

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий

Выполнила: учитель технологии

Балаева Анастасия

Владимировна



- Крупяные блюда и гарниры, а также блюда и гарниры из бобовых и макаронных изделий занимают значительное место в ассортименте блюд предприятий общественного питания.
- Для приготовления кулинарных изделий используют крупы: гречневую (ядрицу и продел), рисовую, перловую, пшено, пшеничную, овсяную, хлопья овсяные «Геркулес», кукурузные, саго искусственное.

- Из бобовых в кулинарии используют горох (лущеный и нелущеный), фасоль, чечевицу, чин, нут.
- Используемые в общественном питании макаронные изделия делят на трубчатые (макароны, рожки, перья), нитеобразные (вермишель), лентообразные (лапша) и фигурные (звездочки, алфавит и др.)



Пищевая ценность круп

- Белки – 7 - 12%
- Углеводы - 65-77%
- Жиры – до 6 %
- Витамины - В1, В2, РР
- Минеральные вещества – кальций, калий, фосфор, железо, магний

Блюда из круп относятся к наиболее калорийным.

Так, порция рассыпчатой каши с маслом (выход 225 г) дает 225— 325 ккал, а гарнир из нее (выход 150 г) увеличивает энергетическую ценность мясного блюда примерно на 160 ккал



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.



Пищевая ценность

Макаронные изделия относятся к пищевым продуктам продолжительного хранения, которые перед употреблением в пищу требуют дополнительной кулинарной обработки.

Макаронные изделия содержат (в среднем, %)

белков - 11,2;

углеводов – 70;

жиров - 1,6;

минеральных веществ - 0,6;

воды не больше 13.

Энергетическая ценность 100 г продукта - 338 ккал.

- В процессе кулинарной обработки круп, бобовых и макаронных изделий в них происходит ряд изменений. При замачивании или в начале нагревания белки круп, бобовых и макаронных изделий, поглощая воду, набухают и размягчаются. Разница в степени и скорости размягчения зависит от структуры зерен и химического состава. При последующей варке с повышением температуры происходит перераспределение влаги внутри зерен.

- Белки в процессе варки денатурируют (свертываются), а поглощенная ими при замачивании влага выпрессовывается и поглощается клейстеризующимся крахмалом. Скорость перераспределения влаги у различных круп и бобовых разная в зависимости от физико-химических свойств зерен.
- Одновременно при клейстеризации крахмала вместе с водой поглощаются и водорастворимые пищевые вещества (белки, углеводы, минеральные вещества), содержащиеся в крупах и бобовых, что способствует их лучшему усвоению.

- При этом чем больше влажность каши, тем больше она содержит растворимых пищевых веществ.
- В процессе варки круп, бобовых и макаронных изделий часть растворимых углеводов, белков, минеральных веществ и витаминов (около 30 %) переходит в отвар; поэтому эти отвары необходимо использовать для приготовления первых блюд, соусов и т. д.
- Отварные макаронные изделия, крупы и бобовые используют не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры.

- К мясным блюдам можно рекомендовать крупяные и макаронные гарниры, к рыбным – макаронные, кроме отдельных блюд, к которым подают гречневую кашу (лещ жареный).
- К блюдам из баранины часто подают рис припущенный, отварную фасоль, из жареной свинины – гречневую кашу. Для приготовления блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий используют котлы наплитные, кастрюли различной емкости, котломер, грохот, дуршлаг, сита, лотки поварские, веселки, шумовки, черпаки и другую посуду и инвентарь.

Первичная обработка круп

- Просеять
- Перебрать
- Промыть
- Замочить
- Поджарить (Гречневую)

Общие правила варки каш

Подготовка круп к варке.

1. Крупы перебирают, а мелкие, дробленные просеивают.
2. Промывают крупу 2–3 раза, каждый раз меняя воду.
Пшено, рисовую, перловую крупы – сначала промывают теплой, а затем горячей водой. **Ячневую** – только теплой (2–3 л воды на 1 кг крупы).

(При поступлении сырой крупы её предварительно обжаривают для ускорения варки.)



Каши

- Каши варят из любого вида круп на воде, цельном или разбавленном водой молоке. По консистенции каши делят на рассыпчатые, вязкие и жидкие. Консистенция каш зависит от соотношения крупы и воды. В процессе варки крупы поглощают большое количество воды за счет клейстеризации крахмала и поэтому увеличиваются в массе и объеме. Крупы размягчаются за счет перехода протопектина в пектин. Для получения хорошего качества различных видов каш следует строго придерживаться норм закладки крупы и воды, установленных рецептурами.

- При приготовлении каш из круп, которые перед варкой не промывают (гречневая, манная и др.), всё полагающееся количество жидкости вливают в котел, добавляют соль и другие продукты, предусмотренные рецептурой, и, когда жидкость закипит, закладывают крупы.



- Для каш из круп, которые перед варкой промывают (рисовая, пшено, перловая и др.), при расчете соотношения воды и крупы для варки каш следует учитывать, что в крупе при промывании остается часть воды (10–20 % массы сухой крупы).



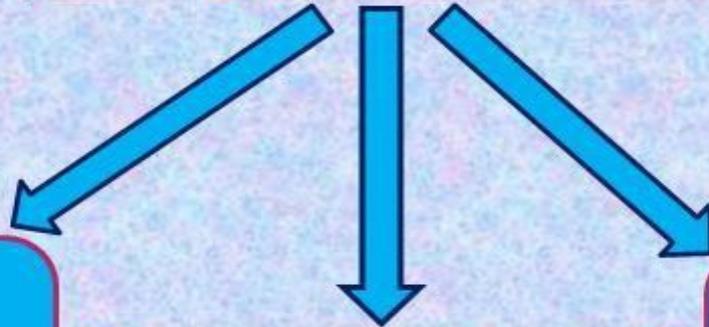
Основные правила варки каш

- Для варки каш удобнее использовать посуду с толстым дном, объем которой измерен. Лучше всего варить каши в пароварочных котлах или в котлах с косвенным обогревом. Соль и сахар кладут в котел с жидкостью до засыпания крупы из расчета: для рассыпчатых каш 10 г, а для жидких каш – 5 г на 1 кг крупы. Крупу, промытую непосредственно перед засыпанием (она должна быть теплой), закладывают в кипящую жидкость и периодически перемешивают, поднимая крупу со дна веселкой.

- Когда крупа набухнет и поглотит всю воду, перемешивание прекращают, поверхность каши выравнивают, котел закрывают крышкой, уменьшают нагрев до температуры 90–100 °С и оставляют для упревания.
- Его продолжительность для различных видов каш разная и зависит от сорта крупы и способа варки. В основном упревание продолжается 1,5–2 ч. Манная каша любой консистенции доходит до готовности в течение 10–15 мин, каша из овсяной крупы «Геркулес» – 30 мин.

- Для улучшения вкуса и внешнего вида рассыпчатых каш в котел с жидкостью перед засыпкой крупы можно добавить часть жира (от 50 до 100 г на 1 кг крупы) из расчета 5 % нормы. Манную крупу заваривают, всыпая её непрерывной тонкой струйкой в кипящую жидкость при помешивании.
- Пшено, рисовые и перловые крупы в молоке плохо развариваются, поэтому для варки из них молочных каш их предварительно проваривают 5–10 мин в кипящей воде, взятой по норме, затем вливают горячее молоко и варят до ГОТОВНОСТИ.

Виды каш



Рассыпчатые



Жидкие



Вязкие



Каша

➤ Рассыпчатые каши:

- Гречневая каша;
- Рисовая каша;
- Пшенная каша;
- Перловая каша.



➤ Вязкие каши:

- Рисовая каша молочная;
- Манная каша молочная;



➤ Жидкие каши:

- Овсяная каша «Геркулес».



Гречневая каша

- . В наплитный котел с толстым дном или пищеварочный котел наливают по норме воду, доводят до кипения, добавляют соль, всыпают подготовленную крупу, снимая с поверхности шумовкой пустотелые зерна, и варят, периодически помешивая веселкой, до тех пор, пока крупа не впитает всю воду. Затем заправляют кашу маслом, выравнивают поверхность, закрывают крышкой и распаривают кашу до готовности при слабом нагреве.

- Готовую кашу разрыхляют поварской вилкой. Подают в горячем виде со сливочным маслом или перемешанную с пассерованным репчатым луком, а также рублеными крутыми яйцами и маслом. Холодную кашу можно подать с молоком или сахаром. Гречневая каша используется в качестве гарнира к различным блюдам.



Рисовая каша рассыпчатая.

- **Первый способ.** В кипящую подсоленную воду, взятую по норме, добавляют жир (5–10 % массы риса), засыпают подготовленную рисовую крупу и варят помешивая до загустения, затем кашу уваривают до готовности в закрытой крышккой посуде в жарочном шкафу при слабом нагреве около 1ч.



- **Второй способ (рис припущенный).**

Подготовленную рисовую крупу обваривают кипятком, чтобы она не имела привкуса муки, сливают воду и заливают горячим мясным или куриным бульоном по норме, добавляют соль и масло (можно положить в середину крупы несколько очищенных сырых луковиц и душистый перец), закрывают котел крышкой и варят на пару до готовности. По окончании варки лук вынимают. Используют припущенный рис в качестве гарнира, фарша и как самостоятельное блюдо.

- **Третий способ (рис откидной).** Подготовленную рисовую крупу всыпают в кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг рисовой крупы) и варят при слабом кипении 25–30 мин. Когда зерна набухнут и станут мягкими, их откидывают на сито, промывают горячей водой, дают воде стечь и ставят в водяной бане в жарочный шкаф на 30–40 мин. Подают кашу со сливочным маслом. При промывании крупы теряется много пищевых веществ.

Пшенная каша.

- **Первый способ.** В кипящую подсоленную воду, взятую по норме, засыпают подготовленную крупу и варят до загустения, периодически помешивая. Затем доваривают кашу в посуде с закрытой крышкой в жарочном шкафу в течение 1,5 ч.



- **Второй способ (сливная каша).** В кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг крупы и 50 г соли) засыпают подготовленную крупу, варят в течение 5–7 мин, затем воду сливают, добавляют жир и доводят кашу до готовности в жарочном шкафу 30–40 мин. Подают кашу со сливочным маслом. Охлажденную кашу можно подавать с холодным молоком.

Перловая каша.

- В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу (можно перед варкой её подсушить) и доводят до кипения.
- После закипания для улучшения внешнего вида каши воду сливают, затем распаренную крупу закладывают в предварительно подготовленный котел с кипящей подсоленной водой и продолжают варить кашу до загустения при периодическом помешивании.
- Закрывают посуду крышкой и ставят в жарочный шкаф на 2–3 ч. Подают кашу со сливочным маслом.

Рассыпчатые каши из концентратов.

- Брикетты концентрата (гречневая, или пшенная, или ячневая, или перловая, или рисовая каша) разминают до исчезновения комков, заливают холодной водой (на 1 кг концентрата 2 л воды) и доводят до кипения. После чего варят при слабом кипении в плотно закрытой посуде до тех пор, пока крупа не набухнет полностью. Подают кашу с жиром или посыпают сахаром.

Требования к качеству рассыпчатых каш

- В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими свою форму и легко отделяющимися друг от друга.
- Вкус и цвет, соответствующие виду крупы, а у каш из пшенной крупы – без привкуса горечи. Не допускаются запах и вкус подгоревшей каши.

ВЯЗКИЕ КАШИ

- Готовят на молоке, воде и молоке, разбавленном водой, из всех видов круп по общим правилам, но многие крупы (рисовая, перловая, овсяная, пшеничная) в молоке развариваются труднее, чем в воде, поэтому варят их иначе.



Рисовая каша молочная

- В кипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу и варят 5–7 мин, затем заливают крупу горячим молоком и варят кашу до готовности.
- В готовую кашу добавляют сахар, сливочное масло, тщательно перемешивают и подают.



Манная каша молочная

- Цельное молоко или молоко, разбавленное водой, кипятят, добавляют соль, сахар и быстро всыпают при постоянном помешивании тонкой струей манную крупу, чтобы не образовалось комков, так как манная крупа заваривается через 20–30 с, и варят 5 мин.
- При заваривании одновременно большого количества крупы (4–6 кг) один работник может всыпать крупу, а другой – венчиком размешивать жидкость с крупой. Отпускают горячую кашу с маслом, сахаром, вареньем и в холодном виде с сахаром.

Требования к качеству вязких каш

- В готовой вязкой каше зерна должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными, не слипшимися между собой.
- По консистенции вязкая каша представляет собой густую массу. В горячем виде (т. е. при температуре 60–70 °С) она должна держаться на тарелке горкой, не расплываясь. Не допускаются запах и вкус пригорелой каши.

ЖИДКИЕ КАШИ

- Жидкими считаются такие каши, выход которых составляет 5–6 кг из 1 кг крупы. Варят каши на молоке, смеси молока с водой и на воде. Готовят их так же, как вязкие каши, но с большим количеством жидкости.
- Отпускают как самостоятельные блюда со сливочным маслом или топленым, сахаром, а каши, сваренные на воде, – с пищевым жиром. Жидкие каши широко применяются в детском и диетическом питании.

Каша овсяная «Геркулес»

- Жидкость доводят до кипения, добавляют соль, сахар, размешивают и всыпают крупу. Варят помешивая при слабом кипении 15–20 мин.
- Готовую кашу отпускают в горячем виде в порционной тарелке со сливочным маслом или сахаром.



Блюда из каш

- Из вязких каш готовят запеканки, пудинги, котлеты, биточки, клецки. Для приготовления этих изделий вязкие каши готовят более густыми. В кашу добавляют жир, яйца, сахар, а в сладкие изделия – ванилин. Готовят крупяные запеканки сладкие и несладкие, с творогом, тыквой и фруктами. Запеканка из гречневой или полтавской крупы с творогом называется крупеником.
- Пудинги отличаются от запеканок тем, что их, как правило, готовят в форм-мах, в их состав входят взбитые белки яиц. Введение взбитых белков придает готовым изделиям пышность и

Требования к качеству жидких каш

- В готовой жидкой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо разваренными, утратившими свою форму.
- По консистенции каша представляет собой жидкую однородную массу, растекающуюся по тарелке. Вкус и запах, свойственные данному виду каши, без признаков затхлости и горечи. Не допускается запах и вкус подгоревшей каши.

Запеканка рисовая, пшенная, манная

- Приготовленную вязкую кашу охлаждают до температуры 60 °С, добавляют в неё сырые яйца, сахар, можно добавить изюм, курагу, ванилин. Перемешанную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями противень. Слои массы должны быть 3–4 см. Поверхность изделия выравнивают, сверху смазывают смесью яиц и сметаны и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовую запеканку охлаждают и нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом или подают в соуснике сметану.

Требования к качеству запеканок

- Запеканки должны иметь слегка подрумяненную корочку.
- Цвет, свойственный крупе, из которой приготовлено блюдо.
- Вкус и запах, характерные для данного вида каши.



Крупеник гречневый

- В приготовленную мягкую рассыпчатую кашу, сваренную на воде с молоком, добавляют сахар, яйца, часть сметаны, протертый творог, всё перемешивают. Полученную массу кладут на противень, предварительно смазанный жиром и посыпанный сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Готовый крупеник слегка охлаждают и нарезают на порционные куски массой 250 г. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом или подают в соуснике сметану.

Котлеты или биточки манные

- В охлажденную до 60 °С вязкую кашу добавляют сахар, сырые яйца и хорошо перемешивают. Пока масса теплая (45–50 °С), развешивают её на порции, формируют в виде котлет или биточков, панируют в сухарях и обжаривают на сковороде с жиром с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Подают на порционной тарелке по 2 шт. на порцию. При отпуске поливают сладким соусом или киселем. Рисовые, перловые и пшеничные котлеты можно подать с грибным соусом, тогда сахар в кашу не добавляют.

Требования к качеству котлет, биточков манных

- По внешнему виду котлеты должны быть овальной формы с одним заостренным концом, биточки – круглой формы, без трещин на поверхности, равномерно обжаренные с обеих сторон.
- Цвет золотистый.
- Вкус и запах, соответствующие вкусу и запаху каши, из которой они приготовлены, без горечи и затхлости.



Клецки манные

- В слегка охлажденную вязкую манную кашу добавляют растопленный маргарин (15 г), сырые яйца и хорошо перемешивают. Массу для клецек разделяют двумя чайными ложками. Для этого наливают в сотейник кипяток, солят, доводят снова до кипения и, держа ложку в левой руке, берут массу для клецек, обравнивают её о борт кастрюли, в которой находится масса, затем второй ложкой, предварительно опущенной в кипяток, берут с первой ложки половину массы и опускают в кипящую воду в сотейник.

- При этом надо следить, чтобы клецки имели красивый вид и были ровными. Как только клецки всплывут, их вынимают шумовкой и перекладывают в другой, сотейник, добавляя масло, чтобы они не слипались.
- Отпускают клецки на порционной сковороде или в баранчике, перед отпуском посыпают тертым сыром. Можно подать сыр отдельно на розетке. Отпускают клецки и со сметаной.
- При массовом изготовлении тесто для клецек раскатывают, нарезают на мелкие ромбики, а затем варят, как описано выше.

Условия и сроки хранения блюд и гарниров из круга, бобовых и макаронных изделий

- Готовые каши хранят на мармите при температуре 70 – 80 °С в течение не-скольких часов без ухудшения их вкуса. Запах каши при длительном хранении ослабевает. Хранение каш в холодном состоянии сопровождается их «старением». Органолептически «старение» характеризуется черствением каши, уплотнением её консистенции за счет изменения клейстеризованного крахмала. В вязких кашах черствение выражается более резко, чем в рассыпчатых.

- После разогревания охлажденных каш органолептические показатели их восстанавливаются. Лучше и полнее восстанавливаются гречневая и рисовая каша, поэтому эти каши можно использовать для продажи в магазинах кулинарии. Вязкие каши, котлеты и биточки из них, блюда из бобовых, запеканки из круп реализуют в течение 3 ч после приготовления, блюда из макаронных изделий – 2, каши рассыпчатые – 6 ч.

Бобовые

- Бобовые – продукт уникальный. Они вкусны, питательны и чрезвычайно полезны: в бобовых много клетчатки, витаминов (А и группы В), железа, кальция, углеводов и почти четверть белка (а в некоторых видах бобовых – значительно больше).
- Бобовые выращивали и в Древнем Риме, и в Греции, и в Древнем Египте. Впрочем, и сегодня блюда их них можно встретить практически везде.

Бобы

Бобы использовались человеком на протяжении всей его истории. Их добавляют в супы, из них делают варёное пюре, готовят всевозможные вторые блюда - со специями, овощами и мясом. Также из бобов делают горячие и холодные закуски, паштеты и салаты



Горох

Одна из самых питательных из всех известных людям культур. Что только не делают из гороха! Варят кашу, суп, пекут пирожки, делают лапшу, начинку для блинов, кисель и даже гороховый сыр. Такая любовь к гороху вполне объяснима – он не только вкусный, но еще и полезный: белка в нем почти столько же, сколько в говядине, а кроме того, много важных аминокислот и витаминов.



Фасоль

В фасоли содержатся практически все минералы и вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма: легко усваиваемые белки, по количеству которых плоды фасоли близки к мясу и рыбе, различные кислоты, каротин, витамины С, В1, В2, В6, РР, множество макро- и микроэлементов



Бывает белая и цветная

Чечевица

Легендарное бобовое растение, которое упоминается ещё в Ветхом Завете. Из чечевицы варят супы и похлебки, делают гарниры, из чечевичной муки пекут хлеб, ее добавляют в крекеры, печенье и даже шоколадные конфеты.

Чечевица когда-то называлась сочевица, так как ее несущенные семена очень сочные. Впоследствии первый слог «со» превратился в «че», так сочевица стала чечевицей.

Впервые она упоминается в литературе в X—XII вв.

Употребление в пищу начинается с XV в. Известно, что монахи Киево-Печерской лавры варили из нее каши и супы.



Блюда из бобовых

- К бобовым относят горох, зеленый горошек, фасоль, чечевицу, бобы, сою, нут и чину. Горох поступает нелущеный (целый), лущеный (разделанный на половинки), колотый и в виде гороховой муки. Зеленый горошек представляет собой высушенные зерна недозрелого гороха. Зеленый горошек легко усваивается и обладает нежным вкусом.



Соя

Сою часто называют «чудо-растением» — отчасти благодаря сравнительно высокой урожайности и высокому содержанию растительного белка во многом аналогичном животному, в среднем составляющего около 40% от массы семени, а у отдельных сортов достигающего 48—50%. В связи с этим соя часто используется как недорогой заменитель мяса, причем не только людьми с небольшим достатком, но и просто следующими диете с ограниченным употреблением мяса (например, вегетарианцами).



Подготовка бобовых к варке

- Перед варкой 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. В процессе замачивания нужно следить за тем, чтобы температура воды не превышала 15 °С, так как в теплой воде бобовые быстро закисают в результате молочнокислого брожения, а образующееся незначительное количество кислоты замедляет их развариваемость.

Варка бобовых

- Бобовые отличаются повышенным содержанием клетчатки. Кроме того, зерна бобовых покрыты сверху толстой оболочкой, поэтому они плохо развариваются. Некоторые сорта цветной фасоли содержат ядовитые вещества, придающие отвару неприятный вкус и темный цвет. Поэтому при варке такой фасоли воду после закипания сливают, фасоль вновь заливают кипятком и варят до готовности.

- Подготовленные бобовые заливают таким количеством холодной воды, чтобы она покрывала их не более чем на 1 см, и варят при закрытой крышке и слабом кипении: фасоль – 1,5–2 ч, горох и нут – 1– 1,5, чечевицу – до 1 ч. Лучше брать для варки бобовых кипяченую воду, так как жесткая вода замедляет разваривание.
- В процессе варки при выкипании подливают горячую воду. Если подливать холодную воду, то развариваемость бобовых сильно замедляется. Замедляют развариваемость и кислоты. Поэтому томатное пюре, соусы следует добавлять после того, как зерна полностью сварятся.

Варят бобовые без соли (добавляют её в конце варки), так как соль также замедляет их разваривание. Для улучшения вкуса во время варки можно положить корни петрушки, моркови, сельдерея, лавровый лист и душистый перец горошком. После окончания варки их удаляют.

В результате замачивания и варки бобовые увеличиваются в массе более чем в 2 раза. Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных. Увеличение в массе происходит за счет поглощения воды кластеризующимся крахмалом. 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 подвергают 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. Лук для этого мелко шинкуют.
- 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.



Требования к качеству блюд из бобовых

- **Внешний вид** – зерна фасоли, гороха, чечевицы должны сохранять свою форму.
- **Вкус и запах**, соответствующие вкусу и запаху бобовых, из которых приготовлены блюда. Зерна должны быть хорошо разваренными, полностью набухшими.

Приготовление блюд из макаронных изделий. Оформление и подача



Блюда из макаронных изделий

- Макароны изделия перед тепловой обработкой перебирают для удаления посторонних примесей, длинные изделия разламывают на части до 10 см, а бантики вермишели рассыпают. Мелкие изделия (лапша, вермишель и др.) просеивают от мучели.



Варка макаронных изделий

- Макароны варят двумя способами

Первый способ (сливной). В посуду с кипящей подсоленной водой (5–6 л на 1 кг макаронных изделий и 50 г соли) засыпают подготовленные изделия и варят до размягчения в бурно кипящей воде, периодически помешивая деревянной веселкой, чтобы не допускать прилипания их к дну посуды. Соотношение 5–6 л воды на 1 кг изделий необходимо потому, что после закладки макаронных изделий вода охлаждается и, пока она нагревается, макаронные изделия разрыхляются, а их внешний вид и консистенция после готовности ухудшаются. Поэтому чем больше соотношение воды и макарон, тем быстрее закипит вода после закладки макаронных изделий, тем выше будет качество готового блюда. Продолжительность варки зависит от вида макаронных изделий. Макароны варят 20–30 мин, вермишель – 10–15, лапшу – 20– 25 мин.

- Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару, перекладывают изделия в посуду с растопленным маслом и перемешивают деревянной веселкой, чтобы они не склеивались и не образовали комков.
- При варке макаронные изделия увеличиваются в массе в 2,5–3 раза за счет поглощения воды клейстеризующимся крахмалом. Это увеличение массы называется приваром и составляет 150 % при варке первым способом. Отвар, остающийся после варки макаронных изделий этим способом, рекомендуется использовать для варки супов.

- Второй способ (несливной). В кипящую подсоленную воду (на 1 кг изделий 2,2–3 л воды и 30 г соли) засыпают макаронные изделия и варят до загустения, в конце варки добавляют жир, накрывают посуду крышкой и доваривают на слабом огне, как каши.
- Привар 200–300 %. Таким образом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников, чтобы избежать потерь пищевых веществ. Используют макаронные изделия как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Блюда из макаронных изделий



Цели урока

- Изучить ассортимент, способы приготовления, правила подачи, требования к качеству, сроки хранения и реализации блюд из макаронных изделий.

Пищевая ценность макарон

Макаронные изделия - питательный и ценный продукт. Они содержат 10-11 % белков, 74-75 % углеводов и до 1 % жиров. Эти изделия очень удобны как полуфабрикат, потому что долго сохраняются, а приготовление блюд из них требует мало времени.

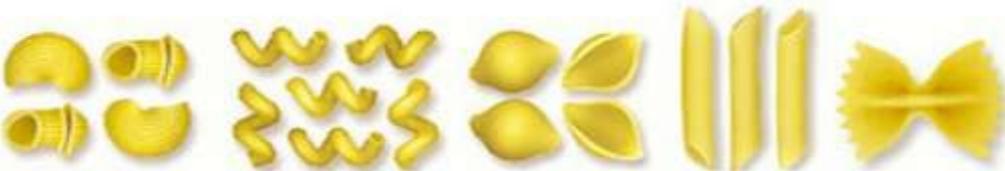
Сейчас макаронные фабрики вырабатывают из различных сортов пшеничной муки разные виды макаронных изделий: трубчатые, макаронные засыпки, вермишель.



В зависимости от качества и сорта муки макаронные изделия подразделяют на группы — А, Б, В и классы 1-й и 2-й.

- группа А - изделия из муки твердой пшеницы высшего, первого и второго сортов;
- группа Б - изделия из муки мягкой высоко стекловидной пшеницы высшего и первого сортов;
- группа В - изделия из хлебопекарной муки мягкой пшеницы высшего и первого сортов;
- высший сорт - изделия из муки высшего сорта;
- первый сорт - изделия из муки 1 сорта;
- второй сорт - изделия из муки 2 сорта.

Ассортимент макаронных изделий

Макароны	Трубка с прямым срезом длиной 15-20 см (короткие) и 20 см (длинные)	
Рожки	изогнутая трубка с прямым срезом длиной 1,5—4 см по внешней кривой	
Вермишель	Нитеобразные макаронные изделия	
Лапша	Лентообразные макаронные изделия	
Фигурные изделия	Любой формы и размеров	

Трубчатые макаронные изделия

Представляют собой трубочки с прямым срезом длиной 45...50 см и толщиной стенок не более 1,5 мм. По внешнему диаметру эти макароны подразделяются на: соломку (не более 4 мм), особые (4,1...5,5 мм), любительские (более 7 мм).

По форме сечения трубчатые макаронные изделия могут быть круглыми, квадратными и рифлеными. К трубчатым макаронным изделиям относятся рожки (прогнутые или прямые трубочки с прямым срезом, длиной 1,5...4 см) и перья (трубки с косым срезом, длиной 3...10 см.).



Нитеобразные макаронные изделия

Относятся вермишель короткая длиной не более 1,5 см и длинная длиной не менее 20 см. По форме сечения вермишель бывает круглой, квадратной и эллипсовидной.



Лентообразные макаронные изделия

Относят лапшу, которая по размеру и форме бывает гладкой и рифленой, с прямыми, пилообразными и винтообразными краями.



Фигурные макаронные изделия

Изделия получают прессованием через фигурные отверстия матриц или штампованием.



Условия и сроки хранения

Хранят макаронные изделия в сухих, чистых помещениях при температуре не выше 12...17 С и относительной влажности воздуха 60-70 %.

Продолжительность хранения:

- без добавок - 24 мес;**
- с добавлением молочных изделий – 5мес;**
- с добавлением яичных и томатных –12мес;**
- с пшеничным зародышем – 3 мес.**

Макаронны отварные с жиром или сметаной

- Макаронны варят сливным способом, заправляют сливочным маслом или маргарином. Отпускают как гарнир или самостоятельное блюдо. При отпуске кладут на порционную тарелку, заправляют жиром или подливают сметану.



Макароны с сыром, брынзой

- Макароны отваривают первым способом. Сыр или брынзу натирают на терке. Макароны заправляют сливочным маслом или маргарином, при отпуске посыпают тертым сыром. Можно подать тертый сыр отдельно на розетке.



Макароны с томатом

- В пассерованное со сливочным маслом томатное пюре добавляют соль, перец молотый, доводят до готовности, кладут отварные макароны, всё перемешивают и прогревают. При отпуске можно посыпать мелко измельченной зеленью петрушки или укропа.



Макароньы отварные с овощами

Морковь и петрушку шинкуют соломкой, пассеруют с жиром, добавляют шинкованный лук и продолжают пассерование, в конце добавляют томатное пюре.

Макароньы, отваренные первым способом, соединяют с пассерованными овощами и томатным пюре.

При подаче посыпают зеленью. Можно в пассерованные овощи с томатом добавить прогретый зеленый горошек.

Макаронник

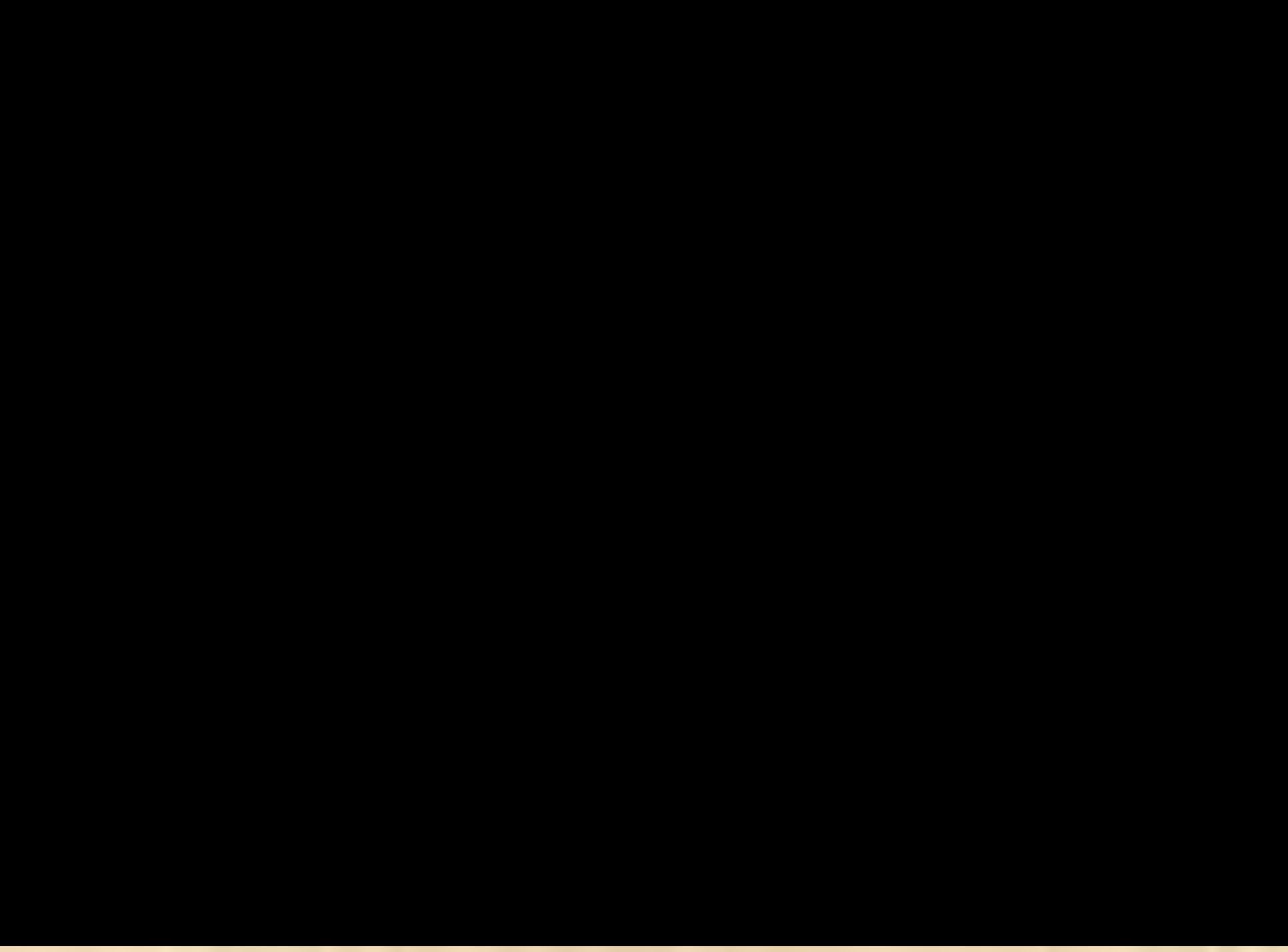
- Отваривают макароны несливным способом в молоке или смеси молока и воды. Затем охлаждают до 60 °С, добавляют сырые яйца, растертые с сахаром, перемешивают. Затем массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовый макаронник слегка охлаждают, нарезают на порции и подают со сливочным маслом, сладким соусом или вареньем.

Макаронны, запеченные с сыром

- Отварные макаронные изделия, приготовленные вторым способом, заправляют маргарином, кладут на предварительно смазанную жиром и посыпанную сухарями порционную сковороду, сверху посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Подают на порционной сковороде, при отпуске поливают сливочным маслом.

Лапшевник с творогом

- Творог протирают, смешивают с сырыми яйцами, заправляют по вкусу солью и сахаром. Сваренную не сливным способом лапшу или вермишель смешивают при 60 °С с подготовленным творогом. Массу хорошо перемешивают, выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или в форму, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.
- Затем изделие слегка охлаждают и нарезают на порции. При отпуске поливают сливочным маслом или подливают сладкий соус. Отдельно в соуснике можно подать сметану.



Требования к качеству блюд из макаронных изделий

- **Внешний вид** – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму, запеченные – могут быть соединены между собой.
- **Цвет** отварных макаронных изделий белый, запеченных – золотистый.
- **Вкус и запах** свойственные соответствующим макаронным изделиям, без запаха затхлости.
- **Температура подачи** – не ниже 65С.
- **Сроки хранения блюд из макаронных изделий** -2ч.