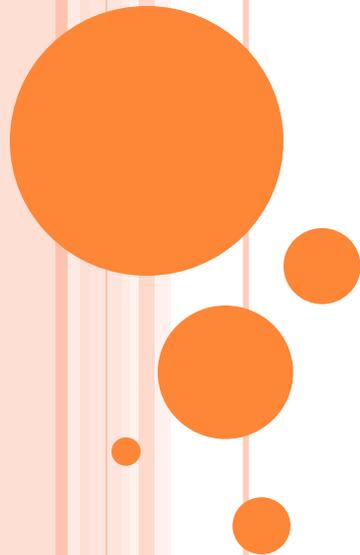


УРОК № 21-22

**ТЕМА «ТЕХНОЛОГИЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ
БОБОВЫХ И КУКУРУЗЫ»**

**ПО МДК 02.01. ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СЫРЬЯ И
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ КРУП,
БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ЯИЦ, ТВОРОГА,
ТЕСТА**





ЦЕЛИ УРОКА

- ▣ Изучить особенности приготовления блюд из бобовых и кукурузы, их пищевую ценность, ассортимент, способы приготовления и правила подачи.
- ▣ Способствовать формированию профессиональных навыков в определении показателей качества блюд из бобовых и кукурузы.



Бобовые



Горох, зеленый
горошек



Бобы



Фасоль



Соя



Нут



Чечевица



ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

- Бобовые содержат белка больше, чем крупы (29...34%). Пищевая ценность белка бобовых приближается к ценности животного белка. В бобовых много крахмала (60...70%), жира (6...25%), минеральных веществ и витаминов.



ПОДГОТОВКА БОБОВЫХ К ВАРКЕ

Бобовые перебирают для удаления посторонних примесей и поврежденных зерен, промывают **2–3 раза теплой водой** и замачивают в холодной воде (кроме лущеного и колотого гороха) **на 5–8 ч.** Замачивание сокращает время варки и способствует лучшему сохранению формы бобовых. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в 2 раза.





ВАРКА БОБОВЫХ

Подготовленные бобовые залить холодной водой так, чтобы она покрывала не более чем на 1см

Варить при закрытой крышке и слабом кипении до готовности.

**В процессе варки подливать горячую воду, так как холодная замедляет процесс разваривания бобовых.
Кислота тоже замедляет развариваемость, поэтому томатную пасту и соусы добавляют после того, как зерна размягчились.**

Соль добавляют в конце варки, так как она замедляет процесс

ВАРКА БОБОВЫХ

Варят бобовые: фасоль – 1,5–2 ч, горох и нут – 1–1,5, чечевицу – до 1 ч.

Не следует при варке бобовых добавлять соду, так как она разрушает витамины группы В и ухудшает цвет и вкус блюд.



ВАРКА БОБОВЫХ

- Для сокращения времени варки бобовые можно варить без предварительного замачивания в автоклавах при избыточном давлении 1 атм. Время варки сокращается до **15 мин**, при этом бобовые не подвергаются никакой дополнительной обработке и варят в подсоленной воде.



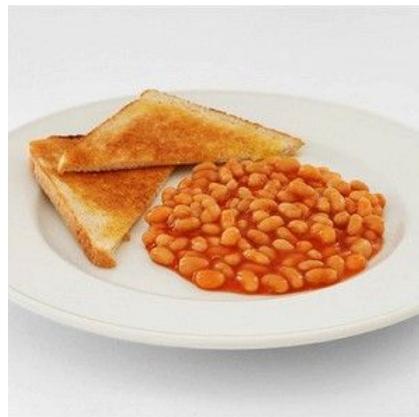
БОБОВЫЕ С ЖИРОМ И ЛУКОМ

- Вареные бобовые заправляют солью, перцем, поливают растопленным маргарином. При отпуске посыпают зеленью. Можно отпускать бобовые, перемешав их предварительно с пассерованным на свином сале репчатым луком.
- Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам.



ФАСОЛЬ В СОУСЕ

- Готовую вареную фасоль соединяют с томатным соусом, прогревают 5 мин, заправляют солью, молотым перцем, маргарином. Можно добавить репчатый лук и чеснок.
- При отпуске посыпают зеленью. Бобовые можно отпускать с молочным и сметанным соусом, тогда перец не добавляют.



ПОЧАТКИ КУКУРУЗЫ ОТВАРНЫЕ

- Початки кукурузы (лучше сахарной) в стадии молочной спелости очистить от листьев, варить в соленой воде 20 мин и подать горячими со сливочным маслом и ломтиками лимона.
- Молодые початки можно подать с голландским соусом или майонезом и посыпать рубленой зеленью петрушки.



ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ БЛЮД



- Внешний вид – зерна фасоли, гороха, чечевицы, кукурузы должны сохранять свою форму. Вкус и запах, соответствующие вкусу и запаху бобовых, кукурузы из которых приготовлены блюда. Зерна должны быть хорошо разваренными, полностью набухшими.
- Блюда из бобовых реализуют в течение 3 ч после приготовления.



ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

Вставьте пропущенное:

□ К бобовым относят



□ При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в раза..



ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

Вставьте пропущенное:



- Подготовленные бобовые залитьводой так, чтобы она покрывала не более чем на см.
- Лучше брать для варки бобовых воду, так как жесткая вода замедляет разваривание.



ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

Вставьте пропущенное:

- Для улучшения вкуса во время варки бобовых можно положить После окончания варки их удаляют.
- Для сокращения времени варки бобовые можно варить без предварительного замачивания впри избыточном давлении 1 атм..



ЗАКРЕПЛЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

Установите вид бобовых и срок их варки:

Горох
Чечевица
Фасоль

- а) 1 час
- б) 1,5 часа
- в) 1,5-2 часа



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- 1. Анфимова Н. А. Кулинария. – Москва: Академия, 2011.

Картинки:

http://go.mail.ru/search_images?q=%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B6%D0%B8%D1

http://go.mail.ru/search_images?q=%D1%84%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8C+%D0%B2+%

http://go.mail.ru/search_images?q=кукуруза+вареная&us=11&usln=1&usstr=кукуруза+ва&hasnavig=0#urlhash

http://go.mail.ru/search_images?q=кукуруза+вареная&us=11&usln=1&usstr=кукуруза+ва&hasnavig=0#urlhash=7563535

