



Страви з сира

Підготувала майстер виробничого навчання
Сурілова Н.Г.

Мета – закріпити практично набуті теоретичні знання, вміти розраховувати кількість сировини для страв, проводити бракераж, скласти звіт про роботу та інше...



Значення сирних блюд в живленні надзвичайно велике, оскільки в сирі міститься до **16,5%** білків, до **18%** жиру, великої кількості кальцію (**140 мг%**), вітаміни

А, Е, групи В і ін.

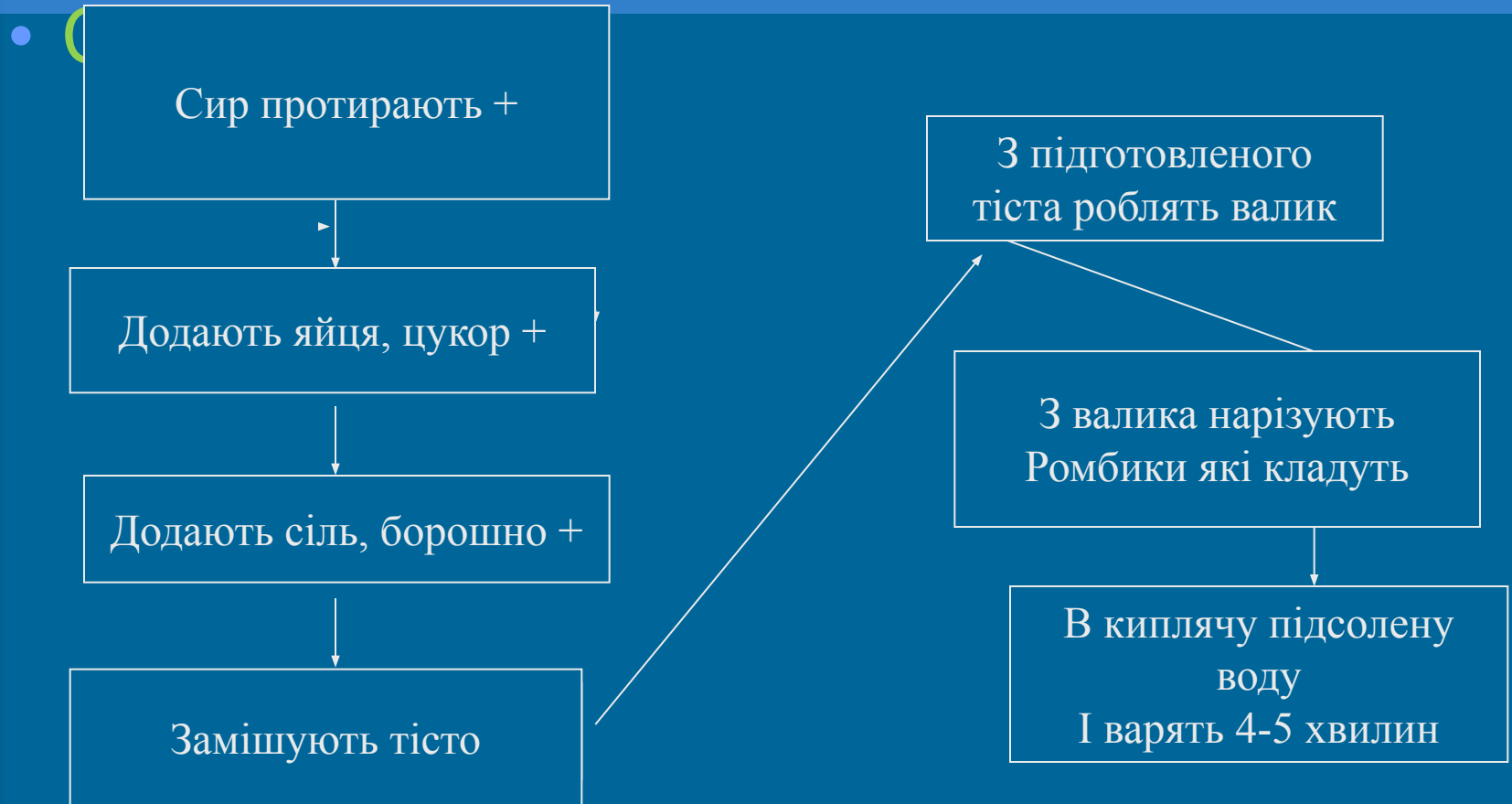
- Сирні блюда особливо рекомендуються в дитячому і дієтичному харчуванні.
- Сир широко застосовується при хворобах печінки, серця, атеросклерозі і гіпертонії, оскільки він володіє ліпотропною властивістю, тобто покращує жировий обмін.
- На підприємства громадського харчування сир поступає жирний і знежирений.
- Перед приготуванням блюд сир проглядають, протирають через сито (у невеликій кількості) або пропускають через протиральну машину.
- Втрати складають 2% його мас.

Сир – цінний білковий кисло-молочний продукт харчування

- Значніше місце в українській кухні належить сиру та стравам з нього:
- за способом теплової обробки страви з сиру поділяють на
 - **варені, смажені і запечені.**
 - до варених належать сирні галушки;
 - до смажених – сирники, пончики, сирні кільця, зрази;
 - до запечених – запіканки і бабки.

Мало знати, надо и
применять. Мало хотеть, надо и делать.

Гёте.



Сирні галушки

— запишитьь розклад у зошит

- Сир - 158/156
- Яйця - 12
- Борошно пшенічне-22
- Цукор -11
- Сіль - 1,5
- Маса напівфабрикату -190 г
- Маса готових галушок -200
- Масло вершкове - 10 (сметана -20)
- ВИХІД -210 або 220



Вареники з сиром

- Можна варити вареники з творогом в тісті – це не тільки улюбленіша страва українців, але й смачна і поживна – ми з вами це будемо вівчати коли будемо знаемитися с тістом.
- При приготуванні вареників з вологого сиру частину борошна можна змінити манною крупою: вона поглине зайву вологу...

Вареники з сиром, алгоритм роботи



Смажені страви з сиру

- Для приготування сирників краще використовувати жирний сир.
- Із рут;bhtyjuj сиру слід відтиснути зайву вологу, оскільки збільшуватиметься маса борошна при приготуванні сирників, що погіршить їх якість
- Сирники готують солодкими з цукром (15 г) і ваніліном та без цукру
- Сир протирають, додають борошно, цукор, яйця – добре перемішують
- Формують і обкачують у борошні у вигляді биточків
- завтовшки 1,5 – 2 см у діаметрі 5-6 см
- Смажать основним способом з обох боків до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жарочній шафі
- Подають по 3 шт. на порцію зі сметаною,
- Варенням, молочним солодким чи сметанним соусом



Не готуйте сирників з кислого сиру,
використовуйте його для запіканки

- Сирники можна приготувати
- з квасолею, з картоплею,
- з морквою
- Відпускають всі ці страви по 2 на порцію
- Сирники по-київському та зрази сирні з гарбузом і чорносливом, та пухкеники з сиром покращать будь якій святковий сімейний стіл...



Відпуск сирників



(500x375) 43.48 Кб

[Увеличить](#)

Запіканки й бабки з сиру

- Сир протирають, додають борошно або манну крупу, попередньо заварену окропом і охолоджену, цукор, яйця, сіль, добре перемішують.
- На змащений маргарином і посипаний сухарями лист укладають масу шаром завтовшки 3-4 см, поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 20-30 хвилин до утворення на поверхні рум'яної кірочки.
- Перед подаванням нарізують по порційні шматки квадратної чи трикутної форми – по 175 або 225 г

Вимоги до якості страв з сиру

- Сирники правильної кругло-приплющеної форми, без тріщин, консистенція однорідна, м'яка, пухка. Смак солодкий або в міру солоний, без надмірної кислотності, з присмаком наповнювачів.
- Запіканки і бабки мають гладеньку поверхню без тріщин, з золотистою кірочкою, колір на розрізі світложивтий. Консистенція ніжна, пухка, смак солодкий.
- Сирники зберігають не більш 15 хвилин, запіканки-1 година, бабки – 2 години.

Відпуск



Кишені з сиром та ягодою



ЗАПИТАННЯ

- Зробити розрахунок сировини на задану кількість порцій:
- Вареники ліниві – сирні галушки – 30
- Сирники 20
- Запіканка сирна 10
- Бабка сирна 10
- вкажіть термін смаження сирників
- вкажіть термін запікання сирної запіканки
- Які вимоги до якості до страв з сиру
- Як відрізняються зрази сирні і сирники по-київські
- Як віддалити з сиру зайву вологу
- Який термін зберігання страв з сиру



Література

- В.С. Доцяк “ Українська кухня ” Львів, Оріяна - Нова
- Л.Я.Старовойт, М.С. Косовенко, Ж.М. Смирнова “ Кулінарія ”
- Л.І. Антонець, О.М.Куба, Л.Я.Старовойт лабораторний практикум з предмета
- ” Технологія приготування їжі ”
- Інтернет джерела

- Березень 2009

ДПТУТРС

- Сурілова Ніна Геннадіївна

Місто Донецьк