

## Тема VI: Технологія приготування страв з яєць та сиру.

### Яєчні продукти та їх використання. Технологія приготування та відпуск страв з яєць : ( омлети натуральні, змішані та фаршировані).

План.

1. Яєчні продукти та їх використання.

2. Технологія приготування тв. Відпуск страв з яєць.

Відповіді.

1. Яєчний меланж – це суміш яєчних білків і жовтків (без шкарлупи), перемішаних, профільтрованих, пастеризованих, охолоджених і заморожених при температурі  $-18^{\circ}\text{C}$ . у металеві банки по 5, 8 і 10 кг. Меланж зберігають замороженим при температурі від  $-9$  до  $-10^{\circ}\text{C}$ . і відносній вологості повітря 80 -85% до 8 міс. З меланжу готують страви, що не потребують відокремлення жовтка від білка (пряженю, запіканки, вироби з тіста). Щоб замінити одне яйце масою нетто 40г. потрібно взяти 40 г. меланжу ( 1:1) Меланж розморожують безпосередньо перед використанням у такій кількості, яка потрібна для приготування певних страв, оскільки після розморожування він швидко псується. Банки з меланжем обмивають і розморожують при кімнатній температурі або у воді з температурою не вище  $50^{\circ}\text{C}$ ., потім їх обтирають, відкривають, меланж ретельно перемішують дерев'яною кописткою, проціджують і використовують негайно.

Яєчний порошок – це висушена суміш білків і жовтків. Зберігають його при кімнатній температурі і відносній вологості повітря 65 – 67% протягом 6 міс., а при температурі  $2^{\circ}\text{C}$ . відносній вологості повітря 60 – 70% -2 роки з дня виготовлення. Використовують яєчний порошок для тих самих страв, що й меланж. Для заміни одного яйця масою 40 г. беруть 11,2 г. яєчного порошку ( 1: 0,28). Яєчний порошок перед вживанням просіюють крізь сито і розводять теплою водою або молоком на 1 кг. Порошку 3,5 л. води, розмішують дерев'яною кописткою і витримують 30 хв. для набрякання, потім одразу використовують. Зберігати розведений яєчний порошок не рекомендується, оскільки він швидко псується.

Омлети готують із суміші яєць, молока ( води або вершків) і солі ( з розрахунку 15 г. молока і 0,5г. солі на 1 яйце). Використовують також меланж або яєчний порошок. За технологією приготування омлети поділяють на натуральні, змішані з гарніром, фаршировані гарніром.

Омлет натуральний.

Готують омлетну масу. Для цього підготовлені продукти з'єднують з молоком і сіллю, добре розмішують, злегка збивають до утворення піни. На добре розігріту чавунну сковороду з вершковим маслом швидко виливають омлетну масу і смажать до повного загусання. Коли нижня частина підсмажиться, краї загинають з двох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка, перекладають рубцем донизу на розігріте блюдо або столову мілку тарілку. Перед подаванням омлет поливають маслом, можна посипати зеленню 1 – 3 г. на порцію.

Змішаний омлет.

У сиру омлетну масу додають гарнір – обсмажені м'ясні продукти або сало шпик, нарізані дрібними кубиками, пасеровану цибулю, третій сир, добре перемішують, смажать і подають так само як омлет натуральний Омлети фаршировані.

Готують омлет натуральний, на середину кладуть начинку, загортають з двох боків краї, прикриваючи начинку і надаючи омлетові форму довгастого піріжка. Перед подаванням кладуть на підігріту столову тарілку рубцем донизу, поливають розтопленим вершковим маслом. Приготування начинки. Начинка овочева- овочі нарізують дрібними кубиками, квасоллю і цвітну капусту відварюють, зелений горошок підігрівають, моркву і шпинат припускають, кабачки і гриби обсмажують – і заправляють молочним або сметанним соусом.

М'ясна начинка- використовують варені шинку, ковбасу, сосиски, нирки, печінку птиці, нарізують дрібними кубиками або соломкою, обсмажують і з'єднують із соусом червоним, томатним, сметанним з цибулею і доводять до кипіння. (начинка може бути одного виду продуктів або з поєднанням кількох).

Солодкий омлет.

В омлетну масу додають терту лимонну цедру або кардамон, розтертий з цукром. Перед подаванням солодкий фарширований омлет посипають цукровою пудрою і припікають зверху розпеченим прутиком, наносячи малюнок у вигляді сітки.

Вимоги до якості – омлет має світло – жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, соковиту консистенцію, не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкарлупи.

Література : В.С. Доцяк Українська кухня. 1998р.

Л.Я. Старовойт Кулінарія.

**Технологія приготування та відпуск страв із запечених яєчних продуктів. Вимоги до якості, правила відпуску. Відсоток втрат під час теплової обробки.**

План.

1. Технологія приготування та відпуск страв із запечених яєчних продуктів.
2. Вимоги до якості, правила відпуску.

Відповіді.

1. Запеченими готують омлет натуральний і змішаний, пряженю, яйця запечені в сметані, яйця запечені з грибами, яйця по українському, та інші страви. Запікають яєчні страви в жаровій шафі при температурі 160 – 180\*С. Омлет натуральний запечений. На змащений жиром лист виливають омлетну масу шаром 2,5 – 3 см., ставлять у жарову шафу і запікають 8 – 10 хв. до повного її загусання й утворення на поверхні злегка підрум'яненої кірочки. Готовий омлет нарізують на порції у вигляді квадратів, трикутників, кладуть на тарілку і поливають вершковим маслом. Змішані омлети запікають так само як і омлет натуральний.

Пряжена.

Відрізняється від омлету тим, що її готують з додаванням борошна і сметани. До готової омлетної маси додають підсушене пшеничне борошно і сметану, добре перемішують і проціджують. На змащений маргарином лист виливають масу шаром не більше 1 см. Ставлять у жарову шафу і запікають до появи на поверхні злегка рум'яної кірочки. Перед подаванням пряженю розрізають на порціонні шматки квадратної або трикутної форми, кладуть тарілку і поливають маслом.

Яйця, запечені з грибами.

На порціонну сковороду кладуть варені яйця, розрізані на 4 частини, солять, додають варені гриби, підсмажені з цибулею, заливають молочним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим маргарином і запікають 3 – 5 хв.

Яйця по українському.

Білий хліб без скоринки нарізують скибочками завдовжки 7 – 8 см. і завтовшки 1 см., змащують маслом і кладуть змащеним боком на лист або сковороду, зверху посипають натертим на терці з дрібними отворами сиром шаром 1,5 см. На середині кожної скибочки хліба (крутону) в сирі роблять заглиблення, в яке обережно випускають яйце. Білок солять, жовток посипають меленим перцем, яйце поливають зверху розтопленим вершковим маслом і запікають 3 – 5 хв. Подають страву гарячою.

Яйця запечені в сметані.

Зварені круто яйця без шкарлупи нарізують на 8 частин (спочатку уздовж навпіл і кожну половину зокрема, а потім упоперек навпіл), кладуть на порціонну сковороду, змащену маслом, солять, заливають сметаною і запікають у жаровій шафі 20 хв.

Вимоги до якості: Пряження щільна, добре запечена, смак і запах яєчної страви, поверхня не підгоріла, виріб не пересолений. Яйця запечені мають щільний білок, рідкий жовток. Смак яєць кислуватий, соусу – ніжний, трохи гострий від сиру, консистенція крутону хрумка. Омлети запечені не підлягають зберіганню, готують їх попитом, подають негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердість, погіршується смак.

**Значення страв з сиру в харчуванні. Відпуск сиру з сметаною, варенням, медом, молоком, тощо. Вимоги до якості. Процеси, що відбуваються з сиром під час теплової обробки.**

План.

- 1.Значення страв з сиру в харчуванні.
- 2.Відпуск страв з сиру з варенням, медом, молоком, тощо. Вимоги до якості.
- 3.Процеси, що відбуваються з сиром під час теплової обробки.

Відповіді

1.Значне місце в українській кухні належить сиру та стравам з нього. Сир – цінний білковий кисло – молочний продукт харчування. До його складу входять повноцінні білки (13 – 18 %), молочний цукор (1 – 1,5%), мінеральних речовин (1%), всі вітаміни молока А, Д, Е, РР, С, В і вода (64,7 –

77,7% ). Сир багатий на кальцій (0,16%), фосфор, залізо, магній, які необхідні для нормального росту і розвитку молодого організму. В основі технологічного процесу виробництва сиру лежить молочно – кисле бродіння і властивість казеїну молока коагулювати ( зсідатися) в кислому середовищі. При цьому використовують пастеризоване і непастеризоване молоко. Виробляють сир кислотно – сичужним і кислотним способом. При кислотно сичужному способі молоко пастеризують, охолоджують до температури 28 – 35\*С. і додають в нього закваску з чистих культур молочно – кислих бактерій, які викликають молочно – кисле бродіння, перетворюючи молочний цукор на молочну кислоту. Щоб одержати щільний згусток, через деякий час після внесення закваски в молоко додають розчин хлористого кальцію і сичужний фермент (його одержують з частини телячого шлунка сичуга). Після утворення згустка з нього видаляють надмірну вологу. Коли шматки згустка достатньо ущільняться, сироватку зливають, а масу сиру кладуть під прес до повного видалення надлишку сироватки. Потім сир охолоджують до температури 6 – 8 \*С.

Виробництво сиру кислотним способом – у молоко додають молочно – кислу закваску і залишають для утворення згустка, згусток підігривають до 40 – 42 \*С., а потім сирну масу піддають самопресуванню й охолоджують. Для зменшення втрат жиру застосовують роздільний спосіб, який полягає в тому, що молоко спочатку сепарують, розділяючи на вершки 50 – 55% жирності і нежирне молоко. З останнього виготовляють нежирний сир прискореним способом, а для доведення його до жирності додають охолоджені вершки. Сир приготовлений таким способом, називають м'яким. Сир поділяють на жирний 18%, напівжирний 9%, нежирний і м'який дієтичний. Залежно від якості сир поділяють на вищий і перший сорти, крім дієтичного. Сир вищого сорту – чистий, ніжний, кисло – молочний смак і запах, консистенція ніжна, яка може бути неоднорідною. Колір білий з кремовим відтінком, рівномірним по всій масі. Першого сорту – допускається ледь виражений присмак тари і наявність слабкої гіркоти. Консистенція пухка, мастка, а для нежирного сиру – з незначним виділення сироватки, розсипчаста. Дефектами сиру є присмак кормів, виражений кисло – молочний смак, гіркота, крупинчастість . Забороняється приймати сир забрудненим і запліснявілим. В кулінарії сир використовують у натуральному вигляді з цукром, цукровою пудрою, сметаною, молоком, для приготування сирної маси з різними наповнювачами, а також для гарячих страв. Напівжирний і нежирний сир вживають для приготування гарячих страв – сирників, запіканок, бабок і начинок для вареників, налисників, пиріжків. Перед приготуванням гарячих страв сир добре протирають, втрати становлять 1 – 2% маси. Сир який подають у натуральному вигляді, не протирають. Якщо сир містить багато вологи, його загортають у чисту тканину і відтискають під пресом. Для поліпшення аромату додають цедру, ванілін.

2. Сир з молоком, вершками, сметаною, цукром.

Сир покласти на тарілку або салатник, залити кип'яченим охолодженим молоком або вершками і посипати цукром або цукровою пудрою. Молоко і вершки до сиру подають також окремо у молочнику, цукор – на розетці. Якщо подають із сметаною, сир викладають гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке виливають сметану. Протертий сир подають також з тертим твердим сиром розмішуючи до однорідної маси, із дрібно нарізаними листками салату або посіченою зеленню і сметаною. Використовують сирну масу солодку і солону, яку виробляє промисловість, у неї додають різні смакові й ароматичні речовини: родзинки, цукати, мед, порошок какао, горіхи, вершкове масло, ванілін, а також сіль, кмин, томат, перець.

3. Під час теплової обробки страв з сиру білки ущільнюються, що утруднює засвоєння їх. Щоб компенсувати цей недолік, сир перед використанням ретельно розтирають або пропускають крізь протиральну машину, втрати становлять 2% маси. Вимоги до якості : Сир і сирну масу зберігають на холоді від 6 до 24 год у закритому посуді, який не окислюється. Сир вищого сорту повинен мати ніжний кисло – молочний смак і запах, консистенцію ніжну, яка може бути неоднорідною, колір білий з кремовим відтінком, рівномірний по всій масі. В 1 – сорті допускається ледь виражений присмак тари і наявність слабкої гіркоти. Не допускається присмак кормів, виражений кисло – молочний смак, гіркота, крупинчастість, запліснявілим.

**Технологія приготування та відпуск страв з сиру : вареники з сиром, вареники лінівці, сирники і їх різновиди, запіканка з сиру, пудинг з сиру. Вимоги до якості, відпуск.**

План.

1. Технологія приготування страв з сиру: вареники з сиром, вареники лінівці, сирники і їх різновиди, запіканка з сиру, пудинг з сиру, відпуск.

2. Вимоги до якості страв з сиру.

Відповіді.

1. Страви з сиру за способом теплової обробки поділяють на відварні, смажені і запечені.

До відварних страв з сиру належать вареники і пудинги.

Вареники з сиром.

Приготування вареників складається з таких процесів : приготування тіста, приготування фаршу, формування вареників, витримання н\ф. І варіння.

Приготування тіста : просіяне борошно насипають гіркою і робимо заглиблення, вливаємо в неї суміш молока з яйцем, сіллю, цукром, замісити тісто до однорідної маси і утворення щільної пружної грудки. Тісто накривають і залишають на 40 хв. для набухання клейковини і набуття еластичності.

Фарш : сир протерти, додати борошно, сіль, цукор, яйця. Масу перемішати і сформувати невеликі кульки.

Розкочування тіста: тісто розкачати 1 – 1,5 мм. , потім з нього вирізають варениці за допомогою виїмки, посередині варениці кладуть начинку, краї зліплюють.

Другий спосіб – тісто розробляють на валик діаметром 2 – 3 см, ріжуть його на шматочки, кожен обкачують у борошні і розкочують варениці до товщини 1 – 1,5 мм.

Третій спосіб – тісто розкачують завтовшки 1 – 1,5 мм., ріжуть на смужки, потім на квадратики розміром 5 – 5 см.

Шматочки тісті (варениці) – 10 – 11 г., начинки 12 – 13 г. на 1 шт. Вареники кладуть у киплячу підсолену воду і варять 5 – 7 хв. при слабкому кипінні. Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть вареники (7 – 8 шт. на порцію) і заправляють розтопленим вершковим маслом, сметану подають окремо у соуснику.

Вареники лінівці.

У протертий сир додають борошно, сіль, цукор, яйця і перемішують до утворення однорідної маси. Потім розкачати шаром 10 – 12 мм. Завтовшки, розрізати на смужки 2 -2,5 см. завширшки, які нарізати на кусочки у вигляді прямокутників або ромбиків або кружальця діаметром до 15 мм. Відварити у слабо киплячій підсоленій воді 4 – 5 хв. Вареники, що спливли, обережно виймати, покласти у посуд з розтопленим маслом, струсити. Подавати у баранчику з кришкою з вершковим маслом, сметаною або цукром.

Сирники.

Використовують жирний сир. Сирники готують з цукром і ваніліном, без цукру. У протертий сир додають 2/3 борошна, яйця, сіль, цукор, ванілін (попередньо розчинений у гарячій воді), масу добре перемішують і формують у вигляді биточків 1 – 1,5 см. завтовшки, запанірувати у борошні, підсмажити основним способом з обох боків. Довести до готовності у жаровій шафі протягом 5 – 7 хв. Подавати сирники по 2 – 3 шт. на порцію, з цукром, варенням або сметаною або молочний солодкий соус.

Без цукру готують сирники з додаванням картопляного пюре, квасолі.

Сирники з сиру і картоплі.

Варену картоплю протирають, додають сир, яйця, сіль, борошно і перемішують, і формують у вигляді биточків, панірують у борошні, смажать основним способом. Подають 2 – 4 шт. на порцію, маса н/ф. 227г., маса готових сирників 200г.

Сирники по – київському.

У протертий сир, додають, яйця, сіль, борошно, ванілін, перемішують і сформувати кружальця 5 – 7 мм. Завтовшки, на підготовлені кружальця покласти фарш, защипати краї, сформувати н/ф. овальної форми, змочити в яйці і запанірувати у білій паніровці. Смажити у фритюрі протягом 2 – 3 хв., довести до готовності у жаровій шафі протягом 5 – 7 хв. Подати сирники на підігрітій столовій тарілці подають сирники по 2 шт. на порцію, посипають цукровою пудрою, сметану подають окремо. Вихід н/ф. 160 гр., маса готових сирників 150 г.

Запіканка з сиру.

Протертий сир з'єднати з борошном або манною крупою, або густою манною кашею, ввести цукор, сіль, яйця і перемішати масу. На лист, змащений жиром і посипаний сухарями, викладають масу шаром 3 – 4 см., вирівнюють

поверхню, змастити сметаною або яйцями збитими зі сметаною і запікати у жаровій шафі при температурі 250\*С. Готовність визначають за утворенням добре підсмаженої кірочки і відставанням від стінок листа, проколюючи дерев'яною паличкою. Готову запіканку нарізати на порційні куски квадратної або прямокутної форми. Подають у гарячому вигляді зі сметаною, сметанним або солодким соусом.

Пудинг із сиру ( запечений).

У гарячій воді розчинити ванілін, всипати манну крупу і помішуючи заварити. Родзинки перебрати і помити, сир протерти, білки сирих яєць відділити від жовтків, збити до утворення стійкої пухкої піни, горіхи подрібнити. У протертий сир додати яєчні жовтки, розтерти з цукром, охолоджену манну кашу або манну крупу, вершкове масло або маргарин, сіль, ванілін, родзинки, горіхи. Масу перемішати, ввести збиті білки і ще раз обережно перемішати, щоб білки не осіли. Масу викладають у форму або на лист, змащений маслом і посипаний сухарями на  $\frac{3}{4}$  об'єму ,поверхню вирівняти, змастити сметаною і запікати у жаровій шафі 25 – 35 хв. при температурі 200 – 230\*С до утворення добре підсмаженої кірочки. Пудинг витримати у формі 5 – 10 хв. для остигання, вийняти обережно з форми і нарізати на порції – порційні куски квадратної форми. Подавати у гарячому вигляді зі сметаною, солодким соусом або молочним.

2. Вимоги до якості: Н/ф. для страви « Вареники з сиром», мають напівкруглу форму з добре защипаними краями, не злипаються і не деформуються. Після варіння вареники зберігають форму, не мають сторонніх присмаків і запахів. Лінійні вареники мають циліндричну, ромбічну або квадратну форму, не деформуються і не злипаються. Сирники правильної форми, поверхня без тріщин, рівномірно обсмажена, консистенція м'яка, смак солодкий без надмірної кислотності, властивої для сиру.

Література : В. С. Доцяк Українська кухня; Л. Я. Кулінарія.

### **Контрольні запитання**

1. Які поживні речовини містяться в яйці?
2. Чому сирі яйця засвоюються гірше, ніж варені?
3. Які продукти переробки яєць використовують на підприємств твоєму масового харчування?
4. Чим відрізняються способи варіння яєць?
5. Як використовують варені яйця?
6. Як приготувати й подати яєчню натуральну?
7. З якими гарнірами готують яєчню натуральну?
8. Як готують і подають пряженю? Чим вона відрізняється від омлету?
9. Які вимоги до якості страв з яєць?
10. Чому страви з яєць не підлягають зберіганню?

### **Завдання для практичних занять**

11. Визначіть енергетичну цінність 120 г яєчного порошку й меканжу.
12. Підготуйте до теплової кулінарної обробки яйця, меланж, яєчний порошок.
13. Складіть технологічну схему приготування солодкого омлету фаршированого.
14. Складіть технологічну схему приготування пряжені.
15. Підберіть посуд для подачі яєць, зварених «у мішечок».
  
16. Чим цінні страви з сиру?
17. Як називається страва, до складу якої входять такі продукти: сир, сирі яйця, цукор, сіль, борошно?
18. Як приготувати й подати сирники?
19. Як видалити з сиру для приготування сирників надмірну вологу?
20. З якими наповнювачами можна приготувати сирники?
21. Як готують і подають пудінг із сиру? Чим він відрізняється від запіканки?
22. Які вимоги до страви «Сирники по»
23. Які терміни зберігання страв із сиру?
24. Чому сир з непастеризованого молока використовують для гарячих страв?

### **Завдання для практичних занять**

25. Складіть технологічну схему приготування сирників по ськи.
26. Складіть технологічну схему приготування вареників ліневих.
27. Складіть порівняльну таблицю приготування пудингу та запіканки з сиру.

Підберіть посуд для подачі вареників, запечених у сметані, вареників ліневих.