



Крупы

Крупы получают из различных зерновых культур. К зерновым культурам относятся хлебные злаки (пшеница, овес, ячмень, рис, просо, кукуруза), бобовые (бобы, фасоль, горох, чечевица, соя), а также гречишное растение - гречиха. Одни из них перерабатывают в муку, другие - в крупу.




Таблица №1

Наименование крупы	Вид крупинок			
	Целые или дробленые	Величина	Форма	Цвет
Гречневая ядрица продел	Целые дробленые (половинки)	Средней величины мелкие	Трехгранная —	серо - коричневый
Рис шлифованный дробленый	целые дробленые	крупные мелкие	овальная —	белый
Овсяная «Геркулес»	целые (сплюснутые)	крупные	овальная плоская	серо - желтый
Пшено шлифованное	целые	мелкие	круглая	желтый
Манная	дробленые	мелкие	—	бело - желтый
Перловая	целые	крупные	овальная	серо - белый
Ячневая	дробленые	мелкие	—	»



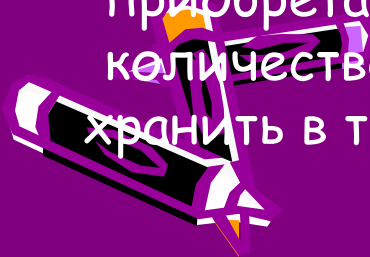
Таблица №2

Крупы	Витамин В ₁ , мг	Крупы	Витамин В ₁ , мг
Овсяная	0,60	Ячневая	0,20
Гречневая	0,50	Кукурузная	0,15
Пшено	0,39	Манная	0,10
Перловая	0,30	Рис	0,0



По качеству крупы должны удовлетворять следующим основным требованиям: иметь цвет, вкус и запах, присущие данному виду крупы, без посторонних привкусов и запахов.

Хранить крупы надо в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Для их хранения можно использовать полотняные мешочки, а также стеклянные и металлические банки, которые не следует плотно закрывать, чтобы крупа проветривалась и не приобретала затхлого запаха. Крупы, содержащие большое количество жира, такие, как пшено, овсяная, рекомендуется хранить в темном прохладном месте и не длительное время, чтобы они не прогоркли.



Жидкие каши готовят в основном на цельном или разведенном молоке из различных круп: манной, рисовой, пшенной и др. подают эти каши на завтрак и ужин, а также на обед как второе блюдо.

Вязкие каши готовят из любого вида крупы на воде, на консервированном, цельном или разбавленном водой молоке. Для их варки требуется меньше жидкости, чем для приготовления жидких каш.

Вязкие каши используют как самостоятельное блюдо - с маслом, сахаром, изюмом, а также для приготовления запеканок, котлет, биточков.

Пшенную кашу иногда варят с тыквой.

Запеканки готовят из рисовой, пшенной, манной, овсяной и гречневой вязких каш. В них добавляют яйца, сахар, масло, ванилин и, кроме того, изюм, цукаты или курагу. Подают запеканки со сладким соусом.

Пудинги приготавливают в основном из риса и манной крупы, из которых сначала варят вязкую кашу на молоке, а затем добавляют в нее яйца, сахар, изюм, цукаты и запекают.

Подают их к столу со сметаной, вареньем, с фруктовыми или другими сладкими соусами.

Пудинги отличаются от запеканок тем, что в их состав входят взбитые в густую пену белки. Запекают их обычно в формах.



схема приготовления запеканки

Первичная обработка крупы и яиц и варка вязкой каши



Приготовление массы для запеканки: охладить кашу до 60 - 70° С, пожить в нее яйца, сахар, подготовленный изюм и тщательно перемешать



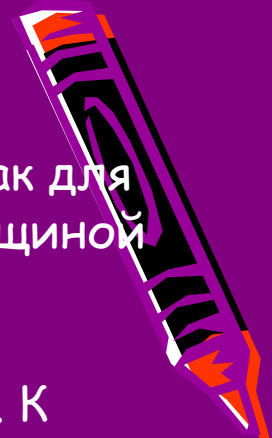
Запекание массы: смазать сковороду или противень маслом и посыпать сухарями. Выложить подготовленную массу и разровнять ее. Смазать поверхность массы сметаной и запечь в жарочном шкафу до образования румяной корочки



Оформление готового блюда: готовую запеканку разрезать на порции и разложить на тарелки, подать со сметаной, фруктовым соусом или ягодным киселем



крупяные котлеты и биточки



Для приготовления котлет и биточков готовят такую же массу, как для запеканок, но более густую. Массу разделяют на лепешки толщиной 1,5 - 2 см, придавая им овальную (для котлет) или круглую (для биточков) форму. Разделанные котлеты или биточки панируют (обваливают) в сухарях и жарят до образования румяной корочки. К готовому блюду можно подать кисель, фруктовый или молочный сладкий соус, сметану.

схема приготовления биточков

Первичная обработка крупы и яиц. Приготовление вязкой каши



Приготовление массы для биточков: в охлажденную до температуры 60 - 70°C вязкую кашу положить сахар, сырые яйца и все хорошо перемешать



Формование: приготовленную массу разделить в виде биточков по две штуки на порцию и запанировать в молотых сухарях



Жаренье: биточки положить на сковороду с разогретым маслом и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки



Оформление готового блюда: разложить готовые биточки на тарелки по две штуки и подать к ним кисель или сладкий соус



Гречка



РИС



ОВСЯНКА



Пшeно



Чечевица



ПШЕНИЦА



Перловка



Кукуруза



Горох

