

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА 4

ТЕМА: ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ І ГАРНІРІВ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ ТА ГРИБІВ

Мета роботи: вивчити технології приготування страв і гарнірів з картоплі, овочів та грибів.

У результаті проведення роботи студенти повинні:

Знати: технологію приготування страв і гарнірів із картоплі, овочів та грибів.

Вміти: скласти технологічну документацію.

Літературні джерела та дидактичне забезпечення:

1. Доценко В., Губеня В., Кирпиченкова О., Кочерга В. Технологія продукції ресторанного господарства: навч. посібник. К.: Кондор, 2019. 292 с.

2. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: для підприємств громадського харчування всіх форм власності / Шалимінов О.В., Дятченко Т.П., Кравченко Л.О. та ін. К.: А.С.К. 2000. 848 с.

- Технологічні карти.
- Періодичні видання.
- Комп'ютер.

ПЛАН РОБОТИ:

1. Ознайомитись із теоретичним матеріалом лекції
2. Ознайомитись із теоретичним матеріалом лабораторної роботи
3. Виконати експериментальну частину роботи
4. Підготуватись до обговорення, опитування (тестування) питань теоретичного матеріалу лабораторної роботи

Технологічне устаткування: ваги електричні, плити електричні, пароконвектомат, блендер.

Посуд та інвентар: оброблювальні дошки, ножі, товчачка, миски, кастрюлі, сотейник, сковорідка, форми для запікання, венчик, ложки, вилки, посуд.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Гарнір – це доповнення до основної страви. Існує доволі широкий асортимент різних видів гарнірів – від найпростіших до багатокomпонентних. До різних страв подають різні гарніри. Існують гарніри до м'яса, птиці, риби, морепродуктів і інших страв. При виборі гарнірів необхідно стежити за його ступенем поєднання з основним інгредієнтом і соусом за текстурою, смаковою гамою й, навіть, головними кольорами при презентації готової страви.

Так, коли основна страва дуже ситна та досить жирна, то на додаток до неї потрібно подати легкий і низькокалорійний гарнір, щоб не обтяжувати їжу. Якщо ж основний інгредієнт не жирний і дуже легкий, то з ним буде чудово

поєднуватися багатокomпонентний і досить ситний гарнір. Отже, при приготуванні гарнірів необхідно враховувати калорійність і жирність всіх продуктів і їх сполучуваність між собою. Крім того необхідно враховувати при подачі текстуру і смак основної страви. Вони повинні поєднуватися з рецептом гарніру.

Основними продуктами для приготування гарнірів є овочі, гриби, злакові культури та бобові культури, різні каші, макаронні вироби.

Для приготування гарнірів використовують наступні види кулінарної теплової обробки: смаження, тушкування, варку, гриль, готування на пару тощо.

Гарнір пом'якшує або збільшує гостроту основного компонента страви, його жирність, солоність, кислинку або солодкість, калорійність тощо.

Розглянемо приготування гарнірів із картоплі та різних овочевих культур.



Картопляні ньокі – це традиційна італійська страва, яка має давнє коріння. Спочатку ньокі виготовляли з манної крупи, борошна або хліба. Картопля стала основою для ньокі лише після того, як її завезли до Європи з Америки в XVI столітті. У кожному регіоні Італії рецепт варіювався, але картопляні ньокі набули найбільшої популярності на півночі

країни. Легка текстура та м'якість ньокі роблять їх універсальними: їх можна подавати з різними соусами, такими як вершковий, томатний або песто. Крім того, готові, ще гарячі ньокі заведено посипати свіжонатертим сиром Пекоріно або Пармезан. Сьогодні картопляні ньокі відомі в усьому світі як смачна та поживна страва.

Картопляні зрази з грибами – це страва з багатою історією, коріння якої походить зі східноєвропейської кухні. Спочатку зрази виготовлялися з м'яса, але з часом рецепт змінювався, і в різних регіонах стали популярними зрази з картоплі. Особливо



популярними вони стали в Польщі, Україні та Литві. У XIX столітті картопля стала основним продуктом на столах багатьох європейських країн, і страви з картоплі, такі як зрази, отримали велику популярність. Зрази з грибами

поєднують ніжне картопляне тісто та ароматну грибну начинку, що робить їх універсальною і ситною стравою, яку можна подавати як основну або гарнір.

Рататуй – це традиційна французька страва, коріння якої сягає Провансу, регіону на півдні Франції. Виникнення рататую датується XVIII

століттям, коли селяни використовували доступні їм сезонні овочі для



приготування простих, але поживних страв. Назва "рататуй" походить від французького слова "touiller", що означає "перемішувати". Спочатку рататуй був їжею для бідних, оскільки його готували з доступних овочів: кабачків, помідорів, перцю, цибулі та баклажанів. Страва уособлює провансальську кухню, відому своєю простотою і свіжими інгредієнтами. Рататуй став всевітньо популярним завдяки своїм смаковим якостям і універсальності, його часто подають як гарнір

або основну страву.

Cote з баклажанів – страва середземноморської кухні, зокрема в грецькій та турецькій традиціях. Назва "cote" походить від французького слова "sauter", що означає "підсмажувати" або "стрибати", вказуючи на спосіб приготування - швидке обсмажування інгредієнтів на сильному вогні з постійним помішуванням. Історично баклажани, як один з основних інгредієнтів, широко використовувалися у



Середземномор'ї

завдяки своєму насиченому смаку і доступності. Cote з баклажанів виникло як спосіб використання сезонних овочів для швидкого та смачного приготування страви, зберігаючи їх природний смак і текстуру. Баклажани часто поєднують із помідорами, часником, цибулею та спеціями, що робить страву яскравою і ароматною. Сьогодні cote з баклажанів

популярне у багатьох кухнях світу, зокрема на Балканах, у Франції та на Близькому Сході.

ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИКОНАННЯ РОБОТИ:

1. Вивчити рецептуру й технологію приготування страв і гарнірів з овочів.
2. Організувати робоче місце.
3. Підготувати необхідну кількість сировини. Помити та зважити.
4. Приготувати страви за запропонованими рецептурами.
5. Підібрати посуд для подачі страв.
6. Оформити та подати готові страви.
7. Провести оцінювання готових страв.
8. Прибрати робоче місце, вимити посуд, інвентар.

9. Скласти технологічну карту, картку оцінки якості готової продукції та дегустаційний лист. Формули для розрахунку енергетичної цінності наведено в лабораторній роботі №1.

АСОРТИМЕНТ СТРАВ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ

НЬОКІ (КАРТОПЛЯНІ ГАЛУШКИ)

Рецептура (на масу вареної картоплі 600 г)

Картопля свіжа 825 г
Борошно пшеничне 300 г
Яйця курячі 2 шт (80 г)
Вода питна 50 г
Сіль йодована 3 г,
Вершкове масло 20 г
Сир твердий 100 г
Зелень петрушки, 15 г

Технологія приготування страви

- Картоплю ретельно помити, зважити, перекласти в каструлю, залити водою, посолити до смаку та варити до готовності.
- Готову картоплю дістати з каструлі, дати трохи охолонути, почистити та потовчити теплою в мисці. Не слід використовувати блендер, бо він зробить з овочу клейку масу, що при приготуванні ньоків не потрібно. До картопляного пюре додати яйця, пшеничне борошно, посолити та поперчити до смаку.
- Вимісити руками тісто. Воно не повинно прилипати до рук.
- Сформувати ньокі. Відірвати шматочок тіста та сформувати з нього ковбаску. Нарізати невеличкими брусочками однакової товщини, по 1,5...2 см. За допомогою виделки притиснути кожен брусочок.
- Зварити ньокі. Закип'ятити воду в каструлі, посолити до смаку та перекласти ньокі. Варити 5 хвилин, а потім викласти в глибоку тарілку, додати вершкове масло та перемішати, щоб не злипалися. Зверху додати 100 г потертого на дрібній тертці твердого сиру та посипати подрібненою петрушкою.
- Готову страву збарігають на марміті протягом 2 годин з моменту приготування
- Подають ньокі картопляні на гарнір. Температура подачі 65 °С.
- Маса порції 100 г. Вміст білків – 4,27 г, жирів – 3,87 г, вуглеводів – 32,66 г.
- Розрахувати енергетичну цінність маси порції 100 г, 120 г та 150 г.

ЗРАЗИ КАРТОПЛЯНІ З ГРИБАМИ

Рецептура

Картопля свіжа 500 г

Печериці свіжі 400 г
Борошно пшеничне 90 г
Борошно пшеничне для підпили 45 г
Яйця курячі 2 шт (80 г)
Цибуля ріпчаста 100 г
Олія рослинна для смаження грибів 50 мл
Олія для смаження зраз 100 мл
Сіль йодована 3 г,
Перець чорний мелений – 3 г
Вершкове масло 20 г
Сметана для подачі 25 г
Зелень петрушки, 15 г

Технологія приготування страви

- Картоплю ретельно вимити, зважити, покласти в каструлю, залити водою та варити до готовності.
- Злити воду та лишити картоплю охолоджуватися.
- Вимити та нарізати невеликими шматочками печериці та цибулину.
- Розігріти пательню з олією, обсмажити печериці впродовж 2 хвилин, додати цибулю та смажити далі до готовності. Посолити та поперчити.
- Охолоджену картоплю почистити та потовчити теплою в мисці, додати яйця, борошно, сіль. Замісити однорідне тісто.
- Розділити тісто на 5-6 частин і сформувати зрази. Підпилити поверхню та руки борошном, сформувати картопляні пласкі диски, всередину викласти 2 ч.л. начинки, загорнути їх і розгладити до утворення овальних зраз.
- Увімкнути духовку, розігріти до 180 °С.
- Розігрійте пательню з олією. Обсмажити зрази з двох боків по 3 хвилини.
- Перекласти зрази на застелене пергаментом деко та допекти у духовці впродовж 10 хвилин.
- Подавати зрази зі сметаною та притрусити дрібно нарізаною зеленню. Температура подачі 60 – 65 °С.
- Готову страву збарігають на марміті протягом 2 годин з моменту приготування. Температура подачі 65 °С.
- **Маса порції 120 г. Вміст білків – 10,6 г, жирів – 5,05 г, вуглеводів – 18,77 г.**
- **Розрахувати енергетичну цінність маси порції 100 г, 120 г та 150 г.**

РАТАТУЙ

Рецептура

Баклажан – 1 – 2 шт.
Перець червоний – по 1 штуці кожного
Цукіні – 1 шт
Помідор (великий) – 1 шт
Цибуля – 2 шт
Часник – 5 зубців

Томати пелаті – 200 мл
Базилік – 3 гілочки
Чебрець – 3 гілочки
Олія – 3 ст. ложки
Сіль йодована 3 г
Перець – 3 г

Технологія приготування страви

- Овочі ретельно миємо, обсушуємо, зважуємо та чистимо.
- Нарізаємо баклажан, цукіні, цибулю та перець технікою мірпуа шматочками 2...3 см.
- Чистимо часник.
- Баншуємо томат, закип'ятивши воду в сотейнику, опустивши туди томат, а потім переклавши його у воду з льодом. Знімаємо з нього шкірку.
- Наливаємо олію для смаження на сковорідку, нагріваємо та припускаємо баклажани, обсмажуючи їх з кожної сторони та додавши зубчик часнику. Потім перекладаємо їх у форму для запікання.
- Нарізаємо томати конкасе.
- Доливаємо олію на сковорідку та припускаємо цибулю з перцем, додавши зубчик часнику та чебрець. Потім перекладаємо їх у форму для запікання.
- Перебиваємо у блендері томати пелаті з 3 зубчиками часнику та листочками базилику. Соус солимо та перчимо.
- Останніми припускаємо на сковорідці цукіні з томатами. Якщо соку достатньо, то олії додавати не потрібно.
- Перекладаємо у форму та підсолюємо овочі, обережно, але ретельно все перемішуючи. Додаємо соус.
- Нагріваємо духову шафу до температури 160...180 °С, ставимо форму, попередньо накривши її фольгою або кришкою, та готуємо 1 годину. Дістаємо та прикрашаємо листочками свіжого базилику.
- Зберігають на марміті не довше ніж 2 год за температури 60... 70 °С.
- Подають як гарнір, викладаючи гіркою разом з соусом, з яким запікалися овочі. Температура подачі 65° С.
- **Маса порції 100 г. Вміст білків – 2,73 г, жирів – 2,9 г, вуглеводів – 10,48 г.**
- **Розрахувати енергетичну цінність маси порції 100 г, 120 г та 150 г.**

СОТЕ З БАКЛАЖАНІВ

Рецептура

700 г баклажанів (+ 2 ч. л. солі)
500 г солодкого перцю
500 г томатів
3 цибулини
3 зубчики часнику

1 перець чилі
1 ст. л. солі
1 ст. л. цукру
1 ч. л. італійських трав
3 ст. л. олії
7-10 гілочок петрушки

Технологія приготування страви

- Всю сировину помити та зважити.
- З баклажанів зрізати хвостики та нарізати кружальцями завтовшки 1 см. Перекласти в глибоку миску, додати 2 ч. л. солі, перемішати та залишити на 15 хвилин.
- Очистити 3 цибулини від лушпиння та нарізати півкільцями.
- Томати розрізати навпіл, вирізати плодоніжку та нарізати середнім кубиком.
- Солодкий перець розрізати навпіл, прибрати насіннєву камеру та нарізати часточками.
- Перець чилі - слайсами.
- Розігріти сотейник з 3 ст. л. олії, перекласти цибулю та смажити її до рум'яності.
- Потім перекласти солодкий перець та чилі, перемішати, накрити кришкою та тушкувати все разом 10 хвилин.
- З баклажанів злити рідину та перекласти їх в сотейник. Знову накрити кришкою та тушкувати 10 хвилин.
- Перекласти в сотейник порізані томати, всипати 1 ст. л. солі, 1 ст. л. цукру, 1 ч. л. італійських трав, вичавити 3 зубчики часнику, перемішати та залишити тушкуватися ще на 5 хвилин.
- Помити 7-10 гілочок петрушки, обірвати листочки та дрібно нарізати. Додати в соте з баклажанів, перемішати та зняти з вогню.
- Зберігати 2 год на марміті з моменту приготування. Температура зберігання 65 °С.
- Подають овочеve соте як на гарнір, посипавши дрібно нарізаною петрушкою, так і як теплий салат. Температура подачі 65 °С.
- **Маса порції 120 г. Вміст білків – 1,2 г, жирів – 4,19 г, вуглеводів – 6,62 г.**
- **Розрахувати енергетичну цінність маси порції 100 г, 120 г та 150 г.**

Форма подачі результатів роботи:

Файл (робоча книга) з розширенням .doc. назва файлу «прізвище студента», розміром до 5 Мб потрібно завантажити на сервер до наступної лабораторної роботи.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ 20 балів.

- Участь у проведенні лабораторних досліджень та повнота представлення результатів - 8
- Змістовність та правильність складання технологічної карти – 5

- Змістовність та правильність складання картку оцінки якості готової продукції – 3
- Змістовність та правильність складання дегустаційного листа - 3
- За творчість та авторську позицію, естетичне оформлення роботи – 1

Роботи, у тексті яких виявлено наявність академічного плагіату перевірі не підлягають.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Керівник _____
найменування суб'єкта господарювання

/прізвище, ім'я та по батькові керівника /підпис/

“ ____ ” _____ 200__р М. П.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА № __ СТРАВИ АБО КУЛІНАРНОГО ВИРОБУ

/найменування страви або кулінарного виробу

№ з/п	Найменування сировини	_____ порцій						Технологічні вимоги до якості сировини
		Маса, г		_____ порцій		Маса, г		
		брутто	нетто			брутто	нетто	
								Якість сировини відповідає діючим стандартам
6.	Вихід напівфабрикату							
	Вихід готової страви							

Технологічні параметри рецептури

№	Вид втрат	Нормативне значення, %	Фактичне значення, %	Інтервал припустимих значень, %
1	Виробничі втрати			
2	Теплові втрати			

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ:

Термін придатності та умови зберігання:.....

Спосіб реалізації (подання) споживачу

ХАРАКТЕРИСТИКИ ГОТОВОЇ СТРАВИ АБО ВИРОБУ

Зовнішній вигляд:

Колір:

Консистенція:

Запах:

Смак:

Харчова (поживна) і енергетична цінність страви (виробу):

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал

Карту склав: ТЕХНОЛОГ
/посада/

/підпис/

/прізвище, ім'я та по батько

Картка оцінки якості готової продукції

Назва страви	Показник	Вимоги до якості	Невідповідність нормам	Зняті бали	Кількість балів
Ньокі	Зовнішній вигляд	Однакові за формою, нерозварені			
	Колір	Кремовий			
	Консистенція	М'яка, пружна			
	Запах	Приємний, відповідає продуктам, що входять до страви			
	Смак	Приємний, відповідає продуктам, що входять до страви			
Зрази з грибами	Зовнішній вигляд	зрази правильної однакової овальної форми з рівномірно обсмаженою кірочкою без тріщин			
	Колір	кірочки – золотистий, картопляної маси - світло – кремовий			
	Консистенція	кірочки-хрустка, оболонки-пишна, фаршу-соковита			
	Запах	смаженої картоплі та грибів			
	Смак	вареної обсмаженої картоплі, смажених грибів, пасерованої цибулі			
Рататуй	Зовнішній вигляд	овочі презентабельні, нарізка однорідна, соус густий.			
	Колір	притаманний компонентам, що входять до складу страви.			
	Консистенція	овочі пружні, зберегли форму нарізки			
	Запах	насичений овочевий			
	Смак	насичений овочевий, з кислинкою.			
Соте з баклажанів	Зовнішній вигляд	овочі зберегли форму нарізки			
	Колір	відповідає овочам, які входять до складу страви			
	Консистенція	соковите, м'яке.			
	Запах	відповідає продуктам, які входять до складу страви			
	Смак	відповідає продуктам, які входять до складу страви			

**Невідповідність нормам та зниження відповідне зниження
органолептичної оцінки (балів)**

Порушення форми нарізування компонентів страви – 0,2 б.

Співвідношення компонентів не витримано – 2,0 б.

Погано обчищені овочі, фрукти, не перебрана крупа – 0,5 б.

Недостатня (надмірна) теплова обробка або злегка переварені продукти – 0,5 б.

Втрати кольору страви – 0,5 б.

Погано оформлена страва – 0,5 б.

Наявність стороннього присмаку або страва злегка пересолена, перекислена, різко гірка – 0,5 б.

Дегустаційний лист

Дата _____

(Прізвище, ім'я, по-батькові)

Посада _____

Організація _____

№ п/п	Назва страви	Кількість балів за критеріями					Середній бал
		Зовнішн . вигляд	Колір	Консис- тенція	Запах	Смак	
1							
2							
3							
4							

**Середні норми відходів
при обробці продуктів, виходів напівфабрикатів та готових
порцій у їдальнях (на 100 г продукту)**

Продукт	Вид та спосіб теплової обробки	Відходи при первинній обробці, г	Вихід напівфабрикатів після первинної обробки, г	Втрати при тепловій обробці		Вихід готових порцій, г
				%	г	
ВИРОБИ З ОВОЧІВ						
Картопля	Відварена: серпень (нового урожаю)	20	80	-	-	80
	вересень - жовтень	25	75	-	-	75
	листопад - грудень	30	70	-	-	70
	січень - лютий	35	65	-	-	65
	з 1 березня	40	60	-	-	60
	Пюре:					
	вересень - жовтень	25	75 + 23 ¹	-	-	98
	листопад - грудень	30	70 + 21 ¹	-	-	91
	січень - лютий	35	65 + 20 ¹	-	-	85
	з 1 березня	40	60 + 18 ¹	-	-	78
	Смажена:					
	вересень - жовтень	25	75	31	23	52
	листопад - грудень	30	70	31	22	48
	січень - лютий	35	65	31	20	45
	з 1 березня	40	60	31	19	42
Морква	Молода з бадиллям, обчищена, варена	50	50	-	-	50
	Обчищена варена:					
	до 1 січня	20	80	-	-	80
	з 1 січня	25	75	-	-	75
	Варена або припущена шматочками або дрібними кубиками для гарніру:					
	до 1 січня	20	80	8	6	74
	з 1 січня	25	75	8	5	70
	Пасерована соломкою, скибочками, кубиками:					
	до 1 січня	20	80	32	26	54
	з 1 січня	25	75	32	24	51

Буряк	Обчищений, зварений свіжим:					
	до 1 січня	20	80	5	4	76
	з 1 січня	25	75	5	4	71
	Варений або припущений, нарізаний:					
	до 1 січня	20	80	8	6	74
	з 1 січня	25	75	8	5	70
	Пасерований соломкою, скибочками, кубиками:					
	до 1 січня	20	80	38	30	50
з 1 січня	25	75	38	29	46	
Капуста	Білоголова, свіжа, сира, обчищена	20	80	-	-	80
	Шаткована, перетерта з сіллю (для салатів)	20 + 37 ²	43	-	-	43
	Тушкована	20	80	21	17	63
	Смажена для фаршу	20	80	25	20	60
Капуста квашена	Тушкована	30	70	15	11	59
	Смажена для фаршу	30	70	25	18	52
Цибуля	Ріпчаста, сира, обчищена	16	84	-	-	84
	Ріпчаста, пасерована	16	84	38	32	52
Цибуля	Зелена, обчищена	20	80	-	-	80
	Зелена, пасерована	20	80	35	28	52
Часник	Обчищений	22	78	-	-	78
Помідори	Свіжі, смажені половинками	15	85	37	31	54
	Консервовані, цілі	50 ³	50	-	-	50
	Мариновані, солоні, червоні, рожеві	45 ³	55	-	-	55
Перець	Сирий, підготовлений для фарширування	25	75	-	-	75
Огірки	Свіжі, необчищені	5	95	-	-	95
	Свіжі, обчищені	20	80	-	-	80
	Солоні, необчищені	10	90	-	-	90
	Солоні, обчищені	20	80	-	-	80
Редиска	Червона з бадиллям	37	63	-	-	63
	Червона обрізана (без шкірочки)	25	75	-	-	75
Петрушка	Пасерування	25	75	37	28	47
Редька		30	70	-	-	70