

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

Группа: 23ПК, Курс 2

Дата проведения: 11.06.2020 г

Тема урока: Технология приготовления блюд из бобовых: пюре гороховое; бобовые с жиром и луком; фасоль в томате. Сервировка, оформление, подача, оценка качества готового блюда.

Задание для обучающихся:

1. Запишите дату и тему урока.
2. Приготовьте по выбору 1 порцию блюда из бобовых: пюре гороховое; бобовые с жиром и луком; фасоль в томате.
3. Разработайте технологическую карту приготовления блюда на 10 порций.

Технологическая карта

Наименование изделия: _____

Выход:

Сырье	Масса на 1 порцию, г	Масса на 10 порций
	Брутто, г	Брутто, г
Выход:		

4. Ответьте на вопросы теста. (Тест прилагается- приложение № 1)
5. Опишите правила подачи и требования к качеству блюда, которое вы приготовили по теме урока. Результат запишите в таблицу:

Наименование каши	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

Тест

1. Какие культуры относятся к бобовым? Выберите несколько верных ответов.

1. Ячмень
2. Чечевица
3. Просо
4. Фасоль
5. Соя
6. Кукуруза

2. Восстановите последовательность этапов приготовления бобовых.

1. Перебирают
2. Заливают водой и нагревают
3. Промывают
4. Замачивают
5. Солят
6. Заправляют томатной пастой или соусом
7. Варят

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 разваривание. В процессе варки при выкипании 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 клсйстеризующимся 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.

Пюре из бобовых

Горох-100

Вода- 100

Соль- 2,5

Выход: 200

Подготовленный горох заливают холодной водой, доводят до кипения, добавляют сухой бульон и соль и варят в закрытой посуде при слабом, но

непрерывном кипении 60-90 минут. Варёный горох слегка растирают до образования грубого пюре, добавляют пассерованный лук и перемешивают.

Требования к оформлению, реализации и хранению

Пюре готовится по мере необходимости и реализуют в порционной посуде сразу после приготовления. При отпуске пюре посыпают рубленой зеленью.

Температура блюда при подаче должна быть не ниже 65°C.

Допустимый срок хранения блюда **Гороховое пюре** до реализации составляет 2–3 часа при температуре хранения не ниже 65°C.

Срок годности блюда **Гороховое пюре** составляет 12 час при температуре хранения от +2°C до +6°C.

Бобовые с жиром и луком. Вареные бобовые заправляют солью, перцем, поливают растопленным маргарином. При отпуске посыпают зеленью. Можно отпускать бобовые, перемешав их предварительно с пассерованным 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

Фасоль в соусе. Готовую вареную фасоль соединяют с томатным соусом, прогревают 5 мин, заправляют солью, молотым перцем, маргарином. Можно добавить репчатый лук и чеснок.

При отпуске посыпают зеленью. Бобовые можно отпускать с молочным и сметанным соусом, тогда перец не добавляют.

Фасоль отварная- 210

Соус -80

Масло сливочное- 10

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.