



Kiss Irén

Zöldségből készíthető köretek

NSZFI
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-009-30



ZÖLDSÉGEKBŐL KÉSZÍTHETŐ KÖRETEK

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

1. feladat

Gyakorlati munkahelyén vegye elő az étlapot és írja, ki milyen köretek szerepelnek az ajánlatban!

2. feladat

A fenti feladatban kigyűjtött köretek csoportosítsa alapanyaguk szerint és foglalja őket táblázatba!

--

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A köretek kiegészítik a húsból készült ételeinket. Mindig az étel jellegének megfelelő köretet adják, pl. paprikás csirkéhez galuskát adnak. Kevés zsiradékkal készítsék a köreket, hogy megfeleljenek a korszerű táplálkozásnak. A köretek legyenek étvágygerjesztők, ízletesek, tetszetősek, hogy emeljék a húsételek élvezeti értékét. Fontos a megfelelő arány a főétel és a hozzáadott köret között. A hagyományos éttermekben és a nemzetközi viszonylatban a köretet külön tálalják a főételtől. A hazánkban viszont a főételt a körettel együtt sokszor mártásokkal is együtt nagyobb méretű svájci tányérokra tálalják. Ne főzzék nagyon puhára a köreket, mert csökkenti a főétel élvezeti értékét. A köretek készülhetnek zöldségféléből, gyümölcsökből, burgonyából, gabonaféléből, tésztaféléből ezek friss, fagyasztott, konzerv, félkész formában is kerülhetnek a konyhára. A zöldségekből készült köretek fontos szerepet töltenek be a táplálkozásban mivel sokféle vitamint, ásványi anyagot tartalmaznak. A rostanyag tartalmuk előnyösen befolyásolják az emésztést. A köretbe a darabolt anyag minden esetben egyenletes és tetszetős legyen.

A zöldségekből készíthető köretek csoportosítása konyhatechnológiai műveletek alapján:

Három nagy csoportot különböztethető meg:

1. Főzés, gőzöléssel készült zöldség köretek
2. Sütéssel készült zöldség köretek
3. Párolással készült zöldség köretek

1. Főzéssel, gőzöléssel készíthető zöldség köretek:

A köreket gyakran puhítják főzéssel. A főzés hátránya, hogy sok tápanyag és íz anyag oldódik ki a főzővízbe. Ma egyre több konyhán alkalmaznak csak gőzölésre vagy arra is alkalmas hőkezelő készülékeket. Ezek kiváltják a hagyományos főzési eljárást.

Zöldbab angolosan:

Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Zöldbab	2,5 kg
Vaj	0,2 kg
Só	0,03 kg

Elkészítés:

Tisztítsák meg a zseme zöldbabot vagy vajbabot és hagyják egészben. Főzzék meg sós vízben majd szűrjék le és helyezték előmelegített tára. A szeletelt vajat tegyék a tetejére. Ha nem tálalják, azonnal saját levében tartásig melegen tálalásig. Köretként adható borjúsülthez, vagy frissensült borjúszeletekhez. Angolosan készíthető még a karotta. A karotta kétféle alakú lehet, gömb és kisujjnyi méretű bébi karotta. A karotta nem igényel darabolást.

- Kelbimbó angolosan,
- Zöldborsó angolosan,
- Kelvirág angolosan,
- Csirág angolosan,
- Articsoka angolosan,
- Broccoli angolosan,
- Feketegyökér angolosan,
- Póréhagyma angolosan,
- Kígyóuborka angolosan

Kelvirág lengyelesen:



1. ábra. Kelvirág lengyelesen¹

Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Kelvirág	2,5 kg

¹ Forrás: www.mindmegette.hu

ZÖLDSÉGEKBŐL KÉSZÍTHETŐ KÖRETEK

Vaj	0,25 kg
Só	0,05 kg
Zsemlemorzsa	0,2 kg

Elkészítés:

Tisztítsa meg és szedje rózsáira a kelvirágot. Áztassa ki, mossa le és sós vízben főzze meg a kelvirágot. Vegyék ki lapátkanállal a főzőléből és csepegtessék le. Még melegen helyezték előmelegített tála és öntsék le frissen elkészített vajban pirított sózott zsemlemorzsaival.

Lengyelesen készíthető még:

- A zöldbab,
- A csirág,
- A brokkoli,
- A feketegyökér,
- A kígyóuborka.

2. Sütéssel készíthető zöldségköretek:

Sült julienne zöldség:

Anyaghányad:



2. ábra. Répa szeletelése juliennere²

Nyersanyag	Mennyiség
Sárgarépa	0,5 kg
Petrezselyemgyökér	0,2 kg

² Forrás: www.haziaskonyha.hu

Só	0,03 kg
Étolaj	0,05 l

Elkészítés:

Készítsék elő a zöldségeket és vágják, vékony metéltekre majd keverőtálban jól keverjék össze, hogy szép színes keveréket alkosson. Süssék meg bő forró étolajban, szedjék ki csepegtetőrácsra majd szikkaszák papírszalvétán. Párolt szárnyasok, meleg előételek és angolos húsok mellé adható.

Sült hagyma:

3. ábra. Sült hagymakészítés³

Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Vöröshagyma	1,5 kg
Étolaj	0,05 l
Só	0,03 kg
Finomliszt	0,1 kg

Elkészítés:

Vágják, vékony szeletekre az előkészített vöröshagymát majd nyomják szét, hogy vékony karikákat kapjanak. A hagymakarikákat szórják meg liszttel a fölösleget szitálják le és bő forró zsiradékban süssék aranyárgára gyakori kevergetés közben. Szedjék ki csepegtető rácsra és csak tálalás előtt sózzák. Frissensültekhez ajánlott.

³ Forrás: www.mesterekosvenye.virtus.hu

Roston sült cukkini:

Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Cukkini	1 kg
Olaj	0,05 l
Só	0,05 kg

Elkészítés:

Mossák meg a cukkinit majd vágják 5–6 mm – es szeletekre. Sózzák majd szárazon vagy kevés olajjal megkent rostsütő lapon süssék mindkét oldalát kissé pirosra. Sok más zöldségfélét is lehet roston sütni, mint pl. paradicsom, zöldpaprika, gomba, patison stb.

Kelvirág csőben sütte:

Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Kelvirág	3 kg
Zsemlemorzsa	0,05 kg
Gratin mártás	1 l
Trappista sajt	0,1 kg
Vaj	0,1 kg
Só	0,03 kg

Elkészítés:

Mossák meg a kelvirágot és enyhén sózott vízben főzzék meg. Szűrőkanállal szedjék ki a főzővízből és szitán jól csurgassák le. Vajazzanak ki egy hőálló tálat és öntsenek gratin mártást az aljára. Erre tegyék a főtt kelvirágot és vonják be a többi mártással. Szórják meg a tetejét reszelt sajttal és zsemlemorzzával. Locsolják meg vajjal és süssék szép pirosra a sütőben. Azonnal tálalják sütés után.

3. Párolással készíthető zöldségköretek:

Párolt káposzta:

4. ábra. Párolt káposzta⁴*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Fejes káposzta	3 kg
Zsír	0,15 kg
Vöröshagyma	0,1 kg
Ecet 10%	0,03 l
Só	0,04 kg
Cukor	0,08 kg
Köménymag	0,005 kg

Elkészítés:

Készítsék elő a fejes káposztát. A sérült leveleket távolítsák el. Vágják félbe és mindkét félből vágják ki a torzsát. Mossák meg jól és vágják vékony metéltekre. Sózzák be és fél óra után csavarják ki. Vágják a vöröshagymát félbe majd szeletekre. Melegítsenek, zsiradékot egy lábosban tegyék bele a cukrot és pirítsák aransárgára. Tegyék bele a szeletekre vágott vöröshagymát és köménymagot. A köménymag pirulása után azonnal adják hozzá a kicsavart káposztát. Lassan gyakori kevergetés mellett párolják puhára a káposztát és közben adják hozzá az ecetet. Addig párolják, míg nem marad folyadék alatta. A párolt káposzta aransárga színű. Szárnyas és sertés sültékhez adják.

Karotta franciásan:*Anyaghányad:*

⁴ Forrás:www.kiskukta.com



5. ábra. Karotta franciásan⁵

Mossák és tisztítják meg a sárgarépát majd darabolják. Sós vízben főzzék puhára, szűrjék le és vajon párolják lassan. Ízesítsék sóval, kevés cukorral és finomra vágott petrezselyemzölddel.

Párolással készíthető még:

- A zöldborsó,
- A zöldbab,
- A kelbimbó,
- A zeller,
- A paraj,
- A brokkoli,
- A patisszon.

Törökparadicsom (padlizsán) vajban párolva:

Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Padlizsán	2,5 kg
Só	0,03 kg
Petrezselyemzöld	1 csomó
Vaj	0,1 kg
Törött bors	0,005 kg

Elkészítés:

⁵ Forrás: www.mindmegette.hu

Hámozzák, meg majd szeleteljék ceruza vastagságúra és konyharuhán szárítsák szétterítve. Párolják vajon puhára a szeleteket. Ízesítsék sóval, törött borssal és finomra vágott petrezselyemzölddel.

Lecsó:



6. ábra. Lecsó

Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Zöldpaprika	2,5 kg
Paradicsom	1 kg
Vöröshagyma	0,2 kg
Füstölt szalonna	0,1 kg
Zsír	0,1 kg
Só	0,03 kg
Fűszerpaprika	0,01 kg

Elkészítés:

⁶ Forrás: www.kronika.hu

ZÖLDSÉGEKBŐL KÉSZÍTHETŐ KÖRETEK

Jellegzetes magyar étel. Kolbász, tojás, és egyéb nyersanyaggal tehető változatossá. Mossák meg a paradicsomot és vágják ki a csomóját és darabolják cikkekre. Mossák meg a paprikát majd távolítsák el a szárrészt és a magházat. Vágják a paprikát félbe majd negyedekbe. Ha a paprika erős késsel vágják ki az ereket. Vágják, a szalonnát kockákra majd olvasszák ki. Adják hozzá a szeletekre vágott vöröshagymát és pirítsák aransárgára. Húzzák le a tűzhelyről és adják, hozzá a piros paprikát keverjék el. Rakják bele a cikkekre vágott paradicsomot és zöldpaprikát. Párolják fedő nélkül lassú tűzön. Sózzák és gyakran kevergessek elkészülésig.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. feladat

Írja, le gyakorlati munkahelyén milyen köretek szerepelnek az étlapon!

2. feladat

Kérje tanulófelelőse segítségét és készítsenek el egy főzéssel egy sütéssel és egy párolással készített zöldség köretet. Írja le elkészítésének menetét!

a) Főzéssel készült köret:

b) Sütéssel készült köret:

c) Párolással készült köret:

3. feladat

Nézzon utána és írja ki internetről a mediterrán lecsó receptjét az ismert Lecsó filmből!

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Hogyan csoportosítjuk a zöldségköreteket konyhateknológia alapján.

2. feladat

Sorolja fel a főzéssel készíthető köreteket!

3. feladat

Írja, le hogyan készül az angolos zöldbab és mi az ajánlott anyaghányad!

4. feladat

Írja le milyen sült zöldség köreteket ismer!

5. feladat

Írja, le hogyan készül a kelvirág csőben sütve!

6. feladat

Írja, le hogyan készül a lecsó és határozza meg az anyaghányadot!

MUNKATANYAG



MUNKANYELVI ANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Három nagy csoportot különböztethető meg:

1. Főzés, gőzöléssel készült zöldség köretek
2. Sütéssel készült zöldség köretek
3. Párolással készült zöldség köretek

2. feladat

Zöldbab angolosan

Kelvirág lengyelesen

3. feladat

Anyaghányad:

Nyersanyag	Mennyiség
Zöldbab	2,5 kg
Vaj	0,2 kg
Só	0,03 kg

Elkészítés:

Tisztítsák meg a zsenge zöldbabot vagy vajbabot és hagyják egészben. Főzzék meg sós vízben majd szűrjék le és helyezték előmelegített tála. A szeletelt vajat tegyék a tetejére. Ha nem tálalják, azonnal saját levében tartsák melegen tálalásig. Köretként adható borjúsülthez, vagy frissensült borjúszeletekhez. Angolosan készíthető még a karotta. A karotta kétféle alakú lehet, gömb és kisujjnyi méretű. A karotta nem igényel darabolást.

4. feladat

- Sült julienne zöldség,
- Sült hagyma,
- Roston sült cukkini,
- Kelvirág csőben sütvé.

5. feladat*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Kelvirág	3 kg
Zsemlemorzsa	0,05 kg
Gratin mártás	1 l
Trappista sajt	0,1 kg
Vaj	0,1 kg
Só	0,03 kg

Elkészítés:

Mossák meg a kelvirágot és enyhén sózott vízben főzzék meg. Szűrőkanállal szedjék ki a főzővízből és szitán jól csurgassák le. Vajazzanak ki egy hőálló tálát és öntsenek gratin mártást az aljára. Erre tegyék a főtt kelvirágot és vonják be a többi mártással. Szórják meg a tetejét reszelt sajttal és zsemlemorzzával. Locsolják meg vajjal és süssék szép pirosra a sütőben. Azonnal tálalják sütés után.

6. feladat*Anyaghányad:*

Nyersanyag	Mennyiség
Zöldpaprika	2,5 kg
Paradicsom	1 kg
Vöröshagyma	0,2 kg
Füstölt szalonna	0,1 kg
Zsír	0,1 kg
Só	0,03 kg
Fűszerpaprika	0,01 kg

Elkészítés:

Jellegzetes magyar étel. Kolbász, tojás, és egyéb nyersanyaggal tehető változatossá. Mossák meg a paradicsomot és vágják ki a csomóját és darabolják cikkekre. Mossák meg a paprikát majd távolítsák el a szárrészt és a magházat. Vágják a paprikát félbe majd negyedekbe. Ha a paprika erős késsel vágják ki az ereket. Vágják, a szalonnát kockákra majd olvasszák ki. Adják hozzá a szeletekre vágott vöröshagymát és pirítsák aranyárgára. Húzzák le a tűzhelyről és adják, hozzá a pirospaprikát keverjék el. Rakják bele a cikkekre vágott paradicsomot és zöldpaprikát. Párolják fedő nélkül lassú tűzön. Sózzák és gyakran kevergessek elkészülésig.

MUNKANYELV

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Pető Gyula: Ételkészítési Ismeretek, Műszaki Kiadó, Budapest, 2006

AJÁNLOTT IRODALOM

Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2007

A(z) 1465–06 modul 009–es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
12 óra

MUNKANYELV

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató