**Уважаемые слушатели курсовой подготовки ниже дан материал для ознакомления и краткого конспектирования, по возникающим вопросам обращаться на электронную почту** [**larisa\_nesterova\_758@mail.ru**](mailto:larisa_nesterova_758@mail.ru) **или по телефону 89514695775**

**Блюда из бобовых и макаронных изделий**

*Подготовка бобовых к приготовлению.*

Бобовые после переборки промывают 2–3 раза теплой водой для удаления поверхностных загрязнений и замачивают в холодной воде (кроме лущеного гороха) на 6–8 ч. Замачивание не только ускоряет процесс варки, но и обеспечивает равномерность разваривания и позволяет сохранить в целом виде зерна крупы.

При замачивании бобовых масса и объем их значительно увеличиваются. Влага проникает в зерно главным образом через рубчик – место прикрепления к бобу. Масса замоченной фасоли увеличивается примерно в 2 раза, а объем 1 кг ее равен примерно 3 л.

*Варка бобовых.*

Время разваривания зависит от сорта и вида бобовых, времени сбора. В среднем время разваривания составляет: для чечевицы 40–60 мин, гороха – 60–90 мин, фасоли – 1–2 ч. Применять соду для смягчения воды и ускорения варки бобовых не следует, так как она способствует разрушению витаминов группы В, отрицательно влияет на деятельность желез пищеварительного тракта и ухудшает вкус и внешний вид изделий. Перед варкой воду с замоченных круп сливают, заливают холодной водой (2–3 л на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при непрерывном, но слабом кипении.

При варке цветных сортов фасоли после 15–20 мин кипения воду следует слить, а затем снова залить горячей водой. Это делается для того, чтобы удалить горьковатый, вяжущий привкус фасоли и избавиться от некрасивой, очень темной окраски готовых блюд.

Соль замедляет разваривание, и поэтому солить бобовые нужно в конце варки. Кислоты также задерживают развариваемость бобовых. Добавлять томат-пюре и заправлять соусом можно только после доведения бобовых до готовности. Для улучшения вкуса после варки можно положить корни или зелень петрушки, сельдерея, морковь, но потом их следует удалить. Если вода поглощена не полностью, то отвар следует слить. В готовых кашах зерна бобовых должны быть целыми, иметь однородную мягкую консистенцию и сохранять свою форму. Выход составляет 2,1 кг на 1кг крупы.

**Пюре из бобовых.**Бобовые (обычно горох) варят, толкут или протирают, добавляют соль и растительное масло. Пюре формуют на тарелке горкой, делают в ней углубление, в которое наливают растопленное сливочное масло или растительное с обжаренным луком.

*Блюда из 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. Макароны варят 30-40 мин, вермишель 10–15 мин, лапшу 25–30 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. Увеличение массы называют приваром. При варке первым способом привар составляет 150%. Отвар, остающийся после варки макаронных изделий этим способом, рекомендуется использовать для варки супов.

*Второй способ – несливной.*

Таким способом варят макаронные изделия для запеканок и макаронников, чтобы избежать потери питательных веществ. Используют макаронные изделия как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира. Привар составляет 200%. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг изделий 2,2 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.

*Блюда из макаронных изделий.*

Отварные макаронные изделия, заправленные жиром, отпускают в горячем виде в качестве самостоятельного блюда или гарнира. Посыпав макаронные изделия тертым сыром, брынзой или перемешав их с пассерованным томатом, луком, вареными грибами, получают блюда: макароны с сыром (брынзой), макароны в томате, макароны с грибами и др.

***Макароны с сыром, брынзой или творогом****.*Отварные макароны, заправленные жиром, посыпают тертым сыром или брынзой перед подачей. Творог протирают и смешивают с макаронами перед подачей.

***Макароны с томатом****.*Отварные макароны, заправленные жиром, смешивают с пассерованным томатом, заправленным молотым перцем. При отпуске макароны посыпают зеленью.

***Макароны отварные с грибами****.*Нарезанный лук пассеруют, добавляют **к**нему мелко нарезанные соломкой отварные грибы и жарят 5–6 мин. Затем грибы смешивают **с**отварными макаронами.

***Макароны отварные с овощами****.* Сваренные макароны соединяют с предварительно пассерованными морковью, петрушкой и томатом-пюре и прогревают 5–7 мин. В блюдо можно ввести зеленый горошек. Макаронные изделия, запеченные с яйцом, сыром, творогом. Варят их для запекания без откидывания (на 1 кг макаронных изделий берут 2,2 л воды и 30 г соли).

***Макароны с ветчиной и с томатом****.*Нарезанные грибы, лук, ветчину поджаривают на жире, добавляют пассерованное томатное пюре и смешивают с отварными макаронами. При отпуске посыпают зеленью.

***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 круп, бобовых и макаронных изделий.**

**Рассыпчатые каши.**

Внешний вид *–*зёрна крупы, полностью набухшие, в основном сохранившие форму и легко отделяющиеся друг от друга. Каша заправлена жиром, сахаром или молоком. Компоненты: лук, шпик, мозги, печень, грибы – обработаны и нарезаны в соответствии с технологией и равномерно распределены в блюде.

**Вязкие каши.**

Внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, хорошо разварены. Каша заправлена жиром или сахаром. Компоненты: тыква, чернослив, морковь – обработаны и нарезаны в соответствии с технологией и равномерно распределены в блюде. Клецки манные политы сметаной или маслом и посыпаны тертым сыром.

**Жидкие каши.**

Внешний вид – зерна крупы полностью набухшие, хорошо разварены. Каши заправлены жиром, с сахаром, вареньем, джемом, повидлом, медом или посыпаны корицей.

Консистенция однородная, крупинки мягкие (в рассыпчатых кашах плотные, в вязких и жидких менее плотные). Каши рассыпчатой – рассыпчатая, невязкая; вязкой – вязкая; жидкой – растекающаяся по поверхности тарелки. В каше манной отсутствуют комочки. Дополнительные компоненты имеют характерную для них консистенцию.

Цвет – характерный для использованных круп и компонентов (грибы, шпик, мозги, печень, чернослив и др.). Вкус и запах – рассыпчатых каш с компонентами – характерный солоноватый вкус; вязких каш – сладковатый (с черносливом – слегка кисловато-сладковатый); жидких каш, заправленных жиром, – с очень солоноватым привкусом; клецек манных – солоноватый (с сыром) и слабокисловатый (со сметаной). Каш, в которые при подаче добавляют сахар, варенье, джем и др., – сладкий. Запах, характерный для круп (без затхлого, горечи и других посторонних привкусов) и других компонентов, в соответствии с рецептурой

**Изделия из каш.**

Внешний вид. Крупеник, запеканки, пудинги с равномерно окрашенной поверхностью, с шероховатой корочкой, квадратной или прямоугольной формы, политы сметаной, жиром, сладким соусом или вареньем (пудинг манный или из других круп).

Биточки круглой, приплюснутой формы, котлеты овально-приплюснутые, с одним заостренным концом, с равномерно окрашенной, шероховатой без трещин поверхностью, политы сметаной, соусом сладким, сметанным или молочным. Плов – зерна риса полностью набухшие, сохранившие форму, легко отделяющиеся друг от друга, с дополнительными компонентами (изюм, морковь, лук и др.)

Консистенция крупеника, запеканок, пудингов, котлет, биточков однородная, крупеники и компоненты в них мягкие, сохранившие форму. В изделиях с манной крупой отсутствуют комочки. Масса изделий плотная, упругая; крупеников – несколько рассыпчатая; пудингов – мягкая, нежная. У плова крупинки риса и компоненты мягкие, в меру плотные, сохранившие форму

Цвет. Корочки крупеника, запеканок, пудингов, котлет, биточков – золотисто-желтый или светло-коричневый; на разрезе – характерный для использованных круп и компонентов (творог, морковь, тыква и др.). Соусов – характерный для них. Рис в плове белый, со светло-желтым и оранжевым оттенком. Компоненты блюд имеют характерную для них окраску

Вкус и запах. Вкус изделий, характерный для круп и компонентов: крупеника, запеканок рисовой с творогом и со свежими плодами, котлет или биточков с творогом кисловато-сладковатый, других запеканок и пудингов сладковатый (пудинга с консервированными плодами–сладкий, с приятным привкусом ванилина, орехов); плова – характерный для риса, моркови, лука, изюма с приятными вкусовыми ощущениями пряной зелени (укроп, петрушка, барбарис).

Запах, характерный для круп (без затхлого и других посторонних запахов) и входящих в блюда компонентов, в зависимости от рецептуры.

**Блюда из бобовых**.

Внешний вид. В блюдах: бобовые с жиром, с луком, с копченой грудинкой или корейкой, в соусе, в соусе со шпиком, с тушеной капустой – зерна бобовых целые, неразварившиеся, легко отделяющиеся друг от друга (кроме бобовых с жиром), с соусами, предусмотренными в рецептуре.

Пюре из бобовых, бобовых и картофеля – однородная масса или с нарезанными компонентами (грудинка, корейка, шпик – кубики, лук шинкованный).

Запеканка – квадратной или прямоугольной формы, полита красным или сметанным соусом. Консистенция зерен бобовых и других компонентов – мягкая, плотная (неразваренная). В пюре и запеканке бобовых и картофеля – однородная (фасоль стручковая свежая или консервированная мягкая, сохранившая форму).

Цвет. В зависимости от вида бобовых блюда имеют различный цвет: при использовании гороха, чечевицы, нута, чины – светло-коричневый, серо-коричневый, серовато-коричневый с зеленоватым оттенком; фасоли – серовато-белый или светло-коричневый. Цвет компонентов, характерный для их вида.

Фасоль с яйцом – зеленоватый (фасоль стручковая свежая) или серовато-зеленоватый (фасоль стручковая консервированная) с окрашенной корочкой от светло-коричневого до коричнево-золотистого оттенка с вкраплениями зелени (петрушка или кинза).

Вкус и запах. Вкус блюд, характерный для бобовых, компонентов и соусов, предусмотренных рецептурой, солоноватый; соусы придают кисловатый вкус; в фасоли с яйцом приятные вкусовые ощущения дополняют перец черный и зелень петрушки или кинзы.

Запах, характерный для бобовых и других компонентов, предусмотренных рецептурой.

**Блюда из макаронных изделий.**

Внешний вид. Макаронные изделия сохранили форму, легко отделяются друг от друг а, с подготовленными компонентами, предусмотренными рецептурой

Макароны, запеченные с сыром или с яйцом, лапшевник, макаронник – квадратной или прямоугольной формы, поверхность неровная, слегка бугристая, неравномерно окрашенная, политы жиром или сметаной (лапшевник). Консистенция макаронных изделий в блюдах – мягкая, упругая, в меру плотная (не разварены); ветчины, грибов – плотная; зеленого горошка консервированного – мягкая. В блюдах из лапши и вермишели не содержался комочки, макаронные изделия и компоненты хорошо перемешаны.

Цвет макаронных изделий с жиром или со сметаной, брынзой, с сыром, творогом – светло-кремовый, светло-желтый или светло-серый. Блюда из макаронных изделий, в которые входят томатное пюре или морковь, – оранжевый с красным оттенком, или светло-оранжевый с красным оттенком, или светло-оранжевый Компонентов, предусмотренных рецептурой (грибы, ветчина, зеленый горошек консервированный и др.), характерный для них корочки макарон, запеченных с яйцом, макаронника – коричнево-золотистый; лапшевника – светло-кремовый с оранжево-золотистым оттенком; макарон, запеченных с сыром, – неоднородный светло-желтый или светло-коричневый.

Вкус и запах. Вкус блюд, характерный для макарон и компонентов, предусмотренных рецептурой: с томатом, со сметаной, с творогом–кисловато-солоноватый; с сыром, брынзой – остро солоноватый; макаронник” – сладковатый; лапшевника – кисловато-сладковатый. Запах, характерный для компонентов, предусмотренных рецептурой.