

Урок 34

Тема уроку: «Технологія приготування капусняків»

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 біле коріння пасерують.

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

* С о л і т ь капусняк з кислої капусти тільки після того, як капуста звариться, — інакше ви можете його пересолити.

Капусняк звичайний. Зі свинини варить бульйон. Квашену капусту січуть, додають бульйон, жир і тушкують майже до готовності. Цибулю, моркву, корінь петрушки шаткують соломкою, пасерують. Борошно пасерують, розводять бульйоном. У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, пасеровані овочі, розведену бульйоном борошняну пасеровку, сіль, перець і варять до готовності (5-7 хв). Готовий капусняк заправляють салом, розтертим з сирого цибулею, часником і зеленню. Перед подаванням у тарілку кладуть шматочок свинини, наливають капусняк, додають сметану.

Капуста квашена — 286/200, картопля — 200/150, морква — 63/50, петрушка (корінь) — 53/40, цибуля ріпчаста — 60/50, борошно пшеничне — 5, жир тваринний топлений — 25, цукор — 5, сало шпик — 10,4/10, часник — 5, бульйон або вода — 800. Вихід — 1000.

Капусняк запорізький. Варять бульйон з жирної свинини. Квашену капусту січуть, додають трохи бульйону і тушкують. Моркву, біле коріння, цибулю дрібно нарізують і пасерують. Пшоно промивають спочатку кілька разів теплою водою (40-50 °C), а потім гарячою (60-70 °C). Якщо пшоно має гіркість, його обшпарюють окропом, а воду зливають.

У киплячий проціджений бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 10-15 хв, додають тушковану капусту, підготовлене пшоно й варять до готовності. За 7-10 хв до завершення варіння кладуть сало шпик, розтерте з частиною цибулі й зеленню, пасеровані овочі, сіль, перець, лавровий лист.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочок свинини, наливають капусняк, додають сметану, посипають зеленню.

Капуста квашена — 286/200, пшоно — 15/15, картопля — 200/150, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 60/50, жир тваринний топлений харчовий — 25, сало шпик — 10,4/10, бульйон або вода — 700. Вихід — 1000.

Капусняк з грибами. Квашену шатковану капусту тушкують з додаванням води й цукру. З сушених промитих грибів варять бульйон. Зварені гриби промивають і шаткують соломкою. Бульйон проціджують і доводять до кипіння.

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками або брусочками, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, шатковані й пасеровані цибулю ріпчасту, моркву, біле коріння, варені шатковані гриби, сіль, цукор, спеції і варять до готовності (5-7 хв).

Перед подаванням у тарілку наливають капусняк, кладуть сметану й дрібно нарізану зелень петрушки, кропу.

Капуста квашена — 286/200, картопля — 200/150, гриби білі сушені — 8, маса варених грибів — 16, морква — 38/30, селера (корінь) — 22/15, пастернак (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, олія — 25, цукор — 5, бульйон грибний — 800. Вихід — 1000.

Капусняк львівський. Квашену капусту січуть, тушкують. Свинячі ребра рубають на шматочки по 2-3 шт. на порцію, солять, перчать і обсмажують до утворення рум'яної кірочки.

У киплячий бульйон кладуть попередньо замочену квасолі, обсмажені ребра і варять до розм'якшення квасолі, потім додають тушковану капусту, нарізані соломкою і пасеровані коріння і цибулю, розведене бульйоном пасероване бо-рошно, цукор, варять до готовності 10-15 хв. Заправляють товченим з сіллю часником. Перед подаванням у тарілку кладуть варені свинячі ребра, наливають капус-няк, посипають зеленню.

Свинина (грудинка) — 118/112, маса вареної свинини — 80, капуста квашена — 229/160, жир тваринний топлений харчовий — 20, квасоля — 81/80, цибуля ріпчаста — 71/60, морква — 75/60, петрушка (корінь) — 53/40, борошно пшеничне — 6, часник — 5,1/4, цукор — 6, бульйон або вода — 820. Вихід - 1000/80. *Вимоги до якості капусняків.* Капуста нашаткована або посічена. Форма на-різування овочів відповідає формі нарізування капусти. Консистенція овочів м'яка. Бульйон жовтуватий або світло-коричневий з часточками жиру 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.

Урок 35

Тема уроку: Технологія приготування солянок

Солянки по способу приготування відносяться до групи заправних супів

Гострий смак зумовлюється тим, що в рецептуру солянки входять солоні огірки, томатне пюре, оливки і маслини. Томатне пюре містить барвник групи катеноїдів, який при пасеруванні в жирі надає йому світло коричневий колір.

Для приготування солянок використовують концентровані м'ясні, рибні бульйони і грибні відвари з великим вмістом екстрактивних речовин (на 1 кг. м'яса – 1,25 л. води) .

Солоні огірки нарізають маленькими скибочками або ромбиками і припускають окремо.

Ріпчасту цибулю нарізають кубиком або тонко шинкують, пасерують на вершковому маслі (5-7хв.), додають томатне пюре і продовжують пасерувати разом (7-10хв.). Томатне пюре можна пасерувати окремо.

У оливок і маслин виймають кісточки, а маслини промивають. Оливки і капарці кладуть при приготуванні солянки, а маслини – при відпуску. З лимона знімають шкірочку і нарізають кружальцями.

М'ясні продукти (м'ясо , окіст, нирки, серце, птиця та інші) варять і нарізають тоненькими скибочками.

Рибу з хрящовим скелетом (із шкірою без хрящів, або без шкіри і хрящів) нарізають по 1-2 кусочки на порцію, ошпарюють протягом 1хв., потім промивають.

Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізають по 1-2 куски на порцію. Для рибних солянок можна

використовувати філе морського окуня, тріски, зубатки.

Щоб надати солянці гострого смаку, перед закінченням варіння додають проціджений, прокип'ячений огірковий розсіл.

При приготуванні солянок замість вершкового масла можна використовувати топлене масло, або столовий маргарин. Маслини можна замінити капарцями.

Частіше всього солянки являються стравою порційною, готують їх в ресторанах на замовлення.

Асортимент солянок: м'ясна збірна, із домашньої птиці і дичини, грибна, рибна, домашня (з картоплею) та інші. При відпуску солянки посипають шинкованою зеленню. М'ясні солянки подають з сметаною та лимоном; рибну – з лимоном без сметани; грибну з сметаною, але без лимона. Температура подачі солянок 80°C і вище.

Солянки можуть бути також в масовому приготуванні в кафе, їдальнях.

Припущені огірки з'єднанні з пасерованою цибулею, томатом пюре називається соляночним брезом.

Оливки – недостиглі, зеленкуваті плоди.

Маслини – зрілі, темно-маслянисті плоди оливкового дерева. Поступають солоні або мариновані.

Капарці – бруньки квітів куща капарця, мають темно зелений колір. Поступають мариновані або солоні.

Приготування концентрованого м'ясного бульйону.

Інгредієнти (продукти)	Спосіб обробки	Обґрунтування
Яловичина	Помити, залити холодною водою (1 : 1,25), поставити на вогонь. ↓ ↓ ↓	Покращується смак бульйону, м'ясний сік краще виходить в бульйон.
	Довести до кипіння, знімати шум.	Білок м'яса зсідается і виходить в вигляді шуму (піни) наверх, робить бульйон прозорим.



	Варити на помірному вогні, періодично знімаючи брез (розтоплений жир і зсілі білки)	Обезжирювання забезпечує прозорість.
Обсмажені половинки цибулі, моркви, білих корінців, сіль.	Добавити за 30-40 хв. до готовності м'ясо в бульйон. ↓ ↓ ↓	Дає колір, покращує смак і запах бульйону, м'ясо не червоніє.
	Вийняти м'ясо, бульйон процідити.	Залишки (шум з овочів) залишаються на цідилці.

Солянка збірна м'ясна

Телятина – 95, яловичина 110, окіст – 53, сосиски або сардельки – 41, нирки яловичі – 121, цибуля ріпчаста – 107, огірки солоні – 100, капарці – 40, маслини – 50, томатне пюре – 50, масло вершкове – 24, бульйон – 750, лимон 16, сметана – 60. Вихід: 1000.

М'ясо яловичини, телятини, окіст, нирки, язик, сосиски попередньо зварити в тому ж бульйоні, на якому готують солянку, нарізати тоненькими скибочками.

Ріпчасту цибулю тонко нарізати, пасерувати, додати томат і пасерувати разом. Солоні огірки, обчищені від шкіри і насіння, нарізати скибочками і припустити з додаванням бульйону.

У киплячий концентрований бульйон покласти пасеровані цибулю з томатом пюре, припущені солоні огірки, капарці, оливки або маслини (без кісточок) , одночасно додати м'ясні продукти, сіль, спеції і варити 5-10 хвилин. При приготуванні порційної солянки (на замовлення) , в супову миску покласти нарізаний набір варених м'ясних продуктів, капарці, оливки без кісточок, спеції, залити рідкою частиною солянки (бульйон з пасерованою цибулею, томатом і припущеними огірками), довести до кипіння. Перед подаванням в солянку покласти маслини, кружальце очищеного лимона, сметану і посипати посіченою зеленню петрушки. На 1 порцію, солянку подають вагою 300 або 500 гр.

Солянка з птиці або дичини

Курка – 312, або індичка – 280, або качка – 312, або рябчик або сіра куропатка –

1 шт., або біла куропатка – $2\frac{1}{3}$ шт., або фазани – $1\frac{1}{3}$ шт. Маса готової птиці – 150, цибуля ріпчаста – 119, огірки солоні – 100, капарці – 40, маслини – 50, томатне пюре – 50, масло вершкове – 24, бульйон – 800, лимон – 16, сметана – 60. Вихід: 1000.

Готується так, як солянка м'ясна збірна. Перед подаванням у солянку покласти куски відварної або смаженої птиці (курки, індички, качки, гуски) або дичини (куропатки, фазана), прогріті у бульйоні.

Вимоги до якості: м'ясні продукти і огірки нарізані скибочками, цибуля кубиками. На поверхні кульки жиру оранжевого кольору. Кружальця (скибочки) лимона без шкіри, сметана, дрібно посічена зелень.

Смак - гострий з ароматом м'ясних продуктів, солоних огірків, пасерованої цибулі. Колір бульйону – червоно-коричневий. Консистенція – середня, м'ясопродуктів і овочів – м'яка.

Солянка рибна

Судак – 478, або осетер – 498, головизна – 189. Маса готової риби – 200, цибуля ріпчаста – 119, огірки солоні – 117, капарці – 40, маслини – 50, томатне пюре – 50, масло вершкове – 24, бульйон рибний – 700, лимон 16. Вихід: 1000.

Рибну солянку можна приготувати з осетром, севрюгою, білугою, стерляддю або судаком. Сиру рибу осетрових порід нарізати по 2-3 шматки, завтовшки – 1,5 см на порцію, ошпарити 1 хв. (воду використати для бульйону) і обмити в холодній воді.

Мета ошпарювання – щоб на поверхні шматків риби зіслися білки і риба рівномірно доходила до готовності.

Філе судака з шкірою без кісток нарізати на шматочки. Підготовлену рибу покласти в бульйон, з'єднаний з пасерованою цибулею, томатом і довести до кипіння, додати припущені огірки, капарці, оливки (без кісточок

), сіль, спеції варити 10-15 хв. В кінці варіння додати варену нарізану головизну. Перед подаванням у солянку додати маслини, кружальце очищеного лимона і посипати дрібно нарізаною зеленню.

Вимоги до якості: овочі зберегли форму нарізки, риба 1-2 шматки на порцію. На поверхні скибочка лимона, зелень. Смак – гострий, в міру солоний. Запах – капарців і рибного бульйону. Колір бульйону – червоно-коричневий, жиру – оранжевий. Консистенція – середня, риби і овочів – м'яка.

Солянка грибна

Гриби білі свіжі – 263, або шампінйони свіжі – 283, або гриби білі сушені – 25, маса готових свіжих грибів – 150, сушених – 50, цибуля ріпчаста – 119, огірки солоні – 117, капарці – 40, маслини – 50, томатне пюре – 50, масло вершкове – 24, грибний відвар – 800, сметана – 60. Вихід: 1000.

Грибну солянку можна готувати із свіжих та сушених грибів. Відварні сушені гриби нарізати соломкою, покласти у киплячий проціджений грибний бульйон одночасно з пасерованою цибулею, томатом, солоними огірками і варити 8-10 хв. Потім додати сіль, спеції, капарці, оливки і проварити 1-3 хв.

Свіжі гриби для солянок попередньо ошпарити, нарізати соломкою і варити 12-15 хв. Далі готувати так, як солянку із сушених грибів. Кількість спецій у грибній солянці повинно бути менше, ніж у м'ясній та рибній.

В порційний прогрітий посуд налити солянку, додати маслини, сметану і посипати зеленню.

Вимоги до якості: гриби і овочі зберегли форму нарізки, на поверхні сметана, зелень. Смак і запах – грибів з пасерованими овочами. Колір – коричнюватий. Консистенція – середня, грибів пружна.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ :

1. Що таке соляночний брез?
2. Якими продуктами доводять солянки до смаку?
3. Назвати форми нарізки огірків для солянок.
4. Як нарізають м'ясні продукти для солянки?
5. Які види риб краще використовувати для рибної солянки?
6. Як підготувати оливки і маслини для солянки?
7. Пояснити чому солянка має червоно-коричневий колір.
8. Яку солянку відпускають без сметани?
9. Скласти схему приготування солянки збірної м'ясної, рибної, грибної.
10. Правила відпуску солянки грибної.
11. Скласти таблицю порівняльної характеристики солянок.

Назва солянки	Бульйон	Особливості приготування	Відпуск