

# Приготовление и отпуск простых блюд и гарниров из круп и бобовых

---

мастер п/о: Темерзянова Е. С.

## Ассортимент, технологический процесс приготовления, оформление и отпуск блюд и гарниров из круп

**Каши.** Каши можно готовить из любого вида крупы. Варят их на воде, на молоке или смеси молока и воды. По консистенции каши делятся на рассыпчатые, вязкие и жидкие в зависимости от соотношения крупы и жидкости, взятых для варки. Рассыпчатые каши приготавливают способом припускания и варки в большом количестве воды — откидной способ. Каши увеличиваются в объеме и в весе. *См. таблицу.*

<i>Продукт</i>	<i>На 1 кг выхода каши</i>		<i>На 1 кг крупы – выхода каши</i>			<i>Привар, %</i>
	<i>крупа, г</i>	<i>жидкость, л</i>	<i>жидкость, л</i>	<i>соль, г</i>	<i>выход, кг</i>	
<b>Гречневая: рассыпчатая из ядрицы не поджаренной и ядрицы быстрой готовности (разваривающейся);</b>	<b>476</b>	<b>0,71</b>	<b>1,5</b>	<b>21</b>	<b>2,1</b>	<b>110</b>
	<b>417</b>	<b>0,79</b>	<b>1,7</b>	<b>21</b>	<b>2,1</b>	<b>140</b>
	<b>250</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>300</b>
<b>из ядрицы поджаренной;</b>						
<b>вязкая</b>						
<b>Пшенная, пшеничная:</b>						
<b>рассыпчатая</b>	<b>400</b>	<b>0,72</b>	<b>1,8</b>	<b>15</b>	<b>2,5</b>	<b>150</b>
<b>вязкая</b>	<b>250</b>	<b>0,80</b>	<b>3,2</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>300</b>
<b>жидкая</b>	<b>200</b>	<b>0,84</b>	<b>4,2</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>400</b>
<b>Рисовая: рассыпчатая</b>	<b>357</b>	<b>0,75</b>	<b>2,1</b>	<b>28</b>	<b>2,8</b>	<b>180</b>
<b>вязкая</b>	<b>154</b>	<b>0,82</b>	<b>3,7</b>	<b>45</b>	<b>4,5</b>	<b>350</b>
<b>жидкая</b>		<b>0,88</b>	<b>5,7</b>	<b>65</b>	<b>6,5</b>	<b>550</b>

<b>Перловая: рассыпчатая</b>	<b>373</b>	<b>0,80</b>	<b>2,4</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>200</b>
<b>вязкая</b>	<b>222</b>	<b>0,82</b>	<b>3,7</b>	<b>45</b>	<b>4,5</b>	<b>350</b>
<b>Ячневая: рассыпчатая</b>	<b>333</b>	<b>0,80</b>	<b>2,4</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>200</b>
<b>вязкая</b>	<b>222</b>	<b>0,82</b>	<b>3,7</b>	<b>45</b>	<b>4,5</b>	<b>350</b>
<b>Овсяная: вязкая</b>	<b>250</b>	<b>0,80</b>	<b>3,2</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>300</b>
<b>жидкая</b>	<b>200</b>	<b>0,84</b>	<b>4,2</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>400</b>
<b>Из хлопьев овсяных «Геркулес»:</b>						
<b>вязкая</b>	<b>222</b>	<b>0,82</b>	<b>3,7</b>	<b>45</b>	<b>4,5</b>	<b>350</b>
<b>жидкая</b>	<b>154</b>	<b>0,88</b>	<b>5,7</b>	<b>65</b>	<b>6,5</b>	<b>551</b>
<b>Манная: вязкая</b>	<b>222</b>	<b>0,82</b>	<b>3,7</b>	<b>45</b>	<b>4,5</b>	<b>350</b>
<b>жидкая</b>	<b>154</b>	<b>0,88</b>	<b>5,7</b>	<b>65</b>	<b>6,5</b>	<b>550</b>

**Рассыпчатые каши.** Варить кашу следует в посуде с толстым дном. Каши варят на воде или бульоне из всех видов круп. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду, удаляют всплывшие на поверхность пустые зерна. Первоначально каши помешивают. Жир добавляют во время варки, тогда он равномерно распределяется в каше. Когда каша загустеет, накрывают ее крышкой и доводят до готовности на краю плиты или в жарочном шкафу. Каши готовят в посуде с небольшими объемами. Рассыпчатую кашу из риса можно приготовить откидным способом (5 — 6 л воды на 1 кг крупы). Готовый рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой, затем заправляют растопленным сливочным маслом или маргарином. При отпуске кашу кладут горкой на тарелку, поливают жиром или посыпают сахаром.



Кипяченое молоко подают в стакане или молочнике. Каши с наполнителями готовят из всех круп, кроме кукурузной. Каши приготавливают со шпиком и луком, с шампиньонами, грибами и луком, с морковью, луком и яйцом, с грибным соусом, тыквой, творогом и др.

*Каша гречневая со шпиком и луком.* Варят рассыпчатую кашу, как указано ранее. Нарезанное мелкими кубиками сало кладут на сковородку для прогревания, туда добавляют репчатый лук, нарезанный кольцами или полукольцами, и обжаривают до золотистого цвета. Заправляют кашу салом с луком. При отпуске посыпают зеленью.

*Няня* (блюдо из каши). Гречневую крупу перебирают и промывают. В кипящее молоко необходимо положить соль, засыпать крупу (на 1 кг — 3,2 л молока), довести до кипения, снять пену, периодически помешивать, варить до полной готовности (30 мин). Кашу охлаждают до температуры 40 — 50 °С, добавляют сырые яйца, перемешивают. Наполняют предварительно обработанные свиные кишки, концы которых завязывают. Жарят на сковороде с салом до образования румяной корочки. При отпуске укладывают на подогретое блюдо, сверху поливают, жиром, образовавшимся при жарке, украшают зеленью. Подают к щам из квашеной капусты или как самостоятельное блюдо. Температура отпуска 65 °С.

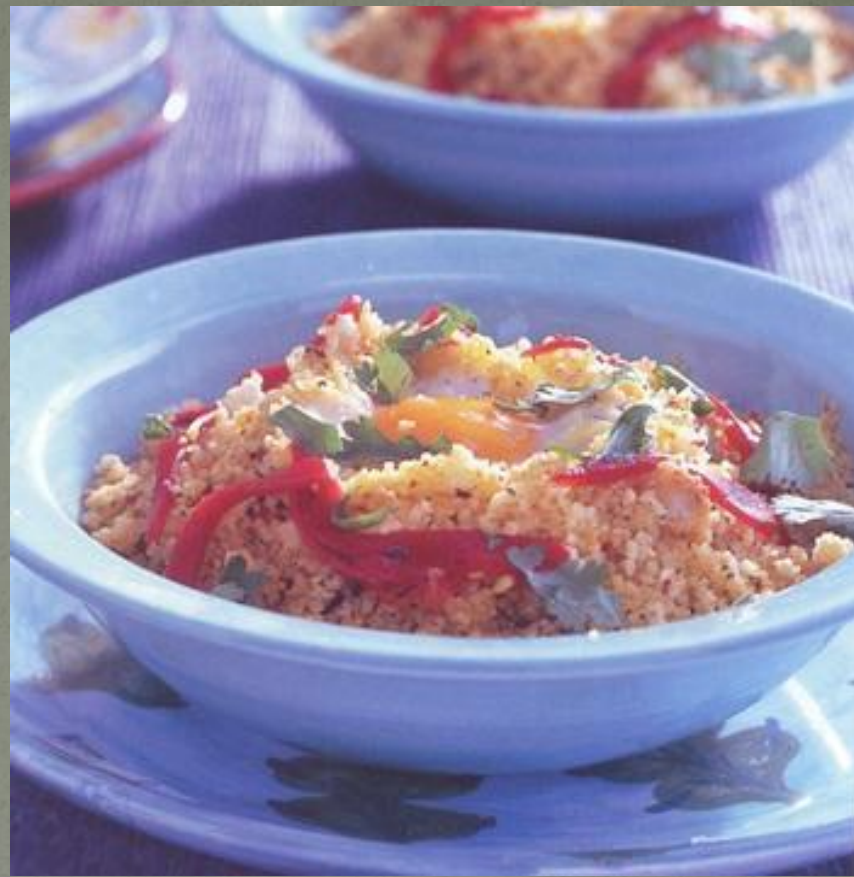
Перечень и количество продуктов для приготовления 200 г каши: яйцо — 1 шт., сало свиное — 10 г.

**Вязкие каши.** По консистенции представляет собой густую массу, на тарелке держится горкой. Готовят на молоке или воде, на бульонах. В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу и варят 20 — 30 мин, слегка помешивая. В процессе варки кладут жир, накрывают крышкой и доводят до готовности на плите с умеренным нагревом или в жарочном шкафу.

При варке учитывается быстрота набухания и время варки круп. Рисовая, перловая, овсяная, пшеничная и пшено в молоке развариваются дольше, чем в воде, поэтому необходимо сварить крупы до полуготовности в воде, затем добавить горячее молоко. Быстрее развариваются крупа «Геркулес», манная. Манная крупа быстро набухает, ее засыпают при непрерывном помешивании кипящей жидкости. Чтобы кашу сварить без комков, ее необходимо засыпать в кипящее молоко или воду. В недостаточно горячей жидкости крупа превращается в тестообразную массу.

Все крупы засыпают в кипящую воду или молоко, кладут соль, сахар, жир, отпускают в горячем виде, поливают растопленным сливочным маслом или сахаром. Каши подают с грибами, луком, яйцом и др. Из них готовят котлеты и биточки, пудинги и запеканки.

*Каша пшенная с тыквой.* Свежую тыкву очищают, затем нарезают на куски, моют и нарезают мелкими кубиками. Пшено перебирают, промывают теплой водой (при температурах 40, 50, 60 °С) в три приема. Пшено можно заменить на рис. В кастрюлю с кипящим молоком кладут нарезанную тыкву и при слабом кипении варят 15 мин. Затем добавляют соль, сахар, сливочное масло, подготовленную крупу и при слабом кипении варят до распускания крупы. На краю плиты или в пекарном шкафу доводят до готовности (около 30 мин). При отпуске горкой кладут в подогретую тарелку, сверху поливают растопленным сливочным маслом и посыпают сахарной пудрой. Перечень и количество продуктов для приготовления одной порции каши (г): пшено — 80, тыква — 100, молоко — 150, соль — по вкусу, сахар — 50, сливочное масло — 5, сахарная пудра — 8.





*Манная каша.* В посуду наливают жидкость (воду, молоко), нагревают до кипения, добавляют соль, сахар и размешивают, засыпают непрерывно манную крупу, перемешивая при этом жидкость с крупой венчиком. Когда каша загустеет варят ее при слабом кипении 15 — 20 мин.

*Овсяная каша.* Всыпают подготовленную крупу в кипящую воду с солью и сахаром и варят, помешивая, до тех пор, пока каша не станет густой. Затем посуду накрывают крышкой и доваривают кашу при слабом кипении.

*Рисовая каша молочная.* Подготовленный рис всыпают в кипящую воду с солью и сахаром, слегка помешивают 20 мин. Далее наливают горячее молоко и продолжают варку при слабом кипении в течение 15 — 20 мин.





Рисовая каша с грибами



**Кутья**



Инна 2107

# Рисовая каша с овощами





**Плов**



Кутья



Перловая каша с фруктами



# Овсяная каша с фруктами

[eopypast.ru](http://eopypast.ru)



## Ассортимент, технологический процесс приготовления, оформление и отпуск блюд и гарниров из бобовых изделий

Фасоль, горох, чечевицу перед приготовлением блюд тщательно перебирают, удаляют сорные примеси, промывают 2 — 3 раза в холодной воде. Для сокращения срока варки горох, кроме лущеного, предварительно замачивают на 5 — 8 ч в холодной воде при температуре 15 °С. Для замачивания воды берут в 2 — 3 раза больше, чем сухого зерна. Бобовые должны полностью набухнуть. Из-за толстой оболочки овощи варятся долго, поэтому их лучше сварить отдельно, затем приготавливать блюда. При варке без замачивания значительная часть зерен теряет свою форму — разворачивается и растрескивается. После замачивания воду сливают и заливают свежей холодной водой (на 1 кг — 3 л воды) и варят без добавления соли до размягчения зерен. С кислыми продуктами бобовые не разворачиваются, поэтому их добавляют в готовые изделия.

Для ускорения развариваемости бобовых при их приготовлении нельзя добавлять соду, так как она ухудшает вкус и разрушает витамин В<sub>1</sub>. Для улучшения вкуса бобовых их варят с ароматическими овощами (луком, морковью, петрушкой, сельдереем).

Для приготовления блюд бобовые варят целыми, заправляют сливочным маслом, томатным или молочным соусом, с луком и без лука или готовят пюре, для чего протирают в горячем виде. Из пюре бобовых в сочетании с другими продуктами готовят котлеты, запеканки, биточки, подают как самостоятельное блюдо в качестве гарнира.

### *Фасоль в соусе.*

Вареную фасоль соединяют с пассерованным репчатым луком, томатным соусом, прогревают при температуре 70 °С 5—10 мин. В процессе прогревания кладут молотый перец, маргарин, заправляют измельченным чесноком. При подаче посыпают измельченной зеленью.



*Бобовые с луком.* Фасоль или чечевицу уваривают, сливают отвар, перекладывают бобовые в глубокий сотейник, добавляют мелко нарезанный шпиг, курдючный бараний жир, животное или растительное масло и слегка спассерованный с жиром репчатый лук, тушат все вместе 20 — 30 мин. Подают в горячем виде. При подаче посыпают зеленью петрушки, укропом или кинзой.

*Бобовые в молочном соусе с луком.*

Лук порей или репчатый лук нарезают мелкими кубиками и тушат со сливочным маслом или нарезанным мелкими кубиками шпигом, не допуская поджаривания; когда лук станет мягким, добавляют горячий



жидкий молочный соус, перемешивают и варят на слабом огне 10 — 15 мин. Соединяют соус со свежесваренной фасолью, чинной или чечевицей (без отвара) и заправляют солью и красным молотым перцем. Подают в горячем виде на тарелке или в салатнике, посыпав зеленью петрушки или укропом.

*Пюре из бобовых.* Подготовленные бобовые овощи закладывают в воду и варят 40 — 50 мин до полного размягчения, затем из сваренных бобовых приготавливают пюре. В горячее пюре добавляют растопленное сливочное масло или топленое, подсолнечное или сливочный маргарин, соль, молотый перец и хорошо перемешивают. Если пюре получилось не в меру густым, его разводят отваром бобовых, горячим молоком или мясным бульоном. Иногда в пюре добавляют лук, пассерованный с жиром. Перед подачей горячее пюре укладывают горкой на подогретую тарелку, поливают жиром и посыпают зеленью петрушки или зеленым луком.











Готовое жаркое





ooval



## Требования к качеству готовых блюд и гарниров из круп, бобовых изделий и сроки их хранения

Каши хранят на мармите при температуре 70 — 80 °С несколько часов. При увеличении сроков хранения уплотняются крупинки каш, в вязких кашах происходит расслоение. Изделия из каши реализуются в течение 3, каши рассыпчатые — 6. В рассыпчатых кашах зерна должны быть набухшими, отделяться одно от другого. Запах, свойственный наименованию крупы, ароматный, без постороннего запаха. Вязкая каша должна быть густой, не расплываться, вкус слегка сладковатый, несоленый, запах, свойственный каше. Изделия из каш должны иметь правильную форму, без трещин и пригорелости, корочка румяная. Вкус и запах, присущий данному виду изделий. На разрезе консистенция равномерная. Бобовые должны сохранять свою форму. Зерна разварены, без признаков подгорелости. Вкус и запах свойственен бобовым.

## Контрольные вопросы и задания

- На какие группы делят каши по консистенции?
- Для чего поджаривают сырую крупу?
- Как варят рассыпчатую гречневую кашу?
- Какие блюда готовят из вязких каш?
- Как приготовить биточки манные?
- Дайте оценку качества рисовых котлет.
- Зачем масло кладут в каши в процессе варки?