**МДК.02.01 занятия для группы АДП-22. Продолжительность – 4 часа**

**Тема «Блюда из круп»**

**«Блюда из бобовых»**

***В русской кухне каши с глубокой древности занимают почетное место.***

***Варят каши на воде, бульоне, молоке, молоке, разведен­ном водой, на фруктовых отварах. Консистенция каш может быть рассыпчатой (влажность 60—72%), вязкой (79—81%) и жидкой (83—87%). Количество жидкости для варки каш различной консистенции определяют по таблицам Сборника рецептур.***

Для варки каш лучше всего использовать стационарные котлы с электрическим или паровым обогревом, в которых ис­ключается возможность подгорания каши. В котлы наливают расчетное количество жидкости, добавляют раствор соли и сахара. Соль берут из расчета 10 г на 1 кг готовой каши (для молочных и сладких — 5 г на 1 кг). Жидкость доводят до кипе­ния и всыпают промытую крупу. Содержимое котла перемеши­вают и варят до тех пор, пока крупа не поглотит всю влагу (при варке рассыпчатых и вязких каш) или не загустеет (при варке жидких каш). После этого поверх­ность разравнивают, уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности (упаривают) при тем­пературе (90—95)ºС.

В процессе упаривания кашу не перемешивают; готовую кашу взрыхляют. При варке в кастрюлях кашу упаривают на водяной бане или в жарочном шкафу; чтобы она не подгорела, посуду ставят на противень с водой.

Рис, пшено и перловая крупа в молоке плохо разварива­ются. Поэтому их варят до полуготовности в воде, затем отвар сливают и заливают крупу кипящим молоком. При этом не только быстрее разваривается крупа, но и лучше усваивается каша.

**Рассыпчатые каши.**Готовят из пшена, рисовой, гречне­вой, перловой, ячневой, полтавской, манной крупы. Жидкости берут от 1,5 до 2,4 л на 1 кг крупы. Для улучшения вкуса и внешнего вида рассыпчатых каш в котел с жидкостью перед засыпкой крупы можно добавлять часть жира из расчета 5% рецептурного количества. Варят рассыпчатые каши на воде или бульоне.

*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 пустотелые зерна, и варят, пе­риодически помешивая, до тех пор, пока крупа не впитает всю воду. Затем заправляют маслом, выравнивают по­верхность, закрывают крышкой и доводят кашу до готов­ности при слабом нагреве. Продолжительность варки (упарива­ния) каши гречневой из ядрицы быстроразвариваюшейся — 1 ч, из поджаренной крупы — 1,5—2, из непропаренного зер­на — 4,5 ч.

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 — прекрасный гарнир к различным блюдам.

*Рисовая каша.*Первая 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 упаривают до готовности в закрытой крышкой посуде в жарочном шкафу при слабом нагреве около 1 ч.

Второй способ (рис припущенный). Подготовленную рисовую крупу обдают кипятком, чтобы она не имела привку­са муки, сливают воду и заливают горячим мясным или кури­ным бульоном, 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 воды (6 л на 1 кг) и варят при слабом кипении 25—30 мин. Когда зерна набухнут и станут мягкими, их откидывают на сито, промывают горячей водой (при этом теряется много пищевых веществ), дают воде стечь и ставят на водяной бане в жарочный шкаф на 30—40 мин. Подают кашу со сливочным маслом.

*Пшенная каша.* Первый способ. В кипящую подсо­ленную воду 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 (откидной). 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.* Вкипящую подсоленную воду засыпают подготовленную крупу (перед варкой ее можно 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 до загустения при периодическом помешивании. Закрывают посуду крышкой и ставят в жарочный шкаф на (2—3) ч. Подают кашу со сливочным маслом.

Иногда варят *манную рассыпчатую кашу.*Подготовлен­ную крупу заваривают, всыпая в кипящую жидкость при по­мешивании, и варят (25—30) мин. Используют как все рассып­чатые каши.

**Вязкие каши.**Для вязких каш жидкости берут от 3,2 до 3,7 л на 1 кг крупы. Варят их на воде или молоке. Подают со сливочным маслом, маргарином, жирами, а мамалыгу (куку­рузную кашу) — с молоком или брынзой. Каши из пшеничных круп, плющеных круп (Геркулеса и др.), риса и пшена можно варить сладкими — с изюмом, черносливом и урюком.

*Манная каша.*Варят на молоке или молоке с водой. Жид­кость доводят до кипения, добавляют сахар, соль, а затем всы­пают тонкой струйкой манную крупу и заваривают ее при не­прерывном помешивании. Манная крупа набухает, очень быст­ро (за 20—30 с), поэтому надо за это время успеть всыпать всю крупу. Большое количество манной крупы (5—10) кг луч­ше предварительно развести теплой водой или молоком и влить вкотел с остальной кипящей жидкостью. После заваривания *крупы* уменьшают нагрев и, продолжая помешивать, довари­вают кашу в течение (15—20) мин. Отпускают горячей с маслом, сахаром, вареньем или разливают на противни, охлаждают и режут на порции. Такую холодную манную кашу (манник) от­пускают с вареньем, сладкими соусами и сиропами.

Так же варят каши из плющеных круп (Геркулеса и др.).

*Рисовая каша.*В кипящую воду кладут соль, сахар, всы­пают рис и варят (20—30) мин. Затем доливают горячее молоко, уменьшают нагрев и варят до готовности.

*Пшенная каша с тыквой.*Тыква и молоко не только при­дают каше особый вкус, но и значительно повышают ее пита­тельность, улучшая аминокислотный состав, соотношение каль­ция и фосфора, обогащают блюдо витаминами. В кипящее мо­локо (молоко с водой) кладут очищенную тыкву, нарезанную кусочками, а затем добавляют соль, сахар, нагревают до ки­пения, всыпают подготовленное пшено и варят, помешивая, до готовности при слабом кипении. Подают с маслом.

*Каша боярская.*Подготовленные пшено и изюм кладут в горшочек, заливают горячим молоком, добавляют сахар, соль. Перемешивают и ставят в жарочный шкаф, закрыв горшочек  
крышкой. Варят (30—40) мин, добавляют растопленное сливочное масло или маргарин, взбитые яйца, продолжают варку  
(10—15) мин. Отпускают кашу в горшочке.

*Каша с черносливом (пшенная, пшеничная).*Чернослив моют, отваривают в воде и дают ему после варки полностью набухнуть. После этого отвар сливают, добавляют в него не­обходимое количество воды и варят кашу. При отпуске кладут чернослив (с косточкой) и поливают жиром.

*Каша с морковью (овсяная, пшенная или пшеничная).*Очи­щенную сырую морковь мелко режут, пассеруют с жиром, кладут в кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар, засыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности. Кашу отпускают с жиром.

**Жидкие каши.**Для жидких каш жидкости берут от 4,2 до 5,7 л на 1 кг крупы. Варят их обычно на молоке или молоке с водой. Жидкие каши готовят из всех видов крупы, кроме греч­невой, ячневой и саго. Жидкими считаются каши, выход кото­рых составляет (5—6,5) кг из 1 кг крупы. Готовят жидкие каши так же, как вязкие, но с большим количеством жидкости. От­пускают их в горячем виде с растопленным жиром или с саха­ром, **а** также с вареньем, джемом, повидлом, медом, с кори­цей, которой посыпают кашу при отпуске (0,5 г на порцию). Жидкие каши широко применяются в детском и диетическом питании.

**Изделия из каш.**Из рассыпчатых и вязких каш готовят различные кулинарные изделия: запеканки, крупеники, пу­динги, котлеты, биточки и др. Для приготовления их в каши добавляют творог, яйца и другие продукты, что значительно повышает их питательность.

**Запеканки.** Готовят из рассыпчатых или вязких каш слад­кими и несладкими, с творогом, тыквой, фруктами. В кашу кладут жир и сахар, затем охлаждают до (60—70)°С, добавля­ют яйца и хорошо перемешивают. В массу для сладких запека­нок вводят ванилин. Подготовленную массу раскладывают на смазанные маслом и посыпанные сухарями противни слоем (25— 30) мм. Поверхность смазывают смесью из яиц со сметаной и запекают 15 мин при температуре (250—280)°С.

В массу для сладких запеканок добавляют изюм без плодо­ножек, промытый в теплой воде, цукаты и т. д. Подают слад­кие запеканки с фруктовыми сиропами и соусами.

Для запеканки с тыквой варят вязкую рисовую, пшенную или пшеничную кашу с тыквой, охлаждают ее до (60—70)°С, добавляют яйца, взбитые с сахаром, жир и перемешивают. После запекания подают со сметаной.

**Крупеник.** Крупеником называют запеканки из гречневой или пшеничной крупы с творогом.

Готовую рассыпчатую кашу охлаждают до (60—70)°С, добавля­ют протертый творог, сахар, маргарин, сырые яйца и переме­шивают. Приготовленную массу выкладывают на смазанный и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают сме­сью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу при тем­пературе (250—280)°С. Готовность крупеника определяют по об­разованию румяной корочки и по отставанию от краев формы. Подают с маслом или сметаной.

**Пудинги.** Пудинги отличаются от запеканок тем, что их, как правило, готовят в формах, в их состав входят взбитые белки яиц. Взбитые белки придают готовым изделиям пыш­ность и пористость. Пудинги запекают и варят на пару.

Вязкую кашу охлаждают до (60—70)°С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, подготовленный изюм, переме­шивают, вводят взбитые белки, раскладывают в формы, сма­занные маслом, и посыпают сухарями, поверхность покрыва­ют смесью яйца со сметаной и запекают 15 мин при температу­ре (250—280)°С. При отпуске поливают сладкими соусами.

Для паровых пудингов массу раскладывают в смазанные маргарином формы, ставят их в пароварочные шкафы и варят до готовности 30 мин.

**Котлеты и биточки.** Готовят из вязких пшенной, рисовой, манной и пшеничной каш, которые варят на смеси воды с мо­локом или на воде. Кашу охлаждают до (60—70)°С, добавляют яйца, перемешивают и формуют биточки или котлеты. Их па­нируют в сухарях, жарят с жиром и подают со сметаной, гриб­ными соусами. Можно готовить биточки и котлеты сладкими и подавать со сладкими соусами.

**Клецки.** Готовят из молочной вязкой каши. В нее добавля­ют жир, охлаждают до (60—70)°С, вводят яйца, хорошо взби­вают и разделывают клецки. Можно приготовить их из молотой гречневой крупы. Готовые клецки варят в подсо­ленной воде (5—6) мин и отпускают с маслом, или с маслом и тертым сыром, или со сметаной. Гречневые клецки можно ва­рить в молоке и с ним же подавать.

**Блюда из бобовых**

Для приготовления блюд бобовые варят.

**Варка бобовых.** Замоченные бобовые заливают холодной водой из расчета 2,5 л на 1 кг бобовых и варят в посуде с закрытой крышкой при слабом, но непрерывном кипении. Про­должительность варки колеблется в следующих пределах: че­чевицы — (45—60) мин, гороха — (60—90), фасоли — (1,5—2) ч.

При варке с кислыми продуктами бобовые развариваются медленнее, поэтому добавлять томатное пюре, соль, а также заправлять бобовые соусом следует только, когда зерна полно­стью сварятся.

Для улучшения вкуса бобовых иногда при варке добавля­ют ароматические овощи (петрушку, сельдерей и лук), наре­занные мелкими кубиками. С этой же целью используют зелё­ную зелень петрушки и сельдерея.

После того как бобовые станут мягкими, варку прекра­щают, добавляют соль и оставляют их в отваре на (15—20) мин, затем отвар сливают через дуршлаг или сито.

Подают отварные бобовые:

* с маслом;
* с маслом и обжаренным луком;
* со шпиком и обжаренным луком;
* с копченой грудинкой, которую варят, нарезают мел­кими кубиками, добавляют пассерованный лук, соус основной  
  красный или томатный, кипятят и смешивают с отварными бобовыми;
* с томатом и луком, для чего лук шинкуют, пассеруют,  
  добавляют томатную пасту и пассеруют вместе;

**Пюре из бобовы.** Бобовые (обычно горох) варят, толкут или протирают, добавляют соль и растительное масло. пюре формуют на тарелке горкой, делают в ней углубление, в которое наливают растопленное сливочное масло или рас­тительное с обжаренным луком.

Самостоятельная работа. Внимательно ознакомиться с лекцией, сделать опорный конспект в тетради по предмету!

Преподаватель: Александрова И.А.