

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Ю. Гвоздецька, І. Філімонова

Приготування борошняних страв



Збірник технологічних карток

Навчально-методичний посібник для самостійної
роботи студентів

Умань
Візаві

УДК 664.69 (075.8)

Г25

Рецензенти:

Торубара О.М., доктор пед. наук, професор, декан технологічного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Тараса Шевченка;

Ткачук С.І., доктор пед. наук, професор, декан факультету інженерно - педагогічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

*Рекомендовано до друку вченою радою
факультету інженерно-педагогічної освіти,
протокол № 9 від 16 травня 2022 р.*

Гвоздецька Ю., Філімонова І.

Г25 Приготування борошняних страв. Збірник технологічних карток / навч.-метод. посіб. для самостійної роботи студентів / Гвоздецька Ю., Філімонова І. ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань : Візаві, 2022. – 104 с.

У посібнику подано інструкційні картки з приготування борошняних страв традиційних для української та європейської кухні, що передбачено для проведення практичних робіт з дисципліни «Виробниче навчання», «Основи дієтичного, лікувального та дитячого харчування».

Рекомендовано здобувачам спеціальності 015.37 Професійна освіта. Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології денної та заочної форми навчання.

УДК 664.69 (075.8)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....4

ТЕХНОЛОГІЧНІ КАРТКИ

1. Приготування борошняних страв способом варіння.....23

2. Приготування борошняних страв способом смаження.....57

3. Приготування борошняних страв способом запікання.....85

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....103

ПЕРЕДМОВА

На підприємствах харчування з борошна готують борошняні страви і гарніри (вареники, пельмені, галушки, локшину, млинці, млинчики, оладки); борошняні кулінарні вироби (пироги, пиріжки, пончики, ватрушки, розтягаї, кулеб'яки); борошняні кондитерські вироби (торти, тістечка).

Вироби з борошна мають високу калорійність, приємний зовнішній вигляд, добрі смакові якості, тому користуються великим попитом у населення. Харчова цінність їх залежить від виду борошна, його сорту і додаткових продуктів: яєць, молока, цукру, жиру та ін.

Борошно – це порошкоподібний продукт, який одержують при розмелюванні хлібних злаків. Назва борошна походить від виду зернової культури (пшениці, жита, гречки та інших злакових). Воно буває пшеничним, житнім, житньо-пшеничним, кукурудзяним, гречаним та ін. Щоб одержати смачні страви, пухкі, пористі вироби, необхідно знати технологічні властивості борошна, до яких належать газоутворююча, газоутримуюча, водопоглинаюча здатність і «сила» борошна.

Газоутворююча здатність борошна – це здатність його утворювати при бродінні дріжджового тіста вуглекислий газ. Вона залежить від наявності цукрів (вони розщеплюються на вуглекислий газ і спирт) та активності амілази борошна. З борошна з низькою газоутворюючою здатністю одержують вироби маленького об'єму, недостатньої пористості, блілого кольору, а з високою – непропечені вироби з липкою м'якушкою, горілою кірочкою.

Газоутримуюча здатність борошна полягає в утриманні в тісті вуглекислого газу, який утворюється при бродінні. Тісто з борошна з високою газоутворюючою здатністю пухке, вироби з нього виходять великого об'єму і правильної форми. Газоутворююча здатність тіста тим більша, чим більше в ньому білків і чим вища якість клейковини.

Водопоглинаюча здатність визначається кількістю води, яку може поглинути борошно при замішуванні тіста нормальної консистенції. Вона залежить від вологості і якості помелу борошна. Борошно сухе, тонкого помелу має велику водопоглинаючу здатність.

Вологість борошна може бути різною, проте всі рецептури розраховані на базисну вологість (14,5 %). Тому при приготуванні борошняних кулінарних, здобних хлібобулочних і кондитерських виробів закладання борошна, залежно від його вологості, змінюється. Якщо вологість вища на 1% від базової – закладання борошна збільшується на 1%, при зниженні – у такій самій пропорції зменшується.

«Сила» борошна – це здатність його утворювати тісто з певними фізичними властивостями. «Сила» борошна залежить від кількості і якості клейковини, водопоглинаючої і газоутворюючої здатності борошна, від активності ферментів (протеази), які сприяють гідролізу білків і розрідженню тіста. Клейковина – це пружна еластична маса, яка утворюється при набуханні нерозчинних білків борошна (гліадин і глютенін). Вона сприяє одержанню пухких і пористих борошняних виробів. Тому якість борошна і виробів з нього залежить від кількості і якості клейковини. Для кожного сорту його стандартом встановлена середня кількість клейковини – 20-30 % від маси борошна.

Хороше борошно повинно бути сухим, м'яким, білого або ледь кремового кольору. При затисканні такого борошна в кулаці повинна утворитися грудочка, яка відразу розсипається. Від води воно не темніє

Якість сирієї клейковини визначають за кольором, еластичністю і розтяжністю. Хороша клейковина повинна бути еластичною (після розтягування або натискання пальцем відновлює початкову форму), розтяжною (після відмивання утворює еластичну грудку, яка протягом 2-3 год. не розпливається), світло-жовтого кольору, не повинна прилипати до рук. Слабка клейковина швидко втрачає пружність, легко розтягується, після відмивання розпливається.

Набухання клейковини після замішування тіста відбувається упродовж 20-30 хв. Додавання до тіста невеликої кількості кислот підвищує і прискорює цей процес.

За хлібопекарськими властивостями пшеничне борошно поділяють на сильне, середнє і слабке.

«Сильне» борошно має еластичну клейковину, високу водопоглинаючу і газоутворюючу здатність і низьку активність ферментів. Тісто з такого борошна еластичне, пористе, не розпливається, добре зберігає форму. Таке борошно використовують для дріжджових, листкових і заварних виробів.

Тісто з «слабкого» борошна розріджується, втрачає форму. Таке борошно використовують для приготування варених страв і виробів.

Смак борошна можна визначити, покуштувавши його кінчиком язика. Доброякісне пшеничне борошно має смак крохмалю, житнє борошно солодкувате. Якщо борошно дуже солодке, його отримали з зерна, що проросло. Кислуватий смак має борошно, яке дістали із зерна, що відсиріло або було запарене, гіркуватий присмак борошно набуває при зберіганні борошна в поганих умовах.

У борошні зберігаються всі речовини, які є в зерні (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, ферменти), але кількість і співвідношення їх дещо інші. Це залежить від сорту борошна. Чим вищий сорт, тим більше в ньому крохмалю, але менше цукрів, білків, вітамінів, ферментів, жирів, мінеральних речовин, оскільки вони містяться в оболонках зерна і в зародку, які при одержанні борошна вищих сортів видаляються. Борошно вищих сортів має більшу енергетичну цінність, краще засвоюється.

Хімічний склад борошна визначає харчову цінність страв та виробів з нього. Вуглеводи становлять основну частину пшеничного борошна (близько 70%). До них належать: крохмаль, цукри і клітковина.

Крохмаль – основний вуглевод борошна. Він має властивість набухати, клейстеризуватися, розщеплюватися ферментами, впливаючи на властивості борошна, процеси виробництва і зберігання страв і виробів з борошна. При замішуванні тіста крохмаль утримує на своїй поверхні до 30% всієї вологи.

При бродінні тіста під дією ферменту амілази крохмаль гідролізується до мальтози, сприяючи накопиченню цукрів у тісті і процесу розвитку дріжджів.

У процесі випікання виробів крохмаль набухає (при 50°C) і клейстеризується (при 65-68°C), поглинаючи при цьому велику кількість води, що забезпечує утворення сухої еластичної м'якушки виробів.

При зберіганні виробів відбувається черствіння їх, оскільки крохмаль втрачає воду, при цьому м'якушка стає меншою.

Цукри містяться в борошні у вигляді моносахаридів (глюкози, фруктози) і дисахаридів (мальтози, сахарози).

Вміст цукрів у борошні має велике технологічне значення при бродінні дріжджового тіста, вони розщеплюються до утворення вуглекислого газу і спирту. Отже, цукри впливають на газоутворюючу здатність борошна, завдяки чому вироби з нього добре підходять. Крім того, вони беруть участь в утворенні рум'яної кірочки на поверхні виробів при випіканні. При цьому відбувається їх карамелізація.

Клітковина міститься переважно в оболонці зерна, тому входить до складу борошна нижчих сортів, погіршуючи їх засвоюваність. При замішуванні тіста клітковина поглинає воду, збільшуючи водопоглинаючу здатність борошна. Білки пшеничного борошна поділяють на водорозчинні (альбуміни, глобуліни, проламіни) і нерозчинні у воді (гліадіни, глютеніни).

При замішуванні тіста нерозчинні у воді білки поглинають основну кількість води, набухають, утворюючи клейковину, завдяки чому тісто стає пружним, еластичним, розтяжним.

При тепловій обробці білки зсідуються (50-70°C) і виділяють вологу, яку поглинули при замішуванні тіста. При цьому тісто ущільнюється, втрачає еластичність і розтяжність. Білки, що зсілися, ущільнюються, закріплюють пористість тіста і добре утримують форму виробів.

Білки борошна в основному неповноцінні, проте додаючи до нього молоко, яйця та комбінуючи тісто з різними начинками (сирною, рибною, м'ясною), можна значно підвищити біологічну цінність страв та виробів з борошна.

До складу жирів борошна входять ненасичені жирні кислоти (олеїнова, лінолева, лінолінова), тому вони швидко окислюються. При зберіганні борошна жир гідролізується, утворюючи вільні жирні кислоти, які підвищують кислотність і погіршують смак борошна.

Борошно містить також мінеральні речовини (0,5-1,5%) – це солі кальцію, фосфору, магнію, калію, натрію, заліза, марганцю, міді тощо, а також вітаміни В, В2, В6, В9, РР, холін, біотин, пантотенову кислоту, вітамін Е, каротин і ферменти (амілазу, протеазу, ліпазу, поліфенолоксидазу).

Ферменти у великій кількості містяться в нижчих сортах борошна. Вони відіграють велику роль при замішуванні і бродінні тіста. Наприклад, амілази - ферменти, які викликають гідроліз крохмалю до утворення мальтози, покращують якість борошняних виробів; протеази – ферменти, які гідролізують білки борошна до амінокислот, сприяють тому, що тісто стає пластичним, а вироби – пористими і більшого об'єму. Небажані процеси відбуваються під дією ліпази – ферменту, який розщеплює жири борошна до утворення гліцерину і жирних кислот та поліфенолоксидази – ферменту, який розщеплює амінокислоту тирозин до утворення темнозабарвлених речовин, які викликають потемніння тіста в процесі його приготування.

Кукурудзяне борошно багатше на вуглеводи та жири; житнє - на вітаміни групи В; гречане – на повноцінні білки.

Страви з борошна готують у соусному відділенні гарячого цеху. Готують тісто і випікають вироби з нього у кондитерських і борошняних цехах. Найважливішим видом сировини для виготовлення страв та виробів є борошно. На підприємствах харчування використовують борошно вищого і першого сортів. До борошняних страв належать вареники, пельмені, млинці, оладки, млинчики, відкриті пироги, смажені та печені пиріжки тощо.

Пельмені – вироби з яєчного тіста із пшеничного борошна з начинкою із м'яса свійської худоби чи риби, грибів та картоплі, приправ та зварених в окропі чи бульйоні. Є популярною стравою в Україні, Росії та Білорусі. Традиційно подається і вживається з оцтом. Хоча можуть вживатись з олією, вершковим маслом, сметаною, різноманітними соусами. А інколи навіть беруть частину окропу, в якому варились пельмені і додають оцет.

Найважливішою відмінністю пельменів від інших подібних видів кулінарних виробів є товщина оболонки тіста, що неодмінно робиться

настільки тонкою, наскільки це взагалі можливо, а кількість начинки в готовому продукті істотно перевищує кількість тіста. Ця особливість легко пояснюється історично. Пельмені були запозичені у фіно-угорських народів Уралу, які в основному займались ловлею дичини і риби та збором грибів й ягід. Ці народи жили в порівняно важкодоступних місцях, і при наявності більш ніж достатньої кількості продуктів, що використовуються для начинки, борошна для виготовлення тіста було дуже мало і коштувало воно дорого. Тому, тонка оболонка і велика кількість начинки — це спочатку вимушена міра, яка стала характерною рисою страви.

Також, відмінною рисою пельменів є те, що вони не можуть мати солодку начинку. Цим вони відрізняються від галушок, які взагалі не мають начинки, або від класичних вареників, які можуть мати солодку начинку.

Ще однією характерною рисою є те, що начинка пельменів, перед їхнім приготуванням, неодмінно сира, не готова до вживання (м'ясо, риба, гриби тощо), а начинка вареників вже готова до вживання.

Пельмені надходять на підприємства ресторанного господарства з м'ясокомбінатів готовими в замороженому вигляді, або їх виготовляють на місцях. Готують пельмені з м'ясним і рибним фаршем.

Тісто для пельменів

У просіяне борошно додають воду, в якій розчинені яйця, сіль і замішують тісто однорідної консистенції. Тісто залишають на 20-30 хв, закривши серветкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності. Для пельменів готують тісто густіше, ніж для вареників.

Пельмені м'ясні

Для фаршу м'ясо і цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, цукор, перець, холодну воду і все ретельно перемішують.

У разі ручного формування пельменів тісто розкачують шаром 1,5-2 мм завтовшки, краї розкачаного шару на ширину 5-6 см змащують яйцями. На середину змащеної смужки, вздовж неї, кладуть рядками кульки фаршу масою 7-8 г на відстані 3-4 см одна від одної. Потім краї змащеної смужки тіста

піднімають, накриваю п, фарш, після чого вирізають пельмені спеціальними формочками ч затупленим обідком. Маса 1 шт. дорівнює 12-13 г.

Обрізки тіста без фаршу використовують при повторному розкачуванні.

Сформовані пельмені викладають в один ряд на посипай І борошном дерев'яні лотки і до варіння зберігають при температурі нижче від 0°C.

При виготовленні пельменів промисловим способом застосовують спеціальні пельменні напівавтомати.

Пельмені варять 5-7 хв у киплячій воді. На 1 кг пельменів -4л води і 20 г солі. Варять при слабкому кипінні. Готові пельмені обережно виймають шумівкою або друшляком, дають стекти воді і відпускають.

При відпусканні поливають маслом, оцтом, посипають перцем.

Рекомендується відварювати пельмені у міру попиту невеликими партіями.

Пельмені можна готувати смаженими і запеченими, використовувати для приготування супів.

Локшина домашня

Просіяне пшеничне борошно вищого сорту насипають гіркою на стіл з дерев'яною кришкою, посередині роблять заглиблення, в яке наливають холодну воду з розчиненими у ній сіллю і яйцями. Замішують круте тісто, витримують його 20-30 хв. Потім готове тісто кладуть на стіл, посипаний борошном, і розкачують шаром 1-1,5 мм завтовшки. Пересипані борошном шари тіста злегка підсушують на повітрі, складають у 3-4 шари і нарізають на смужки 35-45 мм завширшки, а потім упоперек соломкою 3-4 мм завширшки.

Локшину розсипають шаром 1 см і висушують при температурі 40-50°C. Використовують локшину домашню для приготування перших страв і гарнірів.

Пельмені варять у міру попиту в підсоленій воді (4 л води на 1 кг пельменів) і запраляють маслом або сметаною. Маса пельменів у процесі варіння збільшується на 8-10%. М'ясні пельмені можна також обсмажувати у фритюрі або після відварювання запікати, а рибні – спочатку відварити, а потім обсмажувати з невеликою кількістю жиру.

Вареники. Українська національна страва, що не поступається популярністю і значенням навіть борщу. Вареники готують з прісного тіста і різноманітних начинок з м'яса, картоплі, грибів, овочів, фруктів, сиру тощо. начинки можуть бути соленими і солодкими, пісними чи м'ясними. Рецепти сильно відрізняються в залежності від регіону. Так, на Поліссі в начинку додають товчену квасолю, на Закарпатті – бринзу, на Чернігівщині – шкварки.

Суто українські начинки для вареників – картопля; сир; вишні; вишкварки. Як начинку також використовують капусту, цибулю, гречану кашу, мак, варені і дроблені сухофрукти, а на Полтавщині – навіть варений горох, розтертий з калиною. Готову страву подають зі сметаною чи олією, зі смаженою цибулею. Вареники з вишнями, маком, яблуками, сливами, ягодами посипають цукром або подають в ягідних сиропах чи в меді. Сметану подають окремо. Подають вареники гарячими.

Приготування вареників

Вареники готують з прісного тіста без дріжджів двома способами: тепловим і холодним. При тепловому способі приготування тіста частину належного за рецептом борошна заварюють окропом (1/3 загальної кількості необхідної води): це поліпшує набухання клейковини. Заварене борошно старанно перемішують, додають решту води кімнатної температури, яйця, сіль і замішують тісто так, щоб воно було однорідним, еластичним за консистенцією й легко відставало від рук. Після цього тісту дають постояти протягом 40 хв для визрівання.

Холодний спосіб доречний, якщо необхідно зберігати тісто для вареників триваліший час: борошно заливають холодною водою (молоком), щоб краще зберігалась волога й тісто не висихало.

Борошно просіюють, насипають гіркою, посередині роблять заглиблення, в яке вливають воду, підігріту до температури 30-35°C, проціджений розчин солі і цукру, додають сирі збиті яйця й замішують круте тісто. Тісто місять доти, поки воно не набуде однорідної консистенції (готове тісто відстає від рук і стінок посуду).

Після натискання пальцем на його поверхню ямочка вирівнюється. Тісто залишають на 30-40 хв, накривши серветкою або кришкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності.

Тісто розкачують у вигляді валика, який нарізують невеликими шматочками (масою 10-11 г), розкачують кружальцями завтовшки 1,5-2 мм, посередині кладуть начинку (12-13 г на 1 шт.), краї з'єднують, защипують, надають форму півмісяця. Вареники кладуть у киплячу підсолену воду і варять 5-7 хв при слабкому кипінні. Перед відпусканням на підігріту тарілку кладуть вареники по 7-8 шт. на порцію, поливають маслом.

Вареники можна відпускати зі сметаною, пасерованою цибулею, пасерованою цибулею з шкварками.

Вареники готують з начинками: з картоплі (поливають маслом, сметаною, пасерованою цибулею), капусти або капусти і картоплі (поливають олією з підсмаженою цибулею), з сиру (поливають вершковим маслом або сметаною); з вишнями, чорницями, полуницями, чорною смородиною, сливами, абрикосами, яблуками (посипають цукром, поливають сиропом або медом).

Галушки страва з вареного тіста у вигляді квадратиків або кульок. На відміну від вареників не мають начинки. Готують як окрему страву або варять суп з галушками. Галушки – типова для українців страва, їх готували майже щодня, здебільшого на вечерю. Ця страва була легкою у виконанні та надзвичайно поживною. Галушки поряд із борщем є певною мірою символом української національної кухні.

Також популярні в Чехії, Словаччині, Польщі, Угорщині та Румунії. Під іншими назвами відомі в Литві та Німеччині. Бринзові галушки є національною стравою Словаччини.

У Галичині поширеніші палюшки – картопляні галушки, одна з найпопулярніших галицьких страв і сьогодні. Це – ті ж галушки, в які додають варену картоплю, ще можна додавати домашній сир.

Галушки готують по-різному: з борошна (звичайно з пшеничного або з гречаного чи їхніх сумішей), а також з манних круп, з поєднань борошна з картоплею, домашнім сиром; води, кефіру, солі, цукру, сирих яєць. З борошна,

кефіру та яєць замішують тісто та залишають його на 30-40 хв. Формують ковбаски та ріжуть тісто часточками 2-3 см завширшки у формі квадратиків або ромбів. Підсушені галушки варять на пару або в киплячій підсоленій воді, відціджують і заправляють маслом.

Зварені галушки кладуть у миску, поливають розтопленим [вершковим маслом](#) ([шкварками](#), підсмаженою на [олії цибулею](#) тощо) і, струшуючи, перемішують.

Перед тим як подати до столу, галушки можна покласти на сковороду з розігрітим маслом і трохи обсмажити. Можна окремо подати сметану. Подають з сиром, твердим сиром, зі смаженою капустою, маком, горіхами, підсмаженою на олії або салі цибулею, сметаною. Галушки можна також додавати до борщу.

Галушки з рідкого тіста. До просіяного борошна додають збиті яйця, розчин солі, воду і замішують тісто консистенції густої сметани. Тісто набирають у тарілку і з допомогою ложки кладуть в киплячу воду галушки, варять 5-10 хв до готовності (галушки спливають на поверхню). Готові галушки виймають шумівкою, кладуть у друшляк або сито, щоб стекла вода, викладають у посуд, заправляють розтопленим вершковим маслом, щоб галушки не зліпилися. Використовують як гарнір до м'ясних соусних страв.

Манти – традиційна м'ясна страва народів Центральної Азії, Туреччини, Монголії, Кореї, Татарстану, Башкортостану, Криму. Манти складаються з дрібно нарізаного м'яса в тонко розкатаному тісті. Манти готують на парі в спеціальному посуді – манти – каскане. Готові манти або заправляти каймаком або сметаною, або заливати наваристим м'ясним бульйоном і посипати чорним перцем і зеленню кінзи.

Манти відрізняються від пельменів, по-перше, розміром, по-друге, начинкою, по-третє, варінням на пару, а не у воді, у спеціальній каструлі – манти-касқані. Такий спосіб приготування дозволяє зберегти форму для цих виробів, а також зробити страву зовні гарною.

Спочатку потрібно замісити тісто, накрити тканиною та залишити на 30-40 хв. М'ясо баранини нарізати на маленькі шматки, додати до фаршу цибулю, солону воду, перець мелотий. Все перемішати. Нарізати тісто на квадрати та

покласти начинку (додати курдючне сало). Розкласти манти на дно манти-каскани, збризнути водою, накрити кришкою та варити 45 хв на пару. Після закипання манти варяться ще півгодини. Готові манти заправляються катиком (кислим молоком) або сметаною, або бульйоном. Додають за смаком спеції.

Хінкалі – грузинська страва, подібна до вареників та пельменів, а ще більше – до тюркських мантив, один з різновидів кулінарних виробів з вареного тіста з начинкою з м'ясного фаршу. Існує хибна думка, що хінкалі та пельмені це по суті одне і те ж, але на ділі це дві абсолютно різні страви. І хоч для приготування використовуються практично однакові інгредієнти, смак відрізняється кардинально. Головне, що відрізняє від інших страв такого виду, – це тонке тісто та бульйон усередині.

Для приготування тіста використовують пшеничне борошно, яйце, воду та олію. Для приготування фаршу беруть яловичину, баранину, свинину, додають цибулю, часник, зелень петрушки, кінзи, кропу. Особливістю приготування фаршу для хінкалі є те, що м'ясо спочатку підморожують, а потім подрібнюють за допомогою ножа та додають охолоджену воду. Саме завдяки цьому прийому в середині утворюється смачний бульйон. Їсти хінкалі треба руками, щоб не проткнути виделкою тісто і не розлити бульйон.

Равіолі – це невеликі квадратної або овальної чи круглої форми вироби з тіста з начинкою, різновид італійської пасти. Аналогом в українській кухні є вареники (які так само як і равіолі можуть бути десертною стравою) або пельмені.

Для приготування равіолі замішують тісто на основі яєць та борошна практично без додавання іншої рідини, але з доданням оливкової олії. Такий прийом сприяє тому, що тісто стає міцним, легко тримає форму, має ніжний смак. Технологія приготування виробів також має певні особливості. Спочатку розкочують два великих пласта тіста товщиною 2-3 мм. На один шар викладають порційно начинку, яку зверху накривають другим пластом. Далі за допомогою фігурного ножа вирізають равіолі.

Равіолі не мають стандартизованої форми, вони можуть бути круглими, квадратними, прямокутними, трикутними і навіть у формі півмісяця.

Обробка країв равіолі також традиційно здійснюється не руками, а за допомогою звичайних фігурних ножів. Ще часто краї скріплюють за допомогою зубців виделки, це надає страві особливої естетики.

Кількість начинки. повинна бути така ж, як і кількість тіста.

Для начинки обирають традиційні італійські продукти: рикотту, свіжий лосось, креветки, шпинат, гриби, екзотичні фрукти.

Млинці. Млинці – страва з прісного яєчного рідкого тіста на гарячій сковороді, змащеній жиром. Млинці подають з різними закусками або начиненими. Млинці традиційні для кухонь слов'янських народів і вживалися ще в дохристиянські часи.

Для млинців готують рідке дріжджове тісто (на воді або молоці). Залежно від кількості здоби тісто замішують опарним або безопарним способом.

У невеликій кількості води або молока розчиняють сіль, цукор, додають попередньо розведені дріжджі, суміш проціджують, з'єднують з рештою води, підігрітої до температури 35-40°C. Суміш вливають у борошно, додають яйця і перемішують до утворення однорідної маси, потім додають розтоплений жир і знову перемішують.

Тісто ставлять у тепле місце на 3-4 год. У процесі бродіння його перемішують (обминають). Щоб млинці були більш пористими, білки яєць збивають, вводять наприкінці бродіння.

Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром. Млинці мають бути завтовшки не менш як 0,3 см, діаметром 15 см.

Подають по 3 шт. на порцію з вершковим маслом або сметаною (медом, повидлом). Окремо до млинців можна подати ікру зернисту або кетову, сьомгу, оселедець.

Оладки традиційна страва української кухні у вигляді невеликих пухких смажених коржиків з рідкого тіста, замішаного на воді або молоці, на основі борошна та яєць.

Оладки за старих часів, як і тепер, готували з густішого тіста, ніж млинці. Їх пекли з дріжджового або прісного тіста зі збитими білками. На відміну від

млинців, їх готували з начинкою (наповнювачем) – у тісто додавали дрібно нарізані яблука, гарбуз, родзинки, сливи.

Тісто для оладок готують так само, як і для млинців, але більш густої консистенції. Для оладок тісто готують безопарним способом, але рідини беруть менше, ніж на млинці, тому консистенція готового тіста гущіша.

Оладки випікають на розігрітих сковородах, листах або електричних сковородах так само, як млинці по 3 шт. на порцію, 0,5-0,6 см завтовшки, діаметром 6-7 см. Оладки можна смажити у фритюрі. Подають з маслом, сметаною, джемом, повидлом, медом, варенням, цукром.

Млинчики – напівфабрикат, що готують з рідкого тіста. Яйця, сіль, цукор розмішують, додають холодне молоко або воду (50% норми). Цю суміш вливають у просіяне борошно і збивають до однорідної маси, поступово додаючи молоко або воду. Готове рідке тісто проціджують. Млинчики випікають на змащених жиром і розігрітих сковорідках діаметром 24-26 см або електричній обертовій жаровні. Для млинчиків з м'ясом, сиром тісто підсмажують з одного боку, а для млинчиків з повидлом, яблуками, варенням, сметаною – з обох.

Налисники це тонкі млинці з начинкою, найчастіше з кисломолочним сиром. Млинці для налисників виготовляють з прісного яєчного рідкого тіста на гарячій пательні, змащеній жиром. Налисники начиняють домашнім сиром, варенням, грибами, м'ясом, ягодами, родзинками, відвареними крупами, риб'ячою ікрою тощо. Подають зі сметаною чи закусками.

На підсмажений бік млинчика кладуть м'ясний, ліверний або сирний фарш, загортають у вигляді плоского прямокутника, обсмажують до утворення рум'яної кірочки або ставлять у жарову шафу на 5-6 хв.

В разі приготування млинчиків з фруктовими начинками або сметаною їм надають форми трикутника, збризкують маргарином і запікають у жаровій шафі 7-10 хв. Подають по 2 шт. на порцію.

Млинчики з м'ясним або ліверним фаршем поливають розтопленим маслом. Млинчики з фруктовими начинками подають з цукровою пудрою, з сиром або без начинки подають зі сметаною.

Чебурек – пиріжок із прісного тіста з баранячим фаршем та гострими приправами, засмажений в олії. Іноді як начинку використовують сир. Чебурек є однією з основних національних страв кримських татар.

Із борошна, води та кухонної солі замішують круте тісто, витримують його 30 хв та розкачують до товщини 2 мм. Із тіста вирізають круги, змащують краї яйцем, а на середину кладуть фарш. Один край загинають, надаючи чебуреку форму півмісяця. Для фаршу жирну баранину обчищають від кісток та сухожиль, відтак разом зі смаженою цибулею пропускають через м'ясорубку, додаючи сіль, перець, воду, і все це добре перемішують. Виріб смажать у великій кількості жиру (олії), нагрітого до температури 200 °С. Подають гарячим.

Вимоги до якості страв з борошна

Вареники – правильної форми, яка зберігається, краї добре заціпані. Поверхня гладенька, без тріщин і розривів. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста, з ароматом начинки. Колір оболонки – від світло-сірого до світло-кремового, консистенція – щільна, м'яка, начинка – соковита, м'яка.

Галушки – правильної форми, поверхня гладенька, без тріщин. Консистенція – м'яка. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста з певного виду борошна. Колір на розрізі - від світло-сірого до світло-кремового.

Млинчики з начинкою – прямокутної форми, з добре підрум'яненою поверхнею, политі вершковим маслом або сметаною чи посилені цукровою пудрою. Смак і запах - приємні, властиві смаженому виробу з прісного тіста з начинкою. Колір поверхні - від золотистого до світло-коричневого, смак начинки відповідає певному виду її. Консистенція млинчиків і начинки - м'яка, кірочка – хрустка, еластична.

Пельмені – правильної форми, однакової величини, поверхня гладенька, добре заціпані. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста, з ароматом начинки. Не допускаються сторонні запахи і присмаки. Консистенція - щільна, м'яка, начинка - соковита, м'яка.

Борошняні кулінарні вироби

До цих виробів належать пиріжки смажені й печені, **пончики, відкриті пироги з різного тіста**, ватрушки, розтягаї, кулеб'яки та ін.

Печені вироби із дріжджового тіста. Піца – італійська національна страва, а саме, корж зазвичай круглої форми, який покривається томатною пастою та сиром і запікається. В залежності від рецепту додають також яловичину, селямі, морські продукти, овочі, фрукти, гриби, зелень та інші. Для виготовлення піци використовують дріжджове тісто. Всі продукти для піци ріжуться маленькими шматочками, подібними один до одного. Корж для піци виготовляють руками, без допомоги валка, через що тісто стає пухкішим. Випікають піцу в печах дровами з дерев місцевих порід: каштану, клену та ін.

Вироби із дріжджового тіста. У фритюрі смажать пиріжки й пончики. Тісто обробляють вручну на змащених олією дошках (без борошна). Для пиріжків тісто формують у вигляді коржів, кладуть на них фарш і з'єднують краї. Підготовлені пиріжки вистоюють протягом 20-30 хв і смажать при 190 °С. Готові пиріжки викладають на сито для стікання жиру.

Пиріжки смажені. Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар і обладнання змащують олією. Підготовлене тісто охолоджують до 10°С, щоб воно не перекисло під час формування з нього виробів.

На столі, змащеному олією, з тіста масою 0,5-1 кг роблять джгут, потім порціонують на шматки масою 50 г, надають їм форми кульок, розкладають на столі (на відстані 4-5 см одна від одної) і вистоюють 5-6 хв. Після вистоювання кульки перевертають на другий бік і надають їм форми коржиків завтовшки 4-5 см. На середину коржиків кладуть начинку, згинають їх удвоє, з'єднують краї, надають виробам форми півмісяця, укладають на змащені олією кондитерські листи і ставлять у тепле місце для вистоювання на 20-30 хв. Перед смаженням пиріжки злегка видовжують, кладуть у підігрітій до 175-180°С фритюр і смажать 2-3 хв. Пиріжки можна смажити у спеціальних смажильних апаратах з регульованим нагріванням.

У процесі смаження виробу перевертають і смажать до утворення на всій поверхні рівномірної золотистої скоринки. Готові пиріжки виймають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія.

Для приготування і смаження пиріжків з різними начинками й пончиків на багатьох підприємствах ресторанного господарства встановлені різні автомати високої продуктивності.

Біляш – поширена в Україні та світі страва татарського походження. Біляші – це смажені пиріжки з прісного або дріжджового тіста з фаршем або дрібно порубаним м'ясом.

Поширена в Україні назва «біляші» походить від слова «беліш», яким в татарській і башкирській кухнях називають великий печений пиріг з прісного тіста з різноманітною начинкою, частіше з м'яса, нарізаного шматочками і змішаного з картоплею або в окремих випадках з пшоном або рисом, іноді у вигляді страви, що готується в горщику з «кришкою» з прісного тіста.

Хачапурі – це традиційна грузинська страва, собою хлібець різної форми з великим вмістом сиру: його в хачапурі приблизно вдвічі більше за вагою, ніж борошна. Часто тісто для хачапурі є абсолютно прісним, а от крім обов'язкового сиру (свіжий або витриманий, часто овечий, наприклад сулугуні), до складу страви можуть входити яйця (наприклад, у аджарському хачапурі) та інші інгредієнти.

Зовні хачапурі нагадують крупні ватрушки. У грузинській кухні для приготування хачапурі традиційно використовується дріжджове тісто, але нерідко зустрічаються рецепти хачапурі з листового або прісного, на основі мацоні, кефіру, сквашеного молока. **Розміри хачапурі зазвичай відповідають розмірам пателень, на яких їх готують. Випікають або на вуглях, або наплитним способом на помірному вогні.**

Для начинки в хачапурі використовують традиційні грузинські сири: імеретинський, чанах, кобійський, бринзу.

Вироби із прісного листового тіста. Для пиріжків тісто розкачують у шар і вирізають із нього кружечки або квадратики. Краї кружечків або квадратиків змащують меланжем, а на середину кладуть фарш. З'єднуючи

протилежні кути квадратиків або краї кружечків, одержують пиріжки трикутної або півкруглої форми. Сформовані пиріжки викладають на змочений водою лист, змащують меланжем і випікають при температурі 240-250°C.

Щоб вийшли язички із шару тіста, вирізають овальні коржі (7x11 см), кладуть на посипаний цукровим піском стіл і прокачують качалкою. Випікають язички на листах, змочених водою, при температурі 280-300°C, при цьому цукор на їхній поверхні частково розплавлюється.

Плачинда – виріб із листового тіста (переважно прісного), що має плескату форму, з начинкою із сиру, гарбуза тощо, або без неї; різновид пирога. Одна з багатьох національних страв Румунії, Молдови та південної України.

Для приготування тіста використовують борошно, яйця і теплу воду. Після замішування тіста його розкачують у пласт, промащують розтопленим маслом або маргарином, складають вдвічі і знову прокачують. Так повторюють декілька разів, в результаті чого утворюється прісне листове тісто.

Для начинки використовують продукти, що є традиційними для жителів визначених регіонів: овеча бринза, зелень, картопля, гарбуз. Начинку викладають на корж товщиною 1-1,5 см, защипують краї, щоб утворився своєрідний закритий пиріг, та смажать на сковорідці під кришкою до утворення золотистої скоринки. Подають зі сметанним або їо гуртовим соусом.

Вироби з пісочного тіста. При виготовленні пирогів із сиром один шар тіста випікають до напівготовності, змащують його сирним фаршем і покривають другим шаром тіста. Випікають пиріг на листах при температурі 200-220 °C. Випечений пиріг нарізають порціями.

Кіш – відкритий французький пиріг з основою з пісочного (іноді листового) тіста і начинкою з яєць, вершків та сиру. Варіанти начинок можуть бути різними: від легких овочевих, фруктових, рибних або із суміші зелені до ситних м'ясних або грибних. У свідомості багатьох пиріг асоціюється із французькою кухнею, проте коріння походження рецепту тягнуться до німців Лотарингії. Там пиріг готували із залишків продуктів (шматочків м'яса, овочів) і тіста, яке залишалося при замісі хліба. З хлібного тіста ліпили основу, яку заповнювали начинкою і заливкою з яєць і молока. Французи додали в заливку

сир (спочатку це були сорти Комте або Грюєр). А основу пирога з часом стали готувати з пісочного або листкового тіста, від чого пиріг став тільки кращим. Зазвичай кіш подають на стіл гарячим або холодним, із зеленим салатом і вином.

Саме французькі кулінари замінили тісто основи пирога на більш легке – пісочне і додали до заливки пирога сир. Саме так народилася одна з класичних страв французької кулінарії і саме цей рецепт – «кіш лорен» – вважається канонічним. Згодом з'явилися й інші варіації пирога кіш. В деяких рецептах для основи використовують листкове тісто. А для начинки використовують різноманітні овочеві, м'ясні інгредієнти та їх поєднання або фрукти. Так назва «кіш» стала загальною для солодких і несолодких пирогів з яєчно-вершковим кремом. Розповсюдження у світі ця страва набула, коли стали можливими авіаперельоти на тривалі відстані. Багато американців як туристи почали відвідувати Європу, знайомитися з її традиційною кулінарією. Вони популяризували пиріг у себе на батьківщині, спробувавши його в Європі.

Кіш запікають, а не смажать, що є вагомою перевагою для поціновувачів і любителів здорового харчування. Звісно, палітра вітамінів доволі сильно різниться в залежності від використаної начинки. Так само, як і калорійність. Наприклад, якщо треба знизити калорійність, можна зменшити кількість м'яса, що додається.

Вимоги до якості печених виробів з дріжджового, листкового та пісочного тіста.

Вироби з тіста повинні мати правильну форму, рівномірно засмажену верхню кірочку, без тріщин, надривів, яка щільно прилягає до м'якушки. Колір кірочки – світло-золотистий або світло-коричневий. Тісто добре пропечене, еластичне, при легкому натискуванні пальцем набуває первинної форми, не крихке, рівномірно пористе, без пустот.

Смак, запах повинні відповідати виду виробу і його складу, проте без присмаку гіркості, надмірної кислотності. Не допускаються сторонні запахи і присмаки.

Готові вироби зберігають у чистому, сухому, світлому приміщенні з температурою 6-20°C у лотках. При цьому їх укладають рядами так, щоб вироби не втратили форми. Строк реалізації 24 год.

При більш тривалому зберіганні вироби черствішають внаслідок зміни стану крохмалю і білків. М'якушка стає сухою, твердою, крихкою. Кірочка втрачає пружність, стає зморшкуватою. Об'єм виробів зменшується.

Тема: Приготування борошняних страв способом варіння

Назва: локшина по-домашньому

№	Назва сировини	Брутто, г	Нетто, г	Вимоги до сировини
1.	борошно	250	250	Сировина якісна і відповідає умовам діючих стандартів
2.	яйця	60	50	
3.	вода	50	50	
4.	сіль	5	5	
5.	бульйон овочевий або курячий	600 600	600 600	
6.	зелень петрушки	5	5	
	Вихід		1000	

Технологія приготування

Борошно просіюють на сідло та формують з нього гірку. Яйце змішують з водою та сіллю, злегка збивають. У підготовленому борошні роблять заглибину, виливають туди підготовлену рідину та швидко замішують тісто.

З тіста формують кулю і залишають його, накривши рушником, на 30 хв.

Тісто промішують, розкачують до товщини 1-2 мм, скручують та нарізають смужки локшини шириною 3-4 мм. Підготовлену локшину злегка посипають борошном, викладають на дошку та залишають на 10 хв для підсихання. Для тривалого зберігання локшини її залишають до повного висихання та зберігають у лляних торбинах.

У кип'ячий овочевий або курячий бульйон кладуть підготовлену локшину та варять 10 хв на слабкому вогні. Подають із зеленню.

Інструменти, обладнання, інвентар

1. Ножі кухарської трійки
2. Розробні дошки «ОС», «БС»
3. Качалка
4. Вінчик для збивання
5. Каструля
6. Миски різної ємності



Тема: Приготування борошняних страв способом варіння

Назва: суп-локшина з курятиною

№	Назва сировини	Брутто, г	Нетто, г	Вимоги до сировини
1.	борошно	250	250	Сировина якісна і відповідає умовам діючих стандартів
2.	яйця	60	50	
3.	вода	50	50	
4.	сіль	5	5	
5.	бульйон курячий	600	600	
6.	курятина варена	300	300	
7.	зелень петрушки	5	5	
	Вихід		1000/300	

Технологія приготування

Борошно просіюють на сідл та формують з нього гірку. Яйце змішують з водою та сіллю, злегка збивають. У підготовленому борошні роблять заглибину, виливають туди підготовлену рідину та швидко замішують тісто.

З тіста формують кулю і залишають його, накривши рушником, на 30 хв.

Тісто промішують, розкачують до товщини 1-2 мм, скручують та нарізають смужки локшини шириною 3-4 мм. Підготовлену локшину злегка посипають борошном, викладають на дошку та залишають на 10 хв для підсихання.

У кип'ячий курячий бульйон кладуть підготовлену локшину та варять 10 хв на слабкому вогні. Подають із зеленню та шматочками вареного курячого м'яса.

Інструменти, обладнання, інвентар

1. Ножі кухарської трійки
2. Розробні дошки «ОС», «БС»
3. Качалка
4. Вінчик для збивання
5. Каструля
6. Миски різної ємності

