

напвфабрикати викладають в один ряд на лотки, які посипають пані-ровкою.

§ 9. Обробка поросят, кроликів і м'яса диких тварин

Обробка поросят. На підприємства масового харчування тушки поросят надходять без щетини і нутрощів. Для видалення залишків щетини поросят натирають борошном, обсмалюють, зачищають шкіру ножем, добре промивають у холодній воді. Тушки поросят масою до 4 кг для теплової обробки можна використовувати цілими. Для цього у поросяти з внутрішнього боку підрубують хребтову кістку між лопатками, потім тазову кістку, тушку розпластовують (відгинають боки), щоб вона рівномірно нагрівалася при теплової обробці. Поросят, маса яких перевищує 4 кг, розрубують уздовж хребта на дві половинки, а більших — на чотири-шість частин.

Обробка кроликів. М'ясо кроликів ніжне, дрібноволокнисте, з невеликим вмістом сполучної тканини. В ньому міститься 65,3 % води, 20,7 — білків, 12 — жиру, 1,1 — мінеральних, 3,5 % — екстрактивних речовин. Енергетична цінність 100 г м'яса 833 кДж.

За вгодваністю тушки кроликів поділяють на I і II категорії. Кролики I категорії мають добре розвинені м'язи, відкладення жиру на чубку і у вигляді товстих смуг у паховій порожнині; нирки вкриті жиром наполовину; остисті відростки спинних хребців не виступають. Тушки кроликів II категорії мають задовільно розвинені м'язи, сліди жиру на чубку і незначне відкладення його біля нирок.

На підприємства масового харчування тушки кроликів надходять охолодженими і замороженими, без шкіри, голови, передніх ніг, нутрощів (за винятком нирок). Дуже рідко вони надходять з печінкою, легеньми, серцем (лівер). Тушки мають бути без крові, синяків, залишків шкіри.

Тушки кроликів, які мають темний колір м'яса, двічі заморожувалися і за вгодваністю нижче II категорії, не використовуються для приготування страв. Заморожені тушки кроликів розморожуються на повітрі. Потім видаляють лівер, зрізують клеймо, промивають і використовують цілими або розбирають: відокремлюють лопатки, відрубують передню і поперекову частини, окісточки. Окісточки, лопатки і спинна частина містять невелику кількість сполучної тканини, тому їх смажать, грудну частину — тушкують.

Обробка м'яса диких тварин. На підприємства масового харчування надходять туші диких тварин (оленя, лося, дикої кози, кабана, ведмедя, зайців). У м'ясі диких

ліба
м, на
фор-
ними
ють.
який

хліба
пор-
4 см,

змо-
20 см
огою
орми
хню



ний розрізи, промите від згустків крові.

Рубці яловичі, баранячі — розрізані, знежирені, без темних плям, обчищені від слизової оболонки. Колір біло-жовтий, з рожевим або сіруватим відтінком.

М'ясо-кісткові хвості яловичі — без прирізів шкіри і шерсті, ретельно промиті й обчищені від забруднень.

Легені — промиті від слизу і крові. Колір від світло- до темно-рожевого з сіруватим відтінком.

Ноги свинячі — без щетини і рогових копитець. Колір світло-коричневий або жовтий.

Ноги і пуповий суглоб яловичини — без рогових копит і шерсті, колір жовтий або коричневий.

Вуха яловичі, свинячі — без шерсті і щетини, розрізані біля основи, колір сіруватий, жовтувато-коричневий, коричневий.

Губи яловичі — без шерсті, колір сіруватий, жовтуватий, коричневий.

На підприємства харчування субпродукти надходять охолодженими або замороженими. Їх обробляють у птахоголинному або м'ясо-рибному цеху. Для обробки використовують виробничі столи, ванни, шафу для обсмалювання, ножі кухарської трійки, мусат.

Морожені субпродукти розморожують на повітрі при температурі 15-16 °С (їх кладуть у лотки в один ряд), а мозок, рубці, нирки розморожують у воді. Заморожені субпродукти швидко псуються, оскільки мають вологу поверхню і можуть обмінятися мікроорганізмами. Тому треба ретельно перевіряти їх якість, швидше обробляти і використовувати для приготування страв.

Голови яловичі, свинячі, баранячі надходять обробленими. Їх замочують у холодної воді, обчищають ножем шкіру, а потім разом з нею зрізують м'якоть.

У голів, які надійшли з язиками і мозком, спочатку вирізують язик, потім зрізують м'якоть зі шкірою, вирізують мозок. Для цього обережно розрубують сікачем верхню кістку черепа. Якщо голови надійшли без шкіри, але з губами, то губи зрізують і обсмалюють.

Ноги великої і малої худоби, які надійшли із залишками шерсті, обсмалюють або обшпарюють, потім зачищають, промивають, розрубують уздовж на дві частини і замочують на 2-3 год у холодній воді. У телячих і свинячих ніжок роблять надріз між копитами і зрізують м'якоть із шкірою (рис. 84), а кістки, що залишились, вилаляють післяваріння.

ють і

ЛНОК,
ижині

Зони

про-

'ясна
вва-
%) і

аліза,
а. На
, Н),

нячі,
інку.

ень;

юзку

ні від

на

Піджарка чумацька. Варені легені, серце, печінку нарізують брусочками або скибочками, солять. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Мозок смажений. Оброблений мозок попередньо варять (з додаванням оцту), потім охолоджують, нарізують скибочками 1-1,5 см завтовшки, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні і смажать.

Мозок фрі. Варений і охолоджений мозок цілим або половинками чи нарізаний по одному шматочку на порцію 1-1,5 см завтовшки посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, змочують у льезоні і обкачують у мелених сухарях. Смажать у великій кількості жиру.

Обробка кісток

Харчові відходи (кістки і сухожилки) при обробці м'яса можна вживати в кулінарному виробництві. До складу кісткової тканини входять мінеральні солі, жири, білки, осейн, екстрактивні речовини. Кількість кісткової тканини і сухожилків залежить від виду м'яса, віку тварини і її вгодованості. Кістки використовують у підприємствах масового харчування для приготування бульйонів. Для цього зачищені кістки розрубують, щоб при тепловій обробці краще виділялись харчові речовини. На невеликих підприємствах масового харчування кістки розрубують сокирою на розрубувальному столі, на великих — застосовують кісткодробарки або розпилюють на кісткопилках. У трубчастих кістках з обох кінців відпилюють потовщену частину, а трубку залишають цілою. Хребетні кістки розрубують на хребці й упоперек, великі кістки — на шматочки розміром 5-7 см масою 100 г. Після подрібнення їх промивають.

Кістки зберігають у нерозрубаному вигляді в лотках шаром до 20 см не довше ніж 3 год при температурі 10-12 °С. Подрібнені кістки негайно використовують.

Реберні і лопаткові кістки для варіння бульйонів непридатні, ці і виварені кістки здають заготівельним організаціям для технічної переробки.

Запитання і завдання для повторення

1. З яких послідовних операцій складається технологічна схема обробки м'яса? Призначення цих операцій.

м'ясо птиці поживне і легко засвоюється (на 95 %). Воно містить білки (13-22 %), жири (5-39 %), мінеральні солі, екстрактивні речовини, а також вітаміни А, D, РР, групи В. Жир птиці плавиться при низькій температурі (23-39 °С), в ньому багато ненасичених кислот. При тепловій обробці він розтоплюється і просочує м'язову тканину, завдяки чому м'ясо стає соковитим, поліпшується його смак. У м'ясі птиці переважають повноцінні білки. З мінеральних речовин м'ясо містить солі калію, натрію, фосфору, кальцію, заліза, міді. В м'ясі птиці багато екстрактивних речовин, тому бульйони, особливо з курей, ароматні, викликають посилене виділення травних соків, а це сприяє кращому засвоєнню їжі.

Порівняно із забійною худобою м'язова тканина птиці більш щільна і дрібноволокниста. Сполучної тканини менше, вона ніжніша і пухкіша. У м'яса курей та індиків грудні м'язи білі, гусей і качок — темні. Жирові відкладення розміщені під шкірою, на кишечнику і шлунку. Завдяки рівномірному розподілу жиру між м'язовими пучками м'ясо птиці має ніжну консистенцію, приємний смак і аромат. Шкіра тонка, від рожевого до жовтого кольору, залежно від породи.

М'ясо птиці класифікують за видом, віком, способом обробки, термічним станом, вгодованістю, якістю обробки.

За видом м'ясо птиці поділяють на куряче, качаче, гусяче, індиче.

За віком птицю поділяють на молоду і дорослу. Молода птиця має неокостенілий, хрящовий кіль грудної кістки і неороговілій дзьоб. На ногах у курчат та індичат ніжна, еластична луска, у півнів — м'які рухливі шпори у вигляді горбиків, у гусенят і каченят — ніжна шкіра.

У дорослої птиці твердий, окостенілий кіль грудної кістки й ороговілій дзьоб. У курей та індиків на ногах тверда луска, у півнів та індиків — тверді ороговілі шпори, в гусей і качок — тверда шкіра.

За способом обробки тушки птиці бувають напівпотрошені — з видаленим кишечником; потрошені — без внутрішніх органів (крім нирок, легень і сальника), голови, ший і ніг; потрошені з комплектом потрухів і з шиєю — потрошені тушки, в порожнину яких укладений комплект потрухів (печінка, серце, шлунок).

За термічним станом тушки птиці бувають остиглі (з температурою в товщі м'язів не вище 25 °С), охолоджені (з температурою 0-4 °С) і заморожені (з температурою не вище -6 °С).

За вгодованістю і якістю обробки тушки птиці поділяють на I і II категорії. Тушки птиці I категорії мають добре розвинені м'язи, кіль грудної кістки

версальний привід П-П. Обладнання розміщують за ходом операцій обробки птиці. Розморожування. Птицю розморожують на повітрі при температурі 16-18 °С. Для цього з тушок знімають папір, розправляють їх і викладають на столи або полиці стелажів спинкою донизу в один ряд так, щоб вони не торкалися між собою. Розморожують гусей та індиків 8 год, курей і качок — 5-6 год.

* Не викладайте птицю для розморожування розрізом в черевці донизу: через нього витікатиме сік.

Розморожування. Поверхні тушки обсмалюють.

Перед обсмалюванням тушки обсушують потоком теплого повітря або чистою тканиною, потім натирають висівками або борошном (від ніжок до голови), щоб волосинки набрали вертикального положення і легше було їх обсмалювати.

Птицю обсмалюють полум'ям, яке не димить, обережно, щоб не пошкодити шкіру і не розтопити підшкірний жир. На великих підприємствах використовують пристрої УОП-1 і УОП-2. Тушки підвішують на гачки під витяжною вентиляцією і обсмалюють газовою горілкою на гнучкому шланзі. Недорозвинені пір'їни (колодки) видаляють за допомогою пінцета або малярського ножа.

Відрубання голови, шийки, ніжок, крилець. У напівпотрошеної птиці відрубують (відпилюють) голову на рівні другого шийного хребця, потім на шій збоку спинки



—Рис. 85. Прорізування шкіри.

Розморожують дичину так само, як і птицю.

Перед обскубуванням дичину обшпарюють окропом (1-2 хв). Обскубування починають з шийки. При цьому захоплюють декілька пір'їн і вискубують у протилежному до їх росту напрямку. Щоб шкіра не прорвалася, її натягують пальцями лівої руки в місцях вискубування пір'я. Шкіра захищає дичину від висихання при смаженні.

Велику дичину (глухарів, тетерюків, диких качок, гусей та ін.) обробляють так само, як і сільськогосподарську птицю (невипотрошену).

Дрібну дичину (вальдшнепів, дупелів, бекасів, перепілок) не обсмажують, знімають шкіру з голови і шийки, видаляють очі і потрошають крізь розріз спинки (біля основи ший), виймають шлунок, серце, легені, воло і стравохід.

§ 3. Способи заправлення птиці та дичини

Перед заправленням птицю і дичину сортують: тушки з пошкодженими шкірою і філе не заправляють, а використовують для приготування напівфабрикатів.

Тушки сільськогосподарської птиці формують "у кишеньку", "в одну нитку", "у дві нитки" або без проколювання (рис. 90, 91).

Заправлення "в кишеньку". І спосіб. Шкіру з ший загортають на спинку, закриваючи шийний отвір, крильця підгортають до спинки так, щоб вони підтримували шкіру ший.

Тушку птиці кладуть спинкою донизу, на черевці роблять надрізи і заправляють у них ніжки.

ІІ спосіб. Шкіру ший і крильця заправляють так само, як і при першому способі. Ніжки відрубують на 1-1,5 см нижче п'яtkового суглоба під кутом 30°, щоб кінці були загострені. Ніжки кладуть одна на одну (навхрест) і просовують усередину розрізу черевця до хвостового жировика. Цей спосіб заправлення використовують для гусей і качок, призначених для смаження, а також курей, курчат та індиків для варіння.

Заправлення "в одну нитку". Шкіру з ший загортають на спинку, крильця підгортають до спинки. Тушку кладуть на спинку і проколюють голкою з ниткою в центрі окісточків, пропускаючи голку з ниткою під філейною частиною. Кінець нитки залишають біля першого проколу. Тушку повертають на бік, проколюють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру ший до м'язів спини, а потім — друге крило.

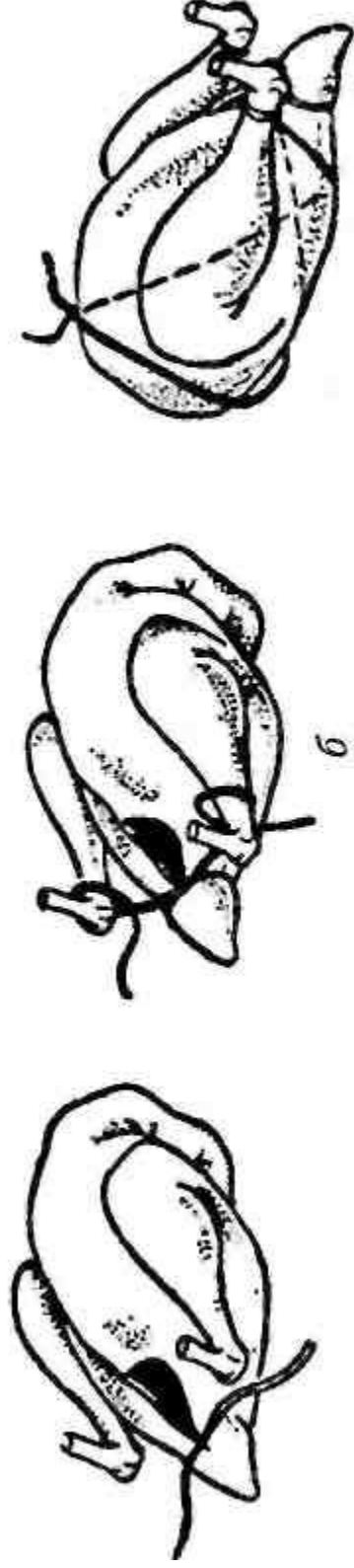


Рис. 91. Заправлення птиці без проколювання.

a — перший спосіб; *б* — другий спосіб.

Заправлення ниткою без **проколювання**. **I спосіб**. Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при заправлянні "в кишеньку". Тушку птиці кладуть спинкою донизу. Нитку 0,5-0,6 м завдовжки складають удвоє, роблять петлю, накидають її на кінець кілевої кістки і затягують. Кінці ниток виводять на середину крилець, переводять їх на спинку, притискуючи ними ніжки до тушки, і зав'язують. Цей спосіб використовують для заправлення курей, курчат.

II спосіб. Підготовлену тушку так само, як для першого способу, кладуть спинкою донизу. Беруть нитку 0,7-0,8 м завдовжки, зав'язують петлю на хвостовому жировику, потім накидають петлі на кінці ніжок, кінці ниток переводять на спинку і обв'язують тушку хрест-навхрест. Кінці ниток виводять на середину крилець, нитки стягують і зав'язують на філейній частині грудки. Цим способом краще заправляти тушки великої птиці.

Тушки дичини заправляють "в одну нитку" (хрестом), "ніжка в ніжку", "дзьобом".

Заправлення "в одну нитку" (хрестом). Ніжки притискують до тушки, проколюють центр окісточків під філейною частиною, протягують голку з ниткою на другий бік, залишаючи кінці нитки біля проколу. Потім голку з ниткою переносять під тушкою, накидають на ніжку, проколюють під виступом філейної частини, накидають на другу ніжку. Кінці ниток стягують і зав'язують. Таким способом заправляють рябчиків, куріпок, тетеруків, фазанів.

Заправлення "ніжка в ніжку". У личини (в основному малої) роблять розріз по

розкривають філе.

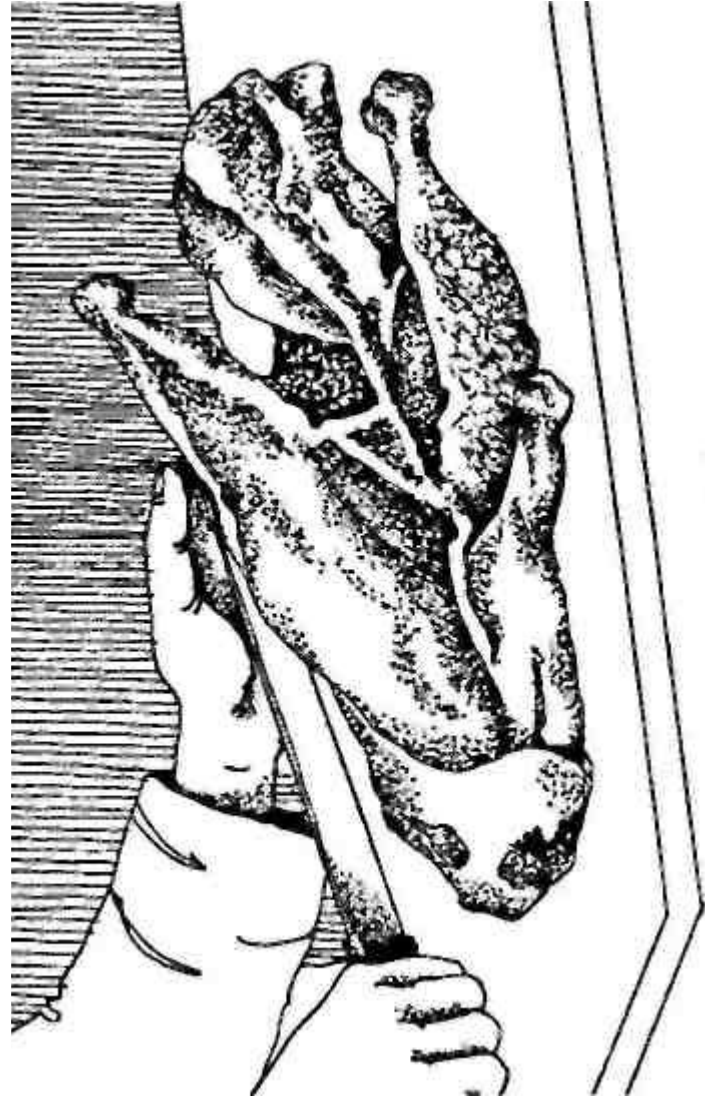


Рис. 94. Зрізування філе з грудної кістки.



го
Се-
рійки
ть у
іжки,
(рис.
тки, в
ають
. 93).
йною
ожем



Рис. 99- Підрізування великого філе і його розкривання.

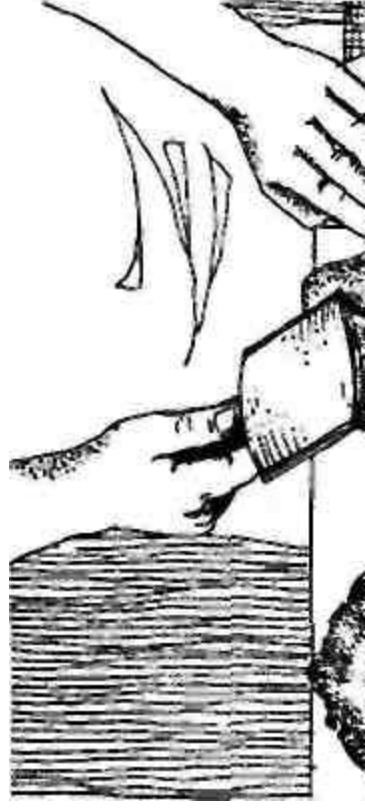
Щоб відокремити окісточку, тушку кладуть кілем догори, окісточку відгинають доти, доки стегнові суглоби не вийдуть з суглобових ямок. Потім тушку повертають кілем донизу, куприком до себе і, спрямовуючи ніж на себе, зверху вниз відокремлюють лівий окісточок. Повертаючи тушку кілем від себе, відокремлюють правий окісточок.

Після відокремлення окісточків і попереково-крижової частини з спинно-лопаткової відокремлюють грудну частину (з тушок качок) по лінії сполучення грудної кістки з ребрами.

З птиці готують такі порціонні напівфабрикати.

Куряче філе натуральне (котлети натуральні). Велике розкрите філе злегка відбивають, підрізують сухожилки в двох-трьох місцях (рис. 100, 101), щоб при тепловій обробці вироби не деформувались. На середину підготовленого філе кладуть злегка відбите мале філе, накривають розгорнутою частиною великого філе і формують у вигляді валика.

Куряче філе в сухарях (котлети паніровані). Готують так само, як і куряче філе натуральне, змочують у льезоні і обкачують у білій паніровці.



Кнелъна маса. Зачищену м'якоть ку-
рячого філе або дичини два рази пропус-
кають через м'ясорубку спочатку з серед-
ньою, а потім з густою решіткою, кладуть
розмочений у молоці або вершках черствий
пшеничний хліб без скоринки (можна
лишкове тісто або холодну рисову кашу),
перемішують і знову пропускають через
м'ясорубку. Після цього масу розтирають у
ступці і протирають крізь сито. Протерту
масу охолоджують і збивають, доливаючи
невеликими порціями яечний білок, вершки.
В готову кнелъну масу додають сіль і
обережно перемішують. Добре збита кнелъна
маса має ніжну пухку консистенцію. На 1 кг
м'яса беруть 100 г хліба, 150 г молока, 200 г
вершків, 3 г яєчного білка, 15 г солі.

Для приготування великої кількості кнелъної
маси використовують спеціальні машини.

С*Якщо ш м а т о ч о к кнелъної маси плаває на
поверхні води — маса готова.

З кнелъної маси можна приготувати галушки різної форми для кулешиків (рис. 105). Крім того масу готують у формочках на парі як окрему страву і подають під різними підливами.

Напівфабрикати *дрібношматкові* наробують з кісточкою по 2-3 шт. на порцію масою 35-40 г або 50 г і використовують для тушкування.

Вимоги до якості напівфабрикатів з птиці й дичини. Поверхня шкіри тушок має бути без колодочок і волосків, без слизу, суха. Колір блідо-рожевий. М'язова тканина щільна, пружна, при надавленні пальцем ямка, що утворюється, швидко вирівнюється. Запах специфічний, властивий свіжому м'ясу відповідного виду птиці. Допускаються незначні опіки, два-три прорізи шкіри 2 см завдовжки. Тушки не повинні мати згустків крові і ділянок, в які просочилася жовч.

Напівфабрикати повинні мати правильну форму бути рівномірно запанірова-



Рис. 105. Розбирання галушок;
а — за допомогою двох ложок;
б — з кондитерського мішка.

щене

на

різки

мірно

ють у

знову

ровці.

шафі

якого

філе

сцях,

орми,

инки,

шини.

инку,

робу

лічені

ав, у

верхня рівномірно запаніро-
а, запах властивий якісному

иці за 6 °С. Оброблені туш-
лотки в один ряд. Зберігають

ї маси укладають під кутом
масу — на лотки шаром 5-
і виробу — 12, субпродукти,

ї й дичини

осять голови, гребінці, ший-
які залишилися після приго-
відходи мають гіркий смак).
отування різноманітних пер-

и знімають ороговілий шар,
я приготування бульйонів і

сушують, натираючи борош-
омивають, з шії зчищають
з, рагу, холодцю.

истовують для приготування

тиною протоки так, щоб не

. З печінки готують паштети,

обре промивають. Використо-
трав.

8. У яких підприємств розробляють шницю?

9. Як готують напівфабрикат "Котлети по-київські"?
10. Складіть технологічну схему приготування котлетної маси з птиці.
11. Як готують напівфабрикат "Січеники"?
12. Як обробляють субпродукти птиці?
13. Чому для приготування страв використовують тільки шийки дичини?
14. Які вимоги ставлять до якості напівфабрикатів з птиці та дичини?

обладнання (жарові шафи, сквороди, фритюрниці, казанів) — по периметру приміщення створює незручності в роботі кухарів і призводить до непродуктивних витрат робочого часу (10 %), які пов'язані з переміщенням працівників по цеху.

Найдосконалішим вважають секційне модульоване обладнання з функціональними місткостями. Його розміщують в цеху у вигляді окремих технологічних ліній (пристінним або острівним методом), на яких організовують робочі місця кухарів. Завдяки раціональному розміщенню обладнання і створенню зручностей в експлуатації підвищується продуктивність праці.

Гарячий цех умовно поділяють на супове і соусне відділення. Супове відділення призначене для приготування перших страв, а соусне — для приготування других страв, гарнірів, соусів, гарячих напоїв. При цьому деякі види обладнання використовуються обома відділеннями (плити, казани, електросковороди та ін.).

Технологічний процес приготування перших страв складається з двох стадій: приготування бульйонів (кісткових, м'ясних, рибних тощо), овочевих і фруктових відварів та варіння перших страв (борщів, розсолників, капустаників, юшок, кулешів та ін.).

Робоче місце кухаря супового відділення оснащують тепловим, холодильним, механічним і немеханічним обладнанням. До теплового обладнання належать стаціонарні казани різної місткості (для варіння бульйонів і перших страв), електросковороди (для пасерування і тушкування овочів) і плити (для варіння перших страв у наплитних казанах, каструлях), рис. 106. Кількість плит визначають, виходячи з обсягу продукції, яку виготовляють. Щоб було зручно наповнювати казани водою, до кожного стаціонарного казана підводять холодну і гарячу воду, а над поверхнею плити встановлюють кран; для видалення чадних газів і парів обладнують вентиляційні відсмоктувачі (рис. 107). Бульйони варять у казанах прямокутної форми, у яких для видалення жиру, що витоплюється при варінні і спливає на поверхню, передбачено кран (зверху), а для зливання бульйону — пробковий кран з сіткою (внизу).

Оброблені кістки завантажують у казан у спеціальній касеті за допомогою візка ТП-80 з підйомною платформою (рис. 5).

Немеханічне обладнання встановлюють паралельно до теплового, воно включає виробничі столи, які мають полиці і ящики для зберігання інвентаря і спецій, столи з холодильною шафою і вмонтованою ванною (для перебирання і промивання круп, підготовки макаронних виробів та ін.).

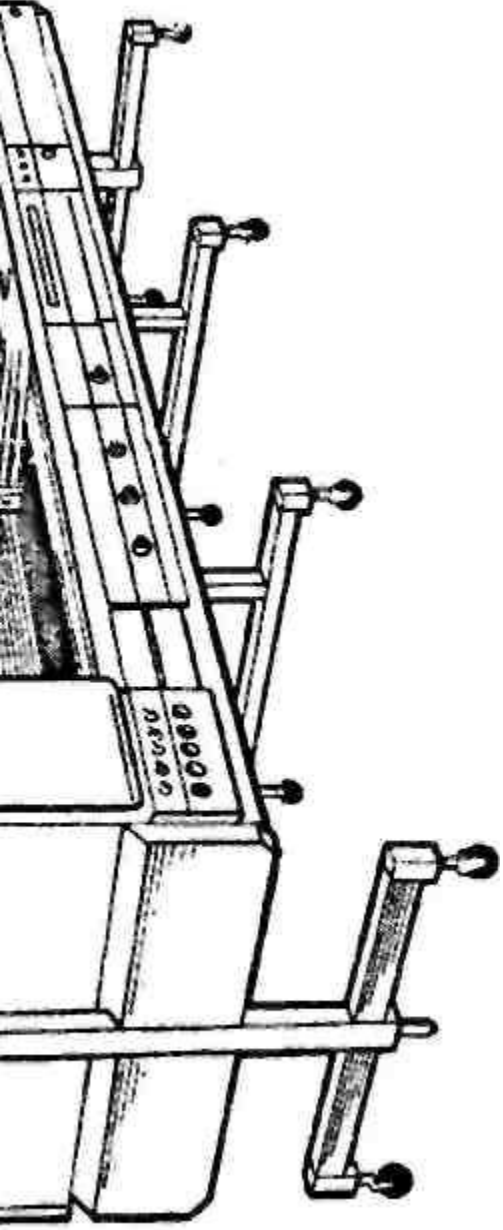
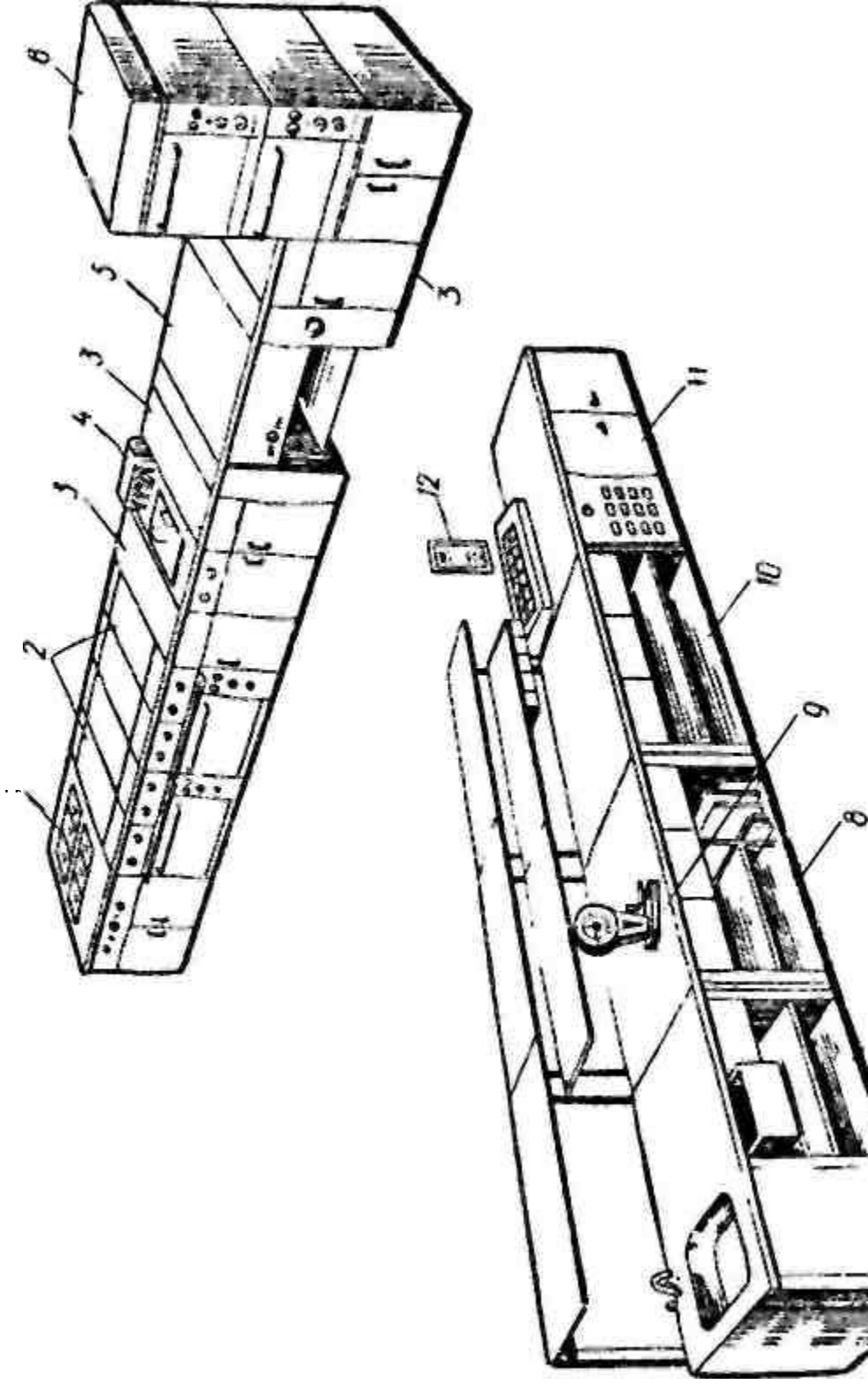


Рис. 107. Лінійне розміщення теплового обладнання: / — 3
 вентиляційними відсмоктувачами; 2 — краном для води.



оркова;
 — стіл з
 печені і
 станов-
 ний стіл
 трійки,
 і міся:
 ; приго-
 реників,
 родами,
 ицями і
 ою ван-
 ми (для
 сальним

дошки і ножі кухарської трійки (рис. 110).

Розміщення кухонного посуду та інвентаря на робочому місці показано на рис. 111.

Робоче місце для приготування гарнірів, соусів і гарячих напоїв оснащують виробничим столом з мийною ванною СПМ-1500 для перебирання і промивання круп; котлом КП-60 для варіння гарнірів і соусів, електроплитою для приготування в наплитних казанах кави, какао (в ресторанах — шоколаду, кави по-східному). Рис або макаронні вироби у перфорованій місткості занурюють у казан з окропом за допомогою пересувного візка з підйомною платформою. Готовий гарнір промивають у казані і вивантажують разом з місткістю, використовуючи той самий візок, потім перекладають у функціональну місткість, заправляють вершковим маслом.

У гарячому цеху великих підприємств використовують конвеєрну піч для безперервного смаження котлет, ромштексів, антрекотів та інших виробів з м'яса (продуктивність печі — 2000 шт./год); комплект для виробництва овочевих і круп'яних котлет, биточків, запіканок продуктивністю 500 шт./год, який складається з двох теплових апаратів для припускання овочів, протиральної машини і формувального апарата; апарат для пасерування цибулі і моркви, який складається з двох круглих сковорід з мішалкою і шнекового конвеєра для завантаження продукту; шафу інтенсивного охолодження, призначену для швидкого зниження температури гарячої продукції до температури 4-6 °С у функціональних місткостях, які встановлюють на стелажах.

У модульному виконанні випускають конвекційну шафу, яка складається з корпусу із стійкою і візка-стелажа, де розміщено 10 решіток. Повітря нагрівається ТЕНами, переміщується вентилятором. Шафа обладнана парогенератором. Тут можна розморожувати, смажити, варити на парі, випікати і тушкувати різні продукти. Час обробки виробів автоматично регулюється двома таймерами. Потрібну температуру встановлюють за допомогою безступінчастого термостата. Про початок, хід і закінчення процесу обробки повідомляють світлові і звукові сигнали.

У гарячому цеху роботу виконують кухарі ІІ-ІV розрядів під керівництвом бригадира цеху (кухаря У-УІ розряду). Працівників розміщують на робочих місцях за їх кваліфікацією. Робота кухарів розпочинається з вивчення меню, підрахунку потрібної кількості продуктів, сировини, напівфабрикатів і організації робочих місць. Для цього використовують технологічні карти, які розробляють на кожному підприємстві на основі діючих збірників рецептур. У картах зазначено набір

онарних казанах, автоклавах.

Основний спосіб варіння — доведення продукту до готовності при повному зануренні його в рідину. Цей спосіб застосовують при варінні бульйонів, перших страв, овочів, м'яса, риби тощо.

Розрізняють два режими варіння. При першому рідину доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і варять при слабкому кипінні у посуді з закритою кришкою. При другому режимі після закипання рідини нагрівання припиняють і доводять продукт до готовності за рахунок акумульованого тепла.

Бурхливе кипіння під час варіння небажане, оскільки швидко википає рідина, сильніше емульгується жир (погіршується якість бульйону), розварюються продукти (втрачають свою форму), прискорюється перехід розчинних речовин з продуктів у рідину.

При варінні із закритою кришкою краще зберігаються вітаміни, ароматичні речовини, температура кипіння підвищується до 101-102 °С, завдяки чому прискорюється процес теплової обробки.

Припускання — варіння продукту в невеликій кількості рідини (води, молока, бульйону, відвару). Продукт заливають рідиною на 1/3 його об'єму, закривають кришкою і нагрівають. При цьому нижня частина продукту вариться у воді, а верхня — в атмосфері пари. Під час припускання у відвар переходить значно менше поживних речовин, ніж при варінні.

Продукти, що містять велику кількість вологи, припускають у власному соку (без додавання рідини).

Варіння на парі — нагрівання продукту в середовищі насиченої водяної пари, коли продукти не стикаються з киплячою водою. Продукт кладуть у спеціальну пароварильну шафу або на решітку, яку встановлюють у посуд з водою так, щоб вода до нього не доходила. Кришку казана щільно закривають. Пара, яка утворюється при кипінні води, нагріває продукт, одночасно перетворюючись на воду. При варінні на парі краще зберігається форма продукту, зменшуються втрати поживних речовин. Цей спосіб використовують для приготування дієтичних страв.

На водяній бані варять продукти при зниженій температурі, не вищій ніж 90 °С, яку підтримують протягом усього періоду теплової кулінарної обробки. Для цього використовують наплитний посуд: в один наливають воду, нагрівають її до потрібної температури і ставлять у неї другий посуд з продуктом.

Варіння під тиском та у вакуумі: при підвищеному тиску здійснюється в спеці-

ючої
рхот;
ллки;
ька;
ки.

Рослинні олії містять 99,9 % жиру, 0,1 % води, добре засвоюються (на 95-98 %). Використовують їх у кулінарії для смаження риби, овочів, заправлення салатів.

Комбіновані жири — це маргарин і кулінарні жири.

Маргарин — високоякісний жир, подібний до вершкового масла за смаком, кольором, ароматом, консистенцією, вмістом жирів, білків, вуглеводів. Основною складовою частиною маргарину є саломас (гідрогенізований жир). Крім того в рецептуру маргарину входять рідкі рослинні олії (соняшникова, кукурудзяна та ін.), тваринні жири (яловичий, свинячий, коров'яче масло), молоко коров'яче (натуральне або сухе), кухонна сіль, цукор, какао порошок, ванілін, барвники і емульгатори (для одержання стійкої емульсії), лимонна кислота, ароматичні речовини. Для підвищення біологічної цінності маргарину до нього додають вітаміни А, Е.

Маргарин містить не менш ніж 82 % жиру, не більше 17 % води, 1 % вуглеводів, 0,3 % білків. Температура плавлення маргарину 27-33 °С, засвоюваність — 94-97 %.

Залежно від призначення і рецептури маргарин поділяють на різні групи і види.

Розрізняють магарини столові, вершкові, марочні. Марочні використовують в основному для бутербродів, вершковий — для заправлення кулешиків, молочних юшок, соусів, гарнірів, приготування тіста, молочний столовий — для пасерування овочів, для тіста.

Крім того випускають маргарин для промислової переробки і підприємств масового харчування — кондитерський, молочний, кондитерський вершковий, безмолочний та ін.; маргарин із смаковими добавками — шоколадний, молочний, шоколадний вершковий, шоколадний новий. Використовують ці маргарини для приготування бутербродів і кондитерських виробів.

Кулінарні жири — це безводна суміш саломасу з рафінованими рідкими рослинними оліями (соняшниковою, бавовниковою, соєвою та ін.) і топленими тваринними жирами (яловичим, баранячим, свинячим). Як наповнювачі використовують вітаміни А, барвники, антиокислювачі та інші речовини.

Кулінарні жири містять 99,7 % жиру і 0,3 % води. Температура плавлення жирів 28-36 °С, засвоюваність — 96,5 %. Залежно від призначення і складу випускають кілька видів жирів кулінарних, сало рослинне, гідрожир, жири Білоруський, Український, фритюрний — чистий рослинний саломас.

Жири Білоруський, Український, фритюрний використовують для фритюру, інші — для пасерування овочів, смаження м'яса і риби.

Більшість жирів має специфічний аромат, смак і колір і впливають на орґано-

дукту

з до-
типу

редньо

для

м'яса,

ерхні

яною

ттуру

% і

ьому

паху.

вати.

ом 1-

тому

сення

тіста

, що

ладку

ений

атурі

пром-

локу

анов-

, по-

ють,

ають

і Ч-

дуть

смажуванням.

Тушкування — припускання попередньо обсмажених продуктів з додаванням прянощів і приправ. Як рідину використовують бульйон або соус. Продукти тушують у закритому посуді. Тушкуванням доводять до готовності продукти, які не розм'якшуються під час смаження.

Запікання — теплова обробка продуктів у жаровій шафі з метою доведення до кулінарної готовності й утворення добре підсмаженої кірочки. Запікають сирі продукти (сир, яйця, рибу, м'ясо), а також ті, що пройшли попередню теплову обробку (каші, макарони, м'ясо та ін.). При запіканні цих продуктів додають соуси, яйця, молоко; використовують порціонні сковороди, листи, металеві блюда, форми. Запечені страви подають у тому самому посуді, в якому вони готувалися.

Варіння з наступним обсмажуванням застосовують тоді, коли продукт нижній і його не можна смажити (мозок) або, навпаки, жорсткий і не доходить до готовності при смаженні (білоголова капуста, вироби з круп). Цей спосіб теплової кулінарної обробки застосовують і в лікувальному харчуванні. Часто цим способом смажать картоплю для надання їй особливого смаку.

Допоміжні способи теплової кулінарної обробки — обсмалювання, бланшування (обшпарювання), пасерування і термостатування.

Обсмалювання здійснюють, використовуючи газові пальники, для спалювання шерсті, волосків на поверхні продуктів, які обробляють (голови, копита великої рогатої худоби, тушки птиці).

Бланшування (обшпарювання) — короткочасне (від 1 до 5хв) обшпарювання продукту окропом або парою з наступним обполіскуванням холодною водою. Під дією високої температури поверхневий шар продукту руйнується. Цей спосіб використовують, щоб полегшити наступну механічну кулінарну обробку продуктів (обшпарювання риби з хрящовим скелетом перед зачищенням бічних, черевних і дрібних кісткових "жучків", дрібнолускатої риби перед її очищенням), запобігти перебігу ферментативних процесів, які спричиняють потемніння очищеної порвхні (картопля, яблука), видалити гіркий присмак (капуста білоголова, крупи та ін.), запобігти склеюванню виробів і забезпечити прозорість бульйону (локшина домашня).

Пасерування — це короткочасне обсмажування продукту з жиром або без нього перед наступною тепловою обробкою. Пасерують нарізані цибулю, моркву, біле коріння, столовий буряк, томатне пюре, борошно.

жир, що зобрається на поверхні, періодично знімати.

Під час смаження продуктів основним способом жир не зазнає глибоких фізико-хімічних змін, оскільки смаження більшості продуктів триває 20-30 хв, тому харчова цінність його практично не змінюється. Важливим фактором у цьому разі є правильне добування жиру. Для смаження не слід використовувати жири, які містять вологу (масло вершкове, маргарин вершковий), оскільки при температурі 100 °С і вище волога випаровується і спричинює їх розбризкування. Втрати жиру при розбризкуванні називаються чадом. Розбризкування жиру спостерігається при смаженні продуктів з великим вмістом вологи (сира картопля, м'ясо, риба та ін.).

Під час смаження у фритюрі жир зазнає глибоких змін. Це зумовлено високою температурою, тривалістю нагрівання, забрудненням жиру частинками продукту, які при високих температурах згорають. Щоб запобігти забрудненню фритюру, виробі, призначені для смаження у фритюрі, не обкачують у борошні, руки й інвентар змащують олією, фритюр періодично проціджують і доливають свіжий. Через 40 год безперервної роботи фритюрниці жир стає непридатним для подальшого використання. Тому для смаження у фритюрі слід використовувати фритюрниці, в нижній частині яких є холодна зона, де температура жиру значно нижча, і частинки продукту не горять.

Поява диму під час смаження — наслідок розщеплення молекул жиру з утворенням отруйної речовини акролеїну, яка шкідлива для здоров'я людини. Цей процес називають димоутворенням. Тому для смаження слід використовувати жири з високою температурою димоутворення і смажити слід при температурі на 5-10 °С нижчій, ніж температура димоутворення жиру.

Найнижча температура димоутворення у рослинних жирів, особливо в оливкової олії (170 °С), і найвища у кулінарних (230 °С), отож при смаженні рослинні жири не рекомендується перегрівати. Нагрівають жир до температури не більше 183 °С, щоб не викликати його руйнування.

Змінування складу вуглеводів. До складу продуктів входять прості і складні вуглеводи. При нагріванні з водою прості цукри розчиняються: цукор (сахароза) в присутності кислот (у разі приготування узварів, киселів, запіканні яблук) зазнає інверсії — розщеплення з утворенням суміші глюкози і фруктози, які солодші від сахарози. Цукор при нагріванні без води до температури більш ніж 140-160 °С розщеплюється, утворюючи забарвлену в темний колір речовину. Цей процес розщеплення цукру називається карамелізацією. Внаслідок реакції простих

ру набувають жовтого відтінку завдяки утворенню нових барвників — флавонів.

Аромат багатьох продуктів зумовлений вмістом ефірних олій і екстрактивних речовин.

Ефірні олії при варінні звітрюються з парою. Для зменшення втрат цибулю й ароматичне коріння пасерують з жиром. При цьому ефірні олії розчиняються в жирі і добре зберігаються. З цією метою лавровий лист, перець, мускатний горіх кладуть перед закінченням приготування страв.

Екстрактивні речовини під час смаження м'яса і риби концентруються у виробах, надають їм приємного смаку й аромату. При варінні вони розчиняються у воді, переходять у бульйон. Виварені продукти втрачають смакові й ароматичні якості, гірше засвоюються.

§ 5. Визначення якості готової продукції

Якість готової продукції залежить від якості сировини і напівфабрикатів, які використовують для її приготування. Недоброякісні сировину і напівфабрикати для приготування страв, закусок, виробів використовувати забороняється.

Якість сировини, напівфабрикатів і готової продукції визначають на основі характерних для них властивостей, тобто показників якості: зовнішнього вигляду, смаку, запаху, консистенції.

Для визначення якості сировини, напівфабрикатів і готової кулінарної продукції використовують два методи: *органолептичний* і *лабораторний*. Лабораторний аналіз дає найточніші результати про якість продукту чи страви, а смакові та інші показники якості визначаються тільки за допомогою органів чуття людини, тобто органолептичним методом. На практиці в основному застосовують органолептичний метод. Цей метод певною мірою суб'єктивний, оскільки органи чуття у людей розвинуті неоднаково. Тому результати оцінки якості залежать від здібностей і тренування органів чуття, спостережливості і стану здоров'я дегустатора, а також від дотримання умов і техніки дегустування. Дегустатор не повинен курити, вживати алкогольні напої. При дегустуванні спочатку пробують ті продукти, що мають ніжний смак і запах, а потім — більш гострі.

Смак визначають за допомогою смакового апарату, який складається із смакових точок і розміщених навколо них нервових волокон. Смакові точки розміщені в основному зверху на язиці (на смакових сосочках), а також на слизистій оболонці

виводять як середнє арифметичне до десятих дробів одиниці (наприклад 4,2).

Оцінку 5 одержують такі страви і кулінарні вироби, які за зовнішнім виглядом, смаком, запахом, кольором і консистенцією відповідають установленим для них показникам і вимогам.

На 4 оцінюють страви і кулінарні вироби з відмінними смаковими показниками, але які мають відхилення у формі нарізування, недостатньо рум'яну кірочку, тріщини на поверхні, неповний набір сировини та інші незначні відхилення.

Оцінку 3 мають страви, які можна реалізовувати без перероблення, якщо смакові якості їх не відповідають усім установленим для них вимогам (наприклад, юшка молочна з легким присмаком горілого молока).

Оцінку 2 одержують страви і кулінарні вироби з невластивим для них смаком і запахом, пересолені, дуже кислі, гіркі, гострі, які не мають потрібної форми, підгорілі, з ознаками псування тощо. В цьому випадку страву з реалізації знімають і направляють на перероблення. Якщо переробити страву не можна, складають акт, на основі якого з кухаря, який готував страву і допустив брак, вираховують вартість сировини. Кухарів, які систематично готують страви низької якості, позбавляють преміальної доплати.

§ 6. Організація реалізації готової продукції на підприємствах масового харчування

Технологічний процес приготування страв закінчується їхнім порціонуван-ням, оформленням і відпусканням.

Посуд дія порціонування і подавання страв і закусок. Страви і закуски порціо-нують і подають у столовому посуді, який виготовляють з фарфору або фаянсу, глини, металу, скла чи кришталю.

Фарфоровий посуд витончений, майже білосніжного кольору, покритий блис-кучою емаллю, при легкому постукуванні має чистий протяжний звук, у тонких шарах (3 мм) просвічується.

Фаянсовий посуд жовтуватого відтінку, при постукуванні видає глухий звук, товстостінний, не просвічується. Цей посуд має меншу механічну міцність, важчий порівняно з фарфоровим.

Фарфор і фаянс досить довго зберігають тепло, вони стійкі до дії кислот, тому

Для борошняних кондитерських виробів, тістечок Для соусів (в основному холодних) і сметани Для соусу з хрінном Для перших страв	1-6 порцій 100, 200, 400 см ³ 100-200 см ³ 4-10 порцій	Для борошняних кондитерських виробів, тістечок Для соусів (в основному холодних) і сметани Для соусу з хрінном Для перших страв	0 240
Для прозорих бульйонів, кулешиків Для чаю, кави з молоком, какао, шоколаду Для кави чорної, кави по-східному Для національних напоїв (зеленого чаю, кумису) в ресторанах з національною кухнею народів Середньої Азії Для національних страв (плову, лагману) в ресторанах з національною кухнею народів Середньої Азії Для молока Для вершків до кави, чаю Заварювання і подавання чаю Для окропу при подаванні чаю парами Для кави чорної Для яєць, зварених не круто і "в мішечок"*'	350, 400 см ³ 200, 250 см ³ 75 і 100 см ³ і 220, 250, 350, 400 см ³ 900 см ³ 500, 750, 1000 см ³ 150, 250, 300, 425 см ³ 250, 500, 600, 800 см ³ 800-1600 см ³ від 250 до 1400 см ³	Для прозорих бульйонів, кулешиків Для чаю, кави з молоком, какао, шоколаду Для кави чорної, кави по-східному Для національних напоїв (зеленого чаю, кумису) в ресторанах з національною кухнею народів Середньої Азії Для національних страв (плову, лагману) в ресторанах з національною кухнею народів Середньої Азії Для молока Для вершків до кави, чаю Заварювання і подавання чаю Для окропу при подаванні чаю парами Для кави чорної Для яєць, зварених не круто і "в мішечок"*'	0 35-50 мм
1 Бази на низькій ніжній Соусники різної форми з відтягнутим носиком і ручкою Хрінниця (з двома ручками і кришкою) Супові миски з кришками (супниці) Чашки бульйонні (з однією або двома ручками) з блюдцями чайні з блюдцями кавові з блюдцями Піали Кісе Молочники Вершківники Чайники для заварювання чаю доливні Кавовники Чарки-підставки для яєць Прибор для спецій	1-6 порцій 100, 200, 400 см ³ 100-200 см ³ 4-10 порцій 350, 400 см ³ 200, 250 см ³ 75 і 100 см ³ і 220, 250, 350, 400 см ³ 900 см ³ 500, 750, 1000 см ³ 150, 250, 300, 425 см ³ 250, 500, 600, 800 см ³ 800-1600 см ³ від 250 до 1400 см ³	1 Бази на низькій ніжній Соусники різної форми з відтягнутим носиком і ручкою Хрінниця (з двома ручками і кришкою) Супові миски з кришками (супниці) Чашки бульйонні (з однією або двома ручками) з блюдцями чайні з блюдцями кавові з блюдцями Піали Кісе Молочники Вершківники Чайники для заварювання чаю доливні Кавовники Чарки-підставки для яєць Прибор для спецій	0 35-50 мм

Круглі	Круглий з кришкою	Від 6 до 12 порцій	Для ливчих натуральних смажених страв з м'яса, птиці, овочів, гарячих пиріжків
Баранчик	Круглий з кришкою	Від 1 до 6 порцій	Для припущених і тушкованих у соусі страв з м'яса, птиці, овочів і гарнірів
Овальний	Овальний	Від 1 до 6 порцій	Для ливчих гарячих страв з припущеної і тушованої в соусі риби, дичини, запечених страв з риби, м'яса, овочів
Соусник	Соусник	1, 2 порції	Для гарячих соусів до м'ясних, рибних, овочевих страв
Ікорниця	Ікорниця у формі напівбочечки, має кришталеву або скляну вставку (розетку). Простір між вставкою і лном ікорниці заповнюють полібітним льолом	1, 2, 4 порції	Для зернистої ікри в охолодженому вигляді
Кокотниця	Кокотниця (у формі маленької каструльки з довгою ручкою)	1 порція	Запкання і подавання гарячої закуски з осетрини, судака або інших риб і морепродуктів
Сковорода	Сковорода	90 см ³	Запкання і подавання закусок із соусами (гриби в сметані та ін.)
Креманка	Креманка (на високій, середній і низькій ніжці)	1-4 порції	Запкання і подавання різних гарячих закусок (сосиски в томатному соусі, яєчня та ін.), деяких гарячих солодких страв (суфле яблучне, каша гур'ївська та ін.) і деяких других гарячих страв (риба або м'ясо, запечені з гарніром)
Турочка	Турочка	1 порція	Для солодких страв, морозива, різних десертів
Кавовник	Кавовник (з кришкою)	125, 250 см ³	Приготування і подавання кави по-східному
Вершківник	Вершківник	1, 2, 4 порції	Для пропущеної чорної кави
Молочник	Молочник	2, 4 порції	Для вершків
Підсклячник	Підсклячник	50-200 см ³	Для молока
Самовар	Самовар	200-500 см ³	Для склянок з чаєм
Цукорниця	Цукорниця	1 порція	Для чаю
Відерко	Відерко	2,5 л	Для цукру
Підноси	Підноси		Для харчового льоду
Круглої форми	Круглої форми	0, 50 см	Для охолодження і полявання шампанського та інших ігристих і шипучих напоїв
Купельного	Купельного		Для перенесення страв, напоїв, посуду

обробленої цибулі від білої частини відрізають пр'я. Верхню білу частину надрізають уздовж до потовщення на кілька вузеньких смужок, які відгинають.

Пальмова гілка. Зелене пр'я цибулі розплющують ножем, надрізають з одного боку, а потім по всій довжині пера з боку надрізів прорізають і розгортають.

Х р и з а н т е м а . Використовують велику рівну цибулину з одним зародком стебла. Цибулю обчищають, миють, зачищають денце. Тонким ножем прорізають цибулину по радіусу так, щоб лусочки її не відпали, і зсувають шари цибулі в шаховому порядку. Чим тонші пелюстки "хризантеми", тим вона буде пишнішою. Її занурюють у холодну воду, щоб її пелюстки "розпустилися", її можна підфарбувати відваром з червоного буряка. Розділивши хризантему на шари, отримують водяну лілю.

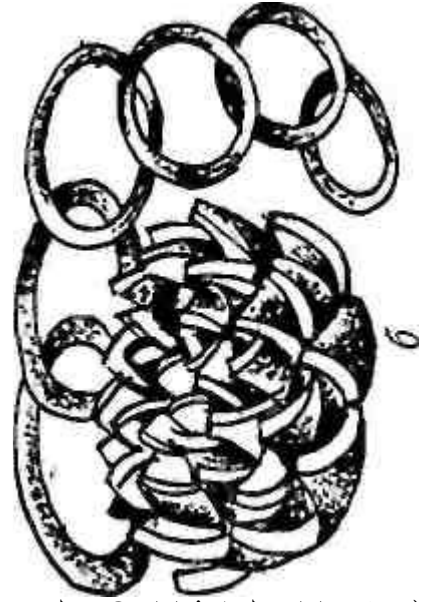
Дзвіночки. Їх виготовляють із свіжих і солоних 5 — з цибулі у вигляді хризантеми. Огірків, шинки, сиру, сала шпик. Огірки



К



а



б

Рис. 112. Оздоблення страв:

а — з огірка у вигляді спіралі;

б — з цибулі у вигляді хризантеми.

М
и
к
у
й?

знах кулнарії через роздавальні лінії і прилавки. Роздавальні лінії призначені для короткочасного зберігання, порціонування, оформлення і відпускання страв і виробів. Вони можуть бути механізованими, немеханізованими й автоматизованими. Тепер не випускають серійно, але широко використовують на доготівельних підприємствах немеханізовані роздавальні лінії ЛПС (ЛПС-Б, ЛПС-БТ), ЛРКО; механізовані роздавальні лінії "Потік", "Ефект", "Прогрес".

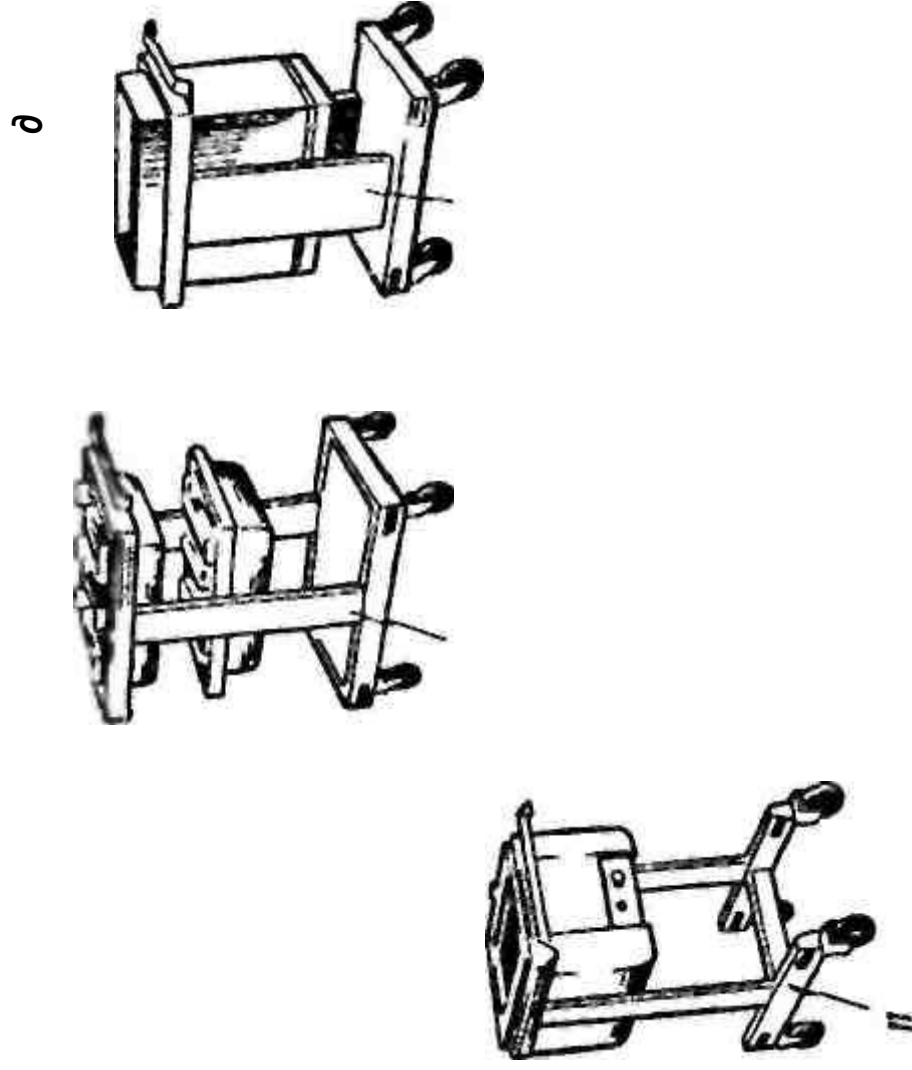
Роздавальні лінії ЛПС-Б, ЛПС-БТ встановлюють у загальнодоступних їдальнях, кафе, закусочних і на підприємствах швидкого обслуговування. Лінії призначені для реалізації страв з вільним вибиранням. Лінії ЛПС-Г, ЛПС-Д, ЛРКО використовують на невеликих підприємствах для реалізації комплексних обідів.

Немеханізовані роздавальні лінії, крім ЛРКО, комплектуються окремими прилавками (їх розміщують на одній лінії відповідно до порядку відпускання страв) для підносів і столових приборів, холодних, перших, других і солодких страв та гарячих напоїв, а також прилавками з витискним пристроєм для тарілок і склянок і прилавками-касами. Обслуговують лінію один або два кухарі-роздавальники III розряду. Закуски і холодні страви, холодні напої періодично в міру реалізації виставляють на прилавки.

Основні робочі місця організовують за прилавками для реалізації перших і других страв до відкриття залу. Візок з чистими тарілками ставлять зліва від роздавальної, щоб вона, не згинаючись, могла брати їх лівою рукою. Страви і гарніри розміщують справа або поруч. Перші страви порціонують черпаками місткістю 0,5 або 0,25 л, гарніри і в'язкі каші — гарнірними ложками місткістю 150, 200 і 250 г, соуси — ложками місткістю 50, 75, 100 г. Подають другі страви лопатками, виделками із скидачами, щипцями (рис. 114). На тарілку спочатку кладуть гарнір, потім основний продукт і, якщо потрібно, поливають вироби соусом, який не повинен попадати на гарнір. Краї тарілок мають бути чистими. Киселі та узвари заздалегідь розливають у склянки черпаками місткістю 0,2 л.

На підприємствах, де використовують сучасне секційне модельне обладнання з функціональними місткостями, встановлюють роздавальну лінію ЛС. Її випускають чотирьох варіантів (ЛС-А, ЛС-Б, ЛС-В, ЛС-Г). Вони відрізняються габаритними розмірами функціональних місткостей. До складу лінії входять пересувні прилавки для холодних, других страв, напоїв і пересувні казани типу К-60 для реалізації перших страв (рис. 115).

У їдальнях при промислових підприємствах, інститутах, технікумах, училищах



Ю

9

Рис. 115. Лінія самообслуговування:

1 — прилавок-каса; 2 — прилавок для гарячих напоїв; 3 — візок для склянок; 4 — візок для тарілок; 5 — марміт; 6 — жарова шафа; 7 — казани; 8 — холодильний прилавок-вітрина; 9 — візок для підносів; 10 — візок для наборів; 11 — марміт.

Рис. 116. Механізована лінія для роздавання їжі.

Готують із різноманітних продуктів. Перші страви заходять ашети, підвищують секрецію залоз органів травлення. Секрецію травних залоз підвищують екстрактивні речовини рідкої основи перших страв (бульйонів, відварів), органічні кислоти (томатів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани та ін.), смакові ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), прянощі та приправи.

Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15-25 %.

Багато перших страв мають високу енергетичну цінність (кулешики, борщі, юшки з крупами, бобовими та макаронними виробами, молочні супи), оскільки до складу їх входять м'ясо, риба, крупи, бобові та макаронні вироби. Поживну цінність перших страв підвищують вироби з борошна (хліб, галушки, пампушки та ін.). Калорійність таких перших страв, як бульйони без гарніру, овочеві юшки (крім картопляних), капусняки без м'яса, дуже низька.

Перші страви класифікують за характером рідкої основи, температурою подавання, способом приготування (рис. 117).

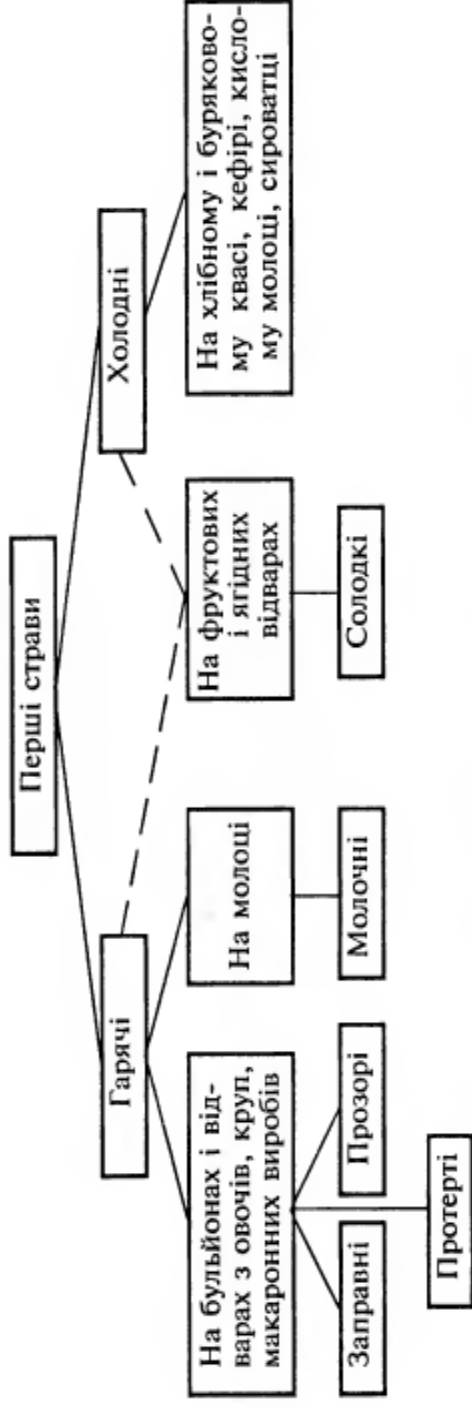


Рис. 117. Класифікація перших страв.

За характером рідкої основи перші страви поділяють на чотири групи: до першої належать перші страви на бульйонах (м'ясо-кістковому, кістковому, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) і відварах (овочевому, з круп і макаронних

* Пам'ятайте:

Бульйон мутніє від спинного мозку і від бурхливого кипіння. Якщо бульйон довго зберігати гарячим, смак його погіршиться.

Бульйон, з якого будете варити соуси, перші страви і заливні, не соліть.

М'ясо-кістковий бульйон. Для варіння використовують кістки і м'ясо грудинки, лопаткової і підлопаткової частин, пружка, частини задньої ноги масою 1,5-2 кг. Бульйон варять двома способами.

І спосіб. Підготовлені кістки заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну, жир і варять при слабкому нагріванні 2-3 год, потім закладають підготовлені шматки м'яса і варять при слабкому кипінні до готовності (1,5-2 год), періодично знімаючи піну і жир. За 30-40 хв до закінчення варіння кладуть злегка підпечені овочі, пучок прямих овочів. Наприкінці варіння готове м'ясо виймають, а бульйон проціджують.

II спосіб. На дно казана кладуть підготовлені кістки, на них шматки м'яса, заливають холодною водою, при сильному нагріванні доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні 1,5-2 год, періодично знімаючи жир. Зварене м'ясо виймають, а кістки продовжують варити. За 30-40 хв до закінчення варіння кладуть підпечені овочі і пучок прямих овочів. Готовий бульйон проціджують.

* Не кладіть у бульйон багато овочів (цибулі, моркви, петрушки): він може втратити свій специфічний смак та аромат.

Бульйон з птиці. Варять з кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини і промивають, тушки заправляють "у кишеньку", не проколюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Через 20-30 хв кладуть підпечене коріння і цибулю. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, віку і становить від 40 хв до 2 год. Готовий бульйон проціджують.

Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи і піді тушки спочатку варять кістки і субпродукти, а піді тушки кладуть пізніше.

Загальні правила приготування заправних перших страв

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.
2. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду у певній послідовності залежно від тривалості варіння (табл. 6), щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипяти.

Таблиця 6

Тривалість теплової обробки продуктів

№ пор	Продукт	Тривалість варіння, хв	№ пор	Продукт	Тривалість варіння, хв
1	Рис	30	10	Капуста білоголова свіжа	20-30
2	Перлові крупи (запарені)	40-50	11	Капуста цвітна	20-25
3	Квасоля замочена	60-70	12	Овочі пасеровані	12-15
4	Горох лущений	30-50	13	Буряки тушковані	10-12
5	Макарони	30-40	14	Картопля нарізана	12-15
6	Локшина	20-25	15	Лопаточки зеленого горошку	8-10
7	Вермішель	12-15	16	Квасоля стручкова	8-10
8	Супова засипка	10-12	17	Шпинат	5-7
9	Капуста квашена тушкова	25-30			

3. Сирими закладають свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової.
4. У перші страви, до яких входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.
5. Заправні перші страви, за винятком кулешів, юшок картопляних і тих, що містять крупи вироби з борошна заправляють пасерованим борошном (розв'язаним

надає йому гостропекучого смаку. Використовують для приготування страв з м'яса, риби, овочів, рису.

Кухонна сіль — це речовина у вигляді кристаліків, яка містить 97-99 % хлористого натрію і невелику кількість солей кальцію, магнію, калію, які надають їй гіроскопічності, жорсткості і гіркуватого присмаку. Чим менше в солі цих домішок, тим вища її якість.

За місцем розташування покладів і способом видобутку розрізняють сіль самосадну (озерну), садну (з морської води), кам'яну (з надр землі) і виварну (з підземних розчинів). За якістю сіль поділяють на сорти екстра, вищій, I і II. Масова частка хлористого натрію у сортах, %: екстра — не менш ніж 99,7; вищій — 98,4; I — 97,7; II — 97,0. Масова частка вологи у виварній солі сорту екстра 0,1 %, у вищому сорті 0,7 %. Харчову кухонну сіль кам'яну, самосадну і садну випускають меленою і сіяною.

За розміром зерен мелену сіль поділяють на номери: 0, 1, 2, 3. Чим більший номер, тим більші зерна солі.

Для осіб, хворих на щитовидну залозу, сіль випускають з додаванням йодиду калію. Таку сіль називають йодованою. Вона містить 25 г йодиду калію на 1 т солі. Йодована сіль зберігається не більше 6 міс. Добова норма споживання солі для людини 10-15 г. Сіль є регулятором осмотичного тиску, водяного обміну, сприяє утворенню соляної кислоти шлункового соку, активізує діяльність ферментів. Її використовують як смакову речовину і для консервування харчових продуктів.

* П а м' я т а й т е :

в 1 г міститься 12 шт. гвоздики, 7 шт. лаврового листу, 30 шт. перцю горошком гіркого, 15 шт. перцю горошком запашного.

Борщі

Борщ — українська національна страва, обов'язковою складовою частиною якої є буряк столовий червоний.

У різних регіонах України борщ готують по-різному, звідси і його назва: київський, чернігівський, полтавський, галицький, львівський, волинський та ін., але найбільш поширений борщ Український з пампушками.

В старовинній українській кухні існують три різновиди традиційного борщу.

для борщу з квасолею, полтавського, селянського і флотського нарізують скибочками, для інших — соломкою.

Буряки для борщу можна варити, тушувати, пасерувати, пекти у жаровій шафі. *Варять* буряки цілими необчищеними з додаванням оцту. Після варіння з буряків обчищають шкірочку. Варені буряки нарізують, з'єднують з пасерованими овочами, томатним пюре і тушкують.

Тушкують нарізані буряки у товстостінному посуді з додаванням бульйону (15-20% маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цукру протягом 1-1,5 год, періодично помішуючи.

Пасерують нарізані буряки разом з цибулею і корінням у глибокому посуді при незначному нагріванні, періодично помішуючи. Потім додають оцет і прогрівають протягом 10-15 хв. При цьому способі збільшуються витрати жиру, проте скорочується тривалість теплової обробки, краще зберігаються барвники й ароматичні речовини.

Печуть буряки у жаровій шафі. Для цього їх миють, обсушують, кладуть у розіпріту жарову шафу і печуть до готовності. З печених буряків обчищають шкірочку, нарізують.

Свіжу білоголову капусту шаткують або нарізують квадратами (для борщу селянського, полтавського, флотського). Квашену капусту тушкують. Для цього її перебирають, великі екземпляри подрібнюють, кладуть у казан, додають жир (10-15%), бульйон або воду (20-25% маси капусти) і тушкують 1,5-2,5 год, періодично помішуючи.

Цибулю ріпчасту, моркву, біле коріння шаткують і пасерують.

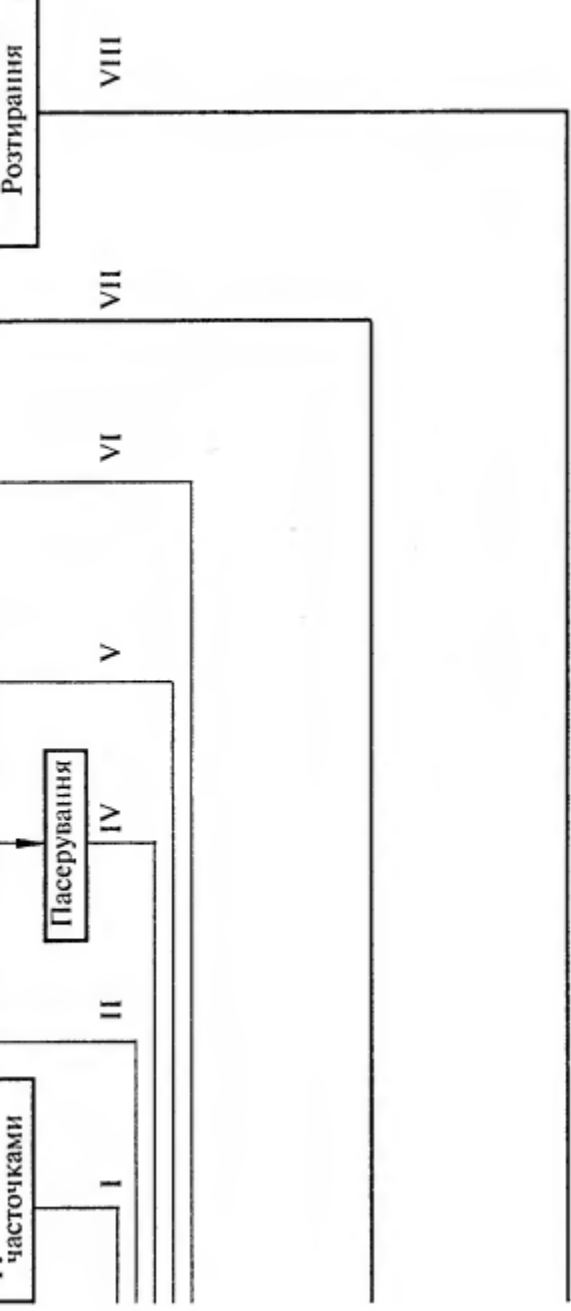
Для приготування борщу використовують борщову заправу консервовану або швидкозаморожену.

До складу борщової заправи входять буряки, морква, цибуля, петрушка, томатне пюре, жир, борошно, цукор, спеції, оцет. Її кладуть за 10-12 хв до закінчення варіння з розрахунку 75 г на порцію.

* Не варять столові буряки у підсоленій воді: вони потемніють.

* Щоб столові буряки зберегли свій червоний колір, їх треба варити зі шкірочкою і корінцем. Якщо корінець відрізати, з буряків вийде сік і вони стануть білими.

* Пропесловелення до готовності столових буряків можна прискорити спод.



З підготовленого тіста формують кульки масою 30 г, щільно укладають на змащений олією лист і залишають, щоб вони підійшли. Потім змащують яйцем і випікають 7-8 хв.

Приготування часникової підливи. Часник розтирають з сіллю, додають олію і переварену охолоджену воду.

Для борщу: буряки — 150/200, капуста білоголова свіжа — 100/80, картопля — 213/160, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 21/16, цибуля ріпчаста — 36/30, часник — 4/3, томатне пюре — 30, борошно пшеничне — 6, сало шпик — 10,4/10, кулінарний жир або жир тваринний топлений харчовий — 20, цукор — 10, оцет 3% — 10, перець солодкий — 27/20, бульйон — 700. Вихід борщу — 1000; для *пампушок:* борошно пшеничне — 80, вода — 35, цукор — 5, дріжджі — 2,5, олія — 2, яйця (для змащування) — 0,05 шт./2; маса напівфабрикату — 120; маса готового продукту 100 (4 шт. по 25 г); *для підливи:* часник — 2,58/2, олія — 5, сіль — 1, вода — 25, маса підливи — 30. В и х і д - 1000/100/30.

Борщ кийівський. У воду вливають буряковий квас, кладуть грудинку яловичини і варять до готовності. Буряки шаткують соломкою, додають проціджений бульйон з буряковим квасом, частиною томатного пюре, дрібно нарізану баранячу грудинку і тушкують. Цибулю, моркву, петрушку, селеру шаткують соломкою і пасерують до розм'якшення, додають решту томатного пюре і продовжують тушкувати 10-15 хв. У киплячий проціджений бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, варять

додають сметану й посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

П р и г о т у в а н н я галушок. У киплячу підсолену воду засипають третину борошна, добре вимішують і охолоджують. Потім додають решту борошна, яйця і замішують некруте тісто, яке набирають столовою ложкою, опускають у підсолену воду й варять до готовності. Тісто можна розкочати шаром 4-5 мм завтовшки, нарізати квадратами (10 x 10 або 15 x 15 мм) і варити до готовності в підсоленій киплячій воді.

Буряки — 150/120, капуста білоголова свіжа — 100/80, картопля — 213/160, морква — 25/20, петрушка (корінь) — 21/16, цибуля ріпчаста — 36/30, сало шпик — 10,4/10, жир тваринний топлений харчовий або кулінарний — 10, томатне пюре — 30, цукор — 6, оцет 3 % — 10, бульйон — 700; *для галушок*: борошно пшеничне або гречане — 60, яйця — 8, вода — 90, сіль — 2, маса готових галушок — 180. В и х і д — 1000. Борщок з вушками (Фото 1). Для страви треба приготувати буряковий квас і грибний відвар.

М'ясо-кістковий бульйон проціджують, доводять до кипіння, закладають нарізаний квашений буряк, сиру моркву, цибулю ріпчасту і варять протягом 30 хв, потім додають перець чорний горошком, солять, вливають буряковий квас і грибний відвар і варять ще 20 хв. Борщок злегка охолоджують, проціджують, доводять до кипіння. Для вушок тісто замішують так само, як для вареників.

Для начинки: сушені гриби промивають, вимочують, відварюють, пропускають через м'ясорубку. Цибулю ріпчасту дрібно нарізану, пасерують на маргарині, змішують з підготовленими грибами,правляють сіллю, перцем і охолоджують.

Готове тісто тонко розкочують (1-1,5 мм завтовшки), нарізують на квадратики (30 x 30 мм), на середину яких кладуть начинку, краї защипують у вигляді трикутників, а потім з'єднують два протилежних кінці так, щоб надати виробу трикутної форми вушка.

У киплячу підсолену воду кладуть вушка, варять до готовності (5-8 хв), виймають шумівкою.

Перед подаванням у тарілку кладуть вушка, заливають готовим борщом, посипають зеленню. Можна подати зі сметаною (10 г на порцію).

Для квасу: буряк — 31, вода — 72, маса квашеного буряка — 25, маса готового квасу — 60; морква — 13/10, цибуля ріпчаста — 12/10, бульйон — 180, перець чорний горошком — 0,01, грибний відвар — 300, зелень — 3/2; *для тіста*: борошно пшеничне — 18, яйця — 0,5 шт., вода — 6, сіль —

томатне пюре — 30, кулінарний жир — 20, цукор — 6, оцет — 16, бульйон або вода — 800, часник 4/3. В и х і д — 1000.

Борщ з грибами. Сирі нашатковані солоткою буряки тушкують з додаванням олії, томатного пюре і квасу-сирівцю або лимонної кислоти. Нарізані солоткою ріпчасту цибулю і корінь петрушки пасерують з олією.

В киплячий грибний бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, кладуть шатковану солоткою свіжу капусту і варять 20-25 хв. Потім додають нарізані солоткою варені гриби, тушкований буряк, пасеровані овочі, сіль, спеції, варять 5-7 хв.

Буряки — 113/90, капуста білоголова свіжа — 125/100, картопля — 200/150, гриби білі сушені — 8, маса варених грибів — 16, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40 або цибуля порей — 53/40, олія — 25, томатне пюре — 30, квас-сирівець — 200 та бульйон грибний — 600 або кислота лимонна — 1 та бульйон грибний — 800. В и х і д — 1000.

Борщ з грибами і чорносливом. Варять цей борщ на грибному бульйоні. Сирі нашатковані столові буряки тушкують з жиром, частиною томатного пюре і грибним бульйоном. Нарізані солоткою ріпчасту цибулю, моркву, петрушку пасерують з жиром, наприкінці додають решту томатного пюре і пасерують усе разом 10-15 хв.

Чорнослив варять окремо до готовності, охолоджують і видаляють кісточки. В киплячий грибний бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, доводять до кипіння, додають нашатковану солоткою капусту, варять 10-15 хв, потім закладають тушковані буряки, пасеровані овочі з томатним пюре, розведену бульйоном борошняну пасеровку, нарізані солоткою варені гриби, відвар з чорносливу, солять, додають цукор, перець і варять 7-Ю хв.

Перед подаванням у тарілку кладуть чорнослив, наливають борщ, посипають дрібно нарізаною зеленню.

Буряки — 200/160, капуста свіжа — 100/80, картопля — 107/80, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40, томатне пюре — 30, олія або смалець — 20, борошно пшеничне — 4, цукор — 10, чорнослив — 40, маса вареного чорносливу — 60, гриби білі сушені — 8, маса варених грибів — 16, бульйон грибний — 750. В и х і д — 1000.

Борщ флотський. Овочі нарізують скибочками, капусту — шашками, картоплю — кубиками.

Бульйон варять з додаванням свіжого цибуляного

рртопля
рїнь) —
оматне
— 1000.
щають,
капусту
ибулю,
вності.
ивають

віжа —
- 20/15,
кислота
ибами.
орщ Во
тковані
гриби.
іжа —

ий

ості. У
ь до
ють
ець,
кор,
ють

125/95,
20/15,
40, жир

бульйоном борошно, солять і доводять до готовності, направляють спеціями. Буряки — 75/60, капуста білоголова свіжа — 100/80, картопля — 160/120, олія — 15, перець солодкий — 20/15, квасоля — 20,2/20, морква — 50/40, цибуля ріпчаста — 36/30, олія — 25, томатне пюре — 30, кислота лимонна — 0,3, борошно пшеничне — 5, бульйон — 800, консерви риби — 103/100. В и х і д - 1000/100. *Вимоги до якості борщів.* Капуста має бути нарізана квадратами (шашками) для борщів з квасолею, селянського, полтавського і флотського або шаткована, інші овочі нарізані відповідно до форми нарізування капусти — скибочками або соломкою. Овочі м'які, зберегли форму нарізування. Колір малиново-червоний, смак кисло-солодкий, запах залежить від вибору продуктів, які входять до складу борщу (риби, копченостей, грибів), без присмаку сирого борошна та буряків. Сметану і зелень не розмішують. Зберігають борщі на мармітах не більше 2 год. Збільшення терміну реалізації призводить до погіршення смаку і зовнішнього вигляду, зниження вітамінної активності. Нарізані м'ясні і риби продукти, які подають з борщами, зберігають у бульйоні на марміті.

* Якщо б о р щ не має малиново-червоного кольору, підфарбуйте його буряковим настоєм.

Капусняки

Популярними в Україні є також капусняки. Основним продуктом для приготування їх є квашена капуста. Готують кілька видів капусняків, які відрізняються як за складом продуктів, так і за способом приготування. Капусняки готують вегетаріанські або на бульйоні з грибів чи жирної свинини. Капусняк звичайний можна готувати на рибному бульйоні.

Квашену капусту, якщо вона дуже кисла, промивають холодною водою і попередньо тушкують 1,5-2,5 год з додаванням бульйону і жиру. Моркву, цибулю й білі коріння пасерують.

Капусняки подають зі сметаною й посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу.

* С о л і т ь капусняк з кислій капусти тільки після того як капуста звариться —

жовтого або оранжевого кольору. Смак солодкуватий, з ароматом тих продуктів, що входять до складу капусняків. Не допускається присмак вареної капусти, різка кислотність. До подавання відвідувачам капусняки зберігають у гарячому стані на мармітах не більше 2 год.

Розсолъники

Обов'язковою складовою частиною розсолъників є солоні огірки. Крім того в рецептуру входить цибуля (ріпчаста, порей) і біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Готують розсолъники вегетаріанські, на бульйонах (кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці, грибному). До рецептури розсолъників входять також картопля, крупи, капуста, щавель.

Солоні огірки нарізують соломкою або ромбиками. Огірки, які мають грубу шкірку, обчищають, а велике насіння видаляють. Солоні огірки нарізують і пускають 10-15 хв у бульйоні, воді або відварі, приготовленому з шкірки і насіння огірок. Картоплю нарізують брусочками або часточками, коріння — скибочками або соломкою (залежно від виду розсолъника) і пасерують.

Рис, перлову та пшеничну крупи спочатку промивають теплою (40-50 °C), а потім гарячою водою (60-70 °C). Перлову крупу варять 1 год, потім промивають гарячою водою кілька разів, щоб розсолъник не потемнів. Пшеничні крупи розпарюють (кладуть в окріп і витримують 30-40 хв) або варять майже до готовності.

*Якщо смак розсолъника недостатньо гострий, додайте проціджений і кип'ячений огірковий розсіл за 5-Ю хв до закінчення варіння.

Подають розсолъники (крім тих, які приготовлені з рибними продуктами) із сметаною, посипають зеленню кропу і петрушки.

До розсолъників на м'ясних бульйонах можна подавати ватрушки з сиром, а на рибному — піріжки з рибою.

Розсолъник домашній (з капустою). У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану часточками або брусочками, доводять до кипіння, додають капусту, нарізану соломкою, варять 5-7 хв, кладуть пасеровані овочі і припущені огірки, варять 7-Ю хв. Заправляють розсолъник процідженим і кип'яченим розсоллом, сіллю, спеціями і доводять до готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо, петрушку, розсолъник, додати

ками, коріння 1 цибулю — солонкою; для юшок з крупами 1 бобовими — кубиками, часточками, капусту — шашками. Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття. Стручки квасолі нарізують ромбиками. Крупи, крім перлової, закладають у бульйон сирими перед картоплею і пасерованим корінням. Перлові крупи попередньо відварюють до напівготовності і промивають. Макарони кладуть у бульйон за 15-20 хв перед картоплею, локшину — одночасно з нею, а вермишель — через 5-8 хв. Замість томатного пюре краще використовувати свіжі помідори.

Подають з м'ясними продуктами, рибою, грибами, посипають зеленню.

* Л а в р о в и й л и с т та інші спеції в овочеві юшки кладіть в обмеженій кількості або зовсім не давайте — ці страви ароматизуються овочами.

Юшка картопляна. У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, часточками або брусочками, доводять до кипіння, додають нарізані кубиками або солонкою і пасеровані з томатним пюре ріпчасту цибулю, моркву, петрушку, варять до готовності (12-15 хв). За 5-7 хв до закінчення варіння додають спеції і сіль. Юшку можна готувати без томатного пюре. Вона буде смачнішою, якщо замість томатного пюре використати свіжі помідори.

Цю юшку найкраще готувати з рибою і рибними продуктами. Якщо готують юшку з грибами, варені гриби нарізують скибочками або солонкою, злегка обсмажують і кладуть разом з пасерованими овочами.

Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо або рибу, наливають юшку, посипають зеленню.

Картопля — 600/450, морква — 25/20, ріпа — 40/30, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 24/20, цибуля-порей — 26/20, томатне пюре — 10, кулінарний жир або жир тваринний топлений харчовий — 10, бульйон або вода - 700. В и х і д — 1000.

* М о р к в у для юшок пасеруйте ще й тому, що каротин, який міститься у ній, розчиняється в жирі і підфарбовує його, завдяки цьому юшки набувають золотистого забарвлення.

Юшка рибна херсонська. З дрібної риби і рибних харчових відходів варять бульйон з додаванням спецій. Готовий бульйон проціджують і доводять до кипіння.

(корінь) пасерують на вершковому маслі.
У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 7-Ю хв, додають підготовлену цвітну капусту, варять 10-15 хв, закладають зелений горошок, пасеровані овочі, підготовлені м'ясопродукти, солять, додають спеції і варять 3-5 хв. Картопля — 160/120, капуста цвітна — 115/60, горошок зелений консервованій — 62/40, морква — 31/25, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, масло вершкове — 20, бульйон — 800. Набір м'ясопродуктів: яловичина (лопаткова частина, грудинка) — 66/48, свинина (лопаткова частина, грудинка) — 58/50, кури — 114/78, рулет (ленінградський, ростовський та ін.) — 32/30, маса готової яловичини — 30, маса готової свинини — 30, маса готових курей — 30, маса готового набору — 120. В и х і д - 1000/120.

Юшка картопляна з крупою. Картоплю нарізують великими кубиками або часточками, моркву, петрушку — маленькими кубиками, цибулю дрібно січуть. Цибулю і коріння пасерують.

Крупи (крім манної і полтавської) перебирають, промивають теплою водою (40-50 °С), потім гарячою (60-70 °С), пшоно обшпарюють окропом, перлову крупу відварюють до напівготовності й промивають, манну просіюють.

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу (крім манної), варять 10 хв, додають картоплю, варять 10-15 хв, потім пасеровані овочі і варять до готовності. За 5-7 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Якщо варять юшку з манною крупою, то її засипають за 5-7 хв до закінчення варіння.

Юшку з перловою крупою можна приготувати з рибою. Перед подаванням у тарілку наливають юшку, посипають зеленню.

Картопля — 427/320, крупа перлова, вівсяна, пшенична — 40 або рис, пшоно, пластівці Геркулес — 20, або манна крупа — 30, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40 або цибуля-порей — 26/20, кулінарний жир — 10, бульйон або вода для круп пшеничної, вівсяної, перлової — 700, для інших круп — 750. В и х і д — 1000.

Юшка мисливська. З оброблених курячих потрухів (шиї, крилець, шлунків, серця) варять бульйон з додаванням частини коріння. Готовий бульйон проціджують.

Пшоно промивають кілька разів теплою водою (40-50 °С), потім обшпарюють окропом. Сало шпик нарізують кубиками, обсмажують на жирі, який утворився, пасерують нарізані дрібними кубиками цибулю, моркву й петрушку.

хв до

арізану
абачки,
5 хв до
спеції.

— 50/40,
ений —
- 1000.

ски-

кладуть
кладуть
спеції,

одають

в'яжі —
рїнь) —
і — 20,

свинина
а — 70.

лшку —
коріння

а потім
напівго-

Юшка грибна з галушками. У киплячий грибний бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають галушки (напівфабрикат) і варять 10-15 хв. Потім кладуть шатковані варені гриби, пасеровані нарізані скибочками цибулю, моркву, петрушку, пастернак, варять 5-7 хв, додають сіль, спеції і варять 3-5 хв. Галушки готують так, як для борщу полтавського.

Перед подаванням у тарілку наливають юшку з галушками, посипають порібною зеленню.

Картопля — 267/200, гриби білі сушені — 8, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, пастернак (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, олія — 10, для галушок: борошно пшеничне — 67, яйця — 9, сіль — 2, маса галушок — 176, бульйон грибний — 750. В и х і д — 1000.

Юшки без картоплі готують на кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, грибному бульйонах, бульйоні з птиці, молоці. Гарнірами для цих юшок є макаронні вироби, локшина домашня, різні крупи і бобові.

Юшки з бобовими рекомендують готувати з свининою, копченою корейкою, грудинкою, сирокопченим окостом. Овочі для юшок нарізують залежно від виду продуктів, які додаються (так, як і для юшок картопляних). Моркву і цибулю пасерують.

Юшка з макаронними виробами. Послідовність закладання продуктів залежить від виду макаронних виробів.

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлені макарони, доводять до кипіння і варять 10-15 хв, потім додають пасеровані овочі — цибулю, моркву, петрушку (корінь), томатне пюре і варять до готовності.

Локшину кладуть у юшку одночасно з пасерованими овочами. Якщо готують юшку з вермішеллю і фігурними виробами, у киплячий бульйон або воду додають пасеровані овочі, томат, доводять до кипіння і варять 5-8 хв, потім вермішель або фігурні вироби, варять до готовності. Юшку можна приготувати без томату.

За 3-5 хв до закінчення варіння юшки додають сіль, спеції. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню. Якщо юшку готують на грибному бульйоні, то варені гриби шаткують і обсмажують.

Макарони, вермішель, локшина, фігурні вироби — 80, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 24/20, цибуля-порей — 26/20, кулінарний жир — 20, бульйон або вода — 950. В и х і д — 1000

Варений рубець нарізують соломкою. Борошно та цибулю, нарізану соломкою, пасерують.

У м'ясний бульйон кладуть рубець, пасеровані борошно та цибулю, додають часник, кмин, сіль, спеції і доводять до кипіння.

При подаванні посипають дрібно нарізаною зеленню.

Морква — 25/20, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 71/60, жир тваринний харчовий — 20, борошно пшеничне — 20, часник — 3/2, кмин — 1, перець червоний — 0,05, бульйон — 800, рубець — 192/182, маса готового рубця — 100. В и х і д — 1000/100.

Вимоги до якості юшок. Бульйон прозорий або трохи каламутний (якщо з макаронними виробами або крупюю). Часточки жиру на поверхні жовтого кольору або безбарвні.

Картопля й овочі нарізані скибочками, кубиками, брусочками. Овочі нерозварені (частина картоплі може бути розвареною). Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям.

Крупи та макаронні вироби добре набухли, нерозварені, зберігають форму. Консистенція продуктів м'яка.

Смак і запах відповідають тим продуктам, які входять до складу юшки. Термін зберігання юшок з макаронними виробами 30-40 хв, усіх інших — не більше 2 год.

Кулеші

Кулеш — страва, яка за способом приготування схожа на крупник, але переважно з пшоняних круп. Кулеш легко готувати в домашніх і польових умовах. Звідси й інша його назва — польова каша. Пшоно промивали й засипали в окріп, для смаку додавали 1-2 картоплини, сіль, коріння, зелень по можливості. Готовий кулеш затирали салом з цибулею і часником. Особливо смачним був кулеш з салом, шматком м'яса (навіть солонини) або рибою. Готовим кулеш вважався тоді, коли пшоно розварювалось повністю й утворювалася кашоподібна маса. Кулеш готували переважно з пшоном, траплялося, що подекуди варили й гречаний (деякі райони Чернігівщини, Полтавщини), кукурудзяний (південне Поділля). Іноді на правобережному Поліссі пшоняний кулеш варили на молоці (молочний кулеш), сироватці (сироватковий кулеш) і на маслянці. Смачним вважався густий кулеш.

Кулеш пшоняний. Пшоно мийуть кілька разів теплою водою (40-50 °C), а потім

овочі протирають разом з відваром, додають розведену борошню пасеровку, бульйон або відвар, з'єднання з соусом кладуть сіль і варять 7-Ю хв. Кулешик заправляють льезоном або гарячим молоком з вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку можна покласти розведення бульйоном відварену картоплю, нарізану кубиками, або пасеровану, Проварювання нарізану соломкою, цибулю-порей, і налити кулешик. Окремо подати грінки.

Картопля — 480/360, морква — 25/20,
петрушка (корінь) — 13/10, цибуля
ріпчаста — 48/40; борошно пшеничне
— 20, масло вершкове — 20, молоко —
150, яйця — 0,25 шт./Ю, бульйон — 750.

Порціонування

В и х і д — 1000. Кулешик з різних овочів. Цибулю

шаткують і пасерують. Ріпу, капусту білоголову шаткують і Подавання обшпарюють (окремо), щоб видалити гіркість. Картоплю, нарізану часточками, варять окремо. Моркву і ріпу припускають з невеликою кількістю бульйону і Рис. 119. Технологічна схема вершкового масла, кладуть капусту, пасеровану приготування кулешів. цибулю і припускають до готовності.

Наприкінці припускання додають зелений горошок і варену картоплю. Підготовлені овочі протирають (частину моркви, зеленого горошку, ріпи не протирають), додають розведену і проціджену борошню пасеровку, розводять бульйоном або овочевим відваром до консистенції густих вершків, заправляють сіллю і варять 7-Ю хв. Охолоджений до температури 70 °С кулешик заправляють льезоном і вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку кладуть зелений горошок, відварені і нарізані маленькими кубиками ріпу, моркву і наливають кулешик. Окремо подають грінки.

Капуста свіжа — 100/80, картопля — 120/90, морква — 75/60, цибуля ріпчаста — 48/40, горошок зелений консервованій — 31/10, борошно пшеничне — 20, масло вершкове — 20, молоко — 150, яйця — 0,25 шт./Ю, бульйон або вода — 750. В и х і д — 1000. **Кулешик з перлової крупи або рису.** Овочі шаткують, злегка пасерують і припускають. Підготовлені крупи кладуть

Прозорі бульйони зберігають на марміті 2-3 год, при більш тривалому зберіганні погіршується аромат, смак бульйонів — вони втрачають прозорість.

* Щ о б з а р т и прозорий бульйон, його спочатку треба довести до кипіння на сильному вогні, потім додати 2-3 рази по одній столовій ложці холодної води, кожного разу доводячи бульйон до кипіння. Варити до готовності при слабкому кипінні, періодично знімаючи з поверхні піну і жир.

* В а р і т ь м'ясні прозорі бульйони з ріпчастою цибулею, морквою, селерою, петрушкою, а рибний — з цибулею і зеленню петрушки.

Бульйон м'ясний прозорий. Для варіння кісткового і м'ясо-кісткового бульйону використовують яловичі кістки, крім хребетних, оскільки спинний мозок, що міститься в них, призводить до того, що бульйон стає каламутним і утруднює його прояснення. Щоб бульйон був більш екстрактивним, у ньому додатково варять м'ясні продукти, призначені для других страв. Потім бульйон проціджують і прояснюють відтягуванням.

Є кілька способів приготування відтягування.

І с п о с і б (прояснення м'ясними продуктами і білками яєць). М'якоть нежирної яловичини (гомілку, шийну частину) подрібнюють на м'ясорубці, заливають холодною водою (1,5-2 л на 1 кг м'яса), настоюють на холоді 1-2 год. До суміші можна додати сік, який витікає при розморожуванні м'яса, птиці, дичини, печінки, частину води можна замінити харчовим льодом. Під час настоювання розчинні білки переходять у воду. Наприкінці настоювання в суміш додають злегка збиті білки, сіль і добре перемішують.

У проціджений бульйон, нагрітий до температури 50-60 °С, додають відтяжку і добре розмішують, кладуть злегка підпечені коріння і цибулю, казан накривають кришкою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають піну й жир і, зменшуючи нагрівання, варять при слабкому кипінні 1-1,5 год. Під час варіння розчинні білки відтяжки розподіляються в бульйоні і зсідаються, а з відтяжки в бульйон переходять екстрактивні речовини. Білкові пластівці захоплюють частинки, що перебувають у завислому стані і спричиняють каламутність бульйону, і прояснюють його. Бульйон вважають готовим, коли м'ясо опуститься на дно, а бульйон стане прозорим. Бульйону дають відстоятися, з поверхні знімають жир, проціджують крізь серветку і доводять до кипіння.

59,52, сир — 11,52, масло вершкове — 4. В и х і д — 300/40. Бульйон з омлетом. Для прозорих бульйонів готують паровий омлет. Для нього омлетну суміш розливають у змащені маслом формочки і варять на водяній бані. Готують омлети натуральні або додають припущену протерту моркву, протертий зелений горошок, томатне пюре та інші продукти.

Щоб приготувати омлети з цвітної капустию, куркою, дичиною, печінкою, їх слід зварити, а печінку підсмажити і протерти; пюре змішати з молочним соусом і додати яйця.

Перед подаванням у тарілку кладуть омлет, наливають гарячий бульйон.

Бульйон з курки — 300, яйця — 20, молоко — 25, масло вершкове — 1, сіль —

1. В и х і д - 300/40. Бульйон з піріжками. Випікають піріжки з начинками з м'яса або капусти. Перед подаванням на стіл у бульйонну чашку наливають прозорий бульйон, окремо на піріжковій тарілці подають піріжки.

Бульйон м'ясний — 300, для *піріжків*: тісто дріжджове — 58, борошно для підсипання — 17, фарш м'ясний — 25, жир для змащування листів — 0,2, меланж для змащування піріжків — 1,5. В и х і д — 300/75. Бульйон з м'ясними кульками. М'ясо пропускають через м'ясорубку 2-3 рази, з'єднують із сиром дрібно нарізаною цибулею, сирими яйцями, водою, чорним меленим перцем, сіллю і добре перемішують. Сформовані кульки масою 8-Ю г припускають у бульйоні до готовності, промивають гарячим бульйоном або водою від згустків білка, що зсівся, і зберігають у бульйоні на марміті.

Перед подаванням у тарілку або порціонну миску кладуть м'ясні кульки (50 г) і наливають бульйон (300 г).

Бульйон м'ясний — 1000, для *м'ясних кульок*: яловичина — 1549 або баранина — 1594, або свинина — 1338, цибуля ріпчаста — 119, яйця — 80, вода — 100, маса напівфабрикату — 1340. В и х і д — 1000/1000. Так само подають бульйон з домашньою локшиною, галушками, звареними крупами тощо.

Вимоги до якості. Бульйон прозорий, колір м'ясного бульйону жовтий з коричневим відтінком, курячого — золотисто-жовтий, рибного — світло-янтарний або з зеленкуватим відтінком. Смак у міру солоний, з яскраво вираженим ароматом того продукту, з якого його приготували. Поверхня без частинок жиру. Продукти, які входять до складу гарніру, зберегли форму, консистенція м'яка, колір овочів натуральний.

Вітамінні молока (іх близько 30) представлені жиророзчинними А, О, Е і водорозчинними В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, РР.

Гази молока — кисень, водень і вуглекислий газ при кип'ятінні вивітрюються, а на поверхні молока утворюється піна.

Ферменти молока представлені ліпазою, лактазою, каталазою, редуктазою; вони сприяють кращому травленню й обміну речовин.

Свіже коров'яче молоко на молокозаводі очищають від механічних домішок, а потім піддають тепловій обробці для знищення мікроорганізмів і підвищення його стійкості при зберіганні. За способом теплової обробки коров'яче молоко поділяють на пастеризоване і стерилізоване.

Пастеризованим називають молоко, яке піддають обробці при температурі вище 100 °С, а потім охолоджують. Виробляють пастеризоване молоко з вмістом жиру: 3,5, 2,5 і 1,5 %; топлене з вмістом жиру 4 і 6 %; білкове — 1 і 2,5 %; з вітаміном С, яке містить 3,2 і 2,5 % жиру, і нежирне.

Стерилізованим називають молоко, яке піддавали обробці при температурі вище 100 °С. Його випускають у пляшках і пакетах з вмістом жиру 3,2 і 3,5 %.

Молоко являє собою однорідну рідину без осаду. Колір білий з жовтуватим відтінком, топлене — з кремовим відтінком, нежирне — з синюватим відтінком. Смак і запах властиві молоку без сторонніх присмаків і запахів. Топлене молоко має виражений присмак пастеризації, білкове — солодкуватий присмак, стерилізоване — із слабким присмаком кип'яченого молока. Кислотність усіх видів молока не перевищує 21 Т, молока 3,5- і 6-% жирності — 20, білкового — 25 Т.

Не допускаються дефекти молока: гіркість, запліснявілість, з присмаками і запахами, не характерними для молока, з різко вираженим присмаком кормів, забруднене, з тягучою консистенцією і кольоровими відтінками.

У кулінарії молоко використовують для приготування перших страв, соусів, каш, киселів, омлетів, пряжені, гарячих і холодних напоїв.

Промисловість виробляє також молочні консерви. До них належать згущене і сухе молоко.

Згущене молоко одержують з високоякісного свіжого молока випаровуванням з нього води і консервуванням цукром або стерилізацією. У згущеному молоці міститься, %: води — 26-74; білків — 7-11; жиру — 0,5-9,5; вуглеводів — 9,5-58,5; мінеральних речовин — 1,5-1,8 і вітаміні. Згущене молоко випускають таких видів:

гарин столовий.

Молоко — 700, вода — 350, крупа манна або рис — 70, кукурудзяна, пластівці вівсяні Геркулес — 60 або ячна, гречана, перлова, пшоно — 80, масло вершкове — 10, цукор — 10. В и х і д — 1000.

Суп молочний з макаронними виробами. Макаронні виробы варять до напівготовності (макарони — 15-20 хв, локшину — 10-12, вермішель — 5-7 хв), воду зливають, а макарони кладуть у киплячу суміш молока й води і, періодично помішуючи, варять до готовності, додаючи сіль, цукор.

Макаронну засипку ("зірочки", "алфавіт", "вушка") відразу засипають у кипляче молоко або суміш молока з водою, додають сіль, цукор, варять до готовності. Подаючи на стіл, наливають суп у тарілку, кладуть шматок вершкового масла. Молоко — 700, вода — 220, макарони, локшина домашня, вермішель, фігурні виробы — 80, масло вершкове — 10, цукор — 10. В и х і д — 1000.

Суп молочний з овочами. Моркву, ріпу нарізують скибочками, брусочками, часточками або кубиками; картоплю — кубиками або часточками; білоголову капусту — шашками; цвітну капусту розбирають на суцвіття, стручки квасолі розрізують на 2-3 частини. Ріпу, деякі сорти білоголової капусти і цвітну капусту попередньо бланшують, щоб зникла гіркість.

У киплячу підсолену воду кладуть пасеровані моркву і ріпу, доводять до кипіння, додають картоплю, капусту і варять при слабкому кипінні до готовності. За 5-7 хв до закінчення варіння кладуть варену квасолю, вливають гаряче молоко, солять і доводять до кипіння. Суп інколиправляють пасерованим борошном, розбавленим молоком або водою.

Подаючи на стіл, суп наливають у тарілку, кладуть шматочок вершкового масла.

Молоко — 500, вода — 200, капуста цвітна — 154/80 або білоголова — 100/80, картопля — 267/200, морква — 50/40, квасоля овочева свіжа — 111/100, масло вершкове або маргарин столовий — 10. В и х і д — 1000.

Суп молочний по-польському. У кипляче молоко кладуть попередньо відварену локшину, додають сіль, цукор і варять до готовності. При подачі в суп кладуть шматочок вершкового масла або маргарин.

Приготування локшини. Крохмаль, сіль, цукор, яйця добре перемішують, додають молоко і замішують тісто однорідної маси. З тіста вишкарбують на змачених салом і розігрітих сковородах млинчики 1-2 мм завтовшки. Їх нарізують на

петрушку, цибулю з борошном, розведені невеликою кількістю води, і варять 7-10 хв. Борщ заправляють сіллю, перцем, цукром, доводять до кипіння, охолоджують. Подають із сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Буряки — 113/90, картопля — 133/100, капуста білоголова свіжа — 125/100, квасоля — 40,4/40, перець солодкий — 27/20, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, томатне пюре — 50, оля — 25, борошно пшеничне — 5, цукор — 5, кислота лимонна — I, вода — 750. В и х і д - 1000.

Борщ холодний з квасолею. Буряки миють і варять з оцтом, очищають і нарізують соломкою, картоплю варять, очищають і нарізують. Свіжу капусту нарізують соломкою, картоплю варять, очищають і нарізують. Квасоллю варять окремо. Підготовлені овочі й квасоллю кладуть у готовий хлібний квас, додають дрібно нарізані білки яєць, зелену цибулю й кріп, заправляють вареними жовтками, розтертими з цукром, сіллю, сметаною, й охолоджують.

Буряки — 115/90, картопля — 124/90, капуста білоголова свіжа — 113/90, квасоля — 35,4/35, цибуля зелена — 63/50, яйця — 1 шт./40, цукор — 5, квас хлібний — 600, оцет 9% — 5, сметана — 40. В и х і д — 1000. Борщ холодний селянський.

Спечені або варені буряки очищають, нарізують соломкою. Картоплю варять у шкірочці, очищають, нарізують скибочками. Чорнослив варять з цукром, охолоджують.

Охолоджений буряковий відвар змішують з кип'яченою водою, додають печені або варені нашатковані буряки, нарізані скибочками, варену картоплю і свіжі огіркі, посічені білки яєць, лимонну кислоту, дрібно нарізані зелену цибулю та кріп. Борщ заправляють сметаною, розтертими з частиною цукру, вареними жовтками, додають охолоджений варений чорнослив з відваром, сіль, перемішують і зберігають у холодному місці.

Буряки — 131, маса варених очищених буряків — 100, картопля — 137, маса вареної очищеної картоплі — 100, чорнослив — 40, маса вареного чорносливу — 60, огіркі свіжі — 75/60, цибуля зелена — 63/50, яйця 25, цукор — 15, сметана — 40, кислота лимонна — 1, буряковий відвар — 340, вода — 340.

В и х і д — 1000. Холодник надніпрянський. У холодний хлібний квас кладуть припущені й протерті щавель, шпинат, свіжі очищені огіркі й відварене м'ясо, нарізані дрібними кубиками, січені білки яєць, дрібно нарізані зелену цибулю, зелень петрушки, кропу. Страву заправляють сметаною, вареними жовтками,

розтертими з цукром, солять і зберігають на холоді.

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.

§ 8. Напівфабрикати для перших страв. Приготування перших страв з концентратів і напівфабрикатів

На підприємствах масового харчування для приготування перших страв використовують концентрати, плодоовочеві консерви, охолоджені і швидкозаморожені напівфабрикати, які виготовляють підприємства харчової промисловості, великі механізовані фабрики-заготівельні та кулінарні фабрики. Страви з концентратів і напівфабрикатів мають відповідати таким самим вимогам, що і перші страви із свіжих овочів.

Напівфабрикати надходять у функціональних місткостях по 3-5 кг, у ящиках із нержавіючої сталі або дерев'яних, покритих всередині харчовим лаком. Термін зберігання напівфабрикатів при температурі 0-4 °С 6 діб з моменту їх виготовлення, при кімнатній температурі — 24 год.

Швидкозаморожені напівфабрикати надходять блоками прямокутної форми по 5, 10, 15 і 20 порцій, загорнуті в лакований целофан, у картонних коробках з вкладишами з целофану або у формах з алюмінієвої фольги. Термін зберігання — до 10 діб при температурі 12-16 °С.

Капуста квашена, тушкована для перших страв надходить охолодженою і замороженою, шаткованою і січеною. Форма нарізування моркви відповідає формі нарізування капусти. На поверхні овочів має бути жир, який захолов, колір від жовтого до кремового, смак кислуватий, без гіркості, із запахом тушкованої капусти. Напівфабрикати надходять розфасованими в пакети масою по 10 кг. На заготівельних підприємствах їх зберігають 72 год при температурі -4...-8 °С, на фабриках-заготівельнях — від 1 до 6 міс. при температурі в товщі блока 12 °С. Використовують для приготування капустяників, борщів згідно з рецептурами діючих збірників.

Буряки тушковані для борщу надходять у функціональних місткостях масою не більше 15 кг охолодженими до 6-8 °С. Зберігають 96 год при температурі 4-8 °С.

Борщова заправка — суміш тушкованих і пасерованих овочів (буряків, моркви, білого коріння і цибулі) парованих солонкою з додаванням томатного пюре і цукру

поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду.

Особливою популярністю в Україні користувалися соуси, які готували до м'ясних, круп'яних, овочевих та рибних страв. Поширеним соусом до м'яса, птиці був софорок, до складу якого входило пасероване борошно, бульйон та сметана. Соусом поливають основний продукт, направляють перші страви або подають до страв окремо в металевих чи фарфорових соусниках, які ставлять поряд із стравою на тарілочки. На порцію страви подають 50, 75, 100 г соусу (інколи 25 г).

Добре приготовлені і правильно підібрані соуси урізноманітнюють смак і зовнішній вигляд їжі, роблять її більш соковитою, що полегшує засвоюваність. Крім того соуси доповнюють склад страв, підвищують їхню енергетичну цінність, оскільки до більшості з них входять вершкове масло, олія, сметана, борошно. Соуси, приготовлені на м'ясних, рибних і грибних бульйонах, багаті на екстрактивні речовини, тому збуджують апетит. Білки, жири і вуглеводи, які містяться в соусах, легко засвоюються організмом.

Підбирати соуси до окремих страв треба вміло. Бідні на жири страви (з відварної тріски, судака) слід подавати з соусом польським, який збагачує страву жирами; соус сухарний підвищує енергетичну цінність страв з відварної капусти більш ніж у 2 рази. Соуси, до складу яких входять хрін, гірчиця й цибуля, подають до страв не дуже гострих, таких як відварна яловичина, свинина, а соуси з грибів — до рисових або картопляних котлет, бабок.

Соус, до складу якого входять сметана і яйця, поліпшує смак овочевих страв і значно підвищує їх поживність, а м'ята усуває специфічний запах і присмак баранини. До м'ясних і рибних страв краще подавати соус з печерицями і щавлем.

Тушкування м'яса з гострими соусами сприяє переходу колагену в глютин і розм'якшенню м'яса.

Класифікація соусів. За способом приготування соуси поділяють на дві групи: з загусниками, при виготовленні яких використовують пасероване борошно, крохмаль, і без загусників (рис. 120).

За температурою подавання їх поділяють на гарячі (температура подавання 65-70 °С) і холодні (10-12 °С).

За кольором розрізняють соуси червоні і білі.

Як рідку основу для соусів використовують бульйони (м'ясні, грибні, рибні), молоко, сметану, вершкове масло, олію, оцет.

Особливо популярні в Україні соуси з м'яса, риби, грибів, овочів, круп'яні, фруктово-ягідні, молочні, кисломолочні, вегетарианські, з додаванням спецій, прянощів, есенцій, ароматизаторів.

сичених жирних кислот. Залежно від рецептури і призначення випускають майонез столовий (Провансаль, Молочний, Любительський, який має жовтувато-кремовий колір, ніжний, злегка гострий, кислуватий смак), з прянощами (Весна — з кмином, кропом; Ароматний, Кавказький з перцем), відрізняється гострим смаком, вираженим ароматом внесених прянощів; із смаковими добавками і такими, що здатні утворювати желе (Гірчичний, Салатний, Вогник, Апельсиновий та ін.). Колір цих видів майонезу залежить від добавок.

Для підприємств масового харчування майонез фасують у скляну тару масою нето від 0,5 до 10 кг.

Майонез зберігають при температурі 3-7 °С і відносній вологості повітря не більш ніж 75 % протягом 15-30 днів, при температурі 14-18 °С — 5-Ю днів. Його використовують як приправу до м'ясних, овочевих і рибних страв, для заправлення салатів, вінегретів.

На основі майонезу готують усі похідні соуси майонезу.

Томатні соуси готують з томатної пасти, томатного пюре, свіжих достиглих томатів з додаванням цукру, оцту, солі, прянощів, олії, харчових кислот та інших продуктів. Готують соус томатний гострий. Астраханський, Кубанський, Херсонський та ін.

Соус томатний гострий виготовляють із свіжих томатів або томатного пюре, додають цукор, оцет, сіль, цибулю, часник і червоний перець. До складу соусу Кубанський входять свіжі достиглі томати, уварені з цукром, сіллю, оцтом, прянощами, і подрібнені цибуля та часник. Соус має ніжний кисло-солодкий смак.

Томатні соуси звичайно бувають оранжевого, червоного або малинового кольору, однорідної консистенції, гострого смаку. Використовують їх як приправу до перших і других страв.

Для виготовлення делікатесних соусів використовують томатне пюре, томатну пасту, фруктове пюре, борошно сої, олію, цукор, сіль, оцет, гірчицю, прянощі. Залежно від складу і способу виробництва розрізняють соуси делікатесні Південний, Томатний, Український, Любительський тощо.

Делікатесні соуси складаються з однорідної, добре протертої маси і мають ароматний запах та кисло-солодкий гострий смак, без стороннього присмаку і різко виявленого запаху оцтової кислоти. їх подають до холодних закусок, перших і других страв з м'яса, риби, овочів.

Соус Південний відрізняється гострим смаком і приємним ароматом. Його виготовляють з додаванням ферментативного соєвого соусу, яблучного пюре, томатної

ають
орю-
а або
соус,
тому
фар-
цяній
— 1-

а та-
цном,
ев'яні

но помішуючи, обсмажують до світло-коричневого кольору при температурі 150-160 °С. Спасероване борошно легко розсипається і має запах смаженого горіха. Для червоної пасеровки з жиром використовують харчові жири, маргарин або вершкове масло. У посуді з товстим дном розтоплюють жир, всипають борошно і пасерують до світло-коричневого кольору і розсипчастої консистенції, безперервно помішуючи.

Червону борошняну пасеровку використовують для приготування червоних соусів.

Білу пасеровку готують для білих соусів на м'ясному, рибному бульйоні, а також молочних і сметанних. У посуді розтоплюють маргарин або вершкове масло, всипають, безперервно помішуючи, просіяне борошно, яке нагрівають при температурі 120 °С до кремового відтінку, не допускаючи зміни забарвлення. Інколи готують білу борошняну пасеровку без жиру так само, як червону суху пасеровку, але борошно підсмажують до світло-жовтого кольору.

Холодну пасеровку використовують для швидкого приготування соусу. Просіяне борошно з'єднують із шматочками вершкового масла і перемішують до однорідної консистенції. Готують у невеликій кількості (порціонно).

Рідкою основою соусів є бульйони. Розрізняють бульйони білі (звичайні) та коричневі.

Білий м'ясний бульйон готують з харчових кісток звичайним способом (на 750 г кісток 1,4 л води) з додаванням або без додавання м'ясних продуктів і використовують для приготування білих соусів.

Рибний бульйон варять таким самим способом, як і для перших страв (на 750 г харчових рибних відходів 1,250 л води).

Грибний бульйон для соусів варять з сушених грибів, як і для перших страв.

Крім того для приготування соусів використовують бульйони, які дістають при варінні або припусканні птиці і риби. Вони багаті на екстрактивні речовини, і тому соуси, приготовлені на таких бульйонах, смачніші.

Бульйон коричневий готують з обсмажених до коричневого кольору харчових кісток і використовують для приготування червоних соусів.

Для приготування бульйону сирі яловичі, свинячі, баранячі кістки промивають, дрібно рубають (5-6 см завдовжки), викладають на лист і обсмажують у жаровій шафі протягом 1-1,5 год при температурі 160-170 °С. За 20-30 хв до закінчення обсмажування додають нарізане коріння і ріпчасту цибулю. Коли колір кісток стане

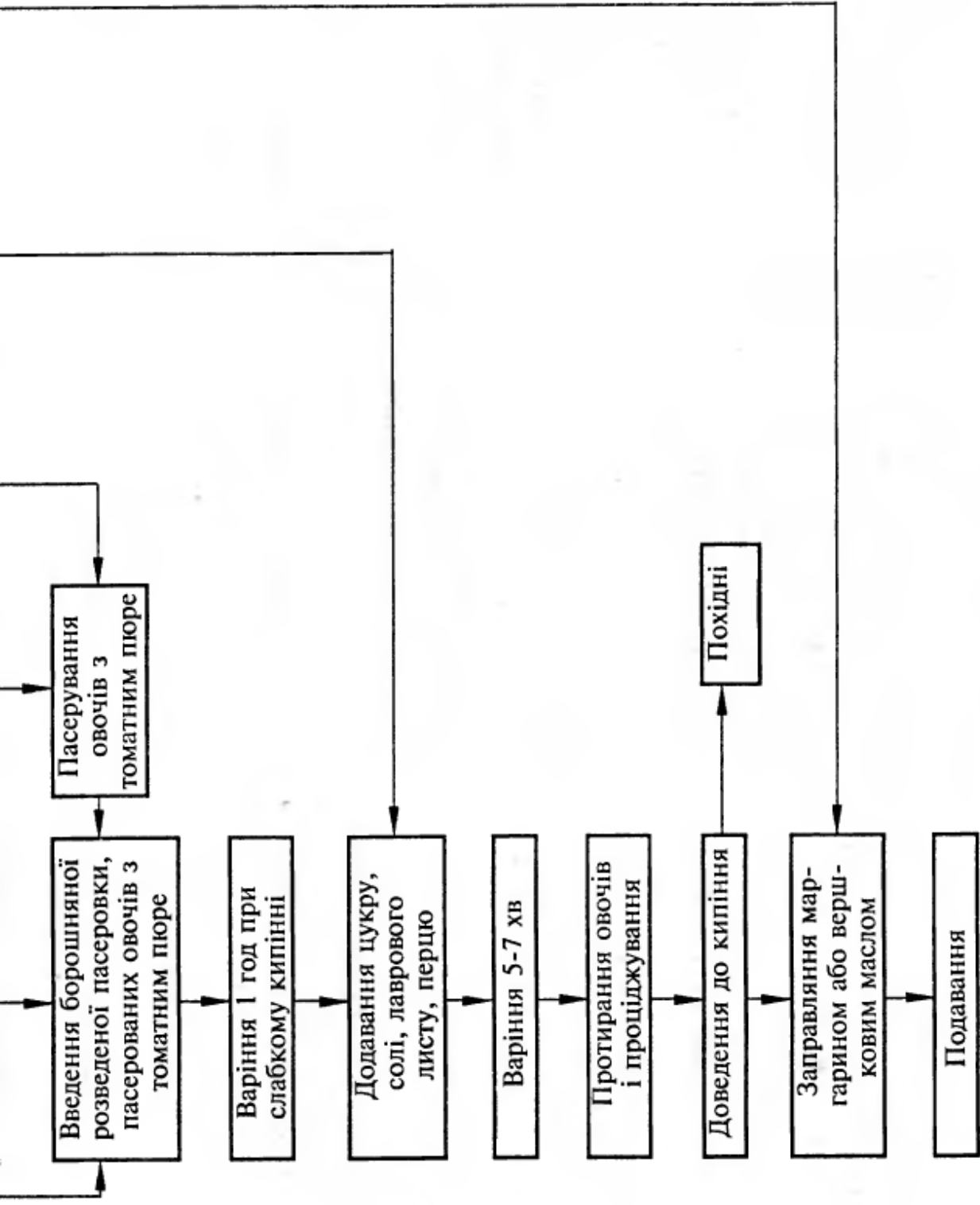


Рис. 121. Технологічна схема приготування соусу червоного основного.

Охолоджену до температури 70-80 °С борошняну червону суху пасеровку розводять теплим бульйоном у співвідношенні 1:4, ретельно перемішують до утворення однорідної маси.

ЛПН-
ЄМНІ
ЦОДА-
рму),
МО-
адає
УЛЮ,
ді —
ють у
ВОГО
СІК,
різні
КІЙ,
УЮТЬ
тецій
— 1.
брати
гото-
на 1

нарний жир — 38, вино (біле сухе) — 75, петрушка (зелень) — 14/10, естрагон — 29/10, маргарин столовий — 20. В и х і д — 1000.

*Не кип'ятять соус, заправлений вершковим маслом, від цього змінюється його структура, масло виділяється на поверхні.

Соус червоний з корінням (для тушкованого м'яса). Цибулю, моркву, ріпу, петрушку і селеру нарізують часточками або брусочками, пасерують, з'єднують із соусом червоним основним, додають запашний перець горошком, лавровий лист, сіль і варять при слабкому кипінні 10-15 хв. Наприкінці варіння кладуть зелений горошок, нарізані стручки квасолі, доводять до кипіння і додають підготовлене вино. Соус можна приготувати без вина.

Соус червоний основний — 800, морква — 188/150, цибуля ріпчаста — 119/100, ріпа — 67/50, петрушка (корінь) — 27/20 або селера (корінь) — 29/20, жир тваринний топлений харчовий або кулінарний — 45, горошок зелений консервованій — 46/30, квасоля стручкова консервована — 33/20, вино — 50.

В и х і д — 1000. Соус червоний кисло-солодкий. Чорнослив варять у невеликій кількості води і видаляють кісточки. Відвар з'єднують з червоним основним соусом, додають оцет, перець горошком, лавровий лист і варять до готовності протягом 10-15 хв. Потім проціджують, заправляють сіллю, кладуть зварений чорнослив без кісточок, родзинки і кип'ятять.

Подають до страв з відварного, тушкованого м'яса і птиці.

Соус червоний основний — 850, чорнослив — 80, маса вареного чорносливу - 90, родзинки — 41/40, оцет 9 % — 30. В и х і д — 1000. *Вимоги до якості червоних соусів.*

Колір від світло-коричневого до коричневого з оксамитово-оранжевим відтінком. Консистенція однорідна, без грудочок борошна, яке заварилося, і часточок непротертих овочів, напіврідка, злегка в'язка, еластична. Соус злегка обволікає ложку, стікаючи з неї тоненькою цівкою.

Смак насиченого бульйону з присмаком овочів, томату, спецій, злегка гострий, кисло-солодкий, у міру солоний.

У похідних соусах з наповнювачами овочі мають правильну форму нарізування; гірчичний соус без крупинок гірчиці, яка зсілася.

Поверхня соусів без плівки, без запаху лаврового листа і смаку оцту.

омат.

екстрактивних речовин під час варіння можна вливати відвар з печериць або білих грибів (50 г на 1 кг соусу). Подають до відварних страв з м'яса і птиці, котлет з телятини, птиці, дичини.

Соус білий основний — 950, вино (біле сухе) — 50, кислота лимонна — 1, маргарин столовий або масло вершкове — 50. В и х і д — 1000. Соус білий з яйцем. Свіжі жовтки змішують з шматочками вершкового масла або маргарину, додають бульйон або вершки і проварюють на водяній бані при температурі 60-70 °С до загусання, безперервно помішуючи. Потім суміш з'єднують з білим основним соусом при температурі не вищій ніж 70 °С, додають розтертий мускатний горіх, сіль, лимонну кислоту.

Подають до відварних і припущених страв з телятини, птиці і дичини.

Соус білий основний — 900, яйця (жовтки) — 48, маргарин столовий або масло вершкове — 75, кислота лимонна — 1, мускатний горіх — 1, вершки або бульйон — 75. В и х і д — 1000. Соус томатний. Дрібно нарізані цибулю, моркву і

петрушку (корінь) пасерують до розм'якшення, додають томатне пюре і пасерують ще 15-20 хв. Пасеровані овочі й томатне пюре вводять у білий основний соус і варять 25-30 хв. Наприкінці варіння солять, заправляють цукром, перцем чорним. Готовий соус проціджують, овочі протирають і доводять до кипіння. Соус томатний використовують для приготування похідних і як самостійний, але при цьому заправляють лимонною кислотою (0,5 г) і жиром. Можна додати вино біле сухе.

*Щоб томатний соус був гострішим, до нього можна додати лимонну кислоту або сік лимона.

Подають до страв з м'яса, субпродуктів, овочів.

Бульйон — 700, маргарин столовий — 35, борошно пшеничне — 35, морква — 63/50, цибуля ріпчаста — 36/30, петрушка (корінь) — 27/20, томатне пюре — 350, маргарин столовий — 20, цукор — 10. В и х і д — 1000. Соус томатний з грибами. Дрібно нарізану цибулю злегка пасерують, додають припущені до

напівготовності і нарізані скибочками свіжі або сушені варені гриби і продовжують смажити 3-5 хв. Потім з'єднують з томатним соусом і варять 10-15 хв. У готовий соус кладуть посічений часник. Можна додати підготовлене вино. Соус заправляють маргарином або маслом вершковим. Подають до страв з варе-

запах сирого або підгорілого борошна, сирого томату, клейкість соусу, плівка на поверхні.

* Б і л є вино для соусу можна замінити невеликою кількістю оцту з розчиненим у ньому цукром.

§ 6. Соуси грибні

Для грибних соусів варять більш концентрований бульйон, ніж для перших страв. Зварені гриби добре промивають і шаткують соломкою або дрібно січуть. Борошно пасерують на жирі.

Соус грибний. Ріпчасту цибулю шаткують соломкою, пасерують, додають варені нарізані гриби і смажать 3-5 хв.

Жирову борошняну пасеровку розводять гарячим грибним бульйоном, варять 45-60 хв, солять, проціджують, потім додають пасеровану цибулю з грибами і варять 10-15 хв. Готовий соус заправляють маслом вершковим або маргарином столовим.

Подають до страв з картопляної маси, а також використовують для приготування похідних соусів.

Гриби сушені — 30, вода — 920, грибний бульйон — 800, маргарин столовий — 40, борошно пшеничне — 40, цибуля ріпчаста — 298/250, маргарин столовий — 45. В и х і д — 1000. Соус **грибний зі сметаною**. У готовий грибний соус додають сметану, кип'ятять 1-2 хв. Подають до страв з картопляної маси.

Соус грибний — 950, сметана — 50. В и х і д — 1000. Соус грибний з томатом. До готового грибного соусу додають пасероване на жирі томатне пюре, доводять до кипіння і заправляють маргарином. Подають до картопляних і круп'яних страв.

Соус грибний — 900, томатне пюре — 110, маргарин столовий — 11. В и х і д - 1000. Соус грибний кисло-солодкий. Родзинки і чорнослив перебирають, миють, чорнослив заливають невеликою кількістю води, варять, видаляють кісточки.

У готовий грибний соус з томатом додають підготовлені родзинки і чорнослив, перець чорний горошком, варять 10-15 хв. Наприкінці варіння кладуть лавровий лист

— 50,
9/20.

ному
ають
трав.
арин
олом.
ений
цкове
оусу).

— 0,5,
лий з
вино,
яєчні
нною
лять.

і на

й ос-
нами,

орква
— 20,

нами.
ують
10-15
яють
вина.
етної

приготовленою на чистих культурах молочно-кислих бактерій з наступним дозріванням протягом доби. Сметана містить від 10 до 40 % жиру, 2,4-2,8 % білка, 2,6-3,2 % вуглеводів, 54,2-82,7 % води, вітаміни А, Е, В₂, В₁₂, С і РР. Енергетична цінність 100 г сметани 116-382 ккал, або 485-1598 кДж. Жир сметани добре засвоюється. Вона приємна на смак, поживна і корисна.

На підприємствах масового харчування в основному використовують сметану 30 %-ї жирності. Крім того випускають сметану 36-, 25- і 20 %-ї жирності; Любительську 40 %-ї жирності, яка має щільну консистенцію, не розпливається; дієтичну 10 %-ї жирності, збагачену вітаміном групи В.

Сметану 30 %-ї жирності за якістю поділяють на вищій і I сорти. Сметана вищого сорту білого кольору з кремовим відтінком, смак і запах чисті, з вираженим смаком і ароматом, які властиві пастеризованим продуктам; консистенція однорідна, в міру густа, без крупинок жиру і білка, глянцева; кислотність сметани 60-90 Т. У I сорти допускається слабо виражений присмак кормів і гіркоти; консистенція недостатньо густа, має нещільні грудочки, легку тягучість; кислотність 65-110 Т. Інші види сметани на сорти не поділяють.

При надходженні сметани на підприємства масового харчування обов'язково перевіряють її якість. Тягучу і забруднену, гірку, кислу сметану, з запахом і смаком кормів, із сироваткою, що відокремилася, не приймають.

У кулінарії сметану використовують не тільки для приготування соусів, її подають як самостійний продукт, а також використовують для приготування перших страв, бабок, запіканок, солодких страв.

Зберігають сметану при температурі 4-8 °С до 72 год.

Сметанні соуси готують натуральні, тобто зі сметани і білої борошняної пасировки, або на основі білого соусу з додаванням сметани. Її вводять у готовий соус. Білий соус готують на м'ясному або рибному бульйоні, овочевому відварі залежно від призначення.

Сметанні соуси, приготовлені на м'ясному бульйоні або овочевому відварі, використовують для м'ясних і овочевих страв, а на рибному — тільки для рибних страв.

Соус сметанний натуральний. Для соусу сметанного натурального борошно пасирують без масла, щоб воно не змінило кольору, охолоджують, додають масло, перемішують.

Сметану використовують до кінця дозволених термінів зберігання.

Соус сухарний. Сухарі пшеничного хліба розмелюють, просіюють і підсмажують до світло-золотистого кольору. Масло вершкове прогрівають доти, доки не випарується волога, яка міститься в ньому, і не утвориться світло-коричневий осад. Потім масло проціджують і вводять в нього підготовлені сухарі, сіль, лимонний сік або лимонну кислоту, перемішують,

Подають до варених овочів — цвітної, білоголової, брюссельської капусти, спаржі, артишоків.

Масло вершкове — 800, сухарі пшеничні — 300, кислота лимонна — 2. В и х і д — 1000. Соус до риби (польський). Яйця варять круто, охолоджують, обчищають, дрібно січуть, зелень петрушки або кропу дрібно нарізують. Масло вершкове розтоплюють, додають підготовлені яйця, зелень, лимонний сік або розведену лимонну кислоту, сіль, перемішують.

Подають до страв з нежирної вареної риби.

Масло вершкове — 700, яйця — 8 шт./320, петрушка або кріп (зелень) — 27/20, кислота лимонна — 2. В и х і д — 1000.

* До с т р а в з овочів слід подавати соус сухарний, а до рибних — польський. Вони підвищують калорійність, оскільки містять багато жиру.

Соус майонез. Сирі яєчні жовтки ретельно відокремлюють від білків, додають готову гірчицю, сіль, цукор і добре перемішують дерев'яною кописткою. У суміш при безперервному збиванні вводять тонкою цівкою охолоджену до температури 16-18 °С рафіновану олію і продовжують збивати до повного з'єднання олії з сумішшю. Потім додають оцет, перемішують. Майонез після цього стає світлішим.

М а й о н е з — це однорідна емульсія, в якій олія знаходиться у вигляді дрібних жирових кульок, що утворилися при збиванні. При недостатньому збиванні та тривалому зберіганні кульки жиру з'єднуються між собою і виступають на поверхні майонезу. Цей процес називають *відмаслюванням*. Розшарування емульсії може настати в процесі збивання, якщо олія буде теплою (олія краще емульгує, якщо її охолодити до температури 16-18 °С), а також при зберіганні майонезу у відкритому посуді. Майонез, що відмаслювся, можна відновити. Для цього треба розтерти жовтки з гірчицею і при безперервному збиванні ввести охолоджений майонез, що відмаслювся. Збивають майонез вручну або у збивальній машині. При збиванні у

У пасеровані овочі з томатом вливають рібний бульйон, оцет і варять 15-20 хв. Наприкінці варіння кладуть сіль, цукор, лавровий лист, перець.

Готовим маринадом заливають смажену або варену рибу з різким запахом. Щоб риба краще просочилася маринадним соком, її прогрівають, охолоджують і подають. Морква — 625/500, цибуля ріпчугста — 238/200 або цибуля-порей — 263/200, томатне пюре — 200, олія — 100, оцет 9% — 100, цукор — 30, бульйон рібний — 100. В и х і д — 1000. Маринад овочевий без томату. Нарізані соломкою моркву і цибулю ріпчасту або порей пасерують на олії, додають оцет, духмяний перець горошком, гвоздику, корицю і кип'яють 15-20 хв, наприкінці варіння додають лавровий лист, сіль, цукор та розведений холодною водою крохмаль чи борошно і проварюють до загусання. Морква — 875/700, цибуля ріпчугста - 238/200, цибуля-порей — 253/200, олія — 100, оцет 3% — 500, цукор — 30, крохмаль картопляний — 20 або борошно пшеничне — 30, вода для розведення крохмалю, борошна — 40.

В и х і д - 1000. Гірчиця звичайна. Гірчицю в порошок заварюють окропом у посуді, що не окислюється, перемішують до утворення однорідної густої маси без грудочок, зверху заливають окропом і залишають на 12 год для видалення гіркоти.

Потім воду зливають, додають цукор, сіль, олію, оцет і добре перемішують. Гірчицю перекладають у банки, зверху зав'язують тканиною і залишають на 2-3 дні для дозрівання. Подають як приправу до м'ясних страв. Використовують для приготування соусів і заправ.

Гірчиця суха (порошок) — 290, вода — 490, оцет 9% — 200, цукор — 45, олія — 25, кориця — 0,7, сіль — 35, гвоздика — 0,1. В и х і д — 1000.

*При приготуванні заправ спочатку розчиняють сіль і цукор в оцті, а потім змішують його з олією, оскільки сіль в олії не розчиняється.

*В овочевий маринад з томатом можна додавати нашатковану свіжу капусту або варені буряки.

◆ П а м ' я т а й т е : від сонячних променів гірчиця втрачає смак і запах.

* Г і р ч и ц я буде краще зберігатися і довго не засихатиме, якщо її розвести молоком.

'Якщо гірчиця засохла, додайте трохи оцту і перемішайте.

* Г і р ч и ц я буде мати приємний пряний смак, якщо в неї додати корицю, біле вино і гвоздику.

*Щоб приготувати ароматну гірчицю, слід взяти: 100 г порошку сухої

Запитання і завдання для повторення

1. Яке значення мають соуси?
2. За якими ознаками класифікують соуси?
3. З якою метою пасерують борошно? Які борошняні пасеровки використовують для приготування соусів?
4. Що є основою для приготування червоного основного соусу? Як його готують і для яких страв використовують?
5. Складіть технологічну схему приготування соусу білого основного.
6. Як готують і для яких страв використовують соус грибний?
7. На які види поділяють молочні соуси залежно від консистенції?
8. Чому сметанні соуси готують на основі білого соусу?
9. Заповніть таку таблицю:

пор.	Назва основного соусу	Назва похідних соусів

10. Які соуси готують без борошна?
11. Складіть технологічну схему приготування соусу майонез.
12. Як приготувати маринад овочевий з томатом?
13. Як готують солодкі страви з яблук і абрикосів?
14. Розкажіть про терміни й умови зберігання гарячих і холодних соусів.
15. Як підібрати соус до страви?

В₂. Енергетична цінність 100 г крупи 326 ккал, або 1364 кД. Вона швидко розварюється (за 10-15 хв) і добре засвоюється організмом, тому її широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.

Полтавську крупу виробляють з пшениці чотирьох номерів: 1 — цілі зерна, видовженої форми, з заокругленими кінцями; 2, 3, 4 — подрібнені зерна, частково шліфовані, округлої форми. Використовують для приготування каш, бабок, перших страв. Розварюються ці крупи протягом однієї години, збільшуються в об'ємі у 4-5 разів.

Крупу Артек дістають після подрібнення твердих сортів пшениці. З них готують в'язкі каші, бабки. Крупа розварюється за 60 хв, збільшується в об'ємі у 4-5 разів.

Перлова крупа містить 65,7 % крохмалю, 9,3 — білків, 1,1 — жиру і 1 % клітковини. Енергетична цінність 100 г перлової крупи 324 ккал, або 1356 кДж. Виробляють із зерна ячменю. Після шліфування і полірування дістають крупи п'яти номерів: 1, 2, 3, 4, 5. Крупи № 1, 2 мають видовжену форму з заокругленими кінцями у вигляді цілих зерен або крупноподрібнених. Ці крупи містять велику кількість білків (9,3 %) і клітковини (1 %). Розварюються крупи № 1 і 2 довго (60-90 хв), тому рекомендується їх попередньо замочувати у холодній воді на 2-3 год для набухання. Використовують для приготування каш.

Крупи № 3, 4, 5 мають округлу форму, білого або жовтуватого кольору, інколи із зеленкуватим відтінком. Розварюються протягом 60 хв.

Перлова крупа збільшується в об'ємі у 5-6 разів. З перлових круп № 1-3 готують перші страви, каші, з крупів № 4, 5 — каші, гарніри, зрази.

Ячну крупу виробляють із зерен ячменю, подрібнюючи їх. Крупижки бувають різної форми і величини, з гострими гранями, білого кольору з жовтуватим, зеленкуватим або сірим відтінками. Вони розварюються за 40-50 хв. З них готують каші. В крупах з ячменю багато крохмалю, який під час варіння поволі набухає, довго вариться, але швидко віддає воду, тому каші стають твердими.

Вівсяна крупа містить 54,7 % крохмалю, 11,9 білків, 5,8 жиру, 2, 8 клітковини, значну кількість вітамінів В, В₂, РР, Е, а також солей заліза, марганцю, магнію, фосфору. Енергетична цінність 100 г крупи 345 ккал, або 1444 кДж.

Розрізняють крупу вівсяну таких видів: пропарену неподрібнену (сірувато-жовтого кольору, з різними відтінками); сплющену (біло-сірого кольору); пластівці Геркулес (0,5-0,7 мм завтовшки), які швидко розварюються (за 20 хв) і добре засвоюються; пелюсткові пластівці (додатково піддають шліфуванню, сортуван-

§ 2. Підготовка круп, бобових і макаронних виробів до варіння.

Зміни, які відбуваються під час варіння

Для приготування страв і гарнірів крупи, бобові і макаронні вироби варять.

Крупи перед варінням перебирають, а дрібні просіюють через сито з різними отворами залежно від їх розміру, потім промивають 2-3 рази, щоразу заливаючи свіжою водою. Води беруть таку кількість, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню. Рис, перлову крупу і пшоно сполотку промивають теплою водою (30-40 °С), а потім гарячою (55-60 °С), ячну — тільки теплою. Пшоно перед варінням обшпарюють, щоб видалити з нього гіркуватий присмак. Після промивання у крупах залишається вода (15-30 % маси сухих круп), що слід враховувати при варінні каш.

Манну, гречану і крупи з розколотих і плющених зерен промивати не рекомендується, оскільки це негативно впливає на консистенцію і смак каші. Якщо надходить сира гречана крупа, її слід попередньо обсмажити для поліпшення якості і прискорення часу варіння. На лист насипають підготовлені крупи шаром не більш ніж 4 см і обсмажують у жаровій шафі при температурі 110-120 °С до світло-коричневого кольору, періодично помішуючи. Каші з підсмажених круп гарно розсипаються, мають кращий смак і аромат. Манну крупу для розсипчастих каш підсушують на листі у жаровій шафі до світло-жовтого кольору.

Бобові перед варінням перебирають, видаляють домішки, пошкоджені зерна і промивають 2-3 рази теплою водою, потім замочують у холодній воді (крім гороху лущеного і колотого) на 5-8 год. На 1 кг бобових потрібно 2 л води.

При замочуванні бобові поглинають воду, маса їх збільшується в 2 рази. Попередньо замочені бобові швидше розварюються і краще зберігають свою форму.

У процесі замочування треба стежити, щоб температура води не перевищувала 15 °С, оскільки у теплій воді бобові швидко прокисають. Кислота, яка утворюється при цьому, сповільнює розварювання.

Макаронні вироби перед варінням перебирають, видаляють сторонні домішки. Довгі вироби розламують на частини до 10 см завдовжки. Дрібні вироби просіюють.

Під час замочування круп та бобових і на початку варіння їх білки поглинають велику кількість рідини і набухають. При температурі 50-70 °С білки зсідаються, а рідина, яку вони поглинули, спресовується і поглинається крохмалем, який клейстеризується. Завдяки цьому крупи, бобові і макаронні вироби збільшуються в об'ємі і масі (зварені). Одночасно під час варіння відбувається розварювання крохмалу

р, але

щити

д, а й

бся з

рису

рав з

виця.

ршна.

жний

цілих

е по-

тріє

о-су-

легко

крох-

р, С і

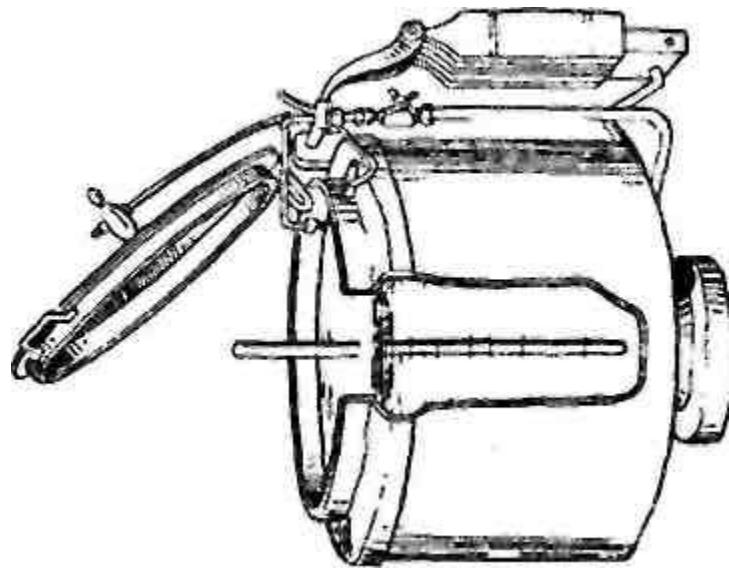
ів.

іаль-

р'я) і

очки,

гречана з сирих круп і таких, що швидко розварюються або підсмажених	476	0,71	1,5	2,1	4-4,5	ПО
пшоняна	417	0,79	1,9	2,4	1,5-2	140
рисова	400	0,72	1,8	2,5	1,5-2	150
ячна і перлова	357	0,75	2,1	2,8	1,5	180
пшенична	333	0,80	2,4	3,0	3,0	200
В'язка	400	0,72	1,8	2,5	1,5-2	150
гречана	250	0,80	3,2	4,0	1-1,5	300
манна	222	0,82	3,7	4,5	0,25	350
пшоняна	250	0,80	3,2	4,0	2,0	300
рисова і перлова	222	0,82	3,7	4,5	2,0	350
Рідка						
манна	154	0,88	5,7	6,5	0,25	550
рисова	154	0,88	5,7	6,5	1-1,5	550
вівсяна	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
пшенична	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
з вівсяних пластівців						
Геркулес	154	0,88	5,7	6,5	0,5	550



О

Таблиця 8
Початковий об'єм 1 кг круп з водою при варінні каш, л

Крупа	Консистенція каші		
	Розсипчаста	В'язка	Рідка
Гречана	2,3	4,2	
Пшоняна	2,7	4,2	5,2
Рисова	3,0	4,6	6,6
Перлова	3,2	4,6	----

кі на-
Каші
уті й
КИС-
ЖКОМ,
на —
ісся і
Ліво-
е по-
була
атько
про-
рний
олока
стен-
круп
ння і
зико-
ний.
ЯМ.
еред-
12 %
а при

виді-
ся, а

ся з
по-

ють,
ання
ресу
год.
5 хв,

рвно
ється
арять
огано

ської
рнір.

омою
пере-
рять,
прів-

видалення присмаку борошна, заливають воду, заливають гарячим м'ясним або курячим бульйоном (з розрахунку 2,1 л бульйону на 1 кг рису), додають сіль, вершкове масло, сиру обчищену цибулю і запашний перець. Варять, помішуючи, до загусання, закривають казан кришкою і доводять на парі до готовності. Після закінчення варіння цибулю виймають. Припушений рис використовують як гарнір до страв з птиці, як самостійну страву, для начинок.

III спосіб (рис відкидний). Підготовлений рис закладають у киплячу підсолену воду (6 л на 1 кг), варять при слабкому кипінні 25-30 хв. Коли зерна набухнуть і стануть м'якими, їх відкидають на сито і промивають гарячою водою, потім кладуть у посуд, додають жир і розпарюють до готовності в жаровій шафі. Подають з вершковим маслом, молоком і підсмаженими з цибулею вареними грибами.

***Якщо каша пригоріла, швидко перекладіть її в інший чистий посуд. * Не перемішуйте розсіпчасту рисову кашу під час варіння: від цього можуть помятися зерна.**

Пшоняна каша. I спосіб. У киплячу підсолену воду, взяту за нормою, закладають підготовлену крупу і варять до загусання, періодично помішуючи. Доводять до готовності в жаровій шафі протягом 1,5 год.

II спосіб (зливна каша). У киплячу підсолену воду (5-6 л на 1 кг крупи і 50 г солі) закладають підготовлену крупу і варять протягом 5-7 хв, потім воду заливають, додають жир і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 30-40 хв. Подають з підсмаженими з цибулею вареними грибами, вершковим маслом, охолоджену — з холодним молоком.

Манна каша. Просіяну манну крупу підсушують до світло-жовтого кольору і змішують з топленим маслом. Потім засипають у киплячу підсолену воду за нормою тоненькою цівкою, безперервно помішуючи. Посуд з кашею ставлять у жарову шафу на 20-30 хв для упрівання. Використовують як самостійну страву.

Перлова каша розсіпчаста з концентрату. Брикети концентрату розминають до зникнення грудочок, заливають холодною водою і доводять до кипіння. Потім варять при слабкому кипінні в щільно закритому посуді доти, доки крупа не набухне повністю. Відпускають з жиром або посипають цукром.

Каша грибна чумацька. Сало шпик нарізують дрібними кубиками, смажать до золотистого кольору, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, підготовлені нарізані маленькими скибочками свіжі або варені гриби і смажать 15-20 хв. Пшоня-

Вимоги до якості каш. Вологість каш має становити, %: розсипчастих гречаної — 60, манної і пшеничної — 66, рисової — 70; в'язких гречаної, пшонаної і пшеничної — 79, рисової, перлової, ячної — 81; рідких пшонаної, пшеничної — 83, рисової — 87.

У готовій розсипчастій каші зерна добре зварені, зберігають форму і легко відокремлюються одне від одного, у в'язкій — частково розварені, але не злипаються, при температурі 60-70 °С каша тримається на тарілці гіркою. У рідкій каші зерна повністю набухли, добре розварені, втратили свою форму, консистенція рідка, однорідна, каша розтікається по тарілці. Всі каші мають смак і запах, властиві певному виду крупи.

Зберігають готові каші на марміті при температурі 70-80 °С протягом 4 год. При зберіганні більш ніж 4 год починається старіння клейстеризованого крохмалю. При цьому крохмальні драгли (гель) виділяють частину води, і кількість водорозчинних речовин у каші значно зменшується. Старіння особливо інтенсивно відбувається в перші 24 год, причому чим більша вологість каш, тим швидше відбувається цей процес. Найшвидше старіє пшонана каша, потім рисова, гречана і найменше — манна.

При повторному нагріванні каш їх початкові властивості знову відновлюються. У гречаній каші вміст водорозчинних речовин відновлюється повністю, пшонаній — на 50 %, рисовій — на 20 %.

§ 4. Страви з каш

З каш в Україні готують різноманітні запіканки, крупники, бабки, манник, рижаники, пшонаняники, сластьони, інші смачні та поживні страви.

Запіканки готують з сиром, гарбузом, фруктами.

Запіканку з гречаних круп з сиром називають *крупником*.

Бабки відрізняються від запіканок тим, що до їх складу входять збиті білки яєць, завдяки яким вироби виходять пухкими і ніжними. Для їх приготування потрібно більше цукру, жиру, яєць, ніж для запіканок. Додають також горіхи, цукати. Бабки випікають у формах.

Для приготування виробів з каш варять в'язкі каші густішої консистенції, а для крупників — розсипчасті. Вироби можна готувати солодкими і несолодкими.

Солодкі вироби покладають з маслом вершковим сметаною солодкими соусами

Пшоно — 53, вода — 150, маса каші — 185; масло вершкове або маргарин столовий — 5, яйця — 8. *Для начинки:* свинина (котлетне м'ясо) — 42 або свинина (котлетне м'ясо) — 18,8 і яловичина (котлетне м'ясо) — 21,9; маса тушкованого м'яса — 26,6; цибуля ріпчаста — 6,4, маргарин столовий — 2,56, маса пасерованої цибулі — 3,2; перець чорний мелений — 0,016, сіль — 0,32, вода — 2,56. Маса начинки — 32. Маса зраз — 200

Зрази манні, фаршировані цибулею і яйцями. Варять густу в'язку кашу на суміші молока і води з виходом з 1 кг крупи 4 кг каші, охолоджують до температури 50-60 °С, додають сирі яйця і перемішують. Готують, як зрази, наведені вище.

Приготування начинки: пасеровану ріпчасту цибулю з'єднують з дрібно посіченими звареними круто яйцями, додають сіль, перець і перемішують.

Подають 2 шт. на порцію, поливають маслом вершковим або маргарином, або соусом сметанним.

Крупа манна — 48, молоко — 40, вода — 90, маса каші — 172, яйця — 8. *Для начинки:* цибуля ріпчаста — 57/48, маргарин столовий — 5, яйця — 8, маса начинки — 32; сухарі пшеничні — 10, маса напівфабрикату — 222; кулінарний жир — 8, маса смажених зраз — 200, масло вершкове або маргарин столовий — 10 або соус сметанний — 75. В и х і д — 210 або 275.

Зрази манні, фаршировані морквою та вишнями. Зрази готують, як описано вище. Приготування начинки. Дрібно нарізану моркву припускають з цукром і вишнями без кісточок. Вишні можна замінити іншими ягодами. Подають з солодким соусом.

Крупа манна — 48, молоко — 40, вода — 90; маса каші — 172; яйця — 8. *Для начинки:* морква — 18/14, цукор — 10, вишні свіжі — 11/9 або консервовані — 16/9, маса начинки — 32; сухарі пшеничні — 10; маса напівфабрикату — 222; кулінарний жир — 8, маса смажених зраз — 200; соус — 75. В и х і д — 275.

Ковбаса пшоняна. Підготовлене пшоно всипають у кипляче підсолене молоко і помішуючи, варять до загусання. Потім додають воду, пасеровану цибулю з салом і варять до готовності. Кашу охолоджують до температури 50-60 °С, додають яйця, сіль, перець, перемішують і заповнюють на 3/4 підготовлену кишкову оболонку, зав'язують ниткою і варять при слабкому кипінні 20-30 хв.

Варену ковбасу кладуть на змащений жиром лист, збризкують жиром і доводять до готовності в жаровій шафі. Подають ковбасу гарячою.

Підготовлену масу викладають на змащений маслом і посиляний сухарями лист, поверхню вирівнюють, змащують сумішшю яєць із сметаною і запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.

Готовий крупник злегка охолоджують і нарізують на порціонні шматочки масою 250 г.

Перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом. Можна подати зі сметаною.

Крупа гречана — 74, молоко — 50, вода — 70, маса каші — 185, сир — 86/85, цукор — 10, яйця — 10, сухарі панірувальні — 5, маргарин столовий — 5, сметана — 5, маса напівфабрикату — 300, маса готового крупника — 250; маргарин столовий або масло вершкове — 10, чи сметана — 30. Вихід — 260 або 280.

Крупеня грибна. Варені гриби, моркву, петрушку (корінь), ріпчасту цибулю шаткують соломкою і обсмажують на вершковому маслі.

Грибний бульйон проціджують, доводять до кипіння, всипають гречану крупу, варять 5 хв при слабкому кипінні, додають картоплю, нарізану брусочками, обсмажені гриби з овочами, варять до напівготовності при слабкому нагріванні. Масу охолоджують до температури 60-70 °С, вводять сирі яйця, солять, перемішують. На змащений жиром і посиляний сухарями лист викладають підготовлену масу, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.

Готову крупеню злегка охолоджують, нарізують на порції. Подають із сметаною. Крупа гречана — 20, грибний відвар — 80, гриби білі сушені — 6/6, картопля — 87/65, цибуля ріпчаста — 17/14, морква — 13/10, петрушка (корінь) — 4/3, масло вершкове — 6, яйця — 12, сметана — 10, маса напівфабрикату — 165; маргарин столовий — 2, маса готової крупені — 150; сметана — 20. В и х і д - 170.

Вимоги до якості страв з каш. Січеники, пшоняники, сластьони, зрази мають правильну форму, рівномірно обсмажені з обох боків, без тріщин на поверхні. Запах смаженого виробу з каші. Смак відповідає смаку каші, солоний або солодкуватий з приємним присмаком підсмаженої кірочки.

Запіканки, запіканка манна з яблуками, манник, бабки, крупник мають на поверхні підрум'янену кірочку без тріщин. Запах запечених каш і наповнювачів, смак у міру солодкий або солоний з присмаком наповнювачів.

Колір кірочки золотистий, на розрізі властивий кольору круп (з рису і манної

нарзані часточками томата.

Квасоля — 51/50, пшоно — 20 або рис — 10, чи крупа пшенична — 20, або крупа перлова — 17, цибуля ріпчаста — 15/12, морква — 15/12, петрушка (корінь) — 5/4, олія — 15, перець солодкий — 35/26, томати свіжі — 40/34, маса напівфабрикату — 230. В и х і д — 200.

Квасоля по-домашньому. М'ясо свинини або яловичини нарізують кубиками (4-5 шматочків на порцію), обсмажують з цибулею. Попередньо замочену квасоллю варять. Огірки солоні зачищають від шкірочки, нарізують кубиками і припускають. Окремо готують соус червоний основний. М'ясо, смажене з цибулею, заливають невеликою кількістю соусу і тушкують до розм'якшення м'яса. Потім додають варену квасоллю, припущені огірки, решту соусу і тушкують ще 10-15 хв. Готову страву заправляють часником.

Свинина (корейка, тазостегнова частина) — 129/110 або яловичина (вирізка, товстий, тонкий край) — 116/110, маргарин столовий — 10, маса готового м'яса — 75, цибуля ріпчаста — 24/20, квасоля — 60,5/60, маса вареної квасолі — 126, огірки солоні — 40/24, соус основний червоний — 50, часник - 0,9/0,7. В и х і д - 275.

Горохлянка. Горох варять у воді до напівготовності, потім заливають молоком і варять до готовності. Наприкінці варіння вводять тоненькою цівкою манну крупу, помішуючи, додають цукор і сіль. Масу охолоджують до температури 50-60 °С, додають сир, сирі яйця, половину норми вершкового масла або маргарину і добре перемішують.

Підготовлену масу викладають на змащений жиром і посиляний сухарями лист шаром 4 см, поверхню розрівнюють, збризкують жиром і запікають у жаровій шафі. Порціонують і подають гарячою зі сметаною.

Горох — 50, молоко — 25, цукор — 10, крупа манна — 15, яйця — 10, сир — 51/50, масло вершкове — 10, сухарі пшеничні — 5, маса напівфабрикату — 225, маса готової горохлянки — 200, сметана — 20. В и х і д — 220.

Бабка з квасолі, свіжого сиру з морквою. Варену квасоллю протирають гарячою, додають протертий сир, манну крупу, цукор, сіль і перемішують. На змащений маргарином і посиляний сухарями лист викладають половину маси з квасолі та сиру, зверху кладуть рівним шаром начинку, на неї — масу, щозалиши-лася. Поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі. Приготування начинки. Нарізану моркву припускають, протирають і заправляють цукром.

мішують. Масу викладають на змащений жиром і посиляний сухарями лист, розрівнюють поверхню, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі. Готовий макаронник злегка охолоджують, розрізують на порції і подають з вершковим маслом або варенням.

Макарони — 75, вода — 150, молоко — 100, яйця — 20, цукор — 10, маргарин столовий — 5, сухарі — 5, маса напівфабрикату — 300; маса готового макаронника — 250; масло вершкове — 10. В и х і д — 260.

Макаронник з м'ясом або субпродуктами. Макарони варять незливним способом, охолоджують до 60 °С, додають сирі яйця і перемішують. Для начинки легені і серце варять, печінку смажать, м'ясо обсмажують і тушкують, а потім пропусकाють через м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю і перець.

На лист, змащений жиром, кладуть рівним шаром половину макаронів, на них — шар м'ясної начинки, а зверху — другу половину макаронів. Поверхню вирівнюють, збризкують маслом і запікають. Готову запіканку трохи охолоджують і нарізують на порції.

Перед подаванням запіканку кладуть на тарілку, поливають розтопленим маслом.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 162/119, або серце — 147/125, або легені — 113/104, або печінка яловича — 133/110, маргарин столовий — 6, маса готових м'ясопродуктів — 75; цибуля ріпчаста — 29/24, маргарин столовий — 4, маса пасерованої цибулі — 12; макарони — 72, яйця — 10, маргарин столовий — 5, сухарі мелені — 6, маса напівфабрикату — 312; маса запеченої страви — 265; маргарин столовий — 10. В и х і д — 275.

Бабка з локшини з сиром. Локшину або вермішель варять незливним способом, охолоджують до температури 60 °С. Сир протирають, додають сирі яйця, сіль, цукор, перемішують і з'єднують з відварними макаронними виробами, перемішують.

Підготовлену масу викладають на змащений жиром і посиляний сухарями лист шаром 3-4 см, поверхню розрівнюють, збризкують сметаною, жиром і запікають.

Готову бабку злегка охолоджують і нарізують на порції.

Перед подаванням поливають вершковим маслом або солодким соусом, окремо можна подати сметану.

Локшина або вермішель — 72, вода — 160, сир — 101/100, яйця — 10, цукор — 10, маргарин столовий — 5, сметана — 5, сухарі — 5, маса напівфабрикату

соєни,
нних
Чим
вода
лість
60 хв,

ають
я по-
щоб

унок
ється
для

оди і
. На-

кому
арять
рав.
исло-

аком,
о по-

обом,
сир,

— 10.

Українська кухня багата стравами з картоплі й овочів. Картоплю і донині наживають другим хлібом. Її варять, смажать, запікають, фарширують і подають як самостійну страву або як гарнір до страв з м'яса, птиці і риби. Важливе місце після картоплі належить капусті. З капусти та інших овочів готують багато смачних страв і гарнів.

Страви з овочів — важливе джерело вуглеводів, необхідних для організму людини мінеральних речовин, органічних кислот і вітамінів. Смакові й ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит. Клітковина посилює перистальтику кишечника, а також сприяє нормалізації жирового обміну і виведенню з організму холестерину. Тому страви з овочів слід споживати для профілактики і лікування атеросклерозу. Пектин характеризується бактерицидною дією (стримує розвиток гнильних бактерій), виводить з організму радіонукліди.

Їжа повинна бути різноманітною, збуджувати апетит і приносити людині задоволення. Важлива роль у цьому належить гарнірам з овочів, які доповнюють страви з м'яса, птиці і риби, надають їм привабливого зовнішнього вигляду, збагачують поживними речовинами, збуджують апетит і сприяють кращому їх засвоєнню. Поєднуючи овочі з м'ясом, птицею, рибою, можна значно підвищити їхню біологічну цінність. Добирати гарніри до страв з м'яса, птиці, риби потрібно за смаком, кольором і складом овочів, враховуючи при цьому калорійність і смак основної страви.

Наприклад, до страв з жирного м'яса і птиці використовують більш гострі гарніри — тушковану, квашену капусту, овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком — відварну картоплю, картопляне пюре, овочі в молочному соусі; до вареного м'яса подають зелений горошок, відварну картоплю, картопляне пюре, смаженого — смажену картоплю, складні овочеві гарніри; до вареної і припущеної риби — картоплю варену. Гарніри з капусти, брукви і ріпи до рибних страв не подають.

* В и к о р и с т о в у й т е комбіновані гарніри з різних овочів: вони є цінним джерелом вітамінів, вуглеводів, органічних кислот і мінеральних солей.

Гарніри з овочів можуть бути простими і комбінованими. До простих гарнів входить один вид овочів, комбінованих — два, три і більше.

Овочі в комбінованих гарнірах повинні поєднуватися між собою за смаком і

Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі до теплової обробки і майже не змінюються. Вітамін С (аскорбінова кислота) легко руйнується під час теплової обробки, особливо при варінні у великій кількості рідини. Значно краще він зберігається під час варіння на парі і при смаженні, оскільки жир захищає овочі від стикання з киснем повітря, який сприяє окислювальному процесам. Він добре зберігається у кислому середовищі. Щоб краще зберігся вітамін С, в стравах з овочів слід дотримуватися таких правил:

- обчищати і нарізувати овочі безпосередньо перед тепловою кулінарною обробкою; не використовувати металевий посуд, який окислюється;*
- під час варіння овочі треба класти в киплячу воду в такій послідовності, щоб одночасно довести їх до готовності;*
- варити овочі з закритою кришкою, щоб не було доступу кисню повітря;*
- дотримуватися режиму і тривалості теплової обробки (не допускати бурхливого кипіння і тривалого варіння);*
- не перемішувати овочі довго і часто;*
- не допускати тривалого зберігання готових страв у гарячому стані, повторного і багаторазового їх розігрівання.*

Готують страви і гарніри з овочів у соусному відділенні гарячого цеху, де використовують таке обладнання, як стаціонарні казани, електросковороди, електроплити; наплитний посуд — наплитні казани, каструлі, каструлі з сітчастими втулками, сотейники, сковороди, листи; інвентар — шумівки, дерев'яні копистки, кухарські лопатки, друшляки, сита.

Подають страви в підігрітих столових тарілках, баранчиках, порціонних сковородах.

§ 2. Страви і гарніри з варених овочів

Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі. Овочі варять у воді або на парі, щоб зберегти поживні речовини.

Картоплю і моркву варять з шкірочкою або обчищеними, буряки — з шкірочкою кукурбулзу — початками стручки квасолі — нарізаними сушеними овочі, попе-

Картопля — 140/105, борошно пшеничне — 25, яйця — 30, сир твердий — 27/25, сіль — 2. Маса напівфабрикату — 180. Масло вершкове або маргарин столовий — 10, сухарі пшеничні — 10. В и х і д — 220.

* П а м' я т а й т е: картоплю не слід переварювати чи зварену тримати у відварі: вона стає водянистою, погіршується її смак.

* В а р е н а картопля буде смачнішою, якщо у воду при варінні покласти 2-3 зубки часнику або цибулину чи трохи сушеного кропу, загорнутого у марлю.

• К а р т о п л я звариться швидше, якщо у воду додати ложку маргарину чи перед варінням обчищену картоплю потримати 2-3 хв під сильним струменем холодної води.

* З м о л о д о ї картоплі пюре не смачне, а при смаженні вона погано підрум'янюється і стає твердою: її краще варити і подавати цілою з маслом або зі сметаною.

• П а м' я т а й т е: з охолодженної картоплі пюре буде в'язке і тягуче, а з протертої разом з відваром — не досить білим і пухким, від холодного молока стає сірим.

* П ю р е з і старої картоплі буде смачним і пухким, якщо у нього додати збитий яєчний білок.

Книдлі гуцульські. Зварену картоплю протирають гарячою, сиру картоплю труть на тертці (сирої картоплі беруть 15 % від маси вареної), з'єднують, додають сирі яйця, борошно, сіль, перемішують. З маси формують приплюснуті кульки по 8 шт. на порцію. Відварюють у киплячій підсоленій воді 4-5 хв. Готові книдлі виймають шумівкою, кладуть у друшляк, дають стекти воді.

Перед подаванням книдлі порціонують і поливають поливкою.

Приготування поливки. Сало шпик нарізують дрібними кубиками і смажать до напівготовності, додають нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибулю, смажать до рум'яного кольору, додають сметану, кип'ятять 4-5 хв.

Картопля — 223/167, борошно вищого сорту — 50, яйця — 0,3 шт./Ю, сіль, приправи — за смаком. Маса напівфабрикату — 225. *Для поливки:* сало шпик — 15,7/15, цибуля ріпчаста — 5/4,2, сметана — 15. Маса поливки — 30. В и х і д — 200/30.

Капуста варена з маслом або соусом. Оброблену білоголову капусту нарізують шашками, ранню білоголову — часточками. Цвітну капусту можна використати цілими суцвіттями або нарізати. Головки брусельської капусти треба попередньо зрізати з стебла. Підготовлену капусту кладуть у киплячу підсолену воду, швидко

тертої картоплі. Смак ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір від білого до кремового.

Пюре з шпинату темно-зеленого кольору, маса однорідна, густа, пухка. Смак трохи солонуватий, ніжний, запах з ароматом молока.

Зварену картоплю і картопляне пюре зберігають на марміті не більш ніж 2 год, цвітну, білоголову варену капусту — не більше 60 хв, оскільки при тривалому зберіганні погіршується їх якість і руйнується вітамін С.

§ 3. Страви і гарніри з припущених овочів

Правила припускання овочів. Окремі види овочів (моркву, гарбуз, кабачки, капусту, томати, шпинат, щавель, ріпу) або суміш їх припускають у невеликій кількості рідини (води, бульйону, молока) з додаванням жиру. У власному соку припускають ті овочі, які містять велику кількість рідини і легко її виділяють, — гарбуз, томати, кабачки.

Перед припусканням овочі нарізують: капусту — шашками або часточками, моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — кубиками або часточками. Припускають у посуді з товстим дном із закритою кришкою. Нарізані овочі кладуть у посуд шаром не більш ніж 20 см. На 1 кг овочів використовують 0,2-0,3 л бульйону або води і 20-30 г жиру. Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

Припущені овочі заправляють вершковим маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву і як гарнір, а також використовують як напівфабрикат для приготування перших страв, начинок, холодних страв.

Морква в молочному соусі. Обчищену моркву нарізують дрібними кубиками, часточками або брусочками, кладуть у посуд, додають бульйон (0,2-0,3 л на 1 кг), маргарин і припускають до готовності, потім додають молочний соус середньої густоти, сіль, цукор, перемішують і доводять до кипіння.

Подають як гарнір до страв з м'яса і риби або як самостійну страву.

Морква — 271/217, маргарин столовий — 5, маса припущеної моркви — 200, соус — 75. В и х і д — 275.

Капуста білоголова з соусом. Головки капусти розрізують уздовж на часточки з частиною качана, щоб трималося листя. Якщо капуста призначена для гарніру, її слід нарізати шашками. Нарізану часточками капусту викладають у посудів один

ринних і рослинних жирів (50 % тваринного жиру і 50 % олії або відповідно 70 % і 30 %), а також кулінарний фритюрний жир. Жиру беруть у 4 рази більше, ніж овочів. Фритюрницю наповнюють жиром наповнину, оскільки при нагріванні він піниється. Жир нагрівають до температури 170-180 °С і закладають підготовлені овочі. Тривалість смаження 2-8 хв.

Картопля смажена (з сирію). Сиру картоплю нарізують брусочками, часточками, кубиками або скибочками, промивають у холодній воді і обсушують. Підготовлену картоплю кладуть на сковороду або лист з розігрітим жиром шаром 3 см і смажать, періодично помішуючи, до утворення рум'яної кірочки, солять і продовжують смажити до готовності. Якщо картопля повністю не просмажилася, її доводять до готовності в жаровій шафі. Під час смаження в електросковороді картоплю наприкінці смаження закривають кришкою і доводять до готовності.

Перед подаванням картоплю поливають розтопленим маргарином або сметаною, посипають зеленню. Okремо можна подати свіжі, солоні або мариновані огірки, томати, салат із свіжої або квашеної капусти.

Картопля — 483/362, кулінарний жир — 25, маса смаженої картоплі — 250, маргарин столовий — 10 або сметана — 20. В и х і д — 260/270.

• Якщо з м и т и крохмальні зерна з поверхні сирію нарізаної картоплі, при смаженні шматочки її не будуть злипатися і не прилипатимуть до посуду.

* Якщо н а р і з а н у картоплю перед смаженням обсушити на сухій тканині, жир не буде розбризкуватися, швидше утвориться рум'яна кірочка, шматочки обсмажаться рівномірно.

Картопля смажена (з вареної). Картоплю варять із шкірочкою, охолоджують, обчищають, нарізують тоненькими скибочками або кружальцями, солять, кладуть тонким шаром (не більш ніж 5 см) на сковороду з розігрітим жиром і смажать, обережно перевертаючи, щоб збереглася форма.

Перед подаванням поливають розтопленим маргарином або сметаною. Можна подавати з зеленою цибулею (5-Ю г на порцію). Смажену картоплю з вареної використовують для приготування запечених страв з м'яса і риби.

Картопля — 413, маса вареної картоплі — 301, кулінарний жир — 24, маса смаженої картоплі — 250, маргарин столовий — 10 чи сметана — 20. В и х і д - 260 або 270.

СОВО-
ОШОК
ВОВІВ
СОЮ З
ДОВЖ
ОТЬ У
ЛЮТЬ,
АЮТЬ
НИМ З
НОСТІ.

о) —
маса
ОВИХ
0/100
ВУ
ДИЙ,
ЦІР
а.

ТЬСЯ.
ОУСУ.

зоду.

жать

Деруни зі сметаною або грибним соусом (Фото 2). Дерунну масу викладають ложкою на добре розігріту сковороду з жиром 0,5 см завтовшки, 10 см в діаметрі, смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. Подають із сметаною або грибним соусом.

Дерунна маса — 275, олія — 10, маса смажених дерунів — 220; сметана — 20 або соус грибний — 75. В и х і д — 240 або 295.

Деруни по-селянському. З дерунної маси смажать деруни. М'ясо свинини або яловичини нарізують дрібними шматочками, смажать, додають трохи води і тушкують до готовності.

Готові деруни і м'ясо викладають шарами в горщику, додають бульйон, в якому тушкувалось м'ясо, сметану, маргарин, подрібнений часник, закривають кришкою і ставлять у жарову шафу на 5-7 хв. Подають у горщику.

Маса дерунна — 185, маргарин столовий — 10, маса готових дерунів — 150; свинина (лопаткова, шийна частина) — 129/110 або яловичина (товстий, тонкий край, бічна і внутрішня частина задньої ноги) — 162/119, маргарин столовий — 5, маса готового м'яса — 75; часник — 3/2, сметана — 35, маргарин столовий — 10, соус — 50. В и х і д — 275.

Деруни, фаршировані сиром. На добре розігріту з олією сковороду викладають ложкою дерунну масу (0,5 см завтовшки і 10 см в діаметрі), зверху кладуть начинку (шаром 0,5 см), яку накривають дерунною масою (шаром 0,5 см). Смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Приготування начинки: сир протирають, додають яйця, сіль і поливають сметаною.

Дерунна маса — 235; для начинки: сир — 34,3/34, яйця — 7, маса начинки — 40; маса напівфабрикату — 275; олія — 10, маса смажених дерунів — 220; сметана — 20. В и х і д — 240.

Деруни, фаршировані м'ясом. Готують так само, як деруни, фаршировані сиром. Приготування начинки: м'ясо варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, перемішують.

Для поливки: сало нарізують дрібними кубиками, смажать, додають нарізану дрібними кубиками цибулю і пасерують.

Перед подаванням деруни (2 шт. на порцію) поливають грибним соусом або поливкою з смаженого сала і цибулі.

Дерунна маса — 235; для начинки: яловичина (котлетне м'ясо) — 50/31,

маргарин столовий — 3, маса начинки — 40; сухарі — 2 або борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 220; олія — 10, маса смажених картопляників — 200; масло вершкове — 10 або сметана — 30, чи соус — 75. В и х і д -210, або 220, або 275.

*Щоб під час смаження основними способами виробити з картопляної маси не розпадалися, кладіть їх на добре розігріту із жиром сковорідку, а при паніруванні слідкуйте, щоб паніровка не попала всередину.

*Під час смаження основним способом виробити з картопляної маси вбирають багато жиру, тому спочатку додайте половину його норми, а коли виробити підсмажаться з одного боку, переверніть їх і додайте решту жиру.

Картопляні палички. Варену картоплю протирають гарячою, охолоджують до температури 40-50 °С, додають сири яйця, картопляний крохмаль, частину дрібно нарізаної зелені петрушки і добре перемішують. З підготовленої маси формують валики 1-1,5 см завтовшки, нарізують їх 12-15 см завдовжки і смажать основним способом до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням викладають у тарілку гіркою, поливають вершковим маслом або сметаною, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Картопля — 266/200, яйця — 10, крохмаль картопляний — 20, зелень — 3, маса напівфабрикату — 230; жир — 15, масло вершкове — 10 або сметана — 30. В и х і д -210 або 230.

Кульки картопляні. У протерту варену картоплю, охолоджену до температури 50 °С, додають 0,3 частину пшеничного борошна, жовтки яєць, перемішують і формують кульки діаметром 2,5-3 см. Підготовлені кульки обкачують у борошні, що залишилося, змочують у збитих яєчних білках, обкачують у сухарях і смажать у великій кількості жиру.

Перед подаванням кульки викладають на блюдо або порціонну тарілку, прикрашають листками салату або гілочками зелені петрушки, кропу. У соуснику подають соус (томатний червоний, грибний, червоний з цибулею й огірками). Кульки можна використовувати як гарнір до м'ясних страв.

Картопля — 233/175, яйця — 10,5/20, борошно пшеничне — 10, сухарі — 10, маса напівфабрикату — 200; олія або жир кулінарний — 20, маса смажених кульок — 180. Соус — 50. В и х і д — 230.

маргарин столовий — 11, маса готових оладок — 200; масло вершкове або маргарин столовий — 10, чи сметана — 30. В и х і д — 210 або 230. Морквяники з яблуками.

Яблука обчищають, видаляють сердцевину і припускають. Моркву обчищають і варять. Варену моркву і припущені яблука протирають, додають цукор, сіль і помішуючи, вводять манну крупу, прогрівають. Охолоджену масу заправляють ванільним цукром, добре перемішують, надають їй форми батончика 5-6 см завтовшки, нарізують упоперек, панірують у борошні, формують у вигляді биточків 1,5 см завтовшки й обсмажують з обох боків. Морквяники можна готувати без ванільного цукру.

Перед подаванням поливають жиром або збоку підливають сметану.

Морква — 144/115, яблука свіжі -т 71/50, цукор — 5, крупа манна — 15, цукор ванільний — 0,1, борошно — 10, маса напівфабрикату — 180; маргарин столовий — 10, маса готових морквяників — 150; масло вершкове або маргарин столовий — 10, чи сметана — 30. В и х і д — 160 або 180.

Вимоги до якості страв і гарнірів із смажених овочів. Смажені овочі мають однакову форму нарізування, яка зберігається. Консистенція всередині смажених овочів м'яка, кірочка хрумка. Смак і запах характерний для смажених овочів. Колір кірочки смаженої картоплі жовтого кольору, інших овочів — світло-коричневого; на переломі — властивий натуральному кольору овочів.

Вироби з овочів правильної форми без тріщин, на поверхні рум'яна кірочка, на розрізі — колір, властивий овочам і начинкам, з яких приготовлено страву. Консистенція пухка, нетягуча, у виробах з вареної картоплі — без грудочок не-протертої картоплі.

§ 5. Страви і гарніри з тушкованих овочів і грибів

Тушують кожен вид овочів окремо або разом — суміш овочів, а також деякі фаршировані овочі.

Для тушкування овочі нарізують соломкою, кубиками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають, а потім тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій чи соусу. Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви під час тушкування свіжої капусти і буряків додають оцет. Овочі тушкують у посуді з закритою кришкою, при слабкому кипінні.

перець — солонкою, обсмажують до напівготовності, потім додають нарізані томати, сметану і тушкують. Наприкінці тушкування додають сирі яйця, тушкують ще 5 хв. При подаванні посипають дрібно нарізаною зеленню.

Перець солодкий — 133/100, томати свіжі — 141/120, цибуля ріпчаста — 71/60, жир тваринний топлений харчовий або олія — 15, сметана — 20, яйця — 10. В и х і д -200. Овочі тушковані (рагу з овочів). Картоплю, моркву, петрушку (корінь), цибулю ріпчасту нарізують часточками або кубиками. Картоплю обсмажують, інші овочі пасерують. Білоголову капусту нарізують шашками і припускають, цвітну — розбирають на окремі суцвіття і варять. Підготовлені картоплю і овочі кладуть у посуд, заливають соусом червоним або томатним, чи сметанним і тушкують 10-15 хв. Після цього додають сирі або обсмажені кабачки чи гарбуз, нарізані кубиками, припущену білоголову або варену цвітну капусту і продовжують тушкувати 15-20 хв. За 5-Ю хв до закінчення тушкування додають горошок зелений консервований, сіль, перець горошком, лавровий лист, доводять до готовності, заправляють тертим часником. При відсутності того чи іншого виду овочів, які зазначені в рецептурі, страву можна приготувати з овочів, які є, відповідно збільшивши їх закладку.

Подають у баранчику або порціонній сковорідці. Перед подаванням поливають маслом, посипають зеленню.

Картопля — 67/50, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 36/30, ріпа — 53/40 або бруква — 51/40, капуста свіжа білоголова — 38/30, жир кулінарний — 10, соус — 75, гарбуз — 43/30 чи кабачки — 45/30, часник — 1/0,8, перець чорний горошком — 0,05, лавровий лист

— 0,02, маса тушкованих овочів — 250; маргарин столовий або масло вершкове — 5. В и х і д — 255.

Буряки тушковані в соусі. Буряки варять із шкіркою, обчищають, нарізують солонкою або кубиками, прогрівають з жиром, заправляють оцтом, цукром, соусом білим чи сметанним і тушкують 10-15 хв при слабкому нагріванні.

Подають як самостійну страву або як гарнір. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню.

Буряки — 291/232, маргарин столовий — 8,2, оцет 9 % — 2,5, цукор — 4, соус — 60. В и х і д — 250.

Капуста кольрабі фарширована. Підготовлену для фаршування капусту коль-

ю, їх
який

нір, а

ають

ий —

3/10,

цет 3

0,05,

лусту

ть до

жуть.

ості.

/125,

250.

кими

но —

лива-

теці.

рнір.

пюре

ист -

плю,

лять,

кву й

м чи

ення

юре,

тану.

нню.

пасеровані з томатним пюре цибулю 1 моркву, направляють цукром та пасерованим борошном.

Перець солодкий — 93/70; для начинки: капуста білоголова свіжа — 35/28, морква — 55/44, цибуля ріпчаста — 24/20, томатне пюре — 10, олія — 15, борошно пшеничне — 2, оцет 3 % — 10, цукор — 2, маса начинки — 80; маса напівфабрикату — 150; соус томатний — 75. В и х і д — 200. Гриби в сметанному соусі. Підготовлені зварені гриби нарізують на скибочки або часточки і обсмажують до готовності. Заливають сметаним соусом і проварюють протягом 5-Ю хв. Можна покласти пасеровану цибулю (10-20 г на порцію).

Перед подаванням кладуть у баранчик або порціонну сковороду, посипають подрібненою зеленню. Гриби можна подати з відвареною картоплею.

Гриби білі свіжі — 151/115 або гриби білі сушені — 37,5, чи солоні (в бочковій тарі) — 140/115, або печериці свіжі — 247/188, маргарин — 10, маса смажених грибів — 75; соус — 75. В и х і д — 150. *Вимоги до якості страв і гарнірів з тушкованих овочів*, У разі бракеражу тушкованих овочів окремо куштують овочі і соус. Овочі після тушкування зберігають форму. Смак тушованої капусти кисло-солодкий з ароматом спецій і томату, без запаху вареної капусти і сирого борошна. Колір від світло- до темно-коричневого, для тушкованих буряків — темно-вишневий. Консистенція соковита, але не волокниста — для капусти. Зберігають тушковані овочі гарячими не більше 2 год.

§ 6. Страви з запечених овочів і грибів

Перед запіканням більшість овочів підлягає тепловій обробці: їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді використовують сирими (томати і баклажани). Овочі запікають на листах або порціонних сковородах, попередньо змащених жиром і посиланих сухарями, у жаровій шафі при температурі 250-280 °С до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури всередині виробу 80 °С. Страви із запечених овочів поділяють на три групи: овочі, запечені у соусі; запіканки; фаршировані овочі.

- Перед запіканням бакки, запіканки змащують яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипають тертим твердим сиром чи меленими сухарями і

Перед подаванням поливають часниковою заправою. Заправу готують так само, як для пампушок з часниковою заправою.

Картопля — 228/171, жир тваринний топлений харчовий — 3, сало шпик — 52/50, маса картоплі з салом — 175; соус — 35. В и х і д — 210. Картопля, запечена в шкірці, з салом (у фользі). Картоплю добре миють, розрізують навпіл, на зрізану частину картоплі кладуть сало, нарізане шматочками прямокутної форми масою — 3-4 г, посипають сіллю, перцем. Готовий напівфабрикат загортають у фольгу так, щоб залишився повітряний простір для кращого запікання. Напівфабрикат ставлять у жарову шафу на 30-35 хв. Подають у гарячому стані, без фольги, поливають жиром, який витопився в процесі теплової обробки, поряд укладають комбінований гарнір, зелень.

Картопля — 125, сало шпик — 25/24, маса напівфабрикату — 149. Вихід — 115. Гарбуз'яник. Крупу перебирають, промивають і варять кашу в підсоленій воді з молоком. Коли каша загусне, додають нарізаний дрібними шматочками гарбуз, цукор, вершкове масло і варять 10-15 хв. Потім кашу охолоджують до температури 40-50 °С, додають сирі яйця і перемішують. Масу викладають у сотейник або на лист, змащений маргарином і посиляний сухарями, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають. Подають гарбуз'яник порціями з маслом або сметаною.

Гарбуз — 114/80, пшоно — 22, вода — 32, молоко — 32, цукор — 6, яйця — 24, масло вершкове — 10, маргарин столовий — 3, сухарі пшеничні — 3, сметана — 3, маса напівфабрикату — 200; маса готового гарбуз'яника — 180; сметана — 20 чи масло вершкове — 5. В и х і д — 200 або 185. Гарбуз запечений зі сметаною.

Обчищений і промитий гарбуз нарізують скибочками, солять, панірують у борошні і обсмажують, кладуть у сотейник або на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями, посипають цукром, заливають сметаною, посипають тертим сиром, збризкують маргарином і запікають.

Гарбуз — 250/175, борошно пшеничне — 8, маргарин столовий — 15, цукор — 15, сметана — 15, сир твердий — 5, сухарі пшеничні — 3, маса напівфабрикату — 220. В и х і д — 200.

Гарбуз запечений з яйцями. Гарбуз обчищають, нарізують соломкою, солять, посипають перцем, панірують у борошні і смажать на маргарині до готовності.

Потім заливають яйцями, змішаними з молоком, і запікають у жаровій шафі. Перед подаванням посипають кропом і поливають маслом.

Гарбуз — 147/143, борошно пшеничне — 11, маргарин столовий — 15, маса

шені
ско —
гу —
— 20.
ачки
ають
лафі.
ним.

буля
са
икату
ною

ь,
й —
щука
ка —
овий
225;
вана
оють
овці,
ості.

бне-

дають
ють,
СЛОМ
УСОМ.

сло

яють
адуть
адуть
вер-

Пода-

са —

маса

маса

ту —

маса

а або

оплю

0 °С,

аний

тину

ують

ррції.

зетку

ють,

рjami

коли

маса пасерованої цибули — 12; маргарин столовий — 5, сухарі — 6, маса напівфабрикату — 315; маса запеченої страви — 268; масло вершкове або маргарин столовий — 10, чи соус червоний основний, томатний або грибний — 50. В и х і д - 278 або 318.

• Не забуйте: перш ніж покласти запіканку чи рулет на лист, треба змастити його жиром і посипати меленими сухарями, щоб виріб не прилипав до листа.

Голубці любительські. Сформовані голубці у вигляді прямокутника кладуть на лист, змащений жиром, збризкують жиром і обсмажують у жаровій шафі. Потім заливають водою або бульйоном, припускають до готовності пшоно, заливають соусом сметанним з томатом і запікають.

Подають 2 шт. на порцію з соусом і посипають посіченою зеленню.

Приготування на ч и н к и : підготовлене пшоно з'єднують з дрібно нарізаним салом, додають сіль, перець.

Капуста білоголова свіжа — 163/130, пшоно — 32, сало — 35, маса начинки — 65; маса напівфабрикату — 185; маргарин столовий — 5, маса обсмажених голубців — 170; вода або бульйон — 50, соус сметанний з томатом — ПО. В и х і д - 280.

Гриби у сметанному соусі, запечені. Підготовлені відварені гриби нарізують скибочками або часточками, підсмажують у маслі до готовності. Потім додають сметанний соус і доводять до кипіння, після чого розкладають на порціонні сковорідки, змащені маргарином. Гриби посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають до утворення добре підсмаженої кірочки. Якщо гриби використовують як гарячу закуску, то їх нарізують тоненькими скибочками, запікають і подають у кокотниці.

Перед подаванням кокотницю ставлять на тарілку, поряд кладуть чайну ложку або спеціальну закусочну виделку.

Гриби білі свіжі — 182/138 або печериці — 237/180, чи гриби сушені — 45, маргарин столовий — 10, маса смажених грибів — 90, соус — 75, сир — 5,4; маса напівфабрикату — 170. В и х і д — 150. *Вимоги до якості запечених*

овочевих страв. Запечені овочі та вироби з овочів мають рівну поверхню, без тріщин, з рум'яною кірочкою. Колір і смак — характерні овочам, з яких приготовлені запечені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю і рівномірно вкриті соусом, на поверхні — рум'яна кірочка. Консистенція оболонки запіканок,

З давніх-давен значне місце в українській кухні займає риба. Улюблені страви українців — карасі в сметані, короп з медом, рибні крученики, завиванці, січеники, товченики, фарширована риба.

Страви з риби є важливим джерелом повноцінних білків, які необхідні для побудови клітин організму людини (альбумінів — розчинних у воді; глобулінів — розчинних у слабких розчинах солей і кислот та деяких складних білків, що містять фосфор). Білки риби засвоюються легше, ніж білки м'яса. М'язова тканина риби порівняно з м'ясом м'якша і ніжніша, оскільки колаген (білок сполучної тканини риби) менш стійкий проти нагрівання і швидше переходить у глютин.

Жир риби легкоплавкий і залишається в рідкому стані при кімнатній температурі, тому він засвоюється краще, ніж жир яловичини чи баранини. Завдяки цьому рибні страви вживають також холодними. З жиром в організм людини надходять цінні ненасичені жирні кислоти та вітаміни А, О, Е. Вміст жиру у стравах залежить від виду риби, він підвищує калорійність і поліпшує смакові якості. Відповідно до кількості жиру в рибних стравах необхідно правильно добирати гарнір і соус до них.

Найкраще риба поєднується за смаком з гарніром з картоплі. Можна подавати її також з овочами тушкованими, горошком зеленим консервованим, вареними спаржею, цвітною капустою. Додатково до всіх рибних страв рекомендується подавати огірки, томати свіжі, солоні, мариновані, а також інші солоні або мариновані овочі, салат з капусти.

Соус подають окремо у соуснику або поливають ним рибу. Для страв з нежирної риби слід використовувати соус сметанний, сметанний з томатом, сметанний з цибулею, сметанний з хрінном, а з жирної риби — томатний, томатний з овочами, білий основний, паровий, білий із щавлем, білий з капарцями.

Рибні страви багаті мінеральними речовинами, особливо страви, які приготовлені з морської риби. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит.

Особливо корисна риба хворим на подагру і людям з порушенням обміну речовин. У літньому віці рекомендується споживати страви з нежирної риби, особливо з морської (тріски, морського окуня тощо), багатої на йод, що є профілактичним засобом проти атеросклерозу.

Різні види риби відрізняють за будовою, смаком і вмістом поживних речовин. Тому при приготуванні страв із риби слід правильно визначити спосіб теплової

*Щоб варені страви з риби мали добрий смак і аромат, рибу краще варити в бульйоні з рибних відходів. * Не вартіть рибу в алюмінієвому посуді: вона буде мати неприємний смак.

При варінні риби з ніжним ароматом і смаком (форель, лососеві, осетрові) прянощі й овочі не додають. Щоб зберегти забарвлення форелі і лососевих риб, у воду додають столовий оцет (10 г на 1 л води). Морську рибу, що має різкий специфічний запах, варять у пряному відварі, для приготування якого у воду кладуть біле коріння, цибулю, моркву, сіль, перець запашний і гіркий, лавровий лист, варять 5-7 хв, проціджують, додають оцет. При варінні тріски, ставриди, сома, лина, щуки використовують огірковий розсіл або шкірочку і насіння солоних огірків, що пом'якшує смак риби, послаблює специфічний її запах. М'ясо при цьому набуває ніжнішої консистенції.

Смак риби залежить також і від кількості води, в якій вона вариться. Тому рівень води має бути на 2-3 см вищий від поверхні риби. На 1 кг риби беруть 2 л води.

Цілими варять судака, лососину, форель, щуку, стерлядь, нельму, білорибичу. Перед варінням тушки перев'язують шпагатом, стерляді надають форму кільця (щоб риба не деформувалася). Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана черевцем донизу, заливають холодною водою або бульйоном (щоб риба рівномірно нагрівалась під час варіння, а зовнішні і внутрішні м'язові шари одночасно дійшли до готовності), додають за рецептурою цибулю, коріння, спеції, доводять до кипіння, нагрівання зменшують, знімають з поверхні піну і варять при слабкому нагріванні майже без кипіння (температура 85-90 °С) до готовності: велику рибу — 1-1,5 год, дрібну — 15-20 хв. При цьому кипіння води повинно бути дуже слабким.

Готовність риби визначають, проколюючи кухарською голкою найтовщу частину. Якщо риба готова, то у місці проколювання виділяється прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу слід доварити.

Варену цілу рибу (судака, форель, стерлядь) охолоджують у бульйоні, виймають, змивають згустки білків, використовують для бенкетів. Дрібну варену рибу до подавання зберігають у гарячому бульйоні 30-40 хв.

* Воду, в якій вариться риба для подавання гарячою, треба солити більше, ніж для подавання холодною. При варінні м'якоть риби поглинає дуже мало солі, а під час

розтопленим маслом, посиланий подрібненою зеленню.

§ 3. Страви з припущеної риби

Загальні правила припускання риби. Припускають рибу у невеликій кількості рідини цілими тушками (форель, стерлядь, судак, щука, риба фарширована), ланками та порціонними шматочками у рибних казанах з решітками або сотейниками при закритій кришці. Для припускання використовують рибу, яка не має різко виражених специфічних смаку і запаху, з ніжною шкірою і м'якоттю. При припусканні риба втрачає значно менше поживних речовин, ніж при варінні, краще зберігає свої смакові властивості.

Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана або у сотейник, дно якого змащують маслом, в один ряд: цілу рибу — черевцем донизу, ланки осетрової риби — шкіркою донизу, порціонні шматочки — під кутом 30° (щоб один шматочок покривав частину сусіднього) шкірою донизу або тією частиною, де була шкіра, щоб товстіша частина шматочка була занурена у рідину. Цілу рибу і ланки можна перев'язати шпагатом і прикріпити до решітки.

Щоб зберегти форму фаршированої риби при припусканні, з обох боків її прикріплюють шпагатом дві тонкі дерев'яні планочки, які вирізують за формою і розміром риби.

Рибу заливають водою або рибним бульйоном (0,3 л на 1 кг) так, щоб рідина вкрила її на третину об'єму. Цілу рибу і ланки заливають холодною, а порціонні шматочки — гарячою водою, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції (їх підбирають так само, як і для варіння). Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому нагріванні до готовності: порціонні шматочки — 10-15 хв; ланки, цілу і фаршировану рибу — 25-45 хв. Внутрішні шари риби повинні прогрітися до температури не нижче 80 °С.

* Р и б а, зварена на парі, смачніша, ніж зварена у воді: в ній зберігаються майже всі смакові й ароматичні речовини.

На бульйоні, який утворився після припускання, готують соус, тому в нього часто додають різні продукти залежно від соусу, під яким вона буде подаватися: лимонну кислоту і печериці (для соусу парового); біле вино печериці (для соусу

решітку
о, як
мак і

само,
оном
рену
рячих
лист,

страв

е. На
ори).
граву
нику.
чеве,
ірки,
ийки.
цями,

55/96;
на —
3/94,
катів:
буля
- 150,
кетів
ць). У
лена
ника.

фаршировані. Підготовлену рибу укладають на рештку рионого казана, заливають гарячим бульйоном або водою так, щоб вона була покрита на третину об'єму, додають перець чорний горошком, сіль, посуд закривають кришкою і припускають при слабкому кипінні 10-15 хв.

* А б и ф а р ш и р о в а н а р и б а м а л а г а р н и й к о л і р , р е к о м е н д у є т ь с я п р и п у с к а т и її з додаванням промитого лущиння цибулі, а щоб поліпшити смак, можна припускати її у змащеному жиром сотейнику, на дно якого покласти тонкі шматочки сирого буряка, моркви, цибулі, на них — шматочки фаршированої риби (в один ряд).

Подають припущену фаршировану рибу з гарніром, поливають соусом. Гарніри — картопля варена або картопляне пюре, овочі припущені. Соуси — томатний, томатний з овочами, сметанний.

Сазан — 183/109 (короп — 171/108 або тріска — 124/108); для фаршу: хліб пшеничний — 4, молоко або вода — 5, цибуля ріпчаста — 12/10, маргарин столовий — 3, яйця — 4, часник — 0,3/0,2, сіль — 2,7, перець чорний мелений — 0,01, лавровий лист — 0,01, маса напівфабрикату — 125, маса припущеної риби — 100, гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 325. *Вимоги до якості страв з припущеної риби.*

Припущена фарширована риба і риба у вигляді порціонних шматочків або цілої тушки добре зберігає свою форму. На поверхні риби допускаються згустки зсілих білків, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковими шийками або крабами.

Смак і запах властиві цьому виду риби у поєднанні зі спеціями і соусом. Колір на розрізі білий або світло-сірий. Консистенція — м'яка. Гарнір политий маслом, посиланий зеленню.

§ 4. Страви із смаженої риби

Загальні правила смаження риби. Рибу смажать у невеликій кількості жиру (основним способом), у великій кількості жиру (фритюрі), на решітці, рожні. Для смаження використовують різні види риби, але найсмачніша смажена риба навага, мінога, вугор, лящ, сазан, короп, вобла, оселедець, скумбрія, океанічний бичок та ін. Смажена риба має чітко виражений смак завдяки утворенню на поверхні добре підсмаженої кірочки. Містять велику кількість цінних поживних речовин

і д - 257, або 325, або 300. Риба, смажена цілою. Оброблену цілу рибу з головою (без зябер) обсусшують, посипають сіллю, перцем чорним меленим, обкачують у борошні, смажать основним способом і подають так, як рибу смажену, порціонними шматочками.

Ставрида азово-чорноморська — 140/119 (скумбрія азово-чорноморська — 138/119, навага, крім далекосхідної, — 151/121, дріб'язок 1 групи — 159/119, дріб'язок II групи — 163/119, сардини мексиканські, маррокан-ські — 157/116, мойва (дріб'язок III групи) — 123/121), борошно пшеничне — 6, олія — 6; маса смаженої риби — 100, гарнір — 150, соус — 75 або маргарин столовий, або масло вершкове — 7.

В и х і д : з жиром — 257, з соусом — 325. Короп фарширований (смажений), Нафаршированого гречаною або рисовою кашею та грибами коропа зашивають, обкачують у борошні, обсмажують з обох боків до золотистого кольору основним

способом, доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням з коропа знімають нитки і нарізують його на порціонні шматочки, які укладають на тарілку чи блюдо, поливають маслом або маргарином столовим і посипають зеленню. Окремо на гарнір можна подати припущену з маслом моркву, картоплю смажену.

Короп — 122/60; для фаршу: гриби білі сушені — 8, цибуля ріпчаста — 10/8, жир тваринний топлений харчовий — 3, рис — 7 або крупа гречана — 9,5, яйця — 10, маса фаршу — 50, борошно пшеничне — 6, маса напівфабрикату — 115, олія — 6, маса смаженого коропа — 100, масло вершкове або маргарин столовий — 7, гарнір — 150. В и х і д — 257. Риба в налисниках. Чисте філе риби нарізують тоненькими шматочками, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. Потім кожний шматочок кладуть на підсмажений бік налисника, загортають у вигляді конверта й обсмажують. Подають з маслом вершковим або маргарином, або з томатним соусом.

Судак — 179/86 (тріска потрошена без голови — 122/89, риба-капітан — 226/95, окунь морський потрошений без голови — 135/89, хек сріблястий — 176/86); з напівфабрикатів: судак — 119/86 (тріска — 105/89, риба-капітан — 125/95, окунь морський — 110/89), борошно пшеничне — 5, олія — 5, маса смаженої риби — 75, налисник-напівфабрикат (оболонка) — 100, маса напівфабрикату — 175, маргарин столовий — 12, маса смажених налисників з рибою — 155, масло вершкове або маргарин столовий — 10, чи соус — 75. В и х і д : з жиром — 165, з соусом — 230.

Риба, смажена у фритюрі. Підготовлену цілу рибу або порціонні шматочки

* Х е к а , тріску та іншу маложирну рибу краще смажити в тісті, воно захищатиме її від висихання, м'якоть риби стає ніжною і смачною.

◆ С к р о п і т ь лимонним соком морську рибу перед смаженням: вона стане смачнішою.

Рибу в тісті подають по 6-8 шматочків на порцію. Шматочки риби добре просмажені і соковиті. Тісто — пористе і пухке. Колір світло-золотистий.

Для риби, смаженої у фритюрі, недопустимі смак і запах пересмаженого фритюру, темний колір підсмаженої кірочки.

Консистенція м'яка, соковита. У риби і виробів, смажених у фритюрі, поверхнева кірочка злегка хрустка, але не суха, без відставання паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого. Риба полига жиром. Гарнір укладений акуратно. Страва прикрашена зеленню петрушки фрі, скибочкою лимона.

§ 5. Тушковані рибні страви

Правила тушкування риби. Тушковані рибні страви мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного торе, оцту, олії, цукру, рибного бульйону.

Для надання особливого аромату і смаку за 10-15 хв до закінчення тушкування риби додають спеції і прянощі з розрахунку на одну порцію, г: солі — 3, перцю чорного горошком — 0,01, лаврового листа — 0,01, гвоздики — 0,01, кориці — 0,01.

Тушувати рибу можна сирю або попередньо підсмаженою. Тушковані страви з підсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу, порціонні шматочки-кругляки, порціонні шматочки, нарізані з філе зі шкірою і кістками. Рекомендується тушувати солону вимочену рибу і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбалу, зубатку, тріску, палтус, та ін.).

Тривалість тушкування дрібної риби — 3-4 год, порціонних шматочків — 45-60 хв. Готовність риби визначають за м'якістю кісток.

Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими вона тушувалася, посопають подрібненою зеленню.

Риба, тушкована у сметані. Можна готувати двома способами.

І спосіб. Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками, солять і обсмажують у частині вершкового масла. У змашений маслом або маргарином

25 хь при закритій кришці на слабкому вогні. Подають рибу разом із соусом, овочами і грибами, з якими вона тушкувалася. На гарнір — картопляне пюре або картопля варена.

Судак — 169/86 (тріска — 117/89, окунь морський — 127/89, минтай — 168/84, льодяна риба — 179/86); з напівфабрикатів: судак — 112/86 (тріска — 102/89, окунь морський — 105/89, льодяна риба — 105/86); з філе промислового виробництва: судак — 93/86, (палтус білокорий — 93/86, окунь морський — 96/89, хек сріблястий — 96/86), борошно пшеничне — 5, олія — 5, маса смаженої риби — 75; цибуля ріпчаста — 10/8, томати свіжі — 21/18, гриби білі свіжі — 45/34 або гриби білі сушені — 15, маса готової риби з тушкованими овочами, грибами та соусом — 150; гарнір — 150. В и х і д — 300. Крученики. Підготовлений напівфабрикат у вигляді трубочки обкачують у борошні, обсмажують у маслі.

Потім крученики складають у сотейник, заливають гарячим жирним бульйоном, додають злегка пасероване томатне пюре, дрібно нарізані цибулю, моркву, петрушку і тушкують до готовності.

Подають крученики з вареною картоплею, вироби поливають соусом, який утворився при тушкуванні. Страву посипають подрібненою зеленню.

Судак — 114/73, масло топлене — 10, хліб пшеничний — 15, яйця — 10, борошно пшеничне — 6, цибуля ріпчаста — 10/8, томатне пюре — 10, петрушка (корінь) — 10/8, морква — 10/8, перець — 0,02, масло вершкове — 5, гарнір — 215. В и х і д — 280. *Вимоги до якості тушкованих рибних страв.* Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита. Колір риби у розрізі сірий або коричневий. Овочі, які тушувалися разом з рибою, коричневі або бурі.

- § 6. Страви із запеченої риби

Загальні правила запікання риби. Запечені страви готують з різних видів риби. Дрібно запікають цілою (карась, лящ, короп, язь, лин). Велику рибу нарізують на порціонні шматочки без кісток, з шкірою або без неї.

Запікають рибу в основному з гарніром — картоплею вареною або смаженою (з сиріо), картопляним пюре, картоплею смаженою (з вареної), капустою тушкованою, розсипчастою гречаною кашею, макаронами відварними під соусом — білим основним, паровим, молочним, сметанним, томатним, майонезом або яєч-

На змащену жиром порціонну сковороду кладуть підсмажену рибу, обкладають її скибочками смаженої картоплі із вареної, заливають збитими яєчними білками, збризкують маслом вершковим або маргарином, посипають твердим сиром і запікають.

Хек сріблястий — 219/116, минтай — 226/113, льодяна риба — 242/116, тріска (потрошена, без голови) — 157/119; з напівфабрикатів: тріска — 137/119; з напівфабрикатів промислового виробництва: хек сріблястий — 129/116; цибуля ріпчаста — 7/6, олія — 3, оцет 9% — 3, вода переварена — 10, петрушка (зелень) — 4/3, борошно пшеничне — 6, олія — 6, маса смаженої риби — 100; гарнір — 150, яйця (білок) — 24, сир твердий — 6,5/6, масло вершкове або маргарин столовий — 10, маса напівфабрикату — 285. В и х і д — 255. *Вимоги до якості страв із запеченої риби.* Запечені рибні страви подають на порціонних сковородах, з добре підсмаженою кірочкою. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої риби. Соус густий, але без ознак висихання. Страва соковита, не допускається підгоряння риби і гарніру.

підгоряння риби і гарніру.

§ 7. Страви із січеної натуральної риби і котлетної маси

Страви з рибної січеної натуральної та котлетної маси смажать, тушкують, запікають, припускають і варять. Перед подаванням виробу поливають вершковим маслом або маргарином столовим. На гарнір подають картопляне пюре, картоплю варену чи смажену, рис варений, капусту тушковану та комбінований овочевий гарнір.

Товченики рибні. Підготовлений напівфабрикат у вигляді кульок викладають у глибокий лист або сотейник в один ряд, заливають гарячим рибним бульйоном на третину об'єму і припускають. Подають товченики з гарніром — картопляним пюре, поливають вершковим маслом або соусом — сметанним, сметанним з хрінном. Судак — 115/55 (щука — 120/55, тріска, пікша, сайда — 72/55); філе промислового виготовлення: тріски — 64/55 (щуки, судака, сома, сазана, ляща, жереха — 59/55), цибуля ріпчаста — 5/4, борошно пшеничне або крохмаль картопляний — 6/6, маса напівфабрикату — 65; маса готових товчеників — 75; гарнір — 150, масло вершкове — 10 чи соус — 50. В и х і д — 235 або 275. Ковбаски рибні українські.

Сформований напівфабрикат із січеної натуральної маси у вигляді ковбасок змочують в яйці, обкачують у сухарях, смажать у фритюрі і доводять до готовності

Кульки рибні. Підготовлений напівфабрикат (кульки) з котлетної маси змочують в яйці, обкачують у сухарях і смажать у жирі.

Перед подаванням на тарілку кладуть комбінований гарнір, поряд — кульки і поливають вершковим маслом чи маргарином.

Судак — 135/65 (щука, крім морської) — 163/65, тріска — 89/65, сом (крім океанічного) — 144/65; із напівфабрикатів: судак — 90/95, щука (крім морської) — 100/65, тріска — 77/65, сом (крім океанічного) — 80/65; із філе промислового виробництва: судак, щука (крім морської), сом (крім океанічного) — 71/65; хліб пшеничний — 13, молоко (вода) — 20, цибуля ріпчаста — 17/14, олія — 5, яйця — 10, сіль — 0,3, сухарі пшеничні мелені — 7, маса напівфабрикату — 120; олія або кулінарний жир — 12, маса смажених кульок — 100; масло вершкове чи маргарин столовий — 6, гарнір — 150. В и х і д — 256. **Січеники рибні, фаршировані маслом вершковим.** Напівфабрикат змочують в яйці, обкачують у білій паніровці, смажать у фритюрі.

Подають січеники з гарніром, поливають їх маслом вершковим або маргарином.

Гарнір — картопля смажена чи картопляне пюре, комбінований овочевий.

Судак — 135/65 (щука, крім морської) — 163/65, тріска — 89/65, окунь морський — 99/65; із напівфабрикатів: судак — 90/65, щука (крім морської) — 100/65, тріска — 77/65, окунь морський — 80/65; із філе промислового виробництва: судак, щука (крім морської) — 71/65 або окунь морський — 80/65; хліб пшеничний — 10, яйця — 6, маса рибна — 80; масло вершкове — 30, яйця — 10, хліб пшеничний (для панірування) — 20, маса напівфабрикату — 138; олія (кулінарний жир) — 15, маса смажених січеників — 115; масло вершкове (маргарин столовий) — 8, гарнір — 150. В и х і д -273. **Січеники рибні, фаршировані цибулею і шпинатом.** Підготовлені напівфабрикати змочують в яйці, обкачують у білій паніровці (двічі) і смажать у жирі.

Судак — 135/65 (щука, крім морської) — 163/65, тріска — 89/65, окунь морський — 99/65, хліб пшеничний — 10, яйця — 8, цибуля ріпчаста — 10/8, маргарин столовий — 4, маса рибна — 86; для начинки: цибуля зелена — 10/8, шпинат — 14/10, яйця — 20, маргарин столовий — 4, маса начинки — 30; яйця — 10, сухарі пшеничні мелені (для панірування) — 20, маса напівфабрикату — 145; олія або кулінарний жир — 15, маса смажених січеників — 120; масло вершкове чи маргарин столовий — 8, гарнір — 150. В и х і д -278. Галушки з хека. Сформовані галушки у вигляді кульок масою

соком викладають у сотейник, доводять до кипіння.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть рис припущений, зверху — краби, окремо подають соус томатний з овочами.

Краби (консерви) — 95/75, рис припущений — 100, соус — 50. Вихід- 228. Морський гребінець варений, з соусом. У киплячу підсолону воду кладуть розморожене філе, додають моркву, петрушку, перець чорний горошком (на 1 кг філе — 2 л води, 60 г солі) і варять 10-15 хв.

Перед подаванням охолоджене філе нарізують скибочками, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Подають з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або картопляне пюре. Соус — томатний чи сметанний.

Філе морського гребінця — 156/147, морква — 4/3, петрушка (корінь) — 4/3, сіль — 2,5, перець чорний горошком — 0,01, маса вареного філе морського гребінця — 75; гарнір — 150, соус — 50. Вихід — 275.

* Не вартіть філе морського гребінця більше 15 хв: триваліше варіння погіршує якість продукту, робить його твердим, щільним, сухим.

Креветки варені натуральні. Підготовлені креветки блоками масою 2-3 кг опускають у киплячу воду, додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист (на 1 кг креветок — 3 л води, 150 г солі), перемішують і варять: свіжоморожені — 5 хв, варено-морожені — 3 хв з моменту закипання води. Готові креветки спливають на поверхню.

Креветки порціонують і подають.

Креветки свіжоморожені не розібрані (цілі) дрібні — 144,9, або креветки варено-морожені (цілі) дрібні — 120,5, сіль — 3, перець чорний горошком — 0,01, маса варених креветок — 100. Креветки з підливою. Варені креветки розбирають на м'якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великі креветки нарізують на шматочки), заливають бульйоном і доводять до кипіння. Якщо використовують креветки консервовані, після відкривання банок їх перекладають у посуд і доводять до кипіння.

Подають креветки з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або овочі варені з жиром. Соус — томатний, молочний.

Креветки сироморожені нерозібрані (цілі) — 313, сіль — 3, перець чорний

ають
кою,
іння.
рених
- 150.
воді.
або у
квасі
осуд
були
к для
латів.
9/14,
- 0,1,

Для приготування їх використовують свинину, телятину, яловичину, баранину, субпродукти. Проте серед цих видів м'яса віддають перевагу свинині.

М'ясні гарячі страви — важливе джерело повноцінних білків, жирів, мінеральних і екстрактивних речовин, вітамінів А та групи В. Амінокислотний склад білків м'язових волокон близький до оптимального, коефіцієнт засвоєння їх дуже високий (97 %). Жири підвищують калорійність страв, а також є джерелом енергії. Екстрактивні речовини надають стравам своєрідного приємного смаку й аромату, сприяють виділенню травних соків, збуджують апетит і поліпшують засвоюваність їжі.

В українській кухні м'ясо поєднують з овочами, які використовують як гарнір або тушкують разом з ними, завдяки чому мінеральний склад м'ясних страв збагачується лужними сполуками, досягається оптимальне співвідношення кальцію і фосфору, підвищується вітамінна активність.

Гарніри з круп і макаронних виробів збагачують м'ясні страви вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами.

Більшість м'ясних страв подають з різноманітними соусами (з хріну, гірчиці, грибів, цибулі, часнику, м'яти, щавлю, чорносливу), які поліпшують їх смак і зовнішній вигляд.

Залежно від способу теплової обробки м'ясні гарячі страви поділяють на варені, смажені, тушковані і запечені.

У процесі теплової обробки м'яса білки, жири, мінеральні речовини зазнають складних змін. Повноцінні білки м'язових волокон при нагріванні зсідуються і витискують рідину, яка міститься в них, разом з розчиненими в ній речовинами. При цьому м'язові волокна ущільнюються, втрачають здатність вбирати воду, маса м'яса зменшується.

Сполучна тканина м'яса складається з неповноцінних білків колагену й еластину. Колаген під дією тепла і при достатній кількості вологи перетворюється на глютин, який розчиняється у гарячій воді.

М'ясо вважається готовим при перетворенні 45% колагену на глютин. При цьому зв'язок між колагеновими волокнами послаблюється і м'ясо розм'якшується. Тривалість розм'якшення залежить від кількості колагену і його стійкості до дії тепла. На стійкість колагену впливають різні фактори: порода, вік, угодованість, стать тварин тощо. Частини м'яса, які містять нестійкий колаген, розм'якшують-

три
ло.

10 15 ур стійкий

харською голкою: у зварене м'ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння (1,5-2,5 год) залежить від величини шматків м'яса, щільності і кількості сполучної тканини. Втрати маси при варінні становлять 38-40 %.

Після варіння з свинячої, баранячої і телячої грудинки видаляють реберні кістки. Готове м'ясо охолоджують, нарізують упоперек волокон по 1-2 шматочки на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання на стіл у цьому самому бульйоні при температурі 50-60 °С у закритому посуді.

М'ясо варене. Нарізане варене м'ясо, прогріте в бульйоні, подають з гарніром, поливають жиром або соусом, чи бульйоном. Соуси готують на бульйоні, що залишився після варіння м'яса.

Яловичину і свинину краще подавати з червоним основним соусом, цибулевим або сметаним з хрінном, телятину і баранину — з паровим або білим з яйцем. Як гарнір до яловичини використовують відварну картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсип-часті каші; до баранини — припущений рис; до свинини — тушковану капусту.

Яловичина (пружок, лопаткова частина, грудинка) — 164/121 (баранина, козлятина (лопаткова частина, грудинка) — 164/117, свинина (лопаткова частина, грудинка) — 147/125, телятина (лопаткова частина, грудинка) — 177/117), морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, маса вареного м'яса — 75; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 300. М'ясо варене з цибулею та сметаною. Охолоджене варене м'ясо нарізують по 2-3 шматочки на порцію упоперек волокон, кладуть у сотейник або порціонну сковороду, додають смажену цибулю, сметану і доводять до кипіння. На стіл подають з картоплею вареною або комбінованим гарніром.

Яловичина (пружок, лопаткова частина, грудинка) — 164/121 чи свинина (лопаткова частина, грудинка) — 147/125, морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, маса вареного м'яса — 75; цибуля ріпчаста — 24/20, жир тваринний топлений харчовий — 10, сметана — 50, маса сметани з цибулею — 60; гарнір — 150. В и х і д — 285. Баранина з пшоном (каша польова).

Баранину нарізують по 2 шматочки на порцію, варять до напівготовності, потім додають сіль, пшоно і доводять до готовності. Наприкінці варіння страву заправляють розтертим салом з цибулею і зеленню петрушки.

ться.
про-
ково
иром
а, яка
мела-
трак-
мату.
кого

ся
ні він
ять і
стах,
нних
очки,
5 °С.
а них
м чи
ь.

рави
ков-
начну
м'я-
асти-

підрізують півки, щоо краще оуло видаляти кістки після смаження.

Підготовлені шматки м'яса посипають сіллю і перцем, укладають на лист чи сковороду з розігрітим до температури 140-150 °С жиром на відстані 5 см один від одного, обсмажують на плиті або в жаровій шафі при температурі 200-250 °С. При щільному укладанні шматків м'яса значно знижується температура жиру, сповільнюється утворення кірочки і сік витікає. Досмажують м'ясо у жаровій шафі при температурі 150-160 °С, періодично (через кожні 10-15 хв) перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяється. Залежно від розмірів шматків і виду м'яса процес смаження триває від 40 хв до 1 год 40 хв. Готове м'ясо охолоджують, перед подаванням його нарізують упоперек волокон на порціонні шматочки 1-3 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Полядвіця. Підготовлену вирізку, товстий, тонкий краї і внутрішню частину задньої ноги яловичини збризкують розчином лимонної кислоти або натирають лимоном, перцем, сіллю, кладуть на розігрітий лист з жиром, обсмажують і доводять до готовності у жаровій шафі (20-25 хв). Готове м'ясо охолоджують, нарізують тонкими шматочками по 2-3 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або комбінований, поряд — 2-3 шматочки м'яса, поливають м'ясним соком.

Яловичина (вирізка, товстий і тонкий краї, внутрішня частина задньої ноги) — 156/115, жир тваринний топлений харчовий — 3, кислота лимонна — 0,02 або лимон — 5,5/5, маса смаженої полядвіці — 75; гарнір — 150.
В и х і д — 235.

*Щоб отримати рівномірно підсмажену кірку на великих шматках м'яса свинини, яловичини, його треба спочатку обсмажити на плиті, а потім довести до готовності в жаровій шафі. Якщо м'ясо смажити тільки в жаровій шафі, кірочка буде нерівномірною.

*Якщо при обсмажуванні м'яса великими шматками витікає багато соку, треба обсмаження припинити, м'ясо перекласти на добре розігрітий з жиром лист так, щоб шматки не торкалися одне одного. Смажити треба на сильному вогні до утворення рум'яної кірочки, а потім довести до готовності у жаровій шафі. М'ясний сік, що виділився на початку обсмажування, можна використовувати для поливання м'яса при досмажуванні його в жаровій шафі.

М'ясо смажене, шпиговане часником і цибулею. Тазостегнову частину свинини

ре чи
оним
на —
—300.
дньо
ують
Щоб
ски і
воді.

кар-
(ци-

50,

ЮТИ

перек
ітло-

атом,

иски
енція

уді із
, збе-

стять

люванні виділяється сік коричнево-сіруватого кольору); просмажене — 10-15 хв до повної готовності (при надавлюванні виділяється прозорий безбарвний сік). Подають м'ясо з гарніром і струганим хрінном, поливають м'ясним соком, зверху можна покласти зелене масло. На гарнір можна подавати картоплю, смажену ос-новним способом, картоплю, смажену у фритюрі, кабачки, баклажани смажені, складні гарніри.

Яловичина (вирізка) — 170/125, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого м'яса — 79; хрін — 16/10, гарнір — 150. **В и х і д** — 239.

Яловичина смажена з цибулею (біфштекс з цибулею). Готують так само, як біфштекс натуральний. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або фрі, поряд — м'ясо, яке поливають м'ясним соком, на нього — цибулю, смажену у фритюрі.

Яловичина (вирізка) — 170/125, жир — 7, маса смаженого біфштекса — 79, цибуля, смажена у фритюрі, — 35, гарнір — 150. **В и х і д** — 264. **Свинина, смажена порціонними шматочками (ескалоп).** Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю і перцем, кладуть на розігріту сковороду з жиром і смажать до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть картоплю смажену або фрі, складний овочевий гарнір. Ескалоп кладуть поряд на крутон з пшеничного хліба і поливають м'ясним соком.

Свинина — 147/125, телятина — 189/125 або баранина (корейка) — 175/125, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого ескалопа з свинини — 85, з баранини або телятини — 79; грінки — 20, гарнір — 150. **В и х і д** - 255 або 249.

Баранина з цибулею. Баранину, нарізану порціонними шматочками, солять і смажать до готовності. Наприкінці смаження додають нарізану кільцями цибулю.

Подають баранину із смаженою цибулею, вареною квасолею, смаженою або вареною картоплею.

Баранина (корейка, тазостегнова частина) — 166/119, жир тваринний топлений харчовий — 10, цибуля ріпчаста — 40/34, маса смаженого м'яса — 75; маса смаженої цибулі — 25; гарнір — 150. **В и х і д** — 255 або 249. **Правила смаження м'яса запанірованими порціонними шматочками.** Запаніровані м'ясні напівфабрикати порціонними шматочками обсмажують основним способом на добре розігрійтій сковороді з жиром до утворення рум'яної кірочки і доводять до

чорносливу — 35, маса чорносливу без кісточки — 40, масло вершкове — 5, яйця — 10, сухарі паніровочні — 10, маса напівфабрикату — 160, олія — 15, маса смаженої котлети — 140, гарнір — 150. В и х і д — 290. Котлети, фаршировані печінкою. Підготовлені котлети у вигляді циліндра з начинкою всередині змочують в яйцях, панірують у білій паніровці, знову змочують в яйцях і панірують у білій паніровці і смажать у жирі. Доводять до готовності в жаровій шафі. Подають котлети з комбінованим гарніром, поливають їх вершковим маслом або маргарином столовим.

Свинина (тазостегнова частина) — 94/80, сало шпик — 20,8/20, для начинки: печінка яловича — 42/35 або бараняча (свиняча, теляча) — 40/35, маса смаженої печінки — 24, цибуля ріпчаста — 10/8, маса пасерованої цибулі — 4, жир тваринний топлений харчовий — 2, яйця — 10, маса начинки — 40, яйця — 10, хліб пшеничний — 20, маса напівфабрикату — 170, жир тваринний топлений харчовий — 15, маса смажених котлет — 155, гарнір — 150. Масло вершкове або маргарин столовий — 5. Вихід -310. Правила смаження м'яса

дрібними шматочками. Для смаження дрібними шматочками використовують вирізку, товстий і тонкий край, внутрішню і верхню частини задньої ноги. Нарізане м'ясо кладуть на добре розігріту сковороду з жиром завтовшки 1-1,5 см, щоб м'ясо швидше підсмажилось і менше втрачало м'ясного соку. Смажать м'ясо на сильному вогні, помішуючи кухарською лопаточкою. Піджарка. Нарізані брусочки м'яса кладуть на розжарену сковороду з жиром, посипають сіллю, перцем і смажать. За 2-3 хв до готовності додають нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю і томатне пюре.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або розсіпчасту кашу, поряд — м'ясо і посипають подрібненою зеленню. Яловичина — 162/119 (свинина — 129-110, баранина, козлятина — 166/119 або телятина — 180/119), маса смаженого м'яса — 75; цибуля ріпчаста — 36/30, жир тваринний топлений харчовий — 10, маса пасерованої цибулі — 15; томатне пюре — 15, маса пасерованої цибулі і томату — 25; гарнір - 150. В и х і д - 250.

Вимоги до якості смажених м'ясних страв. Смажені натуральні м'ясні страви мають добре підсмажену рум'яну кірочку. Яловичина і баранина можуть бути добре, слабо- або середньопросмаженими, а свинина — повністю просмаженою. М'ясо нарізують упоперек волокон тоненькими шматочками. Колір на розрізі у слабопросмаженого м'яса — від червоного до рожевого, у середньопросмажено-

яйця
ни —
ни —
- 252
ають

Гар-

маса
ених
— 5.

кат у
ббом,
пафі.
риби

мас-

гарин
маса
; жир
лкове
тке. З
іонні
оть у
истої
нках.
5 см,
ать 3

а них
овим.
рдий
ений

ціджують, з'єднують з пасерованим борошном, варять 25-30 хв, протирають, додають протерті овочі і доводять до кипіння. Якщо для тушкування використовують готовий соус, у нього додають бульйон (15-20 % від загальної кількості), враховуючи википання.

М'ясо тушкують двома способами: з овочевим гарніром або кашею і разом з ним відпускають та без гарніру (його готують окремо).

Страви, які готують першим способом, більш ароматні й соковиті. Особливо смачне м'ясо, приготовлене у глиняних горщиках із щільно закритими кришками. Для масового приготування м'ясо, тушковане разом з гарніром, важко порціонувати.

Тушковане м'ясо подають з гарніром і соусом, в якому їх тушували. Перед подаванням страву посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Яловичина, шпигована часником і салом. Великі шматки м'яса збризкують оцтом і залишають у холодному місці на 1-1,5 год для маринування. Потім м'ясо шпигують часником і салом шпик, натирають сіллю й обсмажують у жаровій шафі, періодично поливаючи соком і жиром, який виділяється при смаженні. Підсмажене м'ясо кладуть у сотейник, заливають наполовину гарячою водою або бульйоном і тушкують майже до готовності під кришкою. Під час тушкування шматки кілька разів перевертають. Перед закінченням тушкування додають пасероване борошно, розведене водою або бульйоном, сметану, перець, лавровий лист.

Готове м'ясо охолоджують, нарізують шматочками упоперек волокон по 2-3 шт. на порцію, заливають підливою, в якій воно тушувалося, і доводять до кипіння.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (комбінований), поряд — м'ясо, яке поливають підливою.

Яловичина (верхній, внутрішній, бічний і зовнішній шматки тазостегнової частини) — 170/125, оцет 9 % — 12, часник — 3/2, сало шпик — 15,6/15, жир тваринний топлений харчовий — 7, борошно пшеничне — 3, сметана — 20, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса готового шпигованого м'яса — 88; маса підливи — 75; гарнір — 150. В и х і д — 313.

* П е р е д т у ш к у в а н н я м за кілька годин змастіть м'ясо яловичини гірчицею — воно стане приємним на смак.

• Якщо при т у ш к у в а н н і додати томатне пюре, гранатовий сік або лимонну кислоту, м'ясо швидше розм'якшиться, буде соковитішим і смачнішим.

бульйоном і тушкують до напівготовності. Потім додають нарізані соломкою пасеровані моркву та цибулю ріпчасту. Перед закінченням тушкування додають сметану, томатну пасту, лавровий лист. Готові крученики посипають товченим часником.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картопля відварна або смажена, картопляне пюре, складний гарнір), поряд — крученики і поливають підливою, в якій вони тушувалися.

Свинина (окіст) — 117/100, сіль — 1, перець чорний мелений — 0,02, часник — 1,5/1, *для начинки*: сало шпик — 21/20, огірки солоні — 27/22, маса начинки — 42; борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 145; жир тваринний топлений харчовий — 5, цибуля ріпчаста — 24/20, морква — 13/10, томатна паста — 3, сметана — 25, лавровий лист — 0,02, часник — 1,9/1,4, маса тушкованих кручеників — 100; маса підливи — 75; гарнір — 150. В и х і д -325.

Битки українські. Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем і злегка обсмажують. Сало шпик нарізують тоненькими пластинками, ріпчасту цибулю — кільцями і злегка підсмажують.

На дно сотейника кладуть пластинки сала, зверху битки, на них цибулю, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають товчений часник.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю тушковану, поряд — скибочку підсмаженого пшеничного хліба, на нього — биток з цибулею і салом.

Свинина (лопаткова, тазостегнова частини) — 147/125, жир тваринний топлений харчовий — 5, сало шпик — 15,6/15, цибуля ріпчаста — 30/25, жир тваринний топлений харчовий — 4, часник — 2/1,5, маса тушкованого м'яса — 85; маса тушкованого сала і цибулі — 30; хліб пшеничний — 36/30, жир тваринний топлений харчовий — 5, маса готових грінок — 25; гарнір — 150.

В и х і д —290. Душена поспільна. Яловичину або баранину нарізують тонкими шматочками (1 шт. на порцію), відбивають, солять, посипають перцем, панірують у борошні, обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Сиру картоплю нарізують кружальцями, додають нарізані цибулю й селеру, запашний перець, сіль, добре перемішують.

На дно сотейника кладуть шар м'яса, на нього — шар картоплі з овочами і

150. В и х і д — 250. Печеня по-домашньому. М'ясо, нарізане кубиками (2-4 шт. на порцію масою 30-40 г), солять, обсмажують, додають бульйон, томатне пюре і тушкують до напівготовності.

Картоплю нарізують часточками або кубиками, цибулю — часточками. Картоплю обсмажують, цибулю пасерують і з'єднують.

Підготовлене м'ясо й овочі кладуть у порціонний горщик шарами так, щоб знизу і зверху були овочі, додають бульйон, сіль, перець (продукти мають бути вкриті рідиною) і тушкують до готовності під кришкою. За 5-Ю хв до закінчення тушкування кладуть лавровий лист. Готову печеню направляють товченим часником. Подають у горщику, який ставлять на тарілку. Страву можна готувати без томатного пюре. Окремо подають солоні або свіжі огірки.

Яловичина (зовнішній і бічний шматки тазостегнової частини) — 162/119 або свинина (лопаткова і шийна частини) — 129/110, картопля — 253/190, цибуля ріпчаста — 30/25, жир тваринний топлений харчовий — 12, томатне пюре — 15, маса тушкованого м'яса — 75; маса готових овочів — 250. В и х і д - 325. Верещака (свинина, тушкована з буряковим квасом). Свинячу грудинку або лопаткову частину, нарізану великими кубиками, обсмажують у смальці до утворення рум'яної кірочки. Наприкінці смаження додають дрібно нарізану цибулю. Обсмажене м'ясо перекладають разом з соком і цибулею у сотейник або каструлю, додають перець, сіль, заливають буряковим квасом і тушкують до напівготовності, потім додають тертий черствий житній хліб і доводять до готовності. Подають з картопляним пюре чи комбінованим гарніром.

Свинина (лопаткова частина, грудинка) — 147/125, сало шпик — 6,3/6, цибуля ріпчаста — 30/25, квас буряковий — 75, хліб житній — 29,5, маса тушкованого м'яса — 85; маса підливи — 85; гарнір — 150. В и х і д — 320. Свинина тушкована з капустою і картоплею. М'ясо нарізують великими кубиками, солять і обсмажують до утворення рум'яної кірочки разом з тонко нарізаною цибулею, яку додають наприкінці смаження.

М'ясо перекладають у сотейник, додають нашатковану свіжу капусту, сіль, пасероване томатне пюре, воду або бульйон і тушкують до напівготовності (20-25 хв), після чого кладуть обсмажену нарізану кубиками картоплю, кмин, перемішують з м'ясом і капустою й тушкують до готовності.

Свинина (лопаткова і шийна частини, грудинка) — 129/110, жир тваринний топлений харчовий — 12, цибуля ріпчаста — 40/34, капуста білоголова свіжа —

Баранину подають з картопляним пюре чи комбінованим гарніром, поливають підливою, в якій вона тушкувалася.

Баранина (грудинка і шийна частина) — 96/86, жир тваринний топлений харчовий — 10, томатне пюре — 12, цибуля ріпчаста — 24/20, гриби білі сушені — 4, борошно пшеничне — 2, часник — 1/0,8, маса тушкованого м'яса — 60; маса підливи з грибами — 50; гарнір — 150. В и х і д — 260. Печеня кийвська. Оброблену велику картоплю, нарізану часточками, а дрібну цілою обсмажують

до утворення рум'яної кірочки, кладуть у горщик, додають нарізане скибочками і обсмажене до напівготовності м'ясо (2 шт. на порцію), варені подрібнені гриби, пасеровані цибулю ріпчасту і томатне пюре, січену зелень, сіль, перець, заливають сметаною і грибним відваром. Горщик закривають кришкою або замішують пісне тісто, тонко його розкачують у вигляді кружальця, яким накривають горщик, краї щільно притискають, поверхню тіста змащують яйцями і тушкують у жаровій шафі 20-25 хв.

Подають печеню в горщиках, поставлених на тарілку.

Яловичина (бічний, зовнішній шматки тазостегнової частини) — 162/119, картопля — 200/150, гриби білі сушені — 7, цибуля ріпчаста — 35/29, томатне пюре — 15, жир тваринний топлений харчовий — 20, сметана — 50, маса тушкованого м'яса — 75; маса готових овочів з грибами — 250. В и х і д — 325.

Вимоги щодо якості тушкованого м'яса. Тушковане м'ясо великим шматком на поверхні повинно мати підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите. Нарізають його упоперек волокон на рівні шматочки і заливають підливою. Порціонні шматочки відповідної форми, крученики у вигляді маленьких ковбасок, крученики волинські загорнуті в тоненькі шматочки сала, сало підрум'янене, вирази заливають підливою. Овочі, тушковані разом з м'ясом, зберігають форму, м'які, колір від темно-червоного до коричневого, колір м'яса сірий або коричневий. Смак і запах тушкованого м'яса з ароматом овочів і спецій, консистенція м'яса, соковита. Тушковані страви зберігають не більше 2 год.

§ 5. Запечені м'ясні страви

Загальні правила запікання м'яса. М'ясо і м'ясопродукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами з підливою або без неї, в

Запечені м'ясні страви зберігають не більше 2 год.

§ 6. Страви із січеного натурального м'яса і котлетної маси

Страви із січеного м'яса смажать, тушкують і запікають. Смажать вироби основним способом або у фритюрі безпосередньо перед подаванням, оскільки при тривалому зберіганні погіршується їх смак. Смажені вироби доводять до готовності у жаровій шафі. Втрати при смаженні виробів із січеного натурального м'яса становлять 30 %, з котлетної маси — 19 %.

Органолептичними ознаками готовності виробів із січеного м'яса є: виділення світлого соку в місці проколювання і сірого кольору на розрізі; на поверхні готових виробів утворюються бульбашки.

Перед подаванням натуральні січені вироби поливають жиром або м'ясним соусом; вироби з котлетної маси — жиром або відпускають із соусом.

На гарнір подають картоплю та овочі смажені, варені або тушковані, розсіпчасті каші.

Січеники старовинні. Підготовлені напівфабрикати у вигляді биточків чи яйце-видно-приплюснutoї форми обкачують у сухарях, смажать на добре розігрітому смальці з обох боків до утворення рум'яної кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі протягом 10-12 хв. Готові січеники подають з картоплею вареною, картопляним пюре, картоплею смаженою, комбінованим овочевим гарніром, поливши жиром і соком, які виділилися при смаженні.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 120/88, цибуля ріпчаста — 19/14, маса смаженої цибулі — 7, яйця — 32, смалець — 20, сухарі — 8, маса напівфабрикату — 135; маса готових січеників — 120, гарнір — 150. Вихід — 270.

* С і ч е и к и будуть мати ніжний смак, якщо до них додати рідку яєчно.

Січеники з яловичини натуральні (біфштекс січений). Підготовлений напівфабрикат обсмажують основним способом з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5-7 хв.

харчовий — 6, маса смажених мазурків — 90; соус — 100, гарнір — 150. В и х і д — 340. Котлети, биточки, шніцелі (з котлетної маси). Підготовлені запаніровані напівфабрикати овально-приплюснутої форми із загостреним кінцем (котлети) або кругло-приплюснутої форми (биточки) або овально-приплюснутої форми (шніцелі) обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки на добре розігрітій із жиром сковороді, доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір, поряд — котлети (2 шт. на порцію) чи шніцель (1 шт. на порцію), поливають їх розтопленим маслом або підливають соус (червоний, цибулевий, червоний з цибулею і корнішонами, томатний, сметанний, сметанний з цибулею).

Гарніри — каші розсипчасті, бобові варені, макаронні вироби варені, картопля варена, пюре картопляне, картопля смажена (з вареної або сирої), овочі варені з жиром, капуста тушкована, комбінований овочевий гарнір.

Биточки при подаванні кладуть у баранчик і поливають соусом сметанним, сметанним з цибулею.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 76/56, або свинина (котлетне м'ясо) — 66/56, або телятина (котлетне м'ясо) — 85/56 чи баранина (котлетне м'ясо) — 78/56, хліб пшеничний — 14, молоко або вода — 17, сухарі — 8, маса напівфабрикату — 93; жир тваринний топлений харчовий — 5, маса смажених виробів — 75, гарнір — 150, соус — 50 чи масло вершкове (маргарин столовий) — 5. В и х і д — 275 або 230. М'ясні кульки тушковані в томаті (тюфтельки). Підготовлені напівфабрикати у вигляді кульок обсмажують, заливають червоним соусом або томатним, або сметанним з томатом і тушкують 10-12 хв у жаровій шафі.

Перед подаванням у баранчик або на тарілку кладуть гарнір (розсипчастий рис чи гречану кашу, картопляне пюре, картоплю відварну), поряд — кульки, поливають соусом, в якому вони тушкувалися, посипають подрібненою зеленню петрушки або січеним часником.

Котлетне м'ясо: яловичина — 103/76 (свинина — 89/76 або телятина — 115/76, баранина, козлятина — 106/76), хліб пшеничний — 16, молоко або вода — 24, цибуля ріпчаста — 29/24, жир тваринний топлений харчовий — 4, маса пасерованої цибулі — 12; борошно пшеничне — 8, маса напівфабрикату — 135; жир тваринний топлений харчовий — 7, маса готових кульок — 115; соус — 75, гарнір — 100, часник — 1,3/1. Вихід -290. Січеники з начинкою (зрази січені). Підготовлені напівфабрикати смажать основним способом і доводять до готовності у жаровій

ності. Наприкінці варіння солять. Тривалість варіння залежить від виду язиків і коливається від однієї до трьох годин. Зварені гарячі язики занурюють у холодну воду на 5 хв і обчищають. Язики нарізують упоперек волокон на шматочки (2-3 шт. на порцію), заливають невеликою кількістю бульйону і доводять до кипіння. До подавання зберігають у бульйоні.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір (картопляне пюре, відварну картоплю, овочі у молочному соусі, бобові відварні з жиром), поряд — язик, який поливають червоним основним соусом або сметанним із хрінном.

Язик яловичий — 126 (баранячий — 143, свинячий або телячий — 127), морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, маса вареного язика — 75; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 300. Рубці в соусі. Оброблені рубці згортають рулетом, перев'язують шпагатом, кладуть у казан, заливають холодною водою і варять 4-5 год. За 30 хв до закінчення варіння кладуть сіль, моркву, петрушку, цибулю, наприкінці варіння — спеції.

Варені рубці нарізують соломкою завдовжки 3-4 см, масою 5-7 г, заливають соусом червоним основним чи цибулевим, або томатним і варять 15-20 хв.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — кашу розсипчасту або рис припущений, варені макаронні вироби, картоплю чи овочі відварні, поряд — рубці з соусом.

Рубці — 143/136, цибуля ріпчаста — 4/3, морква — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, маса варених рубців — 75; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 300. Рубці по-українськи. Зварені рубці яловичі, свинячі і баранячі нарізують на невеликі шматочки.

Моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, нарізані соломкою, пасерують, картоплю, нарізану брусочками, обсмажують. Овочі перекладають у сотейник, додають пасероване пшеничне борошно, розведене бульйоном, кладуть нарізані рубці, перебра-не і промите пшоно, перемішують і тушкують до готовності при закритій кришці. Потім масу охолоджують до температури 50-60 °С, посипають перцем, заправляють сирими яйцями, перемішують, перекладають у змащений маслом і посиляний су-харями сотейник, поливають розтопленим вершковим маслом і запікають. Перед

подаванням порціонують, зверху посипають подрібненою зеленню. Рубці — 192/182, морква — 6/4, цибуля ріпчаста — 5/4, петрушка — 6/4, маса варених рубців — 100; морква — 30/24, петрушка — 24/18, цибуля ріпчаста — 20/16,8,

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір: каш розсипчасті, овочі варені, пюре з картоплі, картоплю варену, комбінований овочевий гарнір, поряд — ковбаски з печінки, поливають соусом цибулевим.

Печінка яловича — 157/130, сало шпик — 27,1/26, цибуля ріпчаста — 37/31, маса пасерованої на салі цибулі — 36, борошно пшеничне — 6, маса напівфабрикату — 170; жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готової печінки — 140, соус — 50, гарнір — 100. В и х і д — 290. **Биточки** з печійки. Підготовлену

печінку пропускають через м'ясорубку, додають сало, нарізане дрібними кубиками, відтиснений замочений хліб, сирі яйця, сіль, перець і вимішують. Масу викладають ложкою у вигляді битків на розігріту з жиром сковороду, обсмажують і доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд — битки і поливають маслом вершковим або маргарином столовим. На гарнір подають картопляне пюре чи розсипчасті каші або комбінований.

Печінка яловича — 75/62 (свиняча, бараняча або теляча — 71/62), сало шпик — 10,4/10, хліб пшеничний — 12, яйця — 8, борошно пшеничне — 4, маса напівфабрикату — 94; жир тваринний топлений харчовий — 5, маса готових битків — 75; гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5.

В и х і д - 230. Легені смажені. Оброблені легені кладуть у гарячу підсолену воду, додають нарізані цибулю, моркву, петрушку і варять до готовності (близько двох годин). Наприкінці кладуть лавровий лист і перець горошком. Зварені легені охолоджують, нарізують на порціонні шматочки 1,5 см завтовшки, панірують у борошні, змочують у льезоні, знову панірують у сухарях і смажать у жирі. Подають з картоплею смаженою, картопляним пюре або комбінованим овочевим гарніром. Легені поливають жиром або подають окремо соус.

Легені — 125, маса варених легенів — 64, морква — 3/2, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, борошно пшеничне — 4, яйця — 4, сухарі — 15, маса напівфабрикату — 82; жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смажених легенів — 75, гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5, чи соус — 75. В и х і д — 230 або 300. Піджарка чумацька. Варені легені, серце,

печінку нарізують брусочками або скибочками, солять і злегка обсмажують, кладуть у сотейник, додають подрібнену пасеровану цибулю, заливають водою або бульйоном і тушкують майже до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист і перець. На гарнір подають пшоняну або пшеничну

им'я,
енем
іонні
е раз
і'яної
очки.
жену
слов.
ця —
ія —
ована
рцем,
2,5 хв,
рці.
шку-

100),
60/25,
— 75;
— 150.

2 шт.
рцем,
рену,
зтоп-

105),
ений
е або

4. Як готують баранину з пшоном?

5. Розкажіть про правила смаження м'яса великими шматками, порціонними (натуральними й панірованими), дрібними і виробів із січеного м'яса.

6. Як готують битки по-вінницькому? Чим вони відрізняються від битків українських?

7. Як готують і подають печеню по-домашньому? Чим вона відрізняється від печені кийвської?

8. Як готують і подають верещаку? Чим вона відрізняється від шпундри?

9. Як готують і подають битки по-селянському, січеники полтавські, ковбаски львівські, битки старовинні?

10. Як готують і подають січеники з начинкою? Чим вони відрізняються від кульок м'ясних?

11. Які страви готують із субпродуктів? Технологія приготування і правила їх подавання.

12. Визначіть кількість м'яса, води і хліба для приготування 5,65 кг котлетної маси для січеників із начинкою. Скільки порцій січеників із начинкою можна приготувати з цієї маси?