

І.А.Філімонова

Методичні рекомендації
для виконання самостійної роботи студентів
напряму підготовки
6.010104 «Професійна освіта. Харчові технології»

Умань 2015 р.

УДК 664 (075.8)

ББК 36.я731

В 52

Рецензенти:

Т.В.Кравченко

кандидат пед. наук,
доцент кафедри професійної освіти
та технологій за профілями

С.І.Ткачук

доктор пед. наук,
професор кафедри
професійної освіти
та технологій за профілями

Філімонова І.А. Збірник рецептур. Частина 1: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / І.А.Філімонова // – Умань: ФОП Жовтий О.О., 2015. – 57 с.

Затверджено на засіданні Вченої ради факультету професійної та технологічної освіти, протокол № 2 від 24 вересня 2015 р.

У посібнику подано навчальний матеріал дисципліни «Виробниче навчання», передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентами в процесі самостійної роботи.

Рекомендовано студентам напряму підготовки «Професійна освіта. Харчові технології» денної та заочної форми навчання.

©Філімонова І.А., 2015

ЗМІСТ

1. Вступ.....	4
2. Страви з овочів. Салати	5
3. Страви з овочів	21
4. Страви з риби	30
5. Страви з м'яса	37
6. Страви з макаронних виробів.....	42
7. Страви з тіста	47
8. Перелік використаних джерел.....	55

Вступ

Самостійна робота студентів є одним з основних засобів оволодіння навчальним матеріалом. Навчальний час, виділений для самостійної роботи студента, регламентується робочим навчальним планом.

Зміст самостійної роботи студента з дисципліни «Виробниче навчання» визначається навчальною програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданням та вказівками викладача.

Самостійна робота студентів з дисципліни «Виробниче навчання» забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених для вивчення цієї навчальної дисципліни: підручники, навчальні та методичні посібники та запропонована інструктивно-методична збірка.

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів, надані у збірці, передбачають можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендується відповідна фахова література.

При організації самостійної роботи студентів передбачається можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку викладача за заздалегідь складеним графіком консультацій з викладачем.

Навчальний матеріал навчальної дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом в процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль на рівні з навчальним матеріалом, який опрацьовується при проведенні навчальних занять.

Вивчення технологічних процесів у курсі «Виробниче навчання» має узагальнюючий характер. Це означає, що студенти вивчають не конкретні рецепти конкретних страв, а загальні властивості харчових продуктів та біохімічні процеси, що відбуваються під час приготування страв.

Вивчення особливостей технології приготування страв сприяє створенню глибокої теоретичної бази студентів, а ознайомлення з теоретичними основами таких процесів полегшує майбутньому спеціалісту оволодіння будь-якою технологією, що складається з цих процесів.

Страви з овочів. Салати

План:

1. *Способи нарізки овочів*
2. *Історія виникнення салату*
3. *Види салатів*
4. *Рецептурний довідник*

1. В кулінарії існує шість основних способів нарізки овочів. Оскільки фундаментальні основи класичної кухні були впорядковані французами, способи ці, відповідно, носять французькі назви.

«Жульєн» - одна з найвідоміших форм нарізки овочів. Так ріжуть моркву, огірки, селеру та інші тверді довгі овочі. Нарізати жульєном значить нарізати тонкими смужками довжиною в 5 сантиметрів і шириною 4 на 4 міліметри. Цей же спосіб в просторіччі називають «соломкою». Жульєном також називають страву, приготовану з нарізаного таким способом м'яса чи грибів. Щоб нарізати жульєном, приміром, моркву, її ріжуть спочатку поперек на «бруски», потім ставлять їх «на зріз» і нарізають скибочками шириною в 4 міліметри, а потім вже ці скибочки нарізають соломкою такої ж ширини.

«Жардін'єр» - спосіб нарізки овочів, наближений до жульєна, але смужки довші і товщі. Його ще називають «паличками». Товщина овочів, нарізаних жардін'єром, повинна бути близько 10 на 10 міліметрів. Такі овочі кладуть у супи, з них готують гарніри, відварюючи їх.

«Брюнуаз». Нарізку брюнуаз роблять на основі нарізки жульєном, її також називають «дрібним кубиком». «Соломку» з овочів нарізають шматочками завдовжки не більше 5 міліметрів. Брюнуаз часто використовують для приготування соусів, так як подрібнені таким чином овочі швидко розварюються, такими овочами також посипають страви для

прикраси.

«Маседуан». Нарізка маседуан робиться на основі нарізки жардіньер. В результаті виходять великі кубики зі стороною в 1 сантиметр. Такі овочі кладуть у соуси тривалого приготування, в рагу, в супи.

«Пейзан». Нарізка пейзан - це нарізка тонкою поздовжньою соломкою. Її також роблять з овочів, нарізаних жардіньером. Так ріжуть овочі для смаження і запікання. Назва нарізки «пейзан» перекладається як «поселянськи».

«Шифонад». Нарізка шифонад призначена спеціально для листових овочів і трав. Для цього листя салату скачують в рулон і акуратно нарізують тонким ножом, намагаючись робити зрізи не товще 1-2 міліметрів. Нарізаними таким чином травами приправляють страви, а листові овочі кладуть в салати або подають на гарнір.

Також існують додаткові пособи нарізки харчових продуктів.

«Карпаччо» - це тонкі шматочки сирі яловичини, приправлені оливковою олією з оцтом і/або лимонним соком. М'ясо приправляють і нарізають поперек волокон скибочками завтовшки з аркуш паперу. Карпаччо подається на зеленому салаті з сиром Пармезан. Страва була винайдена у Венеції в 1961 році і названо на честь живописця епохи Реннесанса Вітторе Карпаччо, чії картини буяли всіма відтінками червоного. Сьогодні терміном «карпаччо» стали називати спосіб нарізки продуктів (дуже тонко).

«Бланкет» - спосіб нарізки продукту рівними прямими однаковими шматочками (брусочками).

«Конкасе» - це форма нарізки овочів «дрібний кубик» по-французьки. При цьому овочі прийнято очищати від шкірки і насіння. Найбільш поширений варіант - з помідорів і солодкого перцю. Конкасе подають як гарнір до холодних м'ясних або рибних закусок, а також як гарнір до гарячих страв.

«Крудіте» - спосіб нарізки сирих овочів невеликими однаковими шматочками. Зараз «Круд» - це сирі овочі з пікантними соусами, які, як

правило подають як першу страву. Особливо ця страва популярна у Франції: нарізка, подана на тарілці як закуска – «Рибний Круд» (із слабосоленого лосося і осетрини гарячого копчення), м'ясний - кілька сортів м'ясних делікатесів.

«Тар-тар» - теж спосіб нарізки овочів, що став назвою страви. «Тартаром» називають спосіб нарізки і подачі продуктів - все, що дрібно-дрібно нарізано і приправлено пікантним соусом. Є такий соус - на основі майонезу, до складу якого входять порізані мариновані огірки, трохи зелені та цибулі. Таку ж назву носить страва з сирого рубленого м'яса з додаванням сирого яйця і спецій. Саме так татари їли раніше.

«Батоннет» - крупна соломка - 6x6x35x60 мм. Така нарізка зазвичай використовується для смаженої картоплі і картоплі фрі, для пассеровки овочів, для нарізки овочів при приготуванні борщу. Вона також може служити основою для подальшої нарізки на кубики.

«Фермьєр» - нарізка у вигляді секторів (морквина, сир). Може бути будь-якої товщини. Підходить для салатів, закусок, рагу, супів.

«Лозанж» - ромбики з довжиною сторони 12 мм і товщиною 4 мм. Подібна нарізці пейзаж.

«Рондель» - кружечки будь-якої товщини (по прямій і по діагоналі) для моркви, огірків. Нарізка по діагоналі прекрасно підходить для обсмажування овочів: таким чином збільшується розмір поверхні кожного шматочка зі сковорідкою, тим самим прискорюється час приготування страви.

«Облік» (oblique) - нарізка по косій під кутом 90 градусів - для довгастих овочів: моркви, зеленого горошку, стручкової квасолі, кореня петрушки.

«Турне» - нарізка своєрідними бочечками, як правило із сімома гранями. Оформлені таким способом овочі круглої форми нагадують футбольний м'яч. Довжина - близько 50 мм. Таку нарізку застосовують для приготування овочевих гарнірів.

Скибочками і тонкими скибочками нарізають помідори, огірки, редиску, моркву, буряк та інші овочі, розрізаючи їх спочатку навпіл.

Щоб нарізати овочі соломкою, їх необхідно спочатку нарізати тонкими пластинками, а вже потім соломкою потрібної товщини. Довжина соломки зазвичай 4-5 см, а товщина 2-3 мм.

Для отримання кубиків і брусочків спочатку нарізають із овочів пластинки товщиною 1 см, які потім ріжуть на кубики. З цих же заготовок можна нарізати і брусочки, довжина яких 2-3 см. Величина кубиків і брусочків залежить від виду салату. Брусочками з одним заокругленим кінцем нарізають овочі, яким важко надати строгу геометричну форму, оскільки при зрізанні округлостей буде багато відходів.

Часточками нарізають овочі невеликих розмірів круглої форми: помідори, редиску, ріпу, маленькі огірочки та інші подібні овочі.

Цибуля подрібнюється по-різному: для отримання кубиків або брусочків її спочатку нарізають тонкими кільцями або півкільцями, яким потім надають потрібну форму. Не рекомендують нарізати цибулю для салату соломкою - у такому вигляді вона тверда. Якщо для салату застосовується маринована цибуля, то її краще нарізати кільцями або півкільцями.

Цвітну капусту для салату розбирають на суцвіття, які відрізають від стебла, не подрібнюючи.

Стебла ревеню нарізають поперечними кружечками товщиною 2-3 мм. Якщо стебла ревеню дуже товсті, їх спочатку розрізають навпіл або на 4 частини. Листові овочі (салат, шпинат, щавель) можна залишити цілими, а також подрібнити руками або гострим ножем не дуже дрібно, щоб не втратити сік. Пряну зелень кропу, петрушки, цибулі або часнику можна використовувати цілими гілочками, якщо листя молоді і дрібні.

Азійська кухня має свої відмінності у нарізці овочів. Так, у китайській кухні кухарі століттями відточували майстерність нарізки. Наприклад, кубиками в 1см нарізають продукти для страв «Філе куряче, смажене з червоним перцем» або «Свинина, смажена гунбао». А ромбиками товщиною 1 см, заввишки 2 см і довжиною 6-7 см нарізають продукти для страв «Вирізка фрі шматочками», «Корейка свиняча фрі шматочками». Швидкість нарізання і

сильний вогонь - необхідні умови при приготуванні китайських страв.

У Японській кухні існує величезна кількість способів нарізки харчових продуктів.

«Сайномегірі» (нарізка кубиками). Беруть брусочки розміром 1,5 x 1,5, отримані нарізкою хесігірі, які ріжуть по довжині по 1,5 см, щоб отримати кубики. Застосовується для нарізки моркви, пагонів бамбука, картоплі і деяких інших овочів. Кубики використовуються в салатах, гарнірах і варених стравах.

«Мідзінгірі» (дрібна нарізка). Зазвичай для отримання дрібної нарізки овочі спочатку нарізують соломкою (сенгірі). Що стосується ріпчастої цибулі, то її розрізають навпіл і кладуть розрізом вниз на кухонну дошку. Ріпчасту цибулю використовуються для приготування соусу каррі, рису з куркою і спагетті, моркву - для прикраси, імбир і часник - для страв китайської та італійської кухні.

«Сенгірі» (нарізка соломкою). Дайкон або моркву спочатку ділять на частини довжиною 4-5 см, які розрізають потім на тонкі частини. Пластинки складають одна на одну і ріжуть соломкою. Нарізані соломкою овочі використовуються майже у всіх стравах. Також їх використовують для прикраси.

«Когутігірі» (нарізка з тонкого кінця). Спосіб тонкої нарізки довгої цибулі з кінця пір'я перпендикулярно волокнам. Нарізану таким чином цибулю подають як приправу до локшини соба. Така ж тонка нарізка огірків називається «усугірі», а моркви – «вагарі». Застосування: для локшини.

«Сасагакі» (стругання бамбука). Цей спосіб нарізки застосовується для моркви і бамбука. Бамбук, очищений від шкірки, беруть у ліву руку і ножом у правій руці починають стругати його. При цьому бамбук весь час повертають, як олівець. Застосування: для страв з бамбука і супів.

2. Сучасний словник пояснює поняття «салат» як страву з дрібно порізаних шматочків овочів, м'яса, риби, яєць, грибів, фруктів в холодному вигляді. У нашому сьогоднішньому розумінні «салат» - це збірна страва, що готується з різних продуктів на швидку руку.

Ще напередодні Першої світової війни слово «салат» в Росії було новим, в народі його зовсім не знали, а готувати салати вміли тільки люди, що побували за кордоном або користувалися куховарськими книгами з рецептами французької кухні. Та й вони використовували практично лише один-два види салату.

Спочатку під салатом розумілася виключно страва з рослинних інгредієнтів, до того ж лише з сирих зелених листових овочів і городніх трав, які аж до XX століття називали салатними рослинами. Салати як страва прийшли в міжнародну кухню з Італії, а точніше, з Давнього Риму, де під салатом розумілася одна-єдина страва, яка складалася з ендивія, петрушки і цибулі, приправлених медом, перцем, сіллю і оцтом.

Проте тільки в кінці XVI - початку XVII століття салати вийшли за межі Апеннінського півострова і потрапили до Франції, спочатку як вишукана придворна страва, що подається до печені. Саме у Франції в XVII-XVIII століттях салати знайшли другу батьківщину і отримали подальший розвиток. Пояснювалося це не тільки загальним високим рівнем французького кулінарного мистецтва, а й тим, що саме у Франції з її м'яким, але більш прохолодним, ніж в Італії, кліматом особливо добре родили салатні рослини, що давали багате, соковите і солодке на смак листя. Потім французи ввели до складу салату латук - рослину з нейтральним смаком, що складається лише з листя. Саме латук отримав у всіх країнах, у тому числі й у нас, назву салату, бо з нього склалися перші французькі салати, які стали потім відомими в інших європейських країнах. Рослину цю було названо салатом на честь страви, що з неї готується.

Пройшли десятиліття, перш ніж поряд з латуком в салати стали вводити і іншу зелень, переважно з нейтральним смаком. У число салатних рослин потрапили портулак, садові й польова лобода, ендивій, цикорій, красоля, настурція, всі види кресу, огіркова трава, рапунцель (польовий салат), кульбаба, шпинат, базилік, рукола, щавель і всі похідні салату-латуку: паризький жовтий і зелений, берлінський, салат-ромен та ін.

У самому кінці XVIII століття в салати стали вводити капусту: білокачанну, савойську, брюссельську, а також листову гірчицю, листя селери, порею, шніт-цибулі, петрушки.

Лише слідом за ними в салат потрапляють свіжі огірки, спаржа, артишоки - теж рослини зеленого кольору, що служив «перепусткою» у салат.

Характерною особливістю французьких салатів нейтрального смаку стала пікантна заправка, якої не потребували середньовічні італійські салати з гострих і пряних трав. Ця заправка складалася з солі, перцю, сухого вина або винного оцту, а іноді й лимонного соку з додаванням оливкової олії і різних запашних, ароматичних і пряних прованських приправ в залежності від складу салату. Тільки на рубежі XVIII-XIX століть у салати починають «проникати» коренеплоди, а заправка все більше ускладнювалась. У салати вводять деяк холодні соуси, в першу чергу майонез.

Коренеплоди (морква, буряк, брукву, картоплю), а також бобові в XIX столітті не наважувалися вводити в салати сирими, оскільки вважали їх, як всі «підземні» овочі, «нечистими». Так з'явився особливий підвид салатів - вінегрети, що готуються з відварених овочів, у той час як власне салати продовжували зберігати свою особливість - складалися тільки із зелених, свіжих, сирих листових овочів і трав. Природно, що салати з коренеплодів і овочів, як більш «грубі», вимагали більш різкої, більш гострої заправки, основною метою якої було «забити» земляний присмак коренеплодів, надзвичайно незвичний для гурманів XIX століття. Тому в вінегрети почали вводити солоні та квашені овочі - огірки, капусту, каперси, маслини, корнішони, а в Німеччині і Росії як заміну останніх - солоні гриби, оселедець.

Так салати поступово перетворилися з чисто овочевих страв у збірні. Але щоб відрізнити справжні салати, у французькій кухні було прийняте правило - називати закусочні салати не по складу продуктів, як називали чисто овочеві (картопляний, огірковий і т. п.), а за місцем приготування їх

або за національною ознакою. Так з'явилися салати польський, італійський, російський і т. д. Цей принцип прийнятий і вітчизняною ресторанною кухнею, де м'ясним, рибним або крабовим салатам стали давати власні імена: «Столичний», «Московський», «Ювілейний», в той час як свіжі овочеві салати продовжували називати за складом овочів – «з помідорами та цибулею», «з огірків і помідорів з сметаною» і т. д. Не треба, однак, забувати, що салати як страви створювалися протягом століть виключно для столу знаті. І лише порівняно недавно (у нашій країні за останні 50-60 років) почався поступовий процес їх «демократизації». Цей процес цілком природно супроводжувався спрощенням складу салатів. Нарешті, в наші дні вони стали масовою, звичайною стравою.

3. Останнім часом все більшої популярності стали набувати теплі салати, в яких подрібнене гаряче (м'ясо, риба, морепродукти та ін.) змішується з холодними свіжими овочами. Фактично основна страва, приготована і подана по всіх правилах холодного салату. Часто в якості основи теплого салату використовують баклажани. Також їх готують із звичних для салатів овочів і м'яса. Теплі салати, як правило, набагато калорійніший своїх холодних побратимів. Пояснюється це тим, що зелень (основний компонент салату холодного) не прийнято термічно обробляти, тому в теплих салатах менше зелені, але більше м'яса і гарніру, тобто за складом це основна повноцінна страва.

Особливий вид представляють собою фруктові салати - суміш фруктів. Це десертні страви. Зазвичай до солодких салатів відносять фруктові і ягідні суміші, в які можна додати трохи йогурту (сметана, кефір, кисле молоко, йогурт). Як правило, додається сік лимона і цукровий пісок. Можна подати з кремами - фруктовим, ванільним, шоколадним. Можна додати готовий фруктовий сік. Добре поєднуються різні види цитрусових (порізати часточки апельсина і грейпфрута на три частини, часточки мандарина - на дві), виноград, порізаний банан, лохина, чорниця, ожина. Не прийнято змішувати з іншими інгредієнтами диню. Поширена думка, що поєднана з іншими

продуктами диня може нашкодити травленню.

4. Рецептурний довідник

Салат «Грецький»

Грецький салат - одна зі страв, що асоціюється із грецькою кухнею - традиційна страва грецьких селян. У перекладі з грецької назва салату перекладається саме як сільський салат. У Греції салат готують наступним чином. Помідори нарізають симетричними клиновидними шматочками. Огірки спочатку очищують і нарізають шматочками товщиною 3-6 мм. Цибулю і солодкий перець ріжуть на тонкі скибочки (кільця або напівкільця) від 2-3 мм, їх викладають у салат обов'язково після томатів і огірків. Нарешті, додають фету, нарізану кубиками розміром від 2 до 6 см, і оливки (як правило, чорні). Заправляють салат оливковою олією, сіллю та орегано. Салат не перемішують перед подачею на стіл. Подають грецький салат звичайно у глибокій мисці.

Інгредієнти (на 4 порції):

Помідор – 200 г

Огірок – 200 г

Перець червоний – 200 г

Цибуля – 100 г

Оливки з кісточкою – 150 г

Сир фета – 150 г

Олія, лимонний сік, орегано сухий, сіль.

Приготувати заправку: олію змішати з сіллю та лимонним соком, збити до легкого загущення. Цибулю нарізати півкільцями, додати сіль та цукор, трохи лимонного соку, розім'яти, залишити на декілька хвилин для маринування. Викласти у глибоку тарілку. Усі інгредієнти порізати скибочками, викласти на цибулю. Фету порізати кубиками, оливки звільнити від кісточки. Полити салат заправкою, викласти зверху фету та оливки, посипати орегано.

Салат «Капрезе»

Капрезе - візитна картка італійської кухні. Геніально проста закуска, яка не вимагає кулінарної майстерності. Але! Неодмінна умова - якісні продукти: стиглі помідори, ніжна моцарелла, свіжий базилік, оливкова олія холодного віджиму, мелений перець. Ця закуска має безліч варіантів, в заправку для капрезе додають бальзамічний оцет, лимонний сік або мед, щоб зробити її більш пікантною. Дуже популярний варіант капрезе з песто.

Інгредієнти: (на 2 порції)

Помідори – 300 г

Моцарелла – 200 г

Базилік, олія, бальзамічний оцет

Помідори та моцареллу порізати кружальцями товщиною 1-1,5см. На тарілці «намалювати» узор бальзамічним оцтом, викласти інгредієнти по колу або в центрі тарілки баштою, прикрасити свіжим базиліком, полити оливковою олією.

Салат «Шопський»

Болгарію називають країною овочів. Овочі їдять в будь-якому вигляді – сирі, мариновані, обсмажені або тушковані. Майстри болгарської кухні люблять помідори, баклажани, всі види капусти і безсумнівно болгарський перець, кількість видів його приготування і фарширування не має меж і часто є справжнім мистецтвом.

Одним із символів національної кухні Болгарії є чудова болгарська бринза, яка присутня на кожному столі, як святковому так і щоденному. Гранично простий і в той же час смачний салат містить помідори, огірки, цибулю, бринзу, заправлені оливковою олією.

Інгредієнти: (на 4 порції)

Помідори – 200 г

Огірки – 200 г

Перець (запечений) – 200 г

Бринза – 200 г

Олія, сіль, перець, лимонний сік.

Перець запекти цілим у духовці до утворення темної скоринки, очистити, нарізати кубиками. Решту овочів нарізати кубиками, змішати, заправити олією та присипати бринзою.

Салат «Цезар»

Салат «Цезар» - рецепт страви північноамериканської кухні, не менш популярний, ніж рецепт радянського класичного «Олів'є». Легенда свідчить, в США в 1924 році святкували День Незалежності, а на кухні ресторану «Кардіні» майже не залишалось продуктів і відвідувачів просто не чим було годувати. Шеф-кухар ресторану, на ім'я Цезар, зібрав усе, що залишилось в холодильниках, і зробив салат, присипавши його сухариками. Саме так виник цей салат. Навряд чи автор припускав, що його творіння стане настільки популярним по всьому світу аж до наших днів. Цей салат «з нічого» був внесений в історію всесвітньої кулінарії.

Інгредієнти: (на 4 порції)

Мікс салату – 2 пучки

Куряче філе – 300 г

Черрі – 200 г

Перепелине яйце – 4 шт

Крутони – 300 г

Олія, гірчиця в зернах, лимонний сік.

Куряче філе обсмажити на сковорідці, замотати у фольгу та запекти у духовці протягом 15 хв. Вистудити та нарізати на порційні шматочки. Яйця відварити. Салат порвати на невеликі шматочки, черрі порізати навпіл. Приготувати заправку: з'єднати олію, гірчицю, сіль та лимонний сік, збити вінчиком до загустіння. На порційну тарілку викласти шматочки курячого філе, салат, декілька шматочків черрі, полити заправкою, прикрасити крутонами та половинками перепелиних яєць.

Салат «Нісуаз»

Нісуаз – це салат, батьківщина якого комуна в Провансі, де цінують кухню просту, але дуже добротну. Нісуаз придумали рибалки з Ніцци, в

ньому все настільки просто, що гастрономічна знахідка швидко завоювала серця туристів, вони-то і рознесли славу нісуазу по всьому світу. До складу салату входять прості інгредієнти: анчоуси, адже цією дрібною рибкою славиться Лазурний берег, листя салату, помідори і стручкову квасоллю. Але найсмачніше - це заправка! Базилік, часник і винний оцет створюють вдале поєднання, яке ідеально підходить до будь-якої зі складових цього салату!

Інгредієнти: (на 4 порції)

Мікс салату – 3 пучки

Помідор – 300г

Цибуля шалот – 150 г

Яйце – 4 шт

Стручкова квасоля – 200 г

Оливки з кісточкою - 100 г

Тунець свіжий (консервований) – 200 г

Олія оливкова, часник, базилік, винний оцет

Приготувати заправку: часник (2 зубчики) роздавити ножем, подрібнити. Додати 20 г свіжого базиліку, 50 г винного оцту, 100 г оливкової олії, збити блендером. Оливки звільнити від кісточки. Квасоллю відварити у підсоленій воді протягом 10-15 хв, яйця відварити до готовності, розрізати навпіл. Філе тунця обсмажити до ступеню «середня прожарка». Цибулю порізати півкільцями, помідор – секторами, салат порвати на шматочки. До салату додати цибулю, квасоллю, помідори та оливки, присмачити заправкою та легенько перемішати. Викласти на порційні тарілки, покласти по 2 шматочки тунця та яйця.

Салат яечний

Є в американців популярна страва – яечний салат. Цей салат має вигляд густого соусу, або ж м'якого паштету, який подають традиційно – на бургері. Картопля потрібна нерозсипчаста, її попередньо відварюють в мундирі, очищають гарячою (краще чиститься) і вистуджують. Можна зварити картоплю заздалегідь за добу і поставити в холодильник, так вона

стане щільніше. Яйця варені круто. Цибуля ріпчаста, можна використовувати червону або молоду.

Селера черешкова кладеться в основному для створення певного присмаку, приблизно як цибуля, тому цілком можливо відмовитися від селери або замінити її чимось іншим, наприклад, зеленою петрушкою.

Перець болгарський теж не обов'язковий, але бажаний інгредієнт, для більш багатого смаку і красивого виду салату. Маринований огірок кладуть для пікантної нотки. Оцтом збризкують картоплю при нарізці, але це не обов'язково. Майонез - звичайна для більшості салатів заправка, можна використовувати домашній.

Гірчиця додається чисто для смаку, якщо не її любите, не кладіть. А якщо не знайдете солодкої американської, додайте звичайну російську гостру, але класти її треба набагато менше.

Інгредієнти: (на 2 порції)

Булочка – 2 шт

Яйце куряче – 4 шт

Сир твердий – 200 г

Перець болгарський – 200 г

Селера – 100 г

Часник – 4 зубчики

Сік 1 лайму

Гірчиця – 1 ст.лж.

Майонез – 100 г

Яйця відварити, натерти на тертці. Перець очистити від насіння, порізати дрібними кубиками. Сир, корінь селери та часник потерти на тертці. Усі інгредієнти з'єднати, додати гірчицю, майонез, перемішати. Булочки розрізати навпіл, підсушити на грилі. На булочку викласти листя салату, на нього – салат, і накрити другою частиною булочки.

Салат «Севиче»

Дуже смачна перуанська закуска, яка отримала популярність на всьому

Латиноамериканському континенті і навіть за його межами. Суть рецепту: найсвіжіша жирна морська риба маринується в соку цитрусових з перцем чилі.

Рецепт може варіюватися залежно від країни або регіону. Наприклад в Колумбії при приготуванні страви використовується томатна паста чи кетчуп. Також до риби іноді додають різні морепродукти, в цьому випадку страва отримує назву *Seviche Mixto*. Якщо риба і молюски використовуються у свіжому вигляді, то інші морепродукти (восьминоги, кальмари та інші) попередньо відварюються. Одними з найпоширеніших варіантів є *Seviche de conchas negras* - севиче з чорними гребінцями, *Seviche de ostras* - севиче з устрицями, а також *Seviche con camarones* - севиче з креветок. Іншими інгредієнтами є ріпчаста цибуля, стебла селери, кінза, перець чилі.

У Перу севиче зазвичай подають з бататом, підсмаженою кукурудзою чи маніоком, в Еквадорі як гарнір можливі також рис або чіпси з бананів-плантайни або попкорн. Як окрему страву під назвою «молоко тигра» також подають маринад з-під севиче, що має властивості афродізіаку.

Інгредієнти: (на 2 порції)

Сьомга слабосолена – 250 г

Лайм – 1 шт

Чилі – 1 шт

Помідор - 200г

Олія – 50 г

Чилі розрізати навпіл, видалити насіння, порізати тоненькою соломкою. Рибу порізати брусочками довжиною 5-7 см, збризнути соком лайму, посипати перцем чилі. Помідори порізати секторами, з'єднати з рибою, приправити олією та прикрасити гілочкою розмарину.

Салат «Табуле»

Табуле це ліванський салат, класична страва середземноморської кухні з особливого виду пшеничної крупи – булгура, дрібно посіченої петрушки, помідорів та цибулі, заправлений оливковою олією і лимонним соком. Інші

інгредієнти можуть варіюватись, часто в табуле додають різну зелень і спеції. Булгур не варять, його запарюють гарячою водою і готують на пару. Петрушки і трав на табуле йде дуже багато. Інколи при приготуванні табуле замість булгура використовують кускус.

Інгредієнти: (на 2 порції)

Булгур - 100 г

Огірок - 2 шт

Черрі - 8 шт

Петрушка - 150 г

Цибуля зелена – 50 г

Лимон - 1/2 шт

Оливкова олія - 30 мл

Сіль, перець чорний мелений

Булгур залити кип'ятком та прогріти на пару 10-15 хв. Огірок порізати дрібними кубиками, черрі – навпіл, петрушку та цибулю – нашинкувати. Сік лимону з'єднати з оливковою олією, додати сіль та перець. З'єднати всі інгредієнти, викласти на порційні тарілки.

Теплий салат із гарбуза «Хеллоуїн»

У кулінарії м'якоть гарбуза використовується для приготування супів, пирогів, хліба і десертів. Сушене або обсмажене гарбузове насіння вживають як доповнення до салатів, сухих сніданків або в якості легкої закуски. Квітки гарбуза теж їстівні.

Якщо для святкування Хеллоуїна гарбузи цінуються великі, то для кулінарних цілей слід вибирати маленькі плоди. Дрібні гарбузи менш водянисті, їх м'якоть має більш солодкий і насичений смак. Гарбуз - це один з тих продуктів, якість приготування якого сильно впливає на кінцевий результат. Іноді страви з гарбуза можуть вийти дещо позбавленими смаку, тому до м'якоті рекомендують додавати у великій кількості спеції та інші, більш «яскраві» овочі. Запікання гарбуза в духовці також підсилює його смак і аромат в порівнянні з варінням або приготуванням на пару.

Олія з насіння гарбуза є однією з найбагатших за складом серед олій рослинного походження. Кулінарія країн Центральної та Західної Європи застосовує гарбузову олію в рецептах приготування багатьох страв, а не соняшникову або оливкову. Гарбуз – чемпіон серед овочів за вмістом заліза. Незважаючи на те, що гарбуз на 90% складається з води, в ньому багато вітамінів, мінеральних солей і органічних кислот. Такий салатик не тільки смачний, але і корисний.

Інгредієнти: (на 4 порції)

Баклажани – 0,5 кг

Помідори – 0,2 кг

Гарбуз – 0,5 кг

Листя салату «Мікс» - пучок

Олія, соєвий соус, діжонська гірчиця, сік лимону

Баклажани порізати способом пейзаж, обсмажити на сковорідці до утворення золотистої скоринки. Помідори порізати способом пейзаж. Гарбуз порізати кубиками 2х2 см, замаринувати в суміші олії, коріандру, меленого перцю та запекти у духовці протягом 30 хв. Листя салату подрібнити способом шифонад, приготувати соус. Всі інгредієнти змішати, додати теплий гарбуз і подавати.

Страви з овочів

План:

- 1. Особливості приготування страв з овочів**
- 2. Рецептурний довідник**

1. Овочі – незамінний продукт харчування. Вони поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужну рівновагу, збуджують апетит. Основна перевага овочів над іншими харчовими продуктами – колір. А його збереження після термічної обробки – основне завдання кухаря. Оранжевого кольору моркві надає каротин, буряк містить бетанін, хлорофіл міститься у всіх зелених овочах. Основний спосіб правильного приготування овочів – «альденте», термін, що частіше зустрічається у приготуванні пасти. Але саме овочі альденте – соковиті, хрумкі, яскравого кольору і в той же час вони пройшли термічну обробку. Для приготування овочів таким способом їх занурюють у киплячу воду, проварюють протягом 5-10 хв (залежно від виду) а потім перекладають у посудину з дуже холодною водою або льодом на 1-2 хв. Такі овочі подають на гарнір до м'ясних та рибних страв.

Ще один спосіб приготування овочів, що набуває популярності останнім часом – овочі гриль, для приготування яких використовують спеціальні гриль-сковорідки. Вони мають ребристу поверхню, яка дозволяє стікати зайвому жиру а також надає специфічного малюнку приготовленому продукту – смужки або решітка.

Окрім традиційних способів приготування страв з овочів існують рецепти, які мають багаторічну історію та безліч шанувальників по всьому світу, до таких належить рататуй.

Рататуй (від дієслова *touiller* – мішати, помішувати) – традиційна страва провінційної французької кухні, овочева рагу, поширене в

регіоні Прованс. Спочатку це була страва прованських селян, що складалася із цукіні, помідорів, перцю, цибулі та часнику. Пізніше в рататуй стали додавати баклажани. З Провансу страва поширилася по всій Франції, а потім і за її межі.

Що таке рататуй багато людей дізналися лише після того, як на екрани вийшов однойменний мультфільм «Рататуй». Саме в мультфільмі був показаний оригінальний рецепт цієї страви і його традиційна сервіровка. Дуже смачна прованська страва представляє собою щось схоже на овочеve рагу. В інших країнах можна зустріти аналогічну або схожу страву, але вона має іншу назву. Приміром, в італійській кухні ця страва називається капоната, в іспанській - пісто, а в угорській - лечо. І навіть якщо всі ці страви готуються з одних і тих же інгредієнтів, вони мають помітні смакові відмінності. Велику роль в процесі приготування мають сорти овочів, трави і спеції, а також технологія створення страви. Кожна нація використовує свої секрети для приготування тієї чи іншої страви, тому, безумовно, варто спробувати кожену.

Вперше рататуй стали готувати в Німці, він був стравою небагатих селян, які готували його протягом усього літа, в сезон свіжих овочів. Спочатку оригінальний рецепт рататуя складався з таких інгредієнтів, як перець, цибуля, часник, помідори, кабачки і ароматні прованські трави. Спочатку значення «рататуй» було не надто приємним, цим словом позначали вариво вкрай неапетитного виду. Німецький рататуй сьогодні готують так: різні овочі готують окремо, потім змішують і в такому вигляді доводять до фінальної стадії, утворюючи наваристу консистенцію.

Вперше слово «рататуй» згадується в книгах в 1778 році і означає тушковані овочі. Частина слова «рата» – є військовим сленгом і позначає тушковану суміш квасолі, картоплі та овочів з жирним м'ясом. Можна припустити, що рататуй швидше прийшов до нас з військової їдальні – проста страва, яку швидко і легко приготувати.

Рецептів рататуя безліч – варіюються кількість інгредієнтів та їх співвідношення, зустрічаються навіть варіанти рідкого рататуя, більше схожого на суп. Але найчастіше це асорті з тушкованих овочів.

2. Рецептурний довідник

Рататуй

Інгредієнти: (на 4 порції)

Помідор – 200 г

Кабачок – 200 г

Баклажан – 200 г

Перець червоний – 200 г

Цибуля – 100 г

Морква – 100 г

Олія, сіль, перець.

Цибулю нарізати способом пейзаж, кабачок, баклажан, перець та моркву нарізують способом маседуан, помідори – конкасе. Обсмажують на сковорідці спочатку моркву та цибулю, потім додають перець, потім – кабачок та баклажан. Через 5 хв додають томати, солять, перчать та доводять до готовності.

Інший спосіб приготування цієї страви – запікання нарізаних кружальцями овочів – помідорів, баклажанів та кабачків, залитих соусом.

Соте із баклажанів

Соте – це різновид овочевого рагу у вірменській кухні. На відміну від рагу овочі для соте нарізають великими шматочками і обсмажують їх окремо по видах. Також додають пряні трави – кінзу, естрагон, тархун – та часник.

Інгредієнти: (на 4 порції)

Помідор – 200 г

Баклажан – 300 г

Перець червоний – 200 г

Цибуля – 100 г

Морква – 100 г

Чорнослив – 200 г

Олія, сіль, перець, часник, кінза, базилік.

Цибулю нарізують способом брюнуаз, моркву натирають на терці, баклажани та помідори нарізують способом пейзаж (кільцями), перець проварюють протягом 3-4 хв та розділяють на 4 частини. Чорнослив замочують на 15 хв. На пательню викладають одночасно всі інгредієнти (окрім чорносливу) та тушкують, накривши кришкою. Додають чорнослив та часник. Посипають кінзою.

Баклажани по-грузинськи

Баклажани – другий хліб для грузинів. З них готують велику кількість страв, консервують, сушать їх, навіть готують варення. Основний принцип у приготуванні – як можна менше олії під час термічної обробки і як можна більше пряних трав, часнику та перцю чилі.

Інгредієнти: (на 3 порції)

Баклажан – 3 шт

Сулугуні – 200 г

Перець гострий – 1 шт

Олія, сіль, перець чилі, часник, кінза.

Баклажани нарізують тонкими смужками, обсмажують на грилі. Гарячі смужки викладають у посудину з соусом: олія, лимонний сік, кінза, базилік. До сиру додають порізаний способом брюнуаз перець та часник. Коли смужки баклажан вистигнуть викласти на них начинку та згорнути рулетиками.

Овочі гриль

Інгредієнти: (на 2 порції)

Помідор – 2 шт

Кабачок – 1 шт

Баклажан – 1 шт

Цибуля – 100 г

Олія, сіль, перець.

Помідор, баклажан та кабачок нарізують способом пейзажу (кільцями) та обсмажують на грилі. Викладають на порційні тарілки у формі башти, скріплюючи бамбуковими шпажками. Поливають соусом песто.

Салат із печених овочів «Арарат»

Інгредієнти: (на 4 порції)

Помідор – 2 шт

Перець – 1 шт

Баклажан – 1 шт

Цибуля – 100 г

Олія, сіль, перець.

Помідор, перець та баклажани та цибулю запікають у духовці, потім нарізують способом маседуан, додають тертий часник та зелень, олію.

Лазанья з баклажанів

Лазанья – це страва італійської кухні, пиріг із листкового макаронного тіста з м'ясною начинкою, томатами, сиром пармезан та соусом бешамель. Але замінивши листи тіста на овочеві пластинки з кабачків або баклажан, можна отримати прекрасну страву.

Інгредієнти: (на 4 порції)

Баклажани – 1 кг

Помідори – 1 кг

Цибуля – 1 шт

Масло вершкове – 100 г

Сир твердий – 300 г

Молоко – 0,5 л

Олія – 0,5 л

Борошно – 1 ст.лж.

Базилік – 1 пучок

М'ясо – 0,5 кг (фарш)

Баклажани порізати смужками та обсмажити на грилі. М'ясний фарш обсмажити на сковорідці, додати дрібнопосічену цибулю, а через 5 хв – помідори конкасе.

Зробити соус бешамель: обсмажити борошно, додати вершкове масло, розтерти, додати молоко. Посолити, додати мускатний горіх. Сир потерти на терку.

У форму викласти шарами: баклажани, м'ясо, соус бешамель, сир, баклажани. Запікати у духовці протягом 10 хв. Посипати базиліком.

Салат із баклажанів «Соломка»

Інгредієнти: (на 2 порції)

Баклажани – 0,5 кг

Цибуля – 2 шт

Майонез – 100 г

Горіхи – 100 г

Баклажани порізати способом жюльєн, обсмажити на сковорідці до утворення золотистої скоринки. Цибулю порізати, замаринувати. Горіхи просушити на сковорідці. До баклажанів додати цибулю, майонез та перемішати. Викласти на тарілку та посипати горіхами.

Тепла закуска з болгарського перцю

Інгредієнти: (на 4 порції)

Перець червоний та жовтий – по 1 шт

Сир кисломолочний – 200 г

Часник – 2 зубчика

Базилік

Перець почистити та розрізати на 4 частини, обсмажити на грилі. Сир перетерти, додати мелений часник та зелень. На смужки перцю викласти начинку та згорнути рулетиками.

Баклажан «Жар-птиця»

Інгредієнти: (на 2 порції)

Баклажан вагою 150 г – 2 шт

Помідори - 200 г
Сир твердий – 300 г
Часник – 2 зубчика
Базилік свіжий, сіль, олія

Баклажан порізати на смужки товщиною 1 см але не дорізати до кінця. Підготовлені баклажани занурити у киплячу солону воду (на 1 л води 1 ст.. лж. солі) та проварити протягом 10 хв. Вистудити. Часник пропустити через прес, додати мелений перець та базилік. Помідори очистити від шкірочки, нарізати кільцями. Сир потерти на терці з великими отворами.

На деко викласти баклажани і розкласти їх у формі віяла. Кожну частинку змастити часником та викласти помідори, присипати базиліком. Посипати зверху сиром та запекти у духовці протягом 10 хв.

Картопляний гратен

Інгредієнти (на 4 порції)
Картопля – 1,2 кг
Гриби білі сухі – 100 г
Вершки – 0,5 л
Сир твердий – 300 г
Сіль, перець, мускатний горіх, вершкове масло

Гриби замочити у гарячій воді 15 хв, промити декілька разів, нарізати дрібно. Сир натерти на терці з великими отворами. У вершки додати сіль, перець та мускатний горіх. Форму для запікання глибиною не менше 5 см викласти пергаментним папером та змастити вершковим маслом. Картоплю нарізати кільцями, товщиною 1-2 мм, посолити та поперчити. У форму викласти картоплю, перемащуючи її вершками, зверху посипати сиром та запікати у духовці протягом 20 хв.

Чанахі - страва грузинської кухні, що представляє собою тушковану в глиняному горщику баранину з овочами та типовим для грузинської кухні набором прянощів. Страва з'явилася близько XVI століття - коли картопля потрапила до Європи із Америки. Подібні страви широко поширені на Сході.

Такими є, наприклад, суп піті в Азербайджані, кчуч у Вірменії і т. п. Спільним для всіх подібних страв є принцип «поставив і забув», тобто приготування таких страв не вимагає додаткових операцій під час приготування.

Інгредієнти: (на 4 порції)

Картопля – 1,2 кг

Баранина – 0,45 кг

Помідор – 0,3 кг

Баклажан – 0,3 кг

Часник – 0,1 кг

Олія, сіль, хмелі-сунелі, паприка

Баранину порізати порційними шматочками, обсмажити до утворення золоті скоринки. Картоплю порізати кубиками, обсмажити. Баклажани порізати кубиками, посолити, промити водою та обсмажити. Помідори порізати кубиками. У полив'яний горщик скласти пошарово: м'ясо, хмелі-сунелі, картопля, тертий часник, баклажан, помідор. Додати по 100 г води, накрити кришкою та запекати у духовці.

Зрази картопляні

Інгредієнти: (на 4 порції)

Картопля – 1,2 кг

Яйце – 2 шт

Борошно – 0,2 кг

Гриби – 0,5 кг

Цибуля – 0,2 кг

Часник – 0,1 кг

Майонез – 0,2 кг

Кріп свіжий – 0,1 кг

Олія для смаження, сіль, перець

Картоплю відварити «у мундирі» до готовності, вистудити, очистити від шкірки та натерти на терці з дрібними отворами. Яйце збити з сіллю,

додати до картоплі, замісити тісто, додавши борошно. Гриби порізати маленькими кубиками, цибулю порізати кубиками, обсмажити все на сковорідці. Грибну начинку вистудити. З картопляної маси сформувати пиріжки, викласти начинку, запанірувати у борошні та обсмажити на сковорідці до утворення золоті скоринки. Приготувати соус: часник пропустити через прес, кріп дрібно посікти, додати все до майонезу.

Подавати зрази гарячими з соусом.

Страви з риби

План

- 1. Особливості приготування страв з річкової та морської риби*
- 2. Приготування страв із слабосоленої риби*
- 3. Рецептурний довідник*

1. Риба не поступається своїми харчовими властивостями перед м'ясом, але для її перетравлення організму треба використати набагато менше зусиль: м'язова тканина риби порівняно з м'ясом м'якша і ніжніша, оскільки колаген риби менш стійкий проти нагрівання і швидше переходить в глютин. Риба є джерелом білків, жирів, мінеральних речовин, вітамінів А, Д, Е, РР. Неповноцінний білок сполучної тканини колаген під дією теплової обробки перетворюється в клейку речовину – глютин, завдяки чому насичені рибні бульйони здатні утворювати желе.

За вмістом жиру рибу поділяють на пісну, жирну та особливо жирну. Жири риби біологічно цінні завдяки вмісту ненасичених жирних кислот, цим же зумовлена низька температура їх плавлення і добра засвоюваність організмом. У процесі приготування білок риби зсідается при температурі 35-65°. Саме тому найсмачніша риба та, яку приготували при низькій температурі протягом тривалого часу.

Різні види риби відрізняються за смаком і вмістом поживних речовин. Тому і способи теплової обробки також різні. Недоліком річкової риби (карась, товстолоб, короп, білий амур, лящ) є наявність великої кількості дрібних кісток. Виняток становить лише річкова форель. Тому для приготування страв обирають рибу великого розміру або ж нарізають її спеціальним чином – під кутом 45°. З такої риби варять юшку, її смажать, роблять заливну. Хижі річкові риби (судак, щука, окунь) мають ніжне біло

м'ясо та містять невелику кількість жиру. Таку рибу тушкують в білому соусі, запікають з овочами. При приготуванні донної риби обов'язково використовують спеції та духмяні трави (щоб позбутись неприємного запаху).

Особливо цінується морська риба жирних сортів: сьомга, лосось, камбала, палтус, масляна, скумбрія, ставрида. Вона не потребує довготривалої термічної обробки, тому її запікають, смажать на грилі, маринують, готують карпачо. Доцільно таку рибу попередньо маринувати у суміші спецій, духмяних трав (кріп, орегано, розмарин) з додаванням соку лайму, лимону, оливокової олії. На гарнір подають овочі, рис.

2. Асортимент слабосоленої продукції досить широкий – від найдрібнішої дунайки та хамси до слабосоленого філе лосося та тунця. Та найдоступніша для населення риба це оселедець.

Морські оселедці – зграйні планктоноідні риби, звичайно до 33–35 см у довжину. Відкладають донну ікру, що прилипає на ґрунт або водорості. Більшість морських оселедців живуть поблизу берегів, тільки деякі раси в період нагулу йдуть за межі шельфу.

Кількість представників цього роду колосальна, і вони відіграють надзвичайно важливу роль у рибному промислі. Існують навіть тропічні види оселедців, які є вкрай отруйними, тому вживання їх у їжу небезпечно для життя. Сьогодні розрізняють три види морських оселедців – атлантичний, або багатохребцевий, східний, або малохребцевий, і чилійський оселедець.

Сюрстремінг - це шведська національна страва. Ферментований чи зброджений оселедець з особливо міцним запахом, що й став його розпізнавальним знаком.

У XVI столітті між Швецією і німецьким містом Любек точилась війна. Оскільки Любек захопив морські шляхи, отримувати вантажі було важко і такий звичний продукт як сіль став розкішшю. Зменшувалися запаси солі, котру використовували для зберігання оселедця - основної їжі у північній Швеції. Хтось, аби зекономити, поклав у бочку з рибою замало

солі. Процес консервування порушився, почав розноситись зовсім неприємний запах.

За звичайних обставин цю рибу викинули б, але під час голоду не доводилося вибирати, тож люди з'їли її. На превеликий подив на смак не відчувалось, що вона зіпсована; декому навіть сподобався дещо кислий присмак. Риба не протухла, а перебродила. Про нову страву дізнавалось чимраз більше людей і оскільки сіль не була дешевою навіть за мирних часів на півночі Швеції, де свіжу рибу важко придбати, бідняки стали використовувати бродіння, щоб зберігати оселедець.

Власне за таких обставин, за переказами, виникла ця шведська страва. Хоча деякі дослідники твердять, що бродіння використовували для консервації риби як у Швеції, так і в інших країнах Північної півкулі задовго до XVI сторіччя.

Оселедця ловлять у квітні, перш ніж самиці відкладають ікру. Голову і нутрощі видаляють, а ікру залишають заради смаку. Апендикс також залишають, оскільки він містить ферменти, необхідні для розм'якшення риби. Рибу на декілька днів кладуть у бочку з міцним розсолем, котрий втягує кров і жир. Після чого її перекладають у бочку з менш концентрованим розсолем, де вона розм'якшується і бродить приблизно два місяці. У липні рибу консервують і заморожують. Якість продукту залежить від концентрації розсолу і температури зберігання бочки. Кожний виробник має свій рецепт, таємницю якого старанно охороняє.

Бродіння риби продовжується навіть після закладання її в банки. Тому, аби уникнути неприємних сюрпризів, відкривати банки треба обережно. Рідина, звільнена від тиску, може обприскати все навколо. Щоб цього не трапилось, відкривають банку на дворі, або під водою.

3. Рецептурний довідник

Рожевий суп

Інгредієнти: (на 4 порції)

Картопля – 1 кг

Масло вершкове – 0,1 кг

Оселедець філе – 2 шт

Яйця перепелині – 10 шт

Буряк варений – 0,1 кг

Зелень петрушки, олія

Картоплю відварити до готовності, розім'яти, додати вершкове масло та юшку картопляну, щоб утворився суп-пюре, додати тертий буряк.

Філе порізати на порційні шматочки, яйця відварити та порізати навпіл. У тарілку викласти суп, в центрі викласти 2 шматочки оселедцю, половинку яйця та гілочку петрушки, додати олію. Подавати з житнім хлібом.

Риба в кисло-солодкому соусі

Інгредієнти: (на 2 порції)

Філе тріски або хека – 0,5 кг

Крохмаль – 0,1 кг

Томатна паста – 100 г

Олія, сіль, перець, соєвий соус, лимон

Філе порізати на порційні шматочки, замаринувати в лимонному соку та соєвому соусі. Запанірувати у крохмалі, обсмажити до утворення золотистої скоринки. У сковорідку викласти обсмажену рибу, залити соусом та прогріти протягом 5 хв. Приготування соусу: томатну пасту розвести водою, додати лимонний сік, соєвий соус, цукор.

Картопляники «По-царськи»

Інгредієнти: (на 4 порції)

Картопля – 1 кг

Морква – 0,2 кг

Цибуля – 0,3 кг

Яйця – 3 шт

Сьомга слабосолена – 0,4 кг

Сметана – 0,3 кг

Зелень кропу, олія, лимон

Картоплю, моркву та цибулю потерти на терці з дрібними отворами, додати яйця, сіль та мелений перець, перемішати. При потребі додати 1-2 столових ложки борошна. З картопляної маси на олії посмажити оладки, остудити.

Рибу порізати порційними шматочками. Приготувати соус: зелень дрібно посікти, додати цедру лимону, сіль та з'єднати зі сметано.

Картопляні оладки викласти на порційну тарілку, поряд викласти шматочки риби, подати соус.

Скумбрія у власному соку

Інгредієнти: (на 4 порції)

Скумбрія заморожена – 0,8 кг

Цибуля – 0,2 кг

Морква – 0,2 кг

Помідор – 0,2 кг

Лимон, олія, сіль, перець, розмарин, рукав для запікання

Скумбрію розморозити, почистити, замаринувати у лимонному соку та приправах. Цибулю та моркву пасерувати, додати порізані помідори. Начинити овочами рибу, замотати та покласти у рукав, додати свіжий розмарин. Варити протягом 1 години. Подавати гарячою.

Сьомга у сольовому коконі

Інгредієнти: (на 8 порцій)

Сьомга охолоджена – 1,5 кг

Кріп свіжий, розмарин, лимон, перець духмяний

Сіль – 2 кг

Тушку риби промити, луску не чистити. В живіт риби викласти підготовлену зелень, лимон, порізаний кружальцями та перець. Зашити живіт нитками. На деко висипати та рівномірно розподілити 1 кг солі. На неї покласти рибу і присипати її сіллю, що залишилася. Сіль повинна покривати рибу повністю. Запекати рибу у духовці протягом 1 години.

Подається така страва на декові, в такому ж вигляді, як запікалась. Шар солі знімається зі шкірочкою, потім ножем знімають філе і викладають на порційні тарілки.

Кефаль у білому соусі

Інгредієнти (на 2 порції)

Кефаль масою 300 г – 2 шт

Черрі – 300 г

Вершки – 300 г

Базилік свіжий, суміш італійських трав, лимон, сіль, перець, олія

Кефаль почистити, видалити через спинний плавник нутрощі, замаринувати у суміші трав, лимонного соку, солі. Хвіст риби просилити через рот таким чином, щоб риба утворила кільце. На помідорах зробити невеликі хрестоподібні надсічки, викласти їх на сковорідку, додати 10 г оливкової олії, злегка обсмажити, додати дрібно посічену цибулю-шалот, прогріти 2-3 хв, вилити вершки, додати мелений перець, цедру лимону, сіль, тимьян та прогріти протягом 2-3 хв. Рибу викласти на підготовлене деко. У розріз кожної риби викласти помідори та соус, запікати протягом 20 хв. Соус, що залишився, протерти.

Подавати рибу гарячою із соусом та гілочкою свіжого базиліку.

Салат «Бакалао»

Інгредієнти: (на 4 порції)

Тріска – 1,2 кг

Цибуля – 0,8 кг

Лимон - 1 шт

Майонез – 2 ст.лж.

Олія, сіль, перець

Тріску розморозити, відварити у підсоленій воді. Цибулю порізати дрібними кубиками, пасерувати на оливковій олії до прозорого стану. Рибу охолодити, очистити від шкірки та кісток, розімяти виделкою. До рибидодати

цибулю, майонез, сіль та мелений перець, перемішати та викласти на тарілці.

Прикрасити скибочкою лимону.

Риба фарширована

Інгредієнти (на 12 порцій)

Товстолоб або білий амур – 1.8 кг

Морква – 0,8 кг

Цибуля – 0,5 кг

Хліб білий частвий – 0,3 кг

Печиво – 0,1 кг

Яйця – 3 шт

Буряк – 4 шт

Мед – 1 ст.лж.

Лимон – 1 шт

Олія, сіль, перець

Для оформлення: зелень, листя салату, оливки, майонез.

Рибу почистити, зняти шкірку та кістки. Хліб та печиво замочити у воді, віджати. Моркву потерти на терку з великими отворами, половину цибулю порізати кубиками та пасерувати на олії. Цибулю, що залишилась, порізати на 2 частини. Рибне філе, пасеровані овочі, підготовлений хліб та печиво та свіжу цибулю пропустити через м'ясорубку двічі. У фарш додати яйця, сіль, перець, добре вимішати; потім додати мед та ще раз добре вимішати. Утвореним фаршем начинити шкірку риби, живіт зашити. На деко викласти порізані кільцями буряк та моркву, на них – рибу, полити олією, додати 150 г води та запікати у духовці протягом 1,5 год.

Готову рибу вистудити, зняти нитки та викласти на велику тарілку. Нарізати на порції, а потім прикрасити майонезом, листям салату, зеленню, оливками.

Страви з м'яса

План:

- 1. Особливості приготування страв з домашньої птиці*
- 2. Способи приготування страв зі свинини та яловичини*
- 3. Приготування страв з баранини та кролятини*
- 4. Рецептурний довідник*

1. Ще багато тисяч років тому людина вирішила одомашнити диких курей, щоб у подальшому розводити і вживати в їжу їх м'ясо. І нині це відмінний продукт для всіх вікових категорій людей. Курка - найпоширеніший вид домашньої птиці, яка належить до числа найбільш корисних і видатних за своєю продуктивністю домашніх птахів. Калорійність курки становить 190 ккал на 100 грам продукту. До складу курячого м'яса входить глютамінова кислота, ефірні масла і азотовмісні речовини, саме завдяки цим компонентам страви з курки відрізняються настільки специфічним запахом. З мікро- і макроелементів в найбільшій кількості в курці містяться: залізо, цинк, калій і фосфор. Крім того, широко представлена вітамінна група - В, РР, С, Е, А.

Куряче м'ясо – дієтичний продукт і ефективна заміна таких видів м'яса, як свинина, баранина і частково яловичина. При цьому біле м'ясо містить менше жиру, а темне багате залізом.

Найкориснішою частиною вважається грудка, а найшкідливішою - курячий окорок. З нього навіть не радять варити бульйон, оскільки в ньому осідає найбільша кількість шкідливих речовин. Ну і звичайно, дієтологи рекомендують відмовитися від вживання в їжу курячої шкіри, яка містить максимальну кількість жирів.

У кулінарії курка представлена великою кількістю страв. З неї готують перші страви: бульйони, борщі, розсольники. Курку додають у салати, використовують як начинку для різної випічки, наприклад пирогів, а також готують котлети або фрикадельки. Її також можна запекти у духовці з пряними травами, різними спеціями, з різними начинками (круп'яні, овочеві, фруктові).

Індичка є найбільшою з домашніх птахів. Маса дорослої індички може досягати 9 кілограмів, індика - до 16 кілограмів. Калорійність відвареного філе індички становить 130 ккал на 100 грам продукту. Воно містить вітаміни А, Е, С, особливо багато вітаміну В3, багато селену і фосфору. У білому м'ясі індички містяться всі незамінні амінокислоти.

М'ясо індички вважається дієтичним продуктом, тому що містить велику кількість білка і мало жиру. Білки в м'ясі індички в більшості своїй водорозчинні, практично не містять колагену і еластину і тому легко засвоюються людиною.

Найбільш цінним є біле м'ясо дорослої птиці, після варіння якого в бульйоні міститься найбільше екстрактивних речовин. Відварене філе корисно при серцево-судинних захворюваннях, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, депресіях. Воно є хорошим антиоксидантом і гіпоалергенним продуктом, практично не має протипоказань, тому використовується в дитячому харчуванні.

У кулінарії філе індички використовується в багатьох рецептах. Відварене філе подають з рисом і картоплею, під різними соусами, з перцем і овочами, часником і зеленню. Воно служить прекрасним наповненням салатів, адже відмінно поєднується за смаковими якостями з ананасами, кукурудзою, солодкими овочами.

2. Яловичина є м'ясом великої рогатої худоби. У нашому регіоні це традиційно м'ясо корови чи теля. У світовому виробництві м'яса яловичина займає третє місце, по праву вважаючись одним з найбільш популярних видів м'яса. Яловичина смачна, поживна, має яскраво

виражений чудовий аромат.

М'ясо яловичини дуже сильно відрізняється в залежності від віку тварини. Воно може бути дуже ніжним і соковитим (телятина), або досить грубим і сухим (м'ясо старої тварини). Основна цінність яловичини - це повноцінний білок і гемове залізо, які насичують киснем клітини організму. Крім заліза, яловичина багата й іншими мінералами (калій, фосфор, натрій, кальцій, селен, магній), які необхідні людині для зміцнення імунітету, кісток і м'язів. Яловичина - джерело вітамінів А, РР, С і повного комплексу вітамінів групи В. У яловичині містяться малоцінні білки еластин і колаген, з яких будуються міжсуставні зв'язки.

Фахівці поділяють яловичину на 3 сорти. М'ясо вищого сорту (спина, грудинка, філе, огузок, оковалок) тушкують, смажать, запікають, в'ялять. Для приготування супів використовують перший сорт (лопатка і плечова частина). З м'яса другого сорту готують холодець.

Свинина - це частина туші свині, в якій міститься білки, жири та мікроелементи. Особливо цінються пісні частини: лопатка, карбонад, вирізка; філе.

Пісна свинина зазвичай світло-рожевого кольору, в м'ясі туші повинно бути, як можна менше прошарків жиру, сам жир повинен бути зовсім білого кольору і твердим. Зараз використовуються нові методи вирощування свиней, що робить м'ясо більш пісним, ніж раніше.

На сьогоднішній день, все більше людей віддають перевагу пісній свинині. І не дивно, так як свинина - багата вітамінами групи В (В9, В6, В3, В2, В1), різними групами вітамінів РР, і безліччю мінералів, макро- і мікроелементами. Щоб м'ясо залишалось ніжним готувати його потрібно при температурі 68°. М'ясо буде злегка рожевим, а біля кісточки колір буде трохи темніше, сік з кістки повинен бути прозорим. Пісна свинина дуже швидко сохне, тому її намагаються якомога швидше підсмажити на сковорідці або запекти до напівготовності. Більш жирне м'ясо буде смачніше, якщо його приготувати в рідкому середовищі.

3. Баранина вважається корисним м'ясом, її особливо рекомендують вживати в їжу для профілактики анемії. Але у разі її надмірного вживання баранина може завдати шкоди; також варто уважніше поставитися до вживання баранини при захворюваннях ШКТ, подагри і артриту.

Страв з баранини безліч: м'ясо смажать, тушкують, варять, перемелюють у фарш і використовують як начинку для пирогів, пиріжків, готують манти. У кухнях східних народів баранина займає одне з перших місць, такі страви як плов, шурпа, манти, бешбармак і ароматний, соковитий шашлик не можна уявити без використання баранини.

У традиціях багатьох країн досі залишилися звичаї запікати цілком барана на великі свята - весілля, народження дітей, сімейні збори. Під час святкування єврейського Великодня страви з баранини обов'язково повинні бути присутніми на столі.

4. Рецептурний довідник

Фуа-гра з карамелізованими яблуками

Паштет фуа-гра був і залишається національним скарбом французького кулінарного мистецтва. Французи досягли в приготуванні знаменитого паштету небувалих висот, хоча зовсім не є винахідниками чудового блюда. Відгодовувати насильно гусей для отримання фуа-гра (дослівно з французької - «жирна печінка») почали ще в Давньому Єгипті, потім цей спосіб перейняли євреї, які проживають на території Північної Африки. Калорійність фуа-гра становить 462 ккал на 100 грам продукту.

Хімічний склад паштету фуа-гра: холін, вітаміни А, В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, В₁₂, С, D, Е, Н і РР, а також необхідні людському організму мінеральні речовини: калій, кальцій, магній, цинк, селен, мідь і марганець, залізо, хлор і сірку, йод, хром, фтор, молібден, бор і ванадій, олово і титан, кремній, кобальт, нікель і алюміній, літій, рубідій, фосфор і натрій.

Сторіччя по тому про фуа-гра дізналися римляни, які високо цінували паштет за корисні властивості. В даний час в багатьох країнах Європи введена заборона на вирощування птахів для фуа-гра, а там, де дозволено

виробництво паштету, як правило, фуа-гра готують з качиною печінки, яка не така ніжна і вершкова, але дешевше і легше у виробництві.

Класичний рецепт паштету фуа-гра містить лише два інгредієнти - одну гусячу печінку потрібно перетерти з двома трюфелями. Кухарі готують паштет фуа-гра з ягодами, горіхами, спиртними напоями. Той паштет, який продається в банках, зрозуміло, не йде ні в яке порівняння зі свіжим фуа-гра, до якого французи подають лише теплий хліб і келих вина.

Інгредієнти: (на 2 порції)

Гусяча або качина печінка – 400 г

Яблуко – 400г

Коньяк -100 г

Масло вершкове – 100 г

Цукор – 100 г

Оцет бальзамічний – 15 г

Тим'ян – 2 гілочки

Часник – 2 зубчики

Олія оливкова – 50 г

Приготувати карамелізовані яблука. Яблука очистити від шкірки та серцевини, порізати пластинками. На сковорідку викласти 50 г вершкового масла, цукор та яблука, прогріти, обережно перемішуючи, до утворення в'язкого соусу.

На сковорідку налити олію, покласти 2 зубчики часнику, трохи прогріти. Печінку порізати на порційні шматочки, посолити. На сковорідку викласти 50 г вершкового масла, а часник забрати. Коли масло розтопиться викласти печінку та гілочку тим'яну. Обсмажити печінку з двох сторін, а потім вилити коньяк і підпалити. Коли випариться коньяк, печінку викласти на тарілку до карамелізованих яблук, полити бальзамічним оцтом та прикрасити гілочкою тим'яну.

Страви з макаронних виробів

План:

- 1. Різновиди італійської пасти*
- 2. Історія виникнення лазанї*
- 3. Способи приготування страв з лапші*
- 4. Рецептурний довідник*

1. Італійська паста – це візитівка італійської кухні. Слово паста в перекладі з давньогрецької означає - «борошно, мішане з соусом». В якості назви страви, це слово стало вживатися на початку XIV століття. У цей час страва вже поширилася по всьому півострову Італії. У XV столітті сухі макаронні вироби здобули ще більшу популярність через можливість тривалого зберігання. З цієї ж причини паста стала бажаною стравою мандрівників і моряків. А нові географічні відкриття допомогли їй поширитися по всьому світу. Перші рецепти приготування пасти нашими предками кардинально відрізнялися від сучасності. Навіть після того, як замість запікання пасту стали відварювати, робили це в молоці, заправляючи його олією, цукром і сиром. Іноді замість молока використовували бульйон. І лише на початку XIX століття кулінарна революція відокремила солодкі страви від солоних, і допомогла пасті зустрітися з соусами.

Автором першого задокументованого рецепта приготування пасти є Мартін Корно. Він був справжнім майстром на своїй кухні і працював на дуже шанованого патріарха католицької церкви. Книга, в якій більше тисячі років тому був опублікований унікальний рецепт, називалася «Мистецтво приготування сицилійських макаронів і вермішелі». Згідно середньовічному рецепту, пасту слід було варити на мигдалевому молоці і заправляти солодкими корінням.

Класична італійська паста виготовляється тільки з пшениці твердих сортів і води. Будь-яка паста, а особливо більш складні форми, ідеальна для захоплення і утримування соусів на своїй поверхні.

Сьогодні на ринку представлено більше 350 видів різних форм макаронних виробів. Розглянемо деякі з них.

Анелліні. Невелика паста у вигляді мініатюрних колечок. Використовується в якості добавки до салатів і супів.

Букатіні. У перекладі з італійської «bucato» означає дірявий. Ця довга паста зовні схожа на соломинку. Ідеальним соусом до букатіні вважається аматрічіана з шинкою і помідорами. Хоча з іншими соусами вона не менш смачна.

Каннеллоні. Паста, що нагадує по виду великі трубки. Призначена для фарширування м'ясом або сиром і запікання з соусом. Після приготування стають схожі на фаршировані млинчики.

Капелліні. Довга і дуже-дуже тонка (близько 1 мм) паста. У перекладі з італійської «capellino» - це волосина. Крім того існує паста ще тонше. Вона називається капелі ді анджело, що означає волосся ангела. Цю пасту прийнято подавати з легкими ніжними соусами.

Конкільє, що означає раковина молюска або просто черепашка. Завдяки своїй формі, вони відмінно утримують будь-які соуси.

Елбоу макарони (ріжки). Паста у вигляді невеликих порожніх трубочок злегка вигнутих. Традиційно використовуються для приготування макаронів з сиром. Можуть використовуватися для запіканок і салатів.

Фарфалле, що означає метелик. Паста такої форми з'явилася приблизно у XIV столітті. У той час їх робили вручну. Для цього тісто, нарізане прямокутниками, стискали посерединці. Подаються метелики з яскравим томатним соусом і овочами.

Феттучіні, що означає стрічечки. Таку пасту по іншому називають локшина. Вона являє собою довгі тонкі смужки шириною 1 см. Подають стрічечки з томатними або рибними соусами.

Фузіллі. Фігурна паста довжиною 4 см у вигляді спіралі. Великі й більш загнуті спіралі називаються ротіні. Вигини спіралей відмінно тримають соус. Найкраще поєднується з соусом песто.

Спагетті. Ця паста є напевно найпершим представником сімейства макаронів в нашій країні. І саме ця паста дала назву всьому класу макаронних виробів.

Пене. Паста у вигляді трубочок зі скошеними краями, зовні схожими на пір'їну для письма. Адже в перекладі з італійської «пенна» означає саме «перо». Паста по довжині не перевищує 4, а по ширині 1 см. Подається пене з густими гарячими соусами.

Тальятелле або яєчна локшина. Довга і плоска паста, схожа на фетучіні, але вже здодаванням яєць. Добре утримує соуси, завдяки пористій структурі. Поєднується з маскарпоне, болоньезе або пікантними рибними соусами.

У різних регіонах країни популярні різні види паст. Залежно від міста і провінції, пасту в Італії всюди готують по-різному, з урахуванням місцевих культурних і гастрономічних традицій.

Карбонара. Паста алла карбонара - це спагетті з дрібними шматочками бекону, змішаних з соусом з яєць, сиру пармезан і пекоріно романо, солі і свіжомеленого чорного перцю. Ця страва була винайдена в середині ХХ століття. Паста карбонара є традиційною для регіону Лаціо, столицею якого є Рим. У Римі використовують пекоріно романо (витриманий сир з овечого молока). Соус з пекоріно може здатися занадто різким: часто порівнюють пекоріно романо і пармезан.

Болоньезе – м'ясний соус для італійської пасти родом з Болоньї. Традиційно готується жителями Болоньї із тальятелле і м'ясним фаршем. До складу соусу входять: яловичина, панчетта, цибуля, морква, селера, томатна паста, м'ясний бульйон, червоне вино і, необов'язково, молоко або вершки.

Класична страва італійської кухні Пенне Арабьята (Пенне all'arrabbiata) була винайдена не так вже й давно, десь приблизно на початку ХХ століття. Це «зла паста» швидкого і простого приготування. Насиченого «сердитого»

смаку цієї страві додає суміш часнику з гострим червоним перцем пеперончино.

Спагеті Прімавера - класична весняна паста зі свіжими овочами. Ця страва вважається американо-італійською, оскільки її оригінальний рецепт винайшли італійці-емігранти. У 1977 році стаття про неї з'явилася в *New York Times*.

2. Лазанья - традиційна страва італійської кухні, приготовлена з шарів тіста (листів лазаньї) разом із шарами начинки, залитими соусом (зазвичай бешамель). Шари начинки можуть бути з м'ясного фаршу, помідорів, шпинату, інших овочів, сиру пармезан тощо.

Лазанья - одна з популярних страв італійської кухні, яка здатна з першого шматочка завоювати любов будь-якого жителя нашої планети. Сучасна лазанья - це кілька шарів висушеного, а згодом звареного або запеченого пшеничного тіста, що перемежуються різноманітними начинками - від м'ясного фаршу до овочевого або грибного рагу. Страва посипається тертим сиром і запікається у духовці.

Але такою лазанья була не завжди. Родоначальниця лазаньї представляла собою плоский круглий корж із пшеничного хліба. Такий корж пекли греки і називали його *laganon*. Римляни згодом перейняли у греків їх хліб, стали різати його на смуги і називати *lagani*, тобто *laganon* у множині. До цих пір в деяких областях Італії (Калабрії, наприклад) широку плоску пасту, відому у всьому світі як тальятелле, так і звать - лагана. За іншою версією, слово «лазанья» походить від грецького *lasanon*, що в перекладі означає «Горшкова піч». Римляни запозичували це слово, перетворивши його в *lasanum*, яким називали власне посуд, в якому готувалися «предки» лазаньї. Поступово назва посуду перейшло і на саму страву. Так на світ і народилася «лазанья».

Перший же письмово задокументований італійський рецепт лазаньї був виявлений в анонімному рукопису 14-го століття, знайденого в околицях Неаполя. Рукопис отримав назву *Liber de coquina* (Кулінарна книга). Згідно з

цим рецептом, в середні віки лазанью готували наступним чином: відварювали в киплячій воді листи тіста, прошаровували їх меленими спеціями і тертим сиром. Під спеціями, найімовірніше, малися на увазі сіль, перець і цукор, кориця, гвоздика, мускатний горіх і шафран.

3. Лапша – продукт приготовлений з яєць та борошна з доданням невеликої кількості води. Характерна для російської та української кухонь. Готують суп-лапшу – першу страву на основі курячого бульйону, або ж запечену лапшу з доданням вершкового маслата молока у вигляді пирога або маленьких шишок.

Страви з тіста

План:

1. *Страви із прісного тіста*
2. *Страви з дріжджового тіста*
3. *Страви з листкового тіста*
4. *Страви з рідкого тіста*
5. *Рецептурний довідник*

1. Равіолі - різновид пасти, маленькі італійські пельмені. На відміну від інших італійських пельменів - тортелліні, аньолотті і аньоліні - равіолі не прив'язані до кухні якогось певного регіону Італії, їх їдять по всій країні. Причому в кожній області Італії равіолі роблять по-своєму.

Равіолі готують з прісного тіста у вигляді півмісяця, еліпса або квадрата з фігурним обрізом краю. Начинка може бути самою різною - м'ясна, рибна, з птиці, овочів (томат, гарбуз, артишок, картопля), зелені (шпинат, салат, кропива), грибів, каштанів і навіть фруктів. Найпопулярніша - курячий фарш з пармезаном, шпинатом і петрушкою. Равіолі відварюють або обсмажують. У першому випадку їх подають з томатним соусом, маслинами і тертим сиром, а якщо начинка овочева - з розтопленим вершковим маслом, шавлією і знову ж тертим сиром. Нерідко вибір соусу визначається регіональними кулінарними традиціями: так, в Генуї дуже часто використовують «рідний» соус - песто. Равіолі, обсмажені в олії, додають у бульйони або супи. Равіолі популярні не тільки в Італії. На Мальті поширений їх аналог - *ravjul*, який готують з начинкою зі свіжого овечого сиру.

Український різновид пельменів – це вареники. Ця страва з борошна та начинки вважається, нарівні з борщем, найтиповішою в українській національній кухні. Вони часто згадуються в українському фольклорі.

Вареники традиційно ототожнюють з Місяцем, бо вони схожі на нього за формою і використовувалися нашими пращурами як жертвна їжа, присвячена богині води. Вареники з сиром приносили в жертву біля криниць із джерельною водою. Аби Місяць сприяв добробуту людини, йому приносили жертву у вигляді вареників, або, як їх ще називають, варених пирогів, котрі за формою нагадують Місяць. Начинка вареників символізувала продовження роду. Вареники з пшоняною кашею сприймалися як символ майбутнього життя. Вареники з маком уособлювали множинність зоряного світу. Великою життєтворчою силою наділялися посічені в начинці яйця. Начинка з грибів сприяла чоловічій насназі, з риби - жіночій.

Українці вважали, що вареники мають магічне значення. Їх обов'язково готували у день, коли в господарстві селянина телилася корова або ягнилася вівця. Це повинно було забезпечити тварині міцне здоров'я та плодючість.

Вважалося також, що процес замішування тіста, був символом процесу творення всесвіту, його структури, де саме жінка цей всесвіт творила, як мати та прародителька, символ продовження людського роду

Символом молодого Місяця та продовження роду є вареник на різдвяному столі.

Під час жнив прадавні українці їли вареники як ритуальну страву. Така їжа мала надати жінцям «місячної» наснаги.

Вареники - українська національна страва у вигляді відвареного прісного тіста і начинки з картоплі, м'яса, грибів, овочів, фруктів, ягід та сиру. Невеликі, трикутні чи заокруглені у формі півмісяця вироби з пшеничного бездріжджового тіста, в яке загортається найрізноманітніша начинка: м'ясо, печінка, легені, серце, варена картопля, тушкована свіжа чи квашена капуста, відварені гриби, домашній солодкий чи солоний сир, пшоняна чи гречана каша, шпинат, цибуля, мак (насіння), ревінь, ягоди (яблука, чорнослив, свіжі сливи, вишня, черешня, чорниця, суниця, полуниця, малина), повидло; а також з комбінаціями: печінки й сала,

картоплі й грибів, картоплі і капусти, капусти й грибів, квасолі й грибів; у гірських селах - бринза, змішана з картоплею, а на Поліссі - з товченою квасолею.

Вареники традиційна українська страва, що налічує декілька століть історії та тисячі рецептів приготування. Їх готують на свята та в будні, з різними начинками, різної форми та з різного тіста. Суто українські начинки для вареників - вишня, сир, цибуля, вишкварки тощо. Як начинку використовували також капусту, картоплю, гречану кашу, мак, варені і дроблені сухофрукти. Готову страву подають зі сметаною чи олією зі смаженою цибулею. Вареники з вишнями, маком, яблуками та сливами посипають цукром, або подають в ягідних сиропях, або в меді. Сметану подають окремо. Подають вареники гарячими.

2. Історія появи піцци йде корінням у глибину тисячоліть і є майже такою ж давньою, як вся історія людства. У XVII столітті круглі коржі з борошна з оливковою олією, покриті зверху помідорами, шпиком і травами, стали дуже популярними у неаполітанських селян і моряків. Вони готувалися спеціальними майстрами, яких називали (і називають дотепер) «pizzaioli» - піццайолі. Зазвичай, пекарі рано вранці починали готувати піццу, яку потім розкупували моряки, що поверталися після нічного лову. Класична піцца того часу готувалася зі свіжими томатами, анчоусами, оливковою олією і часником.

У XVIII столітті з'явилися і перші піццерії, дуже схожі на сучасні - це вогнище, мармурова лава для приготування піцци, полицка з приправами, столики для відвідувачів і вітрина з виставленою на продаж піцою, яку можна забрати з собою. До цього часу піцца вже перестала бути винятково «сільською» їжею, її почали подавати до королівського столу. В кінці XIX століття піцца стала найулюбленішою стравою у всій Італії, особливо смачною вважалася піцца з анчоусами і грибами. Експансія піцци по всьому світу почалася з США, куди вона проникла разом з хвилею італійської еміграції на рубежі століть. У «місті піцци» Чикаго її продавали на вулицях

по два центи за шматок. У Нью-Йорку в 1905 році «патріарх піци» Дженнаро Ломбарді відкрив першу в Америці піццерію, яка працює і сьогодні. У сорокових роках в Сполучених Штатах з'являється і власна «американська піцца», високі краї якої дозволяють додавати набагато більше начинки.

3. Східний коржик, випечений у тандирі, азіати порівнюють з образом сонця. Існує безліч видів коржів різноманітних за розмірами, складом і способом приготування. І це не випадково. У Середній Азії коржик - шанований продукт і народ творчо підходить до створення нових різноманітних рецептів його приготування. Як відомо, печеться корж в спеціальній печі - тандирі. Такий коржик має особливий смак і аромат.

Самса - це різновид печених у тандирі виробів; традиційні узбецькі чи таджицькі пиріжки. Самса - різновид пиріжка довільної (частіше трикутної або округлої) форми з начинкою з приправленої спеціями картоплі, гороху, сиру, цибулі, сочевиці, рубаного м'яса (переважно баранини, але також з яловичини, курятини), курдюка. Є безліч варіацій приготування даної страви.

Тісто для самси завжди прісне і часто листкове. Середньоазіатська самса з м'ясом традиційно випікається у тандирі, але останнім часом самсу також готують в електричних і газових духовках. Приправою може служити столовий оцет.

4. Млинці - страва, що готується з дріжджового чи виготовленого з розпушувачем тіста на гарячій сковороді в розігрітому жирі. Млинці подають з різними закусками або начиненими. Млинці традиційні для української кухні і вживалися ще в дохристиянські часи. Млинці традиційно готуються на Масницю.

Млинці можуть готуватися з пшеничного, кукурудзяного чи гречаного (гречаники) борошна або пшона чи манки. Вони можуть бути начинені грибами, м'ясом, ягодами, сметаною, сиром, червоною ікрою тощо. Начинені млинці називають налисниками.

5. Рецептурний довідник

Млинці фламбе

Інгредієнти (на 4 порції)

Для тіста:

Молоко - 0,5 л

Яйця - 4 шт

Борошно - 20 ст.лж.

Цукор - 50 г

Вершкове масло - 100г

Олія - 100 г

Для начинки:

Яблука - 200 г

Банан - 200 г

Апельсин - 1 шт

Лимон - 1 шт

Вершкове масло - 100 г

Цукор - 100 г

Цукор ванільний - 1 пак.

Коньяк - 100 г

М'ята суха

Для тіста збити яйця з додаванням цукру, додати молоко та борошно. На сковорідці розігріти олію та вилити її у тісто. Випікати млинці на гарячій сковорідці, кожен млинець змастити вершковим маслом.

Для начинки: фрукти порізати на порційні шматочки, збризнути лимонним соком. Цедру натерти на терці. На сковорідці розігріти вершкове масло, додати фрукти, цукор та лимонну цедру. Прогріти поки не утвориться сік. Додати суху м'яту. Через 5-7 хв до фруктів додати коньяк та підпалити. Готові фрукти викласти до млинців. Подавати з гарячою кавою

Млинці з грибним фаршем

Інгредієнти: (на 4 порції)

Для тіста:

Молоко - 0,5 л

Яйця - 4 шт

Борошно - 20 ст.лж.

Цукор - 50 г

Сало - 50 г

Для начинки:

Шампіньйони - 400 г

Цибуля - 150 г

Олія для смаження - 150 г

Соус бешамель - 300 г

Перець мелений, базилік сухий, сіль

Для тіста збити яйця з додаванням цукру, додати молоко та борошно. На сковорідці розігріти олію та вилити її у тісто. Випікати млинці на гарячій сковорідці, кожен млинець змастити вершковим маслом.

Для начинки: гриби порізати пластинками, обсмажити, цибулю дрібно порізати та додати до грибів. Приготувати бешамель за граційним рецептом.

У готові млинчики завернути грибний фарш та прогріти їх у духовці. При подачі полити млинчики бешамелем.

Равіолі з лососем та сиром

Інгредієнти (на 2 порції)

Для тіста:

Яйця – 4 шт

Борошно – 500 г

Вода – 200 г

Сіль

Для начинки:

Свіжий лосось – 200 г

Сир кисломолочний – 300 г

Білок одного яйця

Свіжий кріп – 40 г

Для соусу:

Борошно – 1 ст. лж

Молоко – 300 мл

Лимон – 1 шт

Мускатний горіх

Для тіста яйця збити з сіллю, додати воду і борошно і замісити круте тісто. Тісто замотати в плівку і залишити на 30 хв.

Для начинки: білок збити в піну, лосось дрібно порізати, кріп посікти. Всі інгредієнти ля начинки збиту блендері, додати сіль. Тісто тонко розкачати, порізати у формі прямокутників, розкласти начинку. Заліпити за допомогою вилки та відварити у великій кількості води. Приготувати соус типу бешамель: на сковорідці обсмажити борошно, додати молоко, та розтерти до зникнення грудочок. Додати терту цедру лимона, мускатний горіх та сіль. Готовий соус процідити через ситечко. Подавати равіоли гарячими разом із соусом.

Самса з рибою

Інгредієнти: (на 4 порції)

Тісто листкове прісне заморожене - 1 кг

Для начинки:

Лосось охолоджений – 300 г

Кріп зелений – 50 г

Шпинат свіжий – 200 г

Цибуля – 200 г

Олія

Перець мелений, сіль

Тісто розморозити.

Для начинки: цибулю порізати кубиками та спасерувати на олії; рибу порізати дрібними кубиками та додати до цибулі, яка трохи вистигла. Посипати духмяними травами, додати мелений перець та дрібно порізаний кріп. Шпинат прогріти на сковорідці, відцідити та злегка порубати ножем.

Тісто розкочати до товщини 0,3 см, порізати на квадрати 15x15 см. Викласти начинку: шпинат, на нього лосось та сформувати трикутні пиріжки. Випікати у духовці протягом 15 хв. Подавати гарячими із зеленим чаєм.

Самса з м'ясом

Інгредієнти: (на 4 порції)

Тісто листкове прісне заморожене – 1 кг

Для начинки:

Свинина філе - 500 г

Часник – 1 гол.

Цибуля – 200 г

Картопля – 500 г

Перець мелений, сіль

Духмяні трави, олія

Тісто розморозити. Картоплю відварити у мундирі. М'ясо порізати дрібненькими кубиками, заправити спеціями. Часник та цибулю спасерувати на олії, додати до фаршу. Фарш добре вимісити, додати 70 г дуже холодної води. Тісто розкочати, розрізати на квадрати, викласти спочатку картоплю, а на нього – м'ясний фарш. Випікати пиріжки протягом 15 хв. Подавати гарячими із трав'яним чаєм.

Хачапурі

Інгредієнти: (на 4 порції)

Тісто дріжджове листкове – 1 кг

Сулугуні – 0,3 кг

Сир кисломолочний – 0,2 кг

Яйце – 2 шт

Сіль, олія

Тісто розморозити. Сулугуні з'єднати з сиром, додати 1 яйце, сіль та добре розмішати. Тісто порізати на 4 квадрати, а які рівномірно розкласти начинку та сформувати пиріжки трикутної форми, змастити їх яйцем. Пиріжки викласти на деко, змащене олією. Випікати протягом 25-30 хв.

перелік використаних джерел

Основні:

1. Бухтарева Э.Ф., Ильенко-Петровская Т.Т., Твердохлеб Г.В. Товароведение пищевых жиров, молока и молочных продуктов. – М.: Экономика, 1985. - 285с.
2. Габриэльянц М.А., Козлов А.Г. Товароведение мясных и рыбных товаров. - М.: Экономика, 1986. - 408с.
3. Доцяк В.С. Українська кухня: Технологія приготування страв: підручник. - К.: Вища школа, 2001. - 550с.
4. Задорожний І.М. Товарознавство зерноборошняних товарів: Підручник. - К.: Вища шк., 1993. - 189с.
5. Задорожний І.М., Сирохман І.В., Раситюк Т.М. Товарознавство продовольчих товарів. Риба і рибні товари. Підручник. - Львів, "Коопосвіта", 2000. - 317с.
6. Коробкина З.В. Товароведение вкусовых товаров. - М.: Экономика, 1986. - 208с.
7. Павлова Л.В., Смирнова В.А. Практические занятия по технологии приготовления пищи: Учебное пособие для сред. спец. учеб. заведений по спец. 106 "Технология приготовления пищи". - 2-е из., перераб., доп. М.: Экономика, 1988. 192с.
8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий обществ. питания /Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В. А. Цыганенке, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 1998. - 656с.
9. Сирохман І.В., Задорожний І.М., Пономарьов П.Х. Товарознавство продовольчих товарів. Підручник. - К.: Лібра, 1998. - 632с.
10. Старовойт Л.Я., Косовенко М.С., Смирнова Ж.М. Кулінарія. - К., 1992. - 340с.
11. Товароведение продовольственных товаров / Л.А. Боровикова, В.А. Герасимова, А.М. Евдокимова и др. - М.: Экономика, 1988. - 352с.
12. Товарознавство продовольчих товарів. Під ред. Л.А. Борівикова. - М., 1988. - 245с.
13. Туркота Т. А. «Процессы и аппараты», Астон, Тернополь, 2001
14. Успенская Н.Р. Практическое пособие для повара. - М.: "Экономика", 1978.

Додаткові:

1. Гришко Є.С. Продовольчі товари. – М., 1978. - 340с.
2. Малигіна В.Ф., Меньшикова А.К. Основи фізіології харчування. -М., 1983. - 230с.
3. Осадча А.Л. Громадське харчування. - К., 1980. - 129с.
4. Савицький І.В., Головань В.І., Поліщук Г.І. Гігієна праці у громадському харчуванні. - К.: Вища шк., 1980. - С. 19-28.
5. Сирохман І.В. Товарознавство крохмалю, цукру, меду, кондитерських виробів: Підручник. - К.: Вища шк., 1993. - 238с.
6. Справочник по приемке, хранению и реализации продовольственных товаров растительного происхождения / Л. Н. Ворошило, В.П. Гильяева, В.Т. Колесников и др.; Под ред. В.Е. Мицыка. - К.: Техника, 1991. - 215с. Справочник по приемке, хранению и реализации продовольственных товаров животного происхождения / В.И. Власенко, Л.Н. Ворошило, Г.Н. Куличкин и др.; Под ред. В.Е. Мицыка. - К.: Техника, 1990. - 271с.
7. Хранение растительных масел и жиров / Н.И. Чертков, А.В. Луговой, А.С. Сергеев, А.Н. Миронова. - М.: Агропомиздат, 1989. - 288с.
8. Трегуб В.Г., Глущенко М.С. Оптимальне керування технологічним комплексом апаратів періодичної дії //Наук. Пр. НУХТ. – Київ. – 2006. – №18. – С. 74–76;
9. Соколенко А.І., Піддубний В.А., Українець А.І., та ін. Використання потенціалу масових сил для інтенсифікації масообміну в рідинних і газорідинних потоках // Харчова і переробна промисловість. – № 3. – 2007. – С. 15–17;
10. Мирончук В.Г., Орлов Л.О., Українець А.І., та ін. розрахунки обладнання підприємств переробної і харчової промисловості. Навчальний посібник. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 288с;
11. Мелажник І.Ф., Циганков П.С., та інші. Процеси і апарати харчових виробництв: Підручник. – К.: НУХТ, 2003. – 400 с.: іл;
12. Піддубний В.А. Аналіз особливостей і переваг перехідних процесів в харчових технологіях //Харчова промисловість. – 2008. – №6. – С. 66–69;

13. Бондар О.А., Костюк В.С. Гідродинаміка фераційних систем аеротенків // Харчова і переробна промисловість. – № 7. – 2008. – С. 60–63.

