

Санкт-Петербургское государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Морской технический колледж имени адмирала Д.Н.Сенявина»

Самостоятельная работа
« Приготовление грузинского супа Харчо»

Выполнил: Самойленко А, гр 132

Проверил: преподаватель
специциплин Санжиева ЛБ

Цель и задачи работы:

Цели работы: изучить особенности приготовления и подачи национальных супов.

Задачи :

- подобрать источники по теме работы;
- изучить материал;
- представить материал в виде электронной презентации
- представить работу для проверки

► Тема: «Приготовление грузинского супа Харчо»

Харчо

Острый, наваристый и пряный суп грузинской кухни, который готовится исключительно из говядины.

Характерным для этого супа является характерный вкус сливы. А еще одним важным компонентом, являются грецкие орехи, которые нужно измельчить в мелкую крошку и очень важно наличие чеснока, ярких специй и, естественно, кинзы.



Рецептура

Калорийность

209 кКал на 100 г

Время приготовления ,
включая подготовку
ингредиентов :

2 ч 25 мин

- Говядина – 500 г
- Рис – 100 г
- Орехи – 100 г
- Соус ткемали – 3 ст.л.
- Лук – 1 шт.
- Сладкий перец – 1 шт.
- Красный молотый перец – 1/2 ч.л.
- Хмели-сунели – 1 ст.л.
- Чеснок – 4 зубчика
- Соль – по вкусу
- Томатная паста – 60 г
- Кинза - 3-5 веточек
- Лавровый лист – 2-3 шт.

Приготовление:

- для приготовления классического супа Харчо из говядины с рисом лучше использовать говядину на косточке. Бульон будет более насыщенным и вкусным. Вымытую говядину выложить в кастрюлю и залить доверху водой. Отваривать при умеренном нагреве 2 часа.
- Пока готовится мясо с бульоном, необходимо заняться приготовлением овощной заправки. Для этого нужно очистить и мелко нарубить лук.
 - Обжарить его на сковороде до золотистого цвета. Затем добавить томатную пасту и перемешать.
 - Очищенные грецкие орехи измельчить в кофемолке и соединить с истолченным в ступке чесноком. И добавить орехово-чесночную смесь в сковороду. Перемешать и убрать с огня.
 - Сваренное мясо вынуть из кастрюли. Бульон процедить через мелкое сито. Остывшее мясо нарезать небольшими порционными кусочками и вернуть в бульон. Довести до кипения на среднем огне и всыпать рис. Перец помыть, удалить плодоножку и короб с семенами. Нарезать мелким кубиком и всыпать в кастрюлю.
 - Через 10 минут выложить в суп соус ткемали, овощную заправку с орехами, молотый красный перец, хмели-сунели, соль и мелко нарезанную кинзу. Проварить еще 5 минут и снять с огня.
 - Перед подачей дать настояться супу минимум 10 минут.
 - Температура подачи супа харчо 65-75 С, срок реализации 30 мин

Использованные источники:

1. <https://www.iamcook.ru/showrecipe/10536>
2. Сборник рецептов Голуновой Л.Е.
<https://vse-uchebniki.ru/sborniki-receptur/golunova-l-e-sbornik-receptur-blyud-i-kulinarnyx-izdelij/>
3. Учебное пособие « Кулинария» Качурина