**Odborný výcvik 1. ročník – november**

**Témy:**

Pečenie zeleniny

Príprava pokrmov vyprážaním

Príprava pokrmov zapekaním. Musaka so zemiakmi. Projekt č.2 – IKT

Zapekanie mäsa

Zapekanie zeleniny, zemiakov

Straty pri tepelnej úprave.

Príprava potravín mletím. Frikadelky po švédsky. Projekt č.2 – IKT

Dodržiavanie hygieny po mletí mäsa a jeho trvácnosť

**Prílohy a doplnky k hlavným jedlám**

Základné dávkovanie príloh

**Pečenie zeleniny**

**Suroviny:**

|  |  |
| --- | --- |
| 8 ks  | [**zemiaky**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/zemiaky/) |
| 1/2 ks | [**tekvica hokkaido**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/tekvica-hokkaido/) |
| 1 ks | [**cibuľa**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/cibula/) |
| 10 ks | [**šampiňóny**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/sampinony/) |
| 1 ks | [**paprika červená**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/paprika-cervena/) |
| 1 hlavička | [**cesnak**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/cesnak/) |
| 1 ks | [**mrkva**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/mrkva/) |
| 1 ks | [**petržlen**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/petrzlen/) |
| podľa chuti | [**soľ**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/sol/) |
| podľa potreby | [**olej olivový**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/olej-olivovy/) |
| štipka | [**korenie čierne mleté**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/korenie-cierne-mlete/) |
| vetvička | [**petržlenová vňať**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/petrzlenova-vnat/) |
| 1 ČL | [**rasca drvená**](https://varecha.pravda.sk/suroviny/rasca-drvena/) |

**Postup**

Zeleninu umyjeme, očistíme a nakrájame, ak sa dá, najlepšie na veľkosť jedného sústa. Zemiaky necháme v šupke a dobre umyjeme. Ak nemajú šupku peknú, tak ich ošúpeme. Pokrájame na štvrtinky. Tekvicu hokkaido ošúpať netreba, pokrájame ju na mesiačiky aj so šupkou. Mrkvu a petržlen ošúpeme a nakrájame na kolieska hrubé asi 2,5-3 cm. Ak je petržlen priveľmi veľký, tak na väčšie kúsky. Cibuľu očistíme a nakrájame na kolieska hrubé asi 0,5-1 cm. Šampiňóny môžeme nechať celé, lebo pečením značne zmenšia svoj objem. Iba väčšie prekrojíme napoly. Z papriky vyberieme jadierka a prekrojíme ju po dĺžke na 2 časti. Cesnak netreba čistiť ani krájať, najlepšie je odkrojiť iba spodnú koreňovú časť hlávky a nechať ju celú. Ak však chceme cesnakom ochutiť zeleninu rovnomerne, pretlačíme ho a pridáme do marinády. Vložíme na plech a pečieme v rúre 25 až 30 minút.

**Príprava pokrmov vyprážaním**

**Vyprážaný bravčový rezeň**

**Druh potravín:**

Bravčové stehno 1200g

Soľ 30g

Olej 250g

Múka hladká 120g

Vajce 80g

Mlieko 80g

Strúhanka 200g

**Výrobný postup:**

Z umytého a osušeného stehna sa cez vlákna nakrájajú rezne, naklepú, krátko sa narežú okrajové blany a osolia. Rezne sa obalia v múke, rozšľahaných vajciach s mliekom a v strúhanku. Obalené rezne sa vyprážajú na tuku z obidvoch strán dozlata.

**Príprava pokrmov zapekaním**

# Musaka so zemiakmi

### Druh potravín:

 mletého bravčového mäsa 800g

rajčinový pretlak 500g

olej 100g

cibuľa 100g

 mleté korenie 1g

 mletá paprika 10g

vegeta 10g

soľ 10g

petržlenová vňať 15g

vajcia 160g

 mlieka 300g

 zemiakov 1000g

**Výrobný postup:**

Do panvice dáme olej, orestujeme pokrájanú cibuľku, pridáme mleté mäso, krátko opražíme, pridáme korenie, mletú papriku, posekanú ptržlenovú vňať, podlejeme vodou, osolíme, dusíme asi pol hodiny, na koniec pridáme rajčinový pretlak.
Zatiaľ olúpeme zemiaky a pokrájame na tenké plátky, osolíme ich.
Pripravíme hlboký plech, dáme trošku oleja, vrstvíme zemiaky s mletým mäsom, ukončíme zemiakmi. Pečieme zakryté alobalom 30 minút. Zatiaľ rozšľaháme vajcia s mliekom, osolíme.
Musaku po 30 min. odokryjeme, zalejeme rozšľahanými vajcami a ešte pečieme v rúre 30 minút na 200 stupňov.

**Zapekanie mäsa**

**Švédske bravčové rezne**

400 g bravčového mäsa,

10g soľ

60 g oleja

80 g cibule

50 g tvrdého syra

100g sladkej smotany

**Postup prípravy:**

Bravčové rezne naklepeme, okraje narežeme, osolíme a opečieme na oleji do červena. Opečené rezne vyberieme a uložíme vedľa seba do inej nádoby. Na zvyšku oleja speníme očistenú a na kolieska pokrájanú cibuľu. Rezne posypeme spenenou cibuľou a postrúhaným syrom, podlejeme ich smotanou a v rúre zapečieme. Podávame horúce.

**Zapekanie zeleniny, zemiakov**

**Zapekané zemiaky so zeleninou**

**Druh potravín:**

8 veľkých zemiakov

300g miešanej mrazenej zeleniny

4 vajcia

150g nivy

100g eidamu

Soľ, mleté čierne korenie

maslo

**Postup prípravy:**

Zemiaky si očistíme, umyjeme, nakrájame na kolieska a dáme variť do osolenej vody. Varíme kým sú neni polomäkké. Keď vrú, zlejeme ich a odložíme nabok. Na panvicu si dáme kúsok masla, mrazenú zeleninu a necháme dusiť kým zelenina nezmäkne. Keď je zelenina mäkká, osolíme ju, okoreníme, pridáme k nej rozšľahané vajcia a spravíme ako keby praženicu. Na spodok zapekacej misky si poukladáme polovicu zemiakov. Na to dáme vajcovo zeleninovú zmes, postrúhanú nivu, zvyšok zemiakov a na vrch dáme postrúhaný eidam. Do rozohriatej rúry na 200 stupňov si dáme zapekaciu misku a pečieme kým syr nie je zvrchu zlatistý a potom môžeme podávať.

**Straty pri tepelnej úprave**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Druh mäsa | Váha surového mäsa na porciu | Váha porcie mäsa po tepelnom spracovaní |
| A | B | C | A | B | C |
| Hovädzie mäso dusené, pečené | 50 | 70 | 100 | 31 | 44 | 63 |
| Hovädzie rebro s. k. - varené | 65 | 90 | 130 | 30 b. k. | 42 b. k. | 60 b. k. |
| Teľacie stehno, pliecko b. k. - pečené | 50 | 70 | 100 | 30 | 42 | 60 |
| Teľacia pečienka, hruď, krk - pečené | 70 | 100 | 130 | 40 | 58 | 75 |
| Bravčové karé - pečené | 70 | 100 | 130 | 42 | 60 | 80 |
| Bravčové stehno, pliecko - pečené | 50 | 70 | 100 | 32 | 45 | 64 |
| Bravčový bôčik - pečený | 70 | 70 | 100 | 45 | 45 | 65 |
| Údené karé, krk - varené po čiastočnom vykostení | 70 | 100 | 120 | 42 | 60 | 72 |
|
| Údené rolované b. k. - varené | 50 | 70 | 100 | 37 | 52 | 75 |
| Údený jazyk - varený a olúpaný | 50 | 70 | 100 | 32 | 45 | 65 |
| Hovädzí jazyk - varený olúpaný | 50 | 70 | 100 | 28 | 40 | 57 |
| Držky - varené | 150 | 200 | 250 | 80 | 100 | 130 |
| Pečeň bravčová alebo teľacia | 50 | 70 | 100 | 32 | 45 | 64 |
| Bravčové obličky | ---- | 100 | 120 | ----  | 55 | 65 |
| Pľúcka - varené | 100 | 120 | 150 | 60 | 72 | 90 |

**Príprava potravín mletím**

 **Frikadelky po švédsky**

### Druh potravín:

200 g cvikly

1 ošúpaná cibuľa

očistený strúčik cesnaku

400 g mletého mäsa

1 lyžica nasekanej petržlenovej vňate

3 lyžice strúhanky

2 vajcia

soľ a mleté čierne korenie

4 paradajky

1/8 l šľahačkovej smotany

60 g strúhaného chrenu

2 lyžice nasekanej pažítky

2 lyžice oleja na smaženie

**Výrobný postup:**

Cviklu, cibuľu a cesnak pokrájame na malé kúsky a v miske premiešame s mletým mäsom, petržlenovou vňaťou, strúhankou a vajíčkami. Hmotu dobre vypracujeme, osolíme a okoreníme. Vyformujeme 8 frikadielek a uložíme do chladu. Na paradajkách poodkrajujeme jeden koniec a vydlabeme ich. Osolíme a obrátené dnom hore dobre odkvapkať. Vyšľaháme tuhú šľahačku, primiešame chren, ochutíme a paradajky touto zmesou naplníme. Na rozpálenom oleji opečieme frikadelky dohneda. Pridávame s plnenými paradajkami, posypanými nasekanou pažítkou.

**Dodržiavanie hygieny po mletí mäsa a jeho trvácnosť**

Mleté zmesi s obsahom mäsa a korenín po zomletí sú rýchlejšie skaziteľné. Preto mletie potravín vykonávame tesne pred prípravou jedla. Mleté mäsá s prísadami sa nesmú odkladať na dlhšiu dobu, ale je nutné pomletú zmes spotrebovať v čo najkratšom čase.

**Vyprážané karbonátky**

Základné suroviny: hovädzie mäso predné 300 g, bravčové pliecko 250 g, vajce 40 g, žemle 100 g, strúhanka 60 g, mlieko 1,5 dl, cesnak, čierne mleté korenie, majorán, soľ, olej na vyprážanie.

Postup prípravy: pripravené mäso s namočenou a vyžmýkanou žemľou zomelieme, pridáme vajce pretlačený cesnak, čierne mleté korenie, majorán, soľ. Tvarujeme guľaté karbonátky, ktoré obalíme v trojobale (vajce, hladká múka, strúhanka) a vypražíme do zlata na rozpálenom oleji. Podávame so zemiakovou kašou, alebo varenými zemiakmi a zeleninovým šalátom.

**Základné dávkovanie príloh**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Druh prílohy** | **od/g** | **g** | **g** | **do/g** |
| Varené zemiaky |  |  | 150 | 200 |
| Opekané zemiaky |  |  | 150  | 200 |
| Zemiaková kaša |  |  |  | 200 |
| Zemiakové hranolky | 50  | 100  | 150 | 200 |
| Zemiaková slama | 50 | 100 | 150 | 200 |
| Zemiakový šalát |  |  |  | 200 |
| Chlpaté knedle |  |  |  | 200 |
| Žemlové knedle(kysnuté) |  |  | 160 |  |
| Karlovarské knedle |  |  | 160 |  |
| Halušky (príloha) |  |  |  | 200 |
| Krupicové halušky |  |  |  | 200 |
| Cestoviny (príloha) |  |  |  | 200 |
| Cestovinová ryža |  |  |  | 200 |
| Ryža dusená |  |  | 150 |  |
| Ryža hrášková |  |  | 150 |  |
| Ryža zeleninová |  |  | 150 |  |