

Для приготування других страв в українській кухні використовують сілсько-господарську птицю (кури, качки, гуси, індики), пернату дичину і кроликів.

Страви із птиці, дичини і кролятини мають приємний смак, високу поживність і легко засвоюються організмом. Вони містять багато повноцінних легкозасвоюваних білків, жирів, вітамінів та екстрактивних речовин. За вмістом азотистих речовин найціннішим є філе птиці. Порівняно з м'ясом свійських тварин сполучної тканини у м'ясі птиці менше, вона ніжніша і пухкіша. Страви з дичини характеризуються специфічним (іноді гіркуватим) присмаком. Страви з нежирної птиці широко вживаються у лікувальному харчуванні.

М'ясо кролика ніжне, нежирне, воно добре перетравлюється й засвоюється. Страви з кролика смачніші, якщо тушка полежить один-два дні після забою. М'ясо щойно забитого кролика рекомендується кілька годин маринувати. Найцінніші частини — сідло та задні ніжки. Їх використовують для смаження, а решта — для тушкування та приготування страв із січеного м'яса. Гарніри з круп, картоплі доповнюють ці страви вуглеводами, а овочеві збагачують їх вітамінами і мінеральними речовинами.

Птицю, дичину, кроликів варять, припускають, смажать, тушкують, запікають. Спосіб теплової обробки залежить від виду, вгодованості й віку птиці.

Стару птицю варять або тушкують, оскільки у неї тверде м'ясо і при смаженні погано розм'якшується.

Для зберігання поживних речовин курчат, філе курки і дичини, а також виробу з котлетної маси припускають. Щоб зберегти білий колір філе і поліпшити смак, під час припускання додають біле сухе вино або сік лимона.

Норма закладання солі, спецій і зелені в рецептурах не вказана, їх слід додавати на порцію в такій кількості, г: солі й зелені петрушки або кропу — 3-5 (нетто), перець — 0,05, лаврового листа — 0,02.

Зазначені в рецептурах норми пернатої дичини в штуках — 1; 0,5; 0,25 подають з розрахунку виходу готового виробу приблизно 125, 100 і 75 г.

§ 2. Варені й припущені страви з птиці, дичини, кролика

Для других страв варять курей, курчат, індиків, кроликів, рідше гусей, качок, для холодних страв можна використати дичину. Бульйон, що залишився після варіння птиці, використовують для приготування соусів або припускання рису

спинкою донизу на розігрійтий з жиром лист і обсмажують на плиті при температурі 150-160 °С до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Тушки обсмажують з усіх боків і доводять до готовності у жаровій шафі при температурі 150-160 °С, періодично перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяються.

Заправлені тушки великої птиці натирають сіллю, кладуть спинкою донизу на лист, поверхню індиків поливають розтопленим маслом, а гусей і качок змочують гарячою водою і смажать у жаровій шафі при температурі 220-250 °С. Через кожні 10-15 хв птицю поливають соком і жиром, що виділяються. Коли на поверхні грудної частини утвориться рум'яна кірочка, тушку перевертають спинкою донизу і смажать до готовності при температурі 150-160 °С.

Старих курей, качок та індиків перед смаженням відварюють до напівготовності.

Тривалість смаження курчат, куріпок, рябчиків — 20-30 хв, тетеруків — 40-50 хв, курей і качок — 40-60 хв, гусей, індичок — 1-1,5 год.

Готовність смаженої птиці або кролика визначають проколнуванням кухарською голкою товстої частини м'якоти (з готового виробу витікає прозорий сік).

Смажені тушки птиці розрубують уздовж на дві частини, потім кожну половину розбирають на однакову кількість шматочків. Коли порціонують велику птицю, можна вирубати спинну кістку. Філе розрубують упоперек, а ніжки навскіс. На порцію подають 2 шматочки (філе й окісточок). Курчат подають цілими тушками або розрубують уздовж навпіл, посередині грудної кістки, іноді на 3-5 частин. Шматочки птиці кладуть у сотейник, доливають м'ясний сік і прогрівають 5-7 хв.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір, поряд — порцію смаженої птиці, поливають м'ясним соком і вершковим маслом. Додатково на гарнір можна подати у салатнику або на піріжковій тарілці зелений салат, салат з біло- або червоноголової капусти, мариновані ягоди і фрукти, квашені яблука.

Курка — 216/149 (курчата — 213/149, бройлери-курчата — 196/141, індичка - 192/141, качка — 246/159, гуска - 261/172, кролик — 143/136), сметана — 3, маргарин столовий — 5, маса смаженої птиці або кролика — 100; масло вершкове — 7, гарнір — 150. В и х і д — 257.

•Якщо тушка птиці при смаженні в жаровій шафі дуже підрум'янилася, а всередині ще не готова, накрийте її зверху пергаментним папером, змазаним жиром,

вершковим маслом. Курка - 179/123 (курчата - 158/111, бройлери-курчата — 150/108, кролик — 123/117), маса вареної птиці — 86; борошно пшеничне — 4, яйця — 4, сухарі мелені — 22/20, маса напівфабрикату — 109; кулінарний жир — 12, маса смаженої птиці або кролика — 100; гарнір — 150, масло вершкове — 7. В и х і д — 257. Котлета Дніпрянка. М'якоть курки (із шкірою) пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, перемішують, порціонують, формують кружальця.

На підготовлені кружальця кладуть начинку — охолоджене вершкове масло, смажені подрібнені горіхи, нашатковані варені гриби, загортають, надають овальної форми. Напівфабрикат змочують в яйцях, обкачують у білій паніровці і смажать у фритюрі. Подають з гарніром.

Кури напівпотрошені I категорії — 170,2/80, вода — 10, горіхи (ядро) — 10,6/10, масло вершкове — 10, гриби сушені — 10, яйця — 20, хліб пшеничний — 11/10, жир — 15, маса смажених котлет — 130; гарнір — 150, зелень — 2,7/2. В и х і д - 130/150. Битки з кролика. Підготовлені битки змочують у льезоні, панірують у сухарях і смажать на смальці до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — тушкований буряк, поряд — битки, поливають розігрітим вершковим маслом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Кролик — 100/95, оцет 9% — 0,75, олія — 1,7, яйця — 4, сухарі — 3,0, смалець — 6, маса смажених битків — 85, гарнір — 150, масло вершкове — 5. В и х і д — 240. Січеники з птиці, дичини, кролика. З котлетної маси формують січеники овально-приплюснуті форми, обкачують у борошні або білій паніровці, смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картоплю відварну або смажену, чи картопляне пюре, рисову або гречану кашу, зелений горошок, комбінований гарнір), поряд — січеники (2 шт. на порцію) і поливають розтопленим вершковим маслом чи соусом білим основним, паровим.

Курка — 154/74 (індичка — 151/74, фазан — 1/6 шт./74, кролик — 106/74), хліб пшеничний — 18, молоко або вода — 26, внутрішній жир — 3, сухарі мелені — 10, маса напівфабрикату — 125; маргарин столовий — 5; маса смажених січеників — 100; гарнір — 150, масло вершкове — 8 або соус — 50. В и х і д — 300 або 258.

Січеники з кролятини й пшона. У підготовлених тушок кролів відокремлюють

Подають з комбінованим гарніром і сметаною, в якій вони тушкуювалися.

Курчата — 154/109, маргарин столовий — 4, маса смажених курчат — 75; сметана — 35, гарнір — 150. В и х і д — 255. Курчата з яблуками в сметані.

Підготовлені тушки курчат розрубують по 2 шматочки на порцію, солять і обсмажують на маргарині. У сотейник кладуть нарубані курчата, додають нарізані часточками моркву і петрушку, гвоздику, стебла кропу, заливають водою і тушкують. За 10-15 хв до завершення тушкування стебла кропу виймають, додають яблука (без шкірочки і насіннєвого гнізда) іправляють сметаною. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд — курчата з яблуками та підливою, що утворилася при тушкуванні.

Гарніри — картопля варена або картопляне пюре. Страву можна готувати без гвоздики.

Курчата — 209/145, маргарин столовий — 4, маса смажених курчат — 100; яблука свіжі — 64/45, морква — 25/20, петрушка (корінь) — 7/5, гвоздика — 0,03, кріп (стебла) — 2,6/2, сметана — 15, маса готових курчат з яблуками і корінням — 175; гарнір — 150. В и х і д — 325.

Курчата, тушковані з грибами та картоплею. Підготовлені тушки курчат варять 10-15 хв, виймають з відвару, солять, поливають маргарином і смажать у жаровій шафі до напівготовності, періодично перевертаючи й поливаючи жиром та соком, що виділився при смаженні.

Підготовлені сушені або свіжі гриби дрібно нарізують і обсмажують. Картоплю нарізують часточками і також обсмажують.

Смажених курчат охолоджують і розрубують на порціонні шматочки, додають обсмажені гриби та картоплю, заливають молоком чи водою і тушкують 10-15 хв. Курчата — 213/149, маргарин столовий — 12, картопля — 209/157, гриби білі свіжі — 36/27 або печериці — 37/28, чи гриби білі сушені — 10, молоко або вода — 15, маса смажених курчат — 100; маса тушкованої картоплі з грибами — 150.

В и х і д — 250. Кури тушковані з галушками. Курей розрубують на 2-3 шматочки на порцію, солять, обсмажують, кладуть у сотейник, додають моркву, нарізану середніми кубиками, дрібно нарізану цибулю, заливають водою і тушкують. За 10-15 хв до завершення тушкування кладуть готові галушки.

Приготування галушок. До борошна додають воду, яйця, сіль і замішують тісто. Потім розкачують його завтовшки 0,5 см і нарізують у вигляді квадратиків.

дженши природи і весні, тому жоден великдень не обходиться без крашанок і писанок, а Великодні частування завжди починалися із свяченого яйця.

Залежно від виду птиці розрізняють яйця курячі, качині, гусячі, індичі. Яйця водоплавної птиці для приготування страв не використовують, оскільки вони можуть бути джерелом інфекційних захворювань.

Яйце — в основному білковий продукт, дуже високої харчової і біологічної цінності, оскільки у ньому містяться всі поживні речовини, які потрібні для життєдіяльності людини. До складу курячого яйця входять білки (12, 7 %), жири (11,5 %), вуглеводи (0,6-0,7 %), мінеральні речовини (1,0 %), вода (74 %), вітаміни *V*, *E*, каротин, *B*, *B*₂, *B*₆, *PP*, холін. Енергетична цінність 100 г курячих яєць — 157 ккал, або 657 кДж. За поживністю яйце можна порівняти до 40 г м'яса або 200 г молока.

Яйце куряче складається із шкаралупи (12 %), білка (56 %) і жовтка (32 %).

Шкаралупа має пористу структуру, захищає яйце від мікроорганізмів. Вона містить вуглекислий і фосфорно-кислий кальцій, магній та органічні речовини. Поверхня яйця покрита надшкаралупною плівкою.

Під шкаралупою знаходиться щільна підшкаралупна оболонка і білкова оболонка, які захищають яйце від попадання мікрофлори, проте пропускають газу і і водяну пару.

На тупому кінці яйця між шкаралупною і білковою оболонками розміщена повітряна камера. При зберіганні яєць вона збільшується, оскільки всихає вміст яйця.

Білок складається з кількох шарів прозорої тягучої, майже безбарвної маси, яка при збиванні утворює піну. Найщільніший білок розміщений в середині яйця, а найміцніший (градинки) утримує жовток у центрі яйця.

Хімічний склад білка і жовтка неоднаковий. До білкової частини входять білки (10, 8 %), найціннішими з яких є овоальбумін і кональбумін, що містять усі необхідні амінокислоти у співвідношеннях, які наближаються до оптимальних, тому ці білки легко (на 98 %) засвоюються організмом людини. Овоальбумін забезпечує добру розчинність яєчного білка у воді, овоглобулін здатний при збиванні утворювати піну, овомуцин стабілізує піну, лізоцим має бактерицидні властивості, які зникають при старінні яєць. Із вуглеводів (0, 9 %) у білку яйця містяться глюкоза, із мінеральних речовин — натрій, калій, фосфор, магній, кальцій, залізо та ін. Білок бідний на жири (0, 03 %), має вітаміни *B*, *B*₂, *B*₁₂. Енергетична цінність 100 г білка 47 ккал, або 176,8 кДж.

До харчових неповноцінних належать яйця, які мають дефекти: тріщини, м'я-
тий бік, вилівка (часткове змішування жовтка з білком), присихання жовтка до
шкаралупи, специфічний запах, який легко вивірюється.

До технічного браку належать: красюк (повне змішування жовтка і білка),
кров'яне кільце (на поверхні жовтка при просвічуванні видно кровоносні суди-
ни), велика пляма (пляма під шкаралупою загальним розміром більше 1/8 по-
верхні яйця, яка утворюється колоніями плісняви і бактерій), тумак (при про-
свічуванні яйце непрозоре, має неприємний запах); міражні яйця (вилучені з інку-
батора як незапліднені).

Найціннішими для харчування є дієтичні і свіжі яйця, з яких готують багато
смачних і поживних страв. Їх вживають сирими, вареними, смаженими і запече-
ними, вони входять до складу різноманітних бабок, запіканок, соусів, салатів.
Холодильникові і вапновані яйця використовують в основному при виробництві
кондитерських і булочних виробів.

Упаковують яйця окремо за видами і категоріями в дерев'яні ящики по 360 або
720 шт., а також у картонну тару. Дієтичні яйця упаковують в коробки по 10 шт.

Зберігають яйця в холодильній камері при температурі 2 °С з 1 травня до 1
вересня протягом 9 днів, з 1 вересня до 30 квітня — 6 днів.

Рецептури збірника складені з розрахунку використання столових курячих
яєць II категорії масою 46 г з відходом на шкаралупу, стікання і втрати 12, 8 %.
Виходячи з цього, в рецептурах маса сирих і варених яєць (без шкаралупи) перед-
бачена 40 г при співвідношенні жовтка і білка 35 % і 65 % відповідно.

Яечний меланж — це суміш яєчних білків і жовтків (без шкаралупи), перемі-
шаних, профільтрованих, пастеризованих, охолоджених і заморожених при темпе-
ратурі -18 °С у металевих банках по 5, 8 і 10 кг. Меланж зберігають замороженим
при температурі від -9 до -10 °С і відносній вологості повітря 80-85 % до 8 міс.

* Не з бер і г а й т е яйця з продуктами, які мають різкий запах (оселедець,
копчена риба та ін.): вони легко поглинають різні запахи.

З меланжу готують страви, що не потребують відокремлення жовтка і білка
(пряженю, запіканки, вироби з тіста). Щоб замінити одне яйце масою нетто 40 г,
потрібно взяти 40 г меланжу (1:1).

Яечний порошок — це висушена суміш білків і жовтків. Зберігають його при

Додавання солі знижує температуру зсідання білків, тому при смаженні яєчні на поверхні жовтка утворюються білі плями у тих місцях, де потрапила сіль.

При тривалому варінні яєць (понад 10 хв) білок частково розпадається, виділяючи сірководень, який із залізом жовтка утворює сірчисте залізо, при цьому верхній шар жовтка темніє.

Швидке охолодження зварених яєць у воді перешкоджає сполученню сірководню із залізом, колір поверхні жовтка майже не змінюється.

*На шкаралупі яйця можуть бути мікроби, тому перед вживанням обов'язково мийте їх.

◆Варіть яйця при помірному кипінні: при бурхливому кипінні білок стає твердим, а жовток м'яким, при повільному — жовток стає твердим, білок — навпаки.

§ 4. Страви з яєць

З яєць готують понад 1000 страв. За способом теплової обробки страви з яєць поділяють на варені, смажені і запечені.

Правила варіння яєць. Для варіння яєць використовують яйцеварки, наплитні казани, каструлі, сотейники, казани із спеціальними сітчастими втулками, за допомогою яких яйця зручно занурювати і виймати з води. Якщо сітчастих втулок немає, застосовують шумівки.

Яйця варять у шкаралупі і без неї. Для варіння у шкаралупі беруть 3 л води і 40-50 г солі на 10 шт. яєць. Сіль додають для того, щоб запобігти витіканню яйця при наявності тріщин на шкаралупі. Підсолону воду доводять до кипіння, а потім занурюють у неї підготовлені яйця. Залежно від кулінарного використання і тривалості варіння дістають варені яйця різної консистенції — рідкі, "в мішечок", круті.

Зварені яйця споліскують холодною водою, щоб їх легше було обчищати.

Яйця рідкі. Підготовлені яйця занурюють у киплячу підсолону воду і варять 2,5-3 хв з моменту закипання води. Готові яйця виймають шумівкою або разом із сітчастою втулкою і промивають холодною водою. Яйце, зварене рідко, містить напіврідкий білок і рідкий жовток, тому обчистити його неможливо, оскільки

ано за-

и шка-
мнів).

ок, со-

0 г солі

рилася

цінні 3-

ки, що

о яйця.

рівною

одають

йце

шенич-

ені в "в

одають

оена —

очками

соус —

оть так

арений

жний —

с — 75,

олоком

лують і

врілкої

жовтка.

Норма солі на 1 яйце — 0,25 г. Перед подаванням яєчно посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу, цибулі (1-3 г нетто на порцію). Яйця можна смажити у фритюрі при температурі 180 °С по 2-3 шт. на порцію.

Яєчня натуральна. На добре розігріту порціонну сковороду з вершковим маслом обережно випускають підготовлені яйця так, щоб не порушити цілісності жовтка. Білок випадає дрібною сіллю, оскільки на жовтку від крупинок солі залишаються світлі плями (сіль знижує температуру зсідання білків). Частина солі можна додати у жир, щоб білок не набрякав і не розривався. Жовток при смаженні можна посипати меленим перцем (0,02 г). Яєчно смажать 2-3 хв до повного загусання білка. Жовток повинен бути напіврідким.

Подають яєчно у порціонній сковороді, яку ставлять на покриту паперовою серветкою закусочну тарілку або перекладають у тарілку, поливають вершковим маслом, посипають подрібненою зеленню. Використовують як самостійну страву, гарячу закуску, а також для бутербродів і доповнення до м'ясних страв.

Яйця — 120, вершкове масло або столовий маргарин — 10. В и х і д — 114. Яєчня з гарніром. Яєчно можна готувати з різними гарнірами — салом шпик, томатами, картоплею або баклажанами, грибами, цибулею, ковбасою, шинкою, сосисками, сардельками, грудинкою, житнім хлібом, твердим сиром.

Для приготування гарнів сало шпик нарізують скибочками або кубиками і обсмажують до золотистого кольору, сиру або варену картоплю, баклажани, томати нарізують скибочками і обсмажують. М'ясні продукти нарізують кубиками, скибочками, соломкою чи кружальцями (сосиски і ковбасу) і обсмажують 2-3 хв на порціонній сковороді основним способом. Житній хліб нарізують кубиками або скибочками і підсмажують. Ріпчасту цибулю шаткують і пасерують.

На підготовлений гарнір обережно випускають сирі яйця, солять і смажать до повного загусання білка.

Подають так само, як і яєчно натуральну.

Яєчня з салом. Сало шпик нарізують кубиками або скибочками, обсмажують на порціонній сковороді до золотистого кольору, випускають на нього яйця, солять білок і смажать 3-5 хв.

Подають яєчно на сковороді.

Яйця — 80, сало шпик — 35/34. В и х і д — 100. Яєчня з сухарями. На

то м'ясо і обсмажити сирі яйця; випускають на нього яйця, солять білок і смажать 3-5 хв.

Приготування начинки. Для овочевої начинки овочі нарізують дрібними кубиками. Квасоллю і цвітну капусту відварюють, зелений горошок (консервований) підігривають, моркву і шпинат припускають, кабачки і гриби обсмажують. Овочі заправляють молочним або сметанним соусом. Для м'ясної начинки використовують варені шинку, ковбасу, сосиски, свинячі або телячі нирки, печінку птиці. Їх нарізують дрібними кубиками або соломкою, обсмажують, з'єднують із соусом червоним або томатним, сметанним з цибулею і доводять до кипіння (начинка може бути з одного виду продуктів або з поєднання кількох).

Для приготування солодкого омлету в омлетну масу додають терту лимонну цедру або кардамон, розтертий з цукром. Перед подаванням солодкий фарширований омлет посипають цукровою пудрою і припікають зверху розпеченим прутиком, наносячи малюнок у вигляді сітки.

*Для приготування яєчні й омлету з ковбасними виробами копчені ковбаси не використовуйте, оскільки в них мало вологи і при обсмажуванні вони стають твердими.

Запечені яєчні страви. Запеченими готують омлет натуральний і змішаний, пряженю, яйця запечені в сметані, яйця запечені з грибами, яйця по-українському та інші страви. Запікають яєчні страви в жаровій шафі при температурі 160-180 °С.

Омлет натуральний запечений. На змащений маслом лист виливають омлетну масу шаром 2,5-3 см, ставлять у жарову шафу і запікають 8-10 хв до повного її загусання й утворення на поверхні злегка підрум'яненої кірочки.

Готовий омлет нарізують на порції у вигляді квадратів, трикутників, кладуть на тарілку і поливають вершковим маслом.

Змішані запечені омлети запікають так само, як і омлет натуральний.

Омлет із сиром (молочним). Сирі яйця, сир (молочний), молоко, борошно перемішують до однорідної маси, додають сіль, розмішують. Підготовлену масу виливають на розігріту з маслом сковороду і запікають у жаровій шафі. Подають омлет гарячим одразу ж після запікання. Перед подачею поливають розтопленим маслом. Яйця — 80, сир (молочний) — 50, молоко — 25, борошно пшеничне — 5, масло вершкове — 6. В и х і д — 140.

Омлет із солоними баклажанами і пасерованою цибулею. Солоні баклажани нарізують кубиками, смажать з усіх сторін на сковороді з жиром. Дрібно нарізану

Пряження щільна, добре запечена. Смак і запах яєчної страви. Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений. Яйця запечені мають щільний білок, рідкий жовток. Смак яєць кислуватий, соусу — ніжний, трохи гострий від сиру, консистенція крутону хрустка.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується смак.

Яйця, зварені круто, після промивання холодною водою зберігають у шкар-лулі сухими. Холодні вироби з яєць зберігають при температурі 0-6 °С.

Запитання і завдання для повторення

1. Які поживні речовини містяться в яйці?
2. Чому сирі яйця засвоюються гірше, ніж варені?
3. Які яйця належать до дієтичних, а які — до **столових**?
4. У яких видів яєць жовток послаблений і легко переміщається, видимий при просвічуванні на овоскопі; білок слабкий, трохи водянистий?
5. Які продукти переробки яєць використовують на підприємствах масового харчування? Дайте їм характеристику.
6. Визначіть енергетичну цінність 120 г яєчного порошку і меланжу.
7. Як підготувати до теплової кулінарної обробки яйця, меланж, яєчний порошок?
8. Чим відрізняються способи варіння яєць? Як використовують варені яйця?
9. Як приготувати і подати яєчно натуральну?
10. З якими гарнірами готують яєчню?
11. Чим відрізняється омлет від яєчні?
12. Складіть технологічну схему приготування солодкого омлету фаршированого.
13. Як готують і подають пряженю? Чим вона відрізняється від омлету?
14. Складіть технологічну схему приготування пряжені по-гуцульськи.
15. Які вимоги до якості страв з яєць?
16. Чому страви з яєць не підлягають зберіганню?

Дефектами сиру є присмак кормів, виражений кисло-молочний смак, гіркота, крупинчастість. Забороняється приймати сир забрудненим і запліснявленим.

М'який дістичний сир має ніжну, однорідну, злегка мастку консистенцію, кисло-молочний смак і запах, білий з кремовим відтінком колір, рівномірний по всій масі. Кислотність 210 Т, жирність 11 % і нежирний.

Для тривалого зберігання сир заморожують при температурі — 25-30 °С. При розморожуванні швидкозамороженого сиру його структура і консистенція відновлюються.

В кулінарії сир використовують у натуральному вигляді з цукром, цукровою пудрою, сметаною, молоком; для приготування сирної маси з різними наповнювачами, а також для гарячих страв. Напівжирний і нежирний сир вживають для приготування гарячих страв — сирників, запіканок, бабок і начинок для вареників, налисників, пиріжків.

Перед приготуванням гарячих страв невелику кількість сиру добре протирають через сито, решту пропускають через протиральну машину, щоб запобігти ущільненню білків при тепловій обробці. Втрати становлять 1-2 % маси. Сир, який подають у натуральному вигляді, не протирають.

Якщо сир містить багато вологи, його загортають у чисту тканину і відтискають під пресом. Для поліпшення аромату в сир додають терту цедру, ванілін. Для приготування страв з нежирного сиру в нього можна додати вершкове масло. На 1 кг сиру кладуть 10 г солі, 0,2 г перцю.

§ 2. Гарячі страви з сиру

За способом теплової обробки страви з сиру поділяють на варені, смажені і запечені. До варених належать сирні галушки; до смажених — сирники, пончики, сирні кільця, зрази; до запечених — запіканки і бабки.

Сирні галушки. Сир протирають, додають яйця, цукор, сіль, борошно і замішують тісто.

З підготовленого тіста роблять валик, трохи приплющують його і нарізають ромбиками. У киплячу підсолену воду кладуть підготовлені галушки і варять до готовності (4-5 хв).

Перед подаванням на стіл галушки кладуть на підігріту тарілку і поливають вершковим маслом або сметаною

Напівфабрикати і холодні вироби з сиру зберігають при температурі 0-6 °С, сирники зберігають не більше 15 хв у тепломі місці до подавання, запіканки — 1 год, бабки — 30 хв.

Сир і сирну масу зберігають на холоді від 6 до 24 год у закритому посуді, який не окислюється.

Запитання і завдання для повторення

1. Чим цінні страви з сиру?
2. Як називається страва, до складу якої входять такі продукти: сир, сирі яйця, цукор, сіль, борошно?
3. Як приготувати і подати сирники?
4. Як видалити з сиру для приготування сирників надмірну вологу?
5. З якими наповнювачами можна приготувати сирники?
6. Складіть технологічну схему приготування сирників по-київськи.
7. Як готують і подають зрази сирні з гарбузом і чорносливом? Чим вони відрізняються від сирників по-київськи?
8. Як готують і подають сирні кільця?
9. Як готують і подають бабку з сиру й повидла? Чим вона відрізняється від запіканки?
10. Які вимоги до якості страв "Сирники з квасолею", "Сирники по-київському"?
11. Які терміни зберігання страв із сиру?

і тощо,
готуван-
м'ясо,

ротину,
Арома-
апетит,

білки,
варне з
к. Тому
цьому,
вності.

кви, ква-
й смак
у страв

острий
кі, сти-
я їжі.

1, якщо
шку або

риби, м'яса, яєць.

Холодні страви і закуски готують у холодному цеху, а гарячі закуски — в гарячому цеху.

§ 2. Особливості організації роботи холодного цеху

Холодний цех призначений для приготування, порціонування і оформлення закусок і холодних страв, солодких страв і холодних перших страв. Його організують на підприємствах масового харчування різних типів, крім спеціалізованих підприємств і підприємств швидкого обслуговування, оскільки вони виготовляють і реалізують невеликий асортимент холодних закусок. На цих підприємствах відводиться окреме робоче місце для приготування холодних закусок у загальному виробничому приміщенні.

Розміщують холодний цех так, щоб він мав зручний зв'язок з усіма іншими виробничими ланками.

При організації роботи холодного цеху слід враховувати такі особливості: холодні страви і закуски перед порціонуванням не піддають тепловій обробці, тому необхідно суворо додержуватись санітарних правил при їх готуванні, оформленні і реалізації;

холодні страви і закуски готують у міру їх реалізації, проте всі напівфабрикати слід приготувати заздалегідь: овочі, оселедці обробляють зранку і зберігають нарізаними або цілими при температурі 2-8 °С не більше 12 год; оброблену зелень — менше 1 год; зелень, м'ясні гастрономічні вироби (ковбасу, шинку тощо), сири, рибну гастрономію нарізують перед подаванням;

підготовлені компоненти для салатів та інших холодних закусок з'єднують і заправляють безпосередньо перед реалізацією, щоб краще зберегти смак і зовнішній вигляд;

заливні страви готують напередодні реалізації, їх зберігають при температурі 2-6 °С не більше 12 год;

у цеху слід чітко розмежувати виробництво страв із сирих і варених овочів, а також з м'ясних і рибних продуктів;

посуд та інвентар у цеху мають бути промарковані і використовуватися за призначенням.



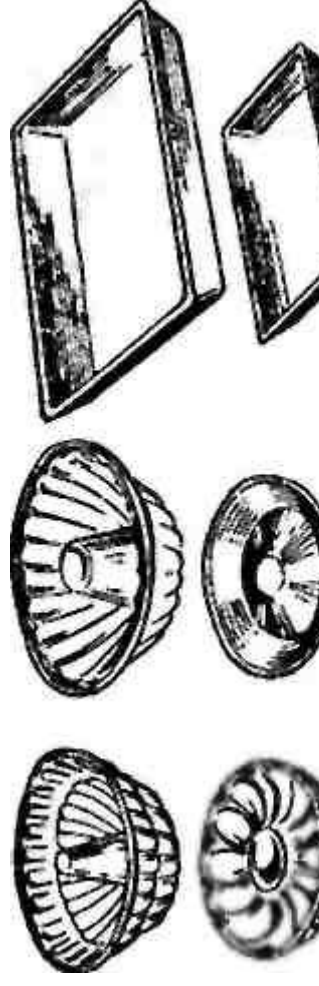
Рис. 127. Прибори для розкладання страв:

1 — лопатка-ніж для розкладання заливних страв; 2 — лопатка для розкладання страв; 3 — виделки виробничі для розкладання страв; 4 — прибори салатні; 5 — прибор для консервованих фруктів; 6 — щипці для розкладання порціонних страв.

На робочому місці для нарізування сирих і варених овочів передбачають: ванну для промивання свіжих овочів (огірків, томатів, зелени) або стіл із вмонтованою мийною ванною; виробничі столи для нарізування овочів, обробні дошки, ножі кухарської трійки та функціональні місткості.

З'єднують компоненти, заправляють салат у функціональних місткостях або лотках чи каструлях. Перемішують його дерев'яними копістками або металевими лопатками. При приготуванні салатів у великій кількості використовують універсальний привід П-11 із змінними механізмами для нарізування сирих і варених овочів та перемішування салатів (рис. 126). Крім цього можна встановити на виробничому столі машину МРОВ-160 для нарізування варених овочів (скибочками, кубиками).

Друге робоче місце органі



зовують для приготування страв із гастрономічних м'ясних і рибних продуктів. Продукти нарізують на окремих обробних дошках гастрономічними ножами (рис. 125) або середнім ножом кухарської трійки. У разі приго-

§ 3. Характеристика і підготовка продуктів для приготування холодних страв і закусок

Овочі. Для приготування салатів, гарнірів і оформлення страв використовують сирі овочі (моркву, біло- і червоноголову капусту), свіжі та солоні огірки, свіжі й мариновані томати, листки салату, зелену цибулю, редиску, болгарський перець, зелень петрушки, хрін, лимон тощо. Сирі овочі піддають кулінарній обробці, після чого їх повторно промивають перевареною охолодженою водою.

Особливо ретельно обробляють салат, зелень петрушки, селери, кропу, оскільки вони характеризуються високим ступенем бактеріального обсіменіння. Слід промивати таку кількість зелені, яку можна реалізувати протягом однієї години.

Для салатів з варених овочів картоплю, буряки, моркву можна варити з шкіркою, а потім обчищати, або навпаки. Проте краще овочі обчистити, нарізати і піддати тепловій обробці. При цьому значно поліпшується поживність салатів. Буряки і моркву обчищають, нарізують і припускають у невеликій кількості води. У доведені до напівготовності буряки додають 3 % оцет (100 г на 10 кг буряків). Додавати оцет на початку варіння буряків не рекомендується, оскільки збільшується тривалість їх теплової обробки, моркву можна припускати з додаванням олії (150-200 г на 10 кг моркви) для розчинення каротину і кращого засвоєння його організмом. .

* В а р і т ь без шкірочки картоплю , що проросла і ту, що позеленіла. Відвар змийте і не використовуйте.

* Ш к і р о ч к а картоплі при варінні не потріскається, якщо у воду додати кілька крапель оцту або солі понад норму чи трохи капустиного або огіркового розсолу.

* К а р т о п л я , зварена з шкіркою, швидше, якщо відразу після варіння її облити холодною водою.

Швидкозаморожений зелений горошок, не розморожуючи, кладуть у підсолену киплячу воду і варять до готовності. Зберігають кожний вид відварених овочів у окремому посуді при температурі 8-10 °С не більше 12 год.

М'ясо і м'ясопродукти. Для приготування холодних страв використо-

* Якшо оолонок у копченої ковоаси зняти важко то ковбасу занурюють на 1-2 хв у холодну воду, обтирають насухо, надрізають шкіру і обчищають.

Зварений язик, не охолоджуючи, занурюють у холодну воду і обчищають від шкірки, потім охолоджують і нарізають на порції.

Птицю і дичину смажать до готовності, охолоджують, нарізають на порції.
Риба і рибні продукти. Рибні холодні страви і закуски готують з риби солоної, копченої, в'яленої, баликових виробів, ікри, рибних консервів, а також з відварних пластів риби з хрящовим скелетом, смажених і відварних порціонних шматків різних видів.

Солона риба. Соління — це спосіб консервування риби за допомогою кухонної солі. У процесі соління відбувається дифузія води з риби і проникнення солі в її тканини, завдяки цьому в рибі створюються несприятливі умови для розвитку бактерій, які спричиняють гниття, продукт краще зберігається. Солона риба менш цінний продукт, ніж інші види рибних товарів, оскільки під час соління білки її коагулюють, риба стає твердою, погіршується її смак. Крім цього вона втрачає певну кількість білків, жиру і мінеральних речовин. Частина поживних речовин втрачається і при вимочуванні солоної риби в процесі кулінарної обробки, що знижує харчову її цінність. Виняток становлять малосольні оселедцеві, лососеві риби, скумбрія. Під час соління вони набувають приємного смаку й аромату, ніжної консистенції, тобто дозрівають. Це пов'язано з розпадом білків і жирів. Ця риба не потребує додаткової обробки і є смачним закусочним продуктом.

Залежно від рецептури суміші для соління розрізняють рибу *солону* (тільки сіллю), *пряного посолу* (з додаванням цукру і прянощів), *мариновану* (з додаванням оцту).

Застосовують сухий, мокрий і змішаний способи соління, а залежно від температурних режимів — теплий, охолоджений, холодний.

При *сухому солінні* підготовлену рибу натирають сухою сіллю, викладають у тару, пересипаючи кожний ряд сіллю. Через деякий час у тарі утворюється тузлук, в якому відбувається просолювання риби. При цьому посолі риба дуже зневоднена і солена.

При *мокрому солінні* рибу заливають заздалегідь приготовленим розчином кухонної солі. Цим способом отримують слабкосолону рибу, яку використовують

спинку,
донські,

зберні
ікра і
идалені
рудних
і, ікра і
нижня
довжки

-Ю %),

лі від 6

ловинні
Смак і
ришки,
аліт на

зне по-
стенція,
ханічне

ловинні
м'яку
ування.

одукти.
зерного

бляють
тросці і
е, дуже

озерного лососів — 3-9 %, лосося каспійського — 2-7 %.

Інша солонна риба. До цієї групи відносять рибу всіх родин, яка не дозріває при солінні або дозріває слабо. Таку солону рибу коптять, в'ялять і сушать, оскільки вона має невисоку харчову і смакову цінність.

За *вмістом солі* рибу солону ділять на слабкосолону (солі 6-10 %), середньосо-
лону (солі 10-14 %) і міцносолону (солі понад 14 %).

За *якістю* солону рибу поділяють на I і II сорти. Пряну і мариновану рибу на сорти не ділять. Вміст солі для анчоусових і дрібних оселедцевих — 8-12 %; сайри, мойви, сардин, скумбрії і ставриди — 2-9 %. Вміст оцтової кислоти у маринованій рибі-0,8-1,2%.

При солінні і зберіганні в солоній рибі можуть виникнути такі дефекти, як сирість, затхлість, розрив черевця, окислення жиру, потемніння і псування м'яса в місцях накопичення крові (навкруг хребта), пухка консистенція і гнильний запах риби, зараження личинкою сирної мухи. Ці дефекти знижують сорт риби або роблять її нестандартною.

На підприємствах харчування при наявності окремих холодильних камер рибні солоні продукти зберігають: міцносолоні — 30 діб, середньосолоні, пряні і мариновані — 15, слабкосолоні — 5 діб.

В'ялена риба. Це риба, яку піддають посолу і повільному зневодненню у природних умовах при температурі 15-25 °С протягом 15-30 діб. При цьому риба втрачає воду, м'ясо ущільнюється, жир вивільняється з клітин, насичує всю м'язову тканину, яка набуває янтарного кольору і стає напівпрозорою. На поверхні утворюється тонка плівка жиру, яка частково стримує його окислення в м'язовій тканині. У процесі в'ялення риба дозріває (відбуваються хімічні зміни білків і жиру її з утворенням ароматичних речовин, що надають їй своєрідного смаку й аромату).

Наявність кухонної солі і зменшення вмісту вологи перешкоджають розвитку гнильних мікроорганізмів.

Для в'ялення використовують воблу, тараню, ляща, шемай, скумбрію, рибець, кефаль, камбалу, усача та ін. В'яледі шемай, рибець, кефаль вважаються делікате-
сами.

Залежно від якості в'ялену рибу поділяють на I і II сорти, крім вобли, дрібної тарані і дрібної червоноперки (їх на сорти не поділяють).

Риба в'ялена I сорту може бути різної вгодованості, поверхня чиста, допускається злегка послаблене черевце з легким пожовтінням, місцями збита луска.

щільної. Смак 1 запах властиві в'яленому або копченому балику, без ознак псування. Масова частка солі у м'ясі виробів з осетрових — 7 %, з білорибичі — 6, з нельми — 8 %.

Баликові вироби І сорту з осетрових мають невеликі прошарки жиру, з білорибичі і нельми — різної вродованості, крім худой, м'ясо може злегка розшаруватися. Масова частка солі у виробах з осетрових — 9 %, з білорибичі і нельми — 8 %. Решта показників така сама, як у виробів вищого сорту.

Баликові вироби ІІ сорту виробляють з риби різної вродованості, у виробів з осетрових незначне поверхнєве окислення жиру, яке не проникло в м'ясо. Консистенція сухувата, розшаровується. Допускається слабкий запах жиру, що окислився в підшкірному шарі, але не проник у потовщення м'яса. Масова частка солі становить 10 %.

Баликові вироби з лососєвих риб поділяють на І і ІІ сорти. За основними органолептичними показниками ці вироби подібні до виробів з білорибичі і нельми.

На підприємствах масового харчування баликові вироби зберігають при температурі від 0 до -2 °С і відносній вологості повітря 75-80 % від 2 до 5 днів.

Ікра риб — цінний і поживний продукт. Ікорні продукти одержують із ікри осетрових риб (білуги, осетра, сєврюги, шипа), лососєвих (кеги, горбуші, чавичі) й інших риб (судака, вобли, тарані, жєрєха, кефалі, нототєні та ін.). В солоному вигляді зріла ікра має високу харчову цінність і хороший смак. Особливо цінна ікра осетрових і лососєвих риб. Основною складовою частиною ікри є білки й жири. У свіжій ікрі осетрових і лососєвих міститься 24-29 % білків і 13-14 % жирів. Білки ікри повноцінні. В ній є також вільні амінокислоти, мінеральні речовини, ненасичені жирні кислоти. Жир ікри містить вітаміни А, V, С, В. Ікра має високу енергетичну цінність і добре засвоюється організмом людини. Хімічний склад її залежить від виду риби, віку та місця вилонювання.

Ікра осетрових риб. Готують її з ястиків білуги, Калуги, осетра, шипа і сєврюги. Ікринки осетрових риб мають три оболонки, що покривають білкову масу, в якій розміщені краплинки жиру. Колір ікринок залежить від виду риб і ступєня зрілості ікри, він може бути від світло- до темно-сірого, майже чорного. Ціниється ікра велика, світлих тонів. Найбільша ікра білуги, а найдрібніша — сєврюги.

Залежно від способів обробки розрізняють зернисту, паюсну і ястичну ікру осетрових.

систен-
лік при-
ть ікра
е бути
одної,
й вели-
дна від
смаки і
омірно
запахів
зата. В
ізниці
ржоти і
ають.
сортів.
упорю-
60 °С,
відати
3-5 %.

ування
му роз-
(скляні)
ої м'я-
й при-
стенці,
більше

Ястики
лакову-

присмак гіркоти і гостроти. Вміст солі — 4-6 %.

В ікрі II сорту допускається неоднорідний колір, наявність плівок і потрісканих ікринок, присмак гіркоти і гостроти, зерниста структура зберігається. Вміст солі — 4-7 % (для бочкової — до 8 %).

Ястичну ікру готують із цілих нездрілих ястиків. Упаковують цю ікру в бочки по 30-40 л. На сорти ікру не ділять. Вміст солі, %: при мокрому солінні — 7-Ю, при сухому — 13-20.

Ікра інших риб. Одержують її з вобли, сазана, щуки, тарані, судака, окуня, минтая та інших риб. Ікру цих видів риб готують пробойною і на сорти не ділять. Ікра повинна мати однорідне забарвлення, від одного виду риб, смак і запах — приємні, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція м'яка. Дopusкається легка гіркота, присмак намулу.

Використовують ікру всіх видів риб як закуску.

* І к р а (паюсна, зерниста) не підсохне і залишиться свіжою протягом 7-Ю днів, якщо її поверхню залити тонким шаром олії або покласти зверху 2-3 скибочки лимона, а посуд накрити папером і зав'язати.

Рибні консерви виробляють з різних видів риби. Залежно від попередньої підготовки сировини консерви поділяють на групи: натуральні, закусові, риборослинні.

Натуральні консерви готують із високоякісної риби й печінки тріскових без попередньої теплової обробки з додаванням солі, а в консерви із жирної риби додають перець чорний, запашний і лавровий лист. У деякі консерви для поліпшення смаку додають рибні бульйони або заправи, які утворюють драгли. До цієї групи належать консерви у власному соку, в драглях, у бульйоні, різні види перших страв. Їх використовують для закусок, салатів, перших і других страв.

Закусові консерви можуть бути в олії, в томатному соусі та у вигляді пашетів і паст. Консерви в олії виготовляють з риби після гарячого копчення або обсмажування, підсушування, бланшування із заливкою гарячою рафінованою соняшниковою або оливковою олією.

До цієї групи належать шпроти в олії, які одержують з копченої каспійської, балтійської кільки й салаки; сардини в олії — з каспійської, балтійської кільки, салаки, сардини південноатлантичної; риба, копчена в олії; риба, обсмажена в

их заку-
еталеві
ть, при
нюють на
діально-
лточків,
мучним,
цин, які
х.

— дата
(цифри
знаки);
р" .
зід 0 до
ературі
берган-

сосини,
л, ПОТІМ
інаючи
би, що
и зачи-
вають з
скибоч-
НОЇ ПО-

серви

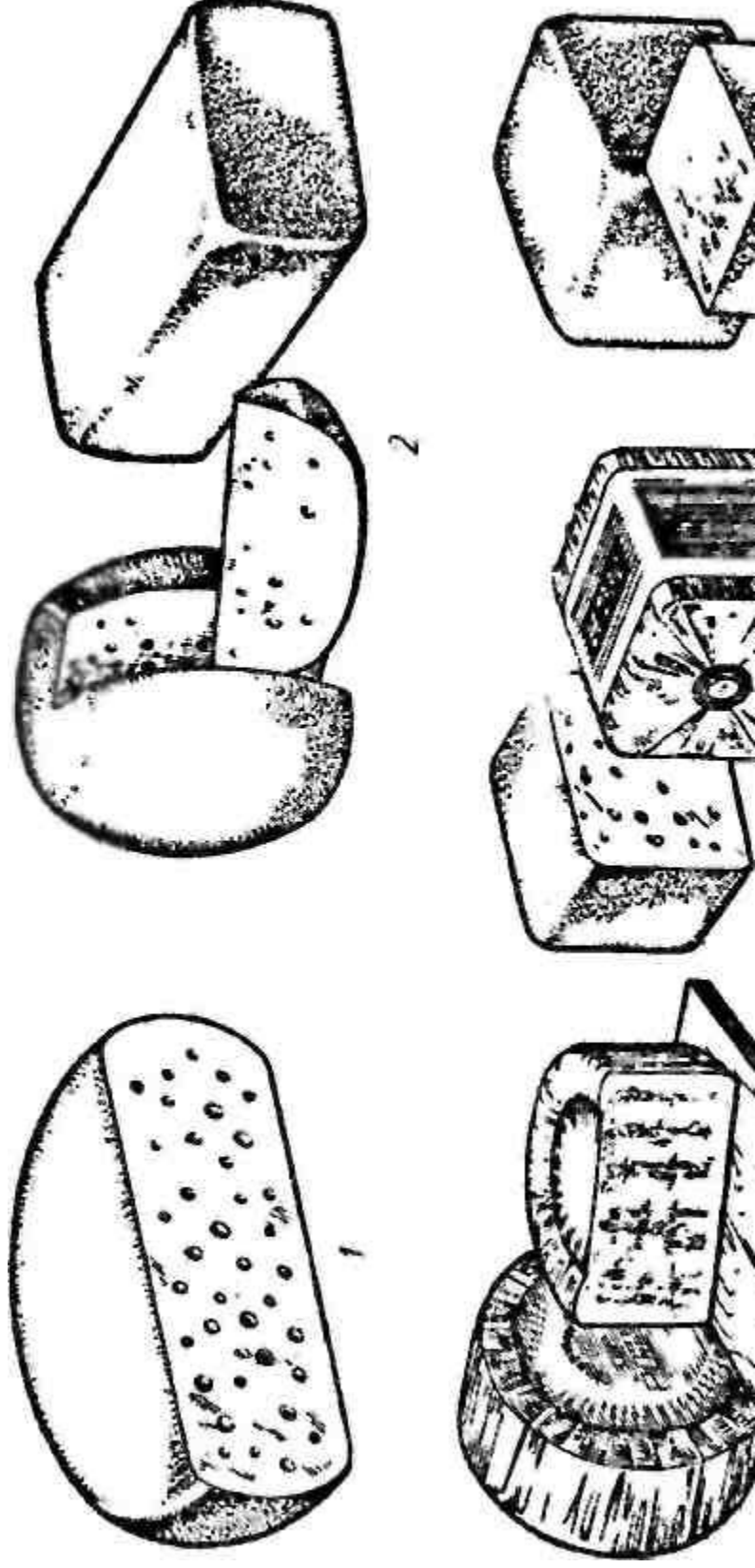
з переломами кісток. Сир містить вітаміни В₂, В₁₂, Н, Е, Б, повноцінні білки (17-26 %), жири (10-32 %). Засвоюються сири організмом людини на 98-99 %. Енергетична цінність сирів висока (208-400 ккал, або 870-1674 кДж на 100 г). Сир збуджує апетит, тому його вживають як закуску перед їжею і рекомендують при недокрів'ї, захворюваннях шлунка, нирок, печінки.

Сири тверді виробляють з молока методом зсідання білків із наступною обробкою і дозріванням згустка.

За способом зсідання білків молока сири поділяють на сичужні і кисло-молочні. При виробництві сичужних сирів для зсідання молока використовують сичужний фермент, а при виробництві кисло-молочних — молочнокислу закваску.

Залежно від консистенції, вмісту вологи і технології виробництва сири поділяють на тверді та м'які, а за жирністю — на 45 % і 50 %, рідше виробляють 20 % і 30 % сири.

Крім сирів сичужних м'яких і твердих кисло-молочних випускають розсолні та плавлені (рис. 130).



і охолоджують у холодильній камері до температури 12-14 °С.

Шарування тіста на тісторозкачувальній машині. Тісто розкачують на прямокутники (150x300 мм), які мають товщину в середній частині 20-25 мм, по краях — 17-20 мм. Посередині цих прямокутників кладуть підготовлений маргарин, кінці тіста з'єднують збоку і захиплюють. Підготовлене тісто з маргарином розкачують на тісторозкачувальній машині з однією парою валиків, відстань між якими можна регулювати від 1 до 50 мм. Спочатку між валиками регулюють відстань 20 мм, пропускають між ними тісто, потім відстань зменшують. Тісто складають у чотири шари і знову охолоджують. Операції з розкачуванням, складанням тіста в чотири шари й охолодженням повторюють ще раз. Потім тісто пропускають між валиками двічі, регулюючи відстань на 10 і 6 мм. Готове тісто матиме 256 шарів.

Розкачування тіста вручну. Підготовлене тісто формують у вигляді кулі, роблять у ньому хрестоподібний надріз і залишають на 20-30 хв для набухання білків. Потім на стіл насипають борошно і розкачують на ньому тісто 20-25 мм завтовшки в середній його частині, з країв — 17-20 мм. Розкачане тісто буде мати хрестоподібну форму з овальними кінцями. З поверхні тіста струшують борошно і посередині кладуть підготовлений маргарин, який накривають кінцями тіста, краї з'єднують, захиплюють. Конверт з тіста з маргарином усередині посипають борошном, і, починаючи з середини, розкачують тісто у вигляді прямокутника 10 мм завтовшки. З поверхні розкачаного тіста струшують борошно, складають його вдвоє так, щоб протилежні краї були посередині, потім ще раз складають удвоє і ставлять у холодильну шафу (2-4 °С) на 30-40 хв. Процеси розкачування, складання у чотири шари й охолодження тіста повторюють ще три рази.

Формування і випікання волованів. Готове листкове тісто розкачують 5 мм завтовшки. За допомогою гофрованої виїмки вирізують кружалець (2 шт. на один волован). В одному з кружалець вирізують середину. Половину кружалець (з невирізаною серединою) викладають на змочений холодною водою лист і змащують меланжем. На них кладуть кружалець з вирізаною серединою. Поверхню виробів змащують меланжем і випікають у жаровій шафі (250-260 °С) протягом 25-30 хв. Випечені вироби охолоджують.

Готуючи гарячі закуски, корзиночки (воловани) заздалегідь не випікають. Нацинкою заповнюють середину невипеченої корзиночки (у формочці), або волована і запікають у жаровій шафі. Корзиночки (воловани) вміщують у паперову сер-

консис-

лини 2-3

ратики

ця або

мочки,

викла-

-260 °С

ть сала-

. Тонкі

жать у

— 386,

тіста —

виготовлення папльйотки паперову серветку складають у вигляді квадрата (навшпль уздовж, а потім навшпль упоперк). Збоку згину (від середини) ножицями розрізують серветку на вузенькі смужки 3 см завдовжки 10,7-1,0 см завширшки, не дорізаючи її до кінця. Потім таку серветку закручують трубочкою. Щоб трубочка трималася і не розкручувалася, її склеюють або на неї надівають серветку, вирізану у вигляді "сніжинки" 4-5 см в діаметрі.

Гарячі закуски у циліндриках і на крутонах хліба в корзиночках. Хліб нарізують на скибочки фігурної форми. В м'якуші роблять заглиблення. Корзиночки і заглиблення в скибочці хліба заповнюють закускою і випікають. Перед подаванням закусочну тарілку накривають паперовою серветкою, на неї укладають запечену на крутонах або в корзиночках закуску.

§ 5. Бутерброди (накладанні)

У сучасній українській кухні набули визнання закуски, розміщені на скибочці хліба, — бутерброди (накладанці), які можна довільно комбінувати (Фото 6). Для приготування бутербродів використовують пшеничний і житній хліб із скоринкою або без неї. Хліб має бути не дуже м'яким, оскільки він погано нарізується, деформується, розкришується.

Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак. Тому хліб нарізують скибочками однакової форми (трикутники, прямокутники), на нього акуратно кладуть закуску і прикрашають свіжими овочами, листковими і прямими овочами, кусочками яйця і лимона, маслами, майонезом або майонезом з корнішонами, каліною чи журавлиною. Якщо до складу бутерброда не входять продукти для оформлення, їх використовують, складаючи відповідну калькуляцію на додаткові продукти. Подають бутерброди на блюдах, вазах з плоскими краями або мілких столових чи закусочних тарілках, які покривають паперовими серветками. Бутерброди укладають симетрично або у вигляді рисунка.

Бутербродні вироби не підлягають тривалому зберіганню, тому їх готують безпосередньо перед реалізацією.

Бутерброди поділяють на такі основні групи: відкриті (прості й складні — асорті), закриті (сандвічі), закусочні (каналі) і гарячі.

Відкриті бутерброди. Бутерброди з жирними пролуктами (салі шпик



бом ви-
артоп-
потім
прикра-
ні яйця
навшпль,
ть жов-
лечки і
клада-
іточки,

Риби консерви в олії (шпроти, сардини) — 26/25, хліб — 30. В и х і д — 55.
Асорті м'ясе на хлібі. На скибочку хліба кладуть окіст, смажені м'ясні продукти або язик (ковбасу), нарізані тоненькими шматочками, оформляють вершковим маслом чи маслом з гірчицею.

Окіст копчено-варений і варений — 13/10, свинина — 18/15 або яловичина — 20/15, жир тваринний топлений харчовий — 0,4, маса смажених м'ясних продуктів — 10, або язик яловичий — 17, маса вареного язика — 10, чи ковбаса сиро-копчена або напівкопчена — 10, масло вершкове — 5, хліб — 30. В и х і д — 55. Поталці (грінки) з салом. Скоринку хліба натирають часником. Хліб і сало нарізують скибочками по 2 шт. на порцію. На сковороду з підсмаженим салом кладуть скибочки хліба і підсмажують з обох боків. На стіл подають разом із салом.

Хліб житній або пшеничний — 70, маса смаженого хліба — 80; сало шпик — 52/50, часник - 2,6/2. В и х і д - 80/20. Асорті рибе на хлібі. Підготовлену рибу нарізують тоненькими шматочками, хліб змащують маслом, укладають на нього рибу, ікру і прикрашають нашаткованою зеленою цибулею.

Ікра кетова або зерниста чи паюсна — 10,2/10, осетер — 23/14 або севрюга — 22/14; маса відвареної риби — 10 (сьомга, лосось, кета солена — 15/10), цибуля

зелена — 6/5, масло вершкове — 5, хліб — 30. В и х і д — 60. Закриті бутерброди (сандвічі). Для закритих бутербродів використовують хліб, батон, булочки. Хліб для таких бутербродів краще використовувати фор-мовий без скоринки. Його нарізують на скибочки завширшки 5-6 см і завтовшки 0,5 см.

Поверхню смужки хліба змащують тоненьким шаром вершкового масла (можна використати масляну суміш), укладають тоненькі скибочки підготовлених продуктів (м'ясних, рибних тощо), накривають другою смужкою хліба, змащеною вершковим маслом, злегка притискають і нарізують на бутерброди у вигляді трикутників, ромбиків, квадратів.

Для приготування закритих бутербродів з батонів або булочок їх розрізують уздовж напід, поверхню розрізу змащують маслом і викладають скибочки підготовлених продуктів.

Можна готувати багатшарові бутерброди, для яких використовують пасти з різних продуктів, що дають змогу приготувати різні за смаком і зовнішнім виглядом закуски. Для приготування паст використовують залишки м'ясних або рибних продуктів, консервів, сиру, шинки, ковбаси, оселедця, яєць і зелену цибулю.

над, бу-

тів, які
рвністю

об було
ся.

ілочка-
едиски,
едцем,
сточка,

е масло
б вони

бутер-

осічену
ика або

ислота

ге крізь

—

те крізь

— 30.

зують
1,5 см,
щують
й дов-
-3 мм.
йцями,
сіткою
румші.
2-6 шт.
м 4 см.
ь под-
овани і
ночок
обного
шт. на
м, при-
и зеле-
викла-
стивий
критих
новані
можна
(пусти)
вський
морсь-
урізно-
д, кру-

равляють, викладають гіркою у салатник, прикрашають зеленню.

П с п о с і б — третину всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють, кладуть у салатник гіркою, зверху — тоненькі скибочки м'яса, риби, птиці, крабів, часточки яєць, прикрашають томатами і зеленню. Решту продуктів розміщують акуратно навколо гірки букетами, поєднуючи їх за кольором. Про дукти для оформлення не рекомендується поливати соусом.

*Не з б е р і г а й т е салати в металевому посуді: органічні кислоти, які містять-ся в них, окислять метал, що може призвести до отруєння.

*З а і р а в л я й т е салати перед подаванням, щоб вони не втратили привабли-вого вигляду.

Салат із шпинату. Підготовлений шпинат нарізують на частини і заправляють сметаною або майонезом зі сметаною чи салатною заправою.

Шпинат — 1095/810, сметана (майонез зі сметаною або заправа для салатів) - 200. В и х і д - 1000. Салат із зеленої цибулі. Обчищену і помиту зелену цибулю шаткують завдовжки 1-1,5 см, солять, дають постояти.

Перед подаванням кладуть у тарілку або салатницю, поливають сметаною чи сметанною заправою. Зверху можна покласти часточку або скибочку яйця (20 або 10 г на порцію), відповідно змінивши вихід.

Салат можна приготувати і з зеленим салатом.

Цибуля зелена — 1013/810, сметана або заправа для салатів — 200, сіль — 30.

В и х і д — 1000. Салат з редиски. Оброблену червону і обчищену білу редиску нарізують тоненькими кружальцями, зелену цибулю шаткують, додають сіль, заправляють салатною заправою або сметаною.

Перед подаванням салат кладуть у салатник чи на тарілку, зверху — часточку круто звареного яйця. Яйце можна дрібно нарізати. Жовток покласти в салат, а яєчним білком і зеленню посипати салат зверху.

Салат можна готувати з огірками, зеленим салатом.

Редиска біла — 1140/570 або редиска червона — 613/570, цибуля зелена — 125/100, яйця — 140, сметана чи заправа для салату — 200. В и х і д — 1000.

Салат із свіжих огірків. Підготовлені огірки нарізують тонкими кружальцями або скибочками, кладуть на тарілку чи в салатник, поливають сметаною або са-

* Щоб зменшити виділення соку з овочів, салати солять тільки перед подаванням.

Салат осінній. Оброблену білоголову капусту шаткують соломкою, додають сіль і перемішують. Яблука без шкірочки і насінневого гнізда, сиру моркву і перець солодкий нарізують соломкою, змішують з капустою, заправляють сметаною, цукром, лимонною кислотою, розведеною водою. Можна заправити салатною заправою.

Капуста білоголова свіжа — 813/410, яблука свіжі — 286/200, морква — 125/100, перець солодкий — 133/100, сметана — 200, цукор — 2, кислота лимонна — I. В и х і д — 1000. Салат подільський. Оброблену білоголову капусту шаткують.

Яблука без шкірочки і насінневого гнізда, твердий сир нарізують соломкою, змішують з капустою і злегка підсмаженими волоськими горіхами, заправляють майонезом, прикрашають горіхами і тертим твердим сиром.

Капуста білоголова свіжа — 325/260, яблука свіжі — 357/250, сир твердий — 163/150, горіхи волоські 333/150, соус майонез — 200. В и х і д — 1000. Салат полонинський. Томати нарізують кружальцями, свіжі огірки скибочками або кружальцями, цибулю, солодкий перець і капусту шаткують. Капусту перетирають, сік зливають. Овочі, крім томатів, змішують, заправляють оцтом, цукром, олією,

додають нарізані томати, посипають перцем і зеленню.

Томати свіжі — 294/250, огірки свіжі — 188/150, перець солодкий — 160/120, цибуля зелена — 125/100, капуста білоголова свіжа — 496/250, оцет 9 % - 30, цукор — 10, олія — 100. В и х і д — 1000. Салат Хмельницький. Томати нарізують

кружальцями, огірки скибочками або кружальцями, цибулю ріпчасту півкільцями, капусту і солодкий перець шаткують, мариновані гриби промивають, великі розрізують навпіл. Капусту перетирають з сіллю, сік зливають. Овочі змішують і заправляють салатною заправою.

Перед подаванням салат викладають у салатник гіркою і прикрашають грибами та круто звареними яйцями або томатами, огірками.

Томати свіжі — 247/210, огірки свіжі — 188/150, цибуля ріпчаста — 60/50, капуста білоголова свіжа — 397/200, перець солодкий — 67/50, гриби мариновані — 122/100, яйця — 50, салатна заправка — 200. Вихід - 1000.

і порці,
салат із
луками.

пта —

в олії

варену
посічені
ною або

бо

и

етаною,
для

ють

тру

ус

рідка

тінку.

і не

— ра-
човини,
готової

моркву,
перець,

1000. Салат із гарбуза. Оброблений гарбуз натирають на тертці з великими отворами. Яблука мийють, обчищають шкірочку, видаляють насіння і дрібно нарізують або натирають на тертці з великими отворами. Ядра грецьких горіхів підсмажують і подрібнюють. Підготовлені продукти змішують, для гостроти додають лимонний сік. Перед подаванням салат поливають рідким медом.

Гарбуз — 671/470, яблука свіжі — 357/250, лимон — 71/30, горіхи волоські (ядро) — 181, маса підсмажених волоських горіхів — 170, мед — 101/100. В и х і д - 1000. Салат асорті. Томати нарізують скибочками, свіжі огірки, варені моркву і буряки — кубиками. Овочі змішують, додають зелений горошок, частину подрібненої цибулі, заправляють салатною заправою (майонезом, майонезом із сметаною).

Перед подаванням посипають цибулею і зеленню.

Томати свіжі — 247/210, огірки свіжі — 250/200, морква — 126/100, буряки — 128/100, горошок зелений (консервований) — 154/100, цибуля зелена — 125/100 або ріпчаста — 119/100, майонез (майонез із сметаною, заправа салатна) — 200. В и х і д — 1000. Салат івано-франківський. Варені моркву, яйця нарізують

тонкими часточками, додають натертій на тертці з великими отворами твердий сир, нашатковану цибулю, зелений горошок, заправляють майонезом. Перед подаванням салат викладають у салатник або на тарілку гіркою і прикрашають.

Морква — 201/160, сир твердий — 272/250, цибуля зелена — 188/150 чи ріпчаста — 179/150, яйця — 120, горошок зелений (консервований) — 200/130, майонез - 200. В и х і д - 1000.

* З в а р е н і цілі овочі для салату або вінегрету спочатку охолоджують, нарізують, а потім з'єднують.

Салат з буряків. Варені буряки шаткують, заправляють оцтом і олією, викладають гіркою, посипають тертим хрінном.

Буряки — 969, маса варених буряків — 760; оцет 3 %: для варіння буряків — 80, для заправки — 50, олія — 100, хрін (корінь) — 155/100. Вихід - 1000. Салат з буряків із бобовими. Варені буряки нарізують кубиками, додають варену квасоллю або зелений горошок, дрібно нарізану ріпчасту цибулю і заправляють салатною

заправою чи майонезом. Салат можна готувати, додаючи свіжі яблука, варену моркву.

Картюпля — 185, маса вареної картоплі — 135; морква — 158, маса вареної моркви — 125; огірки свіжі — 281/225 або солоні — 281/225, яблука свіжі — 179/125, горошок зелений (консервований) — 154/100, цибуля ріпчаста — 119/100 чи зелена — 125/100, майонез (салатна заправа або сметана) — 200. В и х і д - 1000. Салат з яблук та овочів із сиром. Яблука й свіжі огірки очищають, з яблук видаляють насіннєве гніздо, моркву варять. Яблука, моркву та огірки нарізують дрібними кубиками і змішують із зеленим горошком. Салат укладають гіркою, поливають сметаною і посипають твердим сиром.

Яблука свіжі — 300/210, морква — 250/200, горошок зелений (консервований) — 154/100, огірки свіжі — 250/200, сметана — 200, сир твердий — 109/100. В и х і д - 1000. Салат зимовий. Очищені варену картоплю, солоні огірки нарізують скибочками, додають квашену капусту, варену або консервовану квасолу, ріпчасту цибулю, нарізану кільцями чи півкільцями,правляють салатною заправою або майонезом.

Картюпля — 427, маса вареної картоплі — 310; капуста квашена — 286/200, огірки солоні — 125/100, квасоля — 49/48, маса вареної квасолі — 100; або квасоля стручкова (консервована) — 167/100, цибуля ріпчаста — 119/100, салатна заправа — 200 або майонез — 200. В и х і д — 1000.

• К а р т о п л я , яку варять для салатів без шкірочки, буде особливо білою, якщо її підкислити лимонним соком при варінні.

* Щ о б о б ч и щ е н а картопля для салатів і вінегретів не розварювалася, її треба варити спочатку у воді 15-20 хв, при слабкому кипінні; воду злити, залишивши її трохи на дні, і довести картоплю до готовності парою.

* Н с з б е р і г а й т е у воді зварені овочі для салатів: вони стануть водянистими і несмачними. Відкиньте їх на друшляк.

Салат сезонний. Свіжі яблука без шкірочки і серцевини, варену очищену картоплю, ріпчасту цибулю, свіжу редьку і сиру моркву нарізують соломкою. Білоголову капусту шаткують соломкою і перетирають із сіллю, сік відтискають. Підготовлені овочі змішують,правляють соусом майонез, викладають у салатник і оздоблюють.

Редька свіжа — 214/150, цибуля ріпчаста — 42/35 або цибуля зелена — 44/35,

омкою,
вляють

Ука
говлені

варіння
и х і д
буряки
ють со-
гають у
алатом.
рушки.
00,

, дода-
ою або

огірки,
чів, які

213/170
З и х і д
жують.
рчками,

Варені гриби добре промивають, нарізують соломкою, обсмажують на вершковому маслі. М'якоть вареної птиці без шкіри, половину консервованих плодів нарізують соломкою. Зварені круто яйця дрібно січуть. Підготовлені продукти змішують, заправляють частиною майонезу.

Перед подаванням салат укладають у таргалетки або салатник гіркою, поливають зверху майонезом, оздоблюють консервованими плодами, зеленню.

Кури потрошені І категорії — 147/131 (кури напівпотрошені І категорії — 187/131 або бройлери-курчата І категорії напівпотрошені — 156/115), маса вареної м'якоти птиці — 50; яйця — 0,25 шт./Ю, гриби білі сушені — 5, маса варених грибів —

10; масло вершкове — 5, маса обсмажених грибів — 10; майонез — 30, плоди консервовані — 91/50, зелень — 2,7/2. В и х і д — 145. Салат янтар. Твердий

сир натирають на тертці з великими отворами. Яблука без шкірочки і насінневого гнізда нарізують соломкою, змішують із сиром, заправляють соусом майонез, прикрашають вареними яйцями.

Білок яйця можна нарізати соломкою і додати до сиру і яблук, а натертим на тертці жовтком посипати салат.

Сир твердий — 500/460, яблука свіжі — 357/250, яйця — 100, соус майонез — 200. В и х і д - 1000. Салат іуцулочка. Молочний сир протирають. Сиру моркву

труть на дрібній тертці. Яблука очищають, видаляють насіннєве гніздо, тр>ть на тертці з великими отворами. Підготовлені продукти змішують, додають цукор,

заправляють сметаною. Сир (молочний) — 414/410, морква — 125/100, яблука свіжі — 200/140, цукор — 50, сметана — 350. В и х і д — 100. С а л а т и -

к о к т е й л і — це суміш різних готових для споживання продуктів: томатів, огірків, солодкого перцю, цвітної капусти, шпинату, сиру, птиці, крабів,

креветок, омарів, печінки тріски та ін., які поєднуються за смаком і кольором, заправлені соусом, заправами, спеціями, прянощами, зеленню.

Продукти для салатів-коктейлів нарізують дрібно, витончено скибочками, соломкою, кружальцями, кубиками. Їх викладають у скляний посуд для подавання шарами і не перемішують. Оздоблюють зеленню, плодами і ягодами.

Подають салати-коктейлі у скляному посуді різної форми (креманки, фужери, вазочки, конічні склянки), який ставлять на піріжкову тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою. На тарілку праворуч кладуть чайну десертну або спеціальну ложку з довгою ручкою.

Вихід салату-коктейлю на одну порцію — 75-100 г.

маком і
айонез.
сиром.
часник
рочки —
варені
ізіують
солять,
онезом.
яки —
елений
— 200.
ичину,
кують.
незом.

а варе-
лена —

ачно

ворами.
і нати-
ипають

печінки
зованої
е риби
чищені
ні яйця
ують і

оними

ьцями.

о сме-

к — 20,

й — 15,

горіхів.

тручки

фужер

еленою

ріхами.

мати

ладуть

п

25,5/25,

ини чи

свіжих

ами або

товлені

еленим

айонез,

ленню.

ий) або

йця —

овочів і

гонкою

сточки.

вляють

удрою.

) — 10,

часнику.

Ковбаса варена — 20, яйця — 20, редиска — 20, сік лимонний — 5, олія — 5, соус Кетчуп — 10, шпинат — 1, сіль — чорний мелений перець, часник розтертий (на кінчику ножа). В и х і д — 80. Салат-коктейль із цвітної капусти і ковбаси.

Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття, варять у підсоленій воді до готовності, відціджують, охолоджують. Напівкопчену ковбасу або шинку нарізують дрібними кубиками, круто зварені яйця — кружальцями. Підготовлені продукти змішують,правляють соусом, викладають у фужер чи вазочку, прикрашають.

Приготування соусу: кефір і майонез змішують, додають сіль, мелений чорний перець, посічену зелень петрушки, перемішують.

Капуста цвітна варена — 20, ковбаса напівкопчена або шинка — 20, яйця — 10, кефір — 15, майонез — 15, петрушка (зелень), сіль, перець чорний мелений за смаком. В и х і д — 80. Салат-коктейль з язика і маринованого перцю. Варений язик і маринований червоний перець нарізують соломкою, викладають у вазочку, додають зелений консервований горошок іправляють соусом майонез та вершками. Зверху посипають подрібненим кропом.

Язик варений — 35, перець червоний маринований — 15, горошок зелений (консервований) — 10, майонез — 10, вершки — 15, кріп (зелень) — 0,5, спеції за смаком. В и х і д — 85. Салат-коктейль із печінки і варених буряків. Смажену печінку і варені буряки нарізують соломкою або дрібними кубиками. Горіхи подрібнюють. Підготовлені продукти викладають шарами в креманку,правляють сумішшю олії, лимонного соку і розтертого з сіллю часнику.

Печінка смажена — 35, буряки варені — 20, горіхи волоські — 20, олія — 10, сік лимонний — 5, часник (на кінчику ножа), сіль за смаком. В и х і д — 90. Салат-коктейль із серця, твердого сиру і моркви. Твердий сир, варений охолоджені серце і моркву натирають на тертці з великими отворами. Ріпчасту цибулю нарізують соломкою, пасерують на вершковому маслі до розм'якшення, додають подрібнене серце, сіль, перець і тушкують разом 10-15 хв при закритій кришці, потім охолоджують. У фужер викладають шарами сир, серце з цибулею, моркву,правляють соусом майонез. Оздоблюють зеленню.

Серце варене — 50, цибуля пасерована — 10, масло вершкове — 5, морква варена — 10, сир твердий — 10, майонез — 20. В и х і д — 100. В и н е г р е т и — різновид салатів, обов'язковою складовою частиною яких є буряки червоні

майонез чи сметана — 15, соус і Південний — 3, перець чорний мелений — 1, зелень — 5. В и х і д — 200.

Томати, фаршировані шинкою. Підготовлені для фарширування томати наповнюють начинкою, викладають на змащену маслом сковороду, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають. Подають як гарячу закуску. Приготування начинки: шинку дрібно нарізують, додають подрібнені круто зварені яйця, сухий подрібнений пшеничний хліб, нарізану зелень петрушки, розтертий часник, сіль, перець, трохи бульйону і перемішують.

Томати свіжі — 176/150, хліб пшеничний — 15, яйця — 20, шинка — 40, часник — 0,3/0,2, петрушка (зелень) — 4/3, бульйон — 10, маса начинки — 85; сухарі пшеничні — 2, масло вершкове — 5. В и х і д — 200.

Томати, фаршировані рибною начинкою. Підготовлені томати наповнюють рибною начинкою, посипають сухарями, збризкують маргарином і запікають 15-20 хв.

Приготування начинки: філе риби пропускають через м'ясорубку, додають припущений рис, пасеровану цибулю, дрібно нарізану м'якоть томатів, сіль, перець, перемішують.

Перед подаванням поливають сметанним соусом з томатом. Подають як гарячу закуску.

Томати свіжі — 150, тріска або окунь морський, щука (крім морської) — 30; з напівфабрикатів: тріска чи щука, окунь морський — 30; з філе промислового виробництва: щука або тріска — 30; рис — 11, цибуля ріпчаста — 20, маргарин столовий — 10, сухарі пшеничні — 5, маса напівфабрикату — 225; маса готових томатів — 200; соус — 50, сіль, перець чорний мелений за смаком. В и х і д — 250.

Томати, фаршировані пастою Океан. Підготовлені томати наповнюють начинкою і поливають соусом майонез.

Приготування начинки: пасту Океан припускають, охолоджують, додають дрібно нарізані зелену цибулю чи кріп, м'якоть томатів, посічені яйця, сіль, мелений чорний перець, перемішують.

Томати свіжі — 118/100, паста Океан — 18, маса припущеної пасту Океан — 15; яйця — 5, цибуля зелена — 13/10, або кріп — 14/10, майонез — 15. В и х і д — 145.

Огірки, фаршировані салатом. Підготовлені для фарширування огірки у вигледі човника, кошика, циліндра наповнюють м'ясним або рибним, грибним салатом.

