

**Блюда из круп,  
бобовых  
и макаронных  
изделий**

**БЛЮД ИЗ КАШ И БОБОВЫХ**

# КАШИ, БЛЮДА ИЗ КРУП, БОБОВЫХ

- Крупы, бобовые и макаронные изделия называют сухими продуктами и хранят в отдельной кладовой вместе с мукой,
- Крупы и бобовые содержат большое количество крахмала (до 72 %), белков, особенно в бобовых (до 20 %),
- богаты витаминами группы В<sub>1</sub> В<sub>2</sub>, РР.

- При использовании круп, бобовых, макаронных изделий в качестве гарниров следует учитывать не только их химический состав, но и то, как они сочетаются по вкусу:
- гарниры из круп плохо сочетаются с рыбой, кроме
- гречневой каши, которую подают как гарнир к жареной рыбе
- гарниры из риса больше подходят к блюдам из баранины, отварных кур и в меньшей степени — к блюдам из уток, гусей;
- горох редко используют в качестве гарнира, а фасоль
- хорошо сочетается с блюдами из баранины;
- макароны являются универсальным гарниром, но их не
- подают к блюдам из жареных уток и гусей;
- в состав сложных гарниров к мясным блюдам не включают макароны и крупы, кроме риса припущенного.

# Подготовка к варке

- Крупы перед варкой просеивают, перебирают, отделяя необрушенные зерна, примеси, удаляя мучель, придающую кашам неприятный вкус и мажущуюся консистенцию.
- Пшено, рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой (40°С), а затем горячей (60—70°С) водой.
- Бобовые перед варкой перебирают, удаляя примеси, поврежденные зерна, промывают 2—3 раза водой и замачивают (кроме лущеного и колотого гороха) на 3ч
- Макароны изделия перед тепловой обработкой перебирают, удаляя посторонние примеси, длинные изделия

# Варка каш

- Варят каши на **воде**, бульоне, молоке, **молоке, разведенном водой**, на фруктовых отварах.
- Консистенция каш может быть
- **рассыпчатой** (влажность 60—72%),
- **вязкой** (79—81%)
- **жидкой** (83—87%).
- Количество жидкости для варки каш различной консистенции определяют по таблицам Сборника рецептур.

- Для варки каш удобнее использовать посуду с толстым дном, объем которой измерен.
- Лучше всего варить каши в пароварочных котлах
- **Соль и сахар** кладут в котел с жидкостью до засыпания крупы из расчета **5 г на 1 кг** крупы.
- Крупу, промытую непосредственно перед засыпанием (она должна быть теплой), помещают в кипящую жидкость и периодически перемешивают, поднимая крупу со дна веселкой. Когда крупа набухнет и поглотит всю воду, перемешивание прекращают, поверхность каши выравнивают, котел закрывают крышкой, нагрев уменьшают до температуры 90—100 °С и оставляют

- **Манную крупу** заваривают, всыпая ее тонкой струей в кипящую жидкость при непрерывном помешивании. Больше 8—10 кг манной крупы за раз заваривать не рекомендуется.
- **Рис, пшено, перловая** крупы плохо развариваются в молоке, поэтому для варки молочных каш из этих круп их сначала проваривают 5—10 мин в большом количестве воды, затем ее сливают и заливают крупу молоком или молоком, разведенным водой.
- Для повышения рассыпчатости и улучшения вкуса при варке каши кладут жир

# Рассыпчатые каши.

- **Готовят из пшена, рисовой, гречневой, перловой, ячневой, полтавской, манной крупы.**
- **Варят их одинаково. Жидкости берут от 1,5 до 2,4 л на 1 кг крупы.**
- **Для улучшения вкуса и внешнего вида рассыпчатых каш в котел с жидкостью перед засыпкой крупы можно добавлять часть жира из расчета 5% нормы.**
- **Варят рассыпчатые каши на воде или бульоне.**





- **Гречневая каша.**
- **Рисовая каша**(рис припущенный), (рис откидной).
- **Пшенная каша. Первый способ**(сливная каша)
- **Перловая каша**





# Вязкие каши.

- Для вязких каш жидкости берут **от 3,2 до 3,7 л на 1 кг крупы.**
- Варят их на воде или молоке.
- Подают со сливочным маслом, маргарином, жирами, а мамалыгу (кукурузную кашу) — с молоком или брынзой.
- Каши из пшеничных круп, плющенных круп (Геркулеса), риса и пшена можно варить сладкими — с изюмом, черносливом и урюком.

- **Манная каша.**
- **Рисовая каша.**
- **Пшенная каша с тыквой.**
- **Каша боярская.**
- **Каша с черносливом (пшенная, пшеничная)**
- **Каша с морковью (овсяная, пшенная или пшеничная)**



# Изделия из каш.

- Из рассыпчатых и вязких каш готовят
- различные кулинарные изделия:
- **запеканки, крупеники, пудинги, котлеты, биточки и др.**
- Для приготовления их в каши добавляют творог, яйца и другие продукты,  
что значительно повышает их питательность.



# Запеканки.

- Готовят из рассыпчатых или вязких каш сладкими и несладкими, с творогом, тыквой, фруктами.
- В кашу кладут жир и сахар, затем охлаждают до 60—70°С, добавляют яйца и хорошо перемешивают.
- В массу для сладких запеканок вводят ванилин. Подготовленную массу раскладывают на смазанные маслом и посыпанные сухарями противни слоем 3см
- Поверхность смазывают смесью из яиц со сметаной и запекают 15 мин при температуре 250—280°С.
- Подают сладкие запеканки с фруктовыми сиропами и соусами.



# Крупеник

- **называют запеканки из гречневой или пшеничной крупы с творогом.**
  - Готовую рассыпчатую кашу (гречневая или пшеничная) охлаждают до 60—70°С, добавляют протертый творог, сахар, маргарин, сырые яйца и перемешивают.
  - Приготовленную массу выкладывают на смазанный и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250—280°
- Готовность крупеника определяют по образованию румяной корочки и по отставанию от краев формы.
- **Подают с маслом или сметаной.**



# Пудинги.

- **отличаются** от запеканок тем, что их готовят в формах, в состав входят взбитые белки яиц. Взбитые белки придают готовым изделиям пышность и пористость.
- Пудинги запекают и варят на пару.
- Вязкую кашу охлаждают до 60—70°С, добавляют яичные
- желтки, растертые с сахаром, подготовленный изюм, перемешивают, вводят взбитые белки, раскладывают в формы, смазанные маслом, и посыпают сухарями, поверхность покрывают смесью яйца со сметаной и запекают 15 мин при температуре 250—280°С.
- При отпуске поливают сладкими соусами.
- Для паровых пудингов массу раскладывают в смазанную



# Котлеты и биточки.

- **Готовят из вязких пшенной, рисовой, манной и пшеничной каш, которые варят на смеси воды с молоком или на воде.**
- **Кашу охлаждают до 60—70°С, добавляют яйца, перемешивают и формуют биточки или котлеты.**
- **Панируют в сухарях, жарят с жиром и подают со сметаной, грибными соусами.**
- **Можно готовить биточки и котлеты сладкими подавать со сладкими соусами.**



[www.multivarka-recepti.ru](http://www.multivarka-recepti.ru)



[www.gotovka.com.ua](http://www.gotovka.com.ua)



# Блюда из бобовых

- **Замоченные бобовые заливают холодной водой из расчета 2,5 л на 1 кг бобовых и варят в посуде с закрытой крышкой при слабом, но непрерывном кипении.**
- **Продолжительность варки колеблется в следующих пределах: чечевицы — 45—60 мин, гороха — 60—90, фасоли — 1,5—2 ч.**
- **При варке с кислыми продуктами бобовые развариваются медленнее, поэтому добавлять томатное пюре, соль, а также заправлять бобовые соусом следует только, когда зерна полностью сварятся, т. е. станут мягкими.**

- Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных.
- **Подают отварные бобовые:** с маслом;
- • с маслом и обжаренным луком;
- • со шпиком и обжаренным луком;
- • с копченой грудинкой, которую варят, нарезают мелкими кубиками, добавляют пассерованный лук, соус мясной красный или томатный, кипятят и смешивают с отварными бобовыми;
- • с томатом и луком, для чего лук шинкуют, пассеруют, добавляют томатную пасту и пассеруют вместе;
- • в соусе томатном, красном, сметанном



# Пюре из бобовых (горошница).

- Бобовые (обычно горох) варят, толкут или протирают, добавляют соль и растительное масло.
- Горошницу формуют на тарелке горкой, делают в ней углубление, в которое наливают растопленное масло или растительное с обжаренным луком.



# Варка макаронных изделий.

- **Первый способ (сливной).**  
Подготовленные макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг изделий берут 6 л воды, 50 г соли), периодически помешивая деревянной веселкой, чтобы они не прилипали к дну посуды.
- Макароны варят 20—30 мин, лапшу —
- 20—25, вермишель — 10—20 мин.

- **Второй способ (несливной).**
- **Таким способом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников, а также макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, так как они при варке не становятся клейкими.**
- **В кипящую подсоленную воду (на 1 кг изделий 2,2—3 л воды и 30 соли) засыпают макаронные изделия и варят до загустения, в конце варки добавляют жир, накрывают посуду крышкой и доваривают на слабом**





- **Макароны с сыром, брынзой или творогом.**
- **Макароны с томатом.**
- **Макароны отварные с овощами.**
- **Макароны отварные с грибами**
- **Макароны с ветчиной и с томатом**
- **Макаронник Лапшевник с творогом.**
- **Макароны, запеченные с сыром.**





# Требования к качеству блюд

- **Показатели влажности каш установлены Сборниками рецептур с учетом каждого вида крупы и консистенции каши.**
- **В готовой рассыпчатой каше зерна полностью набухшие, хорошо проварены, в основном сохранившие форму и легко отделяющиеся друг от друга.**

- **Изделия из каш имеют ровно окрашенную поверхность — золотисто-желтую или светло-коричневую; пористую консистенцию. Изделия полностью пропечены; зерна круп разварены.**
- **Вкус и запах — без дефектов.**
- **Зерна бобовых должны быть мягкими, хорошо разваренными, но сохранившими форму, без горечи и затхлости.**
- **Отварные макаронные изделия не должны быть переваренными, лопнувшими**

# Проверь себя

- Крупы и бобовые содержат большое .....
- Крупы перед варкой ...
- Варят каши на .....
- Консистенция каш может быть .....
- особенность приготовления блюд
- Запеканки -
- крупеники, пудинги-
- котлеты, биточки -
- Пюре из бобовых .....