

# БЛЮДА



- ✓ *Блюда из круп*
- ✓ *Блюда из бобовых*
- ✓ *Блюда из макаронных изделий*
- ✓ *Блюда из яиц*

---

**ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ  
ГРУППЫ 81  
ПОПОВ А.А**

# БЛЮДА ИЗ КРУП

**КРУП**А - пищевой продукт, состоящий из цельных или дроблёных зёрен различных культур.

- Крупа вырабатывается преимущественно из *крупяных* (рис, кукуруза), прочих *зерновых* (ячмень, овёс, пшеница) и *бобовых* (горох, чечевица) культур.
- К крупе также относятся хлопья (овсяные, кукурузные), вспученные зёрна (рисовые, пшеничные) и другие.
- Крупы богаты сложными углеводами, за счёт которых происходит полноценное питание всего организма. Из крупы варят главным образом каши и супы.



# БЛЮДА ИЗ КРУП

Крупы предназначены для каш, котлет и запеканок. Каши варят *рассыпчатыми*, *вязкими* и *полувязкими*, в зависимости от соотношения взятого количества воды и крупы. Каши готовят на воде, бульоне и молоке.

✓ При засыпке крупы в кипящую подсоленную жидкость можно добавлять жир для улучшения вкуса и внешнего вида каши.



✓ Для рассыпчатых каш берут такое количество воды, которое полностью поглощается набухшими зернами без растрескивания их. Исключение составляет приготовление пшенной сливной каши и отварного риса, где излишек воды сливается после набухания зерен. Рассыпчатые каши, как правило, готовят на воде.



✓ Гречневую рассыпчатую кашу готовят из сырой или поджаренной до коричневого цвета крупы

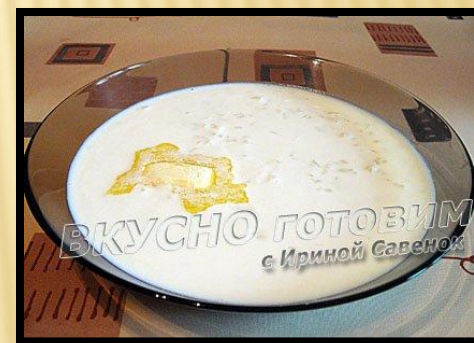


✓ Вязкие и полувязкие каши готовят на воде, цельном молоке или молоке, разбавленном водой



# БЛЮДА ИЗ КРУП

- Подготовленную крупу засыпают в кипящую подсоленную жидкость и отваривают до готовности.
- При варке молочной рисовой или перловой каши крупу всыпают в кипящую воду и проваривают 4-7 минут. Затем воду сливают, наливают горячее цельное молоко и варят до готовности. В молоке рис и перловая крупа плохо развариваются.
- Из вязких каш приготавливают котлеты, битки, запеканки.



# «Каша гречневая рассыпчатая»



## Ингредиенты:

- вода - 3 стакана
- гречневая крупа ядрица - 1.5 стакана
- лук репчатый - 2 луковицы
- яйцо - 2 шт.
- сухие белые грибы - 3-4 шт.
- масло подсолнечное - 6-7 ст. л.

## Инструкции по приготовлению:

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли, но не мыть. Затем залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда вода закипит, огонь убавить наполовину и продолжать варить около 10 минут до загустения, затем вновь убавить огонь до слабого и варить еще 5-7 мин до полного выпаривания воды. Снять с огня, накрыть кастрюлю полотенцем на 15 минут.

Одновременно в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить. Крутые яйца мелко порубить и всыпать вместе с поджаренным в масле луком в кашу и равномерно размешать.



# БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

- Бобовые варят без соли, так как она замедляет их разваривание, соль вводят перед окончанием варки бобовых.
- Жесткая вода также ухудшает развариваемость бобовых; в таких случаях желательно брать кипяченую воду.
- При варке бобовых рекомендуется наливать такое количество воды, чтобы она покрывала их не более чем на 1 см; в процессе варки при выкипании подливают горячую воду — это ускоряет разваривание.
- Варку ведут в посуде, закрытой крышкой. Время варки бобовых в зависимости от вида и сорта колеблется от 30 минут (чечевица) до 3 часов (фасоль).



# «Салат с бобами»

## **Ингредиенты, используемые в рецепте:**

- фасоль «черный глаз» - 3/4 стакана
- сок лимона - 2 ст.л.
- цуккини - 400г
- соль - по вкусу

## **для подливки:**

- по 3 ст.л. оливкового масла на каждого
- лимон - 1 шт.
- соль и перец - по вкусу.

## **Инструкции по приготовлению:**

Фасоль этого сорта не надо замачивать в воде, т.к. она хорошо разваривается.

Достаточно сперва залить ее водой и прокипятить минуты три, а потом слить воду. Потом залить фасоль свежей водой, добавив в нее 2 ст.л. лимонного сока и соль, накрыть крышкой и варить 25 минут.

Порезать цуккини и проварить 5-7 минут вместе с фасолью. Перед подачей на стол приправить блюдо и полить сверху оливковым маслом. Можно



# БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

□ Макаронные изделия варят двумя способами:

1) в большом количестве воды (6-7 л воды на 1 кг макаронных изделий) - с последующим откидыванием на сито и в небольшом количестве воды (1,5-2 л воды на 1 кг изделий) — без откидывания на сито. В первом случае макаронные изделия варят до мягкости в бурно кипящей подсоленной воде, после чего кладут на дуршлаг и дают стечь отвару. При варке макаронные изделия набухают и увеличиваются в весе (привар) на 150 %.

2) Во втором случае макаронные изделия варят в кипящей воде до загустения, затем добавляют жир, накрывают крышкой и доваривают на слабом огне.

□ Время варки макаронных изделий (в минутах): вермишель 12—15, лапша 20—30, макароны 35—50.





# «Лапшевник с творогом»

## Ингредиенты, используемые в рецепте:

- лапши или вермишели-50 г
- творога-65 г
- яйца-1/4
- сахара-10 г
- сметаны-5 г
- сухарей-3 г
- сливочного масла-15 г.



## Инструкции по приготовлению:

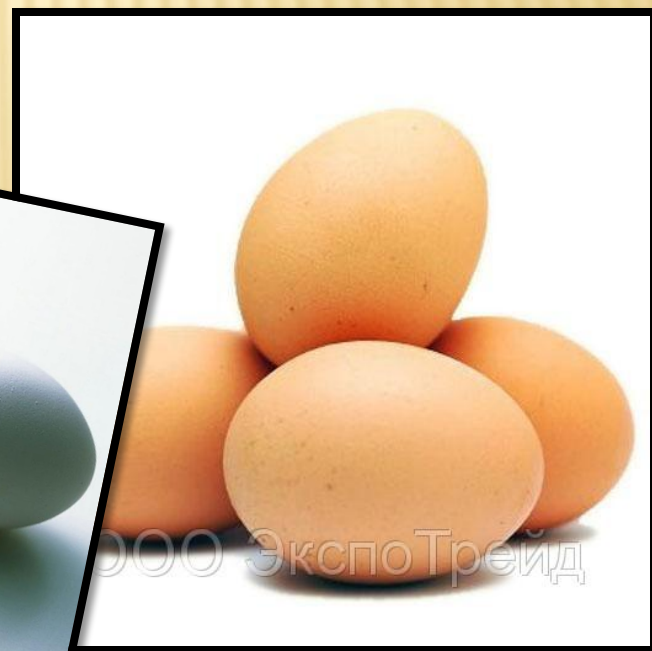
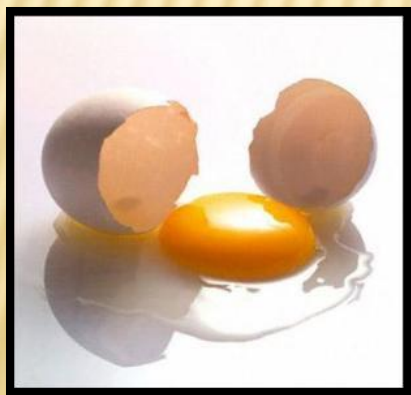
Лапшу домашнюю, фабричную или вермишель сварить до мягкости в подсоленной кипящей воде и откинуть на решето или дуршлаг. Протереть или пропустить через мясорубку творог, добавить яйца, сахар, соль и перемешать. Заправленный творог смешать с отваренной лапшой, положить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, сверху смазать яйцами, взбитыми со сметаной, и запечь.

Перед подачей лапшевник разрезать на порционные куски и полить сливочным маслом или сметаной.

# БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

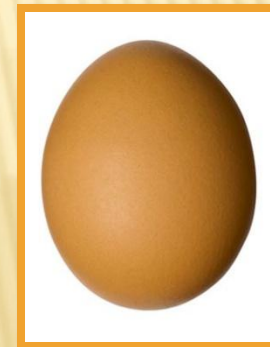
*ЯЙЦО ВСЕГДА СЧИТАЛОСЬ СИМВОЛОМ НОВОЙ, ЗАРОЖДАЮЩЕЙСЯ ЖИЗНИ.*

- По весу яйца существует **5 градаций**: к высшей категории относят яйца весом от 75 г, а замыкают список яйца II сорта — массой 45-55 г.
- Яйца с коричневой и белой скорлупкой обладают одинаковыми свойствами: ее цвет зависит только от породы кур. Оттенок желтка напрямую зависит от корма, получаемого несушками: при зерновом корме он светлее, при кормлении кукурузой - значительно темнее.



# БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

*Перед тем как приготовить яйцо, его необходимо промыть, чтобы очистить яйцо от грязи и вредных организмов. Промывается яйцо тёплой водой температуры порядка 45 °С. При промывке яйца тёплой водой внутри него создаётся давление, которое препятствует проникновению внутрь бактерий и частичек грязи. При использовании холодной воды эффект от промывания водой может быть обратным.*



**Яйца готовят следующими способами:**

**- Запекают в духовке.**

**- Варят.** Иногда при варке добавляют соль, чтобы яйца не трескались.

**яйца всмятку варятся 2-3 минуты;**

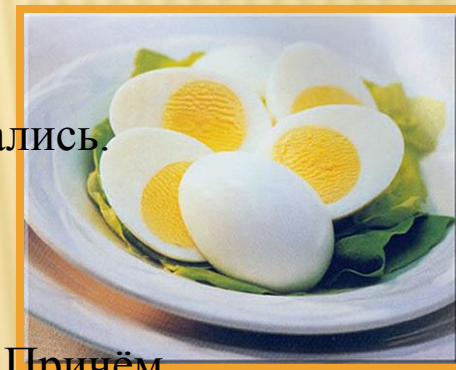
**яйца «в мешочек» — 5-6 минут;**

**яйца вкрутую — 8-9 минут.**

**- Жарят**, делая яичницу, омлет, дроблёну, «яйцо в корзине» и т. п. Причём, при жарке яичницы на заранее нагретой сковороде консистенция готового блюда значительно отличается, нежели чем при жарке на холодной сковороде.

**- Распускают** (разбивают скорлупу и выливают в горячую или кипящую воду). Сваренные таким образом яйца называются яйца-пашот.

**-И другие способы.**



# «Омлет с грибами»

## Ингредиенты, используемые в рецепте:

яйца – 5 шт.

молоко – 1 стакан

мука

чёрный перец

мука

грибы (желательно, шампиньоны)

репчатый лук

подсолнечное масло

## Инструкции по приготовлению:

Сначала нарежьте лук и обжарьте его на сковороде, добавив затем грибы. Теперь отделите белки от желтков и взбейте их венчиком по отдельности в разных ёмкостях.

После этого можно соединить желтки и белки, а потом влить молоко, добавить ложку муки, посолить и поперчить. Полученную молочно-яичную смесь влейте в сковороду с грибами. Немного перемешайте блюдо и накройте его крышкой.



