

Автономное учреждение  
профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«СУРГУТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ - 3

# Технология приготовления блюд из бобовых и кукурузы.

Выполнила:  
Студентка группы 732  
Винокурова Лилия

# Цели урока.

- Изучить особенности приготовления блюд из бобовых и кукурузы, их пищевую ценность, ассортимент, способы приготовления и правила подачи.
- Способствовать формированию профессиональных навыков в определении показателей качества блюд из бобовых и кукурузы.



# Бобовые



**Горох, зеленый  
горошек**



**Бобы**



**Фасоль**



**Чечевица**



**Нут**

# Пищевая ценность.

Бобовые содержат белка больше, чем крупы (29...34%). Пищевая ценность белка бобовых приближается к ценности животного белка. В бобовых много крахмала (60...70%), жира (6...25%), минеральных веществ и витаминов.



## **Подготовка бобовых к варке.**

Бобовые перебирают для удаления посторонних примесей и поврежденных зерен, **промывают 2–3 раза теплой водой** и замачивают в холодной воде (кроме лущеного и колотого гороха) **на 5–8 ч.** Замачивание сокращает время варки и способствует лучшему сохранению формы бобовых. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в 2 раза.

# **Варка бобовых.**

**Подготовленные бобовые залить холодной водой так, чтобы она покрывала не более чем на 1см**

**Варить при закрытой крышке и слабом кипении до готовности.**

**В процессе варки подливать горячую воду, так как холодная замедляет процесс разваривания бобовых.**

**Кислота тоже замедляет развариваемость, поэтому томатную пасту и соусы добавляют после того, как зерна размягчились.**

**Соль добавляют в конце варки, так как она замедляет процесс**

# Варка бобовых.

Варят бобовые: фасоль – 1,5–2 ч, горох и нут – 1–1,5, чечевицу – до 1 ч.

Не следует при варке бобовых добавлять соду, так как она разрушает витамины группы В и ухудшает цвет и вкус блюд.



# Варка бобовых.

Для сокращения времени варки бобовые можно варить без предварительного замачивания в автоклавах при избыточном давлении 1 атм. Время варки сокращается до **15 мин**, при этом бобовые не подвергают никакой дополнительной обработке и варят в подсоленной воде.



# Бобовые с жиром и луком.

Вареные бобовые заправляют солью, перцем, поливают растопленным маргарином. При отпуске посыпают зеленью. Можно отпускать бобовые, перемешав их предварительно с пассерованным на свином сале репчатым луком.

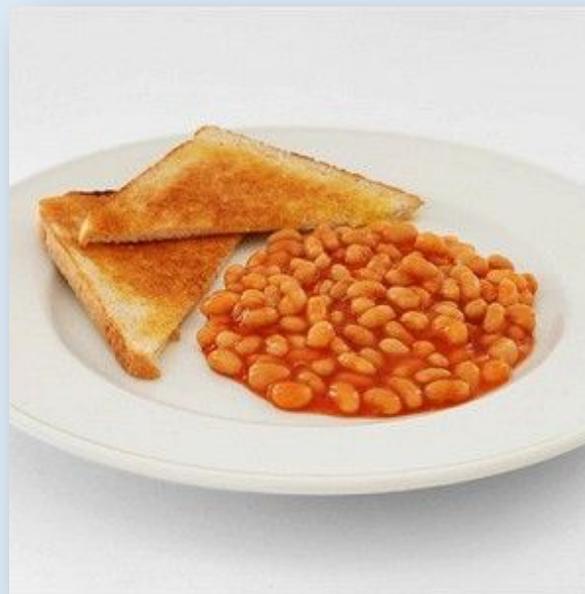
Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам.



# Фасоль в соусе.

Готовую вареную фасоль соединяют с томатным соусом, прогревают 5 мин, заправляют солью, молотым перцем, маргарином. Можно добавить репчатый лук и чеснок.

При отпуске посыпают зеленью. Бобовые можно отпускать с молочным и сметанным соусом, тогда перец не добавляют.



# Початки кукурузы отварные.

Початки кукурузы (лучше сахарной) в стадии молочной спелости очистить от листьев, варить в соленой воде 20 мин и подать горячими со сливочным маслом и ломтиками лимона.

Молодые початки можно подать с голландским соусом или майонезом и посыпать рубленой зеленью петрушки.



# Требования к качеству блюд.

Внешний вид – зерна фасоли, гороха, чечевицы, кукурузы должны сохранять свою форму. Вкус и запах, соответствующие вкусу и запаху бобовых, кукурузы из которых приготовлены блюда. Зерна должны быть хорошо разваренными, полностью набухшими.

Блюда из бобовых реализуют в течение 3 ч после приготовления.

# Использованная литература, интернет-ресурсы.

1. Анфимова Н. А. Кулинария. – Москва: Академия, 2011.

Картинки:

[http://go.mail.ru/search\\_images?q=%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B6%D0%B8%D1](http://go.mail.ru/search_images?q=%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%20%D0%B6%D0%B8%D1)

[http://go.mail.ru/search\\_images?q=%D1%84%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8C+%D0%B2+%](http://go.mail.ru/search_images?q=%D1%84%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8C+%D0%B2+%)

[http://go.mail.ru/search\\_images?q=кукуруза+вареная&us=11&usln=1&usstr=кукуруза+ва&hasnavig=0#urlhash](http://go.mail.ru/search_images?q=кукуруза+вареная&us=11&usln=1&usstr=кукуруза+ва&hasnavig=0#urlhash)

[http://go.mail.ru/search\\_images?q=кукуруза+вареная&us=11&usln=1&usstr=кукуруза+ва&hasnavig=0#urlhash=7563535](http://go.mail.ru/search_images?q=кукуруза+вареная&us=11&usln=1&usstr=кукуруза+ва&hasnavig=0#urlhash=7563535)