

Урок № 77 -78

Тема урока - Правила варки бобовых. Приготовление блюд и гарниров из бобовых. Ассортимент, рецептуры, методы приготовления, требования к качеству, условия и сроки хранения.

А Прочитайте лекцию к уроку по учебнику Н.А.Анфимова и ответьте на вопросы (Лекция прилагается).

1. Перечислите представителей бобовых?
2. Как подготавливают бобовые к варке?
3. Во сколько раз увеличивается масса бобовых в процессе варки?
4. Какой водой, нужно заливать бобовые для варки?
5. Можно ли использовать в пищу отвар цветной и темной фасоли? И почему?
6. Чем объясняется плохая развариваемость бобовых?
7. Какую воду подливают во время варки, горячую или холодную?
8. Когда добавляют соль, томат, кислые соусы при варке бобовых? Почему?
9. За счет чего происходит увеличение объема при варке бобовых?
10. Дайте предъявляемые требования к качеству блюд из бобовых?

Б. Описать требования к качеству блюда «Бобовые с жиром и луком»

Лекция: 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 незрелого 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°C, 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 ее 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 ее 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 клейстеризующимся крахмалом. Для сокращения времени варки бобовые можно варить без предварительного замачивания в скороварках. Продолжительность варки сокращается в 2 раза.

Бобовые с жиром и луком. Шпик нарезают мелкими кубиками и обжаривают. Репчатый лук мелко нарезают и пассеруют на жире от шпика или просто на жире. Сваренные бобовые соединяют с луком, кладут соль, перец и проваривают 5...7 мин. При отпуске посыпают измельченной зеленью.

Бобовые в соусе. Вареные бобовые соединяют с соусом томатным, или красным, или сметанным, или молочным, кладут соль, прогревают 5 мин. При приготовлении с красным или томатным соусом можно добавить чеснок и перец. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира. При отпуске посыпают зеленью.

Пюре из бобовых. Бобовые варят и сразу протирают. В полученное пюре добавляют соль, жир, и прогревают. Можно пюре приготовить с копченой грудинкой, шпиком. При отпуске поливают маслом, посыпают зеленью.

Требования к качеству блюд из бобовых.

Внешний вид. В блюдах: бобовые с жиром, с луком, с копченой грудинкой или корейкой, в соусе, в соусе со шпиком, с тушеной капустой – зерна бобовых целые, не разварившиеся, легко отделяющиеся друг от друга (кроме бобовых с жиром), с соусами, предусмотренными в рецептуре.

Пюре из бобовых, бобовых и картофеля – однородная масса или с нарезанными компонентами (грудинка, корейка, шпик – кубики, лук шинкованный).

Запеканка – квадратной или прямоугольной формы, полита красным или сметанным соусом. Консистенция зерен бобовых и других компонентов – мягкая, плотная (не разваренная). В пюре и запеканке бобовых и картофеля – однородная (фасоль стручковая свежая или консервированная мягкая, сохранившая форму).

Цвет. В зависимости от вида бобовых блюда имеют различный цвет: при использовании гороха, чечевицы, нута, чины – светло-коричневый, серо-коричневый, серовато-коричневый с зеленоватым оттенком; фасоли – серовато-белый или светло-коричневый. Цвет компонентов, характерный для их вида.

Фасоль с яйцом – зеленоватый (фасоль стручковая свежая) или серовато-зеленоватый (фасоль стручковая консервированная) с окрашенной корочкой от светло-коричневого до коричнево-золотистого оттенка с вкраплениями зелени (петрушка или кинза).

Вкус и запах. Вкус блюд, характерный для бобовых, компонентов и соусов, предусмотренных рецептурой, солоноватый; соусы придают кисловатый вкус; в фасоли с яйцом приятные вкусовые ощущения дополняют перец черный и зелень петрушки или кинзы.

Запах, характерный для бобовых и других компонентов, предусмотренных рецептурой.

