

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЕРВЫХ БЛЮД

6 класс



Из чего состоит суп



СУП



Жидкая часть
(основа)-
бульон, молоко,
молочные напитки
(кефир,
простокваша),
отвары из круп,
овощей, фруктов,
квас

Плотная часть
(гарнир)-
разнообразные
продукты: овощи,
грибы, крупы,
бобовые и
макаронные
изделия, рыба,
мясо, птица и т.д.

Бульон

Жидкий навар из мяса, рыбы или овощей



Технология приготовления бульона

1. Положить подготовленное мясо в кастрюлю и залить холодной водой.
2. Довести до кипения на сильном огне, снять пену и уменьшить нагрев.
3. Заложить в кипящий бульон подготовленную морковь, репчатый лук, специи, соль и варить около 40 мин (время варки зависит от вида мяса).
4. Вынуть шумовкой лук, морковь, мясо.
5. Процедить бульон.
6. Подать в бульонной чашке как самостоятельное блюдо с гренками, сухариками, зеленью, чесноком или использовать как жидкую основу для супов.



Классификация супов

1. **По температуре подачи:** горячие (75-80 °С), холодные (10-14 °С).
2. **По способу приготовления:** заправочные, прозрачные, супы-пюре, сладкие, холодные.
3. **По виду основы:** на бульоне (отваре), на молоке.



Классификация супов

Заправочные.

Супы-пюре

Прозрачные

Холодные супы и
борщи

Сладкие супы

Молочные супы.

Заправочные супы

Супы, при приготовлении которых в бульоне (отваре) варят до готовности овощи, макаронные изделия, крупы, бобовые. Заправляют пассерованными овощами. К заправочным супам относятся щи, борщи, рассольники, солянки, овощные супы, супы с крупами, с макаронными и



Прозрачные супы

Состоят из бульона и гарнира, которые варят отдельно друг от друга. Эти супы предназначены для возбуждения аппетита, они низкокалорийные.



Супы - пюре

Готовят из птицы, печени, рыбы, грибов, овощей, круп, бобовых. Чтобы суп-пюре имел однородную нежную консистенцию, для его приготовления продукты протирают. Такие супы питательны, легко усваиваются, поэтому применяются в



Сладкие супы

Готовят на основе отваров из свежих, сушеных, замороженных фруктов и ягод. Можно использовать консервированные плодово-ягодные пюре. Подают в холодном и горячем виде со сливками или сметаной.



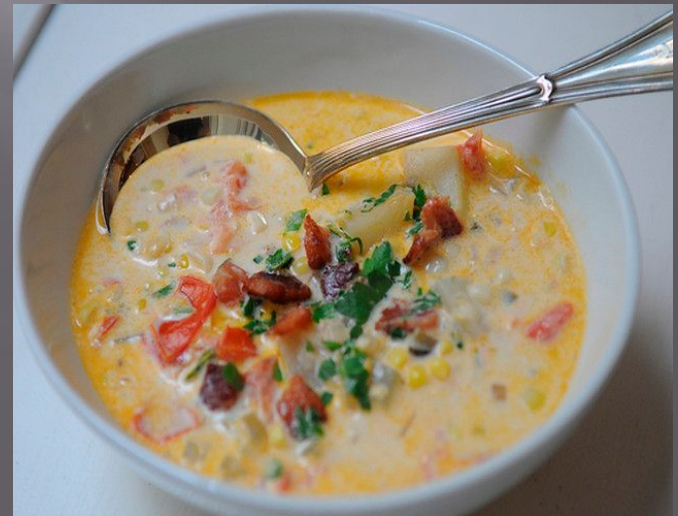
Холодные супы

Супы и борщи хорошо освежают в жару. Готовят их на квасе, свекольных или фруктовых отварах. Готовые супы хранят в холодильнике.



Молочные супы

Готовят на молоке, смеси молока и воды, а также из сухого или сгущённого без сахара молока. Плотной частью могут быть крупы, макаронные изделия или овощи.



Технология приготовления супа

1. Довести до кипения бульон или отвар.
2. Заложить в кипящий бульон подготовленные продукты в определённой последовательности в зависимости от продолжительности варки продуктов (табл. 1), чтобы они были доведены до готовности одновременно.
3. Варить при слабом кипении.
4. Заложить в суп пассерованные корни и репчатый лук за 10-15 мин до готовности.
5. Заправить мучной пассеровкой или протёртым картофелем за 5-10 мин до окончания варки (кроме супов с картофелем, крупами, мучными изделиями).
6. Положить специи и соль за 5-7 мин до готовности супа.
7. Оставить сваренный суп без кипения на 10-15 мин для настаивания.

Продолжительность варки продуктов

Продукты	Продолжи- тельность варки, мин	Продукты	Продолжи- тельность варки, мин
Фасоль (вымоченная)	60-70	Вермишель	12-15
Перловая крупа (распаренная)	40-50	Пассерованные ОВОЩИ	12-15
Лущёный горох	30-50	Картофель	12-15
Макароны	30-40	Тушёная свекла	10-12
Рис	30	Суповая засыпка	10-12
Белокочанная, капуста	20-30	Зелёный горошек	8-10
Цветная капуста	20-25	Стручковая фасоль	8-10
Лапша	20-25	Шпинат	5-7

Суп картофельный с фрикадельками

На 400 г фарша (свинина + говядина): 2 л воды, 1 головка лука, 1 морковь, 4-5 картофелин, зелень петрушки и укропа, соль, перец, растительное масло для пассерования.

В кастрюлю налить воду, поставить на огонь, довести до кипения и посолить. Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать. Сформовать из него фрикадельки (небольшие шарики). Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кипящую воду и довести до кипения. Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать кубиками. На разогретой с растительным маслом сковороде пассеровать сначала лук около 2 мин, затем добавить морковь и жарить около 4 мин, помешивая. В кастрюлю к картофелю добавить фрикадельки и обжаренные овощи. Довести суп до кипения и варить 10-15 мин. Выключить огонь, добавить рубленую зелень и дать настояться под крышкой.



