

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

Группа: 23ПК, Курс 2

Дата проведения: 25.06.2020г

**Тема урока: Технология приготовления блюд из бобовых:
Бобовые с жиром и луком.**

Сервировка, оформление, подача, оценка качества готового блюда.

Задание для обучающихся:

1. Запишите дату и тему урока.
2. Приготовьте одну порцию бобовых с жиром и луком.
3. Разработайте технологическую карту приготовления блюда на 5 порций, используя Раскладку блюда из Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий Н.Э. Харченко. (Приложение 1)

Технологическая карта №__

Наименование изделия: _____

Номер рецептуры: _____

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

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

4. Опишите правила подачи и требования к качеству блюда. Результат запишите в таблицу:

Наименование блюда	Внешний вид	Консистенция	Цвет	Вкус и запах

5. Ответьте в тетради на вопросы:

1. Бобовые перед варкой

- а) замачивают, промывают
- б) перебирают, промывают, замачивают
- в) промывают, перебирают, замачивают

2. Бобовые содержат значительное количество:

- а) белков
- б) жиров
- в) углеводов

3. Бобовые перед варкой заливают:

- а) кипящей водой
- б) холодной водой в) горячей водой

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

Приложение 1. Бобовые с жиром и луком №208

Сырье	Масса на 1 порцию, г		Масса на 5 порций, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Бобовые отварные	-	200		
Лук репчатый	40	34		
Шпик	30	29		
Лук пассированный со шпиком	-	40		
Выход:	-	240		

Бобовые отварные №206

Сырье	Масса на 1 порцию, г		Масса на 5 порций, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Фасоль, горох, чечевица, нут	485	480		
Выход:	-	1000		

Лекция к уроку
Учебник Анфимова Н.А. «Кулинария»
БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП,
БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИИ

Блюда из бобовых

К бобовым относят горох, зеленый горошек, фасоль, чечевицу, бобы, сою, нут и чину. Горох поступает нелущеный (целый), лущеный (разделанный на половинки), колотый и в виде гороховой муки. Зеленый горошек представляет собой высушенные зерна недозрелого гороха. Зеленый горошек легко усваивается и обладает нежным вкусом.

Фасоль поступает на предприятия общественного питания в виде целых недробленых зерен. По окраске она делится на белую, цветную и смесь. Смесь разной окраски неудобна для кулинарной обработки, так как различные сорта фасоли обладают разной развариваемостью. Чечевица имеет плоские зерна различной окраски, которые легко развариваются и усваиваются организмом.

Подготовка бобовых к варке. Перед варкой бобовые перебирают для удаления посторонних примесей и поврежденных зерен, промывают 2–3 раза теплой водой и замачивают в холодной воде (кроме лущеного и колотого гороха) на 5–8 ч. Замачивание сокращает время варки и способствует лучшему сохранению формы бобовых. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в 2 раза. В процессе замачивания нужно следить за тем, чтобы температура воды не превышала 15 °С, так как в теплой воде бобовые быстро закисают в результате молочнокислого брожения, а образующееся незначительное количество кислоты замедляет их развариваемость.

Варка бобовых. Бобовые отличаются повышенным содержанием клетчатки. Кроме того, зерна бобовых покрыты сверху толстой оболочкой, поэтому они плохо развариваются. Некоторые сорта цветной фасоли содержат ядовитые вещества, придающие отвару неприятный вкус и темный цвет. Поэтому при варке такой фасоли воду после закипания сливают, фасоль вновь заливают кипятком и варят до готовности.

Подготовленные бобовые заливают таким количеством холодной воды, чтобы она покрывала их не более чем на 1 см, и варят при закрытой крышке и слабом кипении: фасоль – 1,5–2 ч, горох и нут – 1–1,5, чечевицу – до 1 ч. Лучше брать для варки бобовых кипяченую воду, так как жесткая вода замедляет раздваивание. В процессе варки при вскипании подливают горячую воду. Если подливать холодную воду, то развариваемость бобовых сильно замедляется. Замедляют развариваемость и кислоты. Поэтому томатное пюре, соусы следует добавлять после того, как зерна полностью сварятся.

Не следует при варке бобовых добавлять соду, так как она разрушает витамины группы В и ухудшает цвет и вкус блюд. Варят бобовые без соли (добавляют её в конце варки), так как соль также замедляет их разваривание. Для улучшения вкуса во время варки можно положить корни петрушки, моркови, сельдерея, лавровый лист и душистый перец горошком. После

окончания варки их удаляют.

В результате замачивания и варки бобовые увеличиваются в массе более чем в 2 раза. Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных. Увеличение в массе происходит за счет поглощения воды кластеризующимся крахмалом. Для сокращения времени варки бобовые можно варить без предварительного замачивания в автоклавах при избыточном давлении 1 атм. Время варки сокращается до 15 мин, при этом бобовые не подвергают никакой дополнительной обработке и варят в подсоленной воде.

Бобовые с жиром и луком. Вареные бобовые заправляют солью, перцем, поливают растопленным маргарином. При отпуске посыпают зеленью. Можно отпускать бобовые, перемешав их предварительно с пассированным на свином сале репчатым луком. Лук для этого мелко шинкуют.

Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам.

Бобовые отварные-200

Лук репчатый-40

Шпик-30

Лук пассерованный-40

Требования к качеству блюд из бобовых.

Внешний вид – зерна фасоли, гороха, чечевицы должны сохранять свою форму. Вкус и запах, соответствующие вкусу и запаху бобовых, из которых приготовлены блюда. Зерна должны быть хорошо разваренными, полностью набухшими.