## РЕФЕРАТ

**на тему:**

# “Приготування

**заправних перших страв”**

**1. Заправні перші страви**

Заправними називають такі перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами (цибулею, мор­квою, білим корінням), томатом і борошном. До складу заправних пер­ших страв входять овочі, крупи, бобові або макаронні вироби, тому ці страви набувають смаку і аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.

Заправні перші страви поділяють на борщі, щі, солянки, капусня­ки, розсольники, супи (овочеві, картопляні, без картоплі).

Для їх приготування обчищені овочі шаткують або нарізують відпо­відної форми залежно від виду страви. Використовують їх сирими або після попередньої теплової обробки. Квашену капусту тушкують, со­лоні огірки нарізують і припускають, столові буряки варять або печуть необчищеними, обчищають, нарізують або обробляють, нарізують, а потім тушкують або припускають. Нарізані моркву, цибулю, біле ко­ріння, томати і томатне пюре пасерують з жиром. Борошно пасерують з жиром або без нього. Для пасерування беруть борошно І сорту і про­грівають його при температурі 120—130°С до світло-жовтого кольору.

Жирову пасеровку розводять гарячим, а суху — охолодженим бульйо­ном або відваром (1:4), розмішують до однорідної маси і проціджують. Крупи перебирають, а дрібні просівають, потім промивають 2—3 рази, кожного разу міняючи воду. Пшоно промивають, а потім обшпа­рюють, щоб видалити гіркість. Перлові крупи після промивання зак­ладають в окріп, варять до напівготовності, відвар зливають, а крупи промивають, оскільки відвари з них мають темний колір і слизувату консистенцію, яка надає першим стравам неприємного зовнішнього вигляду. Макарони перебирають і розламують.

### Загальні правила приготування заправних перших страв

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.

2. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду в певній послідовності залежно від тривалості варіння (табл. 6), щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду про­дукту бульйон повинен швидко закипати.

3. Сирими закладають свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової.

4. У перші страви, в які входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготов­ності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середо­вищі картопля погано розварюється.

5. Заправні перші страви, за винятком тих, що містять крупи, виро­би з борошна, заправляють пасерованим борошном (розведеним буль­йоном, водою або відваром), яке надає їм більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С. Капусняки, борщі можна заправити протер­тою картоплею.

6. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10—15 хв. до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею — за 5—10 хв. до закінчення варіння.

7. Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20—40 г [нетто] на 1000 г супу), при цьому відповід­но зменшується закладання Інших овочів.

8. Заправні супи варять при слабкому кипінні, оскільки при силь­ному кипінні овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини.

9. Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5—7 хв. до готовності.

10. Зварені заправні супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10— 15 хв., щоб сплив жир. Після цього вони стають прозорішими й аро­матнішими.

11. Подають заправні гарячі супи в підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці. Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шма­точки м'яса, птиці, риби (від 35 до 50 г на порцію), наливають заправну першу страву, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення її вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2—3 г нетто на порцію). Сметану кладуть у тарі­лку 10 г на порцію. Норма подавання заправної першої страви може становити 500,400, 250 г залежно від попиту відвідувачів.

**2. Борщі**

Борщ — українська національна страва. Обов'язковими складови­ми частинами борщу є буряки і томатне пюре. Борщі готують на кістко­вому, м'ясному, грибному бульйоні, бульйоні з птиці (гуски, качки) і вегетаріанські — на воді або овочевих відварах. До складу борщів та­кож входять морква, цибуля, петрушка і зелень. Залежно від виду бор­щу в нього додають капусту (свіжу або квашену), картоплю, перець со­лодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки та ін.

Використовують кілька способів підготовки буряків для борщу — тушкування, пасерування, варіння і підпікання.

Буряки варять цілими неочищеними без оцту, обчищеними з оц­том. В першому випадку після варіння з буряків обчищають шкірку. Варені буряки нарізають, з'єднують з пасерованими овочами, томат­ним пюре і тушкують.

Буряки тушкують у товстостінному посуді з додаванням бульйону (15—20% до маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цукру протя­гом 1 — 1,5 год., періодично помішуючи. При тушкуванні буряку з оц­том краще зберігається забарвлення, але збільшується час теплової об­робки.

Буряки пасерують разом з цибулею і корінням у глибокому посуді при незначному нагріві, періодично помішуючи. Потім додають оцет, цукор і прогрівають протягом 10—15 хв. При цьому способі збільшу­ються витрати жиру, завдяки чому скорочується тривалість варіння, краще зберігаються барвники й ароматичні речовини.

Для приготування борщу використовують борщову заправу. До її складу входять буряки, морква, цибуля, петрушка, томатне пюре, жир, цукор, спеції, оцет. Борщову заправу кладуть за 10—-12хв. до закінчен­ня варіння з розрахунку 75 г на порцію.

Для цього буряк миють, обчищають, нарізають соломкою і пасеру­ють з жиром. Потім додають бульйон (8—10% до маси буряку), оцет, цукор, томатне пюре і тушкують 20—30 хв. Перед закінченням тушку­вання додають пасероване коріння (моркву, цибулю, петрушку).

Борщову заправу виготовляє і харчова промисловість — консерво­вану або швидкозаморожену.

Свіжу білоголову капусту шаткують або нарізають соломкою, для борщу флотського, полтавського — квадратиками. Квашену капусту тушкують. Для цього її перебирають, подрібнюють, кладуть у казан, додають жир (10—15%), бульйон або воду (20—25% до маси капусти) і тушкують 1,5—2,5 год., періодично помішуючи.

Моркву, цибулю ріпчасту, біле коріння шаткують і пасерують.

### Борщ

У киплячий бульйон або воду кладуть свіжу капусту, доводять до кипіння і варять до напівготовності. Потім додають туш ковані буряки, пасеровані коріння (цибулю, моркву, петрушку) з томатним пюре і ва­рять 10-15 хв. Заправляють пасерованим, розведеним бульйоном, бо­рошном, кладуть цукор, сіль, спеції і варять до готовності.

Червоного кольору борщеві можна надати настоєм буряків. Для цього використовують буряки з яскравим забарвленням, нарізують то­ненькими скибочками або труть на тертці. Підготовлені буряки кла­дуть у каструлю, заливають гарячим бульйоном або водою у співвідно­шенні 1:2, додають оцет, доводять до кипіння, настоюють на плиті 20— 30 хв. і проціджують.

Борщ повинен мати кисло-солодкий смак, темно-червоний колір, середню консистенцію, запах варених овочів.

Подають борщ із сметаною, посипають зеленню. Окремо можна подати пиріжки, ватрушки, пампушки, крупник.

### Борш з капустою і картоплею

У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану часточками картоп­лю і доводять до кипіння, потім — нашатковану свіжу капусту, варять 10—15 хв., додають пасеровані овочі, тушковані або варені буряки і ва­рять до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння додають сіль, цу­кор, спеції. Якщо використовують квашену капусту, її тушкують і кла­дуть у борщ разом із буряками. Якщо використовують сульфітовану кар­топлю, її кладуть у бульйон в першу чергу, варять 10—15 хв., потім додають капусту. Наприкінці варіння борщ можна заправити борошном.

**3. Капусняки**

Основним продуктом для їх приготування є квашена капуста. Го­тують кілька видів капусняків, які відрізняються один від одного як складом продуктів, так і способом приготування.

Капусняки готують вегетаріанські, на бульйоні з грибів або жирної свинини. До них не додають томатного пюре.

Квашену капусту промивають холодною водою і попередньо туш­кують з додаванням бульйону і жиру. Моркву, цибулю й біле коріння пасерують.

### Капусняк звичайний

Зі свинини варять бульйон. Капусту квашену січуть, додають буль­йон, жир і тушкують майже до готовності. Цибулю, моркву, корінь пет­рушки шаткують соломкою, пасерують. Борошно пасерують, розво­дять бульйоном.

У проціджений бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, ва­рять до напівготовності. додають тушковану капусту, пасеровані овочі, розведену бульйоном борошняну пасеровку, спеції і варять до готовності 5—7хв. Готовий капусняк заправляють салом, розтертим з часником, си­рою цибулею і зеленню. Подають зі сметаною і шматочками свинини.

### Капусняк запорізький

Варять бульйон з жирної свинини. Квашену капусту січуть і туш­кують. Коріння і цибулю пасерують. Пшоно промивають кілька разів теплою водою (40—50°С), а потім обшпарюють окропом, а воду злива­ють.

У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 10—15 хв., додають тушковану капусту, підготовлене пшоно й варять до готовності. За 7—10 хв. до кінця варіння кладуть сало-шпик, роз­терте з частиною цибулі й зеленню, пасеровані овочі й спеції.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочки свинини, налива­ють калусняк, додають сметану, посипають зеленню.

### Капусняк з грибами

Квашену капусту тушкують з додаванням води й цукру. З сушених промитих грибів варять бульйон. Зварені гриби промивають і шаткують.

У киплячий грибний бульйон кладуть нарізану часточками або бру­сочками картоплю, варять до напівготовності, додають пасеровані ко­ріння, цибулю і гриби, тушковану капусту і спеції, варять до готовності 5-7 хв.

Подають зі сметаною і посипають зеленню.

Вимоги до якості капусняків

Капуста нашаткована або посічена. Форма нарізування овочів відповідає формі нарізування капусти. Консистенція овочів м'яка. Бульйон — жовтуватий, з часточками жиру жовтого або оранжевого ко­льору. Смак — кисло-солодкий, з ароматом тих продуктів, які входять до складу капусняків. Не повинен бути дуже кислим. Зберігають не більше 2 год.

**4. Розсольники**

Обов'язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки. Крім того, в рецептуру входять також цибуля ріпчаста і біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Готують розсольники вегетаріанські, на бульйонах (кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці, грибному). До рецептури деяких розсольників входять також картопля, кру­пи (перлова, рисова та ін.), капуста, щавель.

Солоні огірки нарізають соломкою або ромбиками. З огірків, що мають грубу шкірочку, її обчищають, а велике насіння видаляють. Со­лоні огірки нарізають і припускають 10—15 хв. у бульйоні, воді або відварі, приготованому зі шкірки і насіння огірків. Картоплю наріза­ють брусочками або часточками, коріння — скибочками або соломкою, цибулю — кубиками або соломкою (залежно від виду розсольника) і пасерують.

Щоб надати розсольникам гострого смаку, використовують про­ціджений і прокип'ячений розсіл. Продукти кладуть у розсольник так само, як і в інші заправні супи.

Подають розсольник зі сметаною, посипають зеленню.

### Розсольник ленінградський

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу рисову, пшеничну або вівсяну, доводять до кипіння, а потім — картоплю і ва­рять до напівготовності. Додають пасеровані овочі, припущені огірки, пасероване томатне пюре, спеції, вливають розсіл, солять і варять до готовності. Розсольник можна приготувати і без томатного пюре.

Якщо розсольник готують з перловою крупою, то її відварюють до напівготовності, відвар зливають, оскільки він слизький, а крупу кла­дуть після картоплі.

Подають зі сметаною, посипають зеленню.

### Розсольник домашній

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану часточ­ками, доводять до кипіння, додають капусту, нарізану соломкою, ва­рять 5-7 хв. Потім кладуть пасеровані овочі, варять 7—10 хв. Заправля­ють розсольник процідженим і прокип'яченим розсолом, сіллю, спе­ціями і доводять до готовності. Подають зі сметаною, посипають зеленню.

### Розсольник московський

Готують розсольник на курячому бульйоні з потрухами і нирками. Особливістю цього розсольнику є те, що готують його без картоплі і до складу входить багато коріння. У киплячий бульйон або воду кладуть пасеровані біле коріння і цибулю, нарізану соломкою, припущені огі­рки і варять 5-Ю хв., потім додають нарізане листя шпинату, щавлю або салату, вливають розсіл і варять до готовності.

**5. Солянки**

Страва характерна гострим смаком і пряним ароматом.

Для її приготування використовують концентровані м'ясні, рибні і грибні бульйони з різноманітними м'ясними і рибними продуктами, свіжими або сушеними грибами.

До складу солянок входять солоні огірки, цибуля ріпчаста, томатне пюре, капарці, маслини або оливки. Солоні огірки нарізують малень­кими кубиками або ромбиками і припускають. Цибулю пасерують з томатом-пюре. Маслини промивають, а з оливок виймають кісточки. З лимона знімають шкірочку і нарізують кружальцями.

М'ясні продукти (м'ясо, окіст, нирки, серце, птицю та ін.) варять і нарізують скибочками або кубиками.

Рибу з хрящовим скелетом (зі шкірою без хрящів або без шкіри і хрящів) нарізують по 1—2 шматочки на порцію, обшпарюють, проми­вають. Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують по 1—2 шматки на порцію і припускають.

Щоб надати солянці гострого смаку, перед закінченням варіння додають проціджений огірковий розсіл.