

ТЕМА VI. Крупи, бобові, макаронні вироби: обробка, технологія приготування страв

Будова та хімічний склад зерна злакових. Крупи План

1. Будова зерна злакових
2. Хімічний склад зерна злакових
3. Характеристика крупів

1. Зернівка будь-якого злаку складається з трьох основних частин - зародка, ендосперму і оболонки. Вони мають різну будову і хімічний склад.

Найбільша зовнішня *оболонка* - плодова розвивається зі стінок зав'язі, складається з трьох шарів клітин. Ці клітини великі, товстостінні, задерев'янілі, порожнисті. Наступна за плодовою оболонкою - насіннева, також складається з трьох шарів - прозорого водонепроникного шару, який щільно зрісся з другим яскраво пофарбованим пігментним шаром, і гіалінового абсолютно прозорого шару.

Основна маса зерна заповнена *ендоспермом*, або борошністим ядром. До ендосперму прилягає *зародок* - зачаток майбутньої рослини. Він складається з почечки, зародкового корінця і щитка. Зародок містить багато цукрів, азотистих речовин, жиру, вітамінів і ферментів. Через щиток поживні речовини надходять в зародок.

Зерно різних злаків складається з одних і тих же анатомічних частин і має подібний хімічний склад.

2. Основною складовою частиною всіх круп є крохмаль. Білків у крупах небагато. Вони в основному повноцінні. За вмістом незамінних амінокислот найбільш повноцінними є білки рису, гречаних і вівсяних круп, а білки пшона і кукурудзяної крупи недостатньо цінні.

Жири в крупах складаються в основному з ненасичених жирних кислот, легко окисляються і гіркнуть, а це призводить до псування круп. Найбільше жиру у пшоні, вівсяній і гречаній крупах.

Крім того крупи містять мінеральні речовини, солі фосфору, калію, магнію, але вони бідні на кальцій.

У злакових містяться водо-та жиророзчинні *вітаміни*: каротиноїди (каротин), вітамін Е (токоферол), вітаміни групи В (тіамін, рибофлавін, пантотенова кислота, ніацин і ін.

Комбінуючи крупи з молоком, сиром, яйцями, м'ясом, можна підвищити цінність білків, а страви поповнити кальцієм.

Добираючи гарніри з круп, слід враховувати не тільки їхній хімічний склад, а й те, як вони поєднуються за смаком. Так, гарніри з круп погано поєднуються з рибою, крім гречаної каші, яку подають як гарнір до смаженої риби; гарніри з рису краще подавати до страв з баранини, відварної курки і не рекомендується до страв з качки та гуски.

3. **Рис** – випускають *шліфований* (має шорстку поверхню, яка вкрита борошном), *рис полірований* (поверхня гладенька, блискуча) і *рис подрібнений шліфований*.

Рис шліфований і полірований поділяють на вищий, I і II сорти. Використовують для приготування розсипчастих і в'язких каш, бабок.

Рис подрібнений шліфований на сорти не ділять. Використовують для приготування кулешиків, в'язких і рідких каш, запіканок.

Рис варять 45-50 хв., він збільшується в об'ємі у 6-7 разів.

Гречана крупа – надходить у вигляді *цілого ядра і проділу та цілого ядра і проділу, що швидко розварюються* (виробляють після пропарювання зерна). Цілі пропарені зерна мають кремовий або зеленкуватий колір, консистенція борошниста, розварюються протягом 40-50 хв. Пропарені зерна мають коричневий колір з різними відтінками, розварюються за 25хв і збільшуються в об'ємі у 5-6 разів. З гречаної крупи готують розсипчасті каші, перші страви, начинки, крупники. Проділ – це розколені ядра непропареної і пропареної гречки (проділ швидко розварюється). Використовують для приготування в'язких каш і виробів з них та перших страв.

Пшоно шліфоване виробляють трьох сортів: вищого, I і II.

Залежно від сорту колір пшона буває світло- або яскравожовтий, консистенція від борошнистої до скловидної. Пшоно скловидне з великим ядром яскравожовтого кольору вважають кращим. У кулінарії пшоно використовують для приготування каш, запіканок, бабок, начинок. Воно вариться 40-50 хв., збільшується в об'ємі у 6-7 разів.

Крупу манну отримують при сортових помелах пшениці на борошно шляхом відсіювання. Залежно від сортів пшениці (м'яка, тверда) розрізняють манну крупу *марки М* (з м'якої пшениці), *Т* (з твердої пшениці) і *МТ* (з суміші м'якої і твердої пшениці).

Крупа марки М непрозора, білого кольору, покрита борошном, її використовують для варіння каш (в'язких і рідких).

Крупа марки Т напівпрозора, жовтого кольору, з гострими гранями. З неї готують перші страви, начинки.

Крупа марки МТ білого кольору, непрозора, вкрита борошном, з напівпрозорою ребристою крупкою кремового кольору. З неї готують в'язкі каші і вироби з них.

Манна крупа швидко розварюється (за 10-15хв.) і добре засвоюється організмом.

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 отримують 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 - виробляють її 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 (60-90хв), 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. Крупинки 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 - її виробляють таких видів: *пропарену неподрібнену* (сірувато-жовтого кольору, з різними відтінками); *сплющену* (біло-сірого кольору); *пластівці Геркулес* (0,5-0,7мм завтовшки), які швидко розварюються (за 20 хв.) і добре засвоюються; *пелюсткові пластівці* (додатково піддають шліфуванню, сортуванню за розміром, пропарюванню і розплющуванню), розварюються за 10 хв. Пластівці бувають білого або кремово-жовтуватого кольору. Вівсяна крупа містить багато слизистих речовин, тому її використовують для приготування в'язких каш, молочних супів, запіканок.

Кукурудзяна крупа погано набухає, довго розварюється (протягом 60хв.), збільшується в об'ємі у 3-4 рази. Каші з такої крупи тверді, мають специфічний присмак.

Бобові крупи. Макаронні вироби

План

1. Характеристика бобових
2. Класифікація макаронних виробів
3. Хімічний склад макаронних виробів та вимоги до якості

1. До бобових належить горох, зелений горошок висушений, квасоля, сочевиця.

Горох надходить цілий, половинками, колотий і у вигляді горохового борошна.

Зелений горошок висушений – це висушені зерна недозрілого гороху. Він має ніжний смак, легко засвоюється.

Квасоля (біла або кольорова) надходить у вигляді цілих зерен. Біла квасоля за якістю вища, ніж кольорова. Зварена квасоля добре поєднується зі стравами з баранини. Квасоля має лікувальні властивості. Співвідношення солей натрію і калію сприяє виведенню з організму рідини, корисна квасоля при захворюваннях серцево-судинної системи і нирок.

Сочевиця має плоскі зерна з різним забарвленням, легко розварюється і добре засвоюється організмом.

Бобові містять 23-30 % білків, майже у 2 рази більше, ніж крупи, багато крохмалю й мінеральних солей – кальцію, фосфору, заліза та ін., вітаміни B1, B12,

РР, С і каротин. Білки бобових за своєю харчовою цінністю близькі до тваринних білків.

2. Макаронні вироби – це концентроване тісто з пшеничного борошна спеціального помелу.

Макаронні вироби поділяють на такі види: *трубчасті* (макарони, ріжки, пір'я), *ниткоподібні* (вермішель), *стрічкоподібні* (локшина) та фігурні (Алфавіт, Зірочки, Раковинки та ін.).

Залежно від сорту борошна, з якого вони виготовлені, макаронні вироби ділять на сорти – вищий, I і II. До сорту додають добавки: вищий яєчний, вищий молочний, перший томатний тощо.

3. Колір макаронних виробів має бути однотонним, з кремовим або жовтуватим відтінком, який відповідає сорту борошна. При внесенні добавок колір змінюється відповідно до їхнього кольору. Поверхня виробів гладенька, допускається незначна шорсткість. Форма правильна, відповідає назві виробів.

Макаронні вироби мають високу харчову цінність, добре засвоюються, швидко розварюються. Вони містять, %: білки – 10,4-11,8; жири – 0,9-2,7; вуглеводи – 72,2-75,2, клітковину – 0,1-0,2, вітаміни В1, В2, РР. Енергетична цінність 100 г макаронних виробів – 332-341 ккал.

З макаронних виробів готують перші і другі страви, гарніри. Вони добре поєднуються з м'ясом, сиром, солодкими стравами.

Значення страв з крупів. Підготовка крупів до варіння

План

1. Значення страв із крупів
2. Підготовка крупів до варіння

1. Харчова цінність кулінарних виробів з круп дуже висока. Крупи багаті на вуглеводи, оскільки містять велику кількість крохмалю, білками, різними амінокислотами. Найбільше вуглеводів міститься в рисі (75,8%), перлової крупі (73,8%), білків - у вівсяній крупі і вівсяних пластівцях (13%). Крім того, в крупах міститься багато вітамінів групи В.

Рис – найбільш калорійний продукт, який містить 93,7 % крохмалю, 7,0 – білків, 0,6 – жиру, 0,4 % клітковини. Енергетична цінність 100 г рису 323 ккал.

Гречана крупа – продукт високої харчової цінності, містить 63,7% крохмалю, 12,6 – білків, 2,6 – жиру, 1,1 % клітковини, значну кількість мінеральних солей, зокрема калію, фосфору, заліза, вітаміни В1, В2, РР, Е. Енергетична цінність 100 г крупи 329 ккал.

Пшоно шліфоване містить 64,8 % крохмалю, 12 – білків, 2,9 – жиру, 0,7 % клітковини. Енергетична цінність 100 г пшона 334 ккал.

Манна крупа містить 70,3 % крохмалю, 11,3 – білків, 0,7 % жиру, вітаміни групи В. Енергетична цінність 100 г крупи 326 ккал. Вона швидко розварюється (за 10-15хв.) і добре засвоюється організмом.

Перлова крупа містить 65,7 % крохмалю, 9,3 – білків, 1,1 – жиру і 1 % клітковини. Енергетична цінність 100 г перлової крупи 324 ккал.

Вівсяна крупа містить 54,7 % крохмалю, 11,9 білків, 5,8 жиру, 2,8 клітковини, значну кількість вітамінів В1 , В2 , РР, Е, а також солей заліза, марганцю, магнію, фосфору. Енергетична цінність 100 г крупи 345 ккал.

Кукурудзяна крупа досить поживна і містить 70,4 % крохмалю, 8,3 білків, 1,2 жиру і 0,8 % клітковини, вітаміни В1 , В 2 , РР, Е, D, каротин. Енергетична цінність 100 г круп 325 ккал.

2. 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 спочатку 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.

Приготування каш: основні правила варіння; способи варіння каш різної консистенції. Відпуск каш. Вимоги до якості

План

1. Основні правила варіння каш
2. Способи варіння каш різної консистенції
3. Відпуск каш. Вимоги до якості

1. Каші варять з різних круп на воді, бульйоні, молоці або суміші молока з водою. За консистенцією їх поділяють на розсипчасті, в'язкі і рідкі. Консистенція каш залежить від співвідношення круп і рідини.

Для варіння каш рекомендується використовувати посуд із товстим дном (4-5 см), об'єм якого попередньо виміряний.

Співвідношення рідини і круп залежить від виду каші, круп, способу попередньої обробки їх (промیتі, підсмажені, підсушені).

Для каш з круп, які перед варінням промивають, рідини беруть на 10-12 % менше, оскільки частина води залишається в крупах.

Сіль і цукор кладуть у казан з рідиною до засипання круп з розрахунку на 1 кг круп для розсипчастих каш, які готують на воді або бульйоні, – 10г, для рідких молочних солодких – 5г.

Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду розсипчастих каш перед засипанням круп кладуть жир від 50 до 100 г на 1 кг круп.

Підготовлені крупи треба засипати або закладати у киплячу рідину. Промиті крупи мають бути теплими.

Після закладання (засипання) круп у рідину їх перемішують дерев'яною кописткою, піднімаючи крупу з дна посуду (щоб не прилипала). Крупи перемішують обережно, щоб не порушити цілісності зерен, оскільки при цьому буде виділятися у воду крохмаль, який при подальшому нагріванні клейстеризується, а набухання і розварювання круп буде сповільнюватись.

Пустотілі зерна, які спливають наверх, знімають шумівкою.

Коли крупи поглинуть всю рідину і набухнуть, перемішування припиняють, поверхню каші вирівнюють, казан закривають кришкою, зменшують нагрівання до температури 90-100 °С і залишають для упрівання на 1,5-2 год. Манна каша будь-якої консистенції доходить до готовності протягом 10-15 хв., каша з пластівців Геркулес – 30 хв.

Щоб каша краще розсипалася, її розпушують кухарською виделкою. Манну крупу засипають у киплячу рідину тоненькою цівкою, безперервно помішуючи, оскільки вона заварюється за 20-30с. Одночасно рекомендується засипати до 5 кг манної круп.

У разі варіння молочної каші з пшона, рису, перлових круп їх попередньо варять у киплячій воді, взятій за нормою, до розм'якшення (10-30хв.), оскільки вони погано розварюються у молоці, потім вливають гаряче молоко і варять до готовності. Варять молочну кашу при слабкому кипінні, щоб вона не пригоріла.

2. Розсипчасті каші варять з рису, пшона, гречаної, перлової, ячної і полтавської круп на воді або бульйоні. Використовують як самостійні страви або на гарнір. Вихід з 1 кг круп – 2,1–3 кг готової каші.

Рисову кашу варять трьома способами. І способом варять за загальними правилами.

II спосіб (рис припущений). Підготовлений рис заливають окропом для видалення присмаку борошна, зливають воду, заливають гарячим м'ясним або курячим бульйоном (з розрахунку 2,1 л бульйону на 1 кг рису), додають сіль, вершкове масло, сиру очищену цибулю і запашний перець. Варять, помішуючи, до загусання, закривають казан кришкою і доводять на парі до готовності. Після закінчення варіння цибулю виймають.

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.

Пшоняну кашу варять двома способами. I спосіб традиційний.

II спосіб (зливна каша). У киплячу підсолену воду (5-6 л на 1 кг круп і 50 г солі) закладають підготовлену крупу і варять протягом 5-7 хв., потім воду зливають, додають жир і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 30-40 хв.

В'язкі каші мають густу консистенцію. Такі каші варять за загальними правилами на воді, молоці або суміші молока з водою з усіх видів круп, однак доцільніше використовувати подрібнені, оскільки вони краще розварюються і швидше набухають. З 1 кг круп дістають 4 -5 кг готової в'язкої каші.

На молоці варять солодкі каші. У ці каші можна додавати родзинки, курагу, чорнослив.

Банош. У киплячу підсолену сметану цівкою всипають кукурудзяну крупу, помішуючи дерев'яною кописткою до загусання.

Відпускають на тарілці гіркою і посипають тертою бринзою або твердим сиром. Крупа кукурудзяна – 86, сметана – 230, бринза – 21/20 або сир твердий – 22/20. Вихід – 320.

Рідкі каші готують з усіх видів круп, крім гречаної, ячної і саго, на молоці або суміші молока і води (60 % молока і 40 % води), чи на воді. Рідкими вважаються каші, вихід яких становить 5-6 кг з 1 кг круп. Готують їх так само, як і в'язкі, але використовують більше рідини.

3. Подають гречану кашу гарячою з вершковим маслом або пасерованою цибулею, а також з січеними звареними круто яйцями і маслом. Холодну кашу можна подавати з молоком, вершками або цукром. Використовують як гарнір до будь-яких страв.

Рисову кашу використовують як гарнір або як самостійну страву з вершковим маслом, молоком або обсмаженими разом з цибулею вареними грибами.

Припущений рис використовують як гарнір до страв з птиці, як самостійну страву, для начинок.

Подають пшоняну кашу з підсмаженими з цибулею вареними грибами, вершковим маслом, охолоджену – з холодним молоком.

В'язкі каші подають з маслом вершковим, а зварені на воді – з жиром.

Рідкі каші подають гарячими з вершковим або топленим маслом, цукром, джемом, повидлом, медом (20-30 г на порцію), корицею, якою посипають кашу (0,5 г на порцію).

Вимоги до якості каш.

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

У готовій *розсипчастій каші* зерна добре зварені, зберігають форму і легко відокремлюються одне від одного.

У *в'язкій каші* зерна частково розварені, але не злипаються. При температурі 60-70 °C каша тримається на тарілці гіркою і не розпливаються.

У *рідкій каші* зерна повністю набухлі, 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 °C протягом 4 год. При зберіганні більш ніж 4 год. починається "старіння каш" (клеїстеризованого крохмалю). При цьому крохмальні драглі виділяють частину води, а 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 пшоняна каша, потім рисова, гречана і найменше – манна.

При повторному нагріванні каш їх початкові властивості знову відновлюються.

Загальні правила варіння бобових та макаронних виробів, відсоток приварку

План

1. Загальні правила варіння бобових виробів
2. Загальні правила варіння макаронних виробів

1. Підготовлені бобові заливають перевареною холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні. Бобові містять велику кількість клітковини, зверху їх зерна вкриті товстою оболонкою, тому вони погано розварюються. Тривалість варіння бобових коливається в таких межах: сочевиці – 40-60 хв., гороху – 1-1,5 год., квасолі – 1,5-2 год.

У разі википання рідини при варінні бобових підливають гарячу кип'ячену воду, оскільки холодна вода затримує їх розварюваність і зерна втрачають свою форму.

Для поліпшення смаку бобових при варінні можна додати коріння петрушки, селери, моркву, нарізані дрібними кубиками, – 3 г на порцію, лавровий лист, запашний перець горошком. Після закінчення варіння їх виймають.

Бобові погано розварюються у кислому і солоному середовищах, тому їх варять без солі, томатного пюре, а для варіння використовуйте кип'ячену воду.

Не додавайте під час варіння бобових харчову соду, оскільки вона руйнує вітаміни групи В, погіршує їх колір і смак.

Після того як бобові стануть м'якими, додають сіль і залишають їх на 15-20 хв. у відварі, який потім зливають. Заправляють їх томатним пюре і соусами тоді, коли зерна повністю зваряться (після зливання відвару).

Кольорові сорти квасолі містять речовини, які надають їй гіркуватого присмаку, а відвару – неприємного смаку і темного кольору. Тому квасоллю варять 15-20 хв. відвар зливають, а потім заливають гарячою водою і варять до готовності.

З 1 кг сухих бобових дістають 2,1 кг варених. Збільшення маси відбувається за рахунок поглинання води крохмалем, що клейстеризується. *Привар становить 110%.*

Зварені бобові використовують як самостійну страву (подають з різними соусами – молочним, томатним), а також з салом шпик, жиром, овочами або як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Не змішуйте різні сорти квасолі: тривалість варіння їх неоднакова.

З бобових готують запіканки, бабки.

2. Макаронні вироби варять двома способами.

І спосіб (*зливний*). Макарони, локшину, вермішель кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг макаронних виробів 5-6 л води і 50 г солі), варять, періодично помішуючи, до готовності. Чим більше співвідношення води і макаронних виробів, тим швидше закипає вода після засипання макаронів, тим вищою буде якість готового виробу. Тривалість варіння макаронних виробів залежить від їхнього виду. Макарони варять 20-30 хв. локшину – 20-25, вермішель – 12-15 хв.

Відварені макаронні вироби відкидають на сито або друшляк і промивають гарячою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром,

перемішують дерев'яною кописткою, щоб вони не склеїлись і не утворились грудочки.

Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі у 2-3 рази за рахунок поглинання води крохмалем, що клейстеризується. Таке збільшення називається *привар і становить 150 %*.

Відвари з макаронних виробів використовують для приготування перших страв і соусів.

Макарони відварені подають як самостійну страву з жиром, овочами, кисломолочним сиром, квасолею і підсмаженою з томатним пюре цибулею, маком, грибами. Їх використовують як гарнір до страв з м'яса і риби. Вони погано поєднуються із стравами з гуски і качки.

II спосіб (*незливний*). У киплячу підсолону воду (на 1 кг – 2,2–3 л води і 30 г солі) засипають макаронні вироби і варять до загусання, помішуючи. Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою, доварюють на слабкому вогні так само, як каші. *Привар становить 200-300 %*. Таким способом варять макаронні вироби, які потім використовують для приготування запечених страв.

Приготування і відпуск макаронних виробів (з жиром, зі сметаною, з сиром); бобових відварних - різні способи відпуску

План

1. Приготування і відпуск страв із макаронних виробів
2. Технологія приготування та асортимент страв із бобових
3. Вимоги до якості страв із макаронних та бобових виробів

1. Макарони з кисломолочним сиром. Макарони варять зливним способом, заправляють вершковим маслом або маргарином, додають протертий сир, перемішують і відразу подають.

Маса відварних макаронів – 200, сир – 76/75, маргарин столовий – 10. Вихід – 285.

Макарони з грибами. Ріпчасту цибулю шаткують соломкою і пасерують до розм'якшення, додають нарізані соломкою варені гриби і смажать 5-6 хв.

Макарони варять зливним способом, змішують з підготовленими грибами з цибулею.

Маса відварних макаронів – 200, гриби білі сушені – 10, маргарин столовий – 15, цибуля ріпчаста – 60/50, маса смажених грибів з цибулею – 50. Вихід - 250.

Макарони відварні з жиром або з жиром і сметаною. Макарони чи локшину варять зливним способом, заправляють вершковим маслом або маргарином. Перед подаванням кладуть у підігріту тарілку і поливають розтопленим жиром або вершковим маслом і сметаною.

Маса відварних макаронів або локшини – 200, маргарин столовий – 15 чи масло вершкове – 15 і сметана – 30. Вихід – 215 або 235.

2. Горох або нут з салом і цибулею. Сало нарізують дрібними кубиками і підсмажують, додають ріпчасту цибулю, нарізану кубиками, і пасерують.

Бобові варять, солять, додають підсмажене з цибулею сало, добре прогрівають.

Перед подаванням на стіл посипають подрібненою зеленню.

Маса варених бобових – 200, цибуля ріпчаста – 30, сало – 20, маса підсмаженого сала з цибулею – 30. Вихід – 230.

Бобові в соусі. Варені бобові з'єднують з соусом червоним або томатним, молочним, перемішують, нагрівають до кипіння, заправляють сіллю, перцем, маргарином. Перед подаванням посипають зеленню.

Маса варених бобових – 155, соус – 60, маргарин столовий – 10. Вихід – 225.

Квасоля протерта. Варену квасолю пропускають через м'ясорубку або протиральну машину, додають сіль, перець, перемішують. При подаванні посипають пасерованою цибулею і поливають часниковим соусом. Можна оформити зеленню. Квасоля 82/81/170, цибуля ріпчаста – 119/100, олія – 16, маса пасерованої цибулі – 50; соус часниковий – 10. Вихід – 230.

3. Вимоги до якості страв і гарнірів з макаронних виробів.

Відварні макаронні вироби легко відокремлюються один від одного, зберігають форму.

Колір відварних макаронів білий. Смак і запах властиві макаронним виробам без запаху затхлості. Страви з макаронних виробів реалізують протягом 2 год. після їх приготування.

Вимоги до якості страв і гарнірів з бобових.

Зварені бобові зберігають свою форму. Консистенція зерен м'яка, вони добре розварені, повністю набухлі.

Протерті бобові мають густу, однорідну і пухку консистенцію. Смак і запах властиві смаку і запаху бобових, з яких приготована страва, з присмаком і ароматом соусів і тих продуктів, з якими її подають.

Запитання і завдання для повторення

1. Які крупи, бобові і макаронні вироби використовують на підприємствах масового харчування? Дайте їм характеристику.
2. На які речовини багаті крупи, бобові та макаронні вироби?
3. Як підготувати крупи, бобові та макаронні вироби до варіння?
4. Поясніть, чому крупи, бобові і макаронні вироби збільшуються в об'ємі під час варіння?
5. Які правила варіння каш?
6. Як готують і подають розсипчасті каші — гречану, рисову, пшоняну?
7. У чому особливість приготування ячної каші з сиром?
8. Як готують і подають в'язкі каші? Чим вони відрізняються від розсипчастих?
9. Як готують і подають кашу в'язку з гарбузом? Кашу манну з яблуками?
10. Які каші вважають рідкими?
11. Як приготувати рідку манну кашу?
12. Що означає термін "старіння" каш?

13. Як називається страва, до складу якої входять протерті перлова каша і сир, сіль, збиті з цукром сирі яйця?
14. Як готують і подають пшоняники? Чим вони відрізняються від зразів пшоняних з м'ясом?
15. Складіть технологічну схему приготування запіканки рисової.
16. Як готують і подають крупник гречаний? Чим він відрізняється від крупені грибної?
17. Які правила варіння бобових?
18. Як готують і подають горохлянку?
19. Як варять макаронні вироби зливним і незливним способом?
20. Як готують і подають бабку з локшини з сиром?