

Moi Drodzy☺

Zapoznajcie się z normatywem surowcowym oraz sposobem wykonania , przygotujcie stanowisko pracy, potrzebne składniki i wykonajcie zadanie zgodnie z techniką przygotowywania surówek dbając o zasady pracy w kuchni, bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zasady ppoż , a także ochrony środowiska.

Miłej pracy☺

W razie pytań i wątpliwości proszę pisać na mój adres służbowy anna.tomczak@soswdnr.pl lub dzwonić na mój numer.

Anna Tomczak

Temat: Sporządzanie potraw z warzyw kapustnych.

Przeanalizuj normatyw surowcowy do wykonania surówki z kapusty pekińskiej

Normatyw surowcowy wraz ze sposobem wykonania SURÓWKI Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ.

Normatyw surowcowy	Wykonanie
• Kapusta pekińska 300 g • Pomidory 100 g • Ogórki 100 g • Rzodkiewka 100 g • Olej 40 cm³ • Ocet lub sok z cytryny 20 cm³ • Cukier 10 g • Natka pietruszki • Przyprawy (sól, pieprz mielony)	1. Warzywa poddać obróbce wstępnej 2. Kapustę pokroić w paski 3. Pomidory pokroić w ćwiartki lub ósemki 4. Ogórki i rzodkiewki pokroić w nieco grubsze półplasterki 5. Natkę posiekać 6. Wszystkie składniki wymieszać 7. Sporządzać sos winegret (wymieszać przez wstrząsanie w zamkniętym naczyniu : 2 łyżki wody, 2 łyżki oleju, 1 łyżkę octu, najlepiej winnego z przyprawami) 8. Składniki surówki połączyć sosem

Przypominam zasady sporządzania surówek:

- Warzywa obieraj cienko
- Używaj nierdzewnych narzędzi

- Przygotuj zaprawy i sosy tuż przed rozdrabnianiem warzyw
- Dobieraj sposób rozdrobnienia do twardości warzyw
- Warzywa rozdrabniaj tuż przed sporządzeniem
- Dodawaj zaprawy, sosy, przyprawy tuż przed podaniem surówki
- Mieszaj delikatnie
- Przechowuj bez dostępu światła, w warunkach chłodniczych

Polecenia do wykonania:

1. Napisz jakich zasad bezpieczeństwa i higieny pracy musisz przestrzegać przygotowując surówkę z kapusty pekińskiej
2. Napisz jaki drobny sprzęt i naczynia będziesz potrzebować , aby wykonać obróbkę wstępną brudną i czystą przygotowując surówkę
3. Napisz jakiego sprzętu i naczyń do pomiaru masy i objętości będziesz potrzebować wykonując to zadanie
4. Dobierz do sporządzonej potrawy zastawę stołową i sztućce
5. Wykonaj surówkę i przyślij zdjęcie