

# Блюда из яиц и творога

МАОУ Технический лицей.

Предмет «Основы  
кулинарии»

11 класс

2019г.



Блюда из яиц обладают высокой калорийностью и биологической ценностью!





В общественном питании в пищу используют только куриные яйца, меланж и яичный порошок



## ВСМЯТКУ

Варите 2-3 минуты



## В МЕШОЧЕК

Варите 5-6 минут



## ВКРУТУЮ

Варите 8-10 минут

### Что может быть проще?

Сварить яйцо может каждый. Но в любом, даже самом простом, деле есть свои тонкости, знание которых может пригодиться.

- **Перед варкой.** Промойте яйцо под теплой водой. При температуре воды в 45°C создается давление, не позволяющее бактериям проникнуть внутрь.
- **Варка.** Чтобы скорлупа не лопнула, лучше варите яйца, которые полежали

при комнатной температуре. Или положите яйцо в холодную воду, доведите до кипения и варите сколько требуется.

- **После варки.** Наконец, самое простое – остудите под холодной водой.

# Яичные каши

Их готовят из смеси яиц и молока, с солью и жиром. Варят при непрерывном помешивании до консистенции полужидкой каши



# Яичница- глазунья

- Можно готовить натуральную и с дополнительными продуктами. Солить надо только белок, внешний вид желтка портит соль. Блюдо готовят на порционных сковородках, на них же и подают, посыпав зеленью.





# Омлет

- Готовят из яиц, меланжа или яичного порошка, разведенных водой или молоком. Есть натуральные омлеты и смешанные. Омлет с начинкой называют фаршированным. При массовом производстве омлеты готовят в жарочных шкафах. Омлет можно подавать на десерт. В этом случае его фаршируют джемом или сиропом, и при подаче посыпают сахарной пудрой.

# Драчена – разновидность омлета. Готовят перед подачей.

яйца

Молок  
о

соль

мука

сметана

Взбить

Запечь





# Блюда из творога

- Творог – ценный продукт питания, так как в нем есть белок, жир, витамины.





- Вареники с творогом похожи на пельмени, но вместо мясного фарша в них кладут творожный. Подают с маслом, сахаром или сметаной.



Вареники ленивые готовят из протертого творога с добавлением муки, яиц, соли и сахара. Массу разделяют на батончики диаметром 1-1,5 см и нарезают наискосок на овалы или ромбы. Варят в кипящей соленой воде до их всплывания на поверхность. Отпускают так же как и вареники.

# Сырники

- Их готовят из такой же массы как и ленивые вареники, из массы формируют сырники круглой или овальной формы толщиной 1,5 см, панируют в муке и обжаривают с двух сторон. Доводят до готовности в жарочном шкафу в течении 5-7 минут. Подают со сметаной, вареньем или сладким соусом.





# Запеканка ТВОРОЖНАЯ

Готовится из протертого творога с добавлением манной крупы или муки, сахара, яиц и соли. Тщательно вымешанную массу выкладывают на смазанный и посыпанный панировочными сухарями противень.

Поверхность запеканки выравнивают, смазывают взбитыми со сметаной яйцом и наносят узор. Запекают в жарочном шкафу. Готовую запеканку нарезают на порции и подают со сметаной или другими добавками.

- Пудинги готовят с такими добавками, как орехи, изюм, цукаты. Для ароматизации добавляют ванилин, лимонную цедру. Подают со сладкими соусами, сметаной, вареньем.



# Контрольные вопросы.

1. Какие яичные продукты используют в общественном питании?
2. Каков ассортимент яичных блюд?
3. В чём заключается технология приготовления яичницы натуральной?
4. Какие дополнительные продукты можно использовать при приготовлении яичницы?
5. Какие существуют способы варки яиц?
6. Каковы разновидности омлетов?
7. Какие дополнительные продукты можно использовать при приготовлении омлетов?
8. Каков ассортимент блюд их творога?
9. В чём заключается технология приготовления запеканки творожной?
10. Чем ленивые вареники отличаются от вареников с творогом?
11. Чем отличается пудинг из творога от запеканки?

