



Nagy Józsefné

Tésztából készíthető és vegyes köretek



A követelménymodul megnevezése:

Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-012-30



TÉSZTÁBÓL KÉSZÍTHETŐ KÖRETEK, VEGYES KÖRETEK

ESETFELVETÉS–MUNKAHELYZET

Ahhoz, hogy vendégeink számára komplett főételt tudjunk prezentálni, szükségünk van a köretek széles választékának az ismeretére. Köretekkel egészítjük ki a húsételeinket. Az adott húsétel mellé fontos, hogy mindig a húsétel jellegének megfelelő köretekkel válasszuk ki. A kiválasztott köretekkel már a tálalás esztétikumát is részben meghatározhatjuk a színek, formák harmóniájával, térbeni elhelyezésével. Tartsuk mindig szem előtt, hogy a klasszikus húsételeinket a hagyományos köretekkel tálaljuk, például Csáky–rostélyos köretének ne akarjunk korszerű köretet tálalni, hagyományos vajos galuska körettel kínáljuk. Az alábbiakban ismerkedjünk meg a tésztából készíthető köretekkel, majd a vegyes köretekkel.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

1. A tésztából készíthető köretek az alábbi szempontok szerint dolgozzuk fel:

- A tészta eredete
- A tészták táplálkozás élettani hatása
- A tésztával szemben támasztott élelmiszer– biztonsági szabályok
- A tésztából készíthető köretek technológiái:

2. A vegyes köretek az alábbi szempontok szerint dolgozzuk fel:

- A vegyes köretek táplálkozás élettani hatása
- A vegyes köretekkel szemben támasztott élelmiszer– biztonsági szabályok
- A vegyes köretekkel készíthető köretek technológiái:

1. A tészta eredete: A legkorábbi tészta 4000 éves, Kína területén találták meg. Valószínűleg kölesből készítették. Régészeti kutatások olasz országban ókori etruszk sírokban fedeztek fel a tészta készítésére utaló rajzokat, találtak a tészta főzéséhez szükséges eszközöket. Az ókorban már Egyiptomban és Görögországban is fogyasztottak tésztát. Középkorban a karavánok utasai csillapították éhségüket kifőzött száraztésztával. Olaszországba Marco Polo hozta be Kínából. A mai legnagyobb tésztafogyasztó nemzet Olaszország, vitatja és magáénak tulajdonítja a tészta eredetét.

2. A tészták táplálkozás élettani hatása: A tészták búzalisztből, vagy durumlisztből, tojásból só, víz hozzáadásával készülnek. Magas a keményítőtartalmuk, így energiát biztosítanak a szervezet számára. Tápértéke a hozzáadott tojások számával nő. Főzéskor a tészta a kétszeres térfogatára nő. A főzéskor kevergezzük, mert könnyen összeragad, vagy ha tovább főzzük, akkor deformálódik, szétfő. Hazánkban általában búzalisztet használnak a tészták készítéséhez, de pl. Olaszországban durumlisztből készítik a tésztákat. A durumlisztből készült tészták táplálkozás élettani szempontból értékesebbek. Kedvező az aminosav és a fehérje összetétele, magas a vitamin tartalma. A durumlisztből tojás nélkül készült tészta sárga színű, főzéskor rugalmas, nem csirizes, rövid idő alatt megfő, nem ragad, alaktartó. Miután nem tartalmaz tojást koleszterinmentes, és a szalmonellafertőzéstől sem kell tartani.

– A tésztával szemben támasztott élelmiszer- biztonsági szabályok:

"Tészta-előkészítés

A tészta-előkészítés során az általános előírásokon túlmenően az alábbiak különös figyelmet igényelnek: A saját készítésű tészták előkészítését lehetőleg csak erre a célra használt tészta-előkészítő helyiségben szabad végezni. Ennek hiányában tészta-előkészítés csak a konyhatér elkülönített részén történhet egy erre a célra kijelölt munkaasztalon. A tésztákat előkészíteni csak közvetlenül a hőkezelésük előtt szabad, illetve azok hőkezelésük előtti pihentetése, stb. csak a technológiailag legszükségesebb ideig történhet. Különösen szigorúan be kell tartani ezt az előírást a tojást is tartalmazó tésztaféleségek esetében. A zsákos kimérésű lisztet a felhasználás előtt át kell szitálni." 1

A búzalisztből tojással készített, főtt tészták eltarthatósága maximum 3 óra. A nagyobb mennyiségű főtt tészta értékesítése esetén a tésztát a tálalás ütemének megfelelő mennyiségben kell kifőzni. Gondoljunk csak bele: a tészta felületén keletkezett sikkertartalmat hidegvízzel leöblítjük, gondosan lecsepegtetjük. Tálba öntjük, kevés zsiradékkal összekeverjük, tálaláskor forrósitjuk. Amíg tálalásra kerül a sor, hűtőben tároljuk, de a tészta nedves, nagy felületen érintkeznek egymással, így a mikroorganizmusoknak kiváló táptalajt nyújtanak. Ennek folyományaként a fogyasztó kellemetlen percekét élhet át. Ennek elkerülése érdekében a tálalás ütemének megfelelően főzzük ki a tésztát.

1 Kézikönyv a HACCP rendszer kialakításához

Tésztából készíthető köretek csoportosítása:

Főzéssel készíthető tésztaköretek

- Főtt száraztészták (spagetti, makaróni,)
- Gyúrt tészták (csusza, széles metélt)
- Kevert tészták (galuska, vajás galuska, zsemlegombóc, túrógombóc, burgonyagombóc)

Párolással készíthető tésztaköretek

- Párolt száraz tészták (orsó, csiga, tarhonya)

Sütéssel készíthető tésztaköretek

- burgonyafánk

Főzéssel készíthető száraz tésztaköretek technológiája:**Spagetti:**(szálas, nyújtott, tömör, vékony tészta)

Adagonként 150g-ot számolhatunk. Magas fazékban tegyünk fel vizet forrni, hogy a spagetti tészta beleférjen. A vizet megsózzuk, kevés étolajat, vagy oliva-olajat tegyünk a főzővízbe. Többször kevergetve megakadályozhatjuk, hogy a tészta összeragadjon a főzés során. Csak akkor tegyük a tésztát a vízbe, ha erősen forr. A tésztát ne törjük el, egészben főzzük meg, főzés során többször kevergessük meg. Ha úgy gondoljuk, hogy megfőtt a tészta, akkor kóstoljuk meg. Akkor kész a tészta, ha már nem kemény, de ahogy harapjuk kissé ellen áll, tehát nem túlfőtt, ragacsosan puha. Ha olasz vendégnek készítjük, akkor úgy főzzük meg, hogy a tészta közepe roppanjon (al dante). Ha késznek ítéljük meg a tésztát, akkor csepegtető tálba szedjük, leöblítjük, gondosan lecsepegtetjük. Kevés olajjal, vagy olvasztott vajjal összekeverjük. Tálalás előtt felforrósítjuk, hogy a maghőmérséklete érje el a 72 C-ot. Ízlésesen előmelegített tányérra tálaljuk.

Makaróni:(szálas, nyújtott, üreges, a spagettinél vastagabb tészta)

Főzése azonos a spagettinál leírtakkal.

Főzéssel készíthető gyúrt tésztaköretek technológiája:**Széles metélt:**

Anyaghányad:

Liszt 800g

Tojás 6db

Só 3g

Étolaj 50ml

Előkészítő műveletek:

A lisztet átszitáljuk, a tojásokat gondosan lefertőtlenítjük. Sós vizet forralunk.

Széles metélt technológiája:

A liszthez sót adunk, a közepébe mélyedést alakítunk ki. A mélyedésbe öntjük a felvert egész tojásokat. Összeállítjuk a tésztát: A tojással (mint folyadékkal) felvetetjük a lisztet, összeállítjuk az anyagokat, egyneműsítjük, majd összegyúrjuk. Az összeállításkor ügyeljünk arra, hogy a tészta ne legyen túl lágy, mert akkor ragadni fog a tészta. Ha úgy ítéljük meg, hogy lágy, akkor szükség szerint lisztet adjunk hozzá. Az egyneműsítés után cipózzuk a tésztát. Addig dolgozzuk tésztázó asztalon, míg a teljesen sima felületű cipót nem kapunk. A cipózás után vékonyan lekenjük zsiradékkal, és rövid ideig pihentetjük. Pihentetés után 2 mm vékonyra nyújtjuk. A nyújtás történhet hagyományosan nyújtófával, vagy tésztanyújtó gép segítségével. Rövid ideig szikkasztjuk. A szikkasztásra azért van szükség, hogy a daraboláskor ne ragadjon össze a tészta. Darabolása 8mm széles, 20cm hosszú darabokra történik. Készíthetünk zöld széles metéltet is, amikor a gyúrt tészta összeállításkor áttört parajpürét is dolgozunk a tésztába. Készíthetünk piros széles metéltet is, akkor a gyúrt tészta összeállításkor paradicsompürét is dolgozunk a tésztába. Készülhet fekete széles metélt is, amikor tintahal tintával feketére színezzük a tésztát. Adagonként 150g-ot számolhatunk. Vizet tegyük fel forni. A vizet megsózzuk, kevés étolajat tegyük a főzővízbe, így megakadályozhatjuk, hogy a tészta összeragadjon a főzés során. Csak akkor tegyük a tésztát a vízbe, ha forr. A tésztát ne törjük el, egészben főzzük meg, főzés során többször kevergessek meg. Ha úgy gondoljuk, hogy megfőtt a tészta, akkor kóstoljuk meg. Ha késznek ítéljük meg a tésztát, akkor csepegtető tálba szedjük, leöblítjük, gondosan lecsepegtetjük. Kevés olajjal, vagy olvasztott vajjal összekeverjük. Tálalás előtt felforrósítjuk, hogy a maghőmérséklete érje el a 72 C-ot. Ízlésesen előmelegített tányérra tálaljuk.



1. ábra. Gyúrt tészta anyagai



2. ábra. Egyneműsítés



3. ábra. Cipózás



4. ábra. Pihentetés cipóban



5. ábra. Cipó darabolása gépi nyújtáshoz



6. ábra. Gépi nyújtás



7. ábra. Szikkasztás



8. ábra. Tészta tovább nyújtása



9. ábra. Tészta darabolása széles metéltre



10. ábra. Széles metélt

Csusza tészta:

Anyaghányad:

Liszt 800g

Tojás 6db

Só 3g

Füstölt szalonna 200g

Csusza tészta technológiája:

Széles metélt technológiája alapján elkészítjük a gyúrt tésztát. A gyúrt tészta műveleti sorrendje:

- Előkészítő műveletek
- Anyagok összeállítása (Egyneműsítés)
- Cipózás
- Pihentetés
- Nyújtás
- Szikkasztás
- Darabolás: tenyérnyi nagyságú darabokra tördelve

A füstölt szalonnát 1x1 cm-es kockára vágjuk, zsírára pirítjuk. A tepertőket kiemeljük a zsírból. A tésztát a kifőzzük, leöblítjük, és lecsepegtetjük. A szalonna zsírral meglocsoljuk, összekeverjük. Forrón tálaljuk, például harcsapaprikás köreteként. Díszítése: megszórjuk tepertő darabokkal.

Kevert tészta köretek technológiája:

Előkészítő műveletek: A lisztet átszitáljuk, a tojásokat gondosan lefertőtlenítjük. Sós vizet forralunk.

Galuska:

Anyaghányada:

Liszt 800g

Tojás 3db

Étolaj 100ml

Só 50g

Galuska készítése:

Csak akkor állunk neki a galuskát összeállítani, amikor forr a víz. Ez azért fontos, mert az előre kikevert galuskában a víz hatására a liszt sikértartalma megduzzad, kifőzéskor keménnyé válik a tészta. Keverőtálba tesszük a tojásokat, hozzáadjuk a vizet, sót, majd belekeverjük a lisztet. A galuskát mindig csak lisztcsomósra keverjük. Forrásban lévő vízbe szaggatjuk galuskaszaggató segítségével. A galuska szaggatása történhet vágólapról, tányérról is kés segítségével. Egyszerre ne túl sok galuskát szaggassunk, mert az elején szaggatott szétfő, míg a végén szaggatott nyers maradhat. A főzés folyamán többször keverjük meg, ne ragadjon össze. Ellenőrizzük, hogy megfőtt-e, ha igen kiemeljük a főzővízből szűrő segítségével, folyó hideg vízzel leöblítjük, gondosan lecsepegtetjük. Tálba öntjük, kevés zsiradékkal összekeverjük, lefedve tároljuk. Tálaláskor átforrósítjuk, előmelegített tányérra, ízlésesen tálaljuk.



11. ábra. Galuska

Vajas galuska készítése:

Csak akkor állunk neki a galuskát összeállítani, amikor forr a víz. Keverőtálba tesszük a szobahőmérsékletű a vaját, habosra keverjük. Hozzáadjuk a tojásokat, a sót, majd belekeverjük a lisztet. Forrásban lévő sós vízbe szaggatjuk bevizezett vágólapról, vizes késsek. A főzés folyamán többször keverjük meg, ne ragadjon össze. Ellenőrizzük, hogy megfőtt-e, ha igen kiemeljük a főzővízből szűrő segítségével, folyó hideg vízzel leöblítjük, gondosan lecsepegtetjük. Tálba öntjük, kevés zsiradékkal összekeverjük, lefedve tároljuk. Tálaláskor átforrósítjuk, előmelegített tányérra, ízlésesen tálaljuk.



12. ábra. Vajas galuska húsétellel tálalva

Zsemlegombóc

Anyaghányada:

Zsemle 5db

Tojás 4db

Liszt 400g

Vöröshagyma 60g

Só 50g

Őrölt bors

Zsír 50g

Előkészítő műveletek:

A szikkadt zsemleket apró kockára vágjuk, és zsemleszínűre pirítjuk sütőben. A tojásokat lefertőtlenítjük, feltörjük. Lisztet szitálunk, vöröshagymát finomra vágjuk, petrezselyemzöldet megmossuk, leszárítjuk, leveleit finomra vágjuk.

Zsemlegombóc készítése:

Vöröshagymát zsírban üvegesre fonnyasztjuk, hozzáadjuk a petrezselyem zöldet, megfuttatjuk. Keverőtálba rakjuk a tojásokat, sót őrölt borsot, lisztet, vizet. Simára dolgozzuk, hozzáadjuk a pirított vöröshagymát, petrezselyemzöldet. Hozzá forgatjuk a pirított zsemlekockákat, összedolgozzuk. Megkóstoljuk, ha szükséges utóízesejtjük. Nedves kézzel 5–6 cm átmérőjű gombócokat formálunk. Közben sós vizet forralunk. Végezzük főzéspróbát egy gombóccal. A főzéspróbával ellenőrizhetjük, hogy megfelelő-e a gombócok állaga, illetve ellenőrizhetjük, hogy mennyi időre van szükségünk a gombócok főzésére. Ez akkor hasznos információ, ha több tíz, akár több száz adagot kell kifőznünk. Ez esetben nem kell minden főzés turnusból megvágva 1–1 darabot ellenőrizni, mert van már viszonyítási alapunk. Tudjuk, hogy a főzéspróbánál 5–6 cm átmérőjű gombócokat 7–8 percig főztük gyöngyöző forrásban lévő vízben, akkor ugyanekkora méretűek főzésére elegendő idő a 7–8 perc nagyobb mennyiség készítésénél is. Melegen tartása a főzővízben, vagy melegen tartóban történik. Forrón tálaljuk.



13. ábra. Zsemlegombóc

Túrógombóc

Anyaghányada:

Tehéntúró 1000g

Tojás 4db

Búzadara 160g

Só 30g

Vaj 80g

Előkészítő műveletek:

A túrót áttörjük szitán. Tojásokat lefertőtlenítjük, egyesével felütjük.

Túrógombóc készítése:

Az áttört túróhoz hozzáadjuk a sót, búzadarát, egész tojásokat. Alaposan összedolgozzuk. Hűtőszekrényben pihentetjük fél órát, hogy a daraszemek megduzzadjanak. Közben sós vizet forralunk. A túrógombóc masszából kanál segítségével kiemelünk egy gombócnyi adagot, majd nedves kézzel tömörítjük, és gombócot formálunk belőle. Főzéspróba után kifőzzük gyöngyöző forrásban lévő vízben. Melegen tartása a főzővízben, vagy melegen tartóban történik. Készíthető a túrógombóc kaporral is. Fehérhúsú háziszárnyas készülő ételek köreként gazdagíthatjuk a gombócot gyümölcsökkel is. Ilyenkor a gyümölcsöket megmossuk, megszáritjuk, felaprítjuk, és az összeállított túrógombóc masszába keverjük.

Burgonyagombóc:

Anyaghányada:

Burgonya 1000g

Liszt 200g

Sertészsír 70g

Só 50g

Tojás 2db

Előkészítő műveletek: A burgonya héjáról gondosan lemoszuk a földes szennyeződést, majd héjában feltesszük sós vízben főni. A tojásokat lefertőtlenítjük, felütjük.

Burgonyagombóc készítése:

A megfőtt burgonyát megtisztítjuk, még forrón áttörjük. Hozzádolgozzuk a lisztet, tojásokat, sót, és zsiradékot, összedolgozzuk. Gombócokat formálunk belőle, majd sós forrásban lévő vízben megfőzzük. A főzővízben, vagy melegen tartóban tároljuk tálalásig.

Párolással készíthető tésztakörek:

- Párolt száraz tészták: **orsó, csiga**, tarhonya

Anyaghányada:

Orsó (csiga) száraz tészta 800g

Étolaj 70ml

Só 50g

Orsó, csigatészta készítése: A tészta súlyának megfelelő kétszeres mennyiségű vizet forralunk. Az étolajat felhevítjük. Hozzáöntjük a száraz tésztát, addig pirítjuk kevergetve, míg a tészta 70%-a megbarnul. Fontos a kevergetés, hogy egyenletesen piruljon meg a tészta felülete. Ha a kellő barna színt elértük óvatosan felöntjük a forró vízzel. Vigyázzunk, hogy a felcsapódó gőz ne okozzon égési sérülést. Lefedve, takarékon pároljuk, többször óvatosan átkeverjük, hogy ne törjön össze. Tálalás előtt óvatosan fellazítjuk pecsenye villával.

Tarhonya készítése:

A tarhonya súlyának megfelelő kétszeres mennyiségű vizet forralunk. Étolajat hevítünk, hozzáadjuk a tarhonyát, kevergetve addig pirítjuk, míg világos barna színű lesz. Ekkor hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, rövid ideig tovább pirítjuk. Meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, hogy a paprika színe kioldódjon, felöntjük forró vízzel. Átkeverjük, megsózzuk, lefedve készre pároljuk. Némely területen nem használnak a tarhonya készítéséhez vöröshagymát és fűszerpaprikát, hanem az orsó tésztánál leírtak alapján készítik el. Tálalás előtt óvatosan fellazítjuk pecsenye villával.



14. ábra. Tarhonya

2. A vegyes köreteket az alábbi szempontok szerint dolgozzuk fel:

- A vegyes köretek táplálkozás élettani hatása
- A vegyes köretekkel szemben támasztott élelmiszer- biztonsági szabályok
- A vegyes köretekkel készíthető köretek technológiai:

A vegyes köretek táplálkozás élettani hatása:

A vegyes köretek többféle köretet jelentenek. Táplálkozás élettani hatásuk jelentős, mert az összetételéből adódóan többféle alapanyagot használunk fel a készítése során, így nagyobb esély van arra, hogy értékes tápanyagok jutnak a szervezetünkbe. A többféle alapanyagból készített köretek ízükben, színükben, tálalás módjában is változatosságot nyújtanak. A zöldségfélék víztartalma magas, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdagok. Rostanyag tartalmuk a bélműködésben játszik fontos szerepet. Könnyen emészthetőek. A rizsből és burgonyából készíthető köretek keményítő tartalma magas. Az összetett köretek készítéséhez széles választékot nyújtanak. A vegyes köretek mindig úgy állítsuk össze, hogy ízében, színében harmonizáljanak az adott hússal.

A vegyes köretekkel szemben támasztott ételkészítés- biztonsági szabályok:

"A zöldségek előkészítése során történik a válogatásuk, a tisztításuk, a mosásuk, a darabolásuk. Itt is figyelmet kell fordítani az egyes áruféleségek kezelésének sorrendjére, először a legtisztább, a legvégén a legszennyezettebb nyersanyag előkészítése történjen.

Az előkészítési folyamat első lépéseként ki kell válogatni, illetve el kell távolítani a romlásra gyanús vagy roncsolt termékeket, termékreszleteket. Csak ezt követően végezhető el a termék jellegének megfelelő tisztítási folyamat.

A megtisztított zöldségeket egészben kell tisztára mosni, mert a felaprított állapotban történt mosásakor sok értékes vitamint veszíthetünk el. Ugyanez vonatkozik az ásványi sókra is. Az áztatás során még nagyobb a vitamin és ásványanyag veszteség, ezért a megtisztított zöldségeket áztatni nem szabad, és különösen nem felaprított formában.

A mosási folyamat első fázisában a szennyeződések néhány perces áztatással fel kell lazítani, majd a fellazított szennyeződések folyóvízes öblítéssel, lehetőleg erős vízszugárral el kell távolítani. A megmosott termékeket szűrőedényben le kell csepegtetni.

A mosási folyamat gondos elvégzésére, a felületi szennyeződések letávolítására különösen nagy gondot kell fordítani a nyersen fogyasztott termékek esetében. A hőkezelés nélkül fogyasztandó zöldségek és gyümölcsök előkészítése csak tiszta előkészítő helyiségben végezhető el, az egyéb termékek előkészítésétől időben szigorúan elkülönítve.

Az iparilag előkészített zöldségeket a felhasználás előtt a zöldség-előkészítőben vagy szűrőedényben alaposan át kell öblíteni. kizárólag erre a célra használt szűrőedényben alaposan át kell öblíteni.

Gépi szeletelés esetén meg kell győződni arról, hogy a szeletelő gépből gépszírfolyás nem veszélyezteti-e a termék tisztaságát.

A munkafolyamat közben rendellenes zaj észlelése esetén a szeletelést azonnal fel kell függeszteni, és meg kell vizsgálni a zaj keletkezésének okát (pl. alkatrésztörés, a zöldségek között visszamaradt fizikai szennyeződés, stb.), a zaj keletkezésének okát el kell hárítani, az esetlegesen szennyeződött termékeket ételkészítéséhez felhasználni tilos.

A gépi darabolás befejezése után is meg kell győződni a berendezés felületeinek, alkatrészeinek épségéről a termék esetleges fizikai szennyeződésének kizárása érdekében. Probléma észlelése esetén a termék nem használható fel.

Az előkészítési folyamatokat lehetőleg közvetlenül a felhasználás előtt kell elvégezni. Amennyiben ez nem biztosítható, gondoskodni kell az előkészített termékek megfelelően zárt, szükség esetén pedig hűtve tárolásukról is (pl. gomba).

A vendéglátó, köz étkeztető saját termékei előállításához szükséges mennyiségben zöldséget, gyümölcsöt tartósíthat (pl. lefagyaszthat) a közegészségügyi és élelmiszer-higiéniai előírások betartásával. Természetesen ebben az esetben is biztosítani kell a termék azonosítását szolgáló jelöléseket." 2

A vegyes köretekől készíthető köretek technológiái:

Párizsi körítés

Nem szeretnék kötelezően összeállított párizsi köretet bemutatni, hiszen az összetett köretek összeállításának kimeríthetetlen tárháza van. Az összeállításnál vegyük figyelembe a különböző alapanyagok minél szélesebb körben történő alkalmazását, az alapanyagok szezonálisát, valamint a különböző alapanyagok hő közlésében is igyekezzünk változatosságot biztosítani. A későbbi tanulmányaink során már a tanult meleg előételek csoportjaiból is tudunk a párizsi köret összeállításakor válogatni. (A zöldségből készíthető meleg előételek csoportjából a felfújtak, ropogósok és csőben sültök közül.) Az alábbi összeállítás csak tájékoztató jellegű. A jelenlegi tanulmányunk szakaszban elkészíthető. A párizsi körítést minimum hat féle köretből állítjuk össze.

A párizsi körítés tartalmazzon:

Angolos zöldségfélét (angolos zöldborsó)

Franciás zöldségfélét (Franciás zöldbabot)

Lengyeles zöldségfélét (lengyeles kelvirágot)

Bő zsírban sült burgonya köretet (szalmaburgonya, hasáburgonya, mogyoróburgonya, rácsos burgonya, kockaburgonya)

Bundázott zöldségfélét (rántott gombafej, cukkini rántva, patisszon bécsi bundában, gombafejek orly módra, stb.)

Párolt rizst, vagy módozatát (módozatait akkor válasszuk, ha nem használunk fel zöldborsót, gombát a párizsi köret többi összetevőinél, így biztosíthatjuk, hogy az alapanyagok ne ismétlődjenek.)

Tálalása osztott falú üvegtálra történhet. Ha nem áll rendelkezésünkre osztott falú üvegtál, akkor tojásos burgonyapépből készíthetünk, angol méretű tányérra. Középre egy kört nyomunk a tojásos burgonya pépből, csillagcsővel ellátott nyomózsákból, majd a körtől a tányér széle felé haladva öt részre osztjuk a tányért a tojásos burgonya péppel. A pép felületét lekenjük óvatosan felvert tojással, majd szalamanderben rápirítunk. Az így kapott részekbe helyezük el a köreteket külön-külön, színükben váltakozva, esztétikusan. Tálalhatjuk tányérszerviz esetén angol tányérra is a hústétellel együtt, törekedve az ízléses megjelenítésre.



15. ábra. Párizsi köret

Vegyes zöldség körítés/ Tavaszi körítés

A vegyes zöldség körítés készítésénél is érvényesek a párizsi köretnél leírtak, nevezetesen: összeállításának kimeríthetetlen tárháza van, az összeállításnál vegyük figyelembe a különböző alapanyagok minél szélesebb körben történő alkalmazását, az alapanyagok szezonálisát. A következő zöldségek felhasználásával készíthetjük például a tavaszi köretet: padlizsán, parajlevél, brokkoli, sárgarépa, kelvirág. A készítéséhez választhatunk ötnél több zöldségfélét is. A kiválasztott zöldségeket a fajtára jellemző módon megtisztítjuk, egyenletesen feldaraboljuk, majd külön-külön franciásan elkészítjük. Finomra vágott petrezselyemzölddel díszítjük. Tálalhatjuk az elkészült zöldségeket fajtánként halmozva, színeik figyelembe vételével ízlésesen tálalva. Tálalhatjuk úgy is, hogy az elkészítés után óvatosan összeforgatjuk a zöldségeket, és tányérra halmozzuk.



16. ábra. Tavaszi körítés

Zöld köret

A zöld köret készítésénél csak zöld színű zöldségeket választunk ki, például: zöldborsó, zöldbab, parajlevél, brokkoli, kelbimbó, zöldcsirág. Az előkészített zöldségeket külön-külön franciásan elkészítjük, majd a világosabb tónustól a sötétebb felé haladva zöldség fajtánként halmokban helyezük el előmelegített tányéron.

Virágáruslány-köret

Az egyik leg látványosabb köretünk a virágáruslány-köret. A készítéséhez szükségünk van tojásos burgonyapépre, amit csillagcsővel ellátott nyomózsákból kosárka formájúra alakítjuk, tojással lekenve szalamanderben rápirítunk. Még forrón a tálaló tányérra helyezük. Szükségünk van még különböző zöldségekre is. Sárgarépa, petrezselyem gyökér, zöldbab, zöldborsó, kelvirág, csirág kerülhet felhasználásra. A zöldségeket a fajtára jellemző módon előkészítjük, egyenletesen feldaraboljuk. A darabolás történhet kockára vágva, vagy karalábévájával kis gömbökre kiszűrva. Az előkészített zöldségeket külön-külön franciásan elkészítjük. A tányérra helyezett kosárka formákba halmozva tálaljuk.



17. ábra. Virágáruslány- köret

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Olvassa el figyelmesen a gyúrt tészta készítését a széles metélt készítésénél. Ha a tanulmányozása során nehézségbe ütközik, kérje szakoktatója segítségét.
2. Írja le a gyúrt tészta készítésének műveleti sorrendjét! Ismertesse csoporttársaival, hogy gyakorlati munkahelyén milyen gyúrt tésztából készíthető köreteket kínálnak!
3. Mennyi ideig tárolhatjuk a kifőtt tésztákat? Indokolja válaszát!
4. Hogyan tudja megakadályozni, hogy a kifőtt galuska összeragadjon?
5. Hogyan történik a vajos galuska szaggatása?
6. Mire kell ügyelnie a túrógombóc főzése során?
7. A tarhonya készítésénél milyen mennyiségű és milyen hőmérsékletű vízre van szüksége?
8. A tarhonya készítése alapján készíthet-e párolt tészta köretet? Ha igen, nevezze meg.
9. Táplálkozás élettani szempontból miért jelentős a vegyes köretek fogyasztása?
10. A párizsi körítés készítése során milyen hő hatásokat kell végeznie?
11. Tetszőlegesen állítson össze vegyes zöldség körítést!

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Milyen elkészítő műveletek végzésére van szüksége a tarhonya elkészítése során?

2. feladat

Ismerje fel, és válassza ki a zsemlegombóc élelmi anyagait az alábbi felsorolásból!

Zsemle

Túró

Étolaj

Tojás

Liszt

Búzadara

Fokhagyma

Vöröshagyma

Só

Őrölt bors

Majoranna

Zsír

Zsemlemorzsa

3. Feladat

A gyakorlati munkahelyén a műszakvezető szakács megbízza, hogy az üzlet kalkulációjában tájékozódjon a galuska készítéséhez szükséges anyaghányadról, majd a 25 fő vacsora vendégek számára állapítsa meg a felhasználáshoz szükséges anyagok mennyiségét!

Galuska:

Anyaghányada:

Liszt 800g

Tojás 3db

Étolaj 100ml

Só 50g

4. feladat

Tervezze meg, és ossza fel részfolyamatokra a virágáruslány- köret készítését!

5. feladat

A vegyes körítés készítése során hogyan tudja a körethez szükséges zöldségek vitamin tartalmát megóvni?

6. feladat

Nevezzen meg 5 tésztából készíthető köretet!

7. Feladat

Saját tetszése szerint állítson össze vegyes zöldség köretet!



A large rectangular area with a yellow border, containing ten horizontal lines for writing. A large, faint watermark reading 'KÖZHASZNÁLTANYAG' is visible diagonally across the page.

8. feladat

Az alábbiakban olvassa el figyelmesen a galuska készítését. A leírásban három súlyos technológiai hibát rejtettünk el. Kérem, keresse meg, és javítsa ki a hibás információkat!

Galuska készítése:

Főzés előtt fél órával célszerű a galuskát összeállítani. Ez azért fontos, mert az előre kikevert galuskában a víz hatására a liszt sikértartalma megduzzad, kifőzéskor keménnyé válik a tészta. Keverőtálba tesszük a tojásokat, sót, majd belekeverjük a lisztet. A galuskát mindig csak lisztcsomósra keverjük. Forrásban lévő vízbe szaggatjuk galuskaszaggató segítségével. A galuska szaggatása történhet vágólapról, tányérról is kés segítségével. Egyszerre szaggassuk ki a galuska tésztát. A főzés folyamán többször keverjük meg, ne ragadjon össze. Ellenőrizzük, hogy megfőtt-e, ha igen kiemeljük a főzővízből szűrő segítségével, folyó hideg vízzel leöblítjük, gondosan lecsepegtetjük. Tálba öntjük, kevés zsiradékkal összekeverjük, lefedve tároljuk. Tálaláskor átforrósítjuk, előmelegített tányérra, ízlésesen tálaljuk.

A large rectangular area with a yellow border, containing 18 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box. A large, light gray watermark reading 'MUNKANYAG' is diagonally overlaid across the entire page, including this section.

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Pirítás _____
Párolás _____

2. feladat

Zsemle

Túró

Étolaj

Tojás

Liszt

Búzadara

Fokhagyma

Vöröshagyma

Só

Őrölt bors

Majoranna

Zsír

Zsemlemorzsa

3. Feladat

Galuska anyaghányada 10 adagra vetítve:

Liszt 800g

Tojás 3db

Étolaj 100ml

TÉSZTÁBÓL KÉSZÍTHETŐ KÖRETEK, VEGYES KÖRETEK

Só 50g

25 adag galuskához szükséges anyaghányad:

Liszt 800g x2,5=2000g

Tojás 3db x2,5=8db

Étolaj 100ml x 2,5=250ml

Só 50g x 2,5= 125g

4. feladat

- Élelmi anyagok kiválasztása
- Alapanyagok előkészítése, darabolása
- Burgonya főzése
- Tojásos burgonyapép készítése
- Zöldségek hőkezelése
- Kosárka formálása, sütése
- Tálaláskor a zöldségek kosárba helyezése

5. feladat

A megtisztított zöldségeket egészben kell tisztára mosni, mert a felaprított állapotban történt mosásakor sok értékes vitamint veszíthetünk el. Ugyanez vonatkozik az ásványi sókra is. Az áztatás során még nagyobb a vitamin és ásványanyag veszteség, ezért a megtisztított zöldségeket áztatni nem szabad, és különösen nem felaprított formában.

6. feladat

1. Galuska
2. Zsemlegombóc
3. Széles metélt
4. Tarhonya
5. Spagetti

7. Feladat

Bébi patisszon, parajlevél, pagodakel, karotta, kelvirág, zöldbab külön-külön franciásan elkészítve. Petrezselyemzölddel meghintve.

8. feladat**Galuska készítése:**

Csak akkor állunk neki a galuskát összeállítani, amikor forr a víz. Ez azért fontos, mert az előre kikevert galuskában a víz hatására a liszt sikértartalma megduzzad, kifőzéskor keménnyé válik a tészta. Keverőtálba tesszük a tojásokat, **hozzáadjuk a vizet**, sót, majd belekeverjük a lisztet. A galuskát mindig csak lisztcsomósra keverjük. Forrásban lévő vízbe szaggatjuk galuskaszaggató segítségével. A galuska szaggatása történhet vágólapról, tányérról is kés segítségével. **Egyszerre ne túl sok galuskát szaggassunk, mert az elején szaggatott szétfő, míg a végén szaggatott nyers maradhat.** A főzés folyamán többször keverjük meg, ne ragadjon össze. Ellenőrizzük, hogy megfőtt-e, ha igen kiemeljük a főzővízből szűrő segítségével, folyó hideg vízzel leöblítjük, gondosan lecsepegtetjük. Tálba öntjük, kevés zsiradékkal összekeverjük, lefedve tároljuk. Tálaláskor átforrósítjuk, előmelegített tányérra, ízlésesen tálaljuk.

IRODALOMJEGYZÉK

Lukács–Oriskó–Sándor– Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2008

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

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer Alapismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2002

1 Kézikönyv a HACCP rendszer kialakításához, Kiadja: CONSACT–MAVEMISZ 2001

A(z) 1465-06 modul 012-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:
16 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