

Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра технології ресторанного і
оздоровчого харчування

М Е Т О Д И Ч Н І В К А З І В К И

до виконання лабораторних робіт з курсу

«ЕТНІЧНІ КУХНІ»

для студентів, які навчаються за ОКР «бакалавр» напряму підготовки 6.051701
«Харчові технології та інженерія» професійного спрямування «Технології
харчування» денної та заочної форм навчання

Затверджено
Радою зі спеціальності
181 «Харчові технології»
галузь знань 18 «Виробництво та
технології»
Протокол № від 2018 р.

Одеса, ОНАХТ, 2018

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з курсу «Етнічні кухні» для студентів, які навчаються за ОКР «бакалавр» напряму підготовки 6.051701 «Харчові технології та інженерія» професійного спрямування «Технології харчування» денної та заочної форм навчання / Укладачі: І.М. Калугіна, С.О. Поплавська – Одеса: ОНАХТ, 2018. – 35 с.

Укладач І.М. Калугіна, канд. техн. наук, доцент
 С.О. Поплавська, зав. лаб.

Відповідальна за випуск зав. кафедрою ТР і ОХ
Л.М. Тележенко, д-р техн. наук, професор

Лабораторна робота №1 **ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ФРАНЦУЗЬКОЇ І** **ІТАЛІЙСЬКОЇ КУХНІ**

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв французької і італійської кухні. Навчитися готувати страви французької і італійської кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Однією з особливостей французької кухні є використання вин, коньяків і лікерів у приготуванні страв. У розпорядженні французького кулінара більше 3000 соусів. З напоїв французи віддають перевагу фруктовим сокам, виноградному вину. Поширені абсент, кальвадос, коньяк.

Відмінна риса італійської кухні – широке використання макаронних виробів, пасти. До них подають масло, тертий сир, різні приправи і соуси.

Порядок виконання роботи

Варіант № 1. Технології страв французької кухні

Рататуй

Баклажан порізати кубиками. Посипати його сіллю і покласти на 25 хв до друшляка, щоб стік сік. Очистити помідори від шкірки, порізати на 4 частини і усунути кісточки. Цибулю, цуккіні, перець та кабачок порізати шматочками. На великій сковороді розігріти олію. Додати цуккіні і кабачок, тушкувати 4 - 6 хв, поки вони не підрум'яняться, покласти у сотейник. На сковорідку додати 2 ложки оливкової олії і тушкувати перець протягом 5 хв, покласти у сотейник. Вимитий і висушений баклажан тушкувати в 3-4 ложках гарячої олії. Через 6-8 хв, коли баклажан злегка підрум'яниться і стане м'яким, перекласти його у сотейник разом з рештою овочів. На сковороду налити 3 ложки олії і смажити на ній цибулю і натертий часник. Далі додати вино і випарувати його, додати помідори, кмин і 2 ложки петрушки, готувати на повільному вогні 8-12 хвилин, покласти у сотейник разом з рештою овочів і тушкувати на малому вогні 12 хвилин. Коли овочі будуть м'якими, зняти їх з вогню і делікатно перемішати, додаючи петрушку, що залишилася, і 4 ложки базиліку. Все разом слід приправити за смаком сіллю, перцем, свіжим лимонним соком і рештою базиліку. Страву можна подавати гарячою або ж холодною. Ідеально смакує з хрумким французьким багетом або макаронами.

Продукти: 1 кг спілих помідорів, 2 болгарські перці різного кольору, 1 великий баклажан, 1 ложка солі, 3/4 стакана оливкової олії, 1 кабачок, 1 цуккіні, 2 великих цибулини, 3 великих зубчики часнику, 100 мл червоного вина, 3-4

гілочки свіжого кмину, 5 ложок порізаної петрушки, 5 ложок порізаного свіжого базиліку, білий перець, сік одного лимона.

Паштет з яловичої печінки по-домашньому

Печінку, грудинку, часник і цибулю варять до тих пір, поки печінка не стане рожевою на зрізі. Потім все пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець, коньяк і розтирають. М'ясо кладуть у форму, накривають скибочками свинячого сала, закривають промасленим папером; ставлять на деко з гарячою водою і поміщають в гарячу духовку на 1,5 години. Охолоджують паштет у формі, викладають на блюдо і нарізують тонкими скибочками.

Продукти: печінка яловича – 1000 г, грудинка свиняча копчена – 250 г, часник – 3 г, цибуля ріпчаста – 50 г, перець мелений чорний – 2,5 г, сіль – 10 г, коньяк – 80 г, сало – 40 г.

Суп-пюре по-французьки

Оброблене курча варять до готовності, додавши коріння і цибулю. М'ясо відокремлюють від кісток, пропускають через м'ясорубку з частою решіткою і протирають крізь сито. У отримане пюре додають борошняний білий соус, бульйон, сіль. У готовий суп кладуть нарізаний соломкою шпинат, частинки помідора без шкірки, головки відварної спаржі і доводять до кипіння. Перед подачею суп заправляють льезоном і маслом. Окремо подають грінки.

Продукти: курча – 200 г, петрушка – 10 г, морква – 10 г, цибуля ріпчаста – 10 г, мука пшенична – 10 г, масло вершкове – 15 г, вершки – 60 г, жовток – 1/5 шт., шпинат – 10 г, помідори – 20 г, спаржа – 20 г, сіль, грінки з пшеничного борошна.

Капуста брюссельська під соусом бешамель

Масло, не доводячи до кипіння, розтоплюють на сковороді. Додають борошно і злегка пасерують, додають молоко, вершки, усе ретельно перемішують, щоб не було грудок. Додають сіль, перець, лимонний сік і третій мускатний горіх за смаком. На маленькому вогні доводять до густого стану. Капусту відварюють в киплячій воді 5 хвилин, зливають воду і перекладають капусту у сотейник до соусу, перемішують і тушкують 3 хвилини. Перед подачею посипають тертим пармезаном, прикрашають долькою лимона.

Продукти: 1 склянка молока, 2 ст. ложки вершків, 350 г брюссельської капусти, 1 ст. ложка борошна, 20 г вершкового масла, 20 г сиру пармезан, сіль, перець, лимон, мускатний горіх.

Варіант № 2. Технології страв італійської кухні

Різотто з шафраном по-міланськи

50 г вершкового масла і яловичий жир розтопити в сотейнику. Дрібно нарізати цибулю і обсмажити до золотистого кольору. Додати рис і обсмажити до прозорого стану, постійно перемішуючи дерев'яною лопаткою. Додати вино, добре перемішати. Поступово підливати гарячий бульйон (рис завжди має бути покритий бульйоном). Через 15 хв додати шафран, перемішати. Готове різотто має кремову консистенцію і приємний жовтий колір. Рис не повинен розваритися, повинен залишатися трохи твердим (al dente). Додати вершкове масло, що залишилося, третій пармезан, поперчити, посолити.

Зняти сотейник з плити, дати постояти декілька хвилин. Подавати, посипавши пармезаном.

Продукти: 75 г вершкового масла, 50г яловичого жиру, 1 невелика цибулина, 350 г рису карнаролі або арборіо, 200 мл сухого білого вина, порошок шафрану, близько 1,5 л м'ясного бульйону (можна з кубиків), 50 г тертого пармезану, сіль, чорний перець.

Піца

Тісто для піци (на дві піци):

Опара: змішати дріжджі, цукор і 2 ст. ложки теплої води (34-35 °С), додати 2 ст. ложки муки, перемішати, накрити рушником і поставити в тепле місце на 30 хвилин. Борошно, що залишилося, висипати на стіл, всередині зробити заглиблення, додати опару, 125 мл теплої води, посолити і місити тісто, поки воно не стане гладким і еластичним (приблизно 10-15 хвилин). Тісто накрити рушником і поставити в тепле місце на 1 годину. Тісто повинно збільшитися в об'ємі приблизно удвічі. Ця кількість тіста розрахована на дві піци.

Продукти: 250 г борошна, 10 г пресованих дріжджів (1/3 невеликого пакета сухих дріжджів), 1 щіпка цукру, ¼ чайної ложки солі, оливкова олія для змащування форми.

Піца Венеція

Перці розрізати навпіл, вийняти насіння і запекти цілком в духовці або на грилі, остудити, зняти шкірку і нарізати смужками шириною 2 см. Помідори залити на 1 хвилину окропом, очистити від шкірки, розрізати навхрест, вийняти насіння і нарізати кубиками. Шинку і сир Моццарелла нарізати тонкими скибочками, базилік і орегано дрібно нарізати. Духовку нагріти до 230 °С. Взяти круглу форму для випічки (близько 28 см), змастити оливковою олією і присипати борошном. Тісто розмісити, тонко розкотити по розмірах форми і перекласти у форму, зробивши невеликі борти по краях. Тісто проколоти в декількох місцях виделкою. Рівномірно викласти на тісто помідори, посолити, посипати орегано і базиліком. На помідори викласти скибочки шинки, згори радіально покласти шматочки перцю, на них скибочки сиру Моццарелла, полити оливковою олією і випікати 15-20 хвилин при температурі 230 °С.

Продукти: 2 помідори, 1 пучок базиліку, 100 г шинки, 2 червоних болгарських перці, 120 г сиру Моццарелла, 1ст. ложка свіжого орегано (1 ч. ложка сушеного), 4 ст. ложки оливкової олії.

Піца по-неаполітанськи

Тісто розмісити, тонко розкотити по розмірах форми і перекласти у форму, зробивши невеликі борти по краях. Тісто проколоти в декількох місцях виделкою. Рівномірно викласти на тісто помідори, потім анчоуси і сир, посипати орігано, полити оливковою олією і випікати 15-20 хвилин.

Продукти: 8 анчоусів (можна замінити кільками, консервованими в олії), 2 помідори, 120 г сиру Моццарелла, 1ст. ложка свіжого орегано (1 ч. ложка сушеного), 4 ст. ложки оливкової олії.

Тирамісу

Збити білки в міцну піну. Цукрову пудру змішати з жовтками, додати сир маскартоне і добре розмішати. Збиті білки по ложках додавати в крем і обережно перемішати. Холодний експресо змішати з лікером Амаретто. Шар печива савоярді викласти в глибоку форму і полити кавовою сумішшю (інший варіант: кожне печиво савоярді занурити на декілька секунд в кавову суміш і покласти у форму). На савоярді покласти половину крему. Зверху викласти другий шар савоярді, просоченої кавою. Викласти зверху крем, що залишився. Поставити тирамісу на 5 годин у холодильник, Перед подаванням посипати какао-порошком.

Продукти: (на 8 порцій) 500г вершкового сиру маскарпоне (маскарпоне можна замінити сільськими некислими вершками з ринку), 4 ст. ложки цукрової пудри, 150 мл міцного експресо, 4 ст ложки лікеру Амаретто (можна замінити кавовим лікером, бренді), 200 г печива савоярді (можна замінити бісквітним довгим печивом), какао-порошок для посипання.

Питання для самоперевірки

1. Які особливості італійської національної кухні?
2. Відмітні особливості французької кухні.
3. Страви французької кухні.
4. Технологія приготування піци.

Лабораторна робота №2 ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ ГРЕЦЬКОЇ І ІСПАНСЬКОЇ КУХНІ

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв грецької і іспанської кухні. Навчитися готувати страви грецької і іспанської кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

В Іспанії більше значення, чим м'ясо, має риба, всілякі морські тварини і трави. Національна іспанська страва № 1 – "паелья". З вин віддають перевагу натуральним червоним.

Риба на столі у греків – повсякденна їжа. Греки – цінителі овочевих страв, особливо люблять виноградне листя з фаршем. Одна з найстародавніших страв – рулет з інжирного листа. Люблять греки фаршировані овочі. З м'яса греки готують баранину, яловичину, свинину, кури.

Варіант № 1. Технології страв грецької кухні

Мусака грецька

Обсмажити фарш на пательні. Додати нарізану кубиками цибулю і часник, смажити до золотистого кольору цибулі. Додати томатне пюре, томатну пасту, зелень петрушки, сіль, перець. Тушкувати на повільному вогні 15 хвилин. Баклажани нарізати скибочками, посолити і обсмажити на грилі. Порціонні форми для запікання (4 штуки) змастити маслом вершковим, посипати сухарями. У форми викласти частину баклажанів, фарш, третій сир, баклажани, що залишилися, сир, соус бешамель (лаб. робота №1), посипати сиром. Духовку нагріти до 200°C. Готувати мусаку 30 хв.

Продукти: 500 г фаршу з ягнятини, 1/2 головки цибулі, 3 зубчики часнику, 180 г пюре зі свіжих томатів, 2 ст. л. петрушки, 1 ст. л. томатної пасти, сіль, перець, вершкове масло, панірувальні сухарі, 8-10 скибочок баклажанів, 200 г сиру, 500 г соусу "Бешамель".

Салат по-грецьки

Огірок очищають від шкірки, розрізають уподовж на четвєртинки, видаляють насіння і нарізують крупними кубиками. Червоний і зелений перець очищають від зерен і також нарізують кубиками. Цибулю ріпчасту, зелень петрушки, часник дрібно рубають. Овочі змішують, додають оливкову олію, оцет, сіль, чорний мелений перець, посипають бринзою і перемішують.

Продукти: огірок – 80 г, перець червоний стручковий – 30 г, перець зелений стручковий – 30 г, цибуля ріпчаста – 20 г, зелень петрушки – 3 г, часник – 1 г, олія оливкова – 20 г, оцет – 5 г, бринза овеча – 50 г, перець мелений чорний, сіль.

Омлет по-грецьки

Замішують тісто з молока, муки і яєць, з додаванням мускатного горіха і солі і витримують його 30 хвилин. Інжир і мигдаль дрібно рубають, змішують з корицею і обережно вводять в тісто. Омлет запікають в сильно розігрітій олії і посипають цукром.

Продукти: молоко – 250 г, мука – 60 г, яйця – 2 шт., інжир – 20 г, мигдаль – 5 г, олія рослинна – 10 г, цукор – 5 г, горіх мускатний, кориця, сіль.

Варіант № 2. Технології страв іспанської кухні

Паелья

Білу велику квасолю промити, залити холодною водою та замочити на 2 год (краще на 12 год), зварити в тій же воді. М'ясо курки та кролика порізати на шматочки. Зелену квасолю помити. Помідори ошпарити кип'ятком, очистити від шкірки та порізати дольками. Олію розігріти на пательні, шматочки курки обсмажити з кожної сторони. На цю ж пательню викласти м'ясо кролика і обсмажити з усіх сторін. Додати шпарагову зелену квасолю і смажити протягом 2-3 хвилин. Потім додати зварену квасолю, нарізані помідори, солодку паприку і все перемішати. Рис сипати повільно, помішуючи дерев'яною ложкою. Додати шафран і сіль. Залити водою, довести до кипіння та варити на маленькому вогні під кришкою. Більше мішати страву не потрібно. Готується паелья не довше 18-20 хвилин. Зняти з вогню та дати настоятися 5 хвилин. Подають страву у порціонній пательні або накладають дерев'яною ложкою у підігріту тарілку, оформляють четвєртинкою лимона та петрушкою.

Продукти: 750 г курятини, 500 г м'яса кролика (можна замінити індичкою), 400 г рису, 250 г зеленої шпарагової квасолі, 200 г квасолі, 100 г помідорів, 50 мл оливкової олії, 800 мл води, 1 чайна ложка солодкої паприки, перець, сіль, шафран.

Риба по-астурійськи

Цибулю дрібно рубають і пасерують в половині вказаної маси вершкового масла. Всипають муку, продовжуючи пасерувати, потім обережно вливають воду і ретельно перемішують, щоб не було грудочок. Додають вино,

тертий шоколад, гвоздику, корицю, сіль, перець. У вогнетривку плоску миску, змащену жиром, кладуть оброблену на шматки рибу, заливають соусом і тушкують на слабкому вогні. Гриби очищають, дрібно нарізають, тушкують в частині масла, що залишилося, і за 10 хвилин до подачі до столу вводять в миску з рибою. Окремо подають відварний заправлений рис.

Продукти: цибуля ріпчаста – 20 г, масло вершкове – 30 г, мука – 10 г, вода – 50 г, вино біле – 60 г, шоколад – 3 г, тріска або навага – 250 г, шампінйони – 20 г, кориця, гвоздика, перець мелений чорний, сіль.

Рибний пудинг по-мадрридськи

Рибу злегка тушкують, ділять на шматочки і видаляють по можливості всі кістки. Помідори обшпарюють кип'ятком, знімають шкірку і тушкують в рослинній олії. Потім помідори змішують з очищеною рибою, додають яйце, сіль, перець і викладають все це в змащену вершковим маслом і посипану сухарями форму для пудингу. Готують пудинг на паровій бані 1 годину. Подають до столу в гарячому вигляді, поливають розтопленим вершковим маслом або майонезом і з гарніром – відварною картоплею.

Продукти: риба – 200 г, помідори – 100 г, олія рослинна – 10 г, яйце – 1 шт., масло вершкове – 10 г (або майонез – 5 г), сухарі панірувальні – 5 г, перець мелений чорний, сіль.

Питання для самоперевірки

1. Страви грецької кухні.
2. Які особливості іспанської національної кухні?
3. Технологія приготування мусаки.
4. Технологія приготування паельї.

Лабораторна робота №3 ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ АНГЛІЙСЬКОЇ, НІМЕЦЬКОЇ І ШВЕЙЦАРСЬКОЇ КУХНІ

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв англійської німецької і швейцарської кухні. **Прилади і матеріали:** продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Англійська кухня зберегла й донесла до наших днів багато традиційних страв. Основу їх складають м'ясо, риба, овочі, крупи супи - пюре. Англіїці їдять дуже багато м'яса: яловичину, телятину, баранину, свинину.

Німецька кухня відрізняється великою різноманітністю страв з різних овочів, свинини, птиці, дичини, телятини, яловичини і риби. Овочів споживається дуже багато, особливо у відварному вигляді, як гарнір - цвітна капуста, стручки квасолі, морква, червонокочанна капуста і ін. Надзвичайно популярні у німців бутерброди з різними продуктами: маслом, сиром, ковбасою, сирковою масою, рибою і ін.

У всьому світі відома класична швейцарська страва – фондю. У швейцарському сирному фондю обов'язково присутні як мінімум два сорти сиру (зазвичай Грюєр (Gruyere) і Емменталь (Emmental), але можуть додавати і

такі сорти як: Вашеран, Гауда, Аппенцеллер, також до фондю добавляють – біле сухе вино, часник, мускатний горіх, крохмаль, багет або будь-який інший хрусткий хліб, Kirsch (вишневе бренді), часник, мариновані огірочки, цибулю, оливки.

Порядок виконання роботи

Варіант № 1. Технології страв німецької і швейцарської кухні

Холодний суп з пивом

В охолоджене пиво додати нарізаний скибочками лимон, цукор, перебрані і промиті родзинки, потім протертий або порізаний кубиками хліб. Все добре перемішати.

Продукти: 2 пляшки світлого пива, 1/2 лимона, 100 г. цукру, 50 г родзинок, 150 г житнього хліба.

Лабскаус

М'ясо відварюють до м'якості, охолоджують і пропускають через м'ясорубку. Картоплю відварюють без солі і готують пюре. Половину норми буряка, огірка і оселедця крупно рубають. Розтоплюють в каструльці жир і пасерують на ньому дрібно рубану ріпчасту цибулю. Додають м'ясо, картопляне пюре, буряк, огірки, оселедець, приправляють перцем (солі в цих продуктах достатньо) і розігрівують при постійному помішуванні. Гарнірують скибочками оселедця, буряка, солоних огірків.

Продукти: свинина – 100 г, картопля – 250 г, буряк маринований – 80 г, огірок солоний – 50 г, оселедець – 80 г, жир свинячий – 10 г, цибуля ріпчаста – 60 г, перець мелений чорний.

Ковбасні галушки

Сухі булочки замочують у воді і розминають. Мисливські сосиски рубають дрібними кубиками. Шпинат, цибулю, петрушку дрібно рубають. Всі продукти змішують з мукою, манною крупою і яйцем, солять, перчать і з отриманої маси формують галушки величиною з яйце. Відварюють їх в злегка підсоленій воді, і як тільки вони спливають, виймають шумівкою. Шпик розтоплюють на сковороді, вливають трохи води, в якій варилися галушки, і злегка припускають дрібно рубану цибулю. В кінці додають рубану петрушку і змішують все з галушками. Галушки запікають, готову страву заливають яйцями. Окремо подають зелений салат.

Продукти: сосиски мисливські – 100 г, булочки сухі – 50 г, шпинат – 60 г, цибуля ріпчаста – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, мука – 5 г, крупа манна – 10 г, яйце – 1 шт., шпик – 20 г, перець мелений чорний, сіль.

Фондю

Для приготування фондю використовують спеціальний жароміцний посуд. Він може бути зроблений з різних матеріалів, але найчастіше використовують кераміку. Набори для фондю також виготовляють з нержавіючої сталі, міді та чавуну. Набори для фондю, крім чаші, в якій готується суміш, звичайно включає в себе 6 маленьких, порціонних чашечок і стільки ж (або більше) спеціальних вилочок (частіше - з дерев'яними ручками).

Дрібно натерти сир. Очистити часник, розрізати навпіл і натерти ним жароміцний посуд, залити вино і лимонний сік, підігріти на повільному вогні. Всипати сир і розплавити помішуючи. Картопляний крохмаль розвести вишнівкою, додати в масу з сиру і постійно помішуючи, ще раз довести до кипіння. Хліб нарізати кубиками, можна підсушити. Кожен наколює на вилку шматок хліба і умочує у фондю.

Продукти: сир Гауда (сир Швейцарський або сир Емменталь) –700 г, часник – 2 зубчики, біле сухе вино – 700 мл, лимонний сік – 2 чайні ложки, картопляний крохмаль – 30 г, вишнівка (консервованій вишневий сік) – 6 столових ложок, білий перець, мускатний горіх.

Варіант № 2. Технології страв англійської кухні

Йоркширський пудинг

Всі інгредієнти повільно перемішати (яйця заздалегідь збити) і приготувати тісто, яке ще півгодини повинно постояти. Потім розтопити жир на сковороді, влити в неї тісто і запекти в печі протягом 20-30 хвилин. Подавати зараз же, як тільки пудинг злегка осяде. Йоркширський пудинг буде особливо хороший, якщо сковороду поставити під рештку, на якій смажиться ростбіф, так, щоб жир по краплях стікав на сковороду, в якій ви маєте намір смажити пудинг.

Продукти: 1 стакан муки, 2 яйця, 0,5 л молока.

Ростбіф

М'ясо цілим шматком відбити, солити його не слід. Пательню розігріти і покласти на неї жир і м'ясо і поставити в духовку, розігріту до 230 - 240 °С. Вся складність приготування ростбіфу полягає в тому, що м'ясо повинно відразу зажаритися з усіх боків і на ньому повинна утворитися рум'яна хрустка скоринка. Смажити м'ясо, обертаючи 10 хвилин, після чого посолити і, часто поливаючи соком, що виділився, продовжувати смажити ще 15 хвилин вже на невеликому вогні. Готове м'ясо повинно всередині залишитися соковитим і рожевим. Подавати ростбіф слід цілим шматком із соусом грейві.

Продукти: 1 кг яловичини (грудинка), сіль, жир кулінарний для смаження.

Соус грейві готується з м'ясного бульйону, який необхідно випарувати на вогні до 1\3 вмісту, потім додати м'ясний сік від ростбіфа, посолити, поперчити, додати просіяне борошно для загущення і помішуючи довести до кипіння.

Питання для самоперевірки

1. Які особливості англійської національної кухні?
2. Особливості німецької кухні.
3. Страви англійської кухні.

Лабораторна робота №4 ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ БОЛГАРСЬКОЇ І ПОЛЬСЬКОЇ КУХНІ

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв болгарської і

польської кухні. Навчитися готувати страви болгарської і польської кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Болгарська національна кухня відрізняється великою різноманітністю страв, популярна в європейських країнах. Популярністю у болгар користуються овочі: смажені, тушковані, відварні, мариновані, солоні. Улюбленими є м'ясні страви, приготовані на рожні або решітці над розжареним вугіллям. М'ясо і овочі звичайно тушкують, додаючи гострі приправи – цибулю, часник, перець, оцет, м'яту, петрушку і так далі. Широко використовуються помідори.

Каші здавна тримали першість на польському столі. З усіх найбільше цінувалася гречана, яку також називали татарчаною. До перших страв у Польщі прийнято подавати замість хліба – картоплю, галушки, пиріжки, каші, грінки і т.д. Так, до супу журу подають картоплю, политу розтопленим свинячим жиром, до грибного супу - перлову кашу.

Порядок виконання роботи

Варіант № 1. Технології страв болгарської кухні

Курбак-чобра

М'ясний бульйон проціджують і відпускають в нього дрібно нарізане варене м'ясо, сиру печінку, нарізану на шматочки, додають зелену цибулю, рис, очищені від шкірки дрібно нарізані помідори і варять. В кінці варіння заправляють суп мукою і перцем. Перед подачею до столу тонким струменем вливають збиті яйця, перемішуючи, щоб не утворилися пластівці, і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки і м'яти.

Продукти: баранина або телятина – 50 г, печінка – 40 г, цибуля зелена – 25 г, рис – 10 г, помідори – 10 г, цибуля – 5 г, жир – 10 г, яйце – 1/2 шт., зелень петрушки – 5 г, м'ята – 2 г, перець мелений червоний і чорний, сіль.

"Ластівчині гнізда"

Телятину пропускають через м'ясорубку, додають яйце, замочений в молоці хліб, зелень петрушки, чорний мелений перець і натерту цибулю. Солять на смак, і ретельно вимішують, формують з фаршу кульки. У кожній кульці роблять заглиблення, куди кладуть по половинці звареного круто яйця білком догори. Підготовлені таким чином "гнізда" кладуть в сковороду і заливають соусом, приготованим так: обсмажують в рослинній олії муку, розводять її соком відварених і протертих через сито помідорів, додають зелень петрушки і чорний перець горошок. Сковороду накривають кришкою і ставлять в помірно нагріту духовку на 25-30 хвилин.

Продукти: телятина – 150 г, яйця – 2 шт., хліб на 2 кульки білий – 25 г, молоко – 20 г, зелень петрушки – 5 г, цибуля ріпчаста – 2 г, перець чорний мелений, сіль; для соусу: мука – 50 г, олія рослинна – 50 г, помідори – 100 г, зелень петрушки – 10 г, перець чорний горошок – 1 г.

Варіант № 2. Технології страв польської кухні

Каша гречана, запечена з грибами

Готують розсипчасту гречану кашу, додавши половину передбаченого рецептом вершкового масла. Свіжі гриби чистять, промивають та подрібнюють,

додають цибулю, порізану кільцями, масло, трохи води, сіль перець і тушкують до готовності. На змащене деко викладають половину звареної каші. На неї шар тушкованих грибів та накривають їх шаром каші, що залишилася. Заливають кашу збитими яйцями, перемішаними з підсоленою сметаною. Згори посипають натертим сиром та запікають у духовці до утворення золоті скоринки. Подають до столу з салатом із свіжих овочів.

Продукти: 70 г гречки, 15 г вершкового масла, 70 г свіжих грибів, 10 г цибулі, 125 г сметани, 1 яйце, 10 г сиру, жир для змащення дека.

Фляки по-варшавськи

Курячі шлунки ретельно поскребти ножом, декілька разів промити водою, прокип'ятити (10 хв), відцідити і обдати холодною водою. Зварити кістковий бульйон, відлити половину, а в бульйоні, що залишився, варити курячі шлунки протягом 1 годин. Незадовго до готовності шлунків в бульйон закласти половину підготовлених овочів. Овочі, що залишилися, нарізувати соломкою і підсмажити в розтопленому жирі. Підрум'янити в жирі борошно до світло-золотистого кольору, розвести холодним бульйоном і дати закипіти. Готові шлунки охолодити в бульйоні, нарізувати тонкими смужками, покласти в соус, додати овочі (густина суміші повинна бути такою, як густина супу), посолити, приправити за смаком перцем і мускатним горіхом. Дуже додають смаку імбир і майоран. У тарілці суп можна ще посипати пармезаном і рубаною зеленню петрушки.

Продукти: курячі шлунки – 400г, овочі (морква, корінь петрушки, ріпчаста цибуля) – 160 г, телячі кістки – 200 г, вершкове масло – 30 г, борошно – 20 г, сир (пармезан) – 20 г, мускатний горіх, перець чорний і червоний молотий, лаврове листя, зелень петрушки, духмяний перець, майоран, імбир, сіль.

Бігос

Сушені гриби промивають теплою водою, кладуть в посуд, заливають холодною водою і залишають на 2 години для набухання. Квашену капусту дрібно шинкують і доводять у невеликій кількості води до м'якості. Потім варять до готовності разом з грибами. Телятину нарізають кубиками, обсмажують і тушкують. Свіжу капусту ріжуть квадратиками, ставлять в жаровню і також готують до м'якого стану, а потім тушкують разом з телятиною під кришкою, солять і змішують з квашеною капустою. Потім додають смажені шпик та сало, копчену ковбасу або/та грудинку, нарізані кубиками, пасеровані томат-пюре, ріпчасту цибулю, сливове повидло (зовсім трошки, можна також кілька штук чорносливу), перець, сіль. Все перемішують і ставлять тушкувати на слабкому вогні до готовності. Страва не має бути занадто рідкою, тому потрібно дати випаруватися зайвій рідині. Знявши з вогню, в бігос для покращення смаку можна додати невелику кількість вина, тмин і майоран і добре все перемішати. У бігос можна класти шматочки будь-якого м'яса: птиці, дичини, яловичини (чим більше сортів м'яса – тим бігос смачніший). Бігос можна приготувати і з самої квашеної капусти.

Продукти: капуста квашена - 750 г, капуста свіжа - 750 г, свинина - 400 г,

телятина без кісток - 200 г, ковбаса копчена - 200 г, шпик - 50 г, гриби сушені - 30 г, томат-пюре - 60 г, одна цибуля, 2 лаврових листа, соль, перець, 2 ложки сливового повидла, півсклянки сухого червоного вина.

Питання для самоперевірки

1. Які особливості болгарської національної кухні?
2. Особливості польської кухні.
3. Технології польської кухні.

Лабораторна робота №5 ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ УГОРСЬКОЇ І ЧЕСЬКОЇ КУХНІ

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв угорської і чеської кухні. Навчитися готувати страви угорської і чеської кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Візитною карткою чеської кухні вважаються знамениті «кнедлики» найрізноманітніших типів: картопляні або пшеничні, з салом, фруктами або іншими наповнювачами, але зазвичай вони подаються з свининою і тушкованою капустою.

Особливістю угорської кухні є велике споживання муки, яєць, свинини, свинячого жиру, сметани, риби і червоної паприки. Другі страви, як правило, подають з маринованими овочами і фруктами. Найважливішим компонентом всіх страв є свиняче сало і паприка.

Порядок виконання роботи

Варіант № 1. Технології страв угорської кухні

Гуляш

У каструлі розігрівають жир і обсмажують в ньому до золотистого кольору нашатковану цибулю. Потім опускають нарізане шматочками м'ясо, посипане сіллю і паприкою, декілька хвилин злегка обсмажують його на слабкому вогні, після чого варять, помалу підливають воду. Коли м'ясо майже готове, в каструлю висипають нарізану шматочками картоплю, додають воду, помідори і варять до повної готовності. Перед подачею до столу в гуляш кладуть зварене окремо тісто у вигляді галушок ("чипетке").

Продукти: яловичина – 100 г, цибуля ріпчаста – 50 г, жир – 10 г, картопля – 100 г, вода – 400 г, помідори – 30г, паприка, сіль; для "чипетке" – мука – 40 г, яйце – 1/4 шт., сіль.

Філе судака по-угорськи

Рибу обробляють, філе звільняють від шкіри і кісток, нарізають на порціонні шматки. У каструлі на вершковому маслі злегка пасерують цибулю і посипають її червоним перцем, кладуть голови, плавники і хвости, кістки і шкіру, заливають підсоленою водою і варять 20-25 хв концентрований бульйон, потім додають сметану, знову кип'ятять і вводять біле борошняне пасерування. Приготований соус проціджують. Філе судака припускають в підсоленій воді до готовності, укладають на тарілку і заливають соусом. Гарнір: відварна

картопля або галушки.

Продукти: судак – 300 г, масло вершкове – 15 г, цибуля ріпчаста – 50 г, сметана – 50 г, мука – 5 г, перець мелений червоний, сіль.

Варіант № 2. Технології страв чеської кухні

Часниковий суп (чеснечка)

Картоплю порізати кубиками і зварити у воді з додаванням солі й кмину, аби була м'якою. Потім покласти розтертий із сіллю та смальцем часник. Спочатку у кожен тарілку покласти сирий жовток, а потім залити гарячим супом. Суп подавати з обсмаженим хлібом.

Продукти: 1,5 л води, 4 зубчики часнику, товчений кмин, 300 г чищеної картоплі, 50 г смальцю, 4-6 жовтків, 100 г хліба.

Картопляні кнедлики з копченим м'ясом

Картоплю варять в "мундирах", чистять і охолоджують. Холодну картоплю дрібно натирають, додають просіяне борошно, манку, яйце та сіль і замішують круте тісто. Роблять з нього валик, нарізають 16 кружалець і кожне кружальце трохи розкачують на дошці, посипаній звичайним борошном, і кладуть на середину порізане копчене м'ясо. Кнедлики заліплюють, надають форму биточків і відразу кидають у киплячу підсолону воду (якщо кнедлики трохи полежать, картопляне тісто порідшає). Варять 10-12 хвилин. Зварені кнедлики кладуть на тарілку та поливають підсмаженою на смальці дрібно нарізаною цибулею. Подають з тушкованою квашеною капустою.

Продукти: 800 г звареної і почищеної картоплі, 150 г борошна грубого помелу, 80 г манної крупи, 1 яйце, сіль, 200 г варено-копченого м'яса, 80 г смальцю, 1 велика цибулина, борошно звичайне для розкачування.

Капустяний суп із копченим м'ясом і ковбасою

Квашену капусту подрібнюють, заливають водою, додають копчений ошийок (цілим куском), подрібнену цибулю, часник, кріп, сіль і варять, доки м'ясо не стане м'яким. Бекон нарізають на кубики, обсмажують, ковбасу нарізають кружечкам і разом із червоним перцем додають у суп. Вже готовий ошийок нарізають кубиками і знову кладуть в суп. У сметані розмішують борошно, вливають у суп і дають трохи загуснути.

Продукти: 300 г квашеної капусти, 1,5 л води, 250 г копченого ошийка, 150 г цибулі, 1 зубок часнику, трішки кропу, 40 г бекону, 100 г копченої ковбаси, 1 чайна ложка червоного перцю, сіль, 200 г сметани, 20 г борошна.

Питання для самоперевірки

1. Характеристика сировини, яка використовується в угорській кухні.
2. Технологія приготування кнедликів.
3. Технологічні режими угорської кухні.

Лабораторна робота № 6

ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

КУХОНЬ КРАЇН БЛИЗЬКОГО СХОДУ. ЄВРЕЙСЬКА КУХНЯ

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв кухонь країн Близького Сходу (Туреччина, Ліван, Сирія), єврейської кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина; технічний інвентар.

Основні положення

У кухні країн Близького Сходу широко використовують баранину, козлятину, птицю, рибу. Яловичину споживають в значно меншому ступені, а свинина майже повністю виключена канонами мусульманської релігії. Широко використовують всілякі овочі, а рис – продукт номер один. Близькосхідна кухня відрізняється значною гостротою. Дуже популярні молочнокислі продукти; кисле молоко (лабан) та інші; борошняні страви; хліб вживають тільки білий (лаваш, чебурек).

В єврейській кухні багато тваринних білків (риба, м'ясо, яйця, домашня птиця, телятина, баранина), тваринних жирів (вершкове масло, гусячий або курячий жир), а також вуглеводів (цукор, мед, здобні вироби із пшеничного борошна).

Порядок проведення роботи

Варіант № 1. Технології страв турецької кухні

Пальчики з м'яса по-турецьки

Хліб вимочують і віджимають. М'ясо пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою, змішують з хлібом, товченим часником, яйцями, заправляють сіллю і корицею. Формують валики завтовшки в палець і обсмажують їх в рослинній олії або баранячому жирі.

Продукти: баранина – 120 г, хліб білий – 15 г, часник – 5 г, яйце – 1/2 шт., олія рослинна – 10 г, кориця, сіль.

Плов з курки по-турецьки

Курку варять в підсоленій воді з корінням і цибулею до готовності. Промитий і висушений рис підсмажують в олії до прозорості і заливають бульйоном; заправляють сіллю, перцем, додають родзинки, дають бурхливо кипіти 5 хвилин, потім накривають і ставлять на водяну баню ще на 20 хвилин. Знімають м'ясо з кісток, нарізають брусками і обсмажують в олії. Обсмажені шматочки мигдалю і маринований стручковий перець поєднують з м'ясом і рисом.

Продукти: курка – 200 г, морква – 20 г, петрушка – 20 г, селера (корінь) – 20 г, цибуля ріпчаста – 20 г, олія оливкова – 25 г, рис – 60 г, родзинки – 10 г, перець стручковий маринований – 5 г, мигдаль – 10 г, перець мелений чорний, сіль.

Варіант № 2. Технології страв ліванської і сирійської кухні

Талбул (ліванська кухня)

Замочують на годину в невеликому об'ємі холодної води луцені і стовчені зерна пшениці. Воду зливають, зерна (або крупу пшеничну) заливають свіжою водою, додають м'яту, дрібно нарізану ріпчасту цибулю і помідори, оливкову олію, сіль, чорний мелений перець і варять до м'якості. Подають пудинг в холодному вигляді.

Продукти: зерна пшениці (або крупа пшенична) – 100 г, вода – 500 г, м'ята – 2 г, цибуля ріпчаста – 100 г, помідори – 100 г, олія оливкова – 80 г, перець мелений чорний, сіль.

Каша манна "Сновидіння"(ліванська кухня)

Варять манну кашу середньої густини, знімають з вогню і охолоджують, час від часу помішуючи, щоб не утворювалися грудочки. Яєчні білки збивають в міцну піну і вводять в кашу при легкому помішуванні. Додають товчений мигдаль або лісові горіхи і вийняті з варення фрукти (черешню, вишню, малину, полуницю). Готову кашу розкладають в креманки і подають з малиновим, вишневим або іншим сиропом.

Продукти: крупа манна – 50 г, молоко – 250 г, яєчний білок – 1 шт., цукор – 50 г, мигдаль або лісові горіхи – 30 г, фрукти з варення – 50 г, сироп – 50 г.

Баранина з рисом по-сирійськи

Баранину нарізають великими кусками, заливають водою солять, додають лавровий лист, чорний перець мелений. Доводять до кипіння, видаляють з поверхні шум, піну і варять на повільному вогні, доки м'ясо не стане м'яким. Перебраний і помитий рис висипають у форму для запікання, зверху вкладають зварене м'ясо, заливають бульйоном, посипають рубаною зеленню петрушки і м'яти, чорним перцем і запікають до готовності.

Продукти: баранина – 150г, рис – 60 г, бульйон – 100 г, зелень петрушки – 5 г, м'ята, перець чорний молотий, лист тавровий, соль.

Варіант № 3. Технології страв єврейської кухні

Цимес із моркви, яблук та родзинок

Моркву помити, почистити і дрібно нарізати соломкою, кубиками або кружальцями. Покласти в сотейник, трохи посолити, додати ложку масла, трохи води і поставити на вогонь. Коли вода закипить, зменшити вогонь і тушкувати під кришкою до м'якості. Родзинки перебрати, добре промити, всипати до моркви. Яблука очистити від шкірки, нарізати дрібними шматочками і додати до моркви з родзинками. Додати 2 столові ложки цукру та 2 столові ложки масла і потримати на вогні ще 15 хвилин.

Продукти: морква – 8-10 шт., родзинки – 1 склянка, яблука кислі – 2 шт., масло вершкове – 3 ст. ложки, цукор – 2 ст. ложки, сіль – 1/3 ч. ложки.

Картопляний книш

Змішати в мисці борошно і 1 ч. л. солі. Зробити заглиблення в центрі і додати 250 мл плюс 2 ст. ложки теплої води і 2 ст. ложки олії. Замісити тісто. Розділити його на 4 частини. Замотати в кухонну плівку і залишити на 30 хвилин в холодильнику. Картоплю варити в підсоленій воді на повільному вогні до готовності. Варену картоплю розім'яти в пюре. Розігріти олію в сковороді на середньому вогні. Додати цибулю, накрити кришкою, і тушкувати, помішуючи, близько 15 хвилин. Готову цибулю додати до картоплі, приправити сіллю і перцем. Покласти тісто на посипану борошном робочу поверхню і розкачати його тонким шаром. Вирізати 16 кружечків. Викласти по 1 ст. л. картопляної суміші в центр кожного кружечка. Краї тіста змастити яйцем, підняти і защепити (як манти). Ще раз змастити яйцем і помістити на форму для випічки. Розігріти духовку до 190°C. Випікати до золотистого кольору, близько 30 хв. Подавати теплими.

Продукти: на 64 шт.: 500 г борошна, 1 ч. л. солі, 6 ст. л. рослинної олії,

700 г картоплі, очистити і нарізати на шматочки товщиною 2,5 см, 3 головки цибулі, дрібно нарізати, мелений чорний перець, 1 яйце, збити з 1 ст. л. води.

Питання для самоперевірки

1. Особливості технологій єврейської кухні.
2. Технологічні прийоми турецької кухні.
3. Характеристика сировини кухні країн Близького Сходу.

Лабораторна робота № 7 ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ КРАЇН ПІВДЕННО-СХІДНОЇ АЗІЇ. ІНДІЙСЬКА, ЯПОНСЬКА І КИТАЙСЬКА КУХНЯ

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв кухонь країн Південно-східної Азії, індійської, японської і китайської кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина; технічний інвентар.

Основні положення

Найголовніший продукт харчування народів країн Південно-Східної Азії – рис. Він йде і до м'яса, і до риби, подається як самостійна страва, поєднується з овочами, фруктами, до рису подають свиняче м'ясо. Друге значення в цих країнах має риба: барракуда, тунець, акула.

В індійській кухні особливо поширене споживання рису, овочів, гороху, молока. Для додання індійській їжі різноманітності служать численні спеції і приправи.

Рис в харчуванні японців відіграє головну роль. Найчастіше його готують з додаванням невеликого об'єму води, над парою і не перемішують. Другий продукт – риба і морепродукти: вони йдуть на стіл у будь-якому вигляді: відварні, смажені, сирі і так далі. Широко вживають бобові культури, із яких готують тофу і місо.

До екзотичних продуктів, які використовуються китайською кухнею, відносять коріння лотосу, молоді паростки бамбука, плавники акули, пелюстки магнолії, ластівчині гнізда, ікра креветок, язички качок, восьминоги, водорості, а змії готують так майстерно, що їх важко відрізнити від курятини.

Порядок проведення роботи

Варіант № 1. Технології страв країн Південно-східної Азії

Бамі (індонезійська кухня)

3 яйця, солі, води готують масу для омлету і дають їй постояти. Відварюють протягом 10 хвилин в крутому кип'ятку горіхи. На сковороду з розігрітою олією кладуть нашатковану цибулю і часник, нарізане шматочками м'ясо, очищені від шкірки і подрібнені помідори, гриби, дрібно рубані стручки перцю, стебла часнику, зелень петрушки і все це тушкують 30 хвилин. Горіхи змішують на сковороді з м'ясом і овочами, заправляють сіллю і перцем. Готують омлет і нарізають його смужками. М'ясо і овочі подають в глибокій мисці, смужки омлету кладуть поверх м'яса навхрест, поливають лимонним соком і посипають зеленню петрушки.

Продукти: яйце – 1/2 шт., мука – 5 г, горіхи волоські – 60 г, олія рослинна – 25 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 2 г, свинина – 60 г, помідори – 180 г,

гриби свіжі – 20 г, перець червоний маринований – 20 г, стебла часнику молодого – 5 г, зелень петрушки – 3 г, сік лимонний – 5 г, перець мелений чорний, сіль.

Пюре "Президент" (індонезійська кухня)

Рибу ретельно розтирають із збитим вершковим маслом, приправляють сіллю, перцем, лимонним соком і майонезом. Викладають пюре на блюдо і прикрашають маслинами, фаршированими гострим томатним соусом.

Продукти: тунець, консервований в маслі, – 120 г, масло вершкове – 30 г, сік лимонний – 5 г, майонез – 20 г, маслини без кісточки – 30 г, гострий томатний соус – 10 г, перець мелений чорний, сіль.

Рис по-в'єтнамськи (в'єтнамська кухня)

Рис промивають в декількох водах, відціджують, заливають водою і солять, дають покипіти 5 хвилин, потім кладуть цілу цибулину і ставлять тушкувати, поки рис не вбере всю воду. Потім щільно накривають каструлю кришкою і залишають на 15 хвилин на водяній бані. Перед подачею посипають мускатним горіхом і кладуть вершкове масло (шматочками).

Продукти: рис – 150 г, вода – 300 г, масло вершкове – 25 г, горіх мускатний, сіль.

Варіант № 2. Технології страв індійської кухні

М'ясо карі

Дрібно нарізану цибулю і часник смажать в жирі до золотистого кольору, вводять порошок «карі», 3 хвилини тримають на слабкому вогні і додають томат-пасту. Кладуть м'ясо, вливають йогурт, солять і тушкують до готовності.

Продукти: баранина – 150 г, цибуля ріпчаста – 30 г, часник – 2 г, жир – 10 г, порошок «карі» – 2 г, томат-паста – 10 г, йогурт (або нежирна сметана) – 50 г, сіль.

Рис по-індійськи

Перебраний і промитий рис засипають в підсолону киплячу воду, варять 15 хвилин, відкидають на друшляк і дають воді стекти. Потім рис перекладають в сотейник, змішують з вершковим маслом і прогрівають в духовці 5-10 хвилин.

Продукти: рис – 80 г, масло вершкове – 20 г, сіль.

Варіант № 3. Технології страв японської кухні

Темпура – "Небесна страва"

Рибне філе і стручковий перець нарізають смужками. Цибулю і корінь селери — тонкими скибочками. З рисової і пшеничної муки, вина, білків і води замішують тісто. Умочують в нього рибу і овочі і обсмажують у фритюрі до золотистого кольору. Подають їх під соусом, який готують так: кип'ятять воду з рубаним імбиром, вливають вино і соєвий соус, розмішують і поєднують з нашаткованою редькою.

Продукти: філе морської риби – 120 г, цибуля ріпчаста – 20 г, селера (корінь) – 8 г, перець солодкий стручковий – 5 г, мука рисова – 5 г, мука пшенична – 5 г, вино сухе – 10 г, білок – 1 шт., вода – 20 г, олія рослинна – 100 г; для соусу: вода – 40 г, соус соєвий – 10 г, редька – 10 г, імбир (корінь).

Котлети рибні японські

Рибне філе пропускають через м'ясорубку, змішують з кукурудзяною мукою, жовтком, рослинною олією, вином, збитим з цукром білком. Виливають масу на сковороду з маслом і обсмажують до золотистого кольору з обох боків. Охолодивши, розрізають на смужки і подають із зеленим салатом.

Продукти: філе морської риби – 120 г, мука кукурудзяна – 5 г, яйце – 1 шт., олія рослинна – 10 г, вино десертне – 5 г, цукор, перець мелений чорний, сіль.

Варіант № 4. Технології страв китайської кухні

Чоу мен

У киплячій підсоленій воді варити китайську локшину протягом 4-5 хв. Потім промити її в гарячій воді і обсушити. Розігріти сковороду і влити туди рослинну олію. Смажити в ній свинину 4-5 хв майже до готовності. Потім покласти у сковороду моркву, дрібними брусочками і готувати ще 1-2 хв. Видалити з перцю серцевину з насінням, порізати його тонкими скибочками і покласти з рештою овочів, вина і соєвого соусу у сковороду. Готувати близько 2 хв. Потім покласти у сковороду локшину і креветки і готувати, постійно струшуючи вміст сковороди над вогнем, протягом 1-2 хв.

Продукти: свиняче філе (тонкими скибочками) – 225г, китайська локшина – 225г, морква (натерта) – 1 шт., червоний солодкий стручковий перець – 1 шт., пророслі боби – 90г, стручковий горох (або стручкова квасоля) – 60г, рисове вино – 1 ст. ложка, соєвий соус – 2 ст. ложка, креветки (очищені і зварені) – 120г.

Курка з ананасом по-китайськи

Приготувати маринад з суміші зелені з 1 ч. ложкою маїсового крохмалю 1 ст. ложкою рослинної олії, щіпкою соли і перцю. М'ясо курки нарізати тонкими смужками і змішати з отриманим маринадом. Коли м'ясо добре просочиться цією сумішшю, розігріти залишки олії в сковороді і обсмажити куряче м'ясо. Потім додати до м'яса тушковану спаржу і ананас, нарізаний частинками, трохи бульйону. Тушкувати все на слабкому вогні під кришкою.

Для приготування соусу взяти крохмаль, що залишився, сік ананаса, імбир на кінчику ножа, все змішати і влити в киплячий курячий бульйон, додати десертне вино і отриманим соусом залити куряче м'ясо. Подавати з розсипчастим рисом.

Продукти: куряче м'ясо (відварне) – 250г, ананас – 0.5 кг, спаржа – 100г, соєвий соус – 0.5 ст. ложки, порошок імбиру – на кінчику ножа, рослинна олія, курячий бульйон (можна з кубиків), маїсовий крохмаль – 2-3 ч. ложки, десертне вино – декілька ложок, перець чорний, сіль.

Питання для самоперевірки

1. Які характерні особливості кухні країн Південно-Східної Азії?
2. Специфічні особливості в харчування індусів.
3. Технології приготування страв японської і китайської кухні.

Лабораторна робота № 8 ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ КУХОНЬ КРАЇН ПІВНІЧНОЇ І ПІВДЕННОЇ АМЕРИКИ. АВСТРАЛІЙСЬКА КУХНЯ

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв кухонь країн Північної і Південної Америки і Австралії.

Прилади і матеріали: продовольча сировина; технічний матеріал.

Основні положення

Улюблені страви американців – овочеві і фруктові салати, м'ясо і птиця з овочевим гарніром, фруктові десерти. Традиційна святкова страва американців (на День подяки) запечена фарширована індичка «Вермонт» з картопляним пюре і підливкою (грейві). Типовими для південних штатів є смажена у фритюрі курка, м'ясо барбекю, крабові котлети, оладки (пенкейк).

Законодавцем кулінарних звичаїв у всіх країнах Центральної Америки є мексиканська кухня. Основний харчовий продукт – кукурудза. Вживають тортільяс – коржики з кукурудзяного борошна, які часто замінюють вилку, ложку і ніж.

Для Південноамериканської кухні характерний достаток м'яса – яловичини і свинини. Вживання перших страв обмежене. М'ясо підсмажують на розжареному вугіллі або решітці.

М'ясо (баранина, рідше – яловичина) – фаворит на столі австралійця. Порція м'яса в Австралії в 2-3 рази більша, ніж це прийнято у нас. У великому ході всілякі сандвічі.

Порядок проведення роботи

Варіант № 1. Технології страв кухонь США і Канади

Салат «Вальдорф»

Сиру селеру очистити і нарізати соломкою, яблука очистити і нарізати кубиками, горіхи подрібнити. Декілька половинок горіхів і чотири скибочки яблука з червоною шкіркою залишити для прикраси. У майонез додати лимонний сік, сіль, вершки, усе перемішати. Цією сумішшю заправити салат, прикрасити. Дати настоятися 2 години на холоді. Салат добре підходить до холодної запеченої шинки.

Продукти: корінь селери – 2590 г, яблука червоні – 250 г, горіхи волоські очищені – 100 г, майонез – 100 г, вершки – 40 г, лимонний сік – 2 ст. ложки, сіль.

Салат «Чикаго»

Головки вареної спаржі, нарізані стручки відвареної молодшої квасолі, скибочки вареної гусячої печінки, нарізані соломкою варену моркву і мариновані гриби добре змішати і заправити майонезом і сіллю. Готовим салатом заповнити половинки помідорів, з яких видалена м'якоть. Усе посипати зеленню петрушки.

Продукти: спаржа – 400г, зелена стручкова квасоля – 30 г, гусяча печінка – 20 г, гриби мариновані – 40 г, помідори свіжі – 150 г, морква – 20 г, майонез, зелень петрушки, сіль.

Американський «Чізкейк»

Сухарі дрібно скришити і перемішати з 60г цукру і вершковим маслом. Отриманою масою щільно заповнити рознімну форму діаметром 24 см. Жовтки відокремити від білків і з'єднати з домашнім сиром, сметаною цукром, що залишився, лимонним соком і цедрою. Додати розпушувач з крохмалем і все ретельно перемішати. Обережно з'єднати зі збитими в щільну піну білками. Сирний крем викласти в форму на корж і розрівняти. Випікати в духовці при 170⁰С продовж 40 – 50 хв. Готовий пиріг посипати цукровою пудрою.

Продукти: 12 сухарів солодких, 50 г вершкового масла і олія для форми, 210 г цукру, 6 яєць, 600 г домашнього жирного сиру (сир Філадельфія), сік і терта цебра 1/2 лимони, 100 г сметани, 1 ст. ложка розпушувача, 4 ст. ложка крохмалю, цукрова пудра.

Класичний американський бургер

Порізати очищену цибулю навпіл, дрібно порізати кубиками одну половинку, другу – соломкою. Змішати фарш з яловичини, рубану зелень петрушки і цибулю кубиками. Сформувати з фаршу 4 бургери і покласти в холодильник на півгодини. Нагріти олію у сковороді і обсмажити бургери продовж 5 хв, посипаючи соленою приправою (або обсмажити бургери на грилі без жиру). Підігріти 4 білих булочки для бургерів, намазати одну половинку гірчицею, другу – майонезом. Покласти на половинки листя салату айсберг, порізані кружечки помідорів і нарізану соломкою цибулю. Згори покласти бургер і накрити верхньою половинкою булочки. Подавати з картоплею фрі.

Продукти: 1 цибулина, фарш яловичий – 500 г, 4 ст. ложки рубаної зелені петрушки, 1 ст. ложка рослинної олії, 4 білих булочки для бургерів (з двох частин), американська гірчиця (негостра, солодка) – 2 ст. ложки, майонез - 2 ст. ложки, салат айсберг, помідори – 2 шт., суха солена приправа (приправа «До м'яса»).

Салат рибний по-канадськи

Рибу варять з цибулею в невеликому об'ємі підсоленої води на слабкому вогні 15 хвилин, потім виймають, знімають шкіру, ділять на дрібні шматочки і охолоджують. Змішують нарізані яблука, огірки, селеру, петрушку, заправляють майонезом і сіллю, кладуть рибу, всю масу обережно перемішують, укладають горою, посипають зеленню петрушки і рубаним яйцем і прикрашають листочками салату.

Продукти: судак – 125 г, цибуля ріпчаста – 15 г, яблуко – 50 г, огірок свіжий – 20 г, селера (корінь) – 20 г, майонез – 15 г, яйце – 1/2 шт., зелень петрушки – 3 г, салат – 5 г, сіль.

Варіант № 2. Технології страв мексиканської кухні

Соус Гуакамолє

Авокадо очистити від шкірки, вийняти кісточку і розім'яти вилкою, з'єднати з усіма інгредієнтами, заправити лимонним соком, сіллю, перцем. Подавати із кукурудзяними чіпсами (начос).

Продукти: авокадо стиглі – 2 шт, дрібно нарубана ріпчаста цибуля – 2 ст. ложки, рубана кінза – 2 ст. ложки, лимонний сік – 1 ст. ложка, консервованій

зелений гострий стручковий перець халапіньо, рубаний без насіння (або свіжий гострий перець), 1/2 ч. ложки солі, мелений чорний перець, помідори свіжі, дрібними кубиками – 1 шт.

Салат мексиканський

Подрібнений на тертці корінь селери, нарізане локшиною філе вареного курчати, нарізані тонкими кільцями сирі стручки червоного перцю і ріпчаста цибуля, дрібно рубане круте яйце і нарізане соломкою листя салату перемішують, солять і поливають салатною заправкою з оцту і оливкової олії.

Продукти: селера (корінь) – 40 г, курча варене – 70 г, перець червоний солодкий – 20 г, цибуля ріпчаста – 20 г, яйце – 1/2 шт., салат – 40 г, оцет – 5 г, олія оливкова – 10 г, сіль.

Біфштекс по-мексиканськи

М'ясо натирають часником, солять, перчать і обсмажують в рослинній олії (або на грилі) так, щоб усередині воно залишилося рожевим. Викладають на блюдо і ставлять на водяну баню. На тій же сковороді 10 хвилин тушкують нарізані цибулю і солодкий стручковий перець, кладуть четвертинки помідорів, тушкують ще 5 хвилин, викладають овочі поверх біфштекса і відразу ж подають зі свіжою булкою і картопляним пюре.

Продукти: вирізка яловича – 200 г, часник – 3 г, олія рослинна – 25 г, цибуля ріпчаста – 75 г, перець стручковий солодкий – 75 г, помідори – 75 г, перець мелений чорний, сіль.

Напій з бананів (гаїтянська кузня)

Молоко кип'ятять з цукром, охолоджують і додають апельсиновий сік. У бананове пюре вливають молоко, розмішують, охолоджують. Напій подають, надягнувши на край стакана скибочку апельсина. П'ють його через соломинку.

Продукти: молоко – 200 г, цукор – 50 г, апельсин – 1/2 шт., банан – 50 г.

Варіант № 3. Технології страв кухні країн південної Америки

Десерт з бананів по-бразильськи

Цукор змішують з какао, обкатують в цій суміші очищені банани, укладають у вазу, прикрашають пірамідою із збитих вершків і обсипають меленими горіхами.

Продукти: банани – 200 г, какао-порошок – 5 г, цукор – 50 г, збиті вершки – 50 г, горіхи – 25 г.

Пудинг з інжиру по-креольськи

Жовтки розтирають з цукром, додають розтоплене масло, розм'якшений в молоці білий хліб, молоко і сушений, дрібно нарубаний інжир. Все добре перемішують і вводять збиті з цукром білки. Форму для пудингу змащують маслом, посипають сухарями, заповнюють масою і випікають в духовці при температурі 170 °С 40-50 хв.

Продукти: цукор – 30 г, яйця – 2 шт., масло вершкове – 60 г, хліб білий (без скоринки) – 120 г, інжир – 250 г, молоко – 250 г, сухарі панірувальні – 10 г.

Варіант № 4. Технології страв австралійської кухні

Біфштекс "Сумчастий"

Крупно нарізані гриби смажать 5 хвилин у вершковому маслі. Сухарі,

зелень петрушки, цедру лимона і збите яйце перемішують і виливають на сковороду. Заправляють масу сіллю, чорним меленим перцем, паприкою і добре вимішують. Шматок вирізки надрізають по довжині, роблячи карман, закладають в карман начинку, зашивають і обсмажують на маслі з обох боків. Потім м'ясо витримують 30 - 40 хв в духовці на слабкому вогні, часто поливаючи соком, що утворився. Гарнір – смажена картопля і зелений салат

Продукти: вирізка – 250 г; для фаршу: гриби свіжі – 60 г, масло вершкове – 20 г, сухарі – 10 г, зелень петрушки – 3 г, цедра лимонна – 3 г, яйце – 1/2 шт., перець мелений чорний, паприка.

Біфштекс по-австралійськи

Шматок вирізки тонко відбивають, обжарюють з обох боків на сковороді в розігрітому вершковому маслі, накривають кришкою і поміщають в духовку на 2-3 хвилини. Банани розрізають уподовж на дві частини, обкатують в борошні, посипають сіллю, перцем, умочують в яйце, панірують в сухарях і обсмажують на вершковому маслі. Біфштекси солять, перчать. Вершки змішують з тертим хроном, жовтком і соусом, що залишився від смаження біфштексів, заправляють на смак сіллю, перцем, цукром і викладають на біфштекс. Гарнірують смаженими бананами.

Продукти : вирізка – 150, масло вершкове – 15, банан – 1/2 шт., мука – 5, яйце – 1/4 шт., сухарі панірувальні – 5, вершки – 20, хрін – 5, жовток – 1/4 шт., цукор – 2, перець мелений чорний, сіль.

Питання для самоперевірки

1. Які характерні відмінності приготування страв кухонь країн Північної Америки?
2. Особливості приготування страв кухонь країн Центральної Америки.
3. Відмінні риси південноамериканської кухні.
4. Технології приготування страв австралійської кухні.

Лабораторна робота №9 ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

Мета: вивчити технології приготування страв української кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина; технічний матеріал.

Основні положення

Українська кухня славиться багатими традиціями національної кухні, яка відома далеко за межами республіки. Багато страв увійшли в меню міжнародної кухні: борщі, вареники, галушки. Страви української кухні готують з найрізноманітніших продуктів, (найчастіше - в оригінальних поєднаннях) і використовують різні способи кулінарної обробки.

Своєрідність виражається, по-перше, у переважному використанні таких продуктів, як свинина, сало, буряк, пшеничне борошно. По-друге, для більшості страв характерні великі набори компонентів. Прикладом може служити борщ, де до буряка додають ще безліч продуктів.

Відмінна риса української кухні - комбінована теплова обробка

продуктів: сирий продукт спершу злегка обсмажують або швидко пасерують і тільки після цього всього його варять, запікають або тушкують.

Як і всяка кухня з багатим історичним минулим, українська кухня в значній мірі регіональна. Українська кухня була створена на базі вже сформованих у кожній з регіональних частин України елементів кулінарної культури. І до цих пір збереглися розходження між стравами Чернігівщини і Галичини, Полтавщини і Волині, Буковини і Харківщини, Поділля і Закарпаття.

Варіант № 1. Технологія приготування борщу

Борщ український

Жирну яловичину (грудинку) добре промивають холодною водою, роблять з внутрішньої сторони надріз над ребрами, заливають холодною водою і на сильному вогні доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, знімають піну і продовжують варіння при дуже слабкому кипінні, періодично знімаючи з поверхні бульйону жир, який використовується для тушкування буряка. Потім м'ясо виймають з бульйону, кладуть в інший посуд, злегка солять, підливають трохи бульйону, накривають кришкою і варять до готовності.

Поки м'ясо вариться, готують овочі. Червоний буряк середньої величини промивають, очищають, нарізають соломкою, укладають в сотейник з тваринним жиром, додають оцет, цукор, сіль і тушкують спочатку на сильному, а потім при закритій кришці на слабкому вогні майже до готовності. Моркву, корінь петрушки нарізають соломкою і пасерують на тваринному жирі в закритому посуді до готовності. Цибуля ріпчаста також нарізають соломкою, злегка обсмажують на топленому маслі, кладуть розведену бульйоном томатну пасту, пасерують 10-15 хвилин, а потім додають до моркви і петрушці і все разом пасерують. Підготовлену білокачанну капусту розрізають навпіл, вирізують качан і шаткують соломкою. Відбирають середньої величини картоплю, очищають її, нарізають рівномірними брусочками або у вигляді часнику. Солодкий болгарський перець звільняють від насіння і плодоніжки, шаткують соломкою.

Бульйон, в якому варилося м'ясо, проціджують, доводять до кипіння, кладуть в нього нашатковану капусту, картоплю, стручок червоного гірконого перцю і варять 15-20 хвилин при слабкому кипінні. Потім стручок перцю виймають, додають тушковані буряки, пасероване коріння, болгарський перець, лавровий лист варять ще 5-7 хвилин. Борщ заправляють підсмаженим і розведеним бульйоном борошном і шпиком, товченим з часником, кропом і зеленню петрушки. Для цього сало шпик нарізають дрібними кубиками, часник дрібно шаткують, кріп і зелень петрушки рубають, все разом кладуть у ступку, додають трохи солі і розтирають. Після заправки борщ доводять до кипіння, накривають кришкою, знімають з плити і дають настоятися 30-40 хвилин. При подачі в тарілку кладуть сметану і посипають кропом. Окремо подають пампушки.

Продукти: яловичина - 75-80 г, буряк – 75 г, капуста свіжа – 100 г, картопля – 130 г, морква – 25 г, петрушка – 10 г, цибуля ріпчаста – 20 г, часник – 2 г, томатне пюре – 20 г, або помідори свіжі – 80 г, перець болгарський – 15 г,

масло топлене – 10 г, сало шпик – 15 г, сметана – 15 г, цукор – 5 г, оцет 3%-й – 5 г, зелень петрушки і кропу – 5 г, лавровий лист, перець червоний, сіль.

Пампушки

З дріжджового тіста формують кульки вагою до 25-30 г, укладають їх на змащені маслом деко або сковороду і залишають для вистоювання. Потім кульки змащують яйцем і запікають у духовці протягом 7-8 хвилин. При подачі пампушки поливають соусом, для його приготування часник розтирають з сіллю, додають рослинну олію і холодну кип'ячену воду.

Продукти: борошно пшеничне – 80 г, вода – 35 г, дріжджі - 2,5 г, цукор – 5 г, олія соняшникова для теста – 2 г, яйце для змащування - 1/10 шт. ; для соусу: часник – 5 г, олія рослинна – 5 г, вода – 20 мл, сіль.

Борщ зелений український

Буряки нарізують соломкою, посипають сіллю, додають оцет, томат пюре, цукор, жир, зібраний з бульйону, і тушкують до готовності. Нарізають соломкою моркву, петрушку, ріпчасту цибулю і пасерують їх на топленому маслі. У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, знову доводять до кипіння, додають тушковані буряки, пасеровані коріння і варять борщ до готовності. За 7-10 хвилин до закінчення варіння додають в нього дрібно нарізані листочки шавлю, шпинату, зелену цибулю і заправляють білим соусом і спеціями (лавровий лист, перець чорний гіркий). При подачі в тарілку з борщем кладуть шматок м'яса, сметану і посипають зеленню кропу.

Продукти: яловичина – 50 г, буряк – 60 г, картопля – 100 г, морква – 20 г, петрушка – 5 г, цибуля ріпчаста – 10 г, цибуля зелена – 15 г, щавель – 50 г, шпинат – 50 г, томатне пюре – 15 г, цукор – 5 г, оцет 8%-й – 5 г, борошно – 5 г, масло топлене – 10 г, сметана – 10 г, лавровий лист, перець чорний гіркий, зелень кропу, сіль.

Борщ полтавський із галушками

Борщ готують на бульйоні з курки або гусака. Буряк, коріння і цибулю нарізають скибочками, картоплю - кубиками, капусту - шашками. Для приготування галушок в киплячу воду всипають борошно (1/3 від норми), добре розмішують і знімають з вогню, охолоджують, додають в тісто яйця, борошно, що залишилося, добре перемішують, а потім, набираючи столовою ложкою, опускають у киплячу підсолону воду і відварюють до готовності.

Продукти: гусак або курка - 70 г, буряк – 60 г, капуста свіжа – 80 г, картопля – 70 г, морква – 10 г, петрушка – 5г, цибуля ріпчаста – 15 г, сало шпик – 5 г, сало свиняче пряжене – 5 г, томат пюре – 10 г, цукор – 5 г, оцет 3%-й – 5 г, сметана – 15 г, лавровий лист, зелень кропу або петрушки, сіль;

для галушок: борошно пшеничне або гречану – 30 г, яйце - 1/2 шт., вода або бульйон – 50 мл, сіль.

Борщ львівський

Буряк промивають і, не очищаючи шкірки, відварюють у підсоленій воді з додаванням оцту до напівготовності, а потім очищують, нарізають соломкою і тушкують з томатом пюре 20-30 хвилин. У проціджений кістковий бульйон закладають нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, додають

підготовлений буряк, злегка обсмажені, нарізані соломкою моркву, петрушку і ріпчасту цибулю, цукор, лавровий лист, перець гіркий горошком, сіль і варять до готовності. В готовий, настояний 30-40 хвилин, борщ вливають буряковий квас.

При подачі в тарілку з борщем кладуть дрібно нарізані відварені сосиски, сметану і посипають зеленню кропу.

Продукти: кістки – 100 г, сосиски – 50 г, буряк – 100 г, картопля – 100 г, морква – 20 г, петрушка – 10 г, цибуля ріпчаста – 20 г, масло топлене – 10 г, оцет 3%-й – 5 г, томатне пюре – 15 г, цукор – 5 г, перець чорний гіркий, лавровий лист, зелень, сіль.

Борщ чернігівський (з кабачками)

Буряк шаткують соломкою і тушкують її з сіллю, оцтом, жиром, знятим з бульйону, томатом пюре з цукром. Квасолу відварюють окремо.

У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, нашатковану капусту і варять 15-20 хвилин, потім додають нарізані кубиками підсмажені кабачки, варену квасолу, тушкований буряк, пасеровані коріння і цибулю, нарізані кубиками яблука, свіжі помідори (часточками), лавровий лист, перець духмяний горошком і варять до готовності. При подачі в тарілку з борщем кладуть м'ясо, сметану і посипають зеленню.

Продукти: яловичина – 40 г, буряк – 60 г, капуста свіжа – 120 г, квасоля – 10 г, картопля – 70 г, кабачки – 25 г, помідори – 20 г, яблука – 20 г, петрушка – 5 г, морква – 10 г, цибуля ріпчаста – 15 г, томатне пюре – 10 г, сало свиняче пряжене – 10 г, сметана – 15 г, лавровий лист, перець духмяний горошком, зелень кропу, петрушки, сіль.

Борщ по-хмельницьки

Буряк відварюють в підкисленою воді до напівготовності, нарізають соломкою, додають сіль, оцет, жир, цукор і тушкують до готовності. Цибулю, нарізану півкільцями, і коріння, нарізані соломкою, пасерують з жиром і томатом пюре. В бульйон закладають нарізану часточками картоплю, нашатковану капусту і варять 10-15 хвилин. Потім додають буряк, пасеровані коріння, нашатковану болгарський перець, пасеровану муку, перець чорний гіркий, лавровий лист, сіль і варять до готовності. Готовий борщ заправляють буряковим квасом і розтертим з салом часником.

При подачі в борщ кладуть сметану. Окремо подають пиріжки з горохом, политі часниковим соусом.

Продукти: свинина – 50 г, кістки – 50 г, буряк – 60 г, капуста – 75 г, картопля – 100 г, морква – 20 г, цибуля ріпчаста – 15 г, томатне пюре – 15 г, борошно – 5 г, жир свинячий – 10 г, цукор – 5 г, квас буряковий – 75 г, сметана – 10 г, перець чорний гіркий, лавровий лист, сіль.

Борщ волинський

Очищений буряк варять до напівготовності, потім шаткують її соломкою, кладуть разом з нашаткованою капустою в бульйон і варять 10 хвилин. Потім додають в бульйон пасеровані коріння, цибулю ріпчасту, підсмажені і протерті свіжі помідори, лавровий лист, перець духмяний горошком і варять до

готовності. При подачі в тарілку з борщем кладуть м'ясо, сметану і посипають зеленню.

Продукти: яловичина – 80 г, буряк – 60 г, капуста свіжа – 160 г, морква – 15 г, петрушка – 10 г, цибуля ріпчаста – 15 г, помідори свіжі – 60 г, сало свиняче пряжене – 10 г, сметана – 15 г, лавровий лист, перець духмяний горошком, зелень петрушки і кропу, сіль.

Борщ з баклажанами

Варять кістковий бульйон, кладуть в нього нарізану скибочками картоплю і доводять до кипіння, додають нарізані капусту і баклажани, через 10-15 хвилин - нарізаний соломкою солодкий перець, часточками - помідори, буряк, попередньо протушкувати її з вершковим маслом, томатним пюре і буряковим квасом (див. рецепт «Борщ київський»), обсмажені цибулю, моркву, петрушку і варять 7-10 хвилин. Заправляють сіллю, перцем, цукром, лавровим листом, доводять до готовності. Подають зі сметаною і нарізаною зеленню.

Продукти: буряк – 50 г, картопля – 50 г, баклажани – 20 г, капуста білокачанна – 40 г, перець солодкий – 10 г, помідори – 30 г, петрушка – 10 г, морква – 20 г, цибуля ріпчаста – 20 г, масло вершкове – 35 г, томатне пюре – 15 г, цукор - 3 г, квас буряковий – 250 г, сметана – 25 г, зелень, лавровий лист, перець, сіль.

Борщ з квашеними яблуками

Варять кістковий бульйон, проціджують його, потім кладуть нарізану скибочками картоплю, доводять до кипіння, додають буряк, попередньо тушкований з вершковим маслом, бульйоном і оцтом, нарізані часточками квашені яблука, нашатковану свіжу капусту, обсмажену цибулю, пасероване, розведене бульйоном, борошно, сіль, перець, лавровий лист і варять до готовності. Подають зі сметаною і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Продукти: яблука квашені – 50 г, буряк – 75 г, картопля – 100 г, капуста – 75 г, цибуля ріпчаста – 20 г, масло вершкове – 35 г, борошно – 2 г, сметана – 25 г, зелень, лавровий лист, оцет, перець, сіль.

Борщ криворізький холодний

У киплячу воду кладуть нарізані картоплю, капусту, варять 10-15 хвилин, додають варену квасолю з відваром, нарізаний соломкою солодкий перець, нашаткований соломкою і тушкований з томатом пюре, оцтом і олією буряк, обсмажені моркву і петрушку, пасероване і розведене невеликою кількістю води борошно і варять ще 5-7 хвилин. Борщ заправляють сіллю, цукром, перцем, кип'ятять і охолоджують. Подають зі сметаною і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Продукти: буряк – 50 г, картопля – 50 г, капуста – 50 г, квасоля – 15 г, перець солодкий – 10 г, петрушка – 10 г, морква – 20 г, цибуля ріпчаста – 20 г, томатне пюре – 20 г, масло рослинне – 10 г, борошно – 2 г, цукор – 3 г, сметана - 25 г, зелень, оцет, перець, сіль .

Борщ гетьманський

Покромку або грудинку заливають холодною водою, додають ріпчасту цибулю, лавровий лист і доводять до кипіння, потім м'ясо виймають і нарізають

на порційні шматки, а рідину проціджують, солять і доводять знову до кипіння. У киплячий бульйон закладають шматки м'яса, нашатковану соломкою буряк і варять до напівготовності. Після цього додають нарізану часточками картоплю і шатковану капусту. За 15 хвилин до кінця варіння в каструлю додають пасеровані овочі, зварену окремо квасолю і тушковані з маслом свіжі або консервовані баклажани, попередньо протерши їх через сито. При подачі заправляють сметаною і посипають рубаною зеленню.

Продукти: яловичина – 80 г, цибуля ріпчаста – 30 г, морква – 25 г, буряк – 100 г, капуста свіжа – 80 г, картопля – 80 г, квасоля – 50 г, баклажани – 50 г, сметана – 10 г, жир – 10 г, кріп, петрушка – 5 г, перець, лавровий лист, сіль.

Борщ пісний з карасями

Приготувавши бульйон з корінням, грибами, перцем, лавровим листом, маслинами, кладуть в нього нашатковану буряк і капусту і знову варять. Окремо пасерують, додають в нього борошно, ще пасерують 1-2 хвилини, розводять розчином оцту, потім додають в борщ. Карасі панірують у борошні, обсмажують до утворення рум'яної скоринки і закладають в борщ за 3-5 хвилин до кінця варіння. Борщ заправляють буряковим відваром. При подачі посипають рубаним кропом. Сметану подають окремо.

Продукти: карасі – 200 г, буряк – 100 г, капуста – 100 г, цибуля – 30 г, морква – 30 г, гриби сушені – 15 г, перець - 0,02 г, лавровий лист - 0,02 г, борошно - 15 г, оцет 6%-й – 5 г, сметана – 15 г, кріп – 3 г, маслини – 5 г.

Варіант № 2. Технологія регіональних перших страв

Щерба

З підготовлених йоржів і окунів знімають філе, кістки і голови заливають холодною водою, додають цибулю, перець, лавровий лист, сіль і варять 2-3 години, поки не випарується половина рідини. Потім щербу проціджують через сито, доводять до кипіння, закладають ребне філе і варять страву до готовності. При подачі посипають зеленню і заправляють вершковим маслом.

Продукти: йорж – 200 г, окунь – 200 г, цибуля – 40 г, перець - 0,02 г, лавровий лист - 0,02 г, кріп – 3 г, петрушка – 3 г, масло вершкове – 5 г, сіль.

Верещака

Свіжу свинячу грудинку рубають на шматки, солять, обсмажують з двох сторін на салі, перекладають в каструлю, додають воду, буряковий квас, гіркий і запашний перець, запечений і дрібно подрібнену цибулю, проварюють до готовності, потім кладуть тертий хліб, сіль, розмішують, доводять блюдо до кипіння і подають.

Продукти: грудинка свиняча – 200 г, сало свиняче – 30 г, цибуля – 30 г, перець - 0,02 г, лавровий лист - 0,02 г, хліб – 40 г, сіль.

Куліш

Пшоно кладуть в киплячу підсолену воду, варять до повної готовності, додають нарізану кубиками картоплю, продовжують варити ще 25-30 хвилин, після чого кладуть дрібно нарізане і підсмажене разом з рубаною цибулею сало і дають кипіти протягом 4-5 хвилин.

При подачі куліш посипають зеленню петрушки.

Продукти: пшоно – 30 г, сало – 40 г, картопля – 190 г, цибуля ріпчаста – 50 г, зелень петрушки – 5 г, сіль.

Таратуга

Буряк очищають, нарізають кружечками і варять до готовності. Потім до буряка додають нарізані солоні огірки, хрін, цибулю, рослинне масло, огірковий розсіл, розведений буряковим відваром, все перемішують і ставлять в холодне місце.

Продукти: буряк – 150 г, огірки солоні – 50 г, цибуля – 20 г, хрін – 10 г, масло рослинне – 10 г, огірковий розсіл – 150 г, буряковий відвар – 150 г.

Юшка гетьманська

З курячих потрухів і кісток готують бульйон, а м'ясо дрібно січуть з вершковим маслом, шинкою, нежирної яловичиною, телятиною, морквою, петрушкою, селерою і підсмажують. Підготовлену масу змішують з булкою, змоченою в гарячому бульйоні, і подрібнюють в ступці або пропускають через м'ясорубку. Сирі жовтки яєць розмішують з густою сметаною, з'єднують з підготовленими м'ясопродуктами, розводять процідженим бульйоном і добре прогрівають, доводячи до кипіння. При подачі посипають зеленню петрушки.

Продукти: курка – 75 г, тельбухи – 30 г, масло вершкове – 15 г, шинка – 50 г, яловичина – 50 г, телятина – 50 г, морква – 50 г, петрушка – 20 г, селера – 20 г, булка – 30 г, яйце (жовток) - 1/2 шт., сметана – 20 г, бульйон – 300 г, сіль.

Варіант № 3. Технологія регіональних других страв

Яєчня гуцульська

Вершки змішують зі сметаною, додають яйця, кукурудзяне борошно, сіль, все добре перемішують, збивають і виливають на сильно розігріту сковороду з маслом. За хвилину до готовності посипають яєчню зеленню петрушки.

Продукти: яйце - 1 шт., вершки – 60 г, сметана – 60 г, борошно кукурудзяне – 30 г, масло вершкове – 10 г, зелень, сіль.

Лежні картопляні

Відварену гарячу картоплю протирають, змішують з сирими яйцями. Квашену капусту тушкують, в кінці тушіння заправляють сіллю, перцем, обсмаженою на салі цибулею. Підготовлену картопляну масу викладають на обсипану борошном дошку, розрівнюють, кладуть на неї фарш з капусти з цибулею, закривають його частиною картопляної маси, кладуть на змащений салом лист, змащують салом і запікають у духовці. Подають лежні зі сметаною.

Продукти: картопля – 150 г, капуста квашена – 50 г, цибуля ріпчаста – 125 г, сало шпик – 25 г, яйце - 1 шт., борошно – 15 г, сметана – 30 г, перець, сіль.

Книдлі

Сиру очищену картоплю подрібнюють на дрібній тертці, сік зливають і використовують для приготування крохмалю, а густу частину перемішують з пшеничним борошном, солять і замішують круте тісто (як для вареників). Формують кульки, фарширують кожену з них однієї сливою (чорносливом). Відварюють до готовності в підсоленій воді. При подачі поливають розтопленим маслом.

Продукти: картопля – 200 г, борошно – 50 г, яйце - 1/4 шт., слива – 60 г,

цукор – 5 г, масло вершкове – 10 г.

Кулеша

У каструлі з товстим дном заварюють крутий окріп, солять і засипають кукурудзяну муку. Коли вода з борошном закипить, добре вимішують і доводять до готовності. Подають кулешу з молоком, кисляком, сметаною, маслом салом, олією. Можна подавати до борщу.

Продукти: борошно кукурудзяне – 100 г, молоко – 200 г, кисле молоко – 200 г, сметана – 30 г, сало – 20 г, олія рослинна - 20, сіль.

Чир

З кукурудзяного борошна готують рідке тісто, набирають його ложкою і опускають в киплячу підсолону воду. Чир доводять до кипіння, заправляють рослинним або вершковим маслом.

Продукти: борошно кукурудзяне – 100 г, масло рослинне або вершкове – 30 г.

Хоми

Горох добре розварюють, протирають через сито, додають замочений й товчений мак, солять і добре вимішують. Формують великі пампушки, які укладають на деко і випікають в духовці протягом 10-12 хвилин. Подають гарячими. *Продукти:* горох – 100 г, мак - 20 г, жир – 5 г, сіль.

Буцики

З борошна, молока, яєць і соди замішують прісне тісто (як для вареників), розкачують його в пласт товщиною 2-2,5 мм, нарізають невеликими квадратиками і два протилежних куточка квадратика з'єднують. Варять Буцики в підсоленій киплячій воді 10-15 хвилин, відкидають на друшляк, а потім злегка підсмажують на вершковому маслі. Подають з медом або сметаною.

Продукти: борошно – 80 г, молоко – 40 г, яйце - 1 шт., сода – 1 г, масло вершкове – 15 г, мед або сметана – 25 г.

Мнишка

З борошна, яєць, сиру, вареної тертої картоплі, молока, солі замішують тісто. Формують кульки і смажать їх до готовності в маслі.

Продукти: борошно пшеничне – 50 г, яйце - 1/2 шт., сир – 30 г, картопля - 40 г, молоко – 50 г, сіль.

Лемішка з салом

Гречану муку злегка обсмажують в духовці, засипають в емальовану каструлю і заварюють підсоленим окропом до густоти в'язкої каші, додають нарізане соломкою обсмажене сало. Все ретельно перемішують, перекладають в форму і ставлять запікати в духовку на 25-30 хвилин. Подають лемішку тільки гарячою.

Продукти: борошно гречане – 100 г, сало – 25 г, сіль.

Вареники з рибою по-одеськи

Філе судака дрібно рубають, додають дрібно нарізану і злегка пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець чорний мелений, замочений у воді білий хліб, все пропускають через м'ясорубку і начиняють цією сумішшю вареники.

Подають з підсмаженою на олії цибулею.

Продукти: філе судака – 80 г, цибуля ріпчаста – 12 г, хліб білий – 5 г, олія рослинна – 10 г, перець чорний мелений, сіль.

Котлети рибні по-одеськи

Філе судака відбивають, згортають валиком, поклавши всередину довгастий шматок вершкового масла, панірують у борошні, змочують у яєчному л'езоні, панірують у хлібній крихті (сухарях) і смажать у фритюрі. Подають на грінках з овочевим гарніром і соліннями.

Продукти: філе судака – 70 г, масло вершкове – 15 г, яйце - 1/5 шт, борошно пшеничне – 10 г, хлібна крихта - 10, масло рослинне - 15, зелень петрушки – 10 г, соління – 35 г.

Вергуни прості

Жовтки розтирають з цукром, додають сметану, ром. Потроху всипаючи борошно, замішують досить круте тісто, розкочують його в пласт товщиною 2-3 мм, нарізають смужками шириною 2,5 см і довжиною 10-12 см. Смужки складають навпіл, переплітаючи в косу, а кінці з'єднують (тісто може бути нарізано смужками довільної форми). Вергуни опускають в киплячий смалець (свинячий жир) і ошпарюють в ньому 1-2 хвилини до золотистого кольору. Готові вергуни викладають на блюдо, посипають цукровою пудрою.

Продукти: борошно – 480 г, сметана – 125 г, яйце (жовток) - 3 шт., жир – 750 г, цукор – 25 г, ром або коньяк – 40 г.

Бабка вишнева

Вишні перебирають, промивають, очищають від кісточок і засипають 50 г цукру. Цукор, розтирають з сирими жовтками і сметаною, додають борошно, добре перемішують, потім вводять збиті білки і кладуть приготовані вишні. Масу викладають у змащену маслом і посипану сухарями форму і випікають в духовці на невеликому вогні.

Продукти на 4 порції: вишні – 500 г, сметана – 125 г, яйце - 5 шт., цукор – 150 г, борошно – 120 г, кориця – 5 г.

Струдель з яблуками

З борошна, жовтків, цукру і половини норми рослинної олії замішують прісне тісто і витримують його під серветкою 30-40 хвилин. Потім тісто розкочують в пласт товщиною 1-1,5 см, змащують олією, перекладають на посипаний борошном рушник і розтягують вручну на всі боки до товщини 1 мм, після чого збризкують рослинним маслом. На половину підготовленого пласта укладають шар нарізаних скибочками яблук, посипають цукром, сухарями, корицею і за допомогою рушника згортають у вигляді рулету, починаючи з краю, покритого фаршем. Струдель змащують яйцем, проколюють в декількох місцях і випікають. Остиглий виріб посипають цукровою пудрою.

Продукти: борошно пшеничне – 350 г, вода – 170 г, сіль – 4 г, яйце - 1/5 шт., цукор – 15 г, масло рослинне – 15 г; для фаршу: яблука – 850 г, цукор – 50 г, сухарі – 15 г, маргарин – 2 г, яйце - 1/5 шт., цукрова пудра – 10 г.

Питання для самоперевірки

1. Які особливості технологій страв української кухні?
2. Особливості регіональної української кухні?

Лабораторна робота №10 ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ КУХОНЬ КРАЇН БЛИЖНЬОГО ЗАРУБІЖЖЯ

Мета: вивчити технології приготування страв кухонь країн ближнього зарубіжжя.

Прилади і матеріали: продовольча сировина; технічний матеріал.

Основні положення

В національній кулінарії Білорусії широко використовують картоплю і крупу для приготування великого асортименту страв і гарнірів. Традиційними є запіканки, пудинги, крупники, галушки. Поширена білокачанна капуста, коренеплоди - редиска, редька, ріпа, бруква, буряк, морква, ріпа, петрушка, селера, пастернак.

В країнах Прибалтики поширені технології приготування страв з риби і морепродуктів.

Вишукані трави, приправи, такі як базилік, чабер, майоран, чебрець, розмарин та інші, а також особливі добавки, як гвоздичний перець, сухі або змелені червоний і чорний перець властиві стравам країн Кавказу (Грузія, Вірменія, Азербайджан).

Варіант № 1. Технологія білоруської, молдавської і прибалтійської кухонь

Коми (білоруська кухня)

Очищену картоплю відварюють у підсоленій воді, пропускають через м'ясорубку. Дрібно нарізані шматочки сала пережарюють на сковороді з нашаткованою цибулею і перемішують з картоплею. Отриману масу обробляють на невеликі круглі кульки (коми), обвалюють їх у борошні, обсмажують на змащеній жиром сковороді і запікають у духовці. В коми замість сала з цибулею можна додати сир, мак, варений гарбуз.

Продукти: картопля – 350 г, сало – 25 г, цибуля ріпчаста – 80 г, жир – 15 г, сіль.

Бульбішніки (білоруська кухня)

Картоплю відварюють в «мундирі», очищають, пропускають через м'ясорубку, додають борошно або крохмаль, розтоплене вершкове масло, яйце, перець, ретельно перемішують і обробляють на невеликі кульки. Бульбішніки укладають на змащену маслом сковороду і запікають у духовці. Потім заправляють сметаною або підсмаженою на вершковому маслі цибулею і прогрівають на вогні протягом 5 хвилин.

Продукти: картопля – 300 г, борошно – 30 г, яйце - 1/2 шт., масло вершкове – 25 г, перець, сіль.

Мамалига з бринзою (молдавська кухня)

Кукурудзяне борошно всипають в підсолений окріп, розмішують і варять мамалигу при повільному кипінні 25 хвилин, потім вогонь зменшують і доваривають, безперервно помішуючи до повного загустіння. У готовності мамалиги переконуються в такий спосіб: опускають в неї вертикальну качалку і

швидко обертають між долонями. Якщо маса не пристає до качалці, то мамалига готова. Готову мамалигу нарізають шматками, окремо подають терту бринзу і підсмажений на салі цибулю.

Продукти: борошно кукурудзяне – 100 г, вода – 300 г, бринза терта – 60 г, цибуля ріпчаста – 75 г, сало шпик – 25 г, сіль.

Плечінта (молдавська кухня)

З пшеничного борошна, яйця, рослинного масла, води і солі замішують не дуже круте тісто. Тісто вимішують до тих пір, поки воно не стане еластичним і не буде прилипати до рук. Потім скачують кулі, накривають теплим рушником і дають постояти 30 хвилин. Тісто обробляють на кульки завбільшки з яйце, розкочують качалкою, а потім руками обережно витягують його на всі боки до тих пір, поки воно не стане тонким, як папір. Готове тісто збризкують рослинним маслом, щоб воно не висохло. Таке тісто називається витяжним.

Готують картопляне пюре, додають в нього пересмажену на олії цибулю, сире яйце, терту бринзу, добре перемішують. Кілька шматків розтягнутого тесту (3-5 шт.) укладають один на інший, змащуючи кожен маслом. В середину цього листового коржа кладуть начинку. Плечінту загортають, вільно перекривши краї коржа над начинкою, або заціпують у вигляді конверта, змащують яйцем і випікають в духовці. Готову плечінту змащують маслом і подають в теплому вигляді.

Продукти для тіста: борошно – 100 г, яйце - 1/4 шт., масло рослинне – 10 г, вода – 50 г, сіль; для начинки: бринза терта – 50 г, картопля – 150 г, цибуля ріпчаста – 20 г, яйце - 1/2 шт., олія соняшникова – 15 г, сіль.

Вергінйяй (литовська кухня)

Очищену і вимиту картоплю натирають, зливають сік, додають дрібно нарізаного шпика, підсмажену на олії ріпчасту цибулю, перець, сіль, все добре перемішують і трохи прогрівають на сковороді. З муки, яєць, води з додаванням солі замішують тісто і розкочують його в пласт завтовшки 2 мм. З тіста вирізують кружечки, кладуть на них приготований фарш, ретельно заціпують краї і відварюють. На сковороді підсмажують шпик, додають сметану, і цим соусом поливають готові вареники.

Продукти: картопля – 8 шт., шпик – 100 г, цибуля – 1 шт., мука – 1 стакан, яйце – 1 шт., вода – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, олія – 1 ч. ложка, перець, сіль.

Суп пивний (латиська кухня)

Кип'ятять пиво з кмином. Цукровий пісок розтирають до білого кольору з жовтками, розводять холодним пивом і, сильно помішуючи, вливають в підігріте пиво. Потім ставлять на вогонь і підігрівають, не даючи закипіти. До пивному супу подають засмажені до золотистої скоринки грінки білого хліба з сиром.

Продукти: пиво - 0,5 л, цукор – 100 г, яйце - 1 шт., кмин – 2 г.

Запіканка рибна в тесті (естонська кухня)

Тісто розкочують в пласт товщиною 1 см, закладають начинку шарами: рибне філе і тонкі пласти сала, салаку кладуть упереміш з дрібними кубиками

сала, не розрізаючи філе. Защиплюють, обмазують її зверху холодним молоком, випікають на слабкому вогні в духовці протягом години (духовка повинна бути попередньо добре прогріта).

Продукти для тіста: борошно житнє – 125 г, вода – 60 г, дріжджі – 10 г, кмин – 5 г; для начинки: філе рибне – 125 г, сало свиняче копчене – 25 г.

Варіант № 2. Технології страв кавказької кухні

Чахохбілі (грузинська кухня)

Оброблену курку рубають на порціонні шматки, обсмажують, додають нарізану кільцями і обсмажену до золотистого кольору ріпчасту цибулю, нарізані помідори або томатне пюре, обсмажену до кремового кольору муку, бульйон або воду, оцет, зелень кінзи, товчений часник, чорний перець, сіль і тушкують до готовності курки. Подають в соусі, в якому тушувалася курка.

Продукти: курка – 1 кг, маргарин столовий – 80 г, цибуля ріпчаста – 600 г, помідори – 300 г або томатне пюре – 100 г, мука пшенична – 0,5 ст. ложки, бульйон або вода – 200 мл, оцет – 40 г, часник – 3-4 зубчики, зелень кінзи.

Харчо по-грузинському

Грудинку (кістки попередньо видаляють) рубають разом з хрящами шматочками по 25-30 г, заливають холодною водою і варять, періодично знімаючи піну. Потім кладуть замочений у воді рис, пасеровану цибулю і доводять до готовності. Після цього заправляють томатом пюре, соусом ткемалі, рубаною зеленню кінзи, товченим часником, сушеної зеленню (хмелі-сунелі), перцем, лавровим листом, сіллю і кип'ятять ще 3-5 хвилин.

Продукти: яловичина (грудинка) – 190 г, або баранина (грудинка) – 180 г, рис – 25 г, жир тваринний – 10 г, цибуля ріпчаста – 30 г, часник – 3 г, томат пюре – 10 г, ткемалі – 10 г, сушена зелень (хмелі-сунелі) - 0,4 г, спеції, червоний стручковий перець, зелень свіжа (кінза) – 10 г, сіль.

Плов таджицький

У сильно розігрітому жирі обсмажують кістки, що залишилися після зняття м'якоті до коричнево-червоного кольору, додають ріпчасту цибулю, нашатковану соломкою, і обсмажують 3...4 хв. Потім кладуть м'ясо, нарізане шматочками по 20...30 г, і обсмажують його до утворення рум'яної скориночки. Додають моркву, нашатковану соломкою, заправляють перцем, барбарисом і смажать все разом 8...10 хв. Обсмажені продукти заливають водою, солять, проварюють на слабкому вогні, додають заздалегідь замочений в підсоленій воді рис, розрівнюють шумівкою і варять. Кількість води для плову залежить від сорту рису (її маса повинна приблизно в 1,5 рази перевищувати масу рису). Коли рідина випарується, рис збирають горою, щільно закривають кришку і на слабкому вогні протягом 20...25 хв доводять плов до готовності. При подачі укладають горою, зверху кладуть м'ясо, посипають рубаною зеленню. Окремо подають салат з овочів.

Продукти : баранина – 450, сало бараняче – 160, рис – 400, морква – 400, цибуля ріпчаста – 300, зелень – 40, сіль, спеції.

Чанахі (вірменська кухня)

Жирну баранину нарізують на шматки і посипають сіллю. Картоплю

нарізають кубиками, ріпчасту цибулю шинкують. У казан укладають баранину і овочі. Цілі баклажани надрізають, фарширують курдючним салом, стручковим перцем, рубаною зеленню і укладають на м'ясо. Все заливають томатом, розведеним бульйоном з товченим часником, рубаною зеленню, стручковим перцем, і тушкують в духовці. Незадовго до готовності додають свіжі помідори, нарізані шматочками. У міру потреби підливають бульйон для запобігання підсиханню продуктів.

Продукти: баранина (грудинка) – 1200 г, картопля – 600 г, помідори – 200 г, томат-пюре – 40 г, баклажани – 400 г, сало курдючне – 80 г, цибуля ріпчаста – 80 г, перець зелений стручковий – 4,5 г, зелень кінзи і петрушки – 65 г, часник – 10 г, спеції, сіль.

Пахлава (азербайджанська кухня)

У злегка підігріте молоко кладуть дріжджі, сіль, розмішують до повного розчинення, потім додають яйце, топлене масло, всипають борошно і замішують тісто. Ставлять у тепле місце на 40 хвилин. Готове тісто розкочують на шари товщиною 2 мм, укладають їх на деко, змащуючи кожен шар топленим маслом. Таких шарів повинно бути від 14 до 18. Одночасно готують начинку, очищені волоські горіхи пропускають через м'ясорубку або товчуть (мигдаль і фундук попередньо ошпарюють, звільняють від шкірки, підсушують), перемішують з дрібнокристалічним цукровим піском і подрібненим кардамоном. Через кожні два шари накладають начинку (крім трьох перших і останніх, які тільки змащують маслом).

Змащують пахлаву яєчним жовтком і нарізають ромбами, потім ставлять деко в духовку, нагріту до температури 180 °С, і випікають протягом 30-35 хвилин. Пахлаву виймають і заливають розтопленим маслом. Готову пахлавку, не виймаючи з дека, заливають по лініях розрізів попередньо підігрітим медом.

Продукти: борошно пшеничне – 110 г, масло топлене – 45 г, яйце - 1/5 шт., жовток - 1 шт., дріжджі – 5 г, мигдаль (очищений) або ядра горіхів – 50 г, цукор – 50 г, мед – 20 г, кардамон.

Манти по-узбецьки

Баранину і цибулю дрібно рубають, ретельно перемішують, заправляють сіллю і перцем. З крутого прісного тіста розкочують коржиків, на середину яких кладуть фарш і шматочок курдючного сала; краї коржів защипують, надаючи виробам круглу форму. Манти відварюють на пару і подають, заливши м'ясним бульйоном і кислим молоком, посипавши перцем і зеленню.

Продукти: баранина - 35, сало курдючне – 1 г, цибуля ріпчаста – 35 г, борошно пшеничне – 40 г, вода - 20 г, молоко кисле – 20 г, перець, зелень, сіль.

Хачапурі по-аджарськи

Готують дріжджове тісто. У воду (60% від норми), підігріту до 25-30 °С додають дріжджі, попередньо розведені в невеликій кількості води, всипають 40% належного за рецептурою борошна, перемішують, посипають борошном, накривають і залишають тісто для бродіння на 2-3 години, після чого додають залишкову кількість води, борошно, решту сировини і залишають для бродіння ще на 1-2 години, роблячи двічі обминання. Готове тісто розкочують

кружальцями завтовшки 6-7 мм, на середину кожного кладуть пропущений через м'ясорубку і перемішаний з яйцями сир, загортають, крутячи тісто до центру, і залишаючи серединку діаметром 5-6 см незакритою, кладуть на змащений вершковим маслом деко і запікають у духовці. Коли хачапурі зарум'яниться, на середину виливають яйце (так, щоб жовток залишився цілим) і запікають 2-3 хвилини, потім зверху кладуть вершкове масло і подають в гарячому вигляді.

Продукти: борошно вищого сорту – 120 г, вода – 50 г, цукор – 3 г, сир імеретинський або сулугуні – 80 г, масло вершкове – 25 г, дріжджі – 5 г, яйце для фаршу - 1/3 шт., яйце для змащування хачапурі - 1 шт., сіль.

Питання для самоперевірки

1. Які особливості технологій страв білоруської кухні?
2. Яка сировина використовується грузинською і вірменською кухнею?
3. Особливості литовської кухні.