

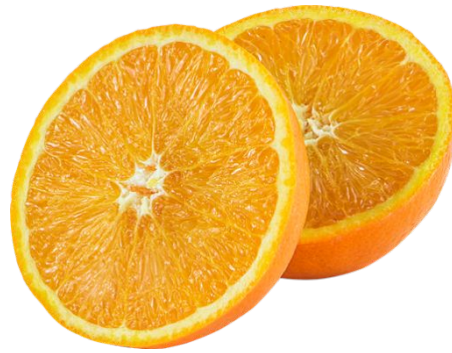
ПМ-03
Сладкие
блюда

Значение сладких блюд в питании.



- Сладкие блюда содержат значительное количество сахара, который очень легко усваивается организмом человека.
- Многие из сладких блюд высококалорийны.
- Блюда, приготовленные из плодов и ягод, отличаются высокой витаминной активностью.
- Кроме того, сладкие блюда обладают приятным вкусом, ароматом, нежной консистенцией, имеют красивую окраску и благоприятно влияют на процесс пищеварения

Сырьё:



- В состав сладких блюд входят такие продукты, как
- сливки, молоко, яйца, сахар, крупы, мука, масло, ягоды, фрукты,
- какао, кофе, различные вкусовые, ароматические и желирующие вещества.

Сладкие блюда

Холодные

Фрукты, ягоды
и плодовые
овоцы

Компоты,
фрукты в сиропе

Желированные

Взбитые сливки

Мороженое

Кисели

Желе

Муссы

Самбуки

Кремы

Горячие

Суфле

Пудинги

Каша сладкие

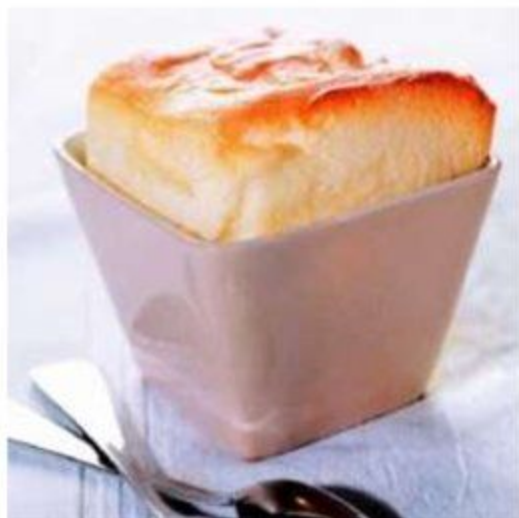
Блюда из яблок
и др.

Гренки

1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГОРЯЧИХ СЛАДКИХ БЛЮД

- К горячим сладким блюдам относятся **суфле** (воздушные пироги), пудинги, сладкие каши, блюда из яблок, блинчики и др.
- Эти блюда используются не только в качестве десерта, но и включаются в меню ужинов и завтраков.
- Основной компонент суфле – взбитые яичные белки.
- Высокая пенообразующая способность белков обусловлена их поверхностной активностью. Взбивать белки следует в просторной посуде, учитывая, что объем белковой пены в 5-8 раз превышает объем исходного белка.
- Суфле готовят с добавлением муки (ванильное, шоколадное, ореховое) или без нее (фруктовое, ягодное).
- В первом случае желтки яиц растирают с сахаром, добавляют муку, разводят массу молоком и проваривают до загустения.
- В загустевшую массу вводят вкусовые и ароматизирующие добавки (ваниль, порошок какао, обжаренные и измельченные орехи), осторожно соединяют массу со взбитыми белками, выпускают из кондитерского мешка на смазанное маслом металлическое блюдо и запекают.

- **Суфле:** желтки растирают с сахаром, добавляют муку, ванилин или растертый шоколад или какао-порошок или измельченный и поджаренный с сахаром миндаль, разводят горячим молоком и, непрерывно помешивая, проваривают смесь до загустения. Горячую смесь соединяют со взбитыми белками и выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом. Сверху украшают этой же массой, выпуская ее из кондитерского мешка. Выпекают в жарочном шкафу при температуре 180-220°C в течение 12-15 мин.
- Выпеченное, хорошо подрумяненное суфле посыпают сахарной пудрой и немедленно подают, пока оно не опало. Отдельно предлагают холодное молоко или сливки.



ПУДИНГИ

Готовят их из вязких каш (рисовой, манной) или ванильных сухарей разломанных на мелкие кусочки. Сладкие пудинги готовят из сухарей яблок, бананов и др. Для приготовления пудинга сухарного яичные желтки растирают с сахаром, разводят холодным молоком.

Яично-молочной смесью заливают ванильные сухари, нарезанные кубиками, и оставляют на 15-20 мин для набухания. Затем к сухарям добавляют изюм, вводят взбитые белки и, осторожно перемешав, заполняют на 2/3 объема подготовленную форму. Пудинг можно запекать или варить на пару. Для запекания форму смазывают маслом, для варки – маслом и посыпают сахарным песком. Подают пудинг горячим, полив его сладким соусом, или холодным – с молоком или киселем.



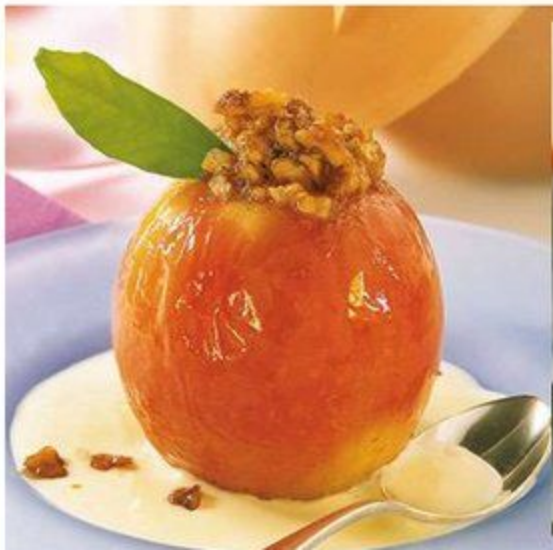
КАША ГУРЬЕВСКАЯ

- Молоко наливают в неглубокую посуду и ставят в жарочный шкаф. Как только на молоке образуется пенка, ее тотчас снимают вилкой, затем дают снова образоваться пенке и снимают ее. Так делают несколько раз, затем в кипящее молоко всыпают манную кашу и варят до готовности. В охлажденную 60-70°C кашу добавляют желтки, растертые с сахаром, части нарезанных пенек, а затем в два-три приема вводят взбитые белки.
- Кашу укладывают слоями: слой каши, рубленые орехи, пенки поверхность выравнивают, посыпают сахарным песком и прижигают в виде раскаленной поварской иглой. Запекают при 240-250°C в течение 12-15 минут, украшают цукатами и консервированными фруктами.
- Для горячих сладких блюд яблоки варят, припускают, жарят и запекают. Ассортимент горячих сладких блюд из яблок включает: яблоки с рисом, гренки с яблоками, яблоки в тесте жареные, яблоки запеченные, яблоки по-киевски, шарлотка с яблоками.



ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ

- Яблоки (лучше антоновские) моют, не очищают от кожуры, но удаляют круглой выемкой сердцевину, укладывают на противень, заполняют их сахаром (яблоки печеные), тонко нашинкованной морковью с сахаром и сметаной (яблоки фаршированные морковью), молочной рисовой кашей с изюмом и др.
- На противень подливают небольшое количество воды и запекают яблоки 15-20 мин (в зависимости от их сорта), отпускают горячими или холодными, поливают сиропом или посыпают сахарной пудрой. Яблоки можно подать со сладкими соусами, взбитыми сливками, вареньем.



ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

- Приготовление блюда включает: подготовку фарша: подготовку хлеба; формирование; запекание.
- Яблоки промывают, очищают от кожицы и сердцевины нарезают ломтиками толщиной 2—3 мм или мелкими кубиками, посыпают сахаром с корицей. Если у яблок мякоть плотная, то их можно проварить.
- С черствого белого хлеба срезают корки. Мякиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки измельчают в виде кубиков, подсушивают их и перемешивают с яблоками. Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц, молока и сахара, затем обкладывают ими (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанной жиром формы (противня) для выпекания шарлотки. Форму заполняют фаршем, сверху покрывают такими же ломтиками хлеба, но смоченной стороной кверху. Поверхность пропитывают оставшимся льезоном и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200°C до образования румяной корочки (15—20 мин). Готовую шарлотку выдерживают в форме 10 мин, а затем выкладывают на блюдо или тарелку. При отпуске поливают абрикосовым соусом. Соус можно подать отдельно.



ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ (В КЛЯРЕ) ЖАРЕННЫЕ

- Яблоки (лучше некрупные антоновские) без семенных гнезд и без кожицы нарезают кружочками толщиной 0,5 см и посыпают сахаром. Приготавливают тесто: в желтки, отделенные от белков, кладут соль, сахар, сметану, муку, тщательно перемешивают и разводят молоком. Белки взбивают в густую пену и осторожно вводят в тесто непосредственно перед использованием его.
- Кружочки яблок с помощью поварской иглы погружают в тесто, а затем быстро переключают в разогретый жир и обжаривают до образования золотистой корочки, готовые яблоки кладут на тарелку, сверху посыпают сахарной пудрой, отдельно подают соус абрикосовый.



2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЛАДКИХ СОУСОВ

- Соусы сладкие и сиропы готовят из свежих, сушеных плодов и ягод, а также из повидла, джема.
- Подают их к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам, блюдам из свежих плодов и ягод, кремам, мороженому и др.
- Кроме того, сиропы используются для приготовления безалкогольных коктейлей.



СОУС ШОКОЛАДНЫЙ

- Какао смешивают с сахаром.
- Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают в смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают.
- В охлажденный соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде (1:20).



СОУС ОРЕХОВЫЙ (МИНДАЛЬНЫЙ)

- Смесь из сгущенного, натурального молока и воды нагревают до 80-85⁰С и выдерживают при этой температуре 5-8 мин. непрерывно помешивая.
- Горячую смесь процеживают, охлаждают до комнатной температуры и смешивают с измельченным очищенным жареным миндалем, растертым с сахаром.
- У миндаля предварительно снимают кожицу (для этого миндаль погружают на 1-2 мин в кипящую воду), промывают его в холодной воде и подсушивают при 50-70⁰С.



Соус шоколадно-ореховый

- В соус шоколадный добавляют соус ореховый и перемешивают до получения однородной массы.

Соус земляничный, или малиновый, или вишневый

- Землянику, или малину, или вишню перебирают, удаляют плодоножку, промывают, у вишен удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 ч для выделения сока, затем варят 15-20 мин. Готовый соус охлаждают.



Соус абрикосовый

- Свежие абрикосы погружают на 30-40 с в кипяток, снимают с них кожицу, нарезают на 4 части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают 2-3 ч и кипятят 5-8 мин.
- Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 ч. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

Соус черносмородиновый

- По первому варианту подготовленные ягоды протирают, добавляют сахар. Полученную массу тщательно перемешивают, раскладывают в чисто вымытые сухие банки и хранят в охлажденном помещении. По второму варианту ягоды протирают, вводят горячий раствор сахара, доводят до кипения и охлаждают.



Соус коньячный

- Яйца растирают с сахаром, добавляют молоко, молоко сгущенное с сахаром и воду кипяченую. Смесь нагревают до 85-90⁰С выдерживают при этой температуре 10 мин, затем охлаждают и добавляют коньяк.

Соус клюквенный

- Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мякоть заливают горячей водой и кипятят 5-8 мин, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, быстро доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок.



Соус яблочный

- Нарезанные ломтиками яблоки с кожицей (без семенного гнезда) заливают горячей водой и варят в течение 6-8 мин (в зависимости от сорта) в закрытой посуде до готовности. Затем протирают до пюреобразной консистенции, соединяют с отваром, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, дают еще раз вскипеть. В готовый соус кладут корицу. Можно готовить соус без корицы.

Соус из экстракта ягодного

- Экстракт разводят горячей водой, процеживают, добавляют сахар, вводят предварительно разведенный холодной водой крахмал картофельный и доводят до кипения.



3. ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ СЛАДКИХ БЛЮД

- Температура холодных сладких блюд при подаче должна быть 12-14⁰С; горячих – 65-75⁰С.
- Недопустимые дефекты:
- блюдо недостаточно сладко (уменьшена закладка сахара);
- имеет посторонние привкусы и запахи (гнилых фруктов и ягод, прогорклого жира, подгоревшего молока, недоброкачественных яиц и др.);
- нехарактерная консистенция (взбитые сливки и муссы осели; попадаются комки заварившегося крахмала в киселях; закал в выпеченных изделиях).

