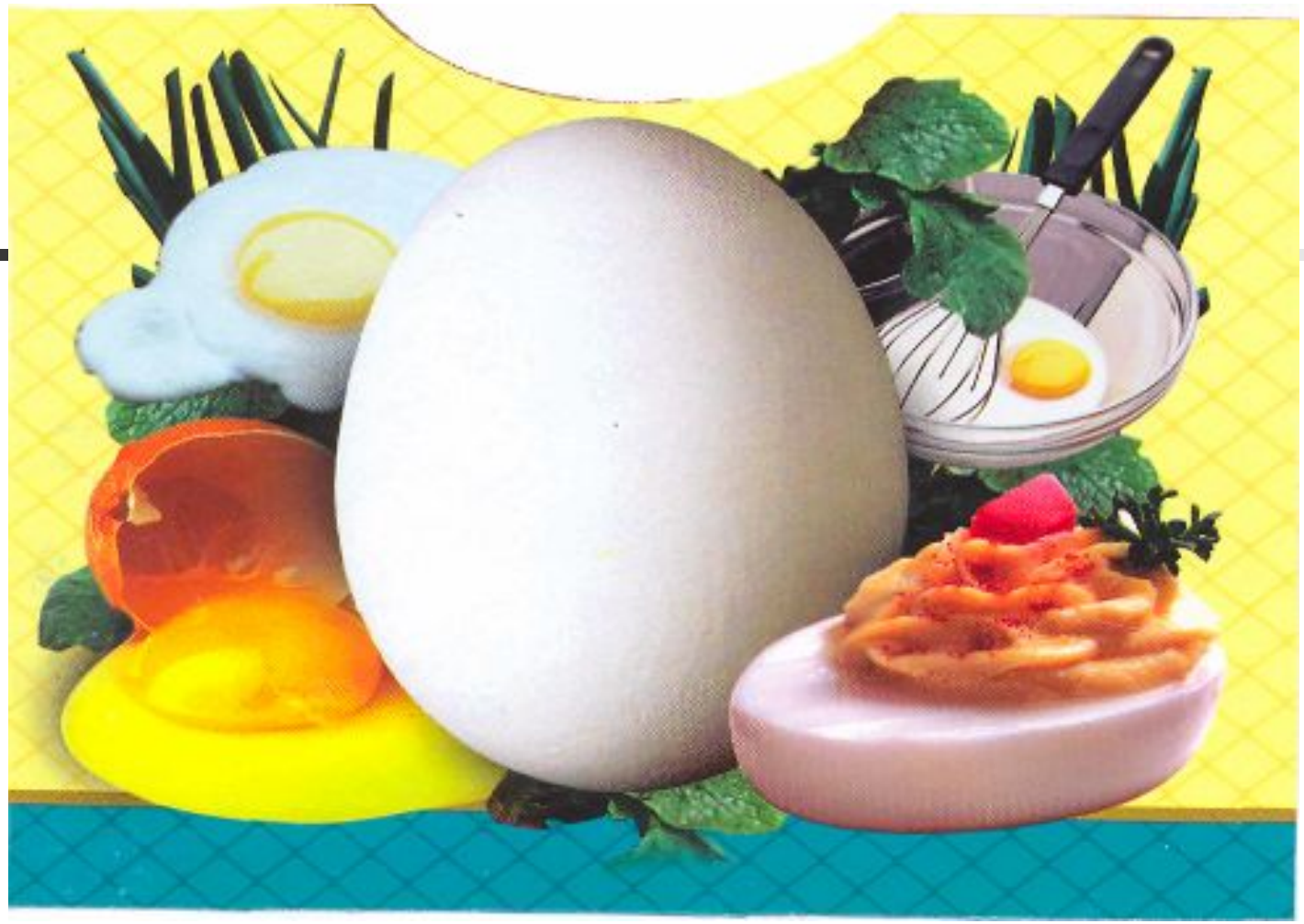
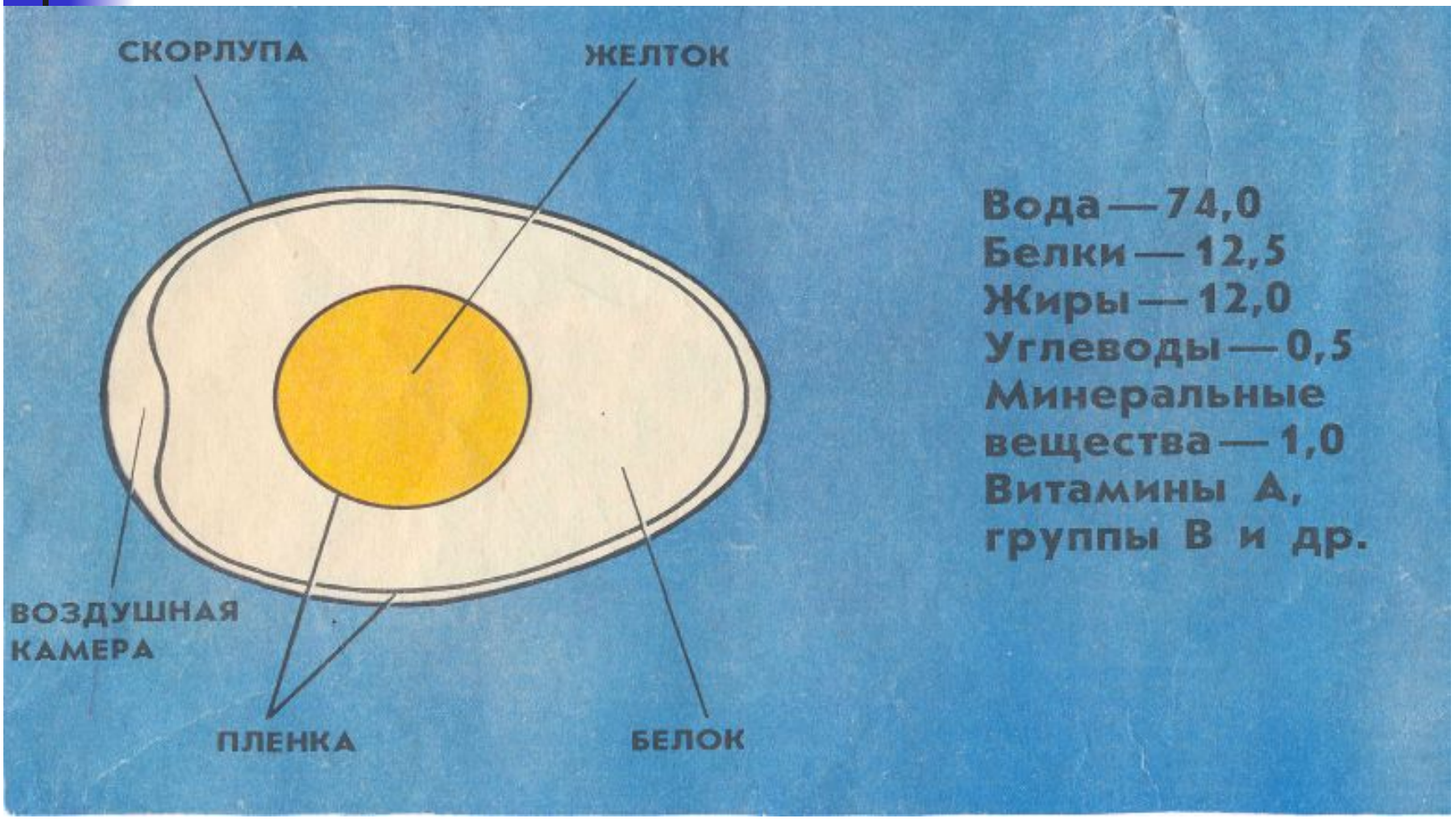
Блюда из яиц



Строение и химический состав яйца

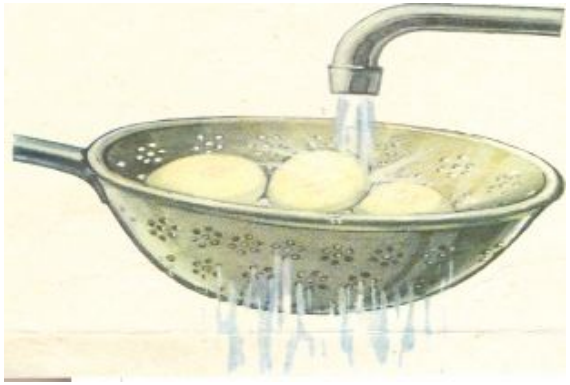
Яйца - питательный пищевой продукт, обладающий нежным и приятным вкусом.



Яйца могут быть источником инфекционного заболевания

В процессе приготовления пищи необходимо соблюдать правила:

1. Хранить яйца в холодильнике;
2. Использовать только свежие, хорошо вымытые яйца (раствор из 2 ст. ложек питьевой соды и 1 литра воды);
3. Если для приготовления блюда нужен взбитый белок, то лучше использовать глубокую посуду из пластмассы, нержавеющей стали или толстого фарфора.
4. Соблюдать режим тепловой обработки яиц.

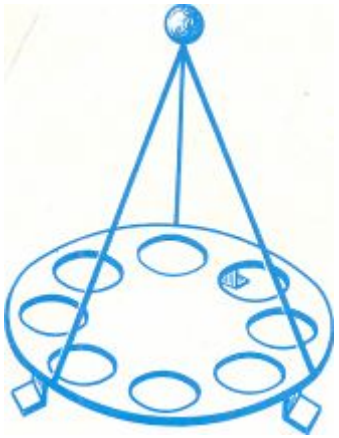


Определение доброкачественности яиц

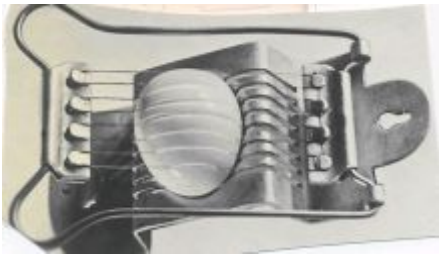
1. У свежего яйца белок легко просвечивается, а желток слабо заметен; недоброкачественные яйца не просвечиваются.
2. Погрузить в солёную воду.

Свежее **Средней свежести** **Несвежее**

Посуда и приспособления для приготовления блюд из яиц



Яйцеварка



Яйцерезка

Стаканчик

Сковорода

Электроприборы и приспособления для взбивания яиц

Измельчитель

Комбайн

Венчик

Миксер

Блюда из яиц
кондитерские изделия
вареные
яичные напитки
жареные
суфле
запеченные
омлеты
яичные пудинги

Способы варки яиц

Способ приготовления	Время приготовления, мин	Готовность
Всмятку	**2**	Белок свернулся наполовину, желток не свернулся.
«В мешочек»	4-5	Белок свернулся, желток не свернулся.
Вкрутую	7-10	Желток и белок свернулся

Полезно знать:

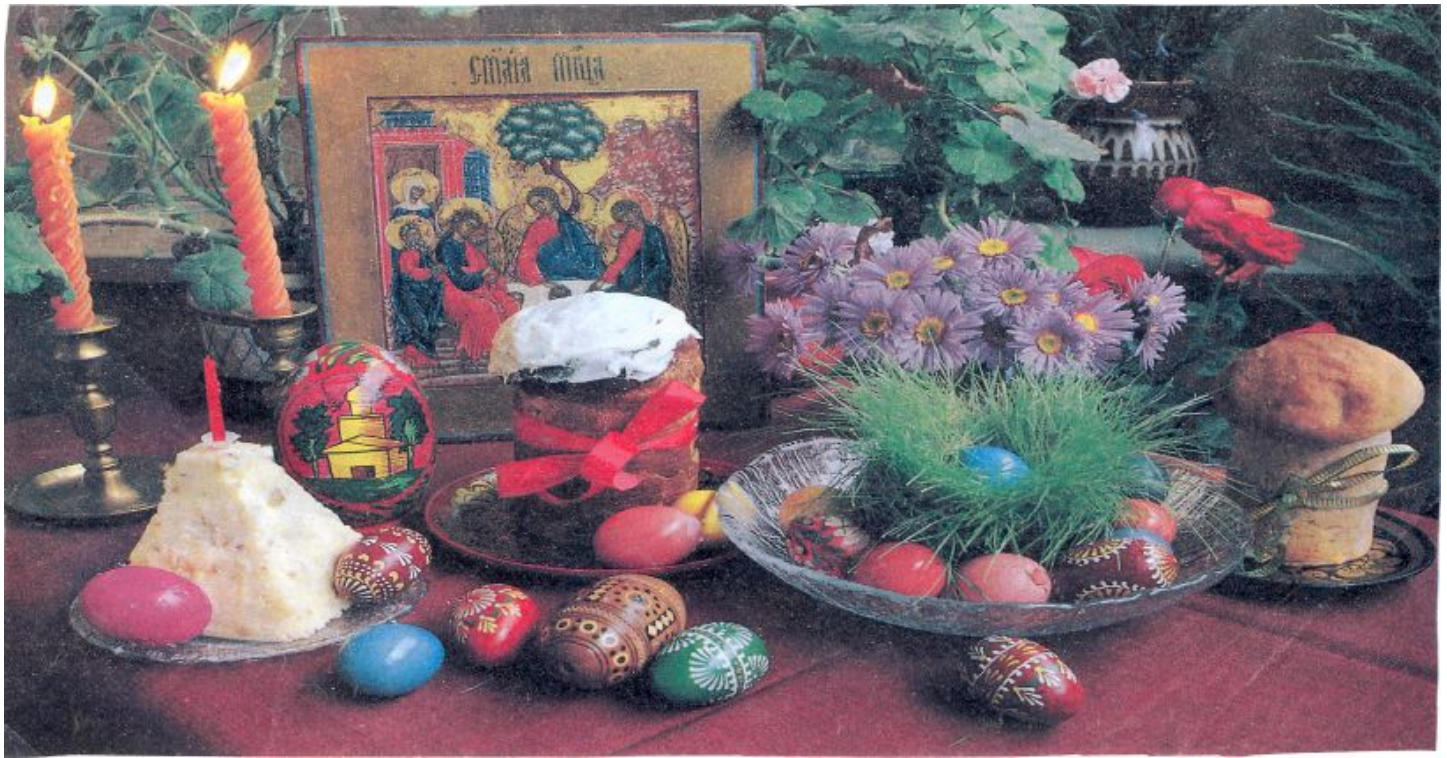
1.Чтобы отличить сырое яйцо от варёного, его нужно покрутить. Варёное яйцо вращается, а сырое, сделав 1-2 оборота, останавливается.

2. Яйца, взятые из холодильника, нельзя сразу класть в кипяток, так как может треснуть скорлупа. Их следует предварительно подержать в теплой воде.

3. Если скорлупа яйца слегка треснута, яйцо надо варить в солёной воде, чтобы белок не вытек.

Яйца к Пасхе

К празднику Пасхи красили куриные, реже гусиные яйца, а также красочно их раскрашивали. Их можно покрасить в шелухе от луковиц, в листьях молодой берёзы, в лоскутках линяющей ткани, пищевыми красителями.



Советуем приготовить

Творожные шарики

Ингредиенты кулинарного рецепта:

- Яйцо - 2шт;
- Сахар - 200г;
- Творог - 500г;
- Мука;
- Растительное масло;
- Сода;
- Уксус;
- Соль;

Способ приготовления блюда:

1. Яйца разбить в чашку, добавить песок, размешать, чтобы песок растворился.
2. Творог выложить в миску и добавить в него яйца, перемешанные с песком.
3. Взять соду на кончике столовой ложки и погасить несколькими каплями уксуса. Гашеную соду вылить в миску. Все размешать.
4. Добавить муку в таком количестве, чтобы получилось густое тесто, пригодное для лепки шариков. Тщательно размешать.
5. На деревянной доске, слегка посыпанной мукой, сформировать шарики.
6. На сковороде нагреваем растительное масло, в него и бросаем шарики. Обжариваем до золотистой корочки.

Омлет с морковью

Ингредиенты :

яйца 2шт.,
морковь 100гр.,
молоко 30г.,
масло 10г., соль.

Способ приготовления блюда:

1.Приготовить яично-молочную смесь и добавить в неё натёртую морковь. Всё тщательно перемешать.

2.Вылить полученную смесь на разогретую с маслом сковороду и жарить до готовности.

3.Сложить пирожком готовый омлет.

Испанский омлет

Ингредиенты кулинарного рецепта:

4 порции;
- 3 ст.л. оливкового масла;
- 2 крупные картофелины, нарезанные кубиками;
- 2 крупные головки репчатого лука, нарубленные;
- 6 яиц;
- соль и черный перец;
- 1 ст.л. нарубленной петрушки

Способ приготовления блюда:

1. Разогрейте масло на сковороде для жарки, положите картофель и репчатый лук и перемешивайте, пока они не покроются маслом. Готовьте осторожно около 10 мин, пока не станут золотисто-коричневыми. Слейте избыток масла со сковороды.
2. Разбейте яйца в миску, приправьте солью и перцем и взбейте вилкой.
3. Вылейте яйца в сковороду и перемешайте с овощами. Готовьте примерно 10 мин, пока яйца почти не застынут, затем подрумяньте верх омлета под горячим грилем в течение 1-2 мин.
4. Спустите омлет на подогретую тарелку и разрежьте на четверти. Посыпьте нарезанной петрушкой и подавайте теплым или холодным.

Омлет-суфле

Ингредиенты кулинарного рецепта:

2 штуки;
- 4 яйца, разделенных;
- 30 г сливочного масла;
Начинка:- 2 ст.л. оливкового масла;
- 1/2 головки репчатого лука, нарезанного тонкими ломтиками;
- 1 зубчик чеснока, давленый;
- 1 кабачок, нарезанный ломтиками;
- 1 стручок красного перца, разрезанный пополам, освобожденный от семян и нарезанный ломтиками;
- 1 банка резанных томатов 200 г;
- 1 ст.л. нарубленного свежего тимьяна;
- соль и черный перец

Способ приготовления блюда:

1. Приготовьте начинку: разогрейте в сковороде для жарки оливковое масло, положите репчатый лук и чеснок и осторожно готовьте 5 мин. Добавьте кабачок и красный перец и готовьте 2 мин. Добавьте томаты, тимьян, приправьте солью и перцем и готовьте 20 мин.
2. Взбейте яичные желтки с солью и перцем. Взбейте яичные белки до получения густой пены, затем аккуратно примешайте к желткам.
3. Растопите половину сливочного масла на сковороде для омлетов. Когда запенится, добавьте половину яичной смеси и готовьте при слабом нагреве 3 минуты. Добавьте половину начинки, сложите омлет пополам и подавайте. Повторите то же с оставшимися яйцами и начинкой.

Фриттата со шпинатом и грибами

Ингредиенты кулинарного рецепта:

2-3 порции;
- 3 ст. л. оливкового масла;
- 60 г толстых ломтиков копченного бекона, без шкурки, нарезанных кубиками;
- 250 г грибов, разрезанных на 4 части;
- 125 г листьев шпината, крупно нарубленных;
- 6 яиц;
- соль и черный перец;
- 2 ст.л. тертого сыра пармезан.

Способ приготовления блюда:

1. Разогрейте масло на большой сковороде для жарки. Положите бекон, грибы и готовьте при сильном нагреве, перемешивая, 7 мин, или пока бекон не станет хрустящим. Добавьте шпинат и погрузите его в масло на 1-2 мин. Не дайте шпинату поникнуть. Ослабьте нагрев.
2. Разбейте яйца в миску, приправьте солью и перцем и взбейте вилкой.
3. Налейте яйца на смесь грибов со шпинатом и готовьте при среднем нагреве около 10 мин. По мере застывания яиц приподнимайте фриттату лопаточкой и наклоняйте сковороду, чтобы смесь могла стекать вниз.
4. Когда яйца застынут, посыпьте тертым сыром пармезан и поместите сковороду под горячий гриль, в 10 см от источника тепла, на 1-2мин, пока верх не станет золотисто-коричневым и плотным при нажатии. Подавайте сразу, разрежьте пополам.

Яйца в кокотнице

Ингредиенты кулинарного рецепта:

4 порции;
- 15 г сливочного масла;
- 4 яйца;
- соль и черный перец;
- 4 ст. л. двойных сливок;
- 1 ст.л. Нарезанной петрушки;
- 4 небольших порционных горшочка

Способ приготовления блюда:

1. Растопите сливочное масло и налейте понемногу в каждый горшочек.
2. Разбейте каждое из яиц на блюдце, затем спустите в подготовленный горшочек. Добавьте соль и перец и полейте каждое яйцо 1 ст.л. сливок.
3. Поместите горшочки в форму для жарки и налейте кипящую воду, чтобы доходила до середины сторон горшочков. Закройте фольгой.
4. Готовьте в предварительно нагретой духовке при 200 гр. 10 мин, пока белки не станут твердыми, а желтки мягкими. Или поставьте горшочки в большую сковороду с кипящей водой, закройте и готовьте 10 мин.
5. Посыпьте немного петрушки на каждое запеченное яйцо за 1 -2 мин до окончания готовки.

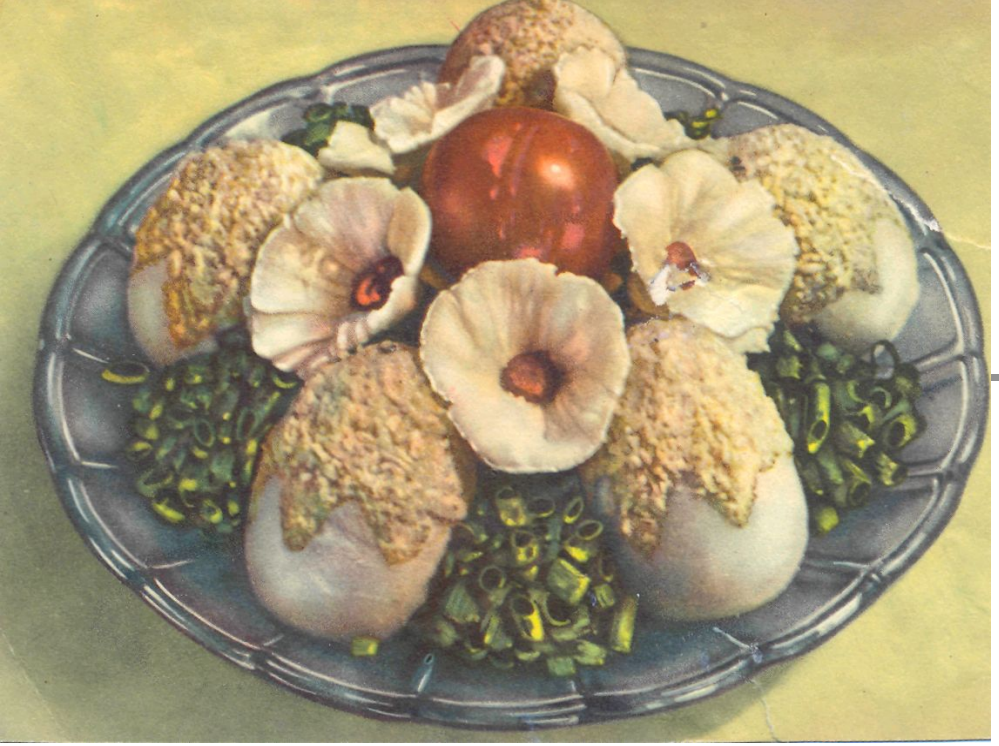
Яйца по-фермерски

Ингредиенты кулинарного рецепта:

- 2 ст.л. подсолнечного масла;
- 1 головка репчатого лука, мелко нарубленная;
- 3 зубчика чеснока, давленых;
- 1 стручок зеленого перца, разрезанный пополам, освобожденный от семян и нарубленный;
- 1-2 стручка свежего зеленого перца чили, разрезанные пополам, освобожденные от семян и нарубленные;
- 500 г спелых помидоров, мелко нарубленных или 1 х 400 г банка резаных томатов;
- 1 ч.л. молотого римского тмина;
1/4 ч.л. сахара.; - соль;
- 4 яйца;

Способ приготовления блюда:

1. Подогрейте подсолнечное масло на сковороде для жарки, добавьте репчатый лук, чеснок, зеленый перец чили и готовьте осторожно, эпизодически перемешивая, около 5 мин, пока лук не станет мягким.
2. Добавьте помидоры, римский тмин и сахар, приправьте солью и готовьте при тихом кипении, эпизодически перемешивая, 10 мин, или пока смесь не станет густой.
3. Тем временем сварите яйца-пашот: доведите воду в большой кастрюле до кипения. Уменьшите нагрев, так чтобы вода тихо кипела и спустите в кастрюлю яйца, по одному за раз. Закручивайте воду вокруг яиц, чтобы их форма получалась аккуратной. Варите при тихом кипении около 4 мин. Вынимайте ложкой с прорезями.
4. Попробуйте томатную смесь, чтобы скорректировать вкус, и налейте половником на тарелки. Положите сверху на каждую порцию яйцо-пашот и украсьте веточкой кориандра



Приятного аппетита!