

Муниципальное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Центр профессионального образования»
в Бавлинском районе Республики Татарстан

Греческий салат

Выполнила: ученица
Билалова Алия
Руководитель: мастер п/о
Прыткова И.А.

Цель работы:

- Научиться готовить Греческий салат
- Узнать разные рецепты приготовления
- Применить в своей работе творческие качества.

Содержание

- Введение
- Краткие исторические сведения
- Обоснование выбора
- Технология приготовления
- Коллекция рецептов
- Технологическая карта
- Калькуляционная карта
- Товароведная характеристика сырья
- Техника безопасности
- Реклама
- заключение



Введение

Прежде всего, нужно знать, что все продукты питания состоят из питательных элементов или веществ, которые поглощаются организмом. Питательные вещества обеспечивают жизнедеятельность организмов человека. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, клетчатка – все это относится к питательным веществам. Они являются самыми важными компонентами пищи для здоровья человека.



Исторические сведения

«Хориатики» («Хорьятики») – оригинальное название любимого южного блюда, в переводе оно означает что-то наподобие фразы «проще некуда». «Хорьятики» был придуман в 60-70-х годах XX века в тавернах исторического района Афин, специально для туристов. Дабы можно было угостить отдыхающих каким-нибудь простым, вкусным, летним блюдом, которое бы быстро готовилось и не требовало особых затрат – повара Таверн выдумали уникальный на то время рецепт греческого салата. Задумка принесла успех создателям, а потому блюдо быстро стало популярным и очень скоро превратилось в национальный кулинарный «символ» Греции. Годы существования блюда «Хориатики», его состав неоднократно менялся: что-то добавлялось, что-то наоборот – убиралось, но основа всегда оставалась неизменной. К тому же, в первоначальном виде продукты не крошились, а очень крупно нарезались, практически укладывались в тарелку кусками. Это уже сейчас закуска приобрела более утонченный вид. Однако, как бы вы ингредиенты не резали, — это на вкусе сильно не отразится, а вот замена главных продуктов в составе может сильно повлиять на вкусовые качества. Поэтому основные компоненты использовать необходимо такие, как в оригинале рецепта.

Обоснование выбора

Темой своего проекта я выбрала Греческий салат , так как , этот салат легкий в приготовлении , а самое главное он полезный и в нем содержится много ВИТАМИНОВ.



Технология приготовления

Ингредиенты :

- помидоры — 3 шт.
- свежие огурцы — 2 шт.
- сладкий перец — 1 шт.
- фета — 200 г.
- маслины — по вкусу
- оливковое масло — 4 ст. л.
- сок лимона — по вкусу
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу
- листья салата — 3 шт.

Способ приготовления:

1) Перец очистить от семян и срезать белые утолщения, нарезать крупной соломкой.



2)

Помидоры нарезать крупными кусками.



3) Огурцы разрезать пополам и нарезать ломтиками (можно огурцы очистить от кожицы)



5) В миску налить оливковое масло. Добавить сок лимона.
Посолить и поперчить



6) Сложить все овощи в миску,
залить соусом



7) Фету нарезать кубиками.



8) На тарелку положить листья салата, выложить овощи. Поверх разложить кубики феты и в последнюю очередь положить маслины



Коллекция рецептов

Греческий Салат из брокколи и цветной капусты с фетой

Ингредиенты:

- 1 кочан цветной капусты, нарезать на мелкие соцветия
- 1 кочан брокколи, нарезать на мелкий соцветия
- 2 стакана (250 г) помидоров черри
- 1 маленькая баночка (170 г) маслин без косточек
- 200 г феты, раскрошить
- Итальянская салатная заправка, по вкусу

Способ приготовления:

- 1) Сварить капусту брокколи и цветную капусту
- 2) Нарезать овощи
- 3) В большой миске смешайте цветную капусту, брокколи, помидоры черри, маслины и брынзу. Добавьте столько заправки, сколько вам нужно, перемешайте и поместите в холодильник на ночь.



Греческий салат с макаронами

Ингредиенты:

- 1/2 стакана оливкового масла
- 1/2 стакана винного уксуса
- 1 1/2 ч.л. чесночной приправы или 1 зубчик чеснока, измельчить
- 1 1/2 ч.л. сушеного базилика
- 1 1/2 ч.л. сушеного орегано
- 3/4 ч.л. молотого черного перца
- 3/4 ч.л. сахара
- 2 1/2 стакана отваренных до почти готовности макарон
- 15 помидорчиков черри, нарезанных напололам
- 1 стакан нарезанного красного сладкого перца
- 3/4 стакана феты, нарезать
- 1/2 стакана нарезанного зеленого лука
- 1 баночка (100 г) маслин целиком
- 3/4 стакана салями или сервилата, нарезать тонкими кружками, затем полосками

Способ приготовления:

- 1) Отварить макароны
- 2) В большой миске венчиком взбить оливковое масло, уксус, толчёный чеснок, базилик, майоран, черный перец и сахар.
- 3) Добавить отваренные макароны, помидоры, красный перец, фету, зеленый лук, маслины и колбасу
- 4) Перемешать, пока всё равномерно не покроется заправкой. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 часа или на ночь.



Технологическая карта

расход сырья на 1 порцию

Наименование продукта	Брутто,г	Нетто,г
Помидоры	60	54
огурцы	55	52
Перец болгарский	25	19
Зелень Салат	15	11
Сыр Фета	30	29
Маслины без косточки	15	15
Масло оливковое	20	20
	Выход полуфабриката : 220	Выход готового изделия :200

Калькуляционная карта

Наименование продукта	Норма (г)	Цена за 1 кг (руб)	Цена за 1 порцию
помидоры	60	130	7,8
огурцы	55	70	3,85
Перец болгарский	25	60	1,5
Зелень Салат	15	85	1,3
Сыр Фета	30	250	7,5
Маслины без косточки	15	230	3,45
Масло оливковое	20	360	7,24
			Итого :32,64

Товароведная характеристика

сырья

- Листья салатов содержат фолиевую кислоту, с помощью которой в организме вырабатываются эндорфины – гормоны счастья.
- Греческий салат заправляют оливковым маслом, которое снабжает организм витамином Е и другими антиоксидантами. Оливковое масло помогает предотвратить возникновение сахарного диабета, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта.
- Маслины положительно влияют на работу печени, очищают её и улучшают её работу .
- Греческий сыр Фета , который готовят из козьего или овечьего молока богат полезными микроорганизмами. Он содержит бактерии, которые борются с различными вредными микроорганизмами
- Рецепт салата включает в себя огурцы, перец сладкий, томаты, листья салата. Эти овощи богаты пищевыми волокнами и клетчаткой, которые нормализуют пищеварение.

Техника безопасности

- Личная гигиена
- Содержание в чистоте кухни, оборудования и инвентаря
- Использование в пищу только продуктов, прошедших проверку на безопасность
- Отдельное оборудование и ножи для готовых и сырых продуктов
- Не хранить продуктовые запасы на полу
- Держать продукты и блюда закрытыми
- Мусорные ведра держать закрытыми

Реклама

Хочешь попробовать что-то
необычно вкусное ?
Тогда тебе к Нам !
Добро пожаловать в наш
ресторан

«**Abajur**»

В нашем ресторане огромный
ассортимент блюд, уютная и
теплая атмосфера.

А главное - доступные цены.

Ждем вас по адресу : ул.
Виноградова, 14

Работаем с 10:00 до 23:00



Заключение

В моей работе была рассмотрена технология приготовления греческого салата, история появления, современного и максимально приближенного к оригинальному рецепту, представлена коллекция различных вариантов греческого салата, дана характеристика основных продуктов. Я считаю, что мой проект подготовлен хорошо, потому что все использованные материалы к нему были тщательно подобраны и изучены.