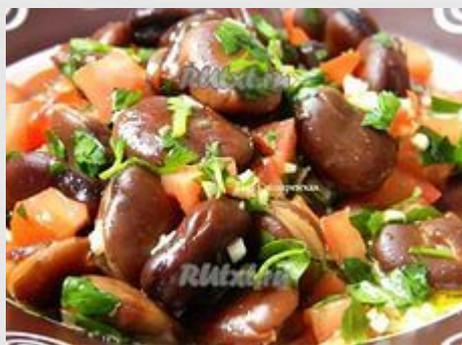
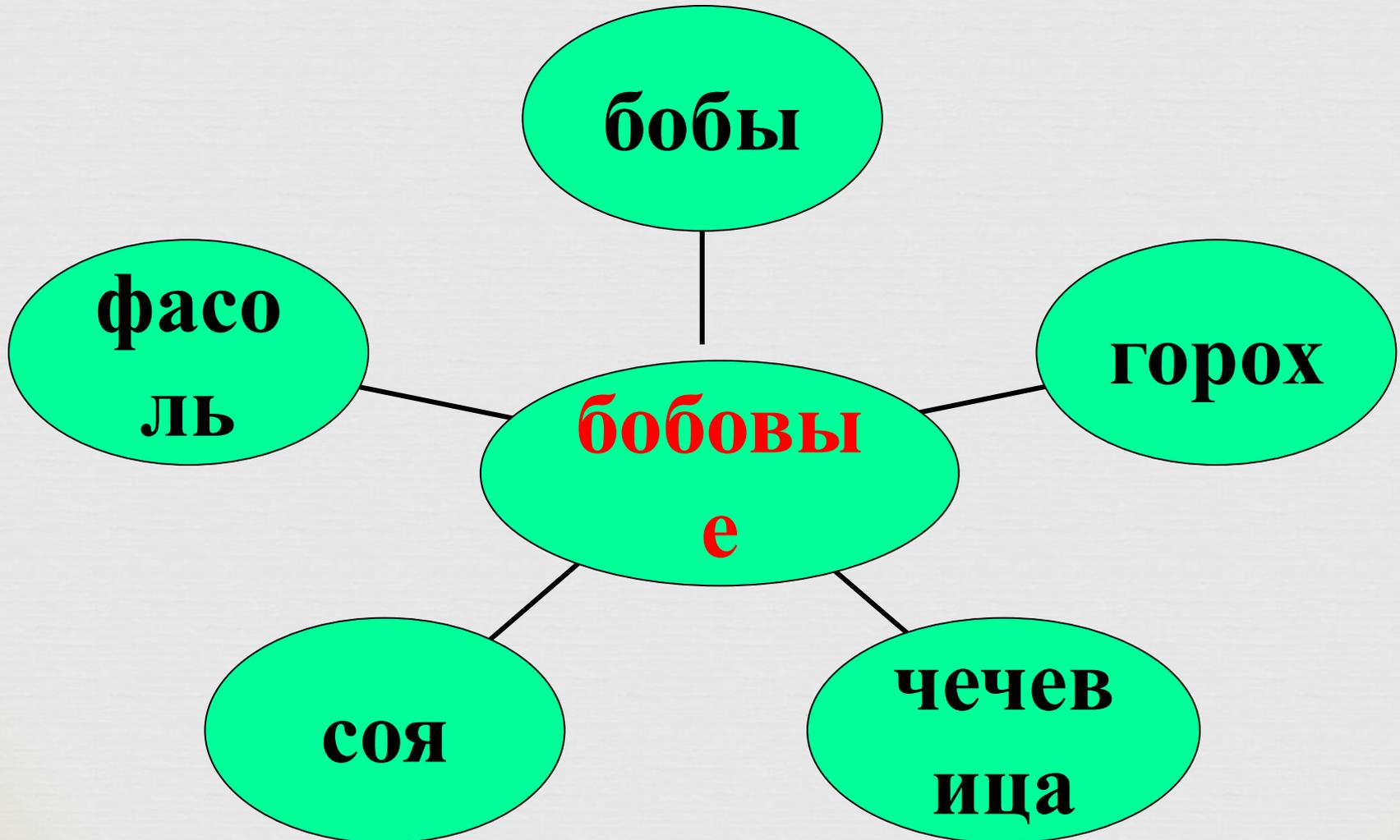


Тема урока: Приготовление блюд из бобовых



классификация бобовых



классификация бобовых



бобы

горох



фасол

ь



чечевица



нут



соя



пищевая ценность бобовых



□ Белки

□ Клетчатка

□ Витамины – V_1 , V_2 , PP

□ Углеводы

Подготовка бобовых к варке

Перебирают

Промывают 2-3 раза теплой водой

Замачивают в холодной воде 15 °С на 5-8 ч



Варка бобовых

Бобы заливают холодной водой 2-3л на 1 кг.

Варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения



Продолжительность тепловой обработки некоторых продуктов

Горох овощной (лопатка) свежий	Варка	Супы	8 – 10 мин
Горох зеленый сушеный	То же	Гарниры	1 ч 45 мин – 2 ч 15 мин
Фасоль овощная (лопатка) свежая	”	”	8 – 10 мин

Три «Нельзя»



1. **Нельзя** добавлять томатное-пюре, заправлять уксусом, до того как зерна **полностью сварились**
2. **Нельзя** добавлять соду при варке для ускорения развариваемости бобовых
3. **Нельзя** прерывать кипение во время варки, а также добавлять **холодную воду**.

Бобовые с жиром и

луком

1. Вареные бобы заправляют солью, перцем

2. поливают растопленным маргарином

3. При отпуске посыпают зеленью

Можно отпускать бобовые, перемешав их предварительно с пассерованным на свином сале репчатым луком. Лук для этого мелко шинкуют. Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам

Пюре из фасоли с морковью.

1. Морковь нарезают ломтиками тушат до мягкости с добавлением молока

2. Белую фасоль варят в воде с добавлением лука-порей и петрушки. По готовности отвар сливают

3. Сваренную горячую фасоль смешивают с тушеной морковью и сразу протирают через решето

4. Полученное пюре кладут в кастрюлю

5. нагревают до 80—90 °С, добавляют кусками сливочное масло и, тщательно перемешивают, вливают небольшими порциями горячее молоко, доводя массу до консистенции обычного пюре.

Подают в горячем виде на блюде или тарелке, придав форму пирамиды или усеченного конуса и полив растопленным маслом. На поверхность пюре наносят концом ножа или столовой ложкой какой-либо рисунок и обсыпают рубленым крутым яйцом, смешанным с мелко нарезанным укропом. Отдельно подают на розетке сливочное масло, настроганное в виде колокольчиков

Котлеты или биточки из бобовых

1. Манную кашу варят на воде, отваре бобовых или на молоке

2. Из бобовых приготавливают пюре

3. В пюре добавляют горячую манную кашу, сырые яйца, пассерованный лук и пропускают все это через мясорубку Массу разделявают на котлеты

4. панируют их в молотых сухарях или в муке, жарят на масле с обеих сторон до образования корочки, затем ставят на 5 мин в жарочный шкаф

Подают котлеты или биточки по 2-3 на порцию, политыми маслом, сметаной или соусом (молочным, сметанным, красным, томатным).

Фасоль в соусе



- Готовую вареную фасоль соединяют с томатным соусом, прогревают 5 мин, заправляют солью, молотым перцем, маргарином. Можно добавить репчатый лук и чеснок.
- При отпуске посыпают зеленью. Бобовые можно отпускать с молочным и сметанным со-усом, тогда перец не добавляют.

Запеканка из бобовых с ТВОРОГОМ

1. Сваренную горячую фасоль смешивают сразу протирают через решето

2. добавляют густую манную кашу, сваренную на молоке

4. Все хорошо перемешивают и еще раз пропускают через мясорубку

5. Полученную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень ровным слоем толщиной 4 см, поверхность смазывают сметаной

3. сырые яйца, соль, сахар и творог

6. Запекают в горячем жарочном шкафу в течение 30—40 мин.



Подают в горячем виде со сметаной.

Требования к качеству блюд из бобовых

Внешний вид	зерна фасоли, гороха, чечевицы должны сохранять свою форму
Вкус и запах	соответствующие вкусу и запаху бобовых, из которых приготовлены блюда
консистенция	Зерна должны быть хорошо разваренными, полностью набухшими