

Проект

**«Солянка: традиционное русское блюдо
или модная тенденция в
кулинарии?»**

Руководитель проекта:
преподаватель курса
«Технология приготовления пищи»

Щелковская Т.А.

Цели и задачи проекта:

- восстановить историю солянок на Руси; ответить на вопрос: «Почему солянка - исконно русское блюдо?»;
- создать рекламу солянке;
- придумать новые оригинальные рецепты солянок и назвать их;
- - создать тестовые задания с целью проверки знания по технологии приготовления солянок.

Рецепты

Солянка является одним из характерных супов русской кухни. В зависимости от того, какой используется бульон, различают солянки мясные, рыбные и грибные.

Солянка отличается острым вкусом, сильным пряным ароматом. Готовится на концентрированном мясном (рыбном, грибном) бульоне. Острый вкус обуславливается тем, что в рецептуру солянок входят солёные огурцы, репчатый лук, томат-пюре, каперсы и оливки (маслины). Томат содержит красящие вещества (ликопин и каротин), которые при пассировании растворяются в жире и придают ему красивую окраску. Почти все солянки готовят без моркови и белых кореньев. Отпускают солянки в суповых мисках или тарелках, посыпав шинкованной зеленью. Мясную и грибную солянки подают со сметаной, а рыбную – с ломтиком лимона без семян и цедры. Можно подавать с лимоном и мясную солянку.

Солянка сборная мясная

Говядина 40, ветчина 20, сосиски 20, почки 25, кости мясные 150, лук репчатый 45, огурцы соленые 30, каперсы 10, маслины 10, томат-пюре 15, масло сливочное 10, сметана 15, лимон 1/10 шт., зелень 2, оливки 5.

Лук нашинковать и пассировать с жиром и томатом до готовности. Соленые огурцы очистить от кожицы, удалить семена и нарезать поперек кусочкам толщиной в 2-3 мм. У оливок вынуть косточки. Каперсы перебрать. Маслины вымыть. Готовые мясные продукты нарезать ломтиками (2-2,5 мм). В кипящий бульон заложить гарнир: лук, огурцы, каперсы,, оливки, а также мясопродукты и лавровый лист и варить 5-10 минут. В конце варки солянку заправить сметаной.

При отпуске в солянку добавить маслины, ломтик лимона и зелень.



Солянка из птицы или дичи



Курица или индейка, гусь или утка 100, рябчик или куропатка серая 1/2 шт., куропатка белая 1/3 шт. или фазан 1 шт., лук репчатый 45, огурцы соленые 30, каперсы 10, маслины 10, томат-пюре 15, масло сливочное 10, сметана 15, лимон 1/10 шт.,

Солянка по-домашнему



Продукты мясные вареные: говядина 20, ветчина 15, сосиски, сардельки 15, почки 15, лук репчатый 40, огурцы 30, картофель 60, масло сливочное 10, сметана 15, зелень 2, томат-пюре 10.

Шинкованный лук пассировать с маслом, добавить томат-пюре, затем соединить с бульоном, заложить картофель, нарезанный ломтиками, и варить, — 12 *мин*, после чего добавить огурцы, мясные продукты, нарезанные, как для мясной сборной солянки, лавровый лист. Варить и заправлять солянку, как сборную мясную. При отпуске солянку налить в тарелку и добавить зелень.

Солянка мясная по- ленинградски



Говядина 40, ветчина вареная 20, сосиски 20, гусь 33, лук репчатый 40, огурцы соленые 30, каперсы 10, маслины 10, сельдерей 5, масло сливочное 12, сметана 15, зелень 2.

Солянку по-ленинградски готовить так же, как солянку сборную мясную, но без томата-пюре. В конце варки солянку заправить сметаной.

При отпуске в тарелку с солянкой добавить маслины и зелень

Солянка сборная из субпродуктов



Язык 38, сердце 44, почки говяжьи 47, вымя 33, кости мясные - 125, лук репчатый 45, огурцы соленые 30, каперсы 10, маслины 10, томат-пюре 20, масло сливочное - 10, сметана 25, лимон 1/12 шт., зелень 2.

Солянку из субпродуктов готовить и отпускать так же, как солянку сборную мясную. Вареные мясные продукты — язык, сердце и др. — нарезать ломтиками. В конце варки солянку заправить сметаной

Солянка грибная



Грибы белые свежие 56
или сушеные 10,
остальные продукты, за
исключением мясопродуктов и
костей, те же, что и для
солянки сборной мясной (52).
Предварительно очищенные
и хорошо промытые грибы
сварить, затем промыть и,
нашинковать. Сушеные
грибы обработать так же,
как для приготовления
грибного бульона.

Солянка из рыбы

Стерлядь 94, или осетрина 93, или филе других пород рыбы в пределах нормы Сборника рецептур, головизна 57, лук 45, огурцы соленые 30, томат-пюре 15, каперсы 10, маслины 10, масло сливочное 10, лимон 1/12 шт., специи, зелень.



Очищенную и вымытую стерлядь разрезать по 3—4 куска на порцию. Осетрину с кожей или без кожи нарезать по 3—4 куска на порцию, ошпарить, после чего промыть холодной водой. Филе рыбы частиковых пород нарезать с кожей без костей по одному куску на порцию. Головизну (хрящи) варить до готовности. Все остальные продукты подготовить так же, как для солянки сборной. В кипящий рыбный бульон заложить рыбу, гарнир, специи и варить 10—15 мин. В конце варки добавить нарезанные хрящи.

История создания солянки

Искаженное, но коренившееся с XIX в. в поваренных книгах и меню наименование солянок. Происхождение этого искаженного названия связано с тем, что солянки, известные в русской кухне в основном с XV в. и появившиеся вместе с изобретением водки как блюдо-противовес (из-за чего они назывались одновременно и солянками и похмелками), стали в XVIII в. рассматриваться среди аристократии как неприличные, присущие только деревенскому, сельскому столу мелких дворян. Поэтому солянки стали именовать селянками. В XIX в., с появлением первых печатных русских поваренных книг, это название было в них занесено и, естественно, укоренилось, получило распространение. Одновременно в народе жило и старое слово, старый термин -солянки.