**Блюда из бобовых**

Бобовые содержат большое количество ценных пищевых продуктов, они служат источником белковых протеинов, углеводов, в т.ч. клетчатки, витаминов гр. В и других. В готовом виде бобовые приятны на вкус и ароматны. К бобовым относят горох, зеленый горошек, фасоль, чечевицу, бобы, сою, нут и чину. Горох поступает нелущеный (целый), лущеный (разделанный на половинки), колотый и в виде гороховой муки. Зеленый горошек представляет собой высушенные зерна недозрелого гороха. Зеленый горошек легко усваивается и обладает нежным вкусом. Фасоль поступает на предприятия общественного питания в виде целых недробленых зерен. По окраске она делится на белую, цветную и смесь. Смесь разной окраски неудобна для кулинарной обработки, так как различные сорта фасоли обладают разной развариваемостью. Чечевица имеет плоские зерна различной окраски, которые легко развариваются и усваиваются организмом.

**Подготовка бобовых к варке**. Перед варкой бобовые перебирают для удаления посторонних примесей и поврежденных зерен, промывают 2–3 раза теплой водой и замачивают в холодной воде (кроме лущеного и колотого гороха) на 5–8 ч. Замачивание сокращает время варки и способствует лучшему сохранению формы бобовых. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в 2 раза. В процессе замачивания нужно следить за тем, чтобы температура воды не превышала 15 °С, так как в теплой воде бобовые быстро закисают в результате молочнокислого брожения, а образующееся незначительное количество кислоты замедляет их развариваемость.

**Варка бобовых**. Бобовые отличаются повышенным содержанием клетчатки. Кроме того, зерна бобовых покрыты сверху толстой оболочкой, поэтому они плохо развариваются. Некоторые сорта цветной фасоли содержат ядовитые вещества, придающие отвару неприятный вкус и темный цвет. Поэтому при варке такой фасоли воду после закипания сливают, фасоль вновь заливают кипятком и варят до готовности. Подготовленные бобовые заливают таким количеством холодной воды, чтобы она покрывала их не более чем на 1 см, и варят при закрытой крышке и слабом кипении: фасоль – 1,5–2 ч, горох и нут – 1– 1,5, чечевицу – до 1 ч. Лучше брать для варки бобовых кипяченую воду, так как жесткая вода замедляет разваривание. В процессе варки при выкипании подливают горячую воду. Если подливать холодную воду, то развариваемость бобовых сильно замедляется. Замедляют развариваемость и кислоты. Поэтому томатное пюре, соусы следует добавлять после того, как зерна полностью сварятся. Не следует при варке бобовых добавлять соду, так как она разрушает витамины группы В и ухудшает цвет и вкус блюд. Варят бобовые без соли (добавляют еѐ в конце варки), так как соль также замедляет их разваривание. Для улучшения вкуса во время варки можно положить корни петрушки, моркови, сельдерея, лавровый лист и душистый перец горошком. После окончания варки их удаляют. В результате замачивания и варки бобовые увеличиваются в массе более чем в 2 раза.

Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных. Увеличение в массе происходит за счет поглощения воды клсйстеризующимся крахмалом. Для сокращения времени варки бобовые можно варить без предварительного замачивания в автоклавах при избыточном давлении 1 атм. Время варки сокращается до 15 мин, при этом бобовые не подвергают никакой дополнительной обработке и варят в подсоленной воде.

**Бобовые с жиром и луком**. Вареные бобовые заправляют солью, перцем, поливают растопленным маргарином. При отпуске посыпают зеленью. Можно отпускать бобовые, перемешав их предварительно с пассерованным на свином сале репчатым луком. Лук для этого мелко шинкуют.

Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам.

**Фасоль в соусе**. Готовую вареную фасоль соединяют с томатным соусом, прогревают 5 мин, заправляют солью, молотым перцем, маргарином. Можно добавить репчатый лук и чеснок.

При отпуске посыпают зеленью. Бобовые можно отпускать с молочным и сметанным соусом, тогда перец не добавляют.

**Требования к качеству блюд из бобовых**. Внешний вид – зерна фасоли, гороха, чечевицы должны сохранять свою форму. Вкус и запах, соответствующие вкусу и запаху бобовых, из которых приготовлены блюда. Зерна должны быть хорошо разваренными, полностью набухшими.

**Блюда из макаронных изделий**

Для приготовления многочисленных блюд и гарниров используют различные по форме, длине и объему макаронные изделия. Это макароны, спагетти, рожки, перья, лапша, вермишель, бантики, ракушки, спирали, а также плоские изделия: лазане (широкие полосы), каннеллони (большие плоские трубки), таглиателле (узкие ленты) и другие. Макаронные изделия перед тепловой обработкой перебирают для удаления посторонних примесей, длинные изделия разламывают на части до 10 см, а бантики вермишели рассыпают. Мелкие изделия (лапша, вермишель и др.) просеивают от мучели.

**Варка макаронных изделий**. Макаронные изделия варят двумя способами.

**Первый способ (сливной).** В посуду с кипящей подсоленной водой (5–6 л на 1 кг макаронных изделий и 50 г соли) засыпают подготовленные изделия и варят до размягчения в бурно кипящей воде, периодически помешивая деревянной веселкой, чтобы не допускать прилипания их к дну посуды. Соотношение 5–6 л воды на 1 кг изделий необходимо потому, что после закладки макаронных изделий вода охлаждается и, пока она нагревается, макаронные изделия разрыхляются, а их внешний вид и консистенция после готовности ухудшаются. Поэтому чем больше соотношение воды и макарон, тем быстрее закипит вода после закладки макаронных изделий, тем выше будет качество готового блюда. Продолжительность варки зависит от вида макаронных изделий. Макароны варят 20–30 мин, вермишель – 10–15, лапшу – 20– 25 мин. Сваренные макаронные изделия откидывают на сито (дуршлаг), дают стечь отвару, перекладывают изделия в посуду с растопленным маслом и перемешивают деревянной веселкой, чтобы они не склеивались и не образовали комков. При варке макаронные изделия увеличиваются в массе в 2,5–3 раза за счет поглощения воды клейстеризующимся крахмалом. Это увеличение массы называется приваром и составляет 150 % при варке первым способом. Отвар, остающийся после варки макаронных изделий этим способом, рекомендуется использовать для варки супов.

**Второй способ (несливной).** В кипящую подсоленную воду (на 1 кг изделий 2,2–3 л воды и 30 г соли) засыпают макаронные изделия и варят до загустения, в конце варки добавляют жир, накрывают посуду крышкой и доваривают на слабом огне, как каши. Привар 200–300 %. Таким образом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников, чтобы избежать потерь пищевых веществ. Используют макаронные изделия как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

**Макароны отварные с жиром или сметаной**. Макароны варят сливным способом, заправляют сливочным маслом или маргарином. Отпускают как гарнир или самостоятельное блюдо. При отпуске кладут на порционную тарелку, заправляют жиром или подливают сметану.

**Макароны с сыром, брынзой**. Макароны отваривают первым способом. Сыр или брынз натирают на терке. Макароны заправляют сливочным маслом или маргарином, при отпуске посыпают тертым сыром. Можно подать тертый сыр отдельно на розетке. **Макароны с томатом.** В пассерованное со сливочным маслом томатное пюре добавляют соль, перец молотый, доводят до готовности, кладут отварные макароны, всѐ перемешивают и прогревают. При отпуске можно посыпать мелко измельченной зеленью петрушки или укропа.

**Макароны отварные с овощами**. Морковь и петрушку шинкуют соломкой, пассеруют с жиром, добавляют шинкованный лук и продолжают пассерование, в конце добавляют томатное пюре. Макароны, отваренные первым способом, соединяют с пассерованными овощами и томатным пюре. При подаче посыпают зеленью. Можно в пассерованные овощи с томатом добавить прогретый зеленый горошек.

**Макаронник**. Отваривают макароны несливным способом в молоке или смеси молока и воды. Затем охлаждают до 60 °С, добавляют сырые яйца, растертые с сахаром, перемешивают. Затем массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовый макаронник слегка охлаждают, разрезают на порции и подают со сливочным маслом, сладким соусом или вареньем.

**Макароны, запеченные с сыром**. Отварные макаронные изделия, приготовленные вторым способом, заправляют маргарином, кладут на предварительно смазанную жиром и посыпанную сухарями порционную сковороду, сверху посыпают тертым сыром, сбрызгивают' маслом и запекают в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки. Подают на порционной сковороде, при отпуске поливают сливочным маслом. **Лапшевник с творогом**. Творог протирают, смешивают с сырыми яйцами, заправляют по вкусу солью и сахаром. Сваренную несливным способом лапшу или вермишель смешивают при 60 °С с подготовленным творогом. Массу хорошо перемешивают, выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или в форму, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Затем изделие слегка охлаждают и нарезают на порции.

При отпуске поливают сливочным маслом или подливают сладкий соус. Отдельно в соуснике можно подать сметану.

**Требования к качеству блюд из макаронных изделий**. Внешний вид – отварные макаронные изделия легко отделяются друг от друга и сохраняют свою форму, запеченные – могут быть соединены между собой. Цвет отварных макаронных изделий белый, запеченных – золотистый. Вкус и запах, свойственные соответствующим макаронным изделиям, без запаха затхлости.

**Условия и сроки хранения блюд и гарниров из круга,**

**бобовых и макаронных изделий**

Готовые каши хранят на мармите при температуре 70 – 80 °С в течение нескольких часов без ухудшения их вкуса. Запах каши при длительном хранении ослабевает. Хранение каш в холодном состоянии сопровождается их «старением». Органолептически «старение» характеризуется черствением каши, уплотнением еѐ консистенции за счет изменения клейстеризованного крахмала. В вязких кашах черствение выражается более резко, чем в рассыпчатых. После разогревания охлажденных каш органолептические показатели их восстанавливаются. Лучше и полнее восстанавливаются гречневая и рисовая каша, поэтому эти каши можно использовать для продажи в магазинах кулинарии. Вязкие каши, котлеты и биточки из них, блюда из бобовых, запеканки из круп реализуют в течение 3 ч после приготовления, блюда из макаронных изделий – 2, каши рассыпчатые – 6 ч.