Псковский агротехнический колледж

Перловая крупа .

Проект разработала :Екатерина Михайловна Дубровец

Студентка 2 курса группы 41-22

2018 год .

Содержание

- Полезные свойства круппы
- ГОСТ 5784-60
- Характеристика
- Блюда из перловой крупы
- Рецепт блюда

- Очищающее. За счет содержания клетчатки, которая улучшает перистальтику кишечника, из организма выводятся накопившиеся шлаки и отложения. Употреблять перловую крупу рекомендуется людям, у которых выявлены проблемы с мочевым или желчным пузырем, почками, поскольку в составе присутствует кремниевая кислота, удаляющая камни, песок, шлаки.
- Противовоспалительное. Отвар крупы устраняет воспалительные процессы, протекающие в желудке, полезен после операций на органах ЖКТ. При варке образуется крахмально-белковая слизь, которая имеет обволакивающие свойства. Рекомендуют употреблять кашу при язве желудка, особенно при обострении заболевания, чтобы облегчить состояние.
- Общеукрепляющее. Витамин А, содержащийся в перловой крупе, повышает иммунитет, улучшает зрительную функцию, состояние слизистых оболочек. Кроме того, препятствует проникновению бактерий через дыхательные пути, помогает бороться с простудными заболеваниями.
- Восстанавливающее. Перловая крупа содержит достаточное количество лизина, который помогает функционировать сердцу. Аминокислота восстанавливает ткани, участвует в процессах их обновления и роста, выработке коллагена.
- Антибактериальное. В состав входит гордецин – натуральный антибиотик. При регулярном приеме каши налаживается метаболизм, очищается кровь, повышается мозговая активность и понижается холестерин в крови. Стоит упомянуть об отхаркивающих качествах. Компоненты перловой каши нормализуют процессы, протекающие в организме.

1. Перловая -1, 2, 3, 4, 5

2. Ячневая -1, 2, 3

1. Перловая

- Ядро, освобожденное от цветковых пленок, хорошо отшлифованное
- Крупа N 1 и 2 должна иметь удлиненную форму ядра с закругленными концами.
- Крупа N 3, 4 и 5 по форме должна быть шарообразной

2. Ячневая

- Частицы дробленого ядра различной величины и формы, полностью освобожденные от цветковых пленок и частично от плодовых оболочек

Томатное перлотто

Каша перловая с грибами

Перловка с курицей

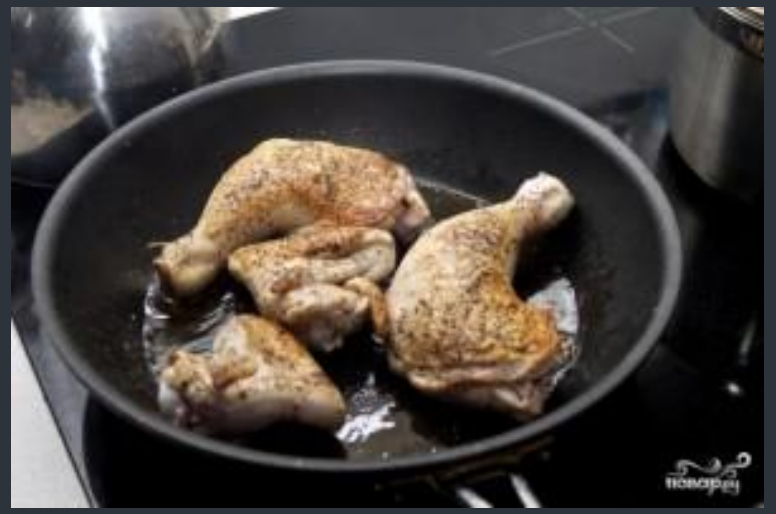
Суп с мясом

Перловка с курицей

Ингредиенты:

- Перловка — 1.5 Стакана
- Куриный бульон — 5 Стаканов
- Белое сухое вино — 0.5 Стакана
- Фенхель — 1 Штука
- Луковица — 1 Штука
- Чеснок — 4-5 Зубчиков
- Веточка тимьяна — 1 Штука
- Лавровый лист — 1 Штука
- Оливковое масло — 2 Ст. ложки
- Курица — 600-800 Грамм
- Соль — По вкусу
- Перец — По вкусу

- 1. В небольшой сотейник или кастрюлю налейте немного оливкового масла и поставьте на огонь. Измельчите лук, фенхель и чеснок. Выложите в разогретое масло и обжарьте минут 5, помешивая.
- 2. Курочку вымойте, обсушите, посолите и поперчите по вкусу. Можно добавить любые специи. Разогрейте хорошо сковороду с небольшим количеством оливкового масла. Выложите курицу и обжарьте на сильном огне с двух сторон до румяной корочки. После переложите в жаропрочную форму и отправьте в разогретую до 180 С духовку запекаться до готовности.



- 3. В сотейник тем временем всыпьте крупу, предварительно промыв ее и обсушив немного.
- 4. Влейте вино, примерно 2/3 бульона, добавьте специи. После закипания убавьте огонь и оставьте томиться. В процессе подливайте бульон.
- 5. Когда перловка готова, можно добавить в сотейник немного тертого сыра. Когда курочка проготовится, блюдо можно подавать к столу. Приятного аппетита!

Спасибо за Внимание