

Проект на тему: «Технології приготування українських страв

Виконала учениця 10-Б класу
Кравченко Вероніка

Ціль моєї роботи

Ціль цієї роботи полягає в тому, щоб навчитися технологіям приготування українських національних страв, одна з якої є борщ.

Інгредієнти:

- Для бульйону:
- вода - 1,5-2 л .;
- свинина або яловичина на кості - 400 г.
- Для засмажки:
- буряк - 2 шт. (Невеликі);
- морква - 1 шт .;
- цибуля - 3 шт. (Середні);
- томатна паста - 2 ст. л .;
- соняшникова олія - 4-5 ст. л .;
- лимонна кислота - щіпка.
- Для борщу:
- капуста білокачанна свіжа - 300 г;
- картопля - 4 шт. (Середні);
- сіль, лавровий лист, зелень - за смаком.
- Для подачі:
- зелень.
- сметана - 1 ст. л.

Приготування:

- Крок 1. Варимо бульйон
- Візьміть 3-літрову каструлю. Налийте в неї 1,5-2 літра води, покладіть м'ясо. Поставте на середній вогонь. Слідкуйте за бульйоном, перед закипанням зніміть піну.
- Бульйон буде смачніше, якщо використовувати саме м'ясо на кістці.
- Крок 2. Робимо зажарку
- Коли закипить, накрийте каструлю кришкою і варіть на повільному вогні годину-півтори.
- Поки вариться бульйон, пожарим овочі. Вимийте і почистіть буряк, моркву і цибулю. Буряк натріть на крупній тертці, а моркву - на середній. Цибулю наріжте кубиками.
- Налийте соняшникову олію на сковороду, вмикніть середній вогонь. Спочатку смажте цибулю і моркву (5 хвилин), потім додайте буряк.
- Буряк посипте лимонною кислотою або збризніть соком свіжого лимона. Завдяки цьому борщ буде по-справжньому корисним.
- Смажте овочі ще 5 хвилин. Після цього додайте томатну пасту, перемішайте і залиште на газу ще на 5-7 хвилин.
- Крок 3. Збираємо борщ
- Коли бульйон звариться, вийміть з нього м'ясо. Поки м'ясо вистигає, запустіть в бульйон нарізану капусту. Через 5-10 хвилин додайте нарізану соломкою картоплю
- Поки вариться картопля, відокремте м'ясо від кістки і наріжте кубиками. Поверніть м'ясо в суп.
- Посоліть за смаком.
- Додайте зажарку. Перемішайте. Додайте лавровий лист і дрібно посічену зелень. Накрийте каструлю кришкою і варіть ще 5-7 хвилин.

Ціни

- Свинина – 50грн/кг, 400г - 22грн
- Буряк – 10грн 2 шт
- Морква – 7 грн 1шт.
- Цибуля – 9 грн 3шт.(невеликі)
- Томатна паста - 18грн
- Соняшникова олія – 15 грн
- Лимона кислота - 3грн
- Капуста білокачанна – 15 грн 300г
- Картопля – 20грн/кг, 4 шт(середні) – 7грн
- Зелень - 6грн
- Сметана - 18 грн
- **Загалом – 130грн**

Фото страви

