

Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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»

Частина 2.

для студентів, які навчаються за СВО «бакалавр» зі спеціальності 181 «Харчові технології» освітньої програми «Технології ресторанного бізнесу»
денної та заочної форм навчання

Затверджено
Радою зі спеціальності
181 «Харчові технології»
галузь знань 18 «Виробництво та
технології»
Протокол № 1 від 22.09.2022

Одеса, ОНТУ, 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з курсу «Етнічні кухні»
Частина 2. для студентів, які навчаються за СВО «бакалавр» зі спеціальності
181 «Харчові технології» освітньої програми «Технології ресторанного бізнесу»
денної та заочної форм навчання /Укладач І.М. Калугіна – Одеса: ОНТУ, 2022.
– 32 с.

Укладач: Калугіна І.М., канд. техн. наук, доцент

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

Лабораторна робота №1 **ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ** **УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ**

Мета: вивчити технології приготування страв української кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина; кухонний інвентар.

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 тіста – 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. Квасоллю відварюють окремо.

У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, нашатковану капусту і варять 15-20 хвилин, потім додають нарізані кубиками підсмажені кабачки, варену квасоллю, 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 протушувати 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 рибне 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.

Таратута

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

Ячня 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 ячню 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 кожну 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 підсолену 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 довгастих 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.

Ікра з синіх (одеська страва)

Баклажани вимити, насухо витерти. Наколоти виделкою та змастити олією. На суху розігріту сковороду викласти підготовлені баклажани. Пекти баклажани на маленькому вогні під кришкою до м'якості, періодично перевертаючи їх (близько 20-25 хвилин). Потім охолодити та почистити. Помиті помідори обшпарити окропом, зняти шкірку, вирізати серцевину, натерти на крупній тертці. Баклажани почистити від шкірки, віджати від гіркового соку, дрібно порубати. Помиті та очистити часник та цибулю, дрібно посікти. Всі інгредієнти з'єднати в мисці, заправити олією, посолити, додати чорний мелений перець, добре перемішати.

Продукти: баклажани – 1 кг, цибуля ріпчаста – 150 г, помідори – 900 г, олія – 50 г, часник – 15 г, сіль, чорний мелений перець.

Форшмак (одеська страва)

Оселедець солений очистити, відокремити від кісток і шкіри і нарізати. М'якуш булочки залити молоком на 20 хвилин, віджати від молока. Ріпчасту цибулю та яблуко помити, очистити та нарізати на часточки. Всі інгредієнти подрібнити на м'ясорубці і додати м'яке вершкове масло, лимонний сік і перець. Масу добре перемішати до однорідної структури паштету. Форшмак викласти у подавальний посуд та охолодити. Подається з грінками з чорного хліба.

Продукти: оселедець солений – 1 шт., булочка (черства) – 40-50 г, кисле яблуко – 1 шт., молоко – 30 мл, цибуля ріпчаста – 1 шт., масло вершкове – 50 г, лимонний сік, чорний мелений перець, сіль за смаком.

Бички по-одеському

Промити бички під проточною водою. Очистити від луски, видалити нутроці. Тушки знову добре промити в підсоленій воді. Потім обсушити паперовим рушником. Приправити сіллю й перцем. Збризкати лимонним соком. Залишити маринуватися на 15 хв.. Панірувати рибу у пшеничному або кукурудзяному борошні. Смажити бички до золотавої скоринки (10-15 хв). Подавати з долькою лимону.

Продукти: бички – 350 г, борошно – 50 г, лимонний сік – 5 г, олія рослинна – 30 г, сіль, перець.

Оладки з кабачків

Молоді кабачки з майже прозорої, злегка зеленуватою шкіркою натерти на дрібній тертці, додати збиті яйця і перемішати. Потім, поступово додати у цю суміш попередньо просіяне борошно й посолити. Масу перемішати до консистенції густої сметани. Викладати оладки столовою ложкою на сковорідку із розігрітою соняшниковою олією й смажити на середньому вогні до утворення золотавої скоринки. Подавати оладки гарячими зі сметаною..

Продукти: кабачки – 2-3 шт., яйця – 1-2 шт., борошно – 2 ст. л., соняшникова олія рафінована – 50 г, сіль.

Питання для самоперевірки

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

Лабораторна робота №2 ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ КУХНІ МОЛДОВИ І КРАЇН ПРИБАЛТИКИ

Мета: вивчити технології приготування страв молдавської і прибалтійської кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина; кухонний інвентар.

Основні положення

Кухня Молдови внаслідок свого багатого асортименту овочевих та фруктових страв належить до надзвичайно смачних і корисних для здоров'я людини кухонь. Характерною особливістю страв молдавської кухні є їхній гострий смак, привабливий зовнішній вигляд.

В країнах Прибалтики поширені технології приготування страв з риби і морепродуктів. Основу кухні складають країн Прибалтики складають риба, різні продукти землеробства: мука, крупа (в першу чергу перлова), горох, боби, картопля, овочі, а також молоко і молочні продукти: кисле молоко, кефір, сир, сметана. З м'ясних продуктів найбільш споживана свинина, рідше яловичина, телятина, птиця.

Варіант № 1. Технологія молдавської кухні

Мамалига з бринзою (з кукурудзяної крупи)

Кукурудзяну крупу 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: кукурудзяна крупа – 100 г, вода – 300 г, бринза терта – 60 г, цибуля ріпчаста – 75 г, сало шпик – 25 г, сіль.

Мемелиге (Мамалига з кукурудзяного борошна)

В посудину з товстим дном наливають воду, солять, доводять до кипіння. В киплячу воду всипають третину підсушеного кукурудзяного борошна, проварюють протягом 15 хв. при перемішуванні на слабкому вогні, всипають борошно, що залишилося, і варять, періодично помішуючи, до утворення однорідної густої маси. Потім мамалигу залишають на плиті з помірним підігрівом, щільно закривши посудину кришкою. Мамалигу подають як гарнір до страв або як самостійну страву.

Продукти: борошно кукурудзяне – 335 г, вода – 1000 мл, сіль – 10 г.

Токана дін карне де порк (Свинина, смажена із цибулею і шпиком)

Свинину нарізають кубиками 30-35 г, посипають сіллю, перцем і смажать на дрібно нарізаному шпику до утворення золотистої шкірочки, потім додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, смажать до готовності і заправляють товченим часником. Свинину смажену подають з мамалигою.

Продукти: свинина (тазостегнова частина) – 173 г, сало шпик – 11 г, цибуля ріпчаста – 48 г, часник – 6 г.

Плечінта

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.

Салате Молдаванеск

Підготовлені помідори й огірки нарізують тонкими скибочками. Перець солодкий – соломкою, цибулю – півкільцями, цибулю після нарізання

промивають холодною кип'яченою водою, овочі з'єднують, додають нашаткований гіркий перець, олію і перемішують. Під час подавання салат посипають тертою бринзою. До салату можна додавати маслини, або оливки.

Продукти: помідори свіжі – 353 г, огірки свіжі – 326 г, перець солодкий – 133 г, цибуля ріпчаста – 119 г, олія – 100 г, перець стручковий гіркий – 4 г; бринза – 104 г.

Заме де гемине ку орез (суп із курей з рисом)

У киплячий бульйон отриманий під час варіння курей кладуть рисові крупи, доводять до кипіння, додають пасеровані овочі: моркву і корінь петрушки, нарізані соломкою, ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, і варять до готовності. За 10-15 хв. До закінчення кипіння додають прокип'ячений квас, сіль. Спеції, гілочку чабрецю, яку потім виймають. За 1-2 хв. До закінчення варіння додають помідори свіжі, нарізані дрібними кубиками. Подають суп з кусочками вареної курки.

Продукти: кури – 217 г, крупи рисові – 36 г, морква – 63 г, петрушка (корінь) – 40 г, цибуля ріпчаста – 60 г, масло вершкове – 20 г, квас із висівок – 100 г, вода – 850 мл, помідори свіжі – 47 г, чабрець (гілочка), сіль.

Бризоль Молдова

Порційні куски з вирізки завтовшки 20-30 мм злегка відбивають, посипають сіллю, перцем. Змащують з одного боку товченим часником. Нещільно скручують рулетом, смажать на сковороді протягом 12-15 хв. До утворення з обох боків золотистої корочки, потім вироби доводять до готовності в духовій шафі при температурі 200-250 °С 2-3 хв. Під час подавання бризоль поливають м'ясним соком, посипають рубаною зеленю, подають із соусом.

Продукти: вирізка – 187 г, часник – 4 г, жир топлений – 10 г, петрушка (зелень) – 4 г, перець, сіль.

Соус Муждей

Часник, товчений із сіллю з'єднують із заздалегідь прожареною охолодженою олією і холодною кип'яченою водою, додають оцет, сіль, дрібно нарізану зелень. Соус перемішують. Подають до м'ясних та рибних страв.

Продукти: часник – 32 г, олія – 13 г, вода – 40 г, оцет (3%) – 20 г, петрушка (зелень) – 3 г, сіль – 2 г.

Варіант № 1. Технологія кухні країн Прибалтики

Сир Дайнава (литовська кухня)

У кипляче молоко кладуть сир, після утворення сироватки, масу виливають у полотняний мішечок і підвищують до стікання сироватки, потім сирну масу перетирають крізь сито, додають яйця, сметану, масло вершкове розм'якшене, промитий окропом кмин, сіль, ретельно перемішують і підігрівають до утворення однорідної маси. Гарячу масу виливають у мішечок, змочений сироваткою, кладуть під легкий гніт і охолоджують. Потім мішечок на декілька секунд занурюють у сироватку й витягають сир. Під час подавання сир нарізують скибочками.

Продукти: молоко – 2170 мл., сир кисломолочний – 1090 г, яйця – 2, 1/2 шт., сметана – 100 г, масло вершкове – 110 г, кмін – 15 г, сіль – 8 г.

Вертіняй (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 заціпають 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.

Яловичина, тушкована у гірчичному соусі (литовська кухня)

Яловичину нарізують по 3 кусочки на порцію, обсмажують, заливають водою (90 г на порцію) і тушкують протягом 30-40 хв. Із додаванням нарізаних скибочками пасерованих моркви, цибулі ріпчастої і томатного пюре. Потім додають спеції, пасероване борошно, гірчицю столову і доводять до готовності, Наприкінці додають сметані і доводять до кипіння. Подають яловичину з гарніром – пюре картопляне і соусом, в якому вона тушувалася.

Продукти: яловичина (тазостегнова частина) – 162 г, морква – 10 г, цибуля ріпчаста – 7 г., томатне пюре – 10 г, жир топлений – 7 г, борошно пшеничне – 5 г, гірчиця столова – 3 г, сметана – 10 г.

Расолс (латиська кухня)

Філе оселедця, варене м'ясо, варену обчищену картоплю, яблука (кислі сорти) та солоні огірки обчищенні від шкірки й без насінневих гнізд, зварені в круту яйця, нарізують кубиками. Заправляють сумішшю сметани, гірчиці, тертого хрину і перемішують.

Продукти: оселедець – 31 г, свинина (грудинка або лопатка) – 79 г, картопля – 82 г, огірки солоні – 50 г., яблука (кислі сорти) – 14 г, яйце – 1/2 шт., сметана – 35 г, оцет 3% – 8 г, гірчиця столова – 2 г, хрін (корінь) – 16 г.

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., кмін – 2 г.

Короп тушкований у пиві (латиська кухня)

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток посипають сіллю, викладають у посудиною із пасерованою на маслі дрібно нарізаною цибулею ріпчастою, додають пасероване без жиру борошно, пиво, мед, гвоздику, заливають пивом й тушкують до готовності протягом 15- 20 хв. За 5-7 хв. До закінчення тушкування додають лимонну кислоту, розчинену в теплій

кип'яченій воді у співвідношенні 1:5, Під час подавання рибу поливають соусом із цибулею в якому вона тушкувалася, Гарнір: картопля відварена.

Продукти: короп – 310 г, пиво – 100 г, цибуля ріпчаста – 36 г, масло вершкове – 15 г., борошно пшеничне – 7 г, мед – 15 г, гвоздика – 0,01 г, кислота лимонна – 0,02 г, сіль.

Крем із житнього хліба із цукатами (латиська кухня)

Із житнього хліба зрізають скоринки, нарізують його дрібними кубиками і обсмажують в маслі вершковому. У збиті вершки вводять при помішуванні рафінадну пудру, підготовлений желатин, обсмажений хліб, нарізані цукати. Крем розкладають у формочки по 100-150 г й охолоджують.

Під час подавання, крем викладають із формочок у креманки, поливають чорносмородиновим або журавлиним соусом (30 г).

Продукти: хліб житній – 240 г, масло вершкове – 16 г, вершки 35% жирності – 500 г, рафінадна пудра – 150 г., цукати – 100 г, желатин – 20 г, вода для желатину – 160 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. Защипують, 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, кмін – 5 г; для начинки: філе рибне – 125 г, сало свиняче копчене – 25 г.

Суп картопляний з салакою (естонська кухня)

Підготовлену салаку нарізують на 2-3 кусочки на порцію, заливають гарячою водою (0,3 л на 1 кг риби), додають сіль, спеції і припускають протягом 10-15 хв.

У киплячу воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, додають проціджений рибний бульйон, нарізану скибочками петрушку (корінь), пасеровану з дрібно січеною ріпчастою цибулею, і варять до готовності. За 3-5 хв. до закінчення додають сіль, спеції. Подають з рибою, сметаною і посипають дрібно рубаною зеленню.

Продукти: салака – 360 г, картопля – 400 г, цибуля ріпчаста – 60 г, петрушка (корінь) – 15 г; масло вершкове – 15 г, петрушка (зелень) – 10 г, вода – 600 г.

Питання для самоперевірки

3. Які особливості технологій страв естонської кухні?
4. Особливості кухні Молдови?

Лабораторна робота №3

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ КУХНІ КРАЇН КАВКАЗУ

Мета: вивчити технології приготування страв країн Кавказу (Грузія, Вірменія, Азербайджан).

Прилади і матеріали: продовольча сировина; кухонний інвентар.

Основні положення

Грузинська, азербайджанська й вірменська кухні мають багато загального. У багатьох блюдах використовується заквашене кип'ячене молоко (мацоні), лаваш, рис і городин, зелень і пряності. На грузинському столі бувають закуски з овочів, усіляка зелень, кислі й горіхові соуси, а також у багато блюд додаються гострі приправи й сушені пряності. Чимало блюд готуються із сирів, а також із квасолі (лобію). Азербайджанці частіше своїх сусідів уживають рибу, пельмені (хинкали). На почесному місці коштують плови й шербети. Відмінна риса азербайджанської кухні – використання баранини для пловів і інших блюд. Широко використовуються сумах (сушений кизил) і шафран. Вірменська кухня – одна із самих прадавніх на Землі. Технологія готування хліба, шашлику (хоровац) і рибного блюда «кутап» і в наші дні залишається тієї ж, що й півтори тисячі років тому. Характерно, що в їжі буває сіль. Це пояснюють кліматичними умовами. Закуси, приготовлені з різноманітних продуктів, заправляють часником, горіхами, оцтом і перцем, що надає блюдам особливу гостроту й аромат.

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. Технології страв грузинської 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.

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.

Сациві з птиці (грузинська кухня)

Оброблену птицю варять до напівготовності солять, змащують жиром і обсмажують у шафі для смаження до готовності. Потім тушку рубають на порції.

Готують соус: дрібно нарубану цибулю пасерують, через 10 хвилин вводять борошно і поступово розводять бульйоном; після цього додають оцет, сіль, рубану та товчену зелень, товчений часник та хмелі сунелі (сушену зелень). В отриманому соусі проварюють птаха протягом 5-10 хвилин, після чого додають товчені зі стручковим червоним перцем горіхи, розведені настоєм шафрану і бульйоном (з горіхів попередньо віджимають горіхове масло), і знімають сациві з вогню. Подають як холодну закуску, збризкаючи горіховим маслом.

Продукти: Індичка або курка – 220 г; для соусу горіхи волоські – 80 г, масло вершкове – 10 г, цибуля ріпчаста – 40 г, борошно пшеничне – 3 г, часник – 3 г, оцет винний – 10 г, зелень свіжа (кінза) – 5 г, зелень сушена (хмелі сунелі) – 0,2 г, шафран, спеції, сіль.

Шашлик по-кавказьки

Шматки баранини (вагою 30-40 г) маринують. М'ясо нарізають невеликими шматками, складають у посуд, солять, посипають меленим перцем, додають дрібно нарізану цибулю, оцет або лимонний сік і перемішують. Посуд накривають кришкою і на 2-3 години поміщають у холодне місце для маринування. Потім шматки м'яса нанизують на шпажку впереміш з кружечками цибулі, змастивши розтопленим курдючним салом, і смажать над гарячим деревним вугіллям або в електрогрилі.

На гарнір подають зелену або ріпчасту цибулю, нарізану кільцями лимон або ткемалі, помідори. При подачі прикрашають зеленню та барбарисом.

Продукти: Баранина – 160 г, цибуля ріпчаста – 30 г, цибуля зелена – 20 г, оцет – 20 г, помідори – 75 г, соус ткемалі – 20 г, барбарис сушений – 2 г, лимон – 1/5 шт., Сало топлене бараняче – 5 г, перець чорний мелений, зелень, сіль.

Варіант № 2. Технології страв вірменської кухні

Чанахі (вірменська кухня)

Жирну баранину нарізують на шматки і посипають сіллю. Картоплю нарізують 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.

Квасоля з оцтом та часником (вірменська кухня)

Очищені стручки квасолі нарізують соломкою, відварюють у підсоленій воді, відкидають на сито та охолоджують. При подачі посипають зеленню. Окремо подають товчений часник та оцет.

Продукти: Квасоля стручкова – 230 г, оцет 3%– 30 г, часник – 1,5 г, зелень – 10 г.

Хаш (суп) (вірменська кухня)

Ретельно оброблені та промиті яловичі або баранячі ноги та рубці кладуть на 5–6 годин у холодну (краще проточну) воду, змінюючи її 2–3 рази. Потім нарізають їх порціями і варять у несолоній воді на слабкому вогні. Шматочки рубців вагою 10-15 г варять окремо. Відвар відливають, а варені рубці кладуть у бульйон, отриманий від варіння ніг і продовжують варити до готовності протягом 6-8 годин. Окремо подають часник, товчений із сіллю.

Продукти: ноги яловичі – 300 г або баранячі – 400 г, рубець – 90 г, часник – 4 г.

Форель запечена (вірменська кухня)

Форель очищають, розрізають черевце, видаляють нутрощі, промивають і пластують, не розрізаючи спинки. Підготовлену рибу укладають шкірою вниз на змащену олією сковороду, солять, рясно посипають червоним перцем, дрібно нарізаною зеленою цибулею та естрагоном. Запікають у духовці близько 20 хвилин.

Продукти: Форель – 250 г, масло вершкове – 10 г, цибуля зелена, естрагон, перець червоний мелений, сіль.

Курчата із сушеними фруктами (вірменська кухня)

Курчат рубають на частини, змащують сметаною і обсмажують на олії, потім додають дрібно нарізану цибулю, чорнослив, родзинки, трохи води і тушкують 15-20 хвилин. При подачі посипають зеленню.

Продукти: Курчата – 220 г, масло топлене – 30 г, родзинки – 50 г, чорнослив – 30 г, цибуля ріпчаста – 25 г, сметана – 5 г, зелень петрушки – 7 г, сіль.

Варіант № 3. Технології страв кухні Азербайджану

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 пахлаву, 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.

Кюфта бозбаш (азербайджанська кухня)

Варять кістковий бульйон із горохом. М'якуш баранини пропускають через м'ясорубку з додаванням цибулі, потім кладуть рис, сіль, спеції і обробляють кульки, заковуючи в кожен кілька штук аличі. М'ясні кульки, картоплю і дрібно шатковану цибулю вводять у бульйон, потім за 10-15 хвилин до готовності кладуть дрібно нарізане курдючне сало, сіль, перець, додають настій шафрану і доводять до готовності. При подачі посипають зеленню.

Продукти: Баранина – 160 г, рис – 15 г, баранячий жир – 20 г, алича свіжа – 20 г, або сушена – 10 г, горох – 25 г, картопля – 150 г, цибуля ріпчаста – 20 г, шафран – 0,1 г, перець мелений, м'ята сушена – 1 г, сіль.

Дюшбера (пельмені) (азербайджанська кухня)

Баранину пропускають через м'ясорубку і з'єднують із борошном, сіллю, перцем. Прісне тісто розкочують у пласт 1–1,5 мм, ріжуть на квадрати та формують пельмені, які перед подачею варять у бульйоні. Окремо подають винний оцет або оцет із часником. Зверху дюшбар посипають сушеною м'ятою.

Продукти: Баранина – 110 г, цибуля ріпчаста – 20 г, зелень кінзи – 15 г, борошно пшеничне – 40 г, яйце – 1/2 шт., оцет винний – 10 г, часник – 3 г, м'ята сушена – 1 г, перець мелений, сіль.

Люля кебаб (азербайджанська кухня)

Баранину, цибулю, бараняче сало (курдюк) рубають або пропускають через м'ясорубку, заправляють сіллю і перцем, фарш формують у вигляді сардельок, нанизують на шпажку і смажать над розпеченим вугіллям. Окремо подають сумах, зелену цибулю та зелень.

Продукти: Баранина – 240 г, сало бараняче (курдюк) – 10 г, цибуля ріпчаста – 15 г, цибуля зелена – 35 г, сумах – 3 г, зелень – 10 г, перець, сіль.

Чикіртма (плов азербайджанською)

Промитий і відварений у підсоленій воді рис ділять на рівні частини і одну з них забарвлюють настоянкою шафрану. Перед подачею весь рис з'єднують, поливають вершковим маслом і розмішують. Баранину, нарізану шматочками по 15-20 г, обсмажують на топлений олії до готовності, додають пасеровану цибулю, розчинену у воді лимонну кислоту (10 г на 1 л води), корицю в порошок, перемішують, поміщають на порційну сковороду, заливають сирим яйцем, змішаним з молоком і дрібно нарізаним кропом. Подають баранину на тій же сковороді, де її запікають. Окремо подають рис.

Продукти: рис – 100 г, вода – 210 г, баранина – 70 г, масло топлене або вершкове – 30 г, яйце – 1 шт., цибуля ріпчаста – 30 г, молоко – 150 г, кислота лимонна, кориця, шафран, кріп, сіль.

Питання для самоперевірки

1. Які особливості технологій страв азербайджанської кухні?
2. Яка сировина використовується грузинською і вірменською кухнею?

Лабораторна робота №4 ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

КУХНІ ТАДЖИКИСТАНУ, УЗБЕКИСТАНУ ТА КАЗАХСТАНУ

Мета: вивчити технології приготування страв Казахстану, Таджикистану та Узбекистану.

Прилади і матеріали: продовольча сировина; кухонний інвентар.

Основні положення

Характерна особливість казахської кухні – переважання м'ясних та борошняних виробів, а також поєднань з м'яса та борошна.

Найбільш поширена м'ясна страва – бешбармак – зварені в бульйоні, баранина та шматки тіста. "Бешбармак" у перекладі означає "п'ять пальців". Названа страва так тому, що її прийнято їсти руками. Велику страву з бешбармаком ставлять на середину столу, їжа випромінює неповторний аромат. Бешбармак гості запивають сорпою – міцним бульйоном, налитим у великі піали. Сорпа з різними наповнювачами – одна з найулюбленіших перших страв.

Найбільш уживане м'ясо в Узбекистані – баранина. Набагато рідше використовують тут яловичину, конину, птицю. Особливістю приготування

м'ясних страв є те, що м'ясо від кісток не відокремлюється. І в супах, і в других стравах воно вариться і обсмажується разом із кісткою. Більшість таких страв складається з одного м'ясного компонента і позбавлене будь-якого гарніру, не рахуючи цибулі. Широко поширені комбінації з м'яса та відвареного тіста. Найпопулярнішими стравами узбецької кухні є манти (борошні вироби типу великих пельменів), лагман (локшина), манпар (вид локшини, що готується з м'ясом).

Варіант № 1. Технології страв Казахстану

Сорпа (бульйон)

Два шматки грудинки з кісточкою кладуть у глиняний горщик, заливають водою, солять і варять на слабкому вогні. За 10 хвилин до готовності додають перець горошком, лавровий лист, нарізані цибулю і моркву.

Подають сорпу у піалі. Окремо подають баурсак.

Продукти: Яловичина – 220 г, цибуля ріпчаста – 20 г, морква – 15 г, перець горошком, лавровий лист; для баурсаку: борошно пшеничне – 35 г, яйце – 1/8 шт., вершкове масло – 5 г, маргарин столовий – 5 г, цукор – 3 г, сіль.

М'ясо по казахськи (бешбармак)

Шматки м'яса вагою 2-3 кг варять на слабкому вогні до готовності. Потім м'ясо нарізають тонкими широкими скибочками, заливають бульйоном, додають шатковану сиру цибулю і перець. Тісто, приготоване як для локшини, розкочують у тонкий пласт і нарізають ромбами (8×8 см), що відварюють у бульйоні. На тарілку кладуть варені пластини тіста, а на них м'ясо із цибулею та зеленню. Окремо у піалі подають бульйон.

Продукти: Баранина – 220 г, або яловичина – 250 г, цибуля ріпчаста – 50 г, зелень – 5 г, борошно пшеничне – 80 г, яйце – 1/2 шт., Бульйон – 150 г, перець – 0,1 г, зелень, сіль.

Шашлик із печінки

Печінку нарізають прямокутними кубиками вагою по 15-20 г, а курдючне сало - квадратиками або кружальцями. Сало і печінку нанизують упереміш на шпажку і смажать над розпеченим вугіллям у мангалі, періодично поливаючи розчином солі (на 1 л води 100 г солі). Подають, посипавши зеленню.

Продукти: Печінка (яловича) – 40 г, курдючне сало – 60 г, зелень – 10 г, сіль.

Палау (плов казахською)

Ріпчасту цибулю обсмажують у казані, кладуть м'якоть баранини, сіль, перець, моркву, нарізану соломкою та обсмажують. Потім додають дрібно нарізану курагу, промитий рис, обсмажують, щоб середина вийшла гіркою, заливають водою (на 1 кг рису – 1,5 л води), закривають кришкою та варять до готовності. Під час варіння плов проколюють до дна в кількох місцях для рівномірного розподілу жиру. Під час варіння розмішувати плов не можна.

Готовий плов обережно перемішують шумовкою.

Продукти: Баранина – 80 г, рис – 100 г, сало бараняча топлене – 40 г, цибуля ріпчаста – 30 г, курага або яблука сушені – 15 г, морква – 40 г, перець, сіль.

Біляші

З кислого тіста обробляють коржики, на середину кожної кладуть фарш, краї тіста защипують, як для розтягаїв і, надавши їм плоску форму, смажать. Фарш готують так: м'ясо пропускають через м'ясорубку разом із цибулею, додають сіль, перець, воду і перемішують.

Продукти: Борошно пшеничне – 80 г, вода або молоко для тіста – 40 г, дріжджі – 2 г, цукор – 2 г, яловичина жирна – 110 г, ріпчаста цибуля – 20 г, вода для фаршу – 15 г, жир тваринний топлений – 15 г, перець, сіль.

Варіант № 2. Технології страв Таджикистану та Узбекистану

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.

Манти по-узбецьки

Баранину і цибулю дрібно рубають, ретельно перемішують, заправляють сіллю і перцем. З крутого прісного тіста розкочують коржики, на середину яких кладуть фарш і шматочок курдючного сала; краї коржів защипують, надаючи виробам круглу форму. Манти відварюють на пару і подають, залити 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.

Мастава (суп) (узбецька кухня)

Баранину нарізають шматочками вагою по 20-25 г і обсмажують у сильно нагрітому жирі, потім додають нашатковану соломкою цибулю, червоний перець, сіль, а через деякий час – нарізані дрібними кубиками ріпу(або картоплю) та моркву і продовжують пасерування. Додавши помідори або томат пюре, пасерують ще 5-10 хвилин, потім вводять бульйон, рис,

картопля, нарізану крупними кубиками і варять до готовності. Під час подачі суп заправляють кислим молоком, перцем і посипають зеленню.

Продукти: Баранина – 80 г, столовий маргарин – 15 г, рис – 50 г, картопля – 70 г, морква і ріпа по 25 г, цибуля ріпчаста – 20 г, помідори свіжі – 40 г або томат пюре – 10 г, молоко кисле – 40 г, перець, зелень, сіль.

Шашлик по-узбецьки

Баранину, нарізану дрібними шматочками, пересипають нашаткованою цибулею, заливають маринадом, перемішують і ставлять у холодне місце на 3-4 години. Потім м'ясо нанизують на шпажку, на кінець якої насаджують шмат курдючного сала, посипають цибулею і обсмажують над розпеченим вугіллям. Подають шашлик із цибулею та зеленню.

Продукти: Баранина – 50 г, сало курдючне – 5 г, цибуля ріпчаста – 22 г, борошно пшеничне – 3 г, зелень петрушки – 8 г; для маринаду: аніс – 0,5 г, цибуля ріпчаста – 8 г, перець червоний – 0,5 г, оцет – 5 г, сіль.

Плов по-узбецьки (ферганський)

Рис замочують на 2 години в підсоленій воді (10 г солі на 1 л води). Баранину нарізають шматочками по 10-15 г і обсмажують у чавунному казані в сильно розігрітому жирі до утворення рум'яної скоринки, потім додають нарізані соломкою цибулю і моркву і смажать разом. Ця суміш називається зірвак. Потім вливають гарячу воду і припускають зірвак на слабкому вогні до готовності. На відміну від інших страв та способів приготування пловів, тут сіль та воду кладуть у плов у два прийоми. Вперше спеції додають після закінчення тушкування продуктів.

Потім закладають набряклий у воді рис, причому він повинен знаходитися на поверхні зірвака, утворюючи товстий шар, інакше він може прилигнути до дна котла. Велике значення при укладанні рису має кількість гарячої води, якою потрібно залити його. Вона повинна дорівнювати вазі рису, набряклого у воді (на 1 кг сухого рису брати 2100 г води, а на замочений - на 30% менше, тобто 1370 г).

Після закладки рису та води плов солять, додають спеції: аніс, барбарис або мелений перець (можна додати також промиту сушену курагу з розрахунку 20 г на порцію) і продовжують варити, поки вода не випарується, потім шумівкою збирають плов до середини гіркою, проколюють у кількох місцях паличкою, щільно закривають кришкою і доводять на слабкому вогні до готовності (20–25 хвилин).

При подачі плов укладають гіркою, а зверху кладуть шматочки м'яса і посипають нашаткованою цибулею. Окремо подають мариновані чи солоні огірки.

Продукти: Баранина – 60 г, рис – 120 г, морква – 120 г, цибуля ріпчаста – 50 г, сало бараняче або олія – 30 г, спеції, сіль.

Питання для самоперевірки

1. Які особливості технологій страв казахської кухні?
2. Яка сировина використовується узбецькою кухнею?

Лабораторна робота № 5 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; кухонний інвентар.

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 цедра 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.

Реберця барбекю

Розігріти вершкове масло й рослинну олію. Покласти нарізані цибулю і часник і смажити на сильному вогні при постійному помішуванні, поки вони не стануть м'якими. Додати кетчуп, бренді, оцет, апельсиновий сік, концентрат апельсинового соку, трави, спеції, патоку, соус Табаско. Довести до кипіння. Зменшити вогонь

і тушкувати, поки соус не стане дуже густим, остудити. З реберця вилучити зайвий жир, покласти на лист. Посипати сіллю й спеціями. Запекти в духовці, розігрітої до 160°C, у на протязі 2-х годин. Перекласти реберця в нагрітій гриль, змазати соусом, смажити 10 хвилин. Рясно полити соусом перед подачею до стола.

Продукти: масло вершкове - 45 г, рослинна олія - 45 г, цибуля ріпчаста - 75 г, часник – 10 г, томатний кетчуп - 170 г, апельсиновий бренді – 170 г, оцет – 125 г, апельсиновий сік - 125 г, концентрат апельсинового соку - 125 г, чебрець, васильок, кервель, орегано, часниковий порошок, чорний перець, білий перець, паприка, сіль, реберця зі спинної частини телятини - 2 кг, соус Табаско - 1 г, легка чорна патока - 80 г.

Яблучний пиріг

Яблука очистити від шкірочки й серцевини й нарізати кубиками. Змішати всі інгредієнти для пирога й викласти в форму розміром 23×32 см. Випікати в духовці при температурі 180°C 45 хвилин або поки введена зубочистка не залишиться сухою. Готувати глазур у невеликій каструлі 2,5 хвилини. Зробити отвори в пирозі й покрити його глазур'ю.

Продукти: яйце - 3 шт., рослинна олія - 375 г, цукор - 500 г, борошно - 750 г, сода - 5 г, ванільний екстракт - 5 г, горіх пекан - 250 г, яблука - 750 г. Глазур: вершкове масло - 120 г, коричневий цукор - 250 г, молоко - 60 г.

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.

Перець чилі поблано, фарширований тунцем і авокадо

Необхідно обсмажити перець чилі на відкритому вогні. Для цього потрібно тримати перець щипцями. Тримаючи його над полум'ям, постійно перевертаючи протягом 5-10 хвилин до тих пір, поки шкірочка не обгорить. Потім зняти обгорілу шкірочку. Акуратно розрізати чилі уздовж гострим ножом і вилучити насіння, білі прожилки й плодоніжки. Пекучість перцю можна зменшити, потримавши його в суміші: 1 склянка води, 1 ст. л. оцту й 2 ч. л. солі. Окремо приготувати цибульний вінегрет: змішати оцет, оливкову олію, перець і чебрець. Додати нарізану цибулю і акуратно перемішати. Для фаршу в блюді змішати тунець, нарізану цибулю, авокадо, салат латук, сіль за смаком, оцет і оливкову олію.

Перемішати

усе до однорідної маси. Скласти фаршировані перці в один шар у скляне блюдо, зверху рівномірно викласти цибульний вінегрет, закрити кришкою й поставити в холодильник на 24 години.

Продукти: перець чилі поблано - 12 шт. Для фаршу: консервованій у маслі або у власному соку тунець - 400 г, авокадо - 400 г, цибуля ріпчаста – 50 г, салат латук - 500 г, оливкова олія - 10 г, яблучний оцет - 40 г. Для цибульного вінегрету: яблучний оцет - 200 г, оливкова олія - 270 г, червона ріпчаста цибуля - 1000 г, перець, чебрець.

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.

Червона пікантна сальса

Помідори, цибулю, часник, чилі покласти в міксер і подрібнити до однорідної пюреподібної маси. У маленькій каструлі нагріти олію. Додати томатну пасту, рідину з-під перцю, орегано й сіль. Кип'ятити цю суміш 10 хвилин, не закриваючи кришкою й періодично помішуючи, поки вона трошки упариться. Зняти з вогню й дати охолонути. Цей соус можна зберігати в холодильнику в щільно закритому посуді один тиждень.

Продукти: стиглі помідори - 200 г, ріпчаста цибуля - 100 г,

часник - 20 г, консервний гострий перець чилі - 1 банку, рідина з банки з перцем - 1 ст. л., олія рослинна - 20 г, сухий оре гано (майоран) - 5 г, сіль - 3 г.

Буррітос із яловичиною

Зварити м'ясо до повного розм'якшення приблизно 1,5 години з додаванням перцю горошком, цибулі й солі. Дати м'ясу охолонути, розділити на волокна. Часник потовкти із сіллю. Цибулю, що залишилася, нарізати й обсмажити на олії разом із часником до розм'якшення цибулі. Додати здрібнене м'ясо, кумин і перець за смаком. Обсмажити, налити 1/3 склянки бульйону й посолити, закрити кришкою й зняти з вогню. Розігріти пшеничні коржі до розм'якшення. У центр кожного коржа покласти м'ясну суміш і гуакамолє. Згорнути коржі конвертиком. Укласти буррітос на порціонні тарілки швом униз. Подати із сальсою.

Продукти: яловичина без кістки - 500 г, цибуля ріпчаста - 50 г, часник - 15 г, олія рослинна - 20 г, перець чилі - 50 г, помідори - 100 г, кумин, перець чорний горошком, перець чорний мелений, пшеничні тортільяс - 8 шт., салат латук - 50 г, сальса, гуакамолє.

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.

Аргентинський квасолевий суп

Замочити квасолю в холодній воді на 6–8 годин. Злити воду, покласти квасолю в каструлю й залити курячим бульйоном, варити на повільному вогні 2,5 години. Додати цибулю, селеру, часник, моркву. Варити до м'якості, злити надлишки жиру. Додати бекон і овочі у суп. Увести томат і спеції. Продовжити варити 1 годину. До стола подати дуже гарячим.

Продукти: блакитна квасоля - 225 г, курячий бульйон - 2 кг, томатний сік - 500 г, бекон - 125 г, іспанська цибуля - 40 г, стебло селери - 50 г, часник - 30 г, морква - 80 г, томатна-паста - 60 г, паприка - 3 г, орегано - 3 г, чебрець - 3 г, перець - 3 г, чилі - 15 г, сіль - 5 г, чорний перець - 1 г.

Салат «Копакабана» із креветок з апельсинами (бразильська кухня)

Обчищені креветки обсмажити у вершковому маслі разом з нарізаною кільцями цибулею і дати охолонути. Очистити апельсини. Два апельсини нарізати дрібними кубиками, з одного вичавити сік. З'єднати із креветками й заправити сіллю, перцем і естрагоном. Дати постояти 1 годину. Один апельсин нарізати

кружечками. Апельсинами й салатом викласти дно й краї тарілки. У середину покласти креветки і залити соусом з йогурту, перцю, гірчиці.

Продукти: креветки - 300 г, вершкове масло - 40 г, апельсини - 4 шт., салат - 50 г, сушений естрагон - 5 г, йогурт - 50 г, гірчиця - 20 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 смажіння 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.

Австралійські біфштекси з бананами

М'ясо нарізати досить тонкими скибками і відбити. На сковорідку покласти 1 ст. ложку масла і засмажити біфштекси з обох боків протягом 6–8 хв. Банани розрізати вздовж на частини, обкатати в борошні, посипати сіллю і перцем, потім вмочити в яйці, обкатати в панірувальних сухарях і обсмажити в останньому жирі.

Біфштекси посолити, поперчити і відставити на край плити. вершки змішати з тертим хріном і жовтком і, помішуючи, з'єднати все із соусом, який залишився від смаження біфштексів. Приправити сіллю, перцем і цукром і вилити отриману суміш на біфштекси.

Продукти: яловича вирізка – 600 г, 2 ст. ложки вершкового масла або маргарину, 1 яйце, 1 жовток, 2 банана, 1 невеличка цибулина, 3 ст. ложки вершків, 1 неповна ст. ложка борошна, перець і сіль, панірувальні сухарі, 1 ст. ложка тертого хріну, цукор.

Курка по-австралійськи

Курку нарізати порційними кусками, натерти приправою для курки, сіллю, перцем і обсмажити на олії. Моркву і гриби нарізати скибочками, цибулю – кубиками й обсмажити на олії, додати курку, влити пиво. Тушкувати в духовці 40–50 хвилин, потім ввести сметану, рубану зелень, часник, чорнослив, зелений горошок і тушкувати ще 15 хвилин. При подачі курку разом із овочами та чорносливом викласти на блюдо, прикрасити зеленню.

Продукти: курка – 1 шт., пиво світле – 1/2 склянки, цибуля ріпчаста – 1 шт., морква – 1 шт., гриби (лисички) – 200 г, горошок зелений консервованій – 100 г, чорнослив без кісточок – 100 г, сметана – 1 склянка, олія – 6 ст. ложок, зелень петрушки – 1 пучок, часник рубаний – 1 ст. ложка, приправа для курки – 2 ст. ложки, перець чорний мелений, сіль.

Австралійський томатний коктейль

Томатний сік змішати з іншими продуктами. Стеблинки м'яти настоювати в томатному соку протягом 1–2 год. Потім видалити їх й охолодити коктейль.

Продукти: 3 склянки томатного соку, 2 неповні чайні ложки цукру, 2 чайні ложки лимонного соку, 3 чайні ложки шеррі або портвейну, 1 чайна ложка тертої цибулі, сіль, перець, 2 стеблинки свіжої м'яти.

Чатні з яблук (яблучна паста) – гостра пряна приправа

Яблука очистити, звільнити від серцевини і тушкувати на слабкому вогні, додавши зовсім небагато води. Родзинки та цибулю дрібно нарубати. Помідори обшпарити окропом і зняти з них шкірочку. Усі продукти скласти до однієї каструлі й тушкувати на слабкому вогні одну годину. Розлити в склянки і закрити вологим пергаментним папером. Подавати до холодного м'яса або риби.

Продукти: яблука (не спілі) – 250 г, родзинки – 75 г, цибуля – 40 г, помідори – 100 г, цукор – 200 г, порошок імбиру і гвоздики, гірчиця, винний оцет.

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.

Рекомендована література

1. Етнічні кухні. Навчальний посібник./ Калугіна І.М., Тележенко Л.М., Поплавська С.О. – Одеса: Освіта України, 2022. – 308 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentSearchResult?jsessionid=7BBC4799DD7E00D5BB82CB93B844BCE7>

2. Технологія етнічних кухонь світу. Навчальний посібник/ І.М. Калугіна, Л.М. Тележенко – Одеса: Освіта України, 2015. – 296 с.
<https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT-cnv.BibRecord.143908>

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни «Етнічні кухні» студентів, які навчаються за СВО «бакалавр» зі спеціальності 181 «Харчові технології» освітньої програми «Харчові технології та інженерія» денної та заочної форм навчання / Укладач: І.М. Калугіна – Одеса: ОНАХТ, 2020. – 29 с.. <https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1378394>

4. 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.
<https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT-cnv.BibRecord.162737>

5. Методичні вказівки до практичних занять курсу "Інноваційні технології галузі" [Електронний ресурс] : для студентів спец. 181 "Харчові технології", ступінь вищ. освіти "магістр" ден. та заоч. форм навчання / А. Д. Салавеліс, І. М. Калугіна, Ю. О. Козонова, С. О. Поплавська ; відп. за вип. Л. М. Тележенко; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 44с.
<https://elc.library.onaft.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT-cnv.BibRecord.163154>