

БЛЮДО ИЗ КУРИЦЫ:

«Мечта Гурмана»

*Выполнила : Ученица 11 «в»
Абакумова Н.С.
Руководитель: Одина Т.Н.*

Цель:

1. Удивить свою семью умением готовить.
2. Собрать сведения о блюде.
3. Создать условия для приготовления.
4. Приготовить блюдо.
5. Защитить проект

Обоснование проблемы

- ▣ **Моя семья очень любит мясные блюда , но мы не всегда можем позволить себе свинину или говядину . Ведь кроме этого мяса , существует мясо птицы!**
- ▣ **Так как я люблю готовить , я решила приготовить блюдо из птицы. Оно недорогое , вкусное и легкое в приготовлении.**

Выявление параметров

- ▣ *Блюдо должно быть недорогим , вкусным , легким в приготовлении и удовлетворяющим потребностям человеческого вкуса.*

Звездочка обдумывания



Исторические сведения:

- ▣ Кулинария, название которой произошло от латинского *culina*, означает и общее название всех кушаний, и искусство приготовления пищи.
- ▣ Вообще кулинарией считается одна из самых древних сфер деятельности человека. Все первые кулинарные рецепты, связанные с приготовлением пищи, основывались на жарке в золе, на открытом огне и на раскаленных камнях. Это самый первый способ тепловой обработки пищи. Уже намного позже начали варить еду, и вместе с тем связано появление кулинарных рецептов на основе данного способа приготовления пищи.

Исторические сведения:

- Все рецепты кулинарии и различные способы обработки пищи появлялись со временем в результате постоянной эволюции, олицетворяя опыт всех народностей. Пицца отражает очень древнюю связь, которая объединяет все живое – и человека, и всю окружающую нас природу. Сейчас уже кулинарию классифицируют на народную и профессиональную (это народная, только усовершенствованная).
- В России основоположником кулинарии считается Д.Каншин, а вообще очень много известных деятелей увлекались этим искусством приготовления пицци - А.Дюма, С.Боттичелли, Леонардо да Винчи, В.Одоевский.

Анализ идей. Разработка вариантов.

- 1. Куриные окорочка «Кордон Блю»
 - Состав: 4 окорочка , лимонный сок , перец , соль , сахар , 4 маленьких ломтика вареной ветчины , 4 ломтика сыра.
 - Для панирования : мука, 1-2 яйца , кукурузные хлопья.
- 2. Куриные окорочка «Кокос»
 - Состав : 4 куриных окорочка , соевый соус , соль , мука , 1-2 яйца , 4 ст. ложки сахара, жир для обжаривания.
 - Овощной гарнир : 1 луковица , 2 ст.ложки сливочного масла , 600 гр. Мороженой овощной китайской смеси , маленькая банка консервированных персиков , специи , перец.
- 3. «Мечта Гурмана»

Выбор оптимального варианта:

- Блюдо «Мечта Гурмана» – недорогое, легкое в приготовлении. Оно подходит как для важных мероприятий, так и для домашнего стола.

Рецепт блюда:

- На 1 окорочок :
- 20 гр. Грибов (шампиньонов)
- 20 гр. Сыра
- 20 гр. Лука
- 20 гр. Моркови
- 100 гр. Мясa(фарш)
- 20 гр. Растительного масла (для жарки и смазывания противня)

Калорийность блюда:

В 20 граммах содержится калорий:



48,2 кКалорий



68 кКалорий



8,2 кКалорий



179,8 кКалорий



6,8 кКалорий



7,29 кКалорий

Общая калорийность блюда:318,29

Оборудования:



Приготовление:

- ▣ Берем охлажденный окорочок и снимаем с него кожу . Кожа снимается не до конца , а остаётся на кости 1,5-2 см., кость отрубаем разделочным топориком и получившийся «пустой окорочок» откладываем в сторону. В окорочке без кожи удаляем кость , получившуюся мякоть пропускаем через мясорубку.
- ▣ Лук , грибы мелко режем , морковь трем на крупной терке и всё вместе обжариваем на растительном масле, сыр трем на крупной терке. Охлажденную пережарку соединяем с тертым сыром и куриным фаршем.

Приготовление:

- Получившейся фарш хорошо вымешиваем, добавляя соль , перец по вкусу. Берем «пустой окорочок» , заполняем его готовым фаршем ,оставшийся край незаполненной кожи заворачиваем конвертиком, что бы закрыть фарш в окорочке и выкладываем на противень, смазанный маслом . Выпекать в духовке при температуре 250 градусов (40 минут).

Экономическое обоснование.

- 1. 1 окорочок (500 гр.) = 46 рублей.
- 2. Грибы (50 гр.) = 10 рублей.
- 3. Лук (20 гр.) = 6 рублей.
- 4. Сыр (20 гр.) = 20 рублей.
- 5. Морковь (20 гр.) = 11 рублей.
- 6. Растительное масло (20 гр.) = 12 рублей.

- Стоимость готового блюда: 105 рублей.

Экологическое обоснование.

- ▣ Продукты использованные для этого блюда экологически чистые (курица выращена домашнем хозяйстве , овощи выращены на домашнем участке) , не содержит ГМО.

Анализ выполненной работы:

- ▣ Приготовленное блюдо недорогое ,
получилось очень вкусное и легкое в
приготовлении .Его подают почти с любым
гарниром, а из холодного фаршированного
окорочка получается отличная нарезка. Оно
может использоваться как для
торжественных мероприятий, так и для
повседневного стола.

Информационные ресурсы.

- Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. Внешсигма АСТ. Москва 2000
- Ермакова В. И. Основы кулинарии 10-11, Москва, «Просвещение», 2002
- <http://cooking-master.ru/istoriyarazvitiya.html>