

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №90.

ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ.

Блюда из птицы.

Выполнила: Зайцева Анастасия
Ученица 8»в» класса.

Руководитель: учитель технологии СИРОТКИНА Г.А

Исследование :

1. Какую птицу готовить?

- Индейка
- Курица
- Гусь

2. Какую часть птицы будем готовить?

- Крылышки
- Окорок
- Грудка

3. Способ приготовления?

- Запекание
- Жарка
- Варка

4. Способ подачи?

- С овощами
- В соусе
- Пустая

5. Нарезка?

- Мелкая
- Крупная
- Кубиками

6. Подача

- В порционной тарелке
- Украшенная веточками укропа
- Для красоты добавить овощей

Проблема:

У моей бабушки скоро День Рождения. Решила приготовить в дополнение к праздничному столу птицу.

Цель:

Приготовить блюдо из птицы.

Задачи:

- 1) Выбрать блюда для приготовления.
- 2) Изучить историю блюда.
- 3) Приготовить техническую документацию
- 4) Составить схему приготовления.
- 5) Изучить товароведную характеристику.
- 6) Составить технологическую карту.
- 7) Приготовить блюдо.
- 8) Рассчитать затраты.
- 9) Провести самоанализ.
- 10) Подготовить презентацию.

История

Раньше блюда из птицы традиционно ассоциировались с наступлением долгожданных праздников (Рождества, Пасхи, Нового года и др.). С глубокой древности славянские народы употребляли в пищу лебедей, журавлей, цапель, диких уток, тетеревов, куропаток, из домашней птицы — кур, уток, гусей и др. И на многих пиршествах блюда из них были основным украшением праздничного стола.

Характерным для русской кухни является приготовление птицы и дичи целыми тушками. Особенно популярны всегда были фаршированные изделия — утка и гусь с яблоками, курица, фаршированная рисом и изюмом или черносливом, гусь и утка, фаршированные солеными рыжиками или груздями, и др. Трудно представить себе без этих традиционных изделий современный праздничный стол

Разработка идей и вариантов



1 идея. Куриная грудка «под шубой»

2 идея. Куриное филе на гриле с салатом из овощей



3 идея. Запеканка из кабачков и куриной грудки



Куриная грудка «под шубой»

Куриное филе (грудка) 400 г

Помидор крупный 1 шт.

Красный перец сладкий 1/2 шт.

Лук репчатый 1/2 шт.

Горчица 1–2 ст.л

Смесь перцев 1/2 ч.л.

Соль

Оливковое масло 2 ст.л

Сметана 4 ст.л

Сыр 100 г

- Филе грудки разрезаем на кусочки, промываем, обсушиваем
- Слегка отбиваем молотком для мяса
- Солим, натираем смесью горчицы и перцев.
- Складываем в миску и оставляем мариноваться в течение 30-45 минут.
- По истечении времени на сковороде с растительным маслом обжариваем кусочки курицы. Огонь должен быть достаточно сильный. Сначала обжариваем с одной стороны в течение 3-4 минут.
- Затем с другой стороны.
- Складываем кусочки курицы в форму для запекания
- Нарезаем луковицу кусочками. Я нарезала тонкими брусочками
- И посыпаем курицу луком
- Сверху выкладываем нарезанный кружочками помидор
- Половинку болгарского сладкого перца нарезаем брусочками
- И выкладываем перчик поверх помидоров
- Сыр трем на мелкой терке
- 2/3 сыра смешиваем со сметаной, чуть солим, буквально щепотку.
- Выкладываем сметану с сыром поверх овощей, по возможности размазывая равномерно. У меня сметана была достаточно жирная, поэтому соус был густоват.
- Оставшимся сыром посыпаем шубу сверху.
- Отправляем курочку запекаться в духовку при температуре 200-210 С на 20 минут до золотистой корочки
- Куриное филе под шубкой можно подавать с диетическим зеленым салатом, а можно дополнить картофельным пюре. Мясо сочное и нежное. Приятного аппетита!

Куриное филе на гриле с салатом из овощей

- 500 - 600 гр. куриного филе 1 головка лука
- 2 - 3 зубчика чеснока 1 - 2 моркови
- лимон 1 - стакан зелёного
- сухие ароматные травы горошка
- оливковое масло 1 - зубчик чеснока
- для гарнира: оливковое масло
- стакан риса 2 - стакана воды

- Куриное филе нарезать не очень тонко, отбивать не нужно (мясо будет сочнее). Посолить крупной морской солью, если желаете посыпать перцем, я это блюдо иногда вообще не посыпаю перцем, заметила у португальцев.
- Нарезать сверху мелко чесночок. Выжать сок лимона, и посыпать измельченными ароматными травами.
- Смазать оливковым маслом, оставить мариноваться не меньше 20 минут, можно и дольше.
За это время приготовить гарнир из риса с овощами.
Такой рис получается очень вкусным. Замечательно подходит не только к курице, но и к другому виду мяса, а также рыбе.
- Подать к столу украсив по вкусу с салатом.
- Куриное филе на гриле с гарниром из риса с овощами готово!
- Приятного аппетита!

Запеканка из кабачков и куриной грудки

куриная грудка - 400-450

грамм;

молодые кабачки - 2 шт;

яйца - 2 шт;

сметана - 1 ст.л;

полутвердый сыр - 50 грамм;

лук - 1 шт;

чеснок - 3 зубчика;

свежий укроп - 3 веточки;

растительное масло - 1 ст.л;

соль, смесь молотых перцев - по вкусу.

- Подготовьте необходимые продукты.
- Кабачки вымойте, срежьте кожицу и натрите на крупной терке.
- Посолите по вкусу, перемешайте и оставьте на полчаса, чтобы кабачки дали сок.
- Отделите куриное мясо от костей и кожицы и нарежьте небольшими кусочками.
- Лук и чеснок очистите, нарежьте.
- Пропустите куриное мясо, лук и чеснок через мясорубку.
- Добавьте щепотку смеси молотых перцев и соль по вкусу.
- Добавьте яйца.
- Добавьте мелко нарезанный укроп. Хорошо перемешайте.
- Натертые кабачки нужно хорошо отжать, чтобы при запекании не выделялось большого количества жидкости.
- Добавьте кабачки к куриному фаршу. Перемешайте.
- Форму для запекания диаметром 18-20 см. смажьте растительным маслом.
- Аккуратно распределите кабачково-куриную массу по всей форме.
- Смажьте сметаной. Запекайте в разогретой до 190 градусов духовке около 30 минут.
- Сыр натрите на крупной терке. Выньте запеканку из духовки, посыпьте сыром и снова отправьте в духовку на 10 минут.
- Готовую запеканку переложите на блюдо, нарежьте порционными кусочками и подавайте со свежими овощами и листьями салата.

	1 идея	2 идея	3 идея
Время приготовления	+	-	-
Внешний вид	+	+	+
Количество ингредиентов	+	-	+
Сложность приготовления	+	+	+

Буду готовить куриную грудку «под шубой».



Товароведная характеристика

- **Курица** - наиболее распространенный вид домашней птицы. Полезна курятина высокой концентрацией белка и глутамина, являющегося стимулятором центральной нервной системы. А еще витаминами, минеральными элементами. Белки в курином мясе полноценны и их количество - до 20,8 г%, жиров - 18,4 г%, до 240 мг% калия.
- **Помидор**- Плоды томатов очень разнообразны по химическому составу, ведь они отличаются и цветом – бывают красными или желтыми. Содержат они сахар, минеральные соли, пектиновые вещества, алкалоиды, каротин, калий и большое количество витаминов – В, Р, клетчатку, яблочную, лимонную и аскорбиновую кислоту. Энергетическая ценность продукта: Белки: 0.6 г. (~2 кКал); Жиры: 0.2 г. (~2 кКал); Углеводы: 4.2 г. (~17 кКал)
- **Красный перец сладкий**- Содержащиеся в перце бета-каротин и витамин С помогают предотвратить образование раковых клеток. Эти вещества оказывают лечебное действие на больных раком. Красный перец лечит расстройства пищеварения и язву. Красный сладкий перец богат р-кумаровой и хлорогеновой кислотами, которые связывают и удаляют из организма нитроксиды – потенциальные канцерогены. В красном сладком перце, как и в томате, содержится ликопин, препятствующий развитию рака. По полчашки порезанного сладкого красного перца в день поможет предотвратить рак и сердечные заболевания. Калории, ккал: 27 ; Белки, г: 1.3; Жиры, г: 0.0 ; Углеводы, г: 5.3

- **Лук репчатый** - является самым распространенным среди луковых овощей. Луковые овощи обладают высокой пищевой ценностью. В состав лука входят следующие питательные вещества и витамины: калий, фосфор, железо, фтор, цинк, йод, эфирные масла, органические кислоты, витамины Е, С. Из репчатого лука готовят спиртовую вытяжку для стимуляции сердечной деятельности, улучшения секреторной деятельности желез пищеварительного тракта. Лук успокаивающе действует на нервную систему.
- **Горчица**-лечебная пряность. Химический состав растения довольно богатый, в нем присутствуют эруковая, олеиновая, линолевая, линоленовая, лигноцериновая, миристиновая и бегеновая кислоты. Семена содержат от 35 до 47 % жирного масла, которое отличается хорошим вкусом. После выжимки масла остается жмых, его используют для производства порошка (сухая горчица). Красивые лировидные листья горчицы содержат сухие вещества, сырой белок, аскорбиновую кислоту (витамин С), провитамин А (каротин), витамин Р, витамины В1, В2. Также горчица полезна солями кальция и железа. Действующим веществом в семенах горчицы является гликозид синигрин.
- **Смесь перцев**-Великолепно подобранным и сбалансированным по вкусовым качествам продуктом является приправа под названием Смесь перцев. Традиционно в неё входят горошины чёрного, белого, розового и зелёного перцев. Восхитительный аромат и непревзойдённый вкус подарит эта смесь. Перец белого цвета по вкусу нежнее и намного ароматнее чёрного собрата, добавит блюдам лёгкую остроту. Горошины зелёного перца имеют пряный аромат и достаточно резкий острый вкус, способствует скорейшему перевариванию тяжёлой пищи, а розовый перец имеет сложный и насыщенный аромат с тонами цитрусовых, имбиря и аниса. Калории, ккал: 255 ; Белки, г: 10.9 ; Жиры, г: 3.2 ; Углеводы, г: 38.3

- **Поваренная соль** – это неорганическое вещество, содержащее 97—99,7% чистого хлористого натрия и некоторое количество других минеральных солей. Поваренная соль среди приправ занимает первое место по объему. Значение ее не ограничивается влиянием на вкусовые свойства пищи. Соль влияет и на физиологические процессы в организме. Суточная доля потребления соли для взрослого человека составляет 10—15г.
- **Оливковое масло** – Оно славится большим содержанием так называемых ненасыщенных жиров. Эти жиры считаются самыми полезными для человеческого организма. Кроме того, в его составе жизненно необходимые жирные кислоты – Омега-6 и Омега-3. Полезно оливковое масло в небольших количествах и для растущего детского организма. В частности, оно способствует формированию костной ткани. К тому же, оливковое – одно из самых легкоусвояемых организмом человека масел.
- **Сметана** – Так, в ней содержатся витамины группы В, биотин, а также А и Е, Д и С, РР. Все эти вещества диетологами и докторами называются витаминами красоты. Для того чтобы пополнить собственную «кладовую» полезными для здоровья веществами, рекомендуется включить в свое ежедневное меню хотя бы ложку сметаны. Она принесет в организм микроэлементы: цинк и йод, железо и марганец, медь и молибден, фтор и кобальт. Побалует она человека и минеральными веществами: кальцием и калием, фосфором и хлором, магнием и натрием.
- **Сыр** – это пищевой продукт, который получают из пригодного для сыроварения молока, при использовании специальных ферментов и молочнокислых бактерий. Сыры отличаются очень высоким процентом белка (20-28%) и значительным содержанием жира (25-30% от сухого остатка). Содержание кальция и фосфора в нем намного больше, чем в твороге, и они оптимально сбалансированы. Экстрактивные вещества сыра благотворно влияют на пищеварительные железы, усиливая аппетит.

Технологическая карта

Вид работы

Т.У. Рисунок

Оборудования

Нарезать курицу, вымыть и просушить



Нож, разделочная доска

Несильно отбить филе



Молоток для мяса,
разделочная доска

Натереть куски перцем
и горчицей



Разделочная доска

Оставить мясо в специях
на 45 мин



Кастрюля

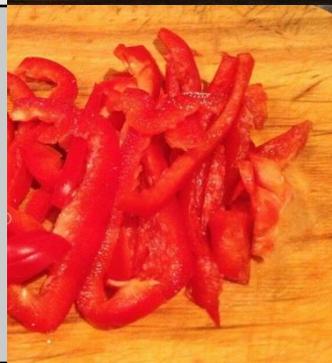
<p>На сильно разогретой сковороде обжарить одну сторону</p>		<p>Сковорода, деревянная лопатка, плита</p>
<p>Затем другую</p>		<p>Сковорода, деревянная лопатка, плита</p>
<p>Сложить кусочки курицы в форму для запекания</p>		<p>Форма для запекания, деревянная лопатка</p>
<p>Порезать луковицу полукольцами</p>		<p>Нож, доска</p>
<p>Посыпать курицу луком</p>		<p>-</p>

Сверху выложить
нарезанный
кружочками помидор



-

Соломкой нарезать
болгарский перец



Нож, доска

Выложить слой перцев



Противень

Натереть сыр на мелкой
терке



Терка, тарелка

2/3 сыра смешиваем
со сметаной, чуть
солим



Ложка, миска

Выкладываем сметану с
сыром поверх овощей



Ложка

Оставшимся сыром
посыпаем шубу сверху.



-

Отправляем курочку
запекаться в духовку при
температуре 200-210 С
на 20 минут



Духовка, противень

Расчет себестоимости

Продукты	Стоимость (кг, л, уп, шт)	Расход (по факту)	Затраты
Курица	113,5 руб. за кг	400 г	46,5 руб.
Помидор	130 руб. за кг	1 шт. (100 г)	13 руб.
Красный перец сладкий	230 руб. за кг	½ шт. (100 г)	23 руб.
Лук репчатый	40 руб. за кг	1/2 шт. (40 г)	1 руб.
Горчица	30 руб. (200 г)	1-2 ст.л.	3 руб.
Смесь перцев	40 руб. (20 г)	½ ч.л.	10 руб.
Оливковое масло	190 руб. (500 мл)	2 ст.л.	10 руб.
Сметана	70 руб. (200 г)	4 ст.л.	33 руб.
Сыр	375 руб. за кг	100 г	37,5 руб.
		Итого: 177 руб.	

Самоанализ

Я считаю, что я выполнила поставленную работу, отточила навыки приготовления птицы, особых трудностей в приготовлении этого блюда у меня не возникло. На мой взгляд, блюдо получилось достаточно вкусным.

Реклама

Вкусная курица – залог
хорошего настроения!

