

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО ТА ТУРИСТИЧНОГО БІЗНЕСУ

Жмудь А.В.

ЕТНІЧНА КУЛІНАРІЯ

*Методичні вказівки до виконання
лабораторних робіт*

для студентів, які навчаються за спеціальністю 181 «Харчові технології»
освітньої програми «Ресторанні технології»
СВО «Бакалавр» денної та заочної форм навчання

**Одеса
2024**

УДК: 641.5(100) (075.8)

**Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з дисципліни
«Етнічна кулінарія» для студентів, які навчаються за спеціальністю
181 «Харчові технології» освітньої програми «Ресторанні технології»
СВО «Бакалавр» денної та заочної форм навчання / А.В. Жмудь.
Одеса: МГУ, 2024. 71 с.**

Укладач:

А.В. Жмудь, кандидат технічних наук, доцент кафедри

Рецензент:

**О.М. Очколяс, кандидат технічних наук, доцент, кафедра м'ясних,
рибних та морепродуктів, Національний Університету Біоресурсів і
Природокористування**

**Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Міжнародного гуманітарного університету
(протокол № 1 від 31.08.2024)**

ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Дисципліна «Етнічна кулінарія» розкриває основні аспекти кулінарного мистецтва народів світу та його національні особливості, традиції харчування народів зарубіжних країн.

Метою навчальної дисципліни Етнічна кулінарія є формування у студентів теоретичних знань та уявлень про кулінарні традиції харчування, взаємозв'язку релігійних світоглядів і різних країн; вивчення асортименту національних страв і правил їх подачі, традиційних джерел сировини і способах його кулінарної обробки. Занурення в культуру країни та розвиток креативності мислення, розвиток уявлень про кухню та традиції народів світу.

Завдання курсу є здобуття теоретичних знань і формування практичних навичок щодо: - особливостей етнічних кулінарних традицій та уподобань; технологій приготування основних страв, виробів та напоїв етнічних кухонь країн світу; етнотехнології у виробництві страв та виробів у різних країнах світу; оформлення і подачі страв у закладах ресторанного господарства із урахуванням етнічних традицій; складання спеціальних меню з урахуванням режиму харчування та етногастрономічних вподобань туристів з різних країн

ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Етнічна кулінарія» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та ресторанного господарства та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів харчових технологій.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 6. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК 9. Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК 12. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК 1. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу.

СК 5. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.

СК 7. Здатність обирати та експлуатувати технологічне обладнання, складати апаратурно-технологічні схеми виробництва харчових продуктів.

СК 10. Здатність розробляти проекти нормативної документації з використанням чинної законодавчої бази та довідкових матеріалів.

Дисципліна «Етнічна кулінарія» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (РН), передбачених освітньою програмою:

ПРН 1. Знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій.

ПРН 2. Виявляти творчу ініціативу та підвищувати свій професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.

ПРН 4. Проводити пошук та обробку науково-технічної інформації з різних джерел та застосовувати її для вирішення конкретних технічних і технологічних завдань.

ПРН 8. Вміти розробляти або удосконалювати технології харчових продуктів підвищеної харчової цінності з врахуванням світових тенденцій розвитку галузі.

ПРН 11. Визначати відповідність показників якості сировини, напівфабрикатів і готової продукції нормативним вимогам за допомогою сучасних методів аналізу (або контролю).

ПРН 13. Обирати сучасне обладнання для технічного оснащення нових або реконструйованих підприємств (цехів), знати принципи його роботи та правила експлуатації, складати апаратурно-технологічні схеми виробництва харчових продуктів запроєктованого асортименту.

ПРН 14. Підвищувати ефективність виробництва шляхом впровадження ресурсоощадних та конкурентоспроможних технологій, аналізувати стан і динаміку попиту на харчові продукти.

ПРН 16. Дотримуватися правил техніки безпеки та проводити технічні та організаційні заходи щодо організації безпечних умов праці під час виробничої діяльності.

ПРН 24. Здійснювати технологічні, технічні, економічні розрахунки в рамках розроблення та виведення харчових продуктів на споживчий ринок, вести облік витрат матеріальних ресурсів.

ПРН 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знання:

загальні особливості етнічної кулінарії різних країн світу; набір традиційної і сучасної продовольчої сировини, характерної для національних кулінарних культур ; особливості використання кулінарних етномаркерів у виробництві страв та напоїв; традиційні способи кулінарної обробки продуктів в різних етнічних культур; основний асортимент та технології традиційних етнічних страв; режим харчування, характерний для туристів різних країн світу;

Вміння:

вільно володіти термінами та визначеннями щодо культури та традицій харчування народів світу; розробляти технологічну документацію кулінарної продукції для етнічних закладів ресторанного господарства та впроваджувати його у технологічний процес підприємства; оформлювати й подавати страви у закладах ресторанного господарства, враховуючи етнічну кулінарію; складати меню для груп іноземних туристів з урахуванням їх етногастрономічних

вподобань та організовувати їх обслуговування; організовувати та впроваджувати прогресивні технології виробництва етнічних кулінарних страв світу;

Навички:

особливостей етнічної кулінарії та уподобань; технологій приготування основних страв, виробів та напоїв етнічної кулінарії різних країн світу; етнотехнології у виробництві страв та виробів у різних країнах світу; оформлення і подачі страв у закладах ресторанного господарства із урахуванням етнічних традицій; складання спеціальних меню з урахуванням режиму харчування та етногастрономічних уподобань туристів з різних країн.

Лабораторна робота 1.	
Технології приготування слов'янської кухні.....	7
Лабораторна робота 2.	
Технології приготування страв польської, чеської та словацької кухонь.....	9
Лабораторна робота 3.	
Технології приготування страв угорської, болгарської та румунської кухонь...	15
Лабораторна робота 4.	
Технології приготування страв англійської, французької та німецької кухонь..	24
Лабораторна робота 5.	
Технології приготування страв грецької та іспанської кухонь.....	27
Лабораторна робота 6.	
Технології приготування страв італійської кухні.....	32
Лабораторна робота 7.	
Технології приготування страв скандинавських країн та країн Балтії.....	35
Лабораторна робота 8.	
Технології приготування страв австралійської та новозеландської кухонь.....	40
Лабораторна робота 9.	
Технології приготування страв китайської та корейської кухонь.....	42
Лабораторна робота 10.	
Технології приготування страв японської кухні.....	48
Лабораторна робота 11.	
Технології приготування страв тайської, індійської та індонезійської кухонь...	49
Лабораторна робота 12.	
Технології приготування страв азербайджанської, вірменської та грузинської кухні.....	52
Лабораторна робота 13.	
Кухні країн Близького Сходу – Туреччини, Сирії та Ізраїлю.....	57
Лабораторна робота 14.	
Технології приготування страв казахської, узбецької та туркменської кухонь...	62
Лабораторна робота 15.	
Технології приготування страв американської, бразильської Та мексиканської кухонь.....	65
Список використаної літератури	

Лабораторна робота 1.

Технології приготування слов'янської кухні.

Мета: вивчити особливості технологій приготування слов'янської кухні. Навчитися готувати страви слов'янської кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

У слов'янських стравах переважають місцеві продукти: зернові, овочі, фрукти, м'ясо, риба, гриби, молочні продукти. Основу раціону складають зернові культури (жито, пшениця, ячмінь, овес) у вигляді хліба, каш, млинців, пирогів. Страви із борошна: хліб, пироги, вареники, галушки, млинці. Традиційно використовуються як пісні, так і масні (з маслом, яйцями) рецепти. Влітку і восени переважають свіжі овочі, ягоди, гриби, фрукти. Взимку використовують консервовані, квашені та сушені продукти: капусту, огірки, гриби, фрукти. Особливо популярні квашена капуста, огірки, яблука. Багато видів супів, серед яких борщ, розсольник, щі, окрошка, юшка. Основи супів складається з овочів, крупи та м'ясо. М'ясні страви виготовляються зі свинини, яловичини, птиці (курка, качка, гусак). Популярні страви — запечене м'ясо, ковбаси, холодець. Широко використовуються риба та морепродукти.

Борщ український

Відварити м'ясо до готовності, знімаючи піну. Додайте лавровий лист. Нарізати буряк соломкою, протушувати на сковороді з томатною пастою та невеликою кількістю бульйону. Додати в бульйон нарізану картоплю. Через 10 хвилин — нашатковану капусту. Спасерувати цибулю та моркву, додати до борщу. За 5 хвилин до готовності додати буряк, сало з часником (розтерте), зелень, сіль і перець. Настояти борщ 10–15 хвилин перед подачею.

Продукти: буряк — 2 шт. картопля — 4 шт. морква — 1 шт., цибуля — 1 шт., капуста білокачанна — 300 г, томатна паста — 2 ст. л., часник — 2 зубчики, сало — 50 г, м'ясо (свинина чи яловичина) — 400 г, лавровий лист, сіль, перець, зелень — за смаком

Вареники з картоплею та шкварками

Змішати борошно, яйце, воду та сіль, замісити еластичне тісто. Залишити на 20 хвилин. Відварити картоплю, зробити пюре, додати попердньо смажену цибулю. Розкачати тісто, вирізати кружечки, викласти начинку та зліпити вареники. Варити у підсолений воді до готовності. Подавати зі шкварками та сметаною.

Продукти: для тіста: борошно — 500 г, яйце — 1 шт., вода — 200 мл, сіль — 1 ч. л., для начинки: картопля — 5 шт., цибуля — 1 шт.; шкварки — 100 г

Голубці з рисом та м'ясом

Проварити капустяне листя у кип'ятку, щоб вони стали м'якими. Відварити рис до напівготовності. Змішати з фаршем, сіллю та перцем. Загорнути начинку в капустяні листки. Укладіть голубці в каструлю, залийте томатним соком, додайте пасеровану моркву та цибулю. Тушкувати на малому вогні 40–50 хвилин.

Продукти: листя капусти — 1 качан, рис — 150 г, свинина або яловичина (фарш) — 500 г, морква — 1 шт., цибуля — 1 шт., томатний сік — 300 мл, сіль, перець, зелень — за смаком

Капуста тушкована з реберцями

Ребра нарізати порційними шматками. У великій сковороді або казані розігріти олію. Обсмажити ребра до рум'яної скоринки з обох боків. Цибулю нарізати півкільцями, моркву натріть на крупній тертці. Капусту дрібно нашинкувати. До ребер додати цибулю та моркву, обсмажити разом 5–7 хвилин, поки овочі стануть м'якими. Додати до сковороди нашатковану капусту. Добре перемішати. Додати томатну пасту, сіль, перець, лавровий лист і, за бажанням, трохи цукру. Влити воду або бульйон, зменшіть вогонь, накрити кришкою. Тушкувати капусту з ребрами на слабкому вогні 40–50 хвилин, періодично помішуючи. За необхідності підливати воду. За 5 хвилин до готовності додати дрібно порізаний або розчавлений часник.

Продукти: капуста білокачанна — 1 невеликий качан (приблизно 1–1.5 кг), свинина (ребра) — 700–800 г, морква — 1–2 шт., цибуля ріпчаста — 1–2 шт., томатна паста — 2–3 ст. л., олія рослинна — 2–3 ст. л., часник — 2–3 зубчики, сіль, перець чорний мелений — за смаком, лавровий лист — 2 шт., цукор — 1 ч. л. (за бажанням), вода або бульйон — 200–300 мл, зелень (кріп, петрушка) — для подачі.

Галушки

У мисці збити яйце з сіллю, додати молоко або воду, перемішати. Поступово всипати борошно, замішуючи м'яке та еластичне тісто. Готове тісто накрити рушником і залишити на 10–15 хвилин. Розкачайте тісто на тонкий шар (близько 1 см товщиною). Нарізати на невеликі шматочки розміром 2–3 см або сформувати невеликі кульки руками. Закип'ятити воду в каструлі, додайте трішки солі. Помістити галушки в киплячу воду та обережно помішати, щоб вони не злиплися. Варити 5–7 хвилин після спливання на поверхню. Готові галушки виймати шумівкою, змастити олією або вершковим маслом, щоб не злиплися. Подавати як самостійну страву зі сметаною чи підливою, або як гарнір до м'ясних та овочевих страв.

Продукти: борошно пшеничне — 2 склянки, яйце — 1 шт., молоко або вода — 0,5 склянки, сіль — 1 ч. ложка, олія або вершкове масло для подачі.

Продукти: борошно пшеничне — 2 склянки, яйце — 1 шт., молоко або вода — 0,5 склянки, сіль — 1 ч. ложка.

Юшка рибна

Рибу очистити від луски, видалити нутрощі та зябра. Добре промити. Рибу нарізати на порційні шматки або використовувати цілою, залежно від розміру. У велику каструлю налити воду та довести до кипіння. Покласти рибу, додати лавровий лист, перець горошком і трохи солі. Варити на середньому вогні приблизно 20-30 хвилин, періодично знімаючи піну. Картоплю очистити і наріжте кубиками. Моркву натріть на тертці або наріжте кружальцями. Цибулину можна покласти цілою або нарізати дрібними кубиками. Дістати рибу з бульйону, відокремити м'ясо від кісток і повернути у каструлю. Додати підготовлені овочі й варити ще 15-20 хвилин, поки картопля не стане м'якою. Додати сіль. За кілька хвилин до готовності додати подрібнену зелень.. Подають гарячою, з чорним хлібом або грінками.

Продукти: 1 кг риби (судак, щука, окунь або інша риба), 3-4 картоплини, 1 морква, 1 цибулина, лавровий лист — 2 шт., перець чорний горошком — 5-6 шт., сіль за смаком, зелень (петрушка, кріп) — за бажанням, вода — 2-3 літри.

Драники

Натерти картоплю та цибулю на дрібній тертці. Додати яйце, борошно, сіль і перець. Добре перемішати. Ложкою викладати суміш на гарячу сковороду, обсмажувати з обох боків до золотистого кольору. Подавати зі сметаною.

Продукти: картопля — 6 шт., яйця — 1 шт., борошно — 2 ст. л., цибуля — 1 шт., сіль, перець — за смаком., олія — для смаження.

Контрольні запитання:

1. Страви слов'янської кухні.
2. Які особливості слов'янської кухні.
3. Набір традиційної і сучасної продовольчої сировини слов'янської кухні.

Лабораторна робота 2.

Технології приготування страв польської, чеської та словацької кухонь

Мета: вивчити особливості технологій приготування польської, чеської та словацької кухоні. Навчитися готувати страви польської, чеської та словацької кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Польська кухня має регіональні особливості. Так, сілезька кухня відрізняється великою кількістю страв з картоплі. Типова для Сілезії страва –

галушки з картопляного тіста з додаванням сирії тертої картоплі. Популярні також страви з білокачанної і червоної капусти (червону капусту зазвичай тушкують із додаванням копченої корейки). Серед солодких делікатесів на особливу увагу заслуговують сілезькі «маківки» (пол. makówki) – десерт з розтертого маку з додаванням меду, ізюму, горіхів і сухофруктів.

Традиційно чеські страв настільки типові, що їх можна скуштувати тільки в Чехії. Візитною карткою чеської кухні вважаються знамениті «кнедлики» найрізноманітніших типів: картопляні або пшеничні, з салом, фруктами або іншими начинками, але зазвичай вони подаються з свининою і тушкованою капустою.

Найбільш типовою національною стравою в Словаччині є бриндзове халушки (Брімзеннокерль). Популярний у Словаччині гуляш (guláš) був прийнятий з угорської кухні і часто словацьким способом заправляється грибами або журавлиною.

Технології страв польської кухні **Каша гречана, запечена з грибами**

Готують розсипчасту гречану кашу, додавши половину передбаченого рецептом вершкового масла. Свіжі гриби чистять, промивають та подрібнюють, додають цибулю, порізану кільцями, масло, трохи води, сіль перець і тушкують до готовності. На змащене деко викладають половину звареної каші. На неї шар тушкованих грибів та накривають їх шаром каші, що залишилася. Заливають кашу збитими яйцями, перемішаними з підсолоною сметаною. Згори посипають натертим сиром та запікають у духовці до утворення золоті скоринки. Подають до столу з салатом із свіжих овочів.

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

Фляки по-варшавськи

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

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

Бігос

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

Продукти: капуста квашена - 750 г, капуста свіжа - 750 г, свинина - 400 г, телятина без кісток - 200 г, ковбаса копчена - 200 г, шпик - 50 г, гриби сушені - 30 г, томат-пюре - 60 г, одна цибуля, 2 лаврових листа, соль, перець, 2 ложки сливового повидла, півсклянки сухого червоного вина.

Огірки, фаршировані яйцями й майонезом

Огірки очистити від шкірочки, розрізати уздовж, вилучити серцевину. Відварені яйця нарізати, редис натерти на великій тертці, змішати з яйцями, здрібненим кропом, зеленою цибулею, сметаною й сіллю. Заповнити цією масою половинки огірків. Подати, поклавши на лист салату.

Продукти: огірки – 1000 г, яйця – 3 шт., редис – 400 г, сметана – 100 г, цибуля зелена – 60 г, зелень кропу, сіль.

Паштет м'ясний

Варену свинину, курку без шкіри й кісток, варену телятину, печінку, шпик, ріпчасту цибулю, розмочений у воді білий хліб пропустити три рази через м'ясорубку, викласти в форму й поставити на парову лазню в духову шафу на 40 хвилин. Готову страву прикрасити пряженим салом з

кондитерського мішка.

Продукти: свинина м'якоть – 250 г, курка – 100 г., телятина – 300 г, шпик – 200 г, печінка – 100 г, ріпчаста цибуля – 150 г, білий хліб – 100 г.

Капусняк по-польському

М'ясо й гриби варити до готовності. Незадовго до готовності додати дрібно нарізану зелень петрушки. Квашену капусту дрібно порубати, залити невеликою кількістю води й тушкувати до м'якості. М'ясний бульйон процідити й залити ним капусту. Цибулю обсмажити на маргарині, додати борошно й продовжувати смажити до золотавого кольору. Заправлення викласти в суп.

М'ясо й гриби нарізати і вкласти в суп. Капусник їдять із вареною картоплею, посипаним злегка підрум'яненими кубиками шпику.

Продукти: копчене м'ясо - 300 г, сушені гриби – 50 г, квашена капуста – 300 г, цибуля ріпчаста – 75 г, маргарин – 20 г, борошно – 25 г, сіль, зелень. **Короп по-польському**

Шматки коропа посолити, збризкати лимонним соком і припустити в бульйоні близько 15 хвилин. У білий основний соус додати лимонний сік, вино, здрібнені горіхи, терту лимонну цедру, ізюм. Готову страву полити соусом.

Продукти: короп – 900 г, вершкове масло – 50 г, борошно – 40 г, ріпчаста цибуля – 200 г, терта лимонна цедра, цукор – 30 г, лимонний сік, сіль, бульйон. **Біфштекс господарський**

М'ясо очистити від плівок, нарізати поперек волокон скибочками. Кожну скибочку відбити до товщини не більш 2 см, додати округлу форму, посипати борошном і перед самим смаженням посолити. Цибулю нарізати кружечками, підрум'янити в жирі, викласти зі сковороди. Жир, що залишився, сильно нагріти і присмажити біфштекси, щоб утворювалася рум'яна скоринка, а усередині м'ясо залишилося рожевим, посипати підсмаженою цибулею й на кілька хвилин поставити в духовку. На сковороді смажити яєчно-глазунью. При подачі на біфштекс укласти яйце.

Продукти: яловичина – 1000 г, масло вершкове – 100 г, цибуля ріпчаста – 150 г, борошно – 25 г, яйце – 6 шт., сіль.

Маковник

Мак залити киплячим молоком із цукром, щоб отримати тягуче тісто. У це тісто додати ізюм, горіхи й цукати, попередньо роздрібнені, а також ром. Дно скляного посуду викласти скибочками білого хліба або сухарями, попередньо вмочивши їх у гарячу солодку воду або молоко. На них покласти шар макової маси, потім шар сухарів і т.д. Останній шар повинен бути маковим. Страву виставити на тривалий час у холодне місце. Перед подачею прикрасити мигдалем.

Продукти: мак – 250 г, молоко – 50 г, ізюм – 50 г, горіхи – 50 г, цукати – 15 г, ром – 30 г, скибочки білого хліба або сухарі, цукор – 50 г.

Яблука в желе

Яблука очистити, вилучити серцевину, розрізати навпіл і зварити в сиропі, не допускаючи переварювання. Потім вийняти і остудити. У гарячий сироп увести набряклий желатин, додати лимонний сік, ром і остудити. У поглиблення яблук положити варення або мармелад, викласти в салатник і залити желе.

Продукти: яблука – 400 г, цукор – 50 г, вода – 200 г, ром – 25 г, сік лимонний – 10 г, желатин – 15 г, варення або мармелад – 50 г.

Чай по-польському

Чайник ретельно вимити, обсушити, нагріваючи на парі. В сильно нагрітий чайник усипати чай, прикрити кришкою й нагрівати на парі кілька хвилин, а потім залити чай невеликою кількістю окропу й нагрівати далі. Через 5–10 хвилин долити окропом. Чай розлити в чашки й відразу ж подати до стола.

Окремо подати цукор.

Продукти: чай – 10 г, вода – 1000 г, цукор за смаком.

Кава по-варшавськи

У кавник засипати мелену каву, влити окріп, довести до кипіння. Зняти з вогню, процідити, додати молоко або вершки, цукор. Знову довести до кипіння й розлити у чашки. При подачі в кожену чашку покласти пінку.

Продукти: кава натуральна – 48 г, вода – 400 г, молоко або вершки – 400 г, цукор – 100 г.

Технології страв чеської кухні

Часниковий суп (чеснечка)

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

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

Картопляні кнедлики з копченим м'ясом

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

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

Капустяний суп із копченим м'ясом і ковбасою

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

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

Сирні кнедлики

Сир протерти через сито. У мисці розтерти масло з жовтками, посолити, додати сир і замочену на годину в молоці манну крупу. Вимісити тісто, наприкінці

ввести збиті білки. З тіста формувати рулет, покласти його в змазану маслом серветку, кінці якої легко перев'язати, занурити в киплячу воду й варити 1 годину. Готовий кнедлик перекласти на дошку й нарізати скибочками за допомогою міцної нитки. Подаючи до столу, полити розтопленим вершковим маслом.

Продукти: сир – 500 г, яйце – 4 шт., масло вершкове – 70 г, манна крупа – 30 г, молоко – 50 г, сіль.

Технологія словацької кухні

Бринзові галушки

Це традиційна словацька страва з картопляного тіста з бринзою та шкварками. Приготування: картоплю очищають, натирають на дрібній тертці, додають борошно, яйце, сіль і замішують тісто. Воно має бути м'яким, але не надто липким. З допомогою спеціальної тертки або ложки формують галушки й варять їх у підсолений воді 5–7 хвилин. Сало нарізають дрібними кубиками, обсмажують до шкварок. Змішують гарячі галушки з бринзою та поливають шкварками. Подають зі сметаною.

Продукти: картопля — 500 г, борошно — 150-200 г, яйце — 1 шт, сіль — за смаком, бринза — 200 г, сало або бекон — 100 г, сметана — за бажанням

Капустниця

Густий суп із квашеної капусти з копченостями. У каструлю кладуть копчені ребра, заливають водою й варять близько 30 хвилин. Додають нарізану капусту, лавровий лист і варять ще 20 хвилин. Додають нарізану кубиками картоплю, обсмажену цибулю з паприкою, часник і ковбасу. Варять, поки картопля стане м'якою. Подають гарячим із хлібом.

Продукти: квашена капуста — 500 г, копчені ребра — 300 г, ковбаса (копчена) — 150 г, картопля — 2 шт., цибуля — 1 шт, часник — 2 зубчики, лавровий лист — 2 шт, паприка — 1 ч. л., чорний перець і сіль — за смаком.

Трдельник

Популярний словацький десерт, схожий на рулет із дріжджового тіста, запечений на відкритому вогні. Спочатку замішують дріжджове тісто, датють йому піднятися близько години. Розкачують тісто, нарізають смужками та намотують на спеціальні металеві або дерев'яні форми (можна використовувати склянки). Змащують розтопленим маслом, посипають сумішшю кориці й цукру. Запікають у духовці або на грилі до золотистого кольору.

Продукти: Борошно — 500 г, Молоко — 200 мл, Цукор — 100 г, Дріжджі — 25 г, Масло вершкове — 50 г, Яйця — 2 шт., кориця й цукор для посипання

Контрольні запитання:

1. Страви чеської кухні та їх технологія
2. Які особливості словацької кухні.
3. Страви польської кухні.

Лабораторна робота 3.

Технології приготування страв угорської, болгарської та румунської кухонь.

Мета: вивчити особливості технологій приготування польської, чеської та словацької кухоні. Навчитися готувати страви польської, чеської та словацької кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

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

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

В румунській кухні переважають страви з м'яса, риби та овочів. Румуни надають значну перевагу баранині, а потім яловичині, телятині, свинині та птиці, незважаючи на те, що в їхньому раціоні присутні також страви з баранини та дичини. В цій кулінарії, як на підприємствах ресторанного господарства, так і в домашній кухні, знайшов широке застосування спосіб приготування страв на відкритому вогні – на решітці (гратарі) і рожні. Так готують м'ясо і рибу, баклажани і солодкий перець.

Технології страв угорської кухні

Гуляш

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

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

Філе судака по-угорськи

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

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

Салат «Лігет»

Зварити картоплю в шкірці і яйця. Раків зварити й виїняти м'якоть. Картоплю, яблука й огірки очистити, з помідорів зняти шкірочку. Картоплю, яблука, яйця, помідори, огірки нарізати дрібними скибочками товщиною 3 мм, салат і м'якоть курячої грудки нарізати скибочками шириною 3 мм, решту курячої м'якоті нарізати соломкою. Кілька кружків яєць, помідорів, ракових шийок і шматків курячих грудок відкласти для прикрашання. Усі інші компоненти змішати в глибокій мисці й приправити соусом «Тартар». Майонез додавати тільки перед уживанням. Викласти салат на блюдо, викладене листами салату, прикрасити кружечками помідорів, яєць, раковими шийками і шматками м'якоті курячих грудок.

Продукти: картопля – 300 г, яйце – 3 шт., яблука – 150 г, свіжі огірки – 200 г, свіжі помідори – 300 г, раки – 30 шт., салат – 20 г, курка смажена (м'якоть) – 1000 г, майонез – 450 г, соус «Тартар» – 200 г.

Соус «Тартар»: майонез – 100 г, біле вино – 50 г, лимонний сік – 20 г, гірчиця – 10 г, сметана – 20 г, цукрова пудра – 2 г, сіль, перець. Усе компоненти змішати, заправити сіллю, перцем.

Салат «Каролі»

Картоплю, огірки, помідори, яйце нарізати кубиками, перець і салат – тонкими смужками. Змішати із соусом «Тартар». Салат викласти в салатник у вигляді гірки й посипати зеленню петрушки.

Продукти: варена картопля – 150 г, помідори свіжі – 150 г, варені стручки квасолі – 60 г, мариновані огірки – 60 г, стручковий перець – 60 г, салат – 100 г, яйце – 1 шт., зелень петрушки – 2 г, соус «Тартар» – 100 г.

Токань із перцем

Обсмажене шматочками м'ясо покласти в сотейник, додати пасеровану цибулю з томатом, вино, паприку, небагато води, посолити й гасити до готовності.

Продукти: яловичина – 161 г, жир – 15 г, цибуля – 60 г, томат-пюре – 20 г, вино – 30 г, паприка – 10 г, сіль – 3 г.

Паприкаш із телятини

М'ясо нарізати кубиками, обсмажити з нарізаною цибулею, посипати паприкою. Потім додати нарізані кружечками помідори, скибочки перцю й тушкувати до готовності. Наприкінці тушкування додати товчений часник, змішану з борошном сметану довести до кипіння й посолити. Подати з галушками або вареною картоплею.

Продукти: телятина – 180 г, жир – 7 г, цибуля – 30 г, паприка – 3 г, перець солодкий – 15 г, помідори – 30 г, сметана – 40 г, борошно – 3 г, часник – 1 г, сіль – 3 г.

Перкельт з коропа

Коропа обробити на філе зі шкірою й реберними кістками й нарізати по два кусочки на порцію. У сотейнику обсмажити дрібно нарізану цибулю, посолити й посипати паприкою. Укласти шматочки риби, нарізані помідори й солодкий перець і тушкувати з додаванням рибного бульйону до готовності. Подати в гарячому виді. На гарнір подати варену картоплю або галушки.

Продукти: короп дзеркальний – 304 г, цибуля – 40 г, паприка – 4 г, перець солодкий стручковий – 50 г, помідори – 60 г або томат-пюре – 30 г, сіль – 2 г.

Лечо

Помідори обдати окропом, зняти шкірочку, розрізати на 4–6 скибочок. Зелений перець (солодкий) промити, вилучити серцевину, нарізати на 5–6 смужок (по довжині) і перерізати кожну навпіл. На жирі обсмажити цибулю, додати нарізане дрібними кубиками копчене сало, посипати паприкою, покласти підготовлені помідори й зелений солодкий перець і тушкувати до готовності. Потім посолити.

Продукти: перець зелений солодкий – 157 г, помідори – 137 г, жир – 5 г, сало копчене – 10 г, цибуля – 20 г, паприка – 1 г, сіль – 3 г.

Технології страв болгарської кухні

Курбак-чобра

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

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

"Ластівчині гнізда"

Телятину пропускають через м'ясорубку, додають яйце, замочений в молоці хліб, зелень петрушки, чорний мелений перець і натерту цибулю. Солять на смак, і ретельно вимішують, формують з фаршу кульки. У кожній кульці роблять заглиблення, куди кладуть по половинці звареного круто яйця білком догори. Підготовлені таким чином "гнізда" кладуть в сковороду і заливають соусом, приготованим так: обсмажують в рослинній олії муку, розводять її соком

відварених і протертих через сито помідорів, додають зелень петрушки і чорний перець горошок. Сковороду накривають кришкою і ставлять в помірно нагріту духовку на 25-30 хвилин.

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

Ікра з горіхів і часнику

Очищений часник розтерти із сіллю. Додати товчені горіхи, замочений у воді й добре віджатий білий хліб. Добре збити, уводячи потроху олію, а наприкінці сметану. Суміш заправити оцтом і сіллю, розмішати й викласти в тарілку.

Продукти: часник – 68 г, волоські горіхи – 220 г, білий хліб – 150 г, рослинна олія – 50 г, сметана – 50 г, оцет 3% – 50 г, сіль.

Салат по-панагюрськи

Білокачанну капусту й солодкий перець нарізати тонкими смужками, моркву, помідори й часник натерти на тертці, зелень петрушки й селери дрібно нарізати. Усе змішати, залити рослинною олією, посолити.

Продукти: капуста білокачанна – 38 г, перець солодкий стручковий – 27 г, морква – 25 г, помідори – 71 г, часник – 4 г, зелень петрушки й селери – 4 г.

Чорба з кабачків

Кабачки очистити, вийняти м'якоть, 1/2 частину порубати й пасерувати із нарізаною зеленою цибулею, борошном і перцем. Усе це залити водою й довести до кипіння. Потім покласти підготовлений рис, варити до напівготовності, увести нарізані кубиками кабачки й варити до готовності. Готовий суп посолити й заправити збитим з кисляком яйцем. При відпусканні посипати дрібно нарубаною зеленню.

Продукти: кабачки – 166 г, цибуля зелена – 6 г, рослинна олія – 12 г, борошно – 3 г, рис – 12 г, перець червоний мелений – 0,02 г, яйце – 1 шт., кисляк – 25 г, зелень петрушки й кропу – 3 г.

Плакія з риби

Рибу обробити на філе зі шкірою й реберними кістками, нарізати на порції й укласти на змазаний лист. Окремо пасерувати цибулю і корінь селери, нарізані дрібними скибочками, і довести до м'якості. Потім додати борошняне пасерування, розведене гарячою водою, сіль, часник, чорний перець, лавровий лист, довести до кипіння й цим соусом залити покладену на лист рибу. Зверху на рибу покласти скибочки помідорів і лимона, посипати нарізаною петрушкою й запекти в духовій шафі.

Продукти: судак – 264 г або короп – 281 г, помідори – 17 г, цибуля ріпчаста – 24 г, зелень петрушки – 4 г, масло вершкове – 30 г, коріння селери – 9 г, часник – 3 г, борошно – 5 г, лимон – 20 г, перець чорний – 0,04 г, лавровий лист – 0,02 г.

Мусака з яловичиною й картоплею

Картоплю очистити, нарізати кружечками й присмажити з однієї сторони до напівготовності. Окремо обсмажити дрібнене м'ясо разом з цибулею, додати дрібно нарізані помідори, посолити, поперчити. Третину підготовленої картоплі викласти в змазану маслом сковороду, зверху рівним шаром половину м'яса, знову картоплю, поверх м'ясо й прикрити картоплею, що залишилася обсмаженою стороною нагору. Мусаку полити розтопленим вершковим маслом, додати бульйон і тушкувати 20–30 хвилин. Потім залити яйцем, збитим з підсоленим молоком і запекти в духовій шафі до рум'яної скоринки.

Продукти: яловичина – 164 г, картопля – 213 г, олія рослинна – 10 г, помідори – 48 г, цибуля ріпчаста – 24 г, масло вершкове – 5 г, яйце – 1 шт., молоко – 50 г, перець чорний мелений – 0,1 г, сіль.

Гювеч

М'ясо нарізати кубиками масою 15–20 г, посипати сіллю, перцем і обсмажити. Моркву, картоплю, цибулю нарізати кубиками і пасерувати із додаванням томатного пюре. Потім обсмажене м'ясо, пасеровані овочі, капусту, нарізану квадратами, варену квасолу викласти в керамічний горщик, залити бульйоном і тушкувати 15 хвилин. Подати в тій же посуді, зверху посипати дрібно рубаною зеленню петрушки.

Продукти: свинина (окіст) – 164 г, сіль – 1 г, перець – 0,2 г, жир тваринний пряжений – 15 г, морква – 19 г, цибуля ріпчаста – 18 г, картопля – 40 г, томатне пюре – 10 г, капуста свіжа – 25 г, квасоля – 10 г, бульйон – 100 г, зелень петрушки – 1,5 г.

Паніровані баклажани з начинкою

Баклажани очистити, посолити й витримати близько ½ години. Віджати від гіркого соку й обсмажити до м'якості в половині олії. Вийняти й у тій же олії пасерувати дрібно нарубану цибулю до м'якості. Додати дрібнену бринзу, два збиті яйця, сіль, мелений чорний перець і рубану зелень петрушки. Баклажани розрізати уздовж навпіл, вилучити м'якоть і нафарширувати отриманою масою. Панірувати в збитих яйцях і мелених сухарях і обсмажити до золотавого кольору.

Продукти: баклажани – 1500 г, рослинна олія – 180 г, ріпчаста цибуля – 238 г, бринза – 200 г, яйце – 6 шт., мелені сухарі – 60 г, чорний перець, петрушка, сіль.

Технології страв румунської кухні

Чорба з яловичини по-селянськи

Нарізане кубиками м'ясо поставити варити, заливши холодний водою, і посолити. Коли вода закипить, зняти піну й варити на слабкому вогні, додавши дрібно нарізану цибулю. Нарізані кубиками овочі пасерувати у маслі й закласти в бульйон, коли м'ясо майже готове. Тоді ж покласти й нарізану кубиками картоплю і варити ще 20 хвилин. Окремо скип'ятити квас і влити у бульйон, поклавши одночасно горошок, квасолу, томатну пасту й очищені від шкірочки й насіння помідори. Дати чорбі закипіти, посипати її дрібно нарізаною зеленню й подати на стіл.

Продукти: яловича м'якоть – 400 г, морква – 120 г, петрушка, селера, пастернак – 100 г, ріпчаста цибуля – 100 г, картопля – 400 г, солодкий перець – 30 г, білокачанна капуста – 120 г, помідори – 250 г, томатна паста – 25 г, рослинна олія – 50 г, квас-борщ – 800 г, консервований зелений горошок – 50 г, варена стручкова квасоля – 50 г, зелень петрушки, кропу, сіль за смаком.

Квас-борщ

Квас-борщ готується в глиняних горщиках на 5–6 літрів. На дно горщика висипати пшеничні висівки і кукурудзяну крупу, влити 1 склянку закваски або 20 г пивних дріжджів, окріп і поставити в тепле місце. Коли борщ охолоне, додати нарізаний скибочками лимон і 2–3 скибочки чорного хліба. Під час бродіння квас перемішувати довгою дерев'яною ложкою 2 рази на день. Коли квас придбає кислуватий смак, горщик перенести в холодне місце й дати квасу відстоятися. Прозорий квас розлити в пляшки й зберігати в холодному місці.

Продукти: квас-борщ для чорбри: пшеничні висівки – 500 г, кукурудзяна крупа – 300 г, 1 склянка закваски або пивні дріжджі – 20 г, лимон – 150 г, чорний хліб – 100 г, вода 5 л.

Плакія із квасолі

Нарізану скибочками цибулю злегка пасерувати, влити ложку води, покласти дрібно нарізаний часник, зелень петрушки, томатну пасту, сіль, перець і свіжі помідори, очищені від шкірочки й насіння, усе перемішати й прокип'ятити. Заправити варену квасоллю приготовленим соусом і поставити в духовку, поки випариться майже вся рідина. Подається в теплому виді як гарнір або самостійну страву.

Продукти: квасоля – 500 г, рослинна олія – 200 г, ріпчаста цибуля – 220 г, часник – 150 г, томатна паста – 30 г, помідори – 250 г, 1 лавровий лист, зелень петрушки, чабру, сіль і перець за смаком.

Мітітеї

Яловичину разом з жиром пропустити через м'ясорубку 2–3 рази, посолити й поставити в холодне місце на 2–3 години.

Потім додати мелений перець, товчений кмин, харчову соду, потовкти часник із сіллю, розмішати з невеликою кількістю м'ясного бульйону й влити в м'ясо. Із приготовленої маси формувати мітітеї у вигляді невеликих сардельок однакової величини. Обсмажити на гратарі. Під час смаження збризкувати мітітеї м'ясним бульйоном. На гарнір подати натуральні овочі або овочеві салати.

Продукти: яловичина – 200 г, часник – 3 часточки, сіль, перець, товчений кмин, сода – 2 г.

Контрольні питання:

1. Особливості технологій угорської кухні.
2. Технологічні прийоми болгарської кухні.
3. Характеристика сировини румунської кухні.

Лабораторна робота 4.

Технології приготування страв англійської, французької та німецької кухонь.

Мета: вивчити особливості технологій приготування англійської, французької та німецької кухонь. Навчитися готувати страви англійської, французької та німецької кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

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

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

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

Технології страв англійської кухні

Йоркширський пудинг

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

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

Ростбіф

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

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

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

Салат із сиром, рисом і квасолею

Перець промити, нарізати кільцями. Корінь селери промити, нарізати кружечками. Сир – кубиками. Рис відварити в підсоленій воді до готовності, відкинути на друшляк. Остудити й покласти у салатник. Додати квасолі, ананас, кукурудзу, солодкий перець, селеру й сир. Ретельно перемішати, посолити й поперчити за смаком.

Продукти: рис – 175 г, консервована квасоля – 425 г, консервованний ананас – 200 г, консервована кукурудза – 200 г, зелений перець – 100 г, корінь селери – 30 г, твердий сир – 225 г, сіль, мелений чорний перець.

Уельський рейбит – грінки із сиром

Скибочки хліба обсмажити з обох боків. Розтопити масло на слабкому вогні й, постійно помішуючи додати сир і пиво, потім приправити червоним перцем і гірчицею. Жовтки збити і, помішуючи, також вилити на сковороду. Ще раз розігріти на сковороді, але не доводити до кипіння. Отриману масу намазати на грінки й поставити на нетривалий час в духовку.

Продукти: батон – 30 г, тертий твердий сир – 240 г, вершкове масло – 60 г, пиво – 1/8 л, червоний мелений перець – 3 г, гірчиця – 10 г, жовток – 2 шт.

Юшка по-ірландськи

Рибу очистити й промити. Відрізати голову й плавці. Розрізати рибу уздовж навпіл і вилучити хребтову кістку. Голову, кістки й плавці залити 4 склянками підсоленої води й варити 30 хвилин. Потім відвар процідити. Нарізати скибочками цибулю і обсмажити на смальці. Додати картоплю, очищену і нарізану кубиками, дрібно нарізані помідори без насіння, тертий мускатний горіх, одну гілочку чебрецю, сіль і чорний перець. Залити рибним відваром і варити 30 хвилин. Додати рибу, нарізану кубиками середньої величини, і варити до м'якості (якщо відвару недостатньо, влити небагато води). Перед тим, як зняти суп з вогню, заправити його дрібно нарізаним кропом і петрушкою, проварити кілька хвилин і додати сметану. Юшку подати гарячою із дрібно нарізаними грінками.

Продукти: морська риба – 500 г, цибуля ріпчаста – 75 г, смалець – 40 г, картопля – 300 г, помідори – 350 г, мускатний горіх, чебрець, перець, сіль, зелень кропу.

Капустяний броуз

Довести бульйон до кипіння, додати вівсяне борошно й залишити на повільному вогні. Капусту нарізати тонкою соломкою. Покласти капусту в бульйон, додати сіль і перець. Варити 30 хвилин у відкритій каструлі. Подавати прямо з вогню.

Продукти: м'ясний бульйон – 1700 г, вівсяне борошно – 50 г, капуста – 450 г, сіль, перець.

Шотландський перловий суп

Розтопити масло на сковороді й обсмажити в ньому м'ясо разом з цибулею так, щоб воно підрум'янилося. Влити воду в каструлю, викласти в неї вміст сковороди й поставити варити на слабкому вогні. Через 30 хвилин додати крупу

й продовжувати варити ще 10 хвилин. Потім додати овочі, посолити, поперчити й продовжувати варити ще 20 хвилин. Готовий суп посипати зеленню петрушки.

Продукти: баранина – 440 г, морква – 60 г, ріпа – 64 г, селера – 88 г, цибуля-порей – 24 г, масло вершкове – 80 г, цибуля ріпчаста – 48 г, крупа перлова – 84 г, зелень петрушки, перець, сіль.

Пиріг по-англійському

Масло розтерти в пишну масу й поступово з'єднати з борошном і розпушувачем. Розтерти цукор з яйцями й, помішуючи, додати масляне тісто, ізюм, мигдаль і цукати. Тісто викласти в змазану маслом і посипану борошном форму й випікати в розігрітій духовці 1 годину. Пиріг остудити, збризкати ромом і густо посипати цукровою пудрою, ароматизованою ваніллю.

Продукти: вершкове масло – 250 г, борошно пшеничне – 260 г, пекарський порошок – 12 г, цукор – 180 г, яйце – 4 шт., товчений мигдаль або волоські горіхи – 125 г, цукати – 75 г, ром – 40 г, ваніль.

Плюм-пудинг

Нирковий жир дрібно порубати, додаючи здрібнену черству булку й борошно. Рубати ножом, поки жир не буде мати вигляд крупи. Додати сіль, цукор, мускатний горіх, корицю, гвоздику, гіркий мигдаль, дуже дрібно порубаний, ізюм, цукати, цедру одного лимона, яйця, ром і вершки. Усе добре перемішати, перекласти у форму й варити в каструлі з гарячою водою 4–5 годин. Перед подачею полити ромом.

Продукти: білий нирковий жир – 650 г, здрібнена черства булка – 650 г, борошно пшеничне – 100 г, сіль – 7 г, цукор – 200 г, мускатний горіх, кориця, гвоздика, гіркий мигдаль, ізюм – 800 г, цукати – 400 г, лимонна цедра, яйце – 10 шт., ром – 100 г, вершки – 180 г.

Технології страв французької кухні

Рататуй

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

базиліку. Страву можна подавати гарячою або ж холодною. Ідеально смакує з хрумким французьким багетом або макаронами.

Продукти: 1 кг спілих помідорів, 2 болгарські перці різного кольору, 1 великий баклажан, 1 ложка солі, 3/4 стакану оливкової олії, 1 кабачок, 1 цуккіні, 2 великих цибулини, 3 великих зубчики часнику, 100 мл червоного вина, 3-4 гілочки свіжого кмину, 5 ложок порізаної петрушки, 5 ложок порізаного свіжого базиліку, білий перець, сік одного лимона.

Паштет з яловичої печінки по-домашньому

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

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

Суп-пюре по-французьки

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

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

Капуста брюссельська під соусом бешамель

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

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

Салат бокер

Гірчицю, оцет, оливкову олію збити й залити отриманою заправкою зелень і коріння селери, нарізані соломкою. Витримати в холодильнику одну годину. Додати нарізані шинку, гриби, яблука й змішати з майонезом. Викласти все в блюдо, прикрасити часточками вареної картоплі, буряка і зеленню петрушки.

Продукти: гірчиця суха – 4 г, оцет винний 3%-ний – 15 г, оливкова олія – 90 г, зелень селери – 150 г, корінь селери – 100 г, шинка – 100 г, гриби мариновані – 100 г, яблука – 100 г, майонез – 100 г, картопля варена – 100 г, буряк варений – 100 г, зелень петрушки.

Паризький салат

Відварити моркву, корінь селери, стручкову й суху квасолю. Готові овочі нарізати дрібними кубиками, додати здрібнені рибні консерви, ретельно розмішати й заправити майонезом. Салат прикрасити кружечками яйця, сиром, нарізаним ромбиками, посипати здрібненою зеленню петрушки.

Продукти: морква – 280 г, корінь селери – 50 г, буряк – 120 г, квасоля стручкова – 50 г, квасоля суха – 50 г, рибні консерви в маслі – 250 г, майонез – 50 г, яйце – 1 шт., твердий сир – 30 г, зелень петрушки.

Яйця під зеленим майонезом

Варені яйця розрізати на четвертинки. Салат пропустити через м'ясорубку, протерти з вершками й майонезом. Яйця викласти на блюдо, залити зеленим майонезом і прикрасити зеленню.

Продукти: яйця – 12 шт., салат зелений – 150 г, вершки – 60 г, майонез – 150 г, зелень петрушки.

Страви німецької кухні

Суп картопляний «Потофе»

Нарізаний ріпчастий лук обсмажити у вершковому маслі. М'ясо промити, залити холодною водою, довести до кипіння, зняти піну й покласти нарізані моркву, ріпу, лук порей, корінь селери, часник, пасеровану цибулю, гвоздику, перець, сіль, зелень петрушки й варити 5 годин на слабкому вогні. Потім процідити, додати нарізану картоплю й варити ще одна годину. Подати з грінками.

Продукти: яловичина (грудинка) – 400 г, вода – 3 л, цибуля ріпчаста – 150 г, морква – 150 г, ріпа – 100 г, цибуля-порей (біла частина) – 50 г, корінь селери – 40 г, часник – 10 г, картопля – 500 г, гвоздика, перець чорний горошком, зелень петрушки, сіль.

Салат з картоплі по-староберлінськи

Картоплю відварити в шкірці, очистити й нарізати кружечками. Потім полити рослинною олією й оцтом. Додати нарізану кубиками ріпчасту цибулю, сіль, перець, цукор і добре перемішати. Готовий салат подати теплим.

Продукти: картопля – 1250 г, рослинна олія – 100 г, ріпчаста цибуля – 100 г, сіль, перець, цукор, оцет.

Вертуни із шинки

Шинку нарізати скибочками. Скибочки шинки намазати сумішшю майонезу й томатної пасти й посипати огірками, нарізаними дрібними кубиками. Згорнути вертуни й подати зі свіжими овочами, зеленим салатом.

Продукти: нежирна шинка – 100 г, майонез – 20 г, томатна паста – 40 г, мариновані огірки – 50 г.

Помідори по-франкфуртськи

Вилучити насіння з половинок помідорів. Сосиски нарізати кубиками, змішати з майонезом і гірчицею й розкласти в половинки помідорів. Подати на листах салату.

Продукти: помідори – 400 г, сосиски – 100 г, майонез – 40 г, гірчиця – 20 г, салат.

Суп гороховий з ковбасою

Попередньо замочений горох залити водою й варити до розм'якшення. Потім протерти через сито й з'єднати з відваром. Додати нарізану ковбасу й довести до кипіння. Заправити пасерованою цибулею і борошном, посолити й довести до готовності. При подачі посипати чорним меленим перцем і здрібненою зеленню петрушки.

Продукти: горох – 100 г, вода – 1 л, ковбаса варена – 100 г, цибуля ріпчаста – 50 г, борошно – 25 г, жир – 10 г, зелень петрушки, сіль.

Суп-пюре з кольорової капусти

Кольорову капусту очистити від покривних листів, промити, розібрати на суцвіття, залити білим соусом і варити до готовності. Потім протерти її разом із соусом через сито, додати кістковий бульйон і заправити льезоном і вершковим маслом.

Продукти: капуста кольорова – 200 г, борошно – 50 г, масло вершкове – 40 г, бульйон – 0,5 л, сіль.

Льезон: молоко – 100 г, яйце – 1 шт.

Хлібний суп «Люнебург»

Розмочений і віджатий хліб розмішати на невеликому вогні з малою кількістю води в однорідну масу. Додати фруктовий сік, нарізані кружечками або шматочками фрукти, ізюм і цукор, варити до готовності. Приправити лимонним соком й ванільною пудрою.

Продукти: хліб білий – 200 г, фруктовий сік – 750 г, яблука – 200 г, груші – 200 г, ізюм – 100 г, цукор – 80 г, лимонний сік, ванільна пудра.

Рейнський яєчний суп

Припустити борошно в розігрітому маслі й поступово влити воду із цукром і пряностями. Додати вино й довести до кипіння. Змішати яйця з лимонним соком й влити по краплям в суп. Суп можна подавати як холодним, так і гарячим.

Продукти: вершкове масло – 50 г, борошно – 50 г, вода – 0,5 л, сіль, кориця або імбир, біле вино – 0,5 л, яйце – 3 шт., лимонний сік.

1. Особливості технологій французької кухні.
2. Технологічні прийоми англійської кухні.
3. Характеристика сировини німецької кухні.

Лабораторна робота 5.

Технології приготування страв грецької та іспанської кухонь.

Мета: вивчити особливості технологій приготування грецької та іспанської кухонь. Навчитися готувати страви грецької та іспанської кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

В Іспанії риба та морепродукти має більше значення, ніж м'ясо. Національна іспанська страва № 1 – "паелья". З вин віддають перевагу натуральним червоним.

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

Технології страв грецької кухні

Мусака грецька

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

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

Салат по-грецьки

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

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

Омлет по-грецьки

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

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

Часникова паста – «Скордалья»

Картоплю відварити й очистити. Обчистити часник. Усе подрібнити у блендері до стану кашки, поступово додати оливкову олію. Посолити й додати небагато оцту. Суміш збивати протягом декількох секунд. Якщо часникова паста «розділиться», тобто виділиться олія, поступово перемішувати, додаючи теплу воду – так часникова паста знову перетвориться в однорідну масу.

Продукти: часник – 6 часточок, оливкова олія – 30 г, варена картопля – 100 г, оцет, сіль.

Йогуртно-часниковий салат «Дзадзикі»

Огірок очистити, натерти на тертці на чисту серветку й віджати, щоб вилучити рідину. Йогурт покласти в миску, додати терту огіркову масу, натертий часник і перемішати. Додати суміш із рослинної олії, солі й лимонного соку. Після всього цього суміш поставити в холодильник і потім подати салат до столу охолодженим.

Продукти: йогурт – 60 г, огірок свіжий – 70 г, часник – 1 зубчик, оливкова олія – 1 ст. ложка, 4-5 крапель лимонного соку, сіль.

Суп лимонний «Авголемоно»

Курячий бульйон доведемо до кипіння. Рис промиємо, дамо стекти й засипаємо у киплячий бульйон. Поваримо під кришкою на повільному вогні 15-20 хвилин. Тим часом зіб'ємо в піну яйця, поступово додаючи лимонний сік. Віділлємо 1/4 л киплячого бульйону й потроху підмішаємо в лимонно-яєчну суміш. Каструлю з бульйоном знімемо із плити й при безперервному помішуванні збивачкою введемо в суп лимонно-яєчну суміш. Ще раз нагріємо суп, не доводячи до кипіння. Заправляємо сіллю й перцем і перед подачею на стіл настоюємо ще 5 хвилин.

Продукти: курячий бульйон – 1,5 л, рис – 50 г, яйця – 4 шт., сік від одного лимона, на кінчику ножа солі, білий перець.

Сочевичний суп – «Факес»

Сочевицю промити й покласти в каструлю з водою. Додати цибулю, часник, рослинну олію й помідори й варити протягом години. Подається до стола в гарячому або холодному вигляді з додаванням маслин і маринованих огірків.

Продукти: сочевиця – 0,5 кг, помідори – 0,5 кг, часник – 4 зубчики, цибуля ріпчаста – 200 г, лавровий лист – 2-3 шт., сіль, перець, олія рослинна – 150 г, оцет по смакові.

Рибацька юшка – «Какавья»

Рибу очистити й добре промити. У каструлю налити рослинну олію й покласти дрібно нарізані цибулю й часник. Тушкувати цибулю із часником, покласти в ту ж каструлю картоплю, моркву, чебрець, нарізані помідори й рибу й налити ганусову горілку Ouzo. Залити водою й варити. Коли риба звариться, вийняти її з каструлі, пропустити через м'ясорубку варені овочі, очистити рибу від кісток і знову покласти в суп. «Какавья» подається до столу в гарячому виді.

Продукти: свіжа риба – 1 кг, цибуля ріпчаста – 225 г, помідори – 200 г, картопля – 400 г, морква – 375 г, часник – 2 зубчики, ганусова горілка Ouzo – 1/2 склянки, рослинна олія – 200 г, 1 гілка чебрецю, сіль, перець.

Грецька долма

Цибулю очистити й нашаткувати. У сотейнику розігріти олію й посмажити на ній до прозорості цибулю з рисом. Підлити 1 склянку гарячої води, покласти пінієві горішки, нарубану зелень, сіль, перець, цукор і на повільному вогні поварити 10 хвилин. Дати охолонути. Свіже виноградне листя обшпарити окропом, сполоснути холодною водою й дати стекти. Дно сотейника вистелити виноградним листям, інші розкласти на столі нижньою стороною нагору. На кожний лист покласти по 1-2 ч. ложці начинки з рису. Після чого загорнути краї, згорнути долму й укласти в сотейник. Полити долму лимонним соком, вершковим маслом і 1,5 склянками гарячої води, накрити тарілкою й тушкувати на повільному вогні 30-40 хвилин.

Продукти: цибуля ріпчаста – 225 г, рослинна олія – 100 г, длинозернистий рис – 110 г, пінієві горішки – 50 г, рубана зелень петрушки й кропу – по 2 ст. ложки, рубане листя м'яти – 1/2 ст. ложки, сіль – 1/2 ч. ложки, небагато чорного перцю, цукор – 1 ч. ложка, листи винограду – 200 г, лимонний сік – 2 ст. ложки, розтоплене вершкове масло – 2 ст. ложки.

Технології страв іспанської кухні

Паелья

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

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

Риба по-астурійськи

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

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

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

Рибний пудинг по-мадридськи

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

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

Андалузський салат

Помідори, огірок, редьку, цибулю тонко нарізати й перемішати, додавши сіль, перець, зелень петрушки й кропу, а також оцет і рослинну олію, зварені яйця.

Продукти: помідори – 125 г, свіжі огірки – 100 г, редька – 50 г, цибуля – 30 г, сіль, перець, зелень петрушки, кріп, рослинна олія – 60 г, оцет – 20 г, яйце – 40 г.

Салат «Чанфайна»

Печінку відварити до м'якості в невеликій кількості підсоленої води, додавши вино й перець горошок. Потім нарізати печінку кубиками. Розігріти олію, обсмажити в ній дрібно нарізані цибулю і часник, додати небагато води й тушкувати. Коли цибуля стане м'якою, а вода випарується, додати кмин, корицю, червоний перець, зелень і все тушкувати. В отриманий соус покласти печінку, нарізану кубиками, додати бульйон, у якому варилося печінка, посипати сухарями й тушкувати страву 5 хвилин. Страву можна подавати гарячою або холодною, прикрасивши скибочками лимону. Окремо подати білий хліб.

Продукти: печінка – 500 г, помідори – 125 г, свіжі огірки – 125 г, цибуля – 30 г, рослинна олія – 80 г, оцет – 10 г, перець, сіль, третій хрін – 10 г, зубчик часнику, біле вино – 100 г, цибуля – 40 г, часник – 20 г, петрушка – 20 г, сухарі – 50 г, кориця, червоний перець, кмин, чорний перець, лимон, білий хліб. **Салат «Гаспачо»**

Дрібно нарізану цибулю, часник, панірувальні сухарі перемішати у міксері з томатним соком. Влити лимонний сік, посипати петрушкою й охолодити. Подають гаспачо з овочевим гарніром зі скибочок свіжого огірка, зеленого

солодкого перцю, свіжих помідорів, зі звареними яйцями, збризкують лимонним соком.

Продукти: томатний сік – 400 г, кетчуп – 20 г, панірувальні сухарі – 10 г, часник – 50 г, ріпчаста цибуля – 50 г, оцет, рослинна олія, огірки – 50 г, помідори – 50 г, зелений солодкий перець – 50 г, яйце – 80 г, лимонний сік – 100 г, зелень петрушки, сіль, чорний мелений перець.

Суп з мідій

Ретельно промити мідії, покласти в каструлю, влити небагато води й варити доти, поки не розкриються всі стулки. Вийняти мідії із стулок і покласти в іншу каструлю. Залити їхнім процідженим відваром, у якому вони варилися, додавши 4 склянки води. Знову довести до кипіння. Обсмажити дрібно нашаткований ріпчасту цибулю, часник, додавши оливкову олію. У киплячий суп покласти цибулю, тонкі скибочки хліба без скоринки. Довівши мідії до м'якості, додати дрібно нашатковану зелень петрушки, небагато солі й чорного перцю. Суп подати гарячим, випустивши в глибоку тарілку яйце.

Продукти: мідії – 2 кг, вода – 1,2 л, цибуля ріпчаста – 60 г, часник – 20 г, оливкова олія – 40 г, яйце – 40 г.

Суп «Монтанезе»

Нарізати тонкі скибочки білого хліба (без скоринки) і присмажити їх у духовій шафі. Нарізати кружечками ковбасу. У глибоку каструлю покласти ряд кружечків ковбаси на ряд скибочок хліба, залити кістковим бульйономконцентратом. Поставити каструлю на слабкий вогонь і варити бульйон при кипінні 15 хвилин. Перед подачею випустити в тарілку сире яйце.

Продукти: білий хліб – 200 г, ковбаса «Паприка» – 200 г, кістковий бульйон-концентрат – 1 л, (1/2 таблетки на 4 склянки окропу), яйце – 40 г.

Оля подрига

М'ясо й шпик залити 2 літрами холодної води й поставити на вогонь. Через 1/2 години додати замочений горошок і спеції. Коли м'ясо буде майже готове, додати очищені дрібно нашатковані моркву, картоплю, цибулю, часник і тонкими смужками капусти. Через 10 хвилин додати нарізані помідори. Варити все разом до готовності. М'ясо вийняти, відокремити від кісток.

Ковбасу нарізати скибочками, додати до овочів і дати супу ще раз закипіти. Готову страву посипати зеленню петрушки й тертим сиром.

Продукти: яловичина з кістками – 250 г, свинина – 150 г, телятина або баранина – 150 г, шпик – 150 г, копчені ковбаски – 150 г, зелений горошок – 150 г, 1/2 качана савойської капусти, морква – 350 г, картопля – 200 г, корінь селери, цибуля – 60 г, зубчик часнику, помідори – 300 г, лавровий лист, чорний перець горошок – 6 шт., сіль, сир – 60 г, зелень петрушки.

Контрольні питання

1. Страви грецької кухні.
2. Які особливості іспанської національної кухні?

Лабораторна робота 6.

Технології приготування страв італійської кухні.

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

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Італійська кухня – одна з найпопулярніших і найвпізнаваніших у світі. Вона відома своєю простотою, натуральними інгредієнтами та розмаїттям страв. Основними особливостями італійської кухні є те, що страви часто готуються з кількох інгредієнтів, які гармонійно доповнюють один одного. Наприклад, піца "Маргарита" містить лише тісто, томати, моцарелу та базилік. Італійці приділяють велику увагу якості продуктів. Важливу роль відіграють свіжі овочі, фрукти, морепродукти, сир, оливкова олія та трави. Італійська кухня базується на використанні продуктів, які є в сезоні. Це забезпечує максимальний смак і аромат страв. Кожен регіон Італії має свої кулінарні традиції.

Технології страв італійської кухні

Різотто з шафраном по-міланськи

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

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

Піца

Тісто для піци (на дві піци):

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

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

Піца Венеція

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

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

ложка сушеного), 4 ст. ложки оливкової олії.

Піца по-неаполітанськи

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

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

Тирамісу

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

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

Салат по-міланськи

Відварити макарони. Рибні консерви, кубики маринованих огірків, консервований горошок, кетчуп, майонез перемішати з макаронами. Додати лимонний сік, сіль і залишити на холоді.

Продукти: макарони – 200 г, рибні консерви в томатному соусі – 250 г, мариновані огірки, консервований горошок – 100 г, кетчуп – 20 г, майонез – 75 г, сіль, лимонний сік.

Суп «Мінестра»

Пісню частину бекону нарізати і злегка обсмажити з нашаткованою цибулею до золотавого кольору. Капусту, моркву, ріпу, цибулю порей, картоплю нарізати скибочками, додати васильок і лаврове листя, обсмажити. Залити бульйоном або водою, покласти очищені від шкірочки й зерен помідори, зелений горошок, нарізані стручки квасолі й варити на повільному вогні 8-10 хв, покласти рис і довести до кипіння. Частину бекону, що залишився, розтерти із часником і ввести в суп. Окремо подати третій пармезан.

Продукти: бекон – 37 г, цибуля ріпчаста – 12 г, морква – 20 г, ріпа – 20 г, цибуля порей – 11 г, капуста – 25 г, картопля – 41 г, горошок зелений – 15 г, квасоля стручкова – 22 г, часник – 3 г, рис – 8 г, васильок – 1,5 г, бульйон – 200 мл, сир пармезан – 15 г, лаврове листя, сіль.

Суп яєчний по-римськи

Шматочки хліба обсмажити на вершковому маслі. На них покласти пластинки плавленого сиру й запекти. У тарілку укласти два обсмажені шматочки хліба, розбити яйце й залити бульйоном. Зверху посипати зеленню петрушки.

Продукти: білий хліб – 120 г, рослинна олія – 40 г, плавлений сир – 50 г, яйце – 4 шт., бульйон м'ясний – 500 г, зелень петрушки.

Полента

Скип'ятити 1 л води, додати щіпку солі, всипати кукурудзяне борошно й варити на слабкому вогні 40 хвилин, помішуючи дерев'яною ложкою, щоб не було грудок і маса не приставала до дна каструлі. Як тільки вона почне відставати від стінок каструлі, викласти її на блюдо.

Продукти: кукурудзяне борошно – 250 г, вершкове масло – 40 г, сіль.

Каннеллоні з начинкою

Зварити каннеллоні. Цибулю, часник, петрушку дрібно нарізати і тушкувати з рослинною олією до напівготовності. Потім додати м'ясо й тушкувати 2-3 хвилини. Додати спеції. Через 15 хвилин зняти з вогню, дати охолонути, заправити 50 г сиру, яйцем і всі добре розмішати. Цією сумішшю начинити каннеллоні. У змащену маслом форму налити половину томатного соусу, покласти шарами каннеллоні й залити соусом, що залишився. Посипати пармезаном і крупинками вершкового масла. Закрити посуд кришкою й поставити в духову шафу.

Продукти: каннеллоні – 12 шт., рослинна олія – 60 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 15 г, петрушка – 10 г, варене рубане м'ясо – 250 г, яйце – 1 шт., вершкове

масло – 20 г, сир пармезан – 80 г, томатний соус – 1 л, васильок, мускатний горіх, сіль, перець.

Паста Карбонара

Відварити спагеті до стану "аль денте" згідно з інструкцією на упаковці. Нарізати гуанчале (або бекон) кубиками чи смужками. На розігрітій пательні без олії або з мінімумом оливкової олії обсмажте панчету до хрусткої скоринки. Приготувати соус: у мисці збити жовтки з тертим пармезаном. Додати свіжомелений чорний перець. Соус повинен бути густим, кремоподібним. Злити воду зі спагеті, залишивши трохи (близько 100 мл) для соусу. Додати спагеті до пательні з м'ясом, перемішати. Потім зняти пательню з вогню і додати яєчний соус. Швидко перемішати, щоб соус покрив пасту і став кремовим (важливо, щоб яйця не згорнулися). Якщо соус занадто густий, додати трохи води, в якій варилися спагеті. Викласти пасту на тарілки, посипати додатково тертим пармезаном і свіжомеленим перцем.

Продукти: спагеті — 200 г, жовтки яєчні — 3 шт., пармезан (або інший твердий сир) — 50 г, гуанчале (або бекон, панчетта) — 100 г, оливкова олія — 1 ст. ложка, чорний перець (свіжомелений) — за смаком, сіль — за смаком

Контрольні питання:

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

Лабораторна робота 7

Технології приготування страв скандинавських країн та країн Балтії.

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв скандинавських країн та країн Балтії. Навчитися готувати страви скандинавських країн та країн Балтії.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Скандинавські країни відомі у світі рибним промислом тому риба та інші морські продукти є одними з основних продуктів харчування народів цих країн. Свіжа та консервована риба широко представлена як в меню ресторанів і кафе, так і на домашньому столі. Значне місце в раціоні народів скандинавських країн займає і м'ясо – телятина, яловичина, свинина. Основні способи теплової обробки м'яса для інших страв – варіння і тушкування. В Швеції холодне варене м'ясо – головним чином телятину, подають як закуску. В Данії та Норвегії користуються популярністю печеня, шніцелі. Традиційні шведські страви – солонина свинина з пюре з ріпи, баранина з капустою, курка, запечена в глині.

В країнах Балтії поширені технології приготування страв з риби і морепродуктів. Основу кухні складають країн Балтії 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.

Технології страв скандинавських країн

Щі рибні (норвезька кухня)

З риби зварити бульйон, покласти у нього моркву, коріння селери й петрушки, варити до готовності, а потім увести пасероване борошно. Готовий бульйон процідити, додати нарізану соломкою моркву, рибні фрикадельки, посолити, поперчити й варити 5–8 хвилин. Наприкінці варіння увести жовток.

Фрикадельки приготувати з філе тріски. У фарш додати збиті білки, крохмаль, сметану, мелені горіх, сіль. Відварити в підсоленій воді протягом 10–15 хвилин.

Продукти: риба – 300 г, вода – 2 л, морква – 150 г, корінь селери, петрушки – 100 г, борошно пшеничне – 25 г, яйце (жовток) – 1 шт., сіль, перець чорний мелений. Для фрикаделок: філе тріски – 200 г, яйця (білки) – 2 шт., крохмаль – 25 г, сметана – 20 г, горіхи мелені – 10 г, сіль.

Еленброд – суп з пива

У пиво покласти цедру лимона й довести до кипіння. Борошно 1/2 частини розвести в холодному молоці й додати в суп. Приправити цукром і сіллю. Яйце змішати з борошном, що залишилося, додати молока, добре розмішати, щоб не було грудочок, і влити в суп. Прокип'ятити протягом 5 хвилин і зняти з вогню. Жовток і кілька ложок супу добре збити й увести в суп.

Продукти: світле пиво – 500 г, темне пиво – 500 г, цукор – 50 г, борошно – 40 г, яйце – 1 шт., яєчний жовток – 1 шт., молоко – 100 г, імбир (корінь) або кірка лимона.

Фіскеболлар – рибні галушки

Рибне філе подрібнити на м'ясорубці. Шпик, нарізаний кубиками, розтопити на сковороді, додати маргарин, дрібно нарубану цибулю і злегка її обсмажити. Розмочити хліб і розім'яти його. Усе компоненти змішати, посолити, додати червоний перець і рубану зелень петрушки. Формувати невеликі галушки й проварити 20 хвилин у злегка киплячій воді. Потім галушки вийняти з води й поставити в тепле місце. Крохмаль розвести в молоці, влити в бульйон і прокип'ятити. Потім додати кисле молоко, каперси, сік лимона. Рибні галушки прокип'ятити в соусі на дуже слабкому вогні. Подати з вареною картоплею.

Продукти: рибне філе – 500 г, шпик – 25 г, маргарин – 20 г, цибуля ріпчаста – 100 г, хліб пшеничний – 30 г, молоко згущене – 60 г, сіль, червоний перець, зелень петрушки. Для соусу: маргарин – 20 г, молоко – 250 г, кисле молоко – 125 г, каперси, сік лимона.

Кетбуллар – м'ясні тефтельки

Ріпчасту цибулю натерти на тертці. Картоплю відварити й пропустити через м'ясорубку. Усі продукти добре перемішати й дати постояти 10–20 хвилин. Формувати тефтельки величиною з волоський горіх і обсмажити в сильно розігрітому жирі (часто струшуючи сковороду, щоб тефтельки рівномірно обсмажилися з усіх боків). Подавати можна як у холодному, так і в гарячому виді.

Підливу для гарячих тефтельок приготувати з сметани з гірчицею, цукром, сіллю й перцем.

Продукти: м'ясо рубане – 250 г, скоблене м'ясо – 250 г, сухарі – 50 г, ріпчаста цибуля – 50 г, картопля – 150 г, картопляне борошно – 20 г, молоко – 200 г, сіль, перець, жир для смаження.

Філе свиняче фаршироване (датська кухня)

Філе розрізати уздовж, відбити. Зверху покласти замочений і очищений від кісточок чорнослив і нарізані часточками яблука. М'ясо скачати у вигляді рулету й міцно перев'язати. Потім просмажити в сильно розігрітому жирі, посолити, влити бульйон, розведений у вершках крохмаль і тушкувати до готовності. Готовий рулет звільнити від нитки. Нарізати скибочками товщиною 1,5–2 см, полити соусом і гарнірувати картоплею або розсипчастим рисом.

Продукти: філе свиняче – 1,2 кг, яблука – 200 г, чорнослив – 100 г, масло вершкове – 100 г, вершки – 300 г, бульйон – 600 г, крохмаль, сіль.

С'ємансбіфф – м'ясо по-флотськи

М'ясо відбити з обох сторін дерев'яним молотком, змастити гірчицею й обсмажити на маргарині. У каструлі розпустити шпик, додати нарізані скибочками картоплю, цибулю, зверху укласти м'ясо. Кожний шар злегка посолити й посилати перцем. Полити бульйоном, закрити кришкою й тушкувати 20–30 хвилин.

Продукти: яловичина – 4 скибочки м'якоті, ріпчаста цибуля – 300 г, картопля – 600 г, шпик дрібно нарубаний – 80 г, м'ясний бульйон – 400 г, сіль, перець, гірчиця, жир для смаження.

Фоікал з макрелі (фінська кухня)

Філе макрелі нарізати невеликими шматками й відварити в малій кількості води. Коріння, цибулю, горошок відварити. З рибного й овочевого відварів, масла, борошна приготувати соус і приправити його спеціями. Рибу викласти на блюдо, гарнірувати овочами, полити соусом і рясно посипати зеленню.

Продукти: макрель – 1 кг, морква – 150 г, цибуля ріпчаста – 100 г, коріння селери – 80 г, зелений горошок – 120 г. Для соусу: відвар рибний – 150 г, відвар овочевий – 150 г, масло вершкове – 60 г, борошно – 40 г, перець чорний мелений, сіль.

Технології страв країн Балтії

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 кмін, сіль, ретельно перемішують і підігрівують 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, кмин – 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 защипують 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 гірчицькому 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 сметану і доводять до кипіння. Подають яловичину з гарніром – пюре картопляне і соусом, в якому вона тушкувалася.

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., кмин – 2 г.

Короп тушкований у пиві (латиська кухня)

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток посипають сіллю, викладають у посудину 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, кмин – 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

1. Традиційні страви датської кухні.
2. Традиційні страви шведської кухні.
3. Які особливості технологій страв естонської кухні?

Лабораторна робота 8.

Технології приготування страв австралійської та новозеландської кухонь.

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв австралійської та новозеландської кухонь. Навчитися готувати страви австралійської та новозеландської кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Австралійська та новозеландська кухні мають спільні риси, зумовлені географічним розташуванням, колоніальною історією та доступом до унікальних місцевих продуктів. Водночас кожна з цих кухонь має свої особливості. Австралія є домом для людей з усього світу, що позначилося на кухні. Вона поєднує елементи британської, азійської, середземноморської та близькосхідної кухонь. Широко вживані інгредієнти: м'ясо кенгуру, риба та морепродукти, бушфуд (їжа аборигенів, зокрема місцеві горіхи макадамія, плоди кактусів, ягода квандонг, а також спеції, такі як лемон-міртл і анізова мирта).

Найпоширеніший спосіб приготування їжі - BBQ. Таким чином готують стейки, сосиски, морепродукти й овочі.

Особливістю кухні Нової Зеландії є поширеність страв корінного народу Нової Зеландії Маорі. Традиційні методи приготування страв - хангі (їжа, запечена в землі).

Зазвичай використовуються місцеві продукти – баранина, морепродукти (зелені мідії, лобстери, хек і кефаль), фрукти та овочі (ківі, фейхоа, манго, тамарилло). Популярними стравами є м'ясний пиріг (Meat pie), Нокеу Рокеу - ванільне морозиво з карамельними хрусткими шматочками, кумара - солодка картопля, яку часто використовують у традиційних стравах.

Як і Австралія, Нова Зеландія зазнала значного впливу британської кухні, особливо у випічці, супах і м'ясних стравах.

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, обкачати в борошні, посипати сіллю і перцем, потім вмочити в яйці, обкачати в панірувальних сухарях і обсмажити в останньому жирі.

Біфштекси посолити, поперчити і відставити на край плити. Вершки змішати з тертим хрином 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 хрину, 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 консервований – 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.

Технології страв новозеландської кухні

Білий медовий десерт з маракуєю

Збийти білки до піків, поступово додаючи цукор. Додати крохмаль і лимонний сік, акуратно перемішати. Викласти масу у форму і випікати при 120°C протягом 1,5 години. Охолодити, змастити вершками і прикрасити фруктами.

Продукти: яєчні білки – 4 шт., цукор – 200 г, крохмаль – 1 ч. л., лимонний сік – 1 ч. л., вершки – 200 мл, свіжа маракуя або інші фрукти – за смаком

Кумара-фрі

Фрі з батату – популярна закуска. Нарізати батат на смужки. Змішати з олією, сіллю і спеціями. Запікати у духовці при 200°C протягом 20-25 хвилин, до золотистистого кольору.

Продукти: Батат – 3 шт., оливкова олія – 2 ст. л., сіль, паприка, сушений часник – за смаком

Пиріг з м'ясом та сиром

Популярна страва серед новозеландців. Обсмажити цибулю і м'ясо до готовності. Додати борошно, перемішати, потім вилити бульйон і тушкувати до загустіння. Розкачати тісто, викласти начинку, посипати тертим сиром. Накрити пиріг іншим шаром тіста, змастити збитим яйцем. Випікати при 200°C протягом 20-25 хвилин.

Продукти: яловичий фарш – 500 г, цибуля – 1 шт., борошно – 2 ст. л., бульйон – 250 мл, тісто листкове – 500 г, твердий сир – 100 г, яйце – 1 шт.

Контрольні питання:

1. Особливості приготування страв кухні Австралії.
2. Відмінні риси австралійської кухні.
3. Технології приготування страв новозеландської кухні.

Лабораторна робота 9.

Технології приготування страв китайської та корейської кухонь.

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв китайської та корейської кухонь. Навчитися готувати страви китайської та корейської кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

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

Китайська кухня базується на гармонії Інь і Ян - баланс "холодних" (освіжаючих) та "гарячих" (зігріваючих) страв. Особливістю страв є наявність п'яти смаків: солодкого, кислого, гіркого, гострого і солоного, що мають бути врівноважені. Китайці широко використовують свіжі інгредієнти:

- 1) овочі: баклажани, бамбук, гриби, броколі, шпинат тощо.
- 2) м'ясо: свинина, яловичина, курка, качка, іноді екзотичні види (наприклад, жаби або черепахи).
- 3) морепродукти: риба, креветки, кальмари, краби.
- 3) зернові та соя: рис, локшина, тофу, соєвий соус.

Популярні способи приготування:

- 1) смаження у вок (стир-фрай): швидке обсмажування на високій температурі.
- 2) тушкування: тривале приготування у бульйоні чи соусі.
- 3) готування на пару - зберігає смак і поживні властивості.
- 4) варіння: для супів і бульйонів.

Використання таких спецій як сичуанський перець, імбир, часник, зірчастий аніс, соєвий соус, рисовий оцет, кунжутна олія робить страви пікантними та різноманітними за смаком.

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

Головним у корейської (як і в китайській) кухні є рис. Зазвичай з нього готують кашу, яка є незмінною для будь якого свята. З рисом подаються інші страви, асортимент яких залежить від місцевих традицій і сезону. Другими за популярністю є страви з ячменю і пшениці. Чималу частину раціону займають овочі і зелень. Все це може заправлятися різними приправами: соєвим соусом, кунжутом, кунжутною олією, часником і зеленою цибулею. Оскільки Корея має вихід до моря, поширені страви з морепродуктів – молюсків, креветок, устриць, трепангів, тріски, минтая, камбали і морських водоростей. Одним з улюблених страв корейців є риба в маринаді, яка не піддається термічній обробці

Технології страв китайської кухні

Чоу мен

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

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

Курка з ананасом по-китайськи

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

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

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

Кисло-солодкий салат з огірків

Розчинити цукор у винному оцті так, щоб вийшов сироп. Підготувати маленькі огірочки, вимити, нарізати й виложити в миску, посипати імбиром, збризкати «сиропом» з оцту. Перемішати й подати до столу.

Продукти: маленькі огірки – 500 г, цукор – 30 г, 3%-ий винний оцет – 80 г, мелений імбир – 1 г.

Риба в маринаді

Приготувати маринад: змішати соєвий соус, імбир, вино, здрібнену цибулю, перець, додати воду. Оброблену рибу промити, обсушити й занурити в маринад на 30 хв. Злити в чашку половину маринаду, частину, що залишалася розбавити водою, помістити рибу в духовку, нагріту до 1800С на 20 хвилин, після чого зняти з риби шкіру й викласти на тарілку. Приготувати соус: половину маринаду довести до кипіння, додати розведений крохмаль. Як тільки соус загустіє, полити їм рибу й подавати страву до столу.

Продукти: форель – 2 шт., соєвий соус – 150 г, 100 г міцне десертне вино – 100 г, цибуля – 40 г, мелений імбир – 5 г, крохмаль – 20 г, запашна олія – 10 г, чорний перець горошком.

Паростки квасолі з гірчицею

Квасолі замочити на добу у воді кімнатної температури, щоб вона набрякла. Потім пересипати в марлю, покласти на дно каструлі й поставити в тепле місце. Через 3–4 доби квасолі дасть достатньо паростків довжиною 4–5 см. Підготовлені паростки квасолі проварити в киплячій воді протягом 1–2 хвилин, після чого занурити в холодну воду й остудити, віджати вологу, викласти в миску. Гірчицю розвести водою, посолити, оцет, масло й перемішати. Полити паростки квасолі гірничим соусом і подавати до столу.

Продукти: паростки квасолі – 200 г, суха гірчиця – 10 г, оцет – 10 г, запашна рослинна олія – 10 г, сіль.

Суп зі свинини з гарбузом

Корейку промити, нарізати дрібними кусочками, покласти в теплу воду й нагріти до кипіння. Потім бульйон злити. Очистити гарбуз від шкірки, серцевини й насіння, нарізати такими ж кусочками, що й свинину. Налити в каструлю воду, покласти в неї вже підготовлену свинину й довести до кипіння. Зменшити вогонь до слабкого й варити до готовності. За 15 хв. до закінчення варіння покласти в каструлю шматочки гарбуза, посолити. Подавати до столу, поперчивши суп уже в тарілках.

Продукти: корейка – 300 г, гарбуз – 500 г, сіль за смаком, червоний перець – 1 г, вода – 2 л.

Страви корейської кухні

Салат з огірків

Молоді огірки злегка натерти крупною сіллю, обмити, розрізати уздовж навпіл, а потім на кусочки товщиною 0,2 см. Додати оцет, соєвий соус, нашатковану цибулю, здрібнений часник, підсолений кунжут, перемішати, викласти на тарілку і посипати тонко нарізаним червоним перцем.

Продукти: огірки – 500 г, часник – 10 г, оцет 3%-ний – 20 г, сіль – 10 г, зелена цибуля – 30 г, соєвий соус – 20 г, червоний перець, кунжут.

Кімчхі з молоді капусти

Підготовлений качан розібрати на листи, їх промити, покласти в підсолену воду під прес на 5–6 днів (за цей час капуста осяде й на смак буде злегка недосоленою). Капусту промити, злегка віджати й заправити здрібненою цибулею, часником й перцем. Все перемішати й викласти в посуд для засолювання. Через 2–3 години розвести у воді борошно, суміш довести до кипіння, остудити, додати сіль за смаком, вилити в посуд з капустою й накрити кришкою. Зберігати в холодному місці.

Продукти: молода капуста – 2000 г, зелена цибуля – 30 г, часник – 50 г, сіль – 50 г, червоний мелений перець – 20 г, пшеничне борошно – 10 г.

Набаккімхіи (кімчхі з редьки)

Редьку нарізати на плоскі квадратики шириною 1,8 см і товщиною 0,2 см. Грушу очистити від шкірки й нарізати дуже тонкими смужками шириною 1 см. Зелену цибулю нарізати на кусочки довжиною 3 см. Імбир і часник подрібнити і стовкти. Стебла петрушки промити й злегка просолити. Потім їх промити й нарізати довжиною 5–6 см. Редьку перемішати із червоним меленим перцем, перетерти й, після того як вона почервоніє, змішати із грушею, петрушкою й сіллю, виложити в посуд для засолювання. Через 1 годину влити підсолону за смаком воду (її повинно бути стільки, щоб кімчхі плавала зверху) і, заправивши кімчхі цибулею, часником і імбиром, залишити для квашення. Коли кімчхі закваситься – утворюється піна. У цей час посуд з кімчхі потрібно поставити в холодне місце.

Продукти: редька – 1000 г, петрушка – 300 г, груша – 300 г, зелена цибуля – 50 г, часник – 30 г, імбир – 5 г, сіль – 100 г, червоний мелений перець – 10 г.

Рулет з качки зі свининою

З підготовленої качки обережно, щоб не ушкодити, зняти шкіру, звільнити м'якоть від костей і повернути її разом зі свининою через м'ясорубку. Цибулю і часник ретельно подрібнити. Рис замочити у воді й, як тільки набрякне, відкинути. Соевий сир помістити в марлевий мішечок, відокремити вологу й подрібнити. У підготовлений м'ясний фарш викласти здрібнені цибулю і часник, імбир, соєвий сир, рис, соєвий соус, сіль, мелений кунжут і чорний мелений перець, добре перемішати й дати постояти 10 хв. Рівно розстелити качкину шкіру, викласти на неї підготовлений фарш, згорнути трубочкою й перев'язати шпагатом. Тушкувати протягом години. Остудити, розрізати шпагат і нарізати на куски товщиною 0,5–0,7 см.

Продукти: качка – 1 шт., свинина – 50 г, соєвий сир – 30 г, рис – 10 г, зелена цибуля – 10 г, часник – 5 г, імбир – 1 г, соєвий соус – 5 г, сіль – 2 г, мелений кунжут, мелений чорний перець.

Картопляний суп з м'ясом

Картоплю очистити, нарізати напівкруглими часточками. М'ясо нарізати тонкими довгими шматочками, заправити соєвим соусом, рослинною олією, товченим часником, перемішати й дати просочитися. Налити в розігрітий посуд олію, викласти м'ясо й картоплю, обсмажити, перевертаючи. Коли картопля буде майже готова, влити воду, довести до кипіння, посолити. У готовий суп викласти косо нарізану зелену цибулю. Коли вона змінить колір, додати соєвий соус і подати до столу.

Продукти: картопля – 500 г, м'ясо – 250 г, часник – 15 г, зелена цибуля – 100 г, соєвий соус – 100 г, рослинна олія – 10 г, вода – 2 л, сіль за смаком.

Картопляний суп з рибою

Картоплю нарізати товстими часточками у формі півмісяця. Зелену цибулю нарізати косими кусочками. Рибу обробити й зварити в невеликій кількості води. Коли риба добре розвариться, долити воду, довести до кипіння, зняти піну й вийняти рибу. У бульйон покласти картоплю й варити на повільному вогні до готовності. Готовий суп заправити соєвим соусом, сіллю. Розлити по тарілках і посипати зеленою цибулею і кунжутом.

Продукти: картопля – 300 г, риба – 50 г, зелена цибуля – 30 г, сіль – 10 г, соєвий соус – 80 г, рослинна олія – 20 г, підсолений кунжут – 10 г, вода – 2 л.

Качка смажена

Підготовлену качку обмазати сумішшю соєвого соусу й виноградного вина й обсмажити на рослинній олії при температурі 170–180°C. Обсмажену тушку заповнити зеленою цибулею, нарізаною косими кусочками, часником і імбиром, викласти в посуд й готувати півтори години на парі. З готової качки вийняти кістки, обмазати сумішшю соєвого соусу з товченим часником, кунжутом і чорним меленим перцем, остудити й нарізати. Для гарніру відварити чотири яйця. Жовтки протерти, білки подрібнити. У чотирьох яєць відокремити білки від жовтків і подрібнити їх окремо; протерті жовтки змішати із сирими жовтками, здрібнені білки – із сирими білками; суміші посолити й відварити на парі. Картоплю відварити, очистити, потовкти. Додати сіль і чорний мелений перець, сформувати кульки. Обваляти їх у пшеничному борошні, обсмажити в маслі. Цими кульками оформити страву.

Продукти: качка – 1 шт., картопля – 150 г, курячі яйця – 8 шт., соєвий соус – 8 г, часник – 5 г, зелена цибуля – 10 г, імбир – 2 г, чорний мелений перець – 0,3 г, пшеничне борошно – 10 г, виноградне вино – 8 г, кунжут – 5 г.

Пулькочі з качки

Підготовлену качку обробити, звільнити від кісток. М'ясо нарізати кусками товщиною 4 см і викласти в посуд. Цибулю, часник, імбир подрібнити, покласти в м'ясо, додати соєвий соус, цукор, виноградне вино, чорний мелений перець. Дати постояти 30 хвилин. М'ясо, що просочилося спеціями, обсмажити на решітці до готовності.

Продукти: м'ясо качки – 200 г, зелена цибуля – 10 г, часник – 3 г, імбир – 1 г, соєвий соус – 5 г, чорний мелений перець – 0,3 г, цукор – 3 г, виноградне вино – 5 г.

Минтай у соєвому соусі

Оброблену тушку минтая розрізати на куски довжиною 3–4 см. У каструлю налити масло, соєвий соус, небагато води, додати цукор. Поставити на вогонь. Коли закипить, викласти в каструлю кусочки риби (на дно можна покласти часточки редьки – це поліпшить смак страви). Спочатку готувати на сильному вогні, потім його збільшити. Коли рідина майже википить, додати дрібно нарізану цибулю, часник, перець і тушкувати на слабкому вогні до готовності.

Продукти: минтай – 2 кг, зелена цибуля – 50 г, соєвий соус – 150 г, часник – 10 г, рослинна олія – 20 г, червоний мелений перець – 2 г, цукровий пісок – 10 г, вода – 200 г.

Контрольні запитання:

1. Особливості приготування страв китайської кухні.
2. Відмінні риси китайської кухні.
3. Технології приготування страв корейської кухні.

Лабораторна робота 10.

Технології приготування страв японської кухні.

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв японської кухні. Навчитися готувати страви японської кухні.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Технології страв японської кухні

Традиційна японська відбивна Тонкацу

Збити яйце. Свинину відбити. Посолити і перчити з одного боку, опустити в яйце, потім у сухарі й обсмажити у великій кількості олії. Готову відбивну полити соусом і подавати з японською гірчицею екораші, нарізаним тонкими скибочками і покладеним «віялом» свіжим огірком і часточками помідора.

Продукти: свинина (філе) – 150 г, яйце – 1 шт., гірчиця японська – 5 г, соус «Тонкацу» – 5 г, огірок свіжий – 1 шт., помідор – 1 шт., олія соняшникова, панірувальні сухарі, сіль, перець – до смаку.

Гохан

Рис промиваємо 5-6 разів у холодній (обов'язково!) воді, поміщаємо в рисоварку і варимо 35 хвилин. Якщо немає рисоварки, то кладемо рис у каструлю, ставимо на великий вогонь, доводимо до кипіння, зменшуємо вогонь до мінімуму і варимо 12-15 хвилин.

Продукти: рис японський – 120 г, вода – 120 г.

Рол Філадельфія зі свіжим лососем

Норі викладаємо глянцевою поверхнею на макісу (бамбукова циновка). Кладемо на норі рис і рівномірно розподіляємо по всій поверхні листа. Не придавлюємо. Перевертаємо норі на інший бік (рисом донизу) і посередині аркуша робимо смужку з сиру. Додаємо ікру, нарізані соломкою огірок і авокадо. Загортаємо рол, зверху викладаємо нарізаний тонкими пластинками лосось, надаємо форму за допомогою макіси і нарізаємо на порційні шматочки. Подаємо із соєвим соусом, васабі та імбиром.

Продукти: рис для суші – 100 г, норі – 0,5 шт. сир «Філадельфія» – 30 г, ікра летючої риби – 5 г, огірок – 15 г, авокадо – 15 г, лосось – 40 г, соєвий соус – 20 мл, маринований імбир – 10 г, васабі – 5 г

Темпура – "Небесна страва"

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

Продукти: філе морської риби – 120 г, цибуля ріпчаста – 20 г, селера (корінь) – 8 г, перець солодкий стручковий – 5 г, мука рисова – 5 г, мука пшенична – 5 г,

вино сухе – 10 г, білок – 1 шт., вода – 20 г, олія рослинна – 100 г; для соусу: вода – 40 г, соус соєвий – 10 г, редька – 10 г, імбир (корінь).

Котлети рибні японські

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

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

Салат з петрушкою

Петрушку вимити, відірвати листики й покласти їх у окріп. Дати один раз закипіти, відкинути на сито й обдати холодною водою, добре віджати. Насіння кунжуту (половину) потовкти в ступці, змішати з пастою «місо», sake, цукром і соєвим соусом. Додати петрушку. Подати, посипавши кунжутом, що залишився.

Продукти: зелень петрушки – 300 г, очищені і обсмажені насіння кунжуту – 40 г, паста «місо» – 15 г, рисове вино (sake) – 20 г, цукор – 10 г, соєвий соус – 10 г.

Контрольні запитання:

1. Особливості приготування страв японської кухні.
2. Відмінні риси японської кухні.
3. Технології приготування страв японської кухні.

Лабораторна робота 11.

Технології приготування страв тайської, індійської та індонезійської кухонь.

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв тайської, індійської та індонезійської кухонь. Навчитися готувати страви тайської, індійської та індонезійської кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

Тайська кухня багато в чому відрізняється від китайської і дає змогу вибирати інгредієнти для страв, що робить її більш індивідуальною та ставить перед кухарем більше завдань. Її оригінальність полягає в тому, що окрім запозичених, тайландці опрацювали свої власні, неповторні рецепти. Час приготування та кількість приправ залежить лише від фантазії кухаря. Окрім смаку страви дуже важливий її зовнішній вигляд. Саме тому тайландці багато уваги приділяють декоруванню страв, що перетворилося на справжнє мистецтво. У тайській кухні всі страви складаються з рису, який нейтралізує смак, що дуже важливо для гострих страв. Цікавим є те, що під час приготування рису тайландці ніколи не додають солі. Рис у тайській кухні відіграє ту ж роль, що і хліб або картопля в європейській. Можна виділити чотири головних смаки: кислий (лимон, недозрілі фрукти манго чи ананасу, оцет), солодкий (цукрова тростина чи спілий ананас), гіркий (гіркий огірок) і солоний (сіль, рибний соус). Гострий

смак або «вогонь» ціняться найбільше серед чотирьох основних смаків. Страва є вдалою при поєднанні всіх смакових відтінків

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

Технології страв індонезійської кухні

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

Продукти: яйце – 1/2 шт., борошно – 5 г, горіхи волоські – 60 г, олія рослинна – 25 г, цибуля ріпчаста – 50 г, часник – 2 г, свинина – 60 г, помідори – 180 г, гриби свіжі – 20 г, перець червоний маринований – 20 г, стебла часнику молодого – 5 г, зелень петрушки – 3 г, сік лимонний – 5 г, перець мелений чорний, сіль.

Пюре "Президент"(індонезійська кухня)

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

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

Баботе

М'ясо пропустити через м'ясорубку, змішати з розм'якшеною булкою, яйцем, тертою цибулею і часником, здрібненим мигдалем і вершками. Усе перемішати, приправити соком лимона, соусом «Кетчуп», сіллю й цукром. Форму для випікання змазати маслом, вкласти в неї приготовлений фарш і варити протягом 45 хвилин на паровій бані. Можна поставити форму й у духову шафу, випікати 20–25 хвилин. До цього подати рис і зелений салат.

Продукти: баранина – 500 г, булка – 100 г, яйце – 1 шт., цибуля – 50 г, часник – 20 г, соус кетчуп – 15 г, мигдаль – 20 г, лимон – 50 г, вершки – 60 г, сіль, цукор.

Риба по-індонезійськи

Рис відварити в підсоленій воді, цибулю нарізати кубиками й обсмажити до світло-золотавого кольору. Додати небагато курячого бульйону. Додати соус, посолити й розігріти. Рибне філе розділити на 10 частин, збризкати соком лимона, відставити в сторону на півгодини. Шматки підготовленої риби посолити, змочити у вершки й обваляти в борошні, зажарити у великій кількості жиру до утвору золотаво-коричневої скоринки. Рис прикрасити половинками смажених бананів і кільцями цибулі, а до рибі подати соус «Кетчуп».

Продукти: рис – 200 г, рибне філе – 400 г, краби або раки – 200 г, бульйон курячий – 100 г, цибуля – 100 г, лимон – 30 г, вершки – 60 г, борошно – 50 г, жир, сіль, банан – 1 шт, кетчуп – 50 г.

Кисло-солодкий суп (тайська кухня)

Цибулю-шалот, креветкову пасту, сіль, перець, часник і корінь коріандру – усе разом потовкти в ступі. Суміш, що вийшла обсмажити в маслі до появи запаху, після чого додати воду. Довести до кипіння, а потім додати м'ясо й нашаткований імбир. Приправити цукром. Смак супу повинен бути кислосолодким. Додати зелену цибулю, шматочки вареного гарбуза й подати.

Продукти: курка, або свинина, або риба – 1 кг, цибуляшалот – 100 г, креветкова паста – 30 г, цибуля зелена – 100 г, гарбуз – 200 г, рослинна олія – 50 г, сіль, часник, корінь коріандру, імбир, цукор – за смаком.

Технології страв індійської кухні

М'ясо карі

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

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

Рис по-індійськи

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

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

Салат «Бомбей»

Листи салату нарізати у вигляді локшини, солодкий стручковий перець нашаткувати соломкою. Рис відварити в підсоленій воді, відкинути й остудити. Салат, перець солодкий змішати з рисом, посипати чорним меленим перцем, заправити оцтом, оливковою олією і сіллю.

Продукти: салат зелений – 40 г, перець солодкий – 40 г, рис – 20 г, олія оливкова – 10 г, оцет – 5 г, перець мелений чорний, сіль.

Індійський маринад (для птиці й баранини)

Змішати йогурт із маслом. Потім додати спеції, кмин і ретельно перемішати. Імбир подрібнити і додати в суміш останнім.

Продукти: йогурт – 250 г, рослинна олія – 100 г, порошок каррі – 5 г, куркума мелена або майоран – 2 г, перець чорний мелений – 2 г, імбир свіжий (паличка) – 2 див, кмин – 5 г.

Шорба-е-Бадам

Ріпчасту цибулю, моркву, помідори нарізати й пасерувати на жирі до м'якості. Потім овочі протерти, влити концентрований курячий бульйон, довести до кипіння, заправити спеціями, мигдальною есенцією, пряностями й довести суп до готовності. Окремо на розетці подати мигдаль.

Продукти: бульйон – 300 г, помідори – 12 г, цибуля ріпчаста – 16 г, морква – 19 г, масло вершкове – 10 г, білий перець – 3 г, імбир – 4 г, часник – 2 г, мигдальна есенція – 0,3 г, гарам масала в зернах – 1 г, мигдаль – 59 г, сіль.

Курчата каррі по-мадраськи

Цибулю і розтертий часник обсмажити, через 2–3 хвилини додати каррі, зменшити вогонь і тушкувати протягом 3–4 хвилин. Підготовленого й нарізаного на порції курчати покласти на сковороду, добре перемішати із пряностями й тушкувати під кришкою на слабкому вогні. Якщо рідина википіла, додати бульйон, щоб вийшов досить густий соус. Приправити томатом, сіллю й соком лимона.

Продукти: курча – 1 шт., жир – 60 г, цибуля – 50 г, часник – 2 г, каррі – 10 г, бульйон – 100 г, лимон – 50 г, томат-пюре – 50 г.

Філе сома по-індійськи

Філе сома нарізати на порціонні куски, викласти в каструлю з нарізаними скибочками морквою, селерою й ріпчастою цибулею, додати трохи вершкового масла й ароматичної зелені, залити вином і рибним бульйоном і припустити. Готову рибу вийняти. Борошно пасерувати на маслі, додати каррі й ввести в бульйон, у якому припускалася риба. Готовий соус протерти, заправити вершковим маслом і процідити через сито. Припущену рибу укласти на рис, приготовлений по-індійськи, залити соусом, посипати дрібно нашаткованою зеленню петрушки.

Продукти: філе сома – 256 г, масло вершкове – 27 г, вино біле – 30 г, морква – 13 г, селера – 15 г, цибуля ріпчаста – 12 г, зелень петрушки й кропу – 21 г, рис – 50 г, борошно – 3 г, каррі – 3 г.

Контрольні запитання:

1. Особливості приготування страв тайської кухні.
2. Відмінні риси індійської кухні.
3. Технології приготування страв індонезійської кухні.

Лабораторна робота 12.

Технології приготування страв азербайджанської, вірменської та грузинської кухні.

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв китайської та корейської кухонь. Навчитися готувати страви китайської та корейської кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний 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 (лобіо). Азербайджанці частіше своїх сусідів уживають рибу, пельмені (хинкали). На почесному місці коштують плови й шербеті. 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).

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 тушкувалася 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 (хмелісунелі), 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'яняться, 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 топлоне бараняче – 5 г, перець чорний мелений, зелень, сіль.

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 нутроці, 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 рубують 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.

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 сарделенок, нанижують 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.

Контрольні запитання:

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

Лабораторна робота 13.

Кухні країн Близького Сходу – Туреччини, Сирії та Ізраїлю

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв турецької, сирійської та ізраїльської кухонь. Навчитися готувати страви турецької, сирійської та ізраїльської кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний інвентар.

Основні положення

У кухні країн Близького Сходу широко використовують баранину, козлятину, птицю, рибу. Яловичину споживають в значно меншому ступені, а свинина майже повністю виключена канонами мусульманської релігії. Широко використовують всілякі овочі, а рис – продукт номер один. Близькосхідна кухня відрізняється значною гостротою. Дуже популярні молочнокислі продукти;

кисле молоко (лабан) та інші; борошняні страви; хліб вживають тільки білий (лаваш, чебурек).

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

Технології страв турецької кухні

Пальчики з м'яса по-турецьки

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

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

Плов з курки по-турецьки

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

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

Щербет

У фруктові соки покласти часточки апельсина й лимона, влити небагато води й прокип'ятити все. Процідити крізь сито й остудити. Розбавити отриманий сироп невеликою кількістю води, і подати до столу з колотим льодом.

Продукти: 3 апельсина, 1/2 лимона, 1/2 склянки цукру, 1–2 ч. л. рожевої води, лід

Турецьке печиво

Добре збити розм'якшене вершкове масло, додати цукровий пісок і просіяне борошно. Замісити тісто й розкотити товщиною 1 см. Вирізати із шару різні фігурки (зірки, півмісяці, ромби). На кожне печиво покласти мигдаль. Випікати 10–15 хвилин до золотавого кольору.

Продукти: вершкове масло – 150 г, 1 склянка цукрового піску, 2 склянки борошна, очищений мигдаль – 70 г.

Непритомність імама – Імам баїлді

Баклажани промити, плодоніжку й саме стебло зчистити, стебло не обрізати. Зрізати з баклажанів смужки шкірочки шириною 1 см, залишаючи між ними таку ж відстань, щоб увесь баклажан став смугастим. На одній з очищених смуг зробити глибокий довгий надріз (пізніше він буде служити кишенею). На 15 хвилин покласти овочі у холодну підсолону воду. У цей час цибулю очистити й

нарізати кусочками. Розігріти масло й викласти цибулю обсмажуватися. Часник очистити й нарізати довгими смужками. Як тільки цибуля стане прозорою, додати до неї часник, обсмажувати хвилину. Помідори залити киплячою водою, небагато потримати в ній, потім очистити.

Помідори розрізати навпіл, вилучити плодоніжки, м'якоть нарізати кубиками, сік зібрати. Викласти помідори в сковороду. Кінзу промити, стряхнути з неї воду, листи з 1 пучка дрібно нарізати, із другого пучка обірвати половину листів і відкласти убік для прикраси. Нарізану зелень викласти в сковороду. Масу перемішати, посолити й поперчити за смаком. Баклажани вийняти з води й витерти. Наповнити надрізи на баклажанах овочевою начинкою. Начинку, що залишилась, покласти на баклажани зверху. Викласти баклажани в ємність для запікання, влити оливкову олію, томатний соус і сік з томатів. Влити 1/4 л води. Посолити й поперчити страву за смаком. Закрити ємність фольгою або кришкою й поставити в духовку. Запікати близько 20–30 хвилин. Потім кришку відкрити й запікати ще 20 хвилин. Остудити овочі у сковороді й викласти на плоске блюдо, посипати свіжою зеленню й подати до столу.

Продукти: баклажани – 800 г, сіль, цибуля ріпчаста – 200 г, помідори – 300 г, томатний сік – 200 мл, 1,5 пучка кінзи, 4 зубчики часнику, 8 ст. л. оливкової олії, 0,5 ч. л. цукру

Технології сирійської кухні Баранина з рисом по-сирійськи

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

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

Технології страв єврейської кухні Цимес із моркви, яблука та родзинок

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

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

Картопляний книш

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

Продукти: на 64 шт.: 500 г борошна, 1 ч. л. солі, 6 ст. л. рослинної олії, 700 г картоплі, очистити і нарізати на шматочки товщиною 2,5 см, 3 головки цибулі, дрібно нарізати, мелений чорний перець, 1 яйце, збити з 1 ст. л. води.

Чолит з м'ясом та квасолею

Замочити квасолю на ніч, потім воду злити, обсмажити в каструлі на олії цибулю та м'ясо, посолити, поперчити, посипати імбирем, покласти зверху квасолю і ячмінь (замість ячменю можна взяти зайвий стакан квасолі). Посипати борошном і червоним перцем, залити водою так, щоб вона стояла нижче продуктів на 2 – 2,5 см. Закрити кришкою і тримати на слабкому вогні 4 години.

Продукти: 2 склянки квасолі або бобів, м'ясо – 1,35 кг, 3 столові ложки жиру, 2 чайні ложки меленого перцю, 2 чайні ложки солі, 1/4 чайні ложки імбиру, 2 чайні ложки червоного перцю, 3/4 склянки ячменю.

Форшмак

Солоний оселедець перед обробленням вимочити у воді або в молоці (протягом 3–4 годин). При обробленні оселедця треба відрізати край черевця, голову й хвіст, попатрати рибу, зробити надріз уздовж спинки, зняти шкіру й відокремити м'якоть від кісток. Оселедець пропустити через м'ясорубку разом із замоченою м'якушкою булки, очищеним яблуком і ріпчастою цибулею. Масу перемішати, додати розм'якшене вершкове масло й ще раз добре розтерти або другий раз пропустити через м'ясорубку. Додати лимонну кислоту, цукор, перець за смаком й збити дерев'яною ложкою. Зварити круте яйце, відокремити білок від жовтка. Білки дуже дрібно нарубати ножем і перемішати з отриманою масою. Масу викласти на тарілку й додати форму рибки. Прикласти голову й хвіст. Жовток протерти з оцтом, додати небагато цукру й перцю й цим залити оселедець. Прикрасити дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Продукти: 2 оселедці, 1–2 скибочки булки, 1 голівка ріпчастої цибулі (краще синього), 1 яблуко, 3–4 ст. л. Вершкового масла, 1/5 ч. л. лимонної кислоти, 1/2 ч. л. цукру, 1 яйце, зелена цибуля – 50 г, 1 ст. л. 3% оцту, перець по смакові.

Тейглах

Змішайте борошно, сіль і соду, влийте яйця й масло й замісіть круте тісто (якщо знадобиться, додайте борошно). Розділіть тісто на кусочки й розкотіть кожний

шматочок у вигляді ковбаски товщиною з олівець, розріжте ковбаски на шматочки довжиною 0,5 см і розкладіть їх на злегка змазаному листі. Спечіть на середньому вогні (хвилин 20), поки не підрум'яняться. Під час випічки разів зо два струшуйте лист. Змішайте в каструлі мед, цукор, імбир і мускатний горіх і варить протягом 15 хвилин, додайте спечені шматочки тісту в мед і варите ще 5 хвилин. Потім додайте горіхи й варить ще 10 хвилин, постійно помішуючи. Тейглах готовий, коли крапля не розтікається на мокрій поверхні. Викладіть суміш на мокру мармурову або дерев'яну дошку й дайте небагато охолонути. Розрівняйте рівним шаром і наріжте на шматочки. Можна також скачати із суміші кульки.

Продукти: 2,5 склянки просіяного борошна, щіпка солі, 1 ч. л. соди, 4 яйця, 4 ст. л. рослинної олії, 3/4 склянки цукру, 1/2 кг меду, 1 ч. л. меленого імбиру, 1/2 ч. л. мускатного горіха, 2 склянки горіхів.

Флуден

Налийте в миску воду (або молоко), усипте цукор і сіль, злегка підігрійте, увесь час помішуючи. Потім додайте дріжджі, перемішайте, усипте борошно й замісіть круте тісто. Дайте тісту трошки підійти (20–30 хвилин), додайте в тісто розтоплене масло й знову вимісіть, підсипавши борошна скільки буде потрібно. Залишіть тісто в теплому місці підійти (40–50 хвилин). Розділіть тісто навпіл і розкотіть кожну частину до товщини 1 см. Покладіть одну частину на змазаний лист, розмажте по ньому рівним шаром варення, покрийте другим шаром тіста й защіпайте, потім змажте яйцем, посипте сумішшю горіхів, цукру й кориці, і випікайте у духовці на середньому вогні 30–35 хвилин.

Продукти: 2 склянки борошна, 2/3 склянки води, 2 ст. л. вершкового масла, 3 ч. л. цукру, 2 яйця, 1,5 ч. л. солі, дріжджі – 40 г. Начинка: варення – 150 г, 4 ст. л. рубаних волоських горіхів, 3 ч. л. цукру, кориця.

Кугл із рибою

Розтопіть в сковороді масло й обсмажте в ньому цибулю. Змажте сотейник або форму для запікання й покладете в неї шарами картоплю, рибу й цибулю (перший і останній шар з картоплі). Кожний шар картоплі посипте сіллю й перцем. Збийте яйця з вершками й частиною солі й залийте ними покладені шари. Запікайте в духовці на середньому вогні 45 хвилин.

Продукти: 2 ст. л. масла; 1/2 склянки цибулі, нарізаної кільцями; 4 склянки картоплі, нарізаної соломкою; 3 склянки вареної або консервованої риби, 1,5 ч. л. солі, 1/2 ч. л. перцю, 2 яйця, 1,5 склянки нежирних вершків.

Гефілте фіш із сирією цибулею

Обчистить рибу, наріжте її шматками й виріжте м'якоть, булку замочить у холодній воді, м'якоть риби пропустить через м'ясорубку разом з розмоченою булкою й цибулею (залишивши одну цибулину), додайте яйця, сіль, перець і добре перемішайте фарш. Нафаршируйте шматки риби, на дно каструлі покладіть нарізані кружечками моркву й буряк, порізану кільцями цибулину, що залишилася; поверх розкладіть шматки риби, посоліть, поперчить; залийте холодною водою так, щоб вона тільки покрила рибу, доведіть до кипіння й варить 2–2,5 години на малому вогні. Можна один – два рази долити в рибу

небагато холодної води (щоб послабити кипіння, тобто не дати рибі розваритися), але не пізніше чим за годину до кінця варіння.

Продукти: риба – 2 кг, цибуля – 400 г, 2 моркви, буряк – 200 г, невеликий шматок черствої булки, 2 яйця, сіль і перець за смаком.

Контрольні питання:

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

Лабораторна робота 14.

Технології приготування страв казахської, узбецької та туркменської кухонь.

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв китайської та корейської кухонь. Навчитися готувати страви китайської та корейської кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний 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).

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 казахський)

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 коржик, на середину кожної кладуть фарш, краї тіста заціпують, 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.

Технології страв 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, заливши м'ясним бульйоном і кислим молоком, посипавши перцем і зеленню.

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

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 підсолений 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 прилипнути 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.

Контрольні запитання

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

Лабораторна робота 15.

Технології приготування страв американської, бразильської та мексиканської кухонь.

Мета: вивчити особливості технологій приготування страв американської, бразильської та мексиканської кухонь. Навчитися готувати страви американської, бразильської та мексиканської кухонь.

Прилади і матеріали: продовольча сировина, технічний 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.

Технології страв кухні США

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 кришити і перемішати з 60г цукру і вершковим маслом. Отриманою масою щільно заповнити розліну 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»).

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 нагрітий 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. Готовити 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.

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, консервований 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. Тримавши 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: консервований 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.

Технології страв бразильської кухні

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.

Бразильський 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.

Фейжоада

Замочіть чорну квасолу у воді на 8-12 годин. Відваріть квасолу до м'якості, зберігаючи частину рідини. Обсмажте бекон, ребра і ковбасу до золотистої скоринки. Додайте цибулю і часник, обсмажте до м'якості. З'єднайте всі інгредієнти в каструлі, додайте лавровий лист, сіль і перець. Готуйте на повільному вогні 1-2 години. Подавайте з рисом, апельсинами та капустою.

Продукти: 500 г чорної квасолі, 200 г копченого бекону, 300 г свинячих ребер, 200 г ковбаси (типу чорізо або копченої), 1 цибулина, 2 зубчики часнику, 2 лаврових листа, сіль, перець, зелень за смаком

Мокека

Традиційна бразильська рибна страва з кокосовим молоком. Замаринуйте рибу в соку лайма, солі й перці на 20 хвилин. У глибокій сковороді обсмажте цибулю, часник, перець і помідори. Додайте кокосове молоко та покладіть рибу. Готуйте під кришкою на середньому вогні 15-20 хвилин. Посипте кінзою перед подачею.

Продукти: 500 г рибного філе (наприклад, тріска або дорадо), 200 мл кокосового молока, 1 болгарський перець (червоний або жовтий), 2 помідори, 1 цибулина, 2 зубчики часнику, 2 ст. л. оливкової олії, сік 1 лайма, сіль, перець, кінза за смаком

Контрольні запитання:

1. Які характерні відмінності приготування страв американської кухні?
2. Особливості приготування страв кухонь країн Центральної Америки.
3. Відмінні риси мексиканської кухні.

Список використаної літератури

1. Кулінарна етнологія: підручник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищ. освіти за спец. "Готельно-ресторанна справа", "Харчові технології" В. Ф. Доценко та ін.; за заг. ред. В. Ф. Доценка, Нац. ун-т харч. технологій. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2021. 756 с.
2. Слащева А. В. Етнічні кухні : навч. посіб. Кривий Ріг : ДонНУЕТ, 2020. 159 с.
3. Баженова С.Е., Белінська К.О., Веселовська Т.Є. Кулінарна етнологія: кухня семи культур і не тільки: навчально-методичний посібник для студентів (спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа) / С.Е. Баженова, К.О. Белінська, Т.Є. Веселовська. - Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. - 432 с.
3. Традиції українського харчування Г. І. Віват. Одеса : ВМВ, 288 с. : іл., худож. Г. І. Віват. Бібліогр.: 2016 с. 282-287.

4. Ощипок І. М., Пономарьов П. Х., Філь М. І. Кухні народів світу: навчальний посібник. Львів: Магнолія. (Вища освіта України). Бібліогр.: 2016 с. 243-244
5. Гаврилко П. П. Збірник рецептур національної кухні країн Європи. 2-ге видання Київ : ЦУЛ, 2016. 620 с.
6. Ростовський В. Кухні народів світу: підручник. Київ: Кондор, 2016. 502 с.

Нормативно-правові акти:

13. ДСТУ 4268:2003. Послуги туристичні. Засоби розміщування. Загальні вимоги. Київ : Держспоживстандарт України, 2003.
14. ДСТУ 4269:2003. Послуги туристичні. Класифікація готелів. Київ : Держспоживстандарт України, 2003.
15. ДСТУ 4281:2004. Заклади ресторанного господарства. Класифікація: від 01.07.04. Київ : Держспоживстандарт України, 2004.

Інформаційні ресурси

16. Кулінарна етнологія : зародження і генезис української кухні [Електронний ресурс]: URL: <http://diploms.com.ua> (дата звернення 14.08.2022)