

Тема: Тушковані м'ясні страви

План уроку

1. Загальні правила тушкування м'яса
2. Страви з тушкованого м'яса
3. Вимоги до якості страв з тушкованого м'яса
1. Загальні правила тушкування м'яса

Тушковані м'ясні страви — найпоширеніші в українській кухні. У святковій трапезі досить поширеними були душенина (тушковане м'ясо), печеня (тушковане м'ясо з овочами), крученики (завиванці з начинкою).

Давніми українськими народними стравами є шпундра (сало шпик або грудинка свинини, тушкована з буряками у буряковому квасі) і верещака (тушковане сало шпик або грудинка, заправлені тертим черствим житнім хлібом, борошном, квасом).

Загальні правила тушкування м'яса. Для тушкування використовують бічну і зовнішню частини задньої ноги, плечову і заплічну частини лопатки, пружок яловичини; лопаткову, шийну частину, грудинку телятини, баранини, козлятини, свинини. М'ясо тушкують великими, порціонними і дрібними шматочками. Для деяких страв перед обсмажуванням шматочки м'яса шпигують білим корінням, морквою, часником, салом шпик, цибулею. Підготовлене м'ясо посипають сіллю, перцем і обсмажують на плиті або у жаровій шафі до утворення кірочки. Щоб надати страві особливого смаку й аромату, під час тушкування додають цибулю, петрушку, селеру, моркву, а також вино, прянощі (лавровий лист, перець, гвоздику, ясинець, кмин). Овочі, які входять до складу соусу, підсмажують окремо або разом з м'ясом, додаючи їх після того, як м'ясо злегка підсмажиться. Прянощі, зелень петрушки і селери (зв'язані в пучок) додаються за 15-20 хв до закінчення тушкування.

** Ту ш к у в а н н я м'яса має переваги порівняно з варінням і обсмажуванням.*

При цьому способі приготування значно краще зберігаються загальні і смакові властивості м'яса, аромат приправ.

**Не з а б у в а й т е обсмажити м'ясо до рум'яної кірочки перед тушкуванням: кірочка запобігає швидкому проникненню пари всередину шматка та виділенню з нього екстрактивних і поживних речовин у підливу.*

Підсмажене м'ясо й овочі заливають бульйоном або водою так, щоб дрібні шматочки були покриті повністю, а великі — наполовину (60-150 г рідини на порцію).

М'ясо тушкують на слабкому вогні у посуді із закритою кришкою. Сильне

кипіння призводить до втрати аромату і надмірного википання. Великі шматки м'яса у процесі тушкування кілька разів перевертають. Для розм'якшення сполучної тканини і надання гостроти до м'яса додають томатне пюре, кислі соуси, мариновані ягоди і фрукти разом з соком і квасом. На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. Для цього його проціджують, з'єднують з пасерованим борошном, варять 25-30 хв, протирають, додають протерті овочі і доводять до кипіння. Якщо для тушкування використовують готовий соус, у нього додають бульйон (15-20 % від загальної кількості), враховуючи википання.

М'ясо тушкують двома способами: з овочевим гарніром або кашею і разом з ним відпускають та без гарніру (його готують окремо).

Страви, які готують першим способом, більш ароматні й соковиті. Особливо смачне м'ясо, приготовлене у глиняних горщиках із щільно закритими кришками. Для масового приготування м'ясо, тушковане разом з гарніром, важко порціонувати. Тушковане м'ясо подають з гарніром і соусом, в якому їх тушували. Перед подаванням страву посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

2. Страви з тушкованого м'яса

Яловичина, шпигована часником і салом. Великі шматки м'яса збризкують оцтом і залишають у холодному місці на 1-1,5 год для маринування. Потім м'ясо шпигують часником і салом шпик, натирають сіллю й обсмажують у жаровій шафі, періодично поливаючи соком і жиром, який виділяється при смаженні. Підсмажене м'ясо кладуть у сотейник, заливають наполовину гарячою водою або бульйоном і тушкують майже до готовності під кришкою. Під час тушкування шматки кілька разів перевертають. Перед закінченням тушкування додають пасероване борошно, розведене водою або бульйоном, сметану, перець, лавровий лист. Готове м'ясо охолоджують, нарізують шматочками упоперек волокон по 2-3 шт. на порцію, заливають підливою, в якій воно тушувалося, і доводять до кипіння. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (комбінований), поряд — м'ясо, яке поливають підливою.

*** П е р е д т у ш к у в а н н я м за кілька годин змастять м'ясо яловичини гірчицею — воно стане приємним на смак.**

***Якщо при т у ш к у в а н н і додати томатне пюре, гранатовий сік або лимонну кислоту, м'ясо швидше розм'якшиться, буде соковитішим і смачнішим.**

Яловичина тушкована у сметані. Великі шматки яловичини (1-1,5 кг) натирають частиною солі, обсмажують з усіх боків до рум'яної кірочки, кладуть у сотейник або каструлю, додають бульйон (воду), нарізані моркву, петрушку, пастернак, цибулю і тушкують. Наприкінці тушкування додають сіль, що

залишилась, спеції, заливають сметаною і доводять до готовності. Яловичину охолоджують, нарізують тонкими шматочками по 2-3 шт. на порцію, кладуть у сотейник і заливають сметанним соусом, приготовленим з протертих через сито овочів з рідиною, в якій тушкувалося м'ясо. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картоплю смажену або комбінований), поряд — шматочки яловичини, поливають сметанним соусом і посипають подрібненою зеленню петрушки.

Завиванець з яловичини або телятини. Напівфабрикат у вигляді рулету панірують у борошні, обсмажують і тушкують до готовності. Перед закінченням тушкування додають подрібнений часник. Завиванець охолоджують, нарізують на порції, заливають підливою, що утворилася у процесі тушкування, доводять до кипіння. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картоплю варену, тушковану, смажену або комбінований), поряд — порцію завиванця, поливають підливою, що утворилася при тушкуванні.

Вертуни переяславські. Підготовлені напівфабрикати у вигляді трубочок обсмажують у жаровій шафі, потім викладають у сотейник, заливають соусом сметанним з томатом і тушкують до готовності. З готових вертунів знімають нитку. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену чи тушковану або картопляне пюре, поряд — вертуни з соусом.

Яловичина (товстий і тонкий краї, верхній і внутрішній шматки тазостегнової частини) — 170/125, жир тваринний топлений харчовий — 7, соус сметанний з томатом — 75, маса готових вертунів — 75, гарнір — 150. В и х і д — 300.

** Ту ш к у й т е м'ясо при закритій кришці, щоб не вивітрився його аромат.*

** Не д о п у с к а й т е бурхливого кипіння рідини при тушкуванні: м'ясо втратить аромат, а рідина швидко википить.*

** Якщо при т у ш к у в а н н і м'яса википіла рідина, долийте гарячого бульйону або води.*

К р у ч е н и к и . Їх готують з нарізаних і відбитих шматочків м'яса завтовшки 0,5 см, на які кладуть начинку, загортають трубочкою, обв'язують ниткою, обсмажують основним способом, а потім тушкують. Окремі види кручеників різняться між собою тільки начинкою (це можуть бути овочі, різні каші, гриби). **Крученики волинські.** Підготовлений напівфабрикат у формі ковбасок, загорнутих тонкими шматочками сала і перев'язаних ниткою, кладуть у сотейник, ставлять у жарову шафу, щоб сало добре зарум'янилося (топлене сало стікає на м'ясо з начинкою і насичує їх). Потім крученики заливають гарячим бульйоном і тушкують до готовності, знімають нитки. 322 Подають із комбінованим гарніром і підливою, у якій вони тушкувалися.

Крученики апетитні. Підготовлений напівфабрикат у формі ковбасок завдовжки 9-10 см панірують у борошні, смажать основним способом до утворення золотистої кірочки. Крученики складають у сотейник, заливають бульйоном і тушкують до напівготовності. Потім додають нарізані соломкою

пасеровані моркву та цибулю ріпчасту. Перед закінченням тушкування додають сметану, томатну пасту, лавровий лист. Готові крученики посипають товченим часником. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картопля відварна або смажена, картопляне пюре, складний гарнір), поряд — крученики і поливають підливою, в якій вони тушувалися.

Битки українські. Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем і злегка обсмажують. Сало шпик нарізують тоненькими пластинками, ріпчасту цибулю — кільцями і злегка підсмажують. На дно сотейника кладуть пластинки сала, зверху битки, на них цибулю, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають товчений часник. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю тушковану, поряд — скибочку підсмаженого пшеничного хліба, на нього — биток з цибулею і салом.

Душенина з овочами й галушками. М'ясо нарізують на порціонні шматочки (1-2 шт. на порцію), солять, посипають перцем червоним, обсмажують разом з морквою та петрушкою, нарізаними дрібними кубиками, заливають водою або бульйоном і тушкують до напівготовності. Картоплю і перець солодкий нарізують кубиками, томати — скибочками, цибулю — дрібно і пасерують. Овочі додають до напівготового м'яса, перемішують і тушкують усе разом до готовності. Перед закінченням тушкування додають варені галушки. Заправляють страву кмином, дрібно січеним часником. Подають душенину разом з галушками, овочами і підливою, що утворилася при тушкуванні.

Свинина тушкована з капустою і яблуками. М'ясо нарізують на порціонні шматочки (1-2 шт. на порцію), солять і обсмажують. Свіжу капусту шаткують, перетирають з сіллю. Яблука зимових сортів без насінневого гнізда нарізують скибочками. У змащений жиром сотейник або каструлю кладуть шарами, чергуючи кілька разів, капусту, смажену свинину (зверху має бути шар капусти), заливають бульйоном або водою і тушкують до напівготовності. За 10 хв до закінчення тушкування додають яблука, а за 3-5 хв — пасеровану цибулю, перець і доводять до готовності.

Печеня по-домашньому. М'ясо, нарізане кубиками (2-4 шт. на порцію масою 30-40 г), солять, обсмажують, додають бульйон, томатне пюре і тушкують до напівготовності. Картоплю нарізують часточками або кубиками, цибулю — часточками. Картоплю обсмажують, цибулю пасерують і з'єднують. Підготовлене м'ясо й овочі кладуть у порціонний горщик шарами так, щоб знизу і зверху були овочі, додають бульйон, сіль, перець (продукти мають бути вкриті рідиною) і тушкують до готовності під кришкою. За 5-10 хв до закінчення тушкування кладуть лавровий лист. Готову печеню заправляють товченим часником. Подають у горщику, який ставлять на тарілку. Страву можна готувати без томатного пюре. Окремо подають солоні або свіжі огірки.

Свинина тушкована з капустою і картоплею. М'ясо нарізують великими кубиками, солять і обсмажують до утворення рум'яної кірочки разом з тонко нарізаною цибулею, яку додають наприкінці смаження. М'ясо перекладають у

сотейник, додають нашатковану свіжу капусту, сіль, пасероване томатне пюре, воду або бульйон і тушкують до напівготовності (20-25 хв), після чого кладуть обсмажену нарізану кубиками картоплю, кмин, перемішують з м'ясом і капустою й тушкують до готовності.

М'ясо тушковане з овочами. Баранину або свинину нарізують кубиками, солять, моркву і цибулю — частиками й обсмажують усе разом. 325 Баклажани нарізують часточками, солять, залишають на 10-15 хв Щоб виділився сік, і промивають. Картоплю нарізують часточками і обсмажують. У сотейник кладуть обсмажені м'ясо з овочами, картоплю, баклажани, перець солодкий, заливають бульйоном або водою і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають сіль, спеції, томати, нарізані часточками, і варену квасолю. Перед подаванням страву кладуть на тарілку, посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Яловичина тушкована з чорносливом. М'ясо нарізують на шматочки (1-2 шт. на порцію), посипають сіллю і перцем, обсмажують, додають нарізану пасеровану цибулю, томатне пюре, заливають бульйоном або водою і тушкують при слабкому кипінні 1 год. Потім кладуть промитий чорнослив і тушкують ще 20 хв. За 5 хв до закінчення тушкування додають сіль, перець горошком і лавровий лист. Подають тушковане м'ясо з гарніром (картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена з вареної, картопля смажена з сирі, овочі варені з жиром, овочі припущені з жиром, гарбуз, кабачки, баклажани смажені, макаронні вироби варені) і поливають підливою, в якій тушкувалося м'ясо. М'ясо можна тушкувати разом з чорносливом і картоплею у горщиках.

Печеня київська. Оброблену велику картоплю, нарізану часточками, а дрібну цілою обсмажують до утворення рум'яної кірочки, кладуть у горщик, додають нарізане скибочками і обсмажене до напівготовності м'ясо (2 шт. на порцію), варені подрібнені гриби, пасеровані цибулю ріпчасту і томатне пюре, січену зелень, сіль, перець, заливають сметаною і грибним відваром. Горщик закривають кришкою або замішують пісне тісто, тонко його розкачують у вигляді кружальця, яким накривають горщик, краї щільно притискають, поверхню тіста змащують яйцями і тушкують у жаровій шафі 20-25 хв. Подають печеню в горщиках, поставлених на тарілку.

3. Вимоги щодо якості тушкованого м'яса.

Тушковане м'ясо великим шматком на поверхні повинно мати підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите. Нарізують його упоперек волокон на рівні шматочки і заливають підливою. Порціонні шматочки відповідної форми,, крученики у вигляді маленьких ковбасок, -крученики волинські загорнуті в тоненькі шматочки сала, сало підрум'янене, вироби залиті підливою. Овочі, тушковані разом з м'ясом, зберігають форму, м'які, колір від темно-червоного до коричневого, колір м'яса сірий або коричневий. Смак і запах тушкованого м'яса з ароматом овочів і спецій, консистенція м'яка, соковита. Тушковані страви зберігають не більше 2 год.

Тренувальний тест до теми

1. Які частини яловичини використовують для тушкування?

- А) вирізку, товнкий і товстий краї;
- Б) бокову і зовнішню частини задньої ноги;
- В) шийну частину, пахвину.

А	Б	В	Г

2. Вкажіть кількість способів, яку використовують для тушкування м'яса:

- А) три;
- Б) два;
- В) чотири;
- Г) один.

А	Б	В	Г

3. Втрати маси м'яса при тушкуванні становлять:

- А) 20%;
- Б) 40%;
- В) 30%;
- Г) 15%.

А	Б	В	Г

4. Крученики волинські подають з гарніром:

- А) простим;
- Б) складним;
- В) комбінованим;
- Г) без гарніру.

5. Вкажіть вид начинки, яку використовують для приготування страви «Крученики волинські»?

- А) капуста;на;
- Б) ліверна;
- В) грибна;
- Г) картопляна.

А	Б	В	Г
---	---	---	---

--	--	--	--

6. Вкажіть гарнір, який використовують до страви «Вертуни переяславські»:

- А) картопля смажена, картопляне пюре;
- Б) макарони відварні, гречана розсипчаста каша;
- В) капуста тушкована, овочі припущені;
- Г) розсипчасті каші.

А	Б	В	Г

7. Вкажіть до якої групи за способом приготування відноситься страва «Гуляш»:

- А) дрібношматкові;
- Б) натуральні порційні;
- В) великошматкові;
- Г) натуральні паніровані порційні.

А	Б	В	Г

8. Вкажіть страву, яку готують з додаванням крупи:

- А) азу;
- Б) плов;
- В) рагу;
- Г) гуляш.

А	Б	В	Г

Домашнє завдання: опрацювати параграф 4, стор. 220-224 (конспект) за підручником Технологія приготування їжі з основами товарознавства В.С. Доцяк.

1. **Завдання творчого характеру.** Чому для тушкування використовують бокову і зовнішню частини задньої ноги? Відповідь обґрунтуйте.