

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний навчальний заклад
«Почаївське вище професійне училище»

Методична розробка

уроку виробничого навчання

на тему:

«Заправні перші страви»

*Підготував:
майстер в/н
Лесик Л.А.*

Тема програми. Приготування супів

Тема уроку. Приготування заправних супів

Мета уроку.

- узагальнити та систематизувати знання з теми, дослідити асортимент та особливості приготування заправних супів у закладах ресторанного господарства нашого району;
- виховувати почуття відповідальності за результати своєї роботи, прагнення до успіху;
- розвивати творчу активність, наполегливість, працелюбство.

Тип уроку. Узагальнення і систематизація знань, умінь, навичок.

Дидактичне забезпечення: комп'ютер, мультимедійний проектор, роздатковий матеріал.

Матеріально-технічне забезпечення: плити, каструлі, сковорідки, шумівки, обробні дошки «ОС», розливні ложки, глибокі столові тарілки, ложки столові.

Міжпредметні зав'язки: організація виробництва та обслуговування, калькуляція

та облік, охорона праці, інформаційні технології.

Мотивація. Перші страви – неодмінна складова обіднього меню. Супи збуджують

апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення, є важливим джерелом мінеральних і біологічно-активних речовин. Перші заправні супи мають високу енергетичну цінність. Тому учні повинні засвоїти усі правила приготування заправних перших страв.

Хід уроку

I. Організаційна частина:

- перевірка наявності учнів;
- перевірка готовності учнів до уроку

II. Вступний інструктаж

Учні були поділені на дві групи. Перша група виконували міні проект. Друга група створювала публікацію.

III. Поточний інструктаж

Учні готують борщ український з пампушками, розсольник з крупою, щі з щавлем. Майстер перевіряє розміщення учнів на робочих місцях, з'ясовує правильність організації робочих місць, ступінь засвоєння учнями показаних прийомів, раціональне дотримання правил безпеки праці, технологічного процесу.

Майстер фіксує увагу на роботі кожного учня, але особливо – на діяльності слабших.

Після закінчення роботи та прибирання робочих місць майстер пропонує учням першої групи попрацювати з другою сторінкою публікації. Учні другої групи вирішують виробничі ситуації.

- Буряки у борщі потемнішали. Яка причина? *(Буряки зварили у підсоленій воді.)*
- Борщ не має малиново-червоного кольору. Як можна виправити колір борщу? *(Додати буряковий настій.)*
- Перша страва пересолена. Які ваші поради? *(Опустити в суп марлевий мішечок з вареним рисом і прокип'ятити.)*
- Капусняк запорізький дуже солоний. Яка причина та шляхи

попередження? *(Солити треба тільки після того, як звариться капуста.)*

- Розсольник з крупою має гіркуватий присмак. Чому так сталося?
(Поклали надлишок спецій, довго їх варили або залишили лавровий лист у готовій страві.)

IV. Заключний інструктаж

Майстер аналізує діяльність учнів у процесі всього уроку, яких результатів досягла кожна група та окремі учні, визначає помилки та засоби їх усунення; проводить бракераж страв, повідомляє та обґрунтовує оцінки, видає домашнє завдання

Значення перших страв у харчуванні та їх класифікація

Перші страви збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення. Секрецію травних залоз підвищують екстрактивні речовини рідкої основи перших страв (бульйонів, відварів), органічні кислоти (томатів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани та ін.), смакові ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), прянощі та приправи.

Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15-25 %.

Багато перших страв мають високу енергетичну цінність (кулешики, борщі, юшки з крупами, бобовими та макаронними виробами, молочні супи), оскільки до складу їх входять м'ясо, риба, крупи, бобові та макаронні вироби. Поживну цінність перших страв підвищують вироби з борошна (хліб, галушки, пампушки та ін.). Калорійність таких перших страв, як бульйони без гарніру, овочеві юшки (крім картопляних), капустянки без м'яса, дуже низька.

Перші страви класифікують за характером рідкої основи, температурою подавання, способом приготування .

За характером рідкої основи перші страви поділяють на чотири групи: до першої належать перші страви на бульйонах (м'ясо-кістковому, кістковому, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) і відварах (овочевому, з круп і макаронних виробів); до другої – на молоці; до третьої – на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах з житніх сухарів; до четвертої – на фруктових і ягідних відварах (солодкі).

За температурою подавання перші страви поділяють на гарячі (температура 75°C) і холодні – 14°C. Гарячими відпускають перші страви на бульйонах, відварах і молоці, холодними – всі інші. Солодкі

перші страви у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий – частіше гарячими.

За способом приготування розрізняють перші страви заправні (борщі, юшки картопляні, розсольники та ін.), прозорі (бульйони), пореподібні (кулешики з овочів, м'яса) і різні (солодкі, молочні, холодні).

Перші страви, які готують з продуктів молочних і рослинного походження (без м'яса), називають **вегетаріанськими**.

Гарячі перші страви готують у суповому відділенні гарячого цеху, холодні – в холодному цеху.

При приготуванні перших страв використовують стаціонарні або наплитні казани, каструлі, супові миски, глиняні горщики, сковороди, сотейники, листи, друшляки, грохоти, сита, шумівки, черпаки, промарковані дошки, ножі. На виробничому столі, де кухар виконує допоміжні операції, мають бути настільні ваги, обробна дошка, ножі, спеції і підготовлені продукти.

Перші страви подають у підігрітих до температури 40°C глибоких столових тарілках (240 мм у діаметрі), прозорі бульйони без гарніру і кулешики у бульйонних чашках (місткістю 300-400 см³).

Холодні перші страви подають в охолоджених до температури 12°C глибоких столових тарілках.

Заправні перші страви

Заправними називають такі перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами (цибулею, морквою, білим корінням), томатом і борошном. До складу заправних перших страв входять овочі, крупи, бобові або макаронні вироби, тому ці страви набувають смаку й аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.

Заправні перші страви поділяють на борщі, капустняки, розсольники, юшки (овочеві, картопляні, без картоплі) і кулеші.

Для їх приготування обчищені овочі шаткують або нарізують відповідної форми залежно від виду страви. Використовують їх сирими або після попередньої теплової обробки. Квашену капусту тушкують, солоні огірки нарізують і припускають, столові буряки варять або печуть необчищеними, обчищають, нарізують або обробляють, нарізують, а потім тушкують або припускають. Нарізані ріпчасту цибулю, моркву, біле коріння, томати і томатне пюре пасерують з жиром або без нього. Для пасерування беруть борошно I сорту і прогрівають його при температурі 120-130°C до світло-жовтого кольору. Жирову пасеровку розводять гарячим, а суху – охолодженим бульйоном або відваром (1 : 4), розмішують до однорідної маси і проціджують.

Крупи перебирають, а дрібні просівають, потім промивають 2-3 рази, кожного разу міняючи воду. Пшоно промивають, а потім обшпарюють, щоб видалити гіркість. Перлові крупи після промивання закладають в окріп, варять до напівготовності, відвар зливають, а крупи промивають, оскільки відвари з них мають темний колір і слизувату консистенцію, яка надає першим стравам неприємного зовнішнього вигляду. Макарони перебирають і розламують.

***Розігрівайте бульйон при відкритій кришці:
відкритий вихід пари запобігає його помутнінню.***

***Зкладайте в перші страви цибулю, моркву,
петрушку, селеру тільки пасерованими: при варінні
вони не втраять свого аромату.***

***Загальні правила приготування заправних
перших страв:***

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.
2. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду у певній послідовності залежно від тривалості варіння (табл. 1), щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати.

3. Сирими закладають свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової.
4. У перші страви, до яких входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.
5. Заправні перші страви, за винятком кулешів, юшок картопляних і тих, що містять крупи, вироби з борошна, заправляють пасерованим борошном (розведеним бульйоном, водою або відваром), яке надає їм більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С. Капусняки, борщі можна заправити протертою картоплею.
6. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10-15 хв. до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею – за 5-10 хв. до закінчення варіння.
7. Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20-40 г [нетто] на 1000 г супу), при цьому відповідно зменшується закладання інших овочів.
8. Заправні перші страви варять при слабкому кипінні, оскільки при сильному овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини.
9. Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5-7 хв. до готовності.
10. Зварені заправні перші страви настоюють, залишаючи їх на плиті на 10-15 хв., щоб сплив жир. Вони стають прозорішими й ароматнішими.
11. Розтертий часник додають у першу страву наприкінці варіння. Після цього страву не кип'ятять.
12. Подають гарячі заправні перші страви в підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці. Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м'яса, птиці, риби, шатковані гриби (від 35 до 50 г на порцію),

наливають заправну першу страву, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення їх вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2-3 г нетто на порцію). Сметану кладуть у тарілку або подають окремо в соуснику (10 г на одну порцію). Норма подавання заправної першої страви може становити 500, 400, 300, 250 г залежно від попиту відвідувачів.

Спеції

Спеції – продукти рослинного походження, що містять ефірні олії, алкалоїди і глікозиди, які зумовлюють специфічний стійкий аромат і запах їх. Вони поліпшують запах і смак їжі, сприяють її засвоєнню.

Лавровий лист – це висушене листя духмяної вічнозеленої рослини лавра. Листя овальне і продовгувато-ланцетне, колір зелений різних відтінків, смак трохи гіркуватий, запах пряний, ароматний, вміст ефірної олії до 3 %. У кулінарії використовують для ароматизації м'ясних, рибних і овочевих страв, соусів, перших страв. У страву кладуть наприкінці варіння. На підприємствах масового харчування вживають лаврову ефірну олію, лаврові таблетки і лавровий порошок.

Розрізняють перець чотирьох видів: чорний, білий, запашний, червоний.

Чорний перець – це висушені недостиглі плоди повзучої тропічної рослини. Гострий аромат і смак перцю залежать від ефірної олії (до 1 %) та алкалоїду піперину (до 9 %), що входять до його складу. Плоди перцю мають кулясту форму, зморшкувату поверхню діаметром від 3 до 5 мм; колір чорний, матовий, з коричневим відтінком; смак гостропекучий. Його випускають у вигляді горошку і меленим. Ціняться чорний перець горошком твердий, який тоне у воді, темний. У кулінарії використовують для приготування перших і других страв (м'ясних, рибних, овочевих), соусів, закусок і холодних страв.

Білий перець – це висушені достиглі плоди тієї самої рослини, мають гладеньку поверхню, сірувато-кремового кольору. Він менш

пекучий, ніж перець чорний. Його вживають для приготування страв з м'яса, виробів з тіста.

Надлишок спецій і солі погіршує смак і аромат першої страви. На порцію (вихід 500 г) використовують 0,05 г перцю горошком, 0,02 лаврового листу, 3-5 г – солі.

Не варіть довго перші страви з перцем горошком і лавровим листом: вони втрачають свій аромат, а страва стає гіркуватою.

Не залишайте лавровий лист у готовій страві: від нього вона набуде гіркуватого смаку.

Запашний перець – це висушені недостиглі плоди гвоздико-перечного дерева. Зовнішнім виглядом вони відрізняються від чорного перцю більшим розміром (3-8 мм у діаметрі), темно-коричневим кольором, гладенькою поверхнею, позбавлені пекучого смаку і мають аромат гвоздики, чорного перцю, мускатного горіха і кориці. Вживають для приготування соусів, перших і других страв.

Червоний мелений перець дістають з червоного стручкового перцю гострих сортів, які висушують і подрібнюють на порошок. Найкращі сорти меленого червоного перцю одержують з плодової оболонки, тобто не використовуючи насіння і плодоніжок. Цей перець містить їдку речовину (алкалоїд) капсаїцин (до 1 %), який надає йому гостропекучого смаку. Використовують для приготування страв з м'яса, риби, овочів, рису.

Кухонна сіль – це речовина у вигляді кристаликів, яка містить 97-99 % хлористого натрію і невелику кількість солей кальцію, магнію, калію, які надають їй гігроскопічності, жорсткості і гіркуватого присмаку. Чим менше в солі цих домішок, тим вища її якість.

За місцем розташування покладів і способом видобутку розрізняють сіль самосадну (озерну), садну (з морської води), кам'яну (з надр землі) і виварну (з підземних розчинів). За якістю сіль поділяють на сорти екстра, вищий, I і II. Масова частка хлористого натрію у сортах, %: екстра – не менш ніж 99,7; вищий – 98,4; I – 97,7; II – 97,0. Масова частка вологи у виварній солі сорту

екстра 0,1 %, у вищому сорті 0,7 %. Харчову кухонну сіль кам'яну, самосадну і садну випускають меленою і сіяною.

За розміром зерен мелену сіль поділяють на номери: 0, 1, 2, 3. Чим більший номер, тим більші зерна солі.

Для осіб, хворих на щитовидну залозу, сіль випускають з додаванням йодиду калію. Таку сіль називають йодованою. Вона містить 25 г йодиду калію на 1 т солі. Йодована сіль зберігається не більше 6 міс. Добова норма споживання солі для людини 10-15 г. Сіль є регулятором осмотичного тиску, водяного обміну, сприяє утворенню соляної кислоти шлункового соку, активізує діяльність ферментів. Її використовують як смакову речовину і для консервування харчових продуктів.

У 1 г міститься 12 шт. гвоздики, 7 шт. лаврового листу, 30 шт. перцю горошком гіркого, 15 шт. перцю горошком запашного.

Розсољники

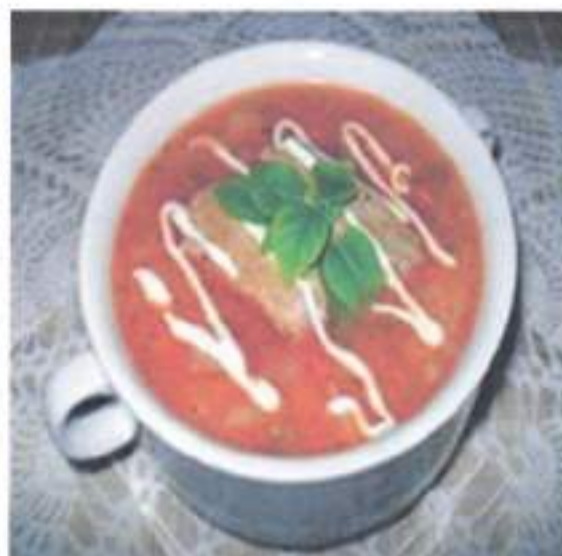
Обов'язковою складовою частиною розсољників є солоні огірки. Крім того в рецептуру входить цибуля (ріпчаста, порей) і біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Готують розсољники вегетаріанські, на бульйонах (кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці, грибному). До рецептури розсољників входять також картопля, крупи, капуста, щавель.

Солоні огірки нарізують соломкою або ромбиками. Огірки, які мають грубу шкірку, обчищають, а велике насіння видаляють. Солоні огірки нарізують і припускають 10-15 хв. у бульйоні, воді або відварі, приготовленому з шкірки і насіння огірків. Картоплю нарізують брусочками або часточками, коріння – скибочками або соломкою(залежно від виду розсољника) і пасерують.

Рис, перлову та пшеничну крупи спочатку промивають теплою(40-50 *C), а потім гарячою водою (60-70 *C). Перлову крупу варять 1 год, потім промивають гарячою водою кілька разів, щоб розсољник не потемнів. Пшеничні крупи розпарюють (кладуть в окріп і витримують 30-40 хв.) або варять майже до готовності.

Подають розсољники (крім тих, які приготовлені з рибними продуктами) із сметаною, посипають зеленню кропу і петрушки.

До розсољників на м'ясних бульйонах можна подавати ватрушки з сиром, а на рибному – пиріжки з рибою.



Розсольник по-домашньому



Назва продуктів	Маса бруто	Маса нетто
Картопля		270 г
Квасоля або горох		
Селера (корінь)		15 г
Морква		
Цибуля ріпчаста		40 г
Петрушка (корінь)		70 г
Огірки солоні		100 г
Борошно пшеничне		10 г
Жир тваринний топлений харчовий		25 г
Серце варене		70 г
Бульйон або вода		750 г
Сметана		30 г
Петрушка, кріп (зелень)		5 шт.
Перець горошком, лавровий лист, сіль за смаком		

Приготування:

- 1.** Нарізану часточками картоплю кладуть у киплячий бульйон і варять 15—20 хв, додають попередньо замочені на 3—4 год і відварені квасолі або горох.
- 2.** Солоні огірки нарізають соломкою або ромбиками.
- 3.** У огірків з грубою шкіркою попередньо обчищають її й видаляють насіння.
- 4.** Підготовлені огірки припускають у невеликій кількості бульйону або води 15 хв.
- 5.** Потім їх кладуть у розсольник, додаючи нашатковані і пасеровані на жиру цибулю й коріння, розведене бульйоном пасероване на жиру борошно і варять 5—7 хв, додаючи сіль, спеції.
- 6.** Подають з кусочками вареного серця та сметаною, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки і кропу.

Технологічна карта

Розсольник по – домашньому

Набір продуктів	Маса брутто	Маса нетто
Картопля	267	200
Квасоля або горох		15
Морква	50	40
Петрушка	93	70
Цибуля	48	40
Огірки солоні	167	100
Борошно пшеничне		10
Жир		25
Бульйон		750
Корінь селери	22	15
Вихід		1000

Технологія приготування

У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю і варять 15-20 хв., додають варену квасолю або горох, наприкінці огірки без шкірочки і насіння, нарізані скибочками пасеровані цибулю і коріння, розведене бульйоном пасероване борошно і варити 5-7 хв. додають спеції, сіль.

Вимоги до якості

На поверхні часточки жиру жовтого кольору або безбарвні. Овочі мають відповідну форму нарізки. Консистенція овочів м'яка, огірків злегка хрумка. Смак гострий, в міру солений. Запах властивий розсольникові з ароматом спецій.

Розсольник з копченою куркою



Назва продуктів	Маса бруто	Маса нетто
Курячі стегенці		1-2 шт.
Копчений курячий окорочок		1 шт.
Перлова крупа		1/3 склянки
Картопля		2-3 шт.
Огірки солоні		2-3 шт.
Морква		1 шт.
Цибуля ріпчаста		1 шт.
Томатна паста		1 ст. ложка
Лавровий лист		1-2 шт.
Перець		1 щіпка
Олія рослинна		30 г
Зелень (петрушка, кріп)		0,5 пучка
Сіль		за смаком
Сметана		за смаком

Приготування:

- 1.** Стегенця залити холодною водою (2,5 л).
- 2.** Довести до кипіння(знімати шумівкою піну по мірі необхідності).
- 3.** Зменшити вогонь до мінімального, посолити, накрити кришкою і варити до готовності (близько 40 хвилин).
- 4.** Помити перловку.
- 5.** Почистити і помити картоплю, нарізати кубиками.
- 6.** Почистити, помити цибулю, нарізати кубиками.
- 7.** Моркву почистити, помити, нарізати тонкою соломкою.
- 8.** Готове м'ясо вийняти. Охолодити. Відібрати від кісток.
- 9.** У бульйон викласти перловку, картопля, половину цибулі і моркви.
- 10.** Варити 20 хвилин.
- 11.** Порізати малосольні огірки кубиками.
- 12.** Розігріти сковороду, налити рослинне масло.
- 13.** Викласти в гаряче масло другу половину цибулі і моркви.
- 14.** Тушкувати, помішуючи, на середньому вогні 3-4 хвилини.
- 15.** Додати томатну пасту, перемішати.
- 16.** Гасити 1 хвилину.
- 17.** У каструлю викласти засмажку, нарізані огірки, підготовлене м'ясо.
- 18.** Додати лавровий лист, перець.
- 19.** Варити суп з куркою на самому маленькому вогні 10 хвилин під кришкою.

20. Помити, нарізати зелень. Викласти в суп.

21. Зняти з вогню.

22. Розсольник з куркою готовий.

23. Подавати суп зі сметаною.

Приємного апетиту!

Технологічна карта

Розсольник з крупами

Набір продуктів	Маса бруто	Маса нетто
Картопля	400	300
Курка копчена		200
Морква	50	40
Петрушка	13	10
Цибуля ріпчаста	24	20
Цибуля порей	26	20
Огірки солоні	67	60
Томатне пюре		30
Маргарин		20
Бульйон або вода		700
Вихід		1000

Технологія приготування

У киплячий бульйон кладуть підготовлені крупи, доводять до кипіння, додають картоплю і варять до пів готовності. Додають пасеровані овочі, припущені огірки, пасероване томатне пюре, спеції, заливають розсіл, солять за смаком. Розсольник можна приготувати без томатного пюре. Перед подаванням в тарілку кладуть м'ясо, наливають розсольник, додають сметану і зелень.

Вимоги до якості

На поверхні часточки жиру оранжевого кольору або безбарвні. Овочі натурального кольору, мають відповідну форму нарізання. Консистенція овочів м'яка, огірків злегка хрумка. Смак гострий, огіркового розсолу, в міру посолений.

Капусняки

Популярними в Україні є також капусняки. Основним продуктом для приготування їх є квашена капуста. Готують кілька видів капусняків, які відрізняються як за складом продуктів, так і за способом приготування. Капусняки готують вегетаріанські або на бульйоні з грибів чи жирної свинини. Капусняк звичайний можна готувати на рибному бульйоні.

Квашену капусту, якщо вона дуже кисла, промивають холодною водою і попередньо 1,5-2,5 год з додаванням бульйону і жиру. Моркву, цибулю й біле коріння пасерують.

Капусняки подають зі сметаною й посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу.



Капусняк по-львівськи



Назва продуктів	Маса бруто	Маса нетто
Копчені реберця		650 г
Сметана		20 % - 400 г
Лавровий лист		1 шт.
Морква		1 шт.
Квашена капуста		300 г
Картопля		3 шт.
Цибуля ріпчаста		1 шт.
Зелень петрушки		5 гілочок
Запашний перець		8 шт.

Приготування:

- 1.** Нам знадобиться кисла капуста.
- 2.** Її треба відварити в невеликій кількості їжі.
- 3.** Готовність визначаєте по своєму смаку.
- 4.** Картоплю чистимо.
- 5.** У воду для капусняка відправляємо картопля, щільком, не нарізаючи. Бажано, щоб картопля була разваристих сортів.
- 6.** Туди ж відправляємо копчені реберця.
- 7.** Моркву і цибулю дрібно нарізаємо і пасеруємо на рослинній олії.
- 8.** В кінці додаємо сметану.
- 9.** Коли картопля зварився, виймаємо його на тарілку, розминаємо виделкою і відправляємо його назад в каструлю.
- 10.** Виймаємо з супу реберця і розбираємо на порційні шматочки.
- 11.** З'єднуємо всі продукти в каструлі.
- 12.** Наливаємо, посипаємо зеленню і насолоджуємося густим, наваристим і дуже смачним капусняком.

Капусняк з квасолею



Назва продуктів	Маса бруто	Маса нетто
Квашена капуста		400 г
Картопля		2-3 шт.
Замочена квасоля		1 ст.
Морква		1-2 шт.
Цибуля		1 шт.
Масло вершкове або олія		30 г
Корінь петрушки та селери		1-2 шт.
Сметана		Півсклянки
Томат – пюре		1 ст. ложка
Вода		2 л
Зелень петрушки та кропу		
Перець чорний горошком		
Лавровий лист		За смаком
Сіль		

Технологічна карта

Капусняк звичайний

Набір продуктів	Маса брутто	Маса нетто
Капуста квашена	286	200
Картопля	200	150
Морква	65	50
Петрушка	59	40
Цибуля	60	50
Борошно пшеничне		5
Жир		25
Цукор		5
Сало шпик	10,4	10
Часник		5
Бульйон або вода		800
Вихід		1000

Технологія приготування

Квашену капусту, січуть додають жир, бульйон і тушкують до готовності. Цибулю, моркву, корінь шаткують соломкою, пасерують. Борошно пасерують, розводять бульйоном. У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять до півготовності, додають тушковану капусту, пасеровані овочі, сіль, перець і варять 5-7 хв. Заправляють салом розтетим з цибулею, часником, зеленню.

Вимоги до якості

Консистенція овочів м'яка, смак солодкуватий, з ароматом що входять до складу. Не допускається присмак вареної капусти, різка кислотність.

Приготування:

Пісний капусняк готують так само як і звичайний, тільки на олії і не додають сметани.

- 1.** Квасолю замочують у холодній воді на ніч. і відварюють до готовності кілька разів змінюючи воду, відвар зливають.
- 2.** Квашену капусту віджимають, додають вершкове масло або олію, воду, 1/2 чайної ложки цукру і тушкують до м'якості.
- 3.** Моркву, корені петрушки та селери, цибулю нарізають соломкою і пасерують на вершковому маслі чи олії, додають томат-пюре.
- 4.** Відварюють нарізану скибочками картоплю у воді протягом 5-10 хвилин, потім додають пасеровані овочі і доводять до кипіння.
- 5.** Додають варену квасолю, тушковану капусту, сіль, лавровий лист, перець, доводять до кипіння і варять 3-5 хвилин.
- 6.** Перед подачею на стіл у кожен порцію капусняку додають сметану, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

Технологічна карта

Капусняк запорізький

Набір продуктів	Маса бруто	Маса нетто
Капуста квашена	286	200
Пшоно		15
Картопля	200	150
Морква	50	40
Петрушка	20	15
Цибуля	60	50
Жир		25
Сало шпик	10,4	10
Бульйон або вода		700
Вихід		1000

Технологія приготування

Квашену капусту січуть, тушкують. Моркву, цибулю, коріння дрібно нарізують і пасерують. У киплячий проціджений бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 10 хв., додають тушковану капусту, пшоно і варять. За 7-10 хв. До закінчення варіння кладуть сало шпик розтерте з частиною цибулі, пасеровані овочі, сіль, перець, лавровий лист. У тарілку ложать свинину, додають сметану і зелень.

Вимоги до якості

Консистенція овочів м'яка, смак солодкуватий, з ароматом продуктів що входять до складу. Не допускається присмак вареної капусти, різка кислотність.

Кулінарний вірш

Я не знаю, як це можна
Стільки всього переїсти,
На столи лиш гляньте ці.
Дуже добра страва кожна:
Різні вироби із тіста,
Капусняк і голубці.

Тут м'ясні котлети й рибні,
А салатів – не злічити,
Ще й печене поросся.
Не години – дні потрібні,
Щоб хоч кожного вкусити –
Юшки, торта, карася...

Діти! Досить теребити
Всякі книги кулінарні,
Киньте їх подалі десь!
Вже уроки час робити,
А з малюнків – справи марні,
Все одно не наїстесь.

Не просіть вечерять, діти,
Батько десь пішов із хати
Вже давненько, ще зрання.
Довго буде ще ходити –
Вийшов гроші позичати
На довічне оддання.

Ох, коли та ніч настане!
Бо терпіль немає сили
Тут із вами чотирма.
Нам би сиру та сметани,
То б вареничків зварили,
Тільки борошна нема.

Вірші

Український борщ

Хоч і навчала колись баба Настя:

"Борщ - як життя, хто не зваре - удасться!",

самий справжнісінький запланувала,

... Навіть і горщика приготувала.

До буряка, до капусти, до моркви

Кістку м'ясну для навару, картоплі,

Трохи квасольки, петрушки корінчик

І цибулинку, і сальця з мізинчик,

Гостру перчицю, щоб смак відтіняла,

Цукру півщіпки та солі додала...

На молдаванський мій борщ не схожий -

Не підкисляю я квасом, не можу

Перебивати букет повнозвучний

Свіжої зелені, складників тучних.

Збігла удовж горщика слізка ігриста,

Вже рум'яніє покрівля із тіста,

З салом натертий часник напуває

Ніжні пампушки, і пахощі грають!..

А на столі вже сметана чекає,

На рушнику коровай остигає.

Наче у свято - родина навколо.

Ви завітали? - Будь ласка, до столу!

Загадки

Здогадайтеся, хто така?

Білосніжна, густа.

Вершки збили вранці-рано,

Щоб була у нас...

(Сметана)

Окремо - я не так смачна,
Але в їжі - кожному потрібна.

(Сіль)

Мене одну не їдять,

А без мене мало їдять.

(Сіль)