

30.10.2020 r., klasa IBSB , Procesy technologiczne

Moi Drodzy☺

Dzisiaj w dalszym ciągu wykonujemy potrawy z warzyw kapustnych.

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.

Zasady gotowania warzyw:

- Gotuj w skórcie z wyjątkiem warzyw przeznaczonych na wywar
- Warzywa wrzucaj do gorącej wody/ gorącego wywaru
- Gotuj na małym ogniu
- Nie używaj do gotowania zbyt dużej ilości wody
- Gotuj krótko
- Gotuj małymi partiami
- Nie przetrzymuj ugotowanych warzyw w wodzie, w której się gotowały
- Unikaj naczyń z uszkodzoną emalią
- Nie rób przerw w trakcie przygotowywania warzyw
- Unikaj odgrzewania
- Używaj warzyw dobrej jakości
- Warzyw mrożonych nie rozmrażaj przed gotowaniem

Zapoznajcie się z normatywem surowcowym i sposobem wykonania „Kapusty białej zasmażanej” i „Kapusty białej gotowanej z mięsem”

KAPUSTA BIAŁA ZASMAŻANA

Normatyw surowcowy	Wykonanie
1. Kapusta biała 600 g 2. Cebula 20 g 3. Tłuszcz (wędzony boczek, słonina, smalec) 4. Mąka pszenna 10 g 5. Pieprz, sól do smaku 6. Kwasek cytrynowy, cukier do smaku	1. Przeprowadzić obróbkę wstępną warzyw (kapustę poszatkować, cebulę pokroić w drobną kostkę) 2. Kapustę poszatkować z niewielkim dodatkiem wody 3. Boczek lub słoninę pokroić w drobną kostkę, stopić lub rozpuścić smalec 4. Na tłuszczu zrumienić cebulę. Dodać mąkę, zrumienić na jasnożółty kolor, rozprowadzić niewielką ilością wody. Połączyć z ugotowaną kapustą 5. Zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem, kwaskiem cytrynowym i cukrem.

Jest to receptura na wykonanie 5 porcji.

Wykonaj kolejne polecenia:

1. Napisz jakich zasad bezpieczeństwa i higieny pracy musisz przestrzegać przygotowując kapustę białą zasmażaną
2. Napisz jaki drobny sprzęt i naczynia będziesz potrzebować , aby wykonać obróbkę wstępną brudną i czystą przygotowując kapustę białą zasmażaną
3. Napisz jakiego sprzętu do pomiaru masy będziesz potrzebować wykonując to zadanie
4. Dobierz do sporządzonej potrawy zastawę stołową i sztućce.
5. Oceń smak, zapach i wygląd potrawy

- Przyślij zdjęcie poszatowanej kapusty, pokrojonej cebuli oraz całej ugotowanej potrawy – zasmażanej kapusty białej

KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA Z MIĘSEM

Normatyw surowcowy	Wykonanie
1. Główka kapusty około 1500 g	1. Mięso optukać, pokroić na kawałki, osolić, oprószyć mąką
2. Mięso wieprzowe 500 g	2. Mięso zrumienić na tłuszczu, przełożyć do garnka
3. Cebula 100 g	3. Na pozostałym tłuszczu ze smażenia mięsa zrumienić cebulę pokrojona w plastry
4. Mąka do zasmażki 20 g	4. Wlać około 250 ml wody, dusić pod przykryciem do miękkości
5. Mąka do oprószenia mięsa 50 g	5. Kapustę poszatować, dodać 250 ml wody. Gotować bez przykrycia, po czym dodać podduszone mięso i przyprawy. Dalej gotować pod przykryciem.
6. Tłuszcz do zasmażki 20 g, tłuszcz do podsmażenia mięsa 50 g	6. Przygotować zasmażkę: na rozgrzany tłuszcz dodać mąkę i zrumienić, dodać do kapusty
7. Sól, pieprz do smaku	

Receptura wykonania 5 porcji.

- Napisz jakich zasad bezpieczeństwa i higieny pracy musisz przestrzegać przygotowując kapustę białą gotowaną z mięsem
- Napisz jaki drobny sprzęt i naczynia będziesz potrzebować, aby wykonać obróbkę wstępną brudną i czystą przygotowując kapustę białą gotowaną z mięsem
- Napisz jakiego sprzętu do pomiaru masy będziesz potrzebować wykonując to zadanie
- Dobierz do sporządzonej potrawy zastawę stołową i sztucze.
- Oceń smak, zapach i wygląd potrawy