

Блюда из яиц

Яйца - ценный пищевой продукт, имеющий высокую ценность.

По виду птицы различают яйца: куриные, гусиные, утиные, индюшачьи, перепелиные .

Наиболее ценными являются куриные яйца.

Куриные яйца в зависимости от срока хранения, качества и веса подразделяются на

Диетические

(сроки поступления в продажу
Не позднее 7 суток)

Столовые

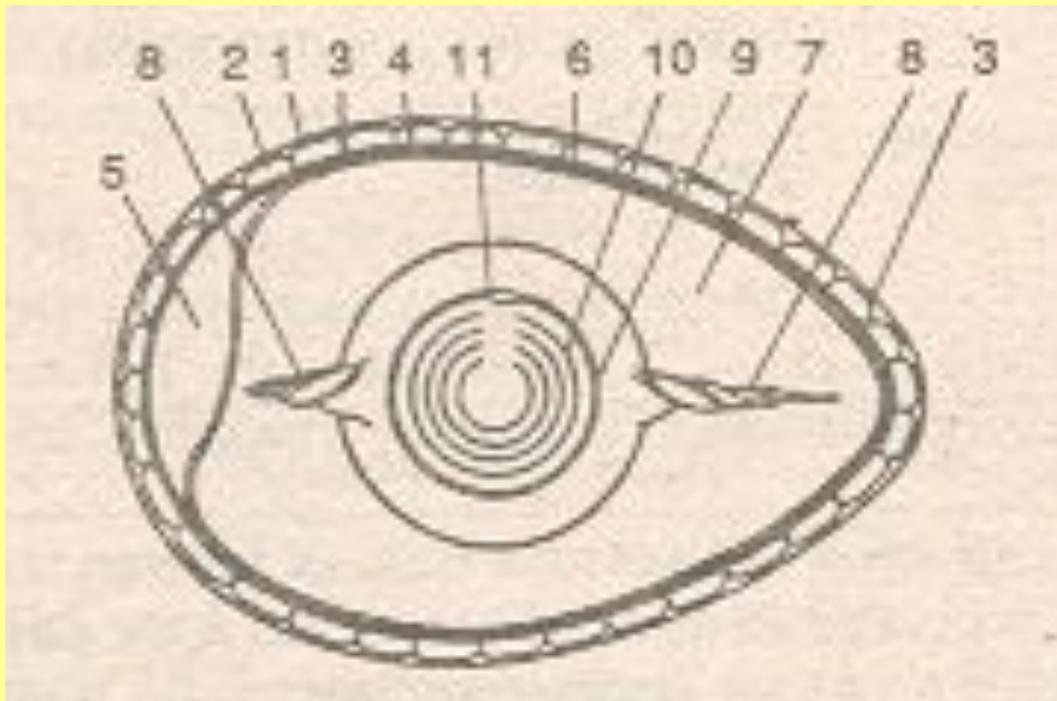
(срок поступления в продажу
по истечении 7 суток)

В яйце содержатся все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека:

- воды – 74%,
- белков – 12,6%,
- жиров – 11,5%,
- углеводов 0,6-0,7%,
- минеральных веществ – 1%,
- витамины А, Е, В.

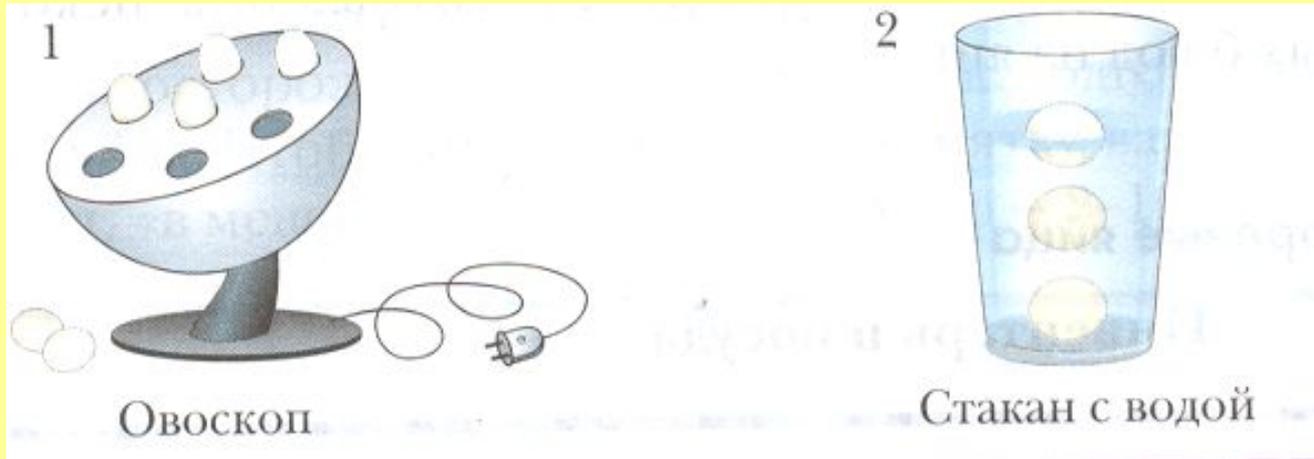
Энергетическая ценность 100 г куриных яиц составляет 157 ккал

Схематичный разрез куриного яйца



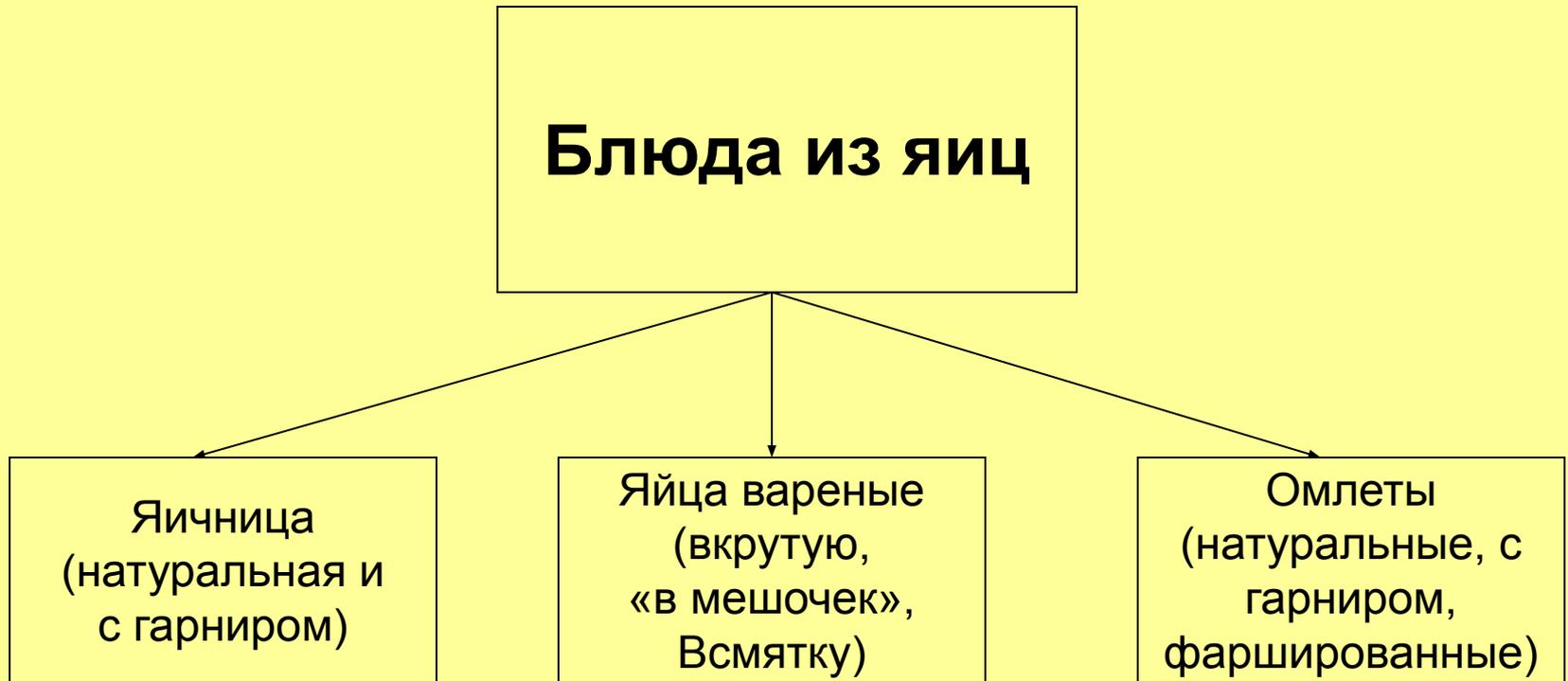
1. - надскорлупная пленка;
2. - скорлупа;
3. - поры;
4. - подскорлупная оболочка;
5. - воздушная камера;
6. - белковая оболочка;
7. - белок;
8. - градинки;
9. - желточная оболочка;
10. - желток;
11. - зародышевый диск.

Как определить качество яиц?

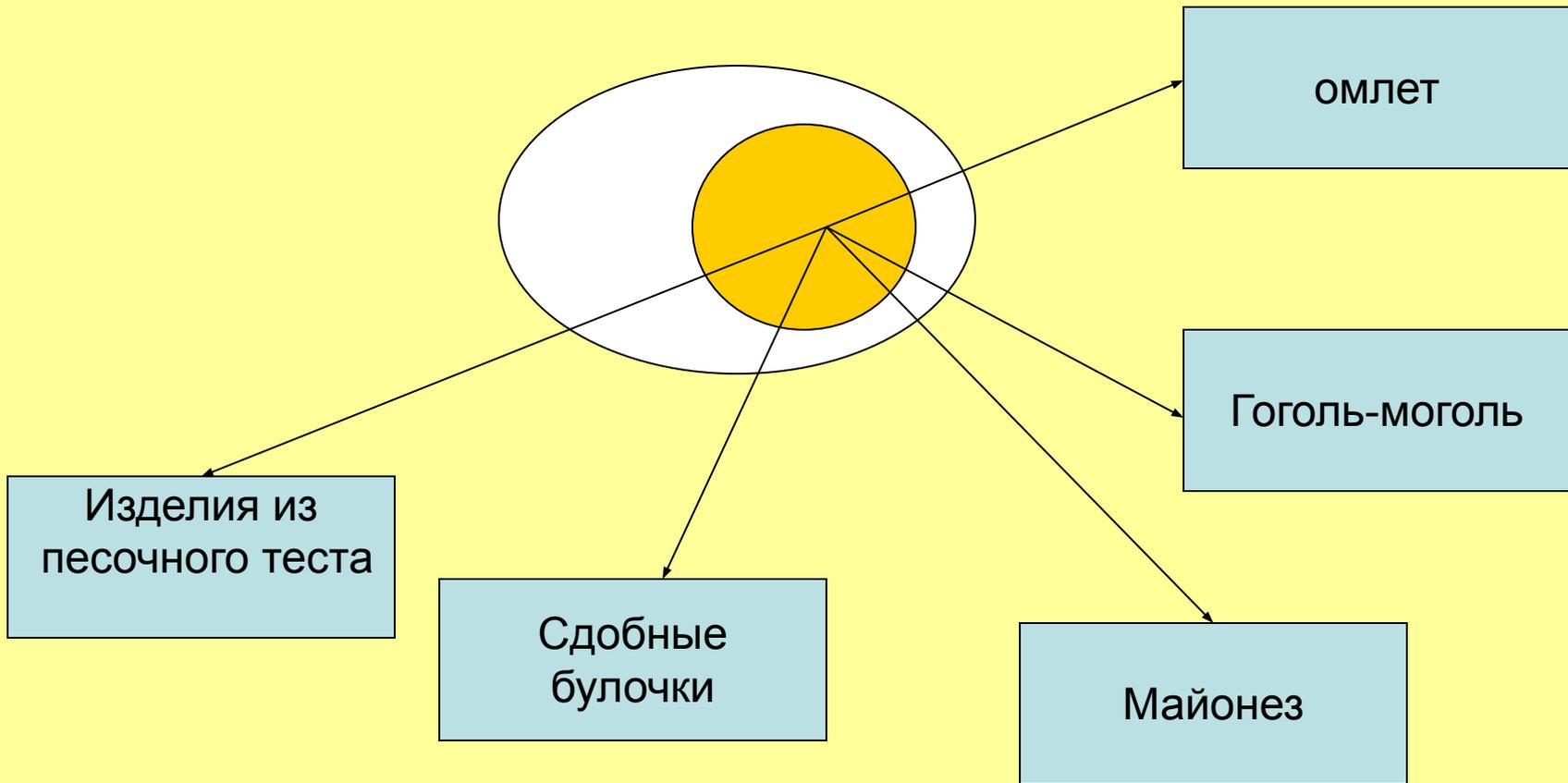


1. Просвечивание. У свежего яйца белок легко просвечивается , а желток слабо заметен. Недоброкачественные яйца не просвечиваются. Прибор для просвечивания яиц называется ovoskop.
2. Погружение в воду. В стакан наливают воду, растворяют в ней 1 столовую ложку соли и осторожно погружают яйцо. Качественное яйцо опускается на дно стакана. Яйцо недостаточно свежее плавает чуть выше дна. Яйцо недоброкачественное остается на поверхности воды.

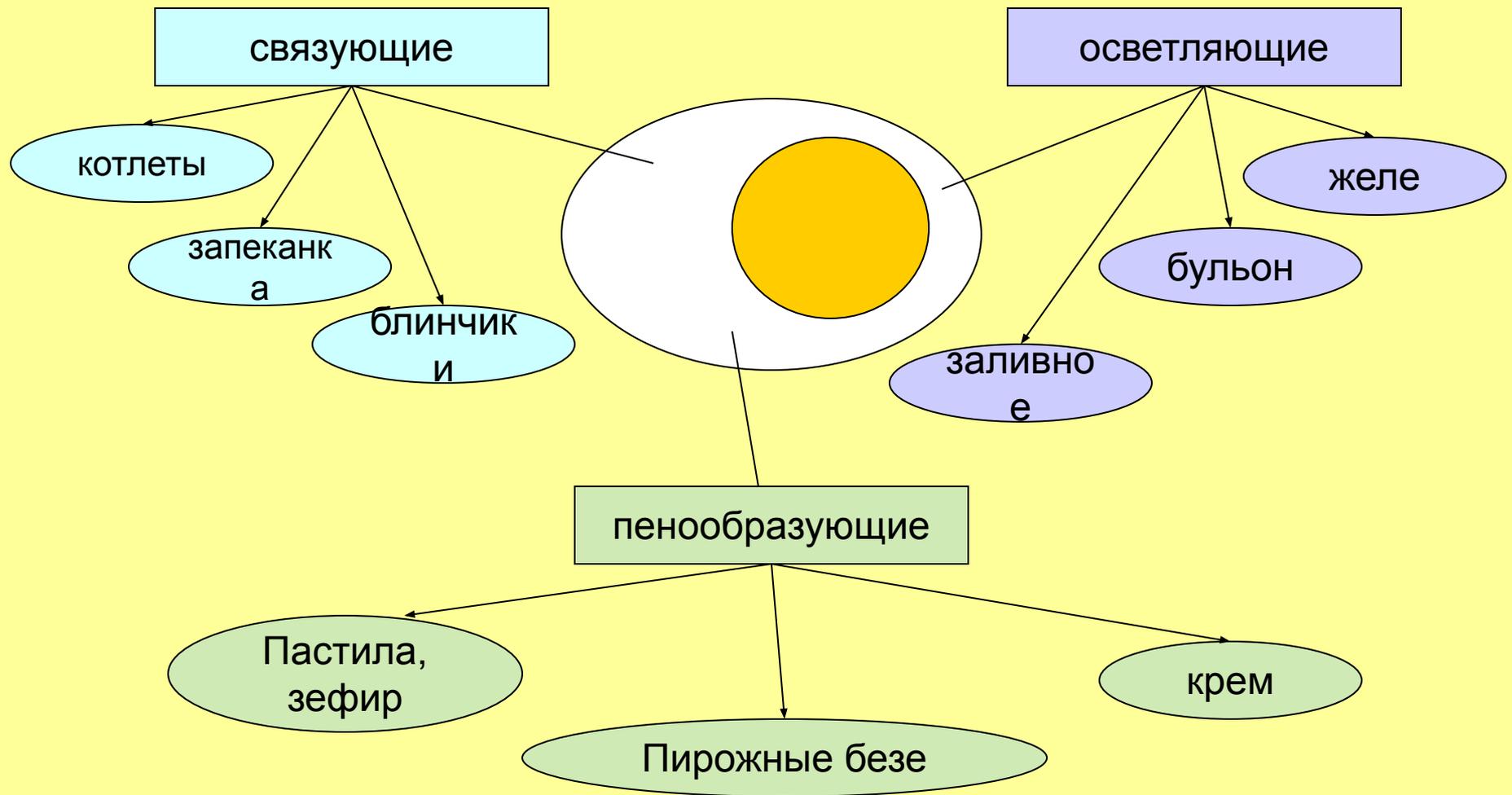
Что можно приготовить из яиц?



Где используют желток?



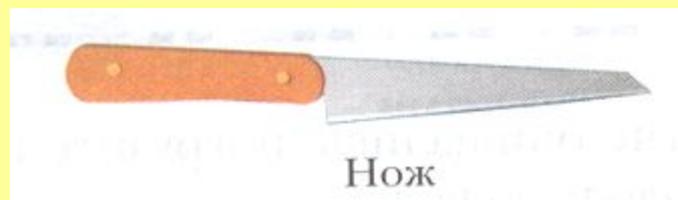
Где используют яичный белок? Каковы свойства яичного белка?



Требования, предъявляемые к качеству блюд из яиц

- Блюда из яиц должны быть приготовлены непосредственно перед подачей к столу.
- Скорлупа сваренных яиц должна быть чистой и целой (без трещин), хорошо сниматься.
- Яйца, сваренные всмятку, должны быть жидкими, «в мешочек» - иметь твердый белок и полужидкий желток, сваренные вкрутую – твердый белок и желток.
- Яичница-глазунья должна быть приготовлена так, чтобы желток сохранял свою форму, а белок был слегка загустевшим.
- Омлет (натуральный, с гарниром или фаршированный) следует готовить из взбитых яиц.

Посуда и приспособления для приготовления блюд из яиц



Яйца вареные

Яйца можно варить до разной степени готовности:

- всмятку (варят 3 мин);
- «в мешочек» (варят 4-5 минут);
- вкрутую (варят 7-10 минут).

Отчет времени ведется после закипания воды.

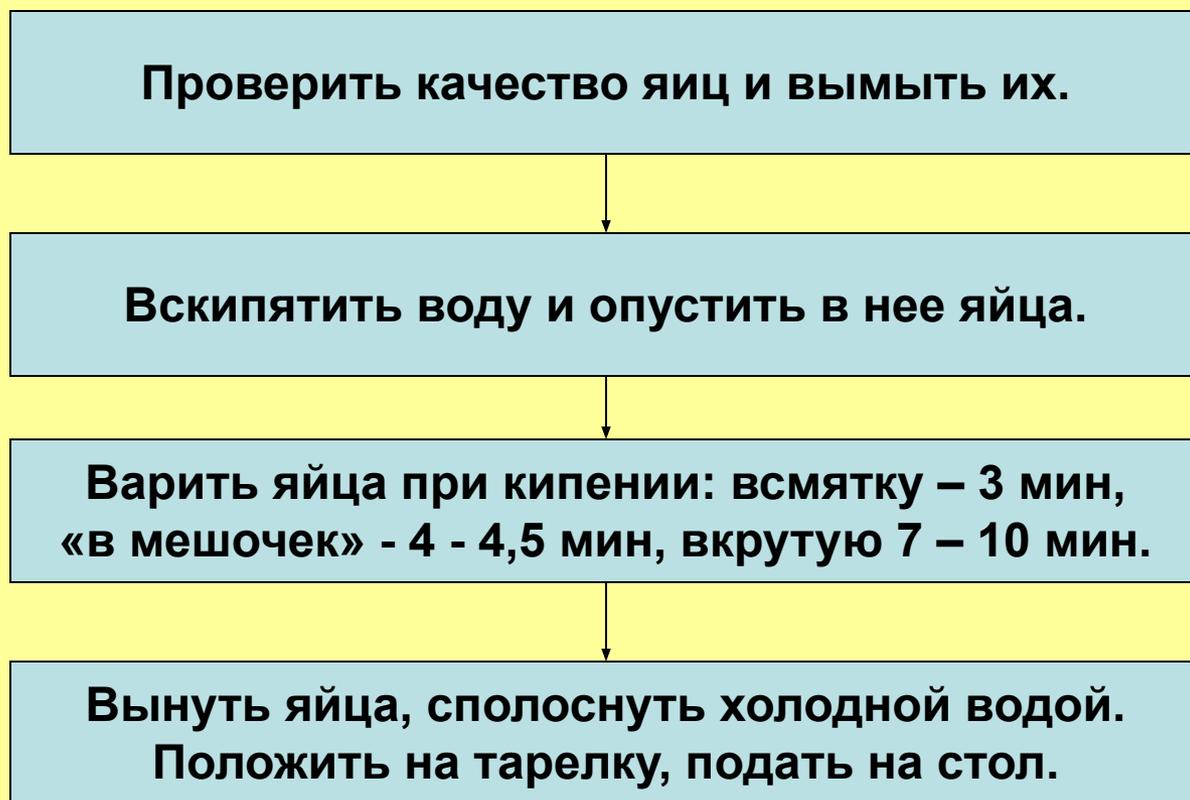


Яйцо в пашотнице

- Яйца, сваренные вкрутую, часто употребляют при приготовлении различных блюд: бутербродов, салатов, фаршей для пирогов и др.
- Используют их и как самостоятельное блюдо – в холодном виде (яйца фаршированные, яйца под майонезом и др.)
- Яйца, сваренные всмятку и в «мешочек», используют как самостоятельное блюдо.

Приготовление вареных яиц.

Схема приготовления.



Яичницы

- Яичницы готовят натуральные – из одних яиц и с гарниром – с добавлением различных продуктов: колбасы, овощей, хлеба и др.
- При приготовлении яичницы яйца на сковороду можно выпускать так, чтобы сохранилась форма желтка. Это яичница-глазунья. Или яйца сначала слегка взбивают, а затем жарят.

Приготовление яичницы-глазуньи

Схема приготовления

Проверить качество яиц, вымыть их. Зелень перебрать, промыть, мелко нарезать.

На горячую сковородку с разогретым маслом выпустить яйца, не нарушая при этом пленку желтка. Посолить белок и жарить на среднем огне 2 – 3 мин.

Разрезать готовую яичницу на порции, выложить на тарелки, украсить зеленью и подать на стол.

Омлеты

- Омлеты, как и яичницы, можно приготовить натуральные и с гарниром.
- Для приготовления любого омлета сначала готовят яично-молочную смесь – яйца тщательно смешивают с молоком.
- Натуральный омлет готовят так: выливают смесь на горячую сковороду с маслом и жарят.
- Гарнир – колбасу, ветчину, вареный картофель, хлеб, дольки помидоров и другие продукты – предварительно обжаривают.
- При приготовлении смешанного омлета гарнир заливают яично-молочной смесью и жарят.
- Фаршированный омлет готовят так же, как натуральный. Затем на середину готового омлета укладывают гарнир и края заворачивают к середине в виде пирожка.

С гарниром готовят два вида омлета:

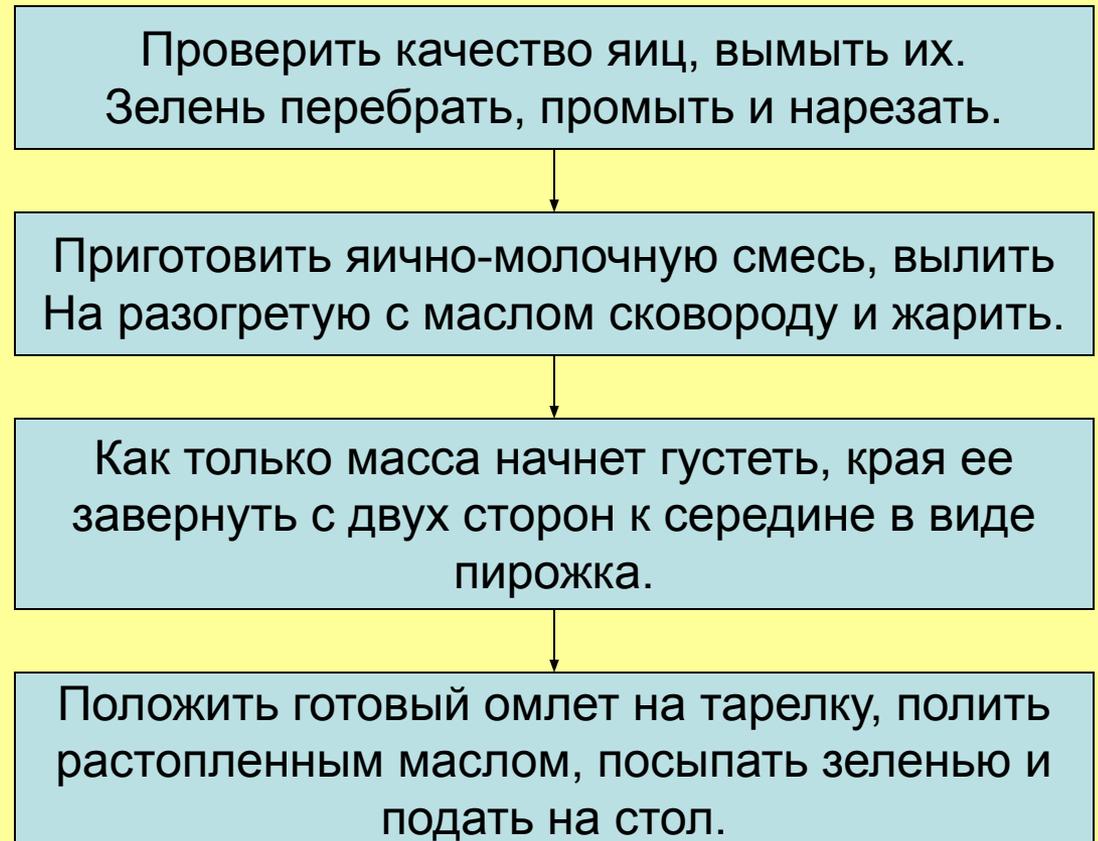
смешанный

фаршированный

Приготовление омлета натурального

- Яйца – 2 шт.
- Молоко – 30
- Масло – 10
- Соль – 0,5
- зелень

Схема приготовления



Яичница с брокколи



- 500 г брокколи
- 2 яйца
- 100 г сыра
- 2 ст. ложки растительного масла

Схема приготовления

Брокколи разделить на соцветия,
отварить до готовности.
Откинуть в дуршлаг и дать стечь
воде.

Поставить сковороду на огонь, когда
нагреется,
Налить масло, обжарить брокколи.

Добавить яйца, посыпать тертым
сыром.
Довести до готовности.

Яйца фаршированные печенью



На 4 порции

- Яйца 3 шт.
- Печень 100 г
- Морковь ½ шт.
- Лук репчатый ½ головки
- Масло топленое 50 г
- Масло сливочное 60 г

Схема приготовления

Сварите яйца вкрутую, очистите, разрежьте пополам, выньте желтки.

Печень обжарьте вместе с нарезанными луком и морковью на топленом масле. Охладите, пропустите через мясорубку, добавьте желтки и взбейте со сливочным маслом.

Нафаршируйте яичные белки приготовленной массой, оформите зеленью.

Блюда из яиц несложны в
приготовлении. Их можно
готовить на завтрак и ужин.

Если добавить чуть-чуть
фантазии, то блюда
приготовленные вами будут
изумительными, оригинальными,
а самое главное вкусными!

Приятного аппетита!