

Тема. Варені й припущені страви з птиці

ПЛАН

1. Значення страв із птиці, дичини і кролика у харчуванні
2. Варенні і припущені страви із птиці, дичини і кролика
3. Смажені страви із птиці, дичини і кролика
4. Тушковані страви із птиці, дичини і кролика



Значення страв із птиці, дичини і кролика у харчуванні

Для приготування других страв використовують сільськогосподарську птицю (кури, качки, гуси, індики), пернату дичину і кроликів.

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

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

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

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

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

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

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

Варені й припущені страви з птиці, дичини; кролика

Для других страв варять курей, курчат, індиків, кроликів, рідше гусей, качок, для холодних страв можна використати дичину. Бульйон, що залишився після варіння птиці, використовують для приготування соусів або припускання рису для гарніру. Втрати при варінні птиці становлять 25-28 %.

У процесі припускання курчат, філе курей і дичини втрати поживних речовин менші, ніж при варінні. Втрати маси становлять 12 %.

Птиця, дичина або кролик варені з гарніром.



Оброблені тушки птиці і дичини перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми. Заправлені тушки птиці і дичини, оброблені тушки кроликів кладуть у гарячу воду (на 1 кг продукту 2-2,5 л води) і доводять до кипіння, знімають піну, додають ріпчасту цибулю, біле коріння, сіль, зменшують нагрівання і варять до готовності при температурі 85-90 °С. Готовність визначають кухарською голкою, проколюючи стовщену частину ніжок (голка вільно проходить, витікає прозорий сік). Час варіння залежить від віку і маси птиці. Курчат варять 20-30 хв., молодих курей – майже одну годину, старих курей і півнів – до 2 год., гусей та індиків – 1-2 год., дичину – 20-40 хв., кроликів – 40-60 хв.

Зварену птицю або кролика виймають з бульйону, охолоджують, потім розрубують на порції по два шматочки (від окосту і філе). Спочатку тушку розрубують на 4-6 частин залежно від величини тушок і норм виходу, складають у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном, доводять до кипіння і зберігають на марміті у закритому посуді.

Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть припущений рис, картопляне пюре або відварну картоплю, зелений горошок варений або складний гарнір, поряд – порцію птиці або кролика, поливають соусом білим, білим з яйцем, паровим, для качок і гусей – червоним основним, можна полити вершковим маслом.

Курка – 208/143 (курчата – 184/129, бройлери-курчата – 175/126, індичка – 186/137, гуска – 208/137, качка – 212/137, фазан – 1/4 шт., кролик – 143/136), цибуля ріпчаста – 4/3, петрушка (корінь) – 4/3 чи селера (корінь) – 4/3, маса вареної птиці або кролика – 100; гарнір – 150, соус – 75. Вихід: птиці, кролика – 325, фазана – 225.

Птиця або дичина під паровим соусом з грибами і рисом.

Курей, курчат, бройлерів-курчат, фазанів припускають, індиків відварюють. Для припускання підготовлені напівфабрикати кладуть у посудину, заливають бульйоном або водою на третину їх висоти, додають ароматичні овочі, сіль, закривають кришкою і припускають. Для поліпшення смаку можна додати сухе вино. Філе з курей і дичини збризкують лимонним соком, щоб зберегти білий колір.

Гриби варять, нарізують. Відвар з грибів можна використовувати для припускання птиці. Бульйон, що залишився після припускання, вживають для приготування соусу парового. Готову птицю розрубують на порції (так само, як і варену).

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (рис варений або припущений), поряд – шматочки припущеної птиці, зверху на них кладуть нарізані готові гриби і поливають паровим соусом.

Курка – 208/143 (курчата – 184/129, бройлери-курчата – 175/126, індичка – 186/137, фазан – 1/4 шт.), масло вершкове – 2, маса припущеної або вареної птиці – 100; гриби білі свіжі – 43/33 (білі сушені – 12,5, печериці свіжі – 55/42), маса готових грибів – 25; гарнір – 150, соус – 75. Вихід: птиці – 350, фазана – 25

Вимоги до якості варених і припущених страв із птиці, дичини, кролика.



Варена і припущена птиця, кролик нарубані на порції, які складаються з частинки тушки і частинки окосту.

Колір філе курки, курчат, кролика, індички від сіро-білого до світло-сірого, окосту – темно-сірий, гусей, качок – світло- або темно-коричневий, консистенція м'яка, соковита, ніжна.

Смак у міру солоний, без гіркоти, з ароматом, властивим певному виду птиці і соусу.

Термін зберігання гарячих варених цілих тушок птиці не більше 1 год.

Завдання для самоконтролю

Закінчити фрази:

1. Оброблені тушки птиці перед варінням треба...
2. Готовність вареної птиці визначають так...
3. Час варіння птиці такий..
4. До вареної птиці рекомендують такі гарніри та соуси...
5. Варені цілі тушки птиці зберігають..

Домашнє завдання: опрацювати параграф 1, розділ 10, стор. 230-231(конспект) за підручником Технологія приготування їжі з основами товарознавства Доцяк В.С.

Завдання творчого характеру: розрахуйте кількість порцій страви «Птиця під паровим соусом з грибами і рисом» можна приготувати з 18,5 кг птиці.

