
	Брутто, г	Брутто, г
Выход:		

4. Опишите правила подачи и требования к качеству блюда, которое вы приготовили по теме урока. Результат запишите в таблицу:

Наименование блюда из макаронных изделий	Внешний вид	Консистенция	Цвет	Вкус и запах

6. Пришлите фотоотчет о выполненной работе (лекция, фото приготовленного блюда).

Работы присылать на адрес электронной почты мастера производственного обучения Егоркиной С.В.- cdtn1967@yandex.ru

Приложение 1.

Технологическая карта №

Наименование изделия: Омлет фаршированный

Номер рецептуры: 221.

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Н.Э.Харченко, 2008 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса, г			
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
	1п	1п	5п	5 п
Основная смесь № 217	-	110		
Маргарин столовый для жарения омлетной смеси	5	5		
Грибы белые свежие	61	46		
Сметана	15	15		
Масло сливочное	3	3		
Маргарин	5	5		
<i>Выход</i>	-	130		

2.Наименование изделия: Омлет смешанный

Номер рецептуры: 220

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2008г

Наименование	продуктов,	Масса, г
--------------	------------	----------

полуфабрикатов	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
	1п	1п	5п	5 п
Яйца	2 шт	80		
Молоко	30	30		
Омлетная смесь	-	110		
Маргарин столовый	5	5		
Ветчина вареная	34	33		
Готовый омлет	-	130		
Масло сливочное	5	5		
<i>Выход</i>	-	135		

Омлеты отличаются от яичницы тем, что их приготавливают с добавлением жидкости - молока, воды или сливок.

По технологии приготовления омлеты делят на:

натуральные;

смешанные с гарниром;

фаршированные гарниром.

По способу т/о делят на:

жареные;

запечённые.

Готовят порционным или массовым способом.

Для приготовления омлетов используют яйца, меланж или яичный порошок.

Приготовление омлетной массы: подготовленные яйца соединяют с молоком, солью (яйца-3шт, молоко-45гр, соль-1,5гр), хорошо вымешивают, слегка взбивая до появления на поверхности пены.

Омлет натуральный

Готовят омлетную массу.

Выливают на порционную сковородку с разогретым маргарином и, помешивая, жарят 5-7мин. Как только омлетная масса загустеет, края омлета загибают с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка.

Когда нижняя сторона омлета поджарится, его перекалывают на подогретую тарелку швом вниз.

При подаче поливают растопленным маслом или маргарином, $t_{\text{подачи}}=65^{\circ}\text{C}$, оформляют зеленью.

При массовом приготовлении готовую омлетную массу выливают на противень смазанный размягченным маргарином, слоем 2,5-3см и ставят в жарочный шкаф ($t=180-200^{\circ}\text{C}$) на 8-10мин. Запекают до полного загустения массы и появления на поверхности слегка подрумяненной корочки.

ПОДАЧА: готовый омлет нарезают на порционные куски квадратной или треугольной формы по одному на порцию, кладут на тарелку, поливают маслом, оформляют зеленью.

Такой омлет можно использовать для бульона, для закрытых бутербродов.

Смешанный омлет - в сырую омлетную массу добавляют мелко нарезанные овощи, грибы, мясные продукты, сыр и т.д. и жарят, как натуральный.

Омлет с сыром

Омлетную сырую смесь смешивают с тёртым сыром, жарят или запекают, как омлет натуральный.

Подают также.

Лекция к уроку Учебник Анфимова Н.А. «Кулинария» Блюда из яиц

Блюда из яиц имеют большое значение в питании человека. Их пищевая ценность обуславливается прежде всего содержанием белков, жира, витаминов А, D, В₁ В₂, большого количества всех необходимых человеку минеральных веществ – железа, фосфора, кальция, серы и других, а также жироподобных веществ – холестерина и лецитина, влияющих на процессы жизнедеятельности организма (деятельность нервной системы, образование крови и др.).

Для приготовления блюд из яиц используют яйца, меланж и яичный порошок.

Куриные яйца в зависимости от сроков хранения делят на диетические, свежие, холодильниковые и известкованные. Наиболее ценными в пищевом отношении являются диетические и свежие яйца. Их используют для приготовления яичницы-глазуньи, для варки, так как в них благодаря небольшому сроку хранения желток малоподвижен. По сравнению с белком желток содержит большое количество пищевых веществ. Утиные и гусиные яйца на предприятиях общественного питания не используются.

Меланж представляет собой смесь яичных белков и желтков, освобожденных от скорлупы, профильтрованных, тщательно перемешанных и замороженных в жестяных банках. Меланж может быть использован вместо яиц для приготовления блюд и кулинарных изделий, в которых не

требуется отделение желтка от белка. Из него готовят омлеты, драчену, яичную кашку и др. Для замены одного яйца II категории массой 46 г (нетто 40 г) берут 40 г меланжа (1:1). Хранят меланж в замороженном виде, так как он быстро портится. Размораживают его непосредственно перед использованием и в количестве, необходимом для приготовления данных блюд, при комнатной температуре или поставив банки в теплую воду (до 50 °С). Размороженный меланж тщательно перемешивают и процеживают. Хранят при температуре – 4–6 °С.

Яичный порошок – это высушенная смесь белков и желтков яиц. Для замены одного яйца массой нетто 40 г берут 11,2 г яичного порошка (1:0,28). Используют его для тех же блюд, что и меланж. Перед приготовлением блюда яичный порошок просеивают соединяют с холодной или теплой водой или молоком в соотношении 1:3,5 и выдерживают до 30 мин для набухания, затем сразу же используют для тепловой обработки.

Перед тепловой обработкой куриные яйца проверяют на доброкачественность, просматривая их с помощью овоскопа на свет. Годные к употреблению яйца промывают или протирают с солью. Чтобы скорлупа яйца не треснула, сильно охлажденные яйца выдерживают некоторое время при комнатной температуре.

Белок яйца при нагревании свертывается. Этот процесс называется *коагуляцией*. В отличие от белков мяса и рыбы белок яйца при нагревании не выделяет воду. Начинается процесс при температуре 50 °С и заканчивается при 80–85 °С. Белок яиц становится плотной загустевшей массой. Коагуляция желтка и перемешанного яйца происходит при 70 °С. При приготовлении омлетов, яичной кашки, когда к яйцам добавляют молоко или воду, сахар, соль, температура, при которой коагулирует масса, повышается и провариваемая масса остается неплотной, нежной, благодаря чему она легче усваивается, чем сильно уплотненный белок вареного яйца.

По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на отварные, жареные и запеченные. Для приготовления диетических блюд используют

варку на пару.

Варка яиц

Яйца варят в скорлупе и без скорлупы. Для варки яиц применяют яйцеварки, кастрюли, ситечки, котлы со специальными сетчатыми вкладышами, с помощью которых яйца удобно закладывать и вынимать из воды. Для варки одного яйца берут 250–300 г воды. В зависимости от времени варки получают яйцо разной консистенции – всмятку, «в мешочек», вкрутую.

Яйца всмятку варят в кипящей воде 2,5–3 мин с момента закипания воды. Соль при варке не добавляют. Готовые яйца вынимают шумовкой и промывают холодной водой. Яйцо всмятку содержит полужидкий белок и жидкий желток. Отпускают яйца в горячем виде обычно на завтрак по 1–2 шт, укладывая на тарелку или вставляя в специальные подставки. К яйцам можно подать хлеб и масло.

Яйца «в мешочек» (пашот) варят так же, но в течение 4,5–5 мин. Ополаскивают холодной водой и отпускают в скорлупе так же, как яйца всмятку, или осторожно очищают, опустив в холодную воду, затем прогревают и используют для прозрачного бульона, для шпината с яйцом и гренками, яиц на гренках под соусом. У яйца, сваренного «в мешочек», желток и основная часть белка не подвергаются глубоким изменениям и остаются жидкими, а наружные слои белка под влиянием высокой температуры свертываются и образуют как бы «мешочек», в котором оказывается большая часть яйца.

Яйца вкрутую варят 10–12 мин. После промывания холодной водой подают в скорлупе или используют в очищенном виде для салатов, холодных блюд, супов, соусов, фарширования. Яйца, сваренные вкрутую, имеют полностью загустевшие, плотные белок и желток. Нельзя удлинять срок варки яиц, так как они становятся твердыми, упругими и значительно труднее усваиваются.

Чтобы избежать вытекания яиц при варке, если появилась трещина на скорлупе, в воду добавляют соль, которая образует в растворе осмотическое

давление выше давления внутри яйца. Разность этих давлений не дает возможность вытекать содержимому яйца. В сваренном яйце, не охлажденном в холодной воде, можно увидеть потемнение верхнего слоя желтка за счет образования сернистого железа из сероводорода белка и железа желтка. Быстрое охлаждение яйца в холодной воде не дает соединения сероводорода с железом и желток не темнеет.

Для варки яиц без скорлупы в кастрюлю с водой добавляют соль и уксус, доводят до кипения, размешивают воду, чтобы в середине образовалась воронка, в которую выпускают освобожденное от скорлупы яйцо. Варят при слабом кипении 3–4 мин, вынимают шумовкой, подравнивают ножом расплывшийся по краям белок. Желток должен находиться внутри белка и иметь полужидкую консистенцию.

Используют яйца, сваренные без скорлупы, в холодном или горячем виде. Отпускают на гренках из белого хлеба, под соусом или с горячими мясными блюдами. Для варки яиц на 1 л воды берут 50 г уксуса и 10 г соли.

Яйца с ветчиной на гренках. Яйца, сваренные «в мешочек», укладывают на поджаренные гренки из белого хлеба толщиной в 1 см, покрытые кусочками поджаренной ветчины. Поливают томатным соусом.

Яичная кашка. Яйца соединяют с молоком или водой, добавляют соль, тщательно размешивают, вводят кусочки сливочного масла и проваривают в маленькой кастрюле, непрерывно помешивая (не доводя до кипения), до легкого загустения. Отпускают в порционных сковородах или подогретых тарелках, выложив горкой. Вокруг можно положить поджаренные гренки из белого хлеба или посыпать тертым сыром, кукурузными хлопьями. Яичную кашку отпускают также с дополнительным гарниром в виде обжаренных мясных продуктов (сосисок, ветчины, почек) или с грибами, зеленым горошком, отварной цветной капустой. Гарнир укладывают сверху.

Яйца 2 шт. или меланж 80, молоко 40, масло сливочное 5, гренки 35 или сыр 15. Выход 140, 120.

Жареные и запеченные яичные блюда

К жареным яичным блюдам относят яичницу, омлет. При приготовлении этих блюд используют жарку основным способом при температуре 140–160 °С. Яйца можно жарить во фритюре при температуре жира 180 °С. Наиболее распространенным блюдом является яичница-глазунья. Она может быть натуральной или с гарниром.

Яичница-глазунья (натуральная). Приготавливают на порционных чугунных или алюминиевых сковородах. Можно использовать большие сковороды, противни или специальные сковороды с углублением для желтка. На хорошо разогретую сковороду со сливочным маслом осторожно выпускают подготовленные яйца так, чтобы желток остался целым. Посыпают солью и жарят 2–3 мин до полного загустения белка. Желток должен остаться полужидким. Для глазуньи используют мелкую соль, которой солят белок, так как на поверхности желтка от соли остаются светлые пятна. Чтобы белок не вздувался и не разрывался, часть соли можно добавить в масло, на котором жарят яичницу. Желток можно при жарке посыпать молотым перцем.

Отпускают яичницу-глазунью в порционной сковороде, иногда перекадывают на тарелку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Используют в качестве самостоятельного блюда, как горячую закуску, для дополнения мясных блюд (бифштекс с яйцом, антрекот с яйцом), а также для бутербродов.

Яичница с гарниром. Яичницу можно приготовить с различными гарнирами – колбасой, ветчиной, сосисками, сардельками, шпиком, грудинкой, черным хлебом, зеленым луком, кабачками, картофелем, стручками фасоли, грибами, зеленым горошком, помидорами.

Мясные продукты нарезают кубиками, ломтиками, соломкой или кружочками и обжаривают на порционной сковороде основным способом. Фасоль отваривают, зеленый горошек прогревают в отваре, затем заправляют маслом сливочным. Кабачки, баклажаны, сырой или вареный картофель нарезают ломтиками, помидоры – кружочками и жарят. Зеленый лук мелко

шинкуют и обжаривают. Черный хлеб зачищают от корок, нарезают кубиками или ломтиками и поджаривают.

На подготовленный гарнир выливают сырые яйца так, чтобы желток остался целым, посыпают солью и продолжают жарить до готовности. Отпускают в порционной сковороде, в которой приготавливают блюдо. Поливают сливочным маслом. Гарнир в виде обжаренных помидоров укладывают сверху на яичницу.

Яичница-глазунья с мясными продуктами. Вареную колбасу, сосиски или ветчину нарезают кружочками, ломтиками, обжаривают на порционной сковороде с маслом 2–3 мин, выпускают яйца и дожаривают яичницу, как натуральную. Отпускают в порционной сковороде.

Яйца 2 шт., маргарин столовый 13, ветчина, колбаса вареная или сосиски 34. Выход 105.

Омлеты. Омлеты отличаются от яичницы тем, что их приготавливают с добавлением жидкости – молока, воды или сливок. По технологии приготовления омлеты делят на натуральные, смешанные с гарниром, фаршированные гарниром.

Для приготовления омлетов используют яйца, меланж или яичный порошок. Подготовленные яичные продукты соединяют с молоком и солью, хорошо вымешивают, слегка взбивая до появления на поверхности пены. В полученную омлетную массу можно добавить небольшое количество растопленного масла. На одно яйцо берут 15 г. молока.

Омлет натуральный. Готовят на чугунной сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, после чего растапливают на ней сливочное масло и быстро выливают подготовленную омлетную массу. Жарят омлет, встряхивая сковородку или слегка помешивая ножом до загустения массы. У готового омлета загибают края, придавая ему форму пирожка, и перекладывают на подогретую тарелку швом вниз. При отпуске омлет можно полить сливочным маслом или посыпать мелкорубленной зеленью.

Смешанный омлет жарят, как натуральный, предварительно добавляя в

сырую омлетную массу мелко нарезанные овощи, грибы, мясные продукты, тертый сыр.

Омлет с сыром. В подготовленную омлетную массу добавляют натертый сыр, перемешивают, жарят и отпускают, как омлет натуральный.

Яйца 2 шт. или меланж 80, молоко или вода 30, сыр 16,5, маргарин столовый 5, масло сливочное 5. Выход 120.

Фаршированные омлеты. Приготавливают с мясными или овощными гарнирами, или сладкими. Омлетную массу выливают на подготовленную разогретую сковороду с маслом и жарят до загустения массы. На середину укладывают подготовленный фарш, заворачивают с двух сторон края омлета, закрывая ими фарш и придавая ему форму пирожка. При отпуске укладывают на подогретую тарелку швом вниз, поливают растопленным маслом.

Для приготовления гарниров мясопродукты (ветчину, вареную колбасу или сосиски), отварные почки, а также печенку или мясо нарезают мелкими кубиками или соломкой, обжаривают, соединяют с соусом красным, томатным или сметанным с луком и доводят до кипения. Овощи нарезают мелкими кубиками. Фасоль и цветную капусту отваривают, зеленый горошек подогревают, морковь и шпинат припускают, кабачки, грибы обжаривают, заправляют соусом молочным, сметанным или сметаной. Гарниры для фарширования могут состоять из одного вида продуктов или из сочетания нескольких видов.

При приготовлении сладкого омлета в омлетную массу добавляют тертую лимонную цедру или кардамон, растертый с сахаром. Жареный омлет фаршируют ягодами из варенья без косточек, джемом или конфитюром. При подаче посыпают рафинадной пудрой.

В запеченном виде приготавливают омлет натуральный и смешанный, драчену, яйца под молочным соусом и другие блюда. Яичные блюда запекают при температуре 160–180 °С.

Омлет натуральный запеченный. Омлетную массу слегка взбивают и

выливают на противень, смазанный маслом, ставят в жарочный шкаф и запекают до полного загустения массы и появления на поверхности слегка подрумяненной корочки. Этот способ используется обычно при массовом изготовлении, хотя запеченный омлет можно приготовить и в порционной сковороде.

Готовый омлет нарезают на порционные куски квадратной или треугольной формы по одному на порцию и отпускают, уложив на тарелку и полив маслом. Такой омлет можно использовать для бульона, для закрытых бутербродов.

Смешанные запеченные омлеты приготавливают с различными гарнирами – жареным картофелем, припущенной морковью или капустой, с рассыпчатыми кашами, с мясом и мясными продуктами.

Омлет с жареным картофелем (запеченный). Обработанный картофель нарезают кубиками или ломтиками и обжаривают на противне основным способом, затем заливают омлетной массой и запекают в жарочном шкафу до готовности. Разрезают на квадратные порционные куски и отпускают по одному на порцию, полив растопленным маслом.

Яйца 3 шт., молоко 45, картофель 100, маргарин столовый 10, масло сливочное 5. Выход 205.

Драчена. Отличается от омлета тем, что приготавливается с добавлением муки и сметаны. Подготовленные яйца разбивают в посуду, добавляют молоко, соль, затем вводят просеянную муку (можно в пассерованном виде) и всё хорошо вымешивают венчиком, процеживают. В массу можно добавить сметану или растопленное сливочное масло. Противень или чугунную сковороду смазывают маслом и выливают массу слоем не более 1 см. Драчену запекают в жарочном шкафу до появления на поверхности слегка подрумяненной корочки и сразу же используют для отпуска. Нарезают на порционные куски, отпускают с маслом. Драчена не подлежит хранению, так как теряет свой внешний вид и вкусовые качества.

Яйца, запеченные под молочным соусом. Из белого хлеба

приготавливают гренки (крутоны). Хлеб зачищают от корок и нарезают на куски, в середине делают углубление и обжаривают хлеб на сливочном масле. Яйца варят «в мешочек», очищают от скорлупы. На смазанную маслом порционную сковороду укладывают гренки, на каждый из них – по одному яйцу, поливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу до легкого подрумянивания. Отпускают в порционной посуде, полив растопленным маслом.

*Яйца 2 шт., хлеб пшеничный 20, масло сливочное 10, соус 100, сыр 6,5.
Выход 175.*

Требования к качеству блюд из яиц. Сроки хранения

Вареные яйца всмятку должны иметь жидкий желток и полужидкий белок; яйца «в мешочек» – желток полужидкий, белок – загустевший сверху, а в центре полужидкий. Очищенное от скорлупы яйцо слегка деформируется. Яйца вкрутую имеют полностью загустевший белок и желток. Вареные яйца не должны быть загрязненными, с трещинами и выливами. На поверхности вареного яйца не должно быть темного слоя.

Яичница-глазунья должна иметь сохранивший форму полужидкий желток. Края яичницы не подсушены, нижняя часть не загрязнена. Нежелательны белые пятна на желтке от соли. В яичнице с гарниром продукты слегка поджарены, однородной формы нарезки.

Омлет жареный имеет форму пирожка, цвет светло-желтый со слегка коричневатой поджаристой корочкой. В смешанном омлете продукты мелко нарезаны и распределены в массе равномерно. Для фаршированных омлетов гарниры сочные, заправленные соусом. Запеченные омлеты должны иметь на поверхности слегка подрумяненную корочку.

Драчена должна быть плотной, хорошо пропеченной. Поверхность не должна быть подгорелой, изделия – пересоленными. Вкус и запах яичных блюд соответствуют запаху свежих яиц и добавленных в блюдо продуктов.

Блюда из яиц не подлежат хранению. Омлеты, яичная кашка, яичница-

глазунья, яйца всмятку, драчена приготавливаются по мере спроса и сразу же отпускаются. Яйца вкрутую после промывания холодной водой хранят в скорлупе сухими, а яйца, сваренные «в мешочек», можно хранить в подсоленной холодной воде. Холодные изделия из яиц хранят при температуре от 0–6 °С.