СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. Пищевая ценность блюд из круп 4

1.1.Крупы и их использование для приготовления блюд 7

1.2.Варка круп как технологический процесс 8

1.3. Варка каш 11

1.4.Рассыпчатые каши 12

1.5.Вязкие каши 13

1.6.Полужидкие каши 14

1.7. Блюда из каш 14

ГЛАВА 2 ТРЕБОВАНИЯ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД 24

2.1. Качество продукции и сроки хранения 24

2.2.Рецепты блюди гарниров из круп 25

Заключение 43

Список литературы 45

ВВЕДЕНИЕ

Крупы – важный источник углеводов и белков растительного происхождения. В них содержатся углеводы в виде крахмала (72…80%) и клетчатки, белки (12…16%), жир (до 80%), минеральные вещества и витамины. Белки круп не полноценны, поэтому комбинируя их с другими продуктами (творогом, молоком, мясом) можно повысить ценность белков.

В процессе тепловой обработки круп происходят изменения. При замачивании и варке белки поглощают воду и набухают, происходит денатурация (свертывание) белка, при этом выделяется влага, которая остается внутри зерен. Крахмал клейстеризуется за счет влаги, образующейся при свертывании белка и воды, взятой для варки. Чтобы крахмал клейстеризовался полностью, он должен поглотить определенное количество воды (200…400%), поэтому увеличивается масса и объем круп. В питании детей широко применяют разнообразные по вкусу и технологии блюда из круп и макаронных изделий. Наибольшее распространение получили каши, которыми кормят детей любого возраста. Крупы и макаронные изделия используют также для приготовления гарниров к блюдам из рыбы, мяса и птицы.

Цель работы-раскрыть ценность приготовления блюд из круп и технологию приготовление их в учреждениях общественного питания.

Предмет исследования-крупы и технология их приготовление.

Задачи исследования:

1) раскрыть особенности пищевых качеств круп и их использование для приготовления блюд;

2) обосновать технологию приготовление блюда из круп;

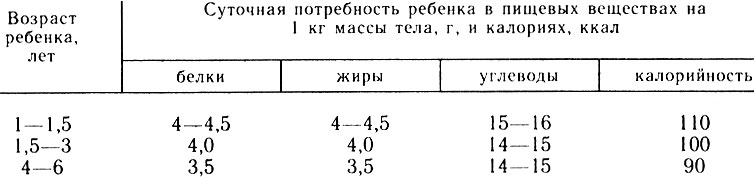
3) привести примеры приготовление рецепты блюд и гарниров из круп.

ГЛАВА 1. Пищевая ценность блюд из круп

1.1.Крупы и их использование для приготовления блюд

Пищевая ценность блюд из круп и макаронных изделий - в большом количестве углеводов, белков, минеральных веществ, витаминов В1, В2, РР и др.

Углеводы должны составлять почти 50% от общей калорийности дневного рациона. Потребность в углеводах остается почти постоянной для детей в возрасте от 1 года до 6 лет и составляет 14-16 г на 1 кг массы тела (табл. 1).

*  
Таблица 8*

В крупах и макаронных изделиях содержится до 72-75% крахмала, который после клейстеризации хорошо усваивается организмом и придает блюдам большую энергетическую ценность. Особенно богата крахмалом рисовая крупа. Клетчатка, имеющаяся в этих продуктах, способствует правильной работе кишечника. Чтобы она хорошо усваивалась, такие крупы, как овсяная, гречневая, перловая, необходимо хорошо разваривать, а в питании детей младшего возраста следует использовать очищенные, расплющенные или мелкодробленые крупы (рисовую, "Геркулес", манную).

В крупах содержится белков до 12-14%, особенно в овсяной и гречневой. В их состав входят также аминокислоты, которые хорошо сочетаются с аминокислотами белков животного происхождения и образуют аминокислотный состав, оптимальный для организма. Поэтому наиболее полноценными являются такие блюда, как гречневая каша с молоком и крупеник с творогом.

В крупах содержатся также минеральные вещества в виде калия, кальция, фосфора, магния, железа. Наиболее богаты ими крупы из овса. В гречневой крупе больше всего железа.

Витамины B1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, влияющие на процесс роста детского организма, на обмен веществ, предохраняющие от ряда заболеваний, находятся в крупах в количестве, почти восполняющем потребность в них, особенно в гречневой и овсяной крупах.

Крупы и макаронные изделия ценят также за их легкую усвояемость и хороший вкус. Однако не все виды круп включают в питание детей младшего возраста. Так, пшеничную и пшенную крупы не используют из-за плохой усвояемости и небольшой питательной ценности белков. Кроме того, окисление содержащегося в пшенной крупе жира ухудшает вкус крупы.

Помимо перечисленных видов круп в меню для детей включают блюда, приготовленные из специально обработанных круп с повышенной биологической ценностью, с добавлением сухого молока, сахара, соевой муки.

В процессе варки круп и макаронных изделий и при дальнейшем хранении готовых каш в них происходят следующие изменения:

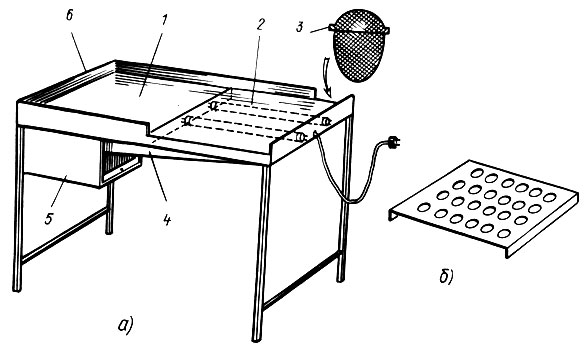
1. Содержащийся в стенках клеток круп протопектин гидролизуется в процессе варки под действием теплоты и воды, переходит в пектин - вещество, растворимое в горячей воде, и клетчатку. В результате этого крупы при варке размягчаются. Время варки зависит от стойкости протопектина и у разных круп различное. Наиболее стойким протопектином обладает перловая крупа.

2. Крахмал, содержащийся в крупах и макаронных изделиях, в процессе нагревания клейстеризуется, присоединяя воду. Каждый вид крупы или макаронных изделий поглощает определенное количество жидкости, необходимой для полной клейстеризации крахмала. В результате этого продукты увеличиваются в объеме и массе, т. е. дают привар. Приваром называют разницу между массой готового вареного продукта и использованного сырья.

3. Оклейстеризованный крахмал, находящийся в охлажденных кашах, при их хранении выделяет часть связанной жидкости. Этот процесс называют синерезисом или старением. Им объясняется появление жидкости на поверхности каши при хранении ее более 4 ч в охлажденном виде. Быстрее всего "стареет" пшенная каша. При нагревании прежние свойства каш восстанавливаются.

1.2.Варка круп как технологический процесс

Перед варкой крупы проходят механическую обработку. Их перебирают, удаляют примеси и неполноценные зерна. Мелкодробленые крупы просеивают. Для перебирания крупы удобно использовать специальный стол (рис. 13).

*  
Рис. 13. Стол для переборки круп (а) и просвечивания яиц (б): 1 - часть крышки стола из пищевого алюминия, 2 - часть крышки стола из органического стекла, 3 - мешочек для сбора отходов, 4 - лоток, 5 - бункер для сбора перебранной крупы, 6 - бортик*

Крупу промывают 2 раза теплой водой (50° С) и споласкивают горячей водой (70° С) - на 1 кг крупы 3-4 л воды. Пшенную крупу нужно промывать дольше, чтобы удалить мучель и горький привкус. В процессе промывания крупа поглощает до 20% жидкости, что следует учитывать при дальнейшем расчете общего количества жидкости, необходимого для варки данного вида каши. Не промывают дробленые крупы (в том числе "Геркулес"), а также гречневую крупу, так как из-за этого ухудшается вкус приготовленных из них каш.

Для увеличения количества водорастворимых веществ и ускорения срока варки сырую гречневую крупу поджаривают (можно с добалением жира) при помешивании до коричневого цвета (температура 120° С), но предварительно пропаренную быстроразваривающуюся гречневую крупу ядрицу не обжаривают.

Перловую крупу можно или обжаривать так же, как гречневую, или замачивать в воде на 2-3 ч (на 1 кг крупы 2,5 л воды).

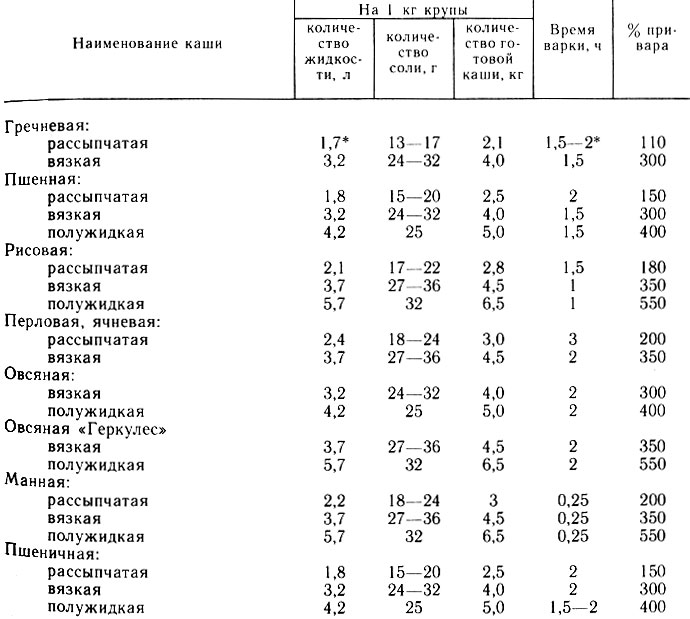
Крупы, используемые в питании детей младшего возраста, перерабатывают в муку: перебирают, промывают, подсушивают, затем размалывают, пропуская через размолочную машину. Применяют также готовую муку для детского и диетического питания.

Макаронные изделия перед варкой перебирают, длинные макароны можно разломить на кусочки длиной 4-5 см.

По тепловой обработке блюда из круп и макаронных изделий делят на отварные, жареные и запеченные.

**1.3. Варка каш**

В детском питании чаще всего используют манную, овсяную ("Геркулес"), гречневую, рисовую крупы. Прочие крупы применяют сравнительно редко. Для детей младшего возраста каши приготавливают из специальных концентратов и сухих смесей.

Жидкой основой для каш служат вода, молоко, смесь молока и воды, бульоны. Густота каш зависит от соотношения крупы и жидкости (табл. 2).*  
Таблица 2*

\*(*Количество жидкости и время варки гречневой каши указано для быстроразваривающейся (гидротермически обработанной) крупы.*)

По густоте каши подразделяют на рассыпчатые, вязкие и полужидкие. Для питания детей младшего возраста приготавливают жидкие каши 5-, 8- и 10%-ные.

Каши варят по следующей схеме: подбор посуды нужного объема; подготовка крупы; подготовка жидкости; заваривание крупы; доведение каши до готовности.

Прежде чем приступить к приготовлению каши, подбирают посуду для варки - кастрюлю или котел с толстым дном нужного объема в соответствии с выходом каши. Чтобы каша не подгорала, ее следует варить в котлах с косвенным подогревом.

В подготовленную посуду наливают жидкость, оставляя часть котла свободной, с учетом объема каши. В жидкость добавляют соль (6-8 г на 1 кг готовой каши) или раствор соли, предварительно процеженный. Если кашу готовят на молоке с добавлением сахара, то соли кладут меньше (3-4 г). Нормы расхода соли для приготовления различных каш указаны в табл. 9. Сахар или сахарный сироп добавляют одновременно с солью.

Жидкость доводят до кипения и закладывают в нее крупу. Если крупу нужно промыть, то сделать это следует перед самым закладыванием ее в жидкость. Манную крупу и прочие мелкодробленые крупы всыпают тонкой струйкой, чтобы при заваривании не образовалось комков. В процессе заваривания и дальнейшей варки крупу перемешивают веселкой.

Рассыпчатые каши варят до загустения, в процессе варки можно добавить часть полагающегося по норме масла. Загустевшую крупу не размешивают, а лишь разравнивают, закрывают крышкой, ставят на водяную баню, в жарочный шкаф или на край плиты и продолжают доваривать при температуре не выше 90-100° С.

Вязкие, полужидкие и жидкие каши после заваривания варят на поверхности плиты при небольшом нагреве и помешивании до готовности. Время варки каш различной густоты указано в табл. 2.

**1.4.Рассыпчатые каши**

Рассыпчатые каши приготавливают на воде или бульоне. На 1 кг крупы расходуют 1,5-2,5 л жидкости, получая 2-3 кг готовой каши.

Каша гречневая. Эту кашу варят из обжаренной или сырой крупы. На 1 кг крупы расходуют 1,5 л воды. В кипящую воду добавляют соль (можно также масло), опускают крупу и варят ее до набухания и загустения. Доваривают кашу на водяной бане.

Гречневую рассыпчатую кашу укладывают на тарелку, сверху кладут кусочек сливочного масла. Кашу можно заправить маслом, затем разложить в тарелки, посыпать сахаром. В холодном виде кашу подают с молоком.

Рассыпчатую гречневую кашу используют в качестве гарнира к блюдам из мясной котлетной массы, к тушеному мясу, жареной и запеченной рыбе.

(*Крупа гречневая 40, вода 65, масло сливочное 10. Выход 100.*)

Каша рисовая. Рисовую рассыпчатую кашу варят тремя способами.

1. Для получения рассыпчатого риса в кипящую воду добавляют соль (можно масло в количестве 5-10% от массы крупы), закладывают рисовую крупу, варят до загустения и доваривают в течение 1 ч на водяной бане.

2. Для получения припущенного риса крупу варят так же, но не в воде, а в курином или мясокостном бульоне.

3. Для получения отварного риса в кипящую подсоленную воду (на 1 кг рисовой крупы 5-6 л воды, 30-40 г соли) закладывают подготовленную рисовую крупу и варят 30-40 мин при небольшом кипении. Отвар сливают, а рис промывают горячей кипяченой водой, заправляют сливочным маслом. Для лучшего размягчения отварной рис можно выдержать на водяной бане.

Рассыпчатую рисовую кашу используют в качестве гарнира к бульонам, мясным биточкам, тефтелям, отварной телятине, курам, а также для приготовления фаршей в различные блюда и изделия из теста.

Каша пшенная. Рассыпчатую пшенную кашу варят двумя способами.

1. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг крупы 1,8 л воды) закладывают подготовленную крупу и варят, помешивая до загустения, затем доводят кашу до готовности на водяной бане. Общее время варки 2 ч.

2. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг крупы 5-6 л воды) закладывают крупу, варят 5-8 мин, сливают лишнюю воду, оставляя нужное по норме количество, и далее доваривают кашу так, как описано в первом способе.

В процессе варки в кашу добавляют часть масла. Можно сварить ее и на смеси воды и молока.

Горячую кашу подают с маслом или с сахаром, холодную - с кипяченым молоком. Используют ее также как гарнир к котлетам и биточкам мясным.

(*Крупа пшенная 40, вода 30, молоко 50, масло сливочное 10. Выход 100.*)

**1.5.Вязкие каши**

Вязкие каши приготавливают на молоке или на смеси молока и воды. На 1 кг крупы расходуют 3-4 л жидкости и получают 4-5 кг готовой каши. Такие каши используют для приготовления котлет, биточков, зраз, рулета, запеканок, пудингов или подают самостоятельно с маслом, сахаром, вареньем, медом.

Каша манная. Жидкость доводят до кипения, добавляют соль и сахар, вводят манную крупу, всыпая ее тонкой струйкой и размешивая, варят кашу до загустения и готовности. Время варки 15-20 мин.

Каша рисовая. Рисовая крупа плохо разваривается в молоке, поэтому ее вначале варят в воде. В кипящую воду вводят соль, засыпают промытую крупу и варят 20-25 мин при помешивании. Затем в кашу вливают горячее молоко, перемешивают и варят еще 35- 40 мин.

Каша из гречневого продела. Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, вводят крупу гречневую продел, варят при помешивании до загустения, доводят до готовности на водяной бане. Отпускают со сливочным маслом.

(*Крупа гречневая продел 30, молоко 100, вода 20, масло сливочное 10. Выход 150.*)

Каша молочная из "Геркулеса". Кашу варят так же, как рисовую вязкую кашу на смеси молока и воды. При отпуске добавляют сливочное масло и посыпают сахаром.

(*Крупа "Геркулес" 30, молоко 100, вода 20, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 150.*)

**1.6.Полужидкие каши**

Полужидкие каши приготавливают на молоке или на смеси молока и воды. На 1 кг крупы расходуют 4-5 л жидкости, получая 5-6 кг готовой каши. Эти каши чаще готовят из манной, рисовой крупы и мелкодробленых круп тем же способом, что и вязкие. Но при этом используют больше жидкости для их варки. Каши отпускают как самостоятельное блюдо на завтрак или ужин, подают со сливочным маслом, сахаром, вареньем, медом.

Каша манная молочная полужидкая. Молоко соединяют с водой, доводят до кипения, вводят соль, сахар и тонкой струйкой всыпают манную крупу, затем, помешивая, варят кашу 15 мин. При подаче кашу выкладывают на тарелку, добавляют в нее сливочное масло.

(*Манная крупа 30, молоко 100, вода 50, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 180.*)

Каша манная с желтком. Сырой желток яйца соединяют с небольшим количеством кипяченого холодного молока. Варят полужидкую манную кашу на смеси молока и воды с добавлением сахара, затем охлаждают ее до 75-80° С, вводят сливочное масло и подготовленный желток, размешивают.

Каша манная розовая. Морковь обрабатывают, нарезают мелкими кубиками, припускают в небольшом количестве молока, протирают с отваром. Варят полужидкую манную кашу на молоке, добавляют сахар, протертую морковь и, размешивая, доводят до кипения, вводят сливочное масло.

(*Манная крупа 20, молоко 150, морковь 16, сахар 7, масло сливочное 5. Выход 200*)

Каша пшенная полужидкая. В кипящую подсоленную воду закладывают промытую пшенную крупу и варят при помешивании 5-10 мин, затем добавляют молоко и продолжают варить до готовности. В конце варки добавляют сахар, при подаче кашу заправляют сливочным маслом.

(*Крупа пшенная 30, молоко 100, вода 50, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 160*)

**1.7. Блюда из каш**

Из вязких и рассыпчатых каш приготавливают пудинги, запеканки, крупеники, котлеты, биточки, рулеты, клецки. При этом в кашу добавляют творог, яйца, фрукты, овощи. Блюда из каш варят на пару, жарят, запекают. Отпускают с маслом, вареньем, жидким киселем, соусами.

Котлеты рисовые. Варят вязкую рисовую кашу, охлаждают ее до 50-60° С, соединяют с сырыми яйцами, перемешивают. Полученную массу делят на порции, развешивают, выкладывают на стол или доску, посыпанную просеянными молотыми сухарями, обкатывают, придают изделию форму котлет. Панированные рисовые котлеты укладывают на разогретую сковороду или противень со сливочным маслом и жарят основным способом с двух сторон до появления на поверхности легкой подрумяненной корочки. Для более полного прогревания внутри изделия можно выдержать в жарочном шкафу 3-4 мин при температуре 220-230° С.

При подаче котлеты (2 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или соусами - фруктовым сладким, молочным сладким. Если котлеты подают со сладким соусом, то в кашу добавляют сахар.

Биточки манные. Варят вязкую манную кашу на молоке с добавлением сахара. Охладив ее до теплого состояния, соединяют с маслом и сырыми яйцами, порционируют, панируют в сухарях, разделывают на лепешки толщиной 1,5 см, придавая им круглоприплюснутую форму биточков, панируют.

Изделия жарят основным способом с двух сторон до образования корочки так же, как рисовые котлеты. При подаче биточки (2 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают вареньем или сладким соусом в виде жидкого киселя.

Котлеты и биточки можно также приготовить и из других круп.

(*Крупа манная 30, молоко 50, вода 60, сахар 5, масло сливочное 10, яйца 1/8, сухари 5, варенье 20. Выход 155.*)

Биточки рисовые с морковью. На смеси молока и воды варят вязкую рисовую кашу. Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают в воде до полной готовности, соединяют с кашей. Полученную массу заправляют маслом, сахаром, сырыми яйцами, перемешивают. Формуют биточки, панируют их в молотых сухарях и обжаривают.

Морковь можно заменить кабачками, цветной капустой, яблоками, изюмом. При подаче биточки (2 шт. на порцию) поливают Сливочным маслом.

(*Рисовая крупа 30, морковь 80, молоко 50, вода 60, сахар 5, яйца 1/8, масло сливочное 10, сухари молотые 10. Выход 180.*)

Зразы рисовые с овощами. Рисовые зразы приготавливают с фаршем, в который входят белокочанная или цветная капуста и морковь. Можно добавлять шпинат.

Морковь и белокочанную капусту нарезают мелкой крошкой или соломкой и припускают в воде до мягкого состояния (каждый вид отдельно). Цветную капусту разбирают на соцветия, варят. Готовую капусту и морковь соединяют, добавляют соль, сырые яйца (половину полагающейся нормы).

Приготавливают рисовую вязкую кашу на смеси молока и воды, охлаждают ее до 60° С, вводят сырые яйца, перемешивают. Теплую кашу делят на порции в виде лепешек, на которые укладывают фарш. Края лепешек соединяют, изделия панируют в молотых сухарях и придают им форму кирпичиков с овальными краями. Жарят их так же, как котлеты и биточки.

При подаче зразы укладывают на тарелку, поливают маслом, молочным или сметанным соусом.

Оладьи манные с вареньем. Варят вязкую манную кашу на молоке с добавлением воды. Кашу охлаждают до 60° С, вводят желтки яиц, растертые с сахаром, все перемешивают и соединяют со взбитыми яичными белками.

На разогретую сковороду с маслом с помощью смоченной ложки выкладывают оладьи и жарят их с двух сторон до появления легкой подрумяненной корочки.

При подаче горячие оладьи (2-4 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают вареньем. Можно отпускать их также с сахаром.

(*Крупа манная 30, молоко 50, яйца ¼, сахар 5, масло сливочное 10, варенье 20. Выход 165.*)

Оладьи рисовые с яблоками. Варят вязкую рисовую кашу на молоке. Свежие яблоки очищают от кожицы и семян, протирают. Желтки яиц отделяют от белков, растирают с сахаром. Белки взбивают до образования густой пены. Полуохлажденную кашу соединяют с яблоками, желтками с сахаром, а затем со взбитыми белками. Массу осторожно перемешивают. Жарят рисовые оладьи так же, как манные.

При подаче (2-3 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или сладким соусом.

Запеканка пшенная с изюмом. Варят вязкую пшенную кашу на смеси молока и воды. Изюм без косточек перебирают и промывают. Творог протирают, яйца растирают с сахаром. Кашу охлаждают до 60° С, соединяют с творогом, яйцами с сахаром, изюмом, перемешивают. Противень смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают на него массу слоем 3-4 см. Поверхность изделия выравнивают, смазывают маслом, сметаной или сырыми яйцами и наносят на нее волнистый рисунок с помощью ложки или специального приспособления. Полученную массу запекают в жарочном шкафу при температуре 230° С до появления на ее поверхности подрумяненной корочки. Температура внутри запеканки должна достигать 80° С. Готовую запеканку охлаждают до температуры подачи, нарезают на порционные куски квадратной формы.

Запеканки приготавливают также без творога, из всевозможных вязких каш. Вместо изюма в них можно добавить курагу или другие фрукты.

При подаче запеканку (1 кусок на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или сладким соусом.

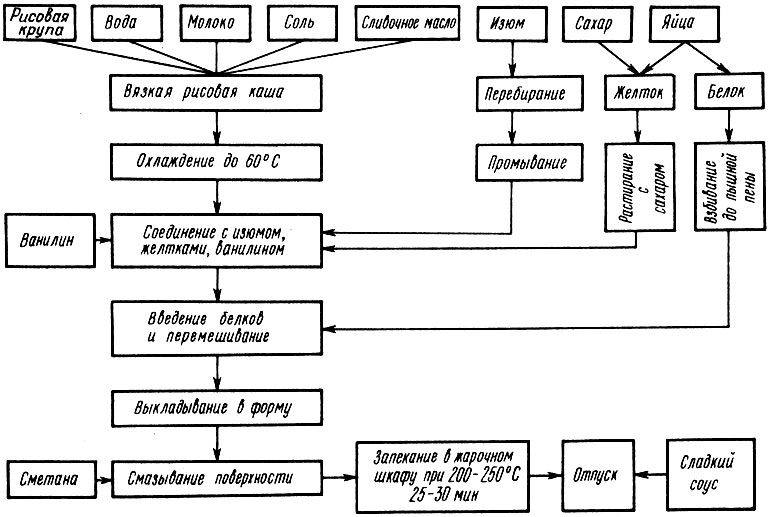
(*Крупа пшенная 30, молоко 50, творог 20, изюм 35, сахар 10, яйца 1 /4, масло сливочное 5, сметана 5. Выход 170.*)

Крупеник гречневый. Приготавливают гречневую рассыпчатую кашу. Творог протирают, соединяют с сырыми яйцами и сахаром. Кашу немного охлаждают, добавляют подготовленный творог с яйцами и сахаром, сметану. Полученную массу тщательно перемешивают и выкладывают на подготовленный противень так же, как запеканку, поверхность смазывают сметаной или поливают сливочным маслом. Крупеник запекают в жарочном шкафу до образования легкой румяной корочки, охлаждают, нарезают на порционные куски.

При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом. Крупеник также можно приготовить из продельной или полтавской крупы.

(*Крупа гречневая 40, молоко 50, творог 50, сахар 10, яйца 1 /4, масло сливочное 5, сметана 10. Выход 150.*)

Пудинг рисовый запеченный. Варят вязкую рисовую кашу на смеси молока и воды. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину с семенами, нарезают кубиками. Желтки яиц отделяют от белков, растирают с сахаром. Белки взбивают в пышную пену (рис. 14).

*  
Рис. 14. Схема приготовления пудинга рисового запеченного*

Кашу охлаждают до 60° С, соединяют с желтками, растертыми с сахаром, яблоками и перемешивают. Вводят взбитые белки и еще раз осторожно перемешивают массу, так как при резком перемешивании белки оседают.

Противень или форму смазывают холодным маслом. Дно и стенки формы можно посыпать молотыми сухарями. Массу выкладывают так, чтобы она заняла ¾ объема посуды, учитывая, что объем пудинга увеличивается при тепловой обработке. Сверху массу выравнивают, смазывают сметаной или поливают растопленным сливочным маслом. Пудинг ставят в жарочный шкаф, разогретый до 250° С, и постепенно температуру доводят до 200° С. После увеличения пудинга в объеме его запекают 25-30 мин. Готовый пудинг охлаждают в течение 5-10 мин, вынимают из формы, нарезают на порционные куски.

При подаче пудинг (1 кусок на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или сладким соусом.

Пудинг можно приготовить с добавлением изюма или других сухих и свежих фруктов, ягод. Запекают пудинг также в порционных формочках, отпускают по 1 шт. на порцию.

Для приготовления парового пудинга рисовую кашу варят рассыпчатой, пудинг проваривают на водяной бане или в паровой коробке.

(*Рисовая крупа 40, молоко 100, яблоки 80, яйца ¼, сахар 10, масло сливочное 10. Выход 205.*)

Пудинг манный с творогом. Приготавливают вязкую манную кашу на молоке. Творог протирают. Желтки яиц отделяют от белков, растирают с сахаром и смешивают с творогом. Кашу охлаждают до 60° С, соединяют с подготовленным творогом, перемешивают. Белки яиц взбивают в пенистую массу и соединяют с кашей. Далее манный пудинг приготавливают и отпускают так же, как рисовый запеченный.

Это блюдо можно приготовить также с добавлением припущенных овощей (моркови, цветной капусты и др.) на пару.

Пудинг манный паровой. Варят на молоке вязкую манную кашу, добавляют сливочное масло и сахар, охлаждают, вводят размешанные яичные желтки. В полученную массу вводят взбитые белки яиц, осторожно размешивают, затем массу выкладывают в формы или кастрюли, смазанные сливочным маслом и посыпанные сахарным песком. Формы помещают в посуду с горячей водой, закрывают крышкой и нагревают 25-30 мин. Причем воды в посуде должно быть не выше половины формы, чтобы при кипении она не заливала пудинг.

Готовый пудинг слегка охлаждают, вынимают из форм, разрезают на порционные куски. При подаче кусок пудинга укладывают на тарелку, поливают сладким соусом.

Рулет рисовый с фруктами. Крупу и изюм перебирают, промывают. Яблоки с удаленной сердцевиной нарезают тонкими ломтиками. Приготавливают вязкую кашу, охлаждают до теплого состояния, добавляют сырые яйца, перемешивают. Изюм и яблоки припускают в небольшом количестве воды с добавлением сахара 5 мин.

На смоченное водой полотенце или салфетку выкладывают рисовую кашу в виде прямоугольника толщиной 1,5 см. В середину по всей длине укладывают фарш из яблок и изюма. Края полотенца соединяют, придают изделию форму рулета и перекладывают ЕГО швом вниз на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Рулет запекают в жарочном шкафу при температуре 200° С до появления на его поверхности легкой корочки золотистого цвета.

Готовый рулет охлаждают, нарезают поперек на порционные куски (1-2 куска на порцию), поливают маслом или сладким фруктовым соусом.

Плов с овощами. Рисовую крупу перебирают, промывают. Морковь нарезают мелкими кубиками. Цветную капусту разбирают на соцветия. Кабачки и репу нарезают кубиками. Крупу закладывают в кипящую подсоленную воду, добавляют сливочное масло, варят до загустения, затем продолжают варить на водяной бане. Морковь, кабачки, репу припускают в небольшом количестве воды. Цветную капусту варят, консервированный зеленый горошек припускают. Подготовленные овощи соединяют с рисовой кашей, перемешивают и прогревают на водяной бане 10-15 мин.

При подаче плов выкладывают в тарелку горкой, поливают сливочным маслом, можно посыпать рубленой зеленью. На порцию отпускают 140 г.

Плов с фруктами. В кипящую воду добавляют соль, сахар, сливочное масло, закладывают подготовленную рисовую крупу и варят рассыпчатую кашу до загустения, все время помешивая. Затем ее ставят на водяную баню или на край плиты, закрывают крышкой и доводят до готовности.

Сухофрукты перебирают, тщательно промывают, яблоки нарезают кубиками и споласкивают теплой кипяченой водой. Чернослив оставляют в воде для набухания, затем удаляют косточки. Подготовленные фрукты соединяют с отварным рисом и перемешивают для равномерного распределения фруктов в каше. Посуду с пловом плотно закрывают крышкой, ставят на водяную баню и варят еще 25-30 мин.

При подаче плов выкладывают в тарелку горкой, поливают сливочным маслом.

(*Рисовая крупа 50, масло сливочное 5, вода 105, сахар 5, сухофрукты 25, яблоки 23. Выход 150.*)

Клецки из манной крупы. В кипящее молоко или воду добавляют соль, сахар, сливочное масло и вводят постепенно манную крупу. Помешивая, варят 10-15 мин вязкую кашу, охлаждают ее до 60° С, добавляют сырые яйца, перемешивают. Полученную массу разделывают с помощью двух ложек на клецки - кусочки овальной формы. Каждый сформованный кусочек сразу опускают в посуду с кипящей подсоленной водой. Клецки варят до тех пор, пока они не всплывут на поверхность воды, затем вынимают шумовкой, кладут на дуршлаг, чтобы стекла вода, и перекладывают в посуду с растопленным сливочным маслом, слегка встряхивая. Клецки не должны слипаться.

Если клецки приготавливают в большом количестве, то их не разделывают с помощью ложек. Массу в теплом виде выкладывают в противень, разравнивают, охлаждают, нарезают на полоски, а затем на ромбики, после чего варят.

При подаче клецки кладут на тарелку, поливают маслом, посыпают тертым сыром. Их можно также отпустить со сладким соусом, вареньем или медом.

**ГЛАВА 2 ТРЕБОВАНИЯ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД**

**2.1. Требования к качеству блюд из круп и макаронных изделий. Сроки их хранения**

2.1. Качество продукции и сроки хранения

Качество каш определяют по консистенции, вкусу, запаху, цвету.

Рассыпчатая каша, выложенная в тарелку горкой, сохраняет свою форму. Крупинки легко отделяются друг от друга, хорошо сохраняют свою форму, полностью проварены.

Вязкая горячая каша, выложенная в тарелку горкой, не расплывается. Крупинки частично слиплись и разварились, полностью набухли. Каша имеет вязкую консистенцию густой массы.

Полужидкая каша легко растекается по тарелке. Крупинки полностью набухли и разварились, потеряли форму. Чем жиже каша, тем легче она растекается. Каша имеет жидкую однородную консистенцию.

Вкус каши соответствует отварной крупе, из которой она сварена. Изделия не должны иметь горький, затхлый и подгоревший вкус и запах. Цвет манной и рисовой каши - белый, гречневой - коричневый, пшенной - желтый, из "Геркулеса" - сероватый.

Котлеты и биточки из каш сохраняют свою форму, на их поверхности должна быть легкая поджаристая корочка темно-желтого цвета. Котлеты не должны иметь трещин. Недопустимо подгорание или пережаривание изделий, наличие грубой корочки. Вкус и запах соответствуют каше, из которой приготовлены биточки или котлеты. Консистенция мягкая, изделия легко разделяются на кусочки.

Отварные макаронные изделия сохраняют свою форму, не слиплись, легко отделяются друг от друга. Цвет их - бело-кремовый или сероватый зависит от вида и сорта изделий. Вкус и запах соответствуют макаронным изделиям. Недопустим затхлый запах.

Запеченные изделия из каш и макаронных изделий - пудинги, запеканки, лапшевник, макаронник - покрыты слегка подрумяненной корочкой, по цвету соответствуют используемой каше. Консистенция мягкая, у пудинга нежная. Вкус и запах сладковатый. У лапшевника светло-желтый цвет, мягкая консистенция, склеенные между собой лапшинки, которые могут отделяться друг от друга при надавливании, вкус слегка сладковатый.

Готовые каши хранят в горячем виде на мармите при температуре 70-80° С. Вязкие каши, изделия из них, блюда из макаронных изделий хранят до 2 ч, рассыпчатые каши - 4 ч. Жидкие каши реализуют сразу после приготовления.

2.2.Рецепты блюди гарниров из круп

### КАШИЦА ГРЕЧНЕВАЯ СМОЛЕНСКАЯ

ПРОДУКТЫ

• 1,5 стакана мелкой гречневой крупы (продела)

• 1 л воды

• 2 луковицы

• 2 корня пастернака

• 2–3 ложки зелени петрушки

• 0,5 ч. ложки черного молотого перца

• 0,5 стакана сметаны

• 2 ст. ложки топленого или сливочного масла

• 1 ч. ложка соли.

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака и проварить 5–7 минут. Затем засыпать крупу и варить на медленном огне, помешивая, до полного ее разваривания. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, сметаной, маслом, подсолить по вкусу и дать постоять под крышкой 15 минут для распаривания.

### КАШИЦА ОХОТНИЧЬЯ С ГРИБАМИ И ЯГОДАМИ

Такую кашицу могут приготовить охотники после удачной охоты. В казане хорошо раскалить жир и закладывать последовательно подсоленные кусочки мяса дичи, мелко нарезанный лук, очищенные некрупные грибы и ягоды по вкусу. Все обжаривать до мягкости мяса на несильном огне костра. Затем всыпать нужное количество рисовой или гречневой сечки, чтобы кашица получилась не слишком густой, и равномерно распределить ее по поверхности мяса. Влить по вкусу вино, разведенное нужным количеством воды, и поверх крупы положить (по желанию) слой нарезанных кружочками помидоров. Все посыпать молотым красным перцем, добавить ароматные лесные или степные травки. В кусочек марли завязать небольшую сосновую лапку и поместить ее в казан с соусом. Прикрыть казан крышкой и варить кашицу до готовности. Затем вынуть сосновую лапку, дать кашице слегка прокипеть, сняв крышку с казана, и сразу же разлить горячую кашицу в порционные миски.

### КАШИЦА ЯЧНЕВАЯ КОСТРОМСКАЯ

ПРОДУКТЫ

• 1,5 стакана ячневой крупы

• 2 л воды

• 0,5 стакана гороха

• 1 луковица

• 2 ст. ложки тимьяна или чабреца

• 3 ст. ложки сливочного или подсолнечного масла

• 1 ч. ложка соли.

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут с момента закипания на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену. Затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук. Продолжать варить на слабом огне до полного размягчения крупы.

Заправить готовую кашицу маслом, тимьяном, размешать и проварить еще 5–7 минут.

### КАШИЦА ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ БЕЛЕВСКАЯ

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес»

• 1 л воды

• 0,5 л молока

• 0,5 ч. ложки бадьяна

• 0,5 ч. ложки корицы

• 0,5 ч. ложки кориандра

• 4 бутона гвоздики

• 1 лимон (свежая цедра с лимона)

• 0,5 стакана сливок

• 5–6 ст. ложек сахара

• 1 ч. ложка соли.

В слегка подсоленной воде разварить овсяные хлопья до вязкой каши, снимая все время появляющуюся на поверхности пену, даже когда каша еще не начнет кипеть. Затем кашу залить молоком, размешать и довести до кипения. Отделить неразварившиеся твердые хлопья и вновь варить на очень слабом огне, все время помешивая. Через 10–15 минут варки добавить сахар, а когда он раствориться, заправить пряностями, проварить еще в течение 5–7 минут, влить сливки, размешать и снять кашицу с огня.

### КАШИЦА ЯЧНЕВАЯ С САЛОМ И МОЛОКОМ

ПРОДУКТЫ

• 150–200 г свиного шпика

• 0,5 л воды

• 1 стакан ячневой крупы

• 0,5 л молока соль по вкусу.

Ячневую крупу промыть, залить водой, добавить мелко нарезанный шпик и варить на слабом огне до полуготовности. Затем влить горячее молоко, по вкусу посолить и тушить кашицу до полной готовности крупы. Кашицу подать горячей с чаем, приготовленным из яблочной кожуры или листьев смородины.

### КАШИЦА ГРЕЧНЕВАЯ ПОХОДНАЯ

ПРОДУКТЫ

• 6–8 стаканов воды или бульона

• 1,5 стакана гречневой сечки

• соль и жир по вкусу.

Гречневую сечку промыть в воде и дать стечь остаткам жидкости. Переложить подготовленную крупу в котелок, залить кипящей подсоленной водой и варить над костром до готовности, не давая сильно кипеть. Готовую кашицу заправить жиром из банки с тушенкой или добавить тушенку и подать горячей.

Кашица получится вкуснее, если в нее добавить косточки от мяса, приготовленного для шашлыка, или косточки от жареной птицы, разделанной для закусок или бутербродом.

### КАШИЦА ГРЕЧНЕВАЯ ТИХВИНСКАЯ

ПРОДУКТЫ

• 0,5 стакана гороха

• 1,5 л воды

• 1 стакан гречневого продела (сечки)

• 2 луковицы

• 4 ст. ложки топленого или подсолнечного масла.

Горох промыть, разварить в воде, не подсаливая. Когда вода на 1/3 выпарится и горох будет почти готов, засыпать гречневую сечку и варить кашицу до готовности. Горячую кашицу заправить мелко нарезанным луком, поджаренным в масле, по вкусу посолить и подать на стол.

### КАШИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

### ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Гречневая крупа (ядрица) имеет хорошее защитное покрытие каждой зернинки и поэтому во время варки не выделяет крахмал (слизь). При варке каши из такой крупы, при всей кажущейся простоте, надо обязательно знать некоторые твердо установленные простые правила, не выполнение которых приведет к непоправимым для вкуса гречневой каши последствиям.

• Прежде всего надо абсолютно точно выдержать **соотношение крупы и воды**: на каждую единицу объема крупы надо строго взять **вдвое** больший объем воды (1:2).

• Кастрюля (или казанок), в которой будет вариться каша, должна быть металлическая с утолщенным (лучше округлым) дном и иметь плотно закрывающуюся крышку.

• Первые 3–5 минут варки огонь горелки должен быть **сильным** до момента закипания, а затем кипение должно быть **спокойным и умеренным** почти до самого конца варки. Доваривать кашу до готовности при **слабом** кипении, до полного выпаривания воды не только с поверхности каши, но и со дна кастрюли.

• И самое **главное правило**, чтобы гречневая каша получилась **по-настоящему вкусной**: засыпав крупу и залив ее водой, **не трогать, не мешать и не вторгаться** в процесс варки, а также **не поднимать** или **не приоткрывать** крышку кастрюли!

Крупа вариться не столько **водой**, сколько **паром**, поэтому выпустить его — значит изменить тепловой режим приготовления каши, что может привести к пригоранию и усыханию еще не полностью сварившейся крупы.

### ПОДГОТОВКА ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

До начала приготовления каши перебрать гречневую крупу, тщательно перетереть ее руками с сырым яйцом — крупа будет сначала **очень липкой**, но постепенно в процессе растирания **впитает** в себя все яйцо. Рассыпать крупу тонким слоем на разделочной доске и высушить, разминая слипшиеся крупинки. Аналогично можно подготовить к варке и гречневую сечку. По желанию хозяйки перебранную гречневую крупу вначале промыть под проточной холодной водой, просушить и затем уже смешать с сырым яйцом.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ КРУТАЯ

Гречневую крупу перебрать, просеять и поджарить на сухой сковороде на слабом огне до подрумянивания и появления легкого запаха ореха. Высыпать горячую крупу в толстостенную кастрюлю или горшочек. В горячую крупу добавить растительное масло и перемешать (примерно на 800 г крупы 100 г растительного масла). Влить подсоленный кипяток в таком количестве, чтобы крупа только была им покрыта (или по предложенным выше нормам). Поставить посуду в нежаркую духовку, накрыв ее блюдцем или подходящего размера тарелкой. Чтобы каша **не пригорела**, в **блюдце или тарелку** налить **воду** и постоянно добавлять порции воды после ее испарения.

Готовую кашу можно подать как горячей, так и холодной к щам, борщам или как сладкое блюдо, посыпав ее сахаром или полив жидким медом. Если каша осталась, на второй день, ее можно обжарить с мелко нарубленным луком, добавив при необходимости растительное масло.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СМАЛЬЦЕМ

ПРОДУКТЫ

• 100 г гречневой крупы (ядрицы)

• 150 мл воды

• 1 ст. ложка свиного смальца

• соль по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, переложить на сито и ошпарить кипятком. Высыпать крупу на сухой противень и обжарить в духовке до золотистого цвета. Воду по вкусу посолить, добавить**в**нее смалец, всыпать крупу и вскипятить в течение 5 минут. Затем посуду прикрыть крышкой и варить кашу на слабом огне на плите или в духовке до полной готовности крупы. Приготовленную рассыпчатую кашу можно подать на стол со сливочным маслом, некислой сметаной или молочными продуктами домашнего приготовления.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан гречневой крупы (ядрицы)

• 2 стакана воды

• 2–3 ст. ложки сливочного масла

• соль по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, промыть и высыпать в кастрюлю. Залить холодной водой так, чтобы крупа была покрыта ею на 2–2,5 пальца, по вкусу посолить и поставить на огонь. Варить кашу около получаса на слабом огне под крышкой. Горячую кашу заправить сливочным маслом и постным ореховым молочком или каймаком. Отдельно подать к каше домашнее квашеное молоко.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАЗМАЗНЯ

Такую кашу можно сварить из гречневой крупы или сечки, взяв **на полтора стакана крупы 6 стаканов воды**. Кашу в начале варки по вкусу посолить и варить на слабом огне под крышкой до готовности. Порционно заправить готовую горячую кашу сахаром, медом или поджаренным в растительном масле луком. Если каша осталась, надо переложить ее в лоток, сровнять поверхность и дать застыть в холодильнике. Затем нарезать кашу ломтиками, запанировать их в муке и обжарить в растительном масле. Подать ломтики каши горячими, обильно посыпав отдельно обжаренным луком, нарезанным тонкими кружочками.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан гречневой крупы

• 2 стакана воды

• молоко

• соль и сахар по вкусу.

В подсоленной воде сварить рассыпчатую гречневую кашу. Разложить ее в глубокие тарелки и залить холодным кипяченым молоком. Порционно добавить по вкусу сахар. Такая же каша будет не менее вкусной с домашними сливками, квашеным молоком или каймаком.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПРОСТАЯ ВЯЗКАЯ

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан гречневой крупы (сечки)

• 3 стакана воды

• 2–3 ст. ложки сливочного масла

• соль по вкусу.

Гречневую крупу промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Затем посолить и варить на слабом огне до нужной густоты, изредка помешивая. Готовую кашу обильно заправить сливочным маслом и подать на стол горячей. Отдельно к каше подать простоквашу или домашнее квашеное молоко.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ

• 100 г гречневой крупы

• 150 мл воды

• 2 ст. ложки жира

• 1 луковица

• соль по вкусу.

В приготовленную горячую рассыпчатую гречневую кашу добавить лук, мелко нарезанный и обжаренный в смальце или нарезанном мелкими кубиками сале. Все перемешать и подать горячую кашу на стол с простоквашей или домашней ряженкой. Можно подать к каше и другие кисломолочные продукты.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ КРУТАЯ ЖАРЕНАЯ

ПРОДУКТЫ

• 400 г гречневой сечки

• 150 г сливочного или растительного масла для жаренья.

Из гречневой сечки сварить крутую кашу и сложить ее горячей на блюдо. Сверху положить еще одно плоское блюдо и наложить пресс. Дать постоять, пока поверхность каши сгладится, а каша полностью остынет. Нарезать приготовленную кашу ломтиками, обжарить их в масле с обеих сторон и подать к борщу или щам.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ

ПРОДУКТЫ

• 4,5 стакана молока

• 2 стакана гречневой крупы ядрицы

• 0,5 стакана сливок

• соль по вкусу.

Ядрицу перебрать, залить молоком и варить до полного его выкипания. Затем залить кашу, сливками, всыпать щепотку соли и поставить на 10–15 минут в горячую духовку. Кашу подать на стол сразу же по готовности. Отдельно подать к каше холодное домашнее молоко или свежеприготовленную простоквашу.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ «ПУХОВАЯ»

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана гречневой крупы

• 1 яйцо

• 4 стакана молока

• 100 г масла

• соль по вкусу.

Подготовленную крупу высыпать в кастрюлю, залить подсоленным кипящим молоком, добавить сливочное масло и варить на медленном огне, периодически помешивая, до готовности. Затем кашу слегка остудить и протереть сквозь сито. Подавать готовую кашу холодной или теплой. Отдельно подать холодное молоко или простоквашу и фруктовые сиропы или сахар. Можно использовать такую кашу и в качестве гарнира к мясным или овощным блюдам.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ

• 1 полный (с верхом) стакан гречневой крупы

• 25 г сухих грибов

• 1 луковица

• 0,5 ч. ложки соли

• 2–3 ст. ложки растительного или сливочного масла

• 3 стакана воды.

Промыть сухие грибы, переложить их в кастрюлю и, залив холодной водой, дать им разбухнуть в течение 1–1,5 часа. Затем грибы мелко нарезать и довести до кипения в этой же воде, подсолив по рецептуре или по вкусу. В кипящую воду (с грибами) всыпать гречневую крупу и варить кашу на слабом огне до загустения. Переставить посуду с кашей в не очень горячую духовку и дать ей упреть около часа.

Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить его в растительном или сливочном масле и перемешать с готовой кашей. Можно полить горячую кашу этой заправкой и порционно.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ЖАРЕНАЯ

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан (150 г) вязкой гречневой каши

• 1–2 ст. ложки жира

• 1 небольшое яйцо

• 2–3 ст. ложки молотых сухарей

• соль по вкусу.

Сваренную отдельно вязкую гречневую кашу хорошо охладить и разделать ее на круглые биточки. Яйцо взбить с солью, окунуть в него каждый биточек, запанировать в молотых сухарях и подрумянить в хорошо разогретом жиру или растительном масле до золотистой корочки. Подать жареную кашу горячей, полив сверху сливочным маслом, поджаренным до коричневатого цвета, сметаной или брусничным вареньем.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ

ПРОДУКТЫ

• 100 г гречневой крупы (сечки)

• 150 мл воды

• 100 мл молока

• соль и сахар по вкусу.

В кипящую воду всыпать подготовленную гречневую крупу или сечку и проварить до мягкости. Затем влить горячее молоко, добавить по вкусу сахар и соль. Продолжить варку до упревания каши и подать ее на стол горячей со сливочным маслом или фруктовыми сиропами (можно от домашнего варенья).

### «ЛЕМЕШКА» — КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана гречневой муки

• 4,5 стакана кипятка

• соль, сахар и сливочное масло по вкусу.

На сковороду высыпать гречневую муку и подрумянить ее в горячей духовке. Всыпать подготовленную муку в кипящую воду, непрерывно размешивая, добавив соль и сахар по вкусу. Поставить кашу в горячую духовку и слегка запечь.

Подать на стол горячей, заправив порционно сливочным маслом.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ТУШЕНКОЙ

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан гречневой крупы

• 2 стакана воды

• 150 г готовой тушенки

• соль по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до готовности, посолив в процессе варки. Чтобы не пересолить кашу, надо предварительно попробовать на соль тушенку и только потом подсолить воду.

Отдельно (можно прямо в банке) разогреть готовую тушенку, отцедить жидкость и, смешав тушеное мясо с горячей кашей, разложить в порционные тарелки. На оставшемся бульоне приготовить мучной простой или луковый соус и полить им порции каши или подать на стол горячим в соуснике.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ

• 300 г сухой белой фасоли

• 100 г белых сушеных грибов

• 100 г моркови

• 100 г лука

• 30 г растительного масла

• 1 стакан гречневой крупы

• соль по вкусу

• 2 л воды

• 2 стакана отвара фасоли и грибов.

Белую фасоль замочить на ночь. Белые сушеные грибы замочить перед приготовлением на 2 часа.

Переложить подготовленную фасоль и грибы в кастрюлю, залить водой и варить в течение двух часов до мягкости.

В кастрюлю с толстым дном налить растительное масло, добавить нарезанные дольками репчатый лук, морковь и протушить на слабом огне 5–7 минут. Отваренные белые грибы нарезать соломкой и вместе с фасолью, отцеженной от отвара, переложить в кастрюлю с луком и морковью.

Залить кипящим подсоленным отваром, в котором варились фасоль и грибы, и засыпать гречневой крупой. По вкусу подсолить и варить до готовности гречневой крупы.

Горячую кашу заправить по желанию кусочком сливочного масла.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ И КРУТЫМИ ЯЙЦАМИ

ПРОДУКТЫ

• 3 стакана воды

• 1,5 стакана гречневой крупы ядрицы

• 2 луковицы

• 2 яйца

• 3–4 сухих белых гриба

• 6–7 ст. ложек подсолнечного или сливочного масла.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой.

Когда закипит, огонь убавить наполовину и продолжать варить до загустения (примерно 10–15 минут). Затем вновь убавить огонь до слабого и варить еще около 5–7 минут до полного выпаривания воды.

Снять с огня, тепло укутать и оставить на примерно на четверть часа.

Одновременно в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук и посолить.

Крутые яйца мелко порубить и всыпать вместе с поджаренным в масле луком в кашу. Осторожно перемешать кашу двумя вилками и подать на стол.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ С РЕПОЙ ИЛИ БРЮКВОЙ

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан гречневой крупы

• 0,6 л воды

• 1 небольшая брюква или репа

• 2–3 ст. ложки растительного масла

• соль по вкусу.

Молодую репу или брюкву очистить от кожицы, тщательно промыть под холодной водой, натереть на крупной терке и обжарить в половине нормы растительного масла, часто помешивая.

Подготовленную гречневую крупу перемешать с обжаренной репой, переложить в кастрюлю, залить подсоленным по вкусу кипятком и варить до загустения. Затем влить в кашу оставшееся растительное масло, перемешать и поставить в нежаркую духовку примерно на час. Подать готовую кашу горячей или остывшей, по вкусу.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПУХОВАЯ С КОРИЦЕЙ

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана гречневой крупы

• 2 сырых яйца

• 4 стакана молока

• 1 ст. ложка сливочного масла

• сливки с желтками, корицей или ванилью по вкусу

• соль по вкусу.

Подготовленную гречневую крупу (лучше ядрицу) перетереть с сырыми яйцами и высушить. Затем сварить до готовности в подсоленном по вкусу молоке, прибавив сливочное масло. Готовую кашу протереть сквозь сито и уложить на блюдо в виде пирамидки. Подать к каше сливки, перемешанные с желтками сырых яиц, корицей или ванилью по вкусу.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПУХОВАЯ СО СЛИВКАМИ

ПРОДУКТЫ

• 2 стакана гречневой ядрицы

• 2 яйца

• 4,5 стакана молока

• 3 ст. ложки сливочного масла

• 2 стакана сливок

• соль по вкусу.

Крупу перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как кашу гречневую молочную (см. выше). По готовности, кашу посолить по вкусу и дать остыть. Затем протереть кашу сквозь дуршлаг и подать на стол со свежими сливками.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ «СИМЕНУХА»

ПРОДУКТЫ

• 300 г гречневой крупы

• 100 г сухих грибов

• 3–4 крутых яйца

• 2 луковицы

• 100 г макового или конопляного молока

• 100 г сливочного масла.

Сварить в подсоленной воде гречневую крупу. Отдельно отварить до готовности сухие грибы и крутые яйца. Лук мелко нарезать и поджарить в масле.

Измельчить грибы и крутые яйца, тщательно смешать с кашей и добавить: в постный день — 100 г макового или конопляного молока; в обычный — 100 г сливочного масла.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КОЛБАСОЙ

Сварить в подсоленной воде рассыпчатую гречневую кашу. На сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Затем добавить нарезанную кубиками вареную колбасу и немного поджарить ее вместе с луком. Смешать жареную колбасу с горячей гречневой кашей и разложить ее в порционные тарелки.

### СТАРИННЫЕ ГРЕЧНЕВЫЕ «ЧЕРЕПЕННИКИ» С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ

• 4 стакана гречневой каши

• 2 ст. ложки муки

• 3 луковицы

• 2 ст. ложки растительного масла

• соль и молотый черный перец по вкусу.

Из гречневой каши, сваренной как «размазня», приготовить котлетную массу, добавив в нее муку, нарезанный и поджаренный лук, растительное масло. Все по вкусу посолить, поперчить и хорошо перемешать. Разделать получившуюся массу на небольшие котлетки, дважды запанировать их в сухарях или муке и поджарить в растительном масле. Подавать к постным кислым борщам или щам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Крупы, бобовые и макаронные изделия называют сухими продуктами и хранят в отдельной кладовой вместе с мукой, специями, крахмалом и другими продуктами, содержащими мало влаги. Обычно содержание влаги в них не превышает 14%.

Блюда из круп являются важным источником углеводов и белков. Одна порция гречневой каши (выход 225 г) покрывает 16% суточной потребности в углеводах и 12—14% — в белке. Однако белки круп неполноценны по содержанию некоторых аминокислот (в первук5 очередь — лизина), поэтому следует сочетать крупы с другими продуктами (молоком, творогом, яйцами и т. д.). В крупах соотношение соединений кальция и фосфора неблагоприятно, поскольку мало кальция; при сочетании их с молоком, творогом, овощами этот показатель улучшается. Содержат эти блюда и витамины группы В.

Блюда из круп относятся к наиболее калорийным. Так, порция рассыпчатой каши с маслом (выход 225 г) дает 225— 325 ккал, а гарнир из нее (выход 150 г) увеличивает энергетическую ценность мясного блюда примерно на 160 ккал.

Блюда из бобовых не менее калорийны, чем крупяные, а по содержанию белка превосходят их. Так, порция отварного гороха (выход 215 г) содержит около 20 г белка, т. е. 25% суточной потребности. Правда, белки эти бедны серосодержащими аминокислотами, но сочетание их с другими продуктами (куры, мясо) этот недостаток компенсирует. Богаты блюда из бобовых и витаминами группы В и PP.

Вареные макароны также являются важным источником углеводов и белка. Биологическая ценность их белков повышается при добавлении сыра, творога, яиц, мясных продуктов.

При использовании круп, бобовых, макаронных изделий в качестве гарниров следует учитывать не только их химический состав, но и то, как они сочетаются по вкусу:

\* гарниры из круп плохо сочетаются с рыбой, кроме гречневой каши, которую подают как гарнир к жареной рыбе (лещ и др.);

\* гарниры из риса больше подходят к блюдам из баранины, отварных кур и в меньшей степени — к блюдам из уток, гусей;

\* горох редко используют в качестве гарнира, а фасоль хорошо сочетается с блюдами из баранины;

\* макароны являются универсальным гарниром, но их не подают к блюдам из жареных уток и гусей;

\* в состав сложных гарниров к мясным блюдам не включают макароны и крупы, кроме риса припущенного.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. [Текст] - М.: Хлебпродинформ, 1996, 1997. Сборник технологических нормативов.
2. ГОСТ Р 50647-2010 Услуги общественного питания. Термины и определения. . ГОСТ Р 53105-2008 Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию.
3. 4. ГОСТ Р 53106-2008 Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания. 15
4. ГОСТ Р 53104-2008 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.
5. ГОСТ Р 50763-2007 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.
6. СанПиН 2.3.6.2867-11 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.
7. СанПиН 42-123-4117-86 Санитарные правила. Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов. Основные источники
8. Анфимова, Н. А. Кулинария [Текст] : учебник для нач. проф. образования / Н. А. Анфимова. - 7-е изд., стереотип. - М. : «Академия», 2013. – 400с.
9. Бурашников, Ю. М. Охрана труда в пищевой промышленности, общественном питании и торговле [Текст] : учебник для нач. проф. образования / Ю. М. Бурашников, А. С. Максимов. - 5-е изд., стер. – М. : «Академия», 2013. – 240с.
10. Золин, В. П. Технологическое оборудование предприятий общественного питания [Текст] : учебник для нач. проф. образования / В. П. Золин. - 9-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 320с.
11. Ковалев, Н. И. Технология приготовления пищи [Текст] : учебник / Н. И. Ковалев, М. Н. Куткина, В. А.Кравцова ; под ред. М. А. Николаевой. - М. : Деловая литература, 2014. – 480с.
12. Матюхина, З. П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии [Текст] : учебник для нач. проф. образования / З. П. Матюхина. - 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 256с.
13. Матюхина, З. П. Товароведение пищевых продуктов [Текст] : учеб. пособие для нач. проф. образования / З. П. Матюхина, Э. П. Королькова. – М : Академия, 2013. - 336 с.
14. Усов, В. В. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания [Текст] : учебное пособие для нач. проф. образования / В. В Усов. - 8-е изд., стер. – М. : «Академия», 2012. – 432с.