

PROIECT DIDACTIC

Modulul I: PREPARATE CULINARE

Clasa: a XII A

Profil: Servicii

Domeniul de pregătire /Calificarea profesională: Turism și alimentație/Bucătar

Profesor: Simeria Maria

Tema lecției: Tehnologii de obținere a fripturilor

Tipul lecției: Lecție mixtă/ predare-învățare

Data: 24.03.2020

Durata: 30 min

Unitatea de rezultate ale învățării: GARNITURI, SALATE, PREPARATE DE BAZĂ

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
9.1.10. Descrierea materiilor prime necesare obținerii preparatelor de bază, garniturilor și salatelor. 9.1.11. Clasificarea preparatelor de bază, a garniturilor și salatelor. 9.1.12. Caracterizarea sortimentului de preparate de bază, garnituri și salate. 9.1.13. Descrierea operațiilor de prelucrare primară și termică specifice obținerii preparatelor de bază, garniturilor și salatelor. 9.1.14. Descrierea regulilor de montare a preparatelor de bază, garniturilor și salatelor.	9.2.13. Prelucrarea informațiilor colectate pentru a fi folosite în mod sistematic și critic în activitatea proprie. 9.2.14. Efectuarea dozării materiilor prime necesare pentru obținerea preparatelor de bază, garniturilor și salatelor, conform rețetei. 9.2.15. Efectuarea operațiilor de prelucrare primară și termică corespunzătoare tehnologiilor de obținere a preparatelor de bază, a garniturilor și a salatelor. 9.2.16. Montarea preparatelor culinare de bază, a garniturilor și a salatelor în condiții de calitate.	9.3.7. Colaborarea cu colegii în scopul împărtășirii noilor informații și îndeplinirii sarcinilor de lucru. 9.3.8. Implicarea activă și responsabilă în efectuarea operațiilor de dozare, prelucrare primară și termică, pentru obținerea preparatelor de bază, garniturilor și salatelor, folosind echipamente tehnologice adecvate, cu respectarea normelor de dezvoltare durabilă, igienă, siguranță și securitate în muncă și PSI. 9.3.9. Manifestarea creativității, responsabilității și rigurozității în montarea preparatelor culinare de bază, a garniturilor și a salatelor cu <i>respectarea principiilor etice de comportament în relațiile de muncă.</i>

Obiective operaționale

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili:

O₁: să definească fripturile;

O₂: să clasifice fripturile;

O₃: să descrie procesul tehnologic general de obținere a diferitelor categorii de fripturi;

O₄: să exemplifice, în mod corect, preparate culinare pentru fiecare categorie de fripturi.

Metode și procedee folosite: explicația, discuția, conversația, prezentare PPT;

Mijloace didactice: caiete de notițe, instrumente de scris, fișe de documentare, manual, laptop;

Forme de organizare a activității: individual, frontal.

Evaluare: pe baza fișelor de lucru, a preparatelor realizate.

Bibliografie:

- Gabriela Pîrjol și colab. - *Tehnologie culinară*, Manual pentru cls. a X-a, a XI-a și a XII-a, Ed. Didactică și Pedagogică, 1994.
- Cristian Dincă - *Bucătar Manual pentru calificarea BUCĂȚAR, învățământ profesional*, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., 2013.
- Stere Stavrositu – *Managementul calității serviciilor și ospitalitatea în restaurant, gastronomie, hoteluri*, Ed. Polirom, 2014.

STRUCTURA LECȚIEI

Nr. crt.	Etapele lecției	Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	Resurse	Timp
1.	Organizarea clasei	✓ organizează clasa pentru lecție;	✓ pregătesc materialele necesare pentru lecție.	Caiete de notițe, instrumente de scris;	1 min
2.	Captarea atenției elevilor	✓ anunță lecția – „Tehnologii de obținere a fripturilor” și obiectivele operaționale;	✓ notează titlul lecției în caiete; ✓ sunt atenți la explicațiile profesorului; ✓ sunt atenți la obiectivele operaționale anunțate de profesor;	Caiete de notițe, instrumente de scris;	1min
3.	Actualizarea cunoștințelor	✓ adresează elevilor următoarele întrebări: • Ce sunt preparatele de bază? • Cum se clasifică preparatele de bază? • Cum se clasifică preparatele din carne tocată?	✓ se concentrează; ✓ răspund întrebărilor; ✓ urmăresc explicațiile profesorului;	Caiete de notițe,	3 min
4.	Transmiterea noilor cunoștințe	✓ solicită elevilor să-și noteze definiția fripturilor: "Fripturile sunt preparate culinare cu structură complexă, având în componență carne, alături de sos și legume sub formă de garnituri și salate"; ✓ prezintă rolul și importanța fripturilor; ✓ prezintă oral clasificarea fripturilor;	✓ iau notițe conform indicațiilor profesorului; ✓ sunt atenți la explicațiile profesorului; ✓ participă activ pe tot parcursul lecției; ✓ răspund întrebărilor adresate de profesor;	Caiete de notițe, Instrumente	15 min

		✓ oferă 2-3 exemple pentru fiecare categorie; ✓ transmite elevilor fișele de documentare "<i>Tehnologii de obținere a fripturilor</i>"; ✓ implică elevii în parcurgerea fișelor de documentare primite; ✓ numește câte un elev, pe rând, pentru a parcurge tehnologiile generale de obținere a fripturilor, conform fiecărei categorii; ✓ după parcurgerea unei categorii de fripturi solicită elevilor să formuleze ideile principale; ✓ face completările necesare, discutând prezentarea PPT; ✓ clarifică eventualele întrebări ale elevilor; ✓ după parcurgerea fișei solicită elevilor să compare diferite tehnologii de obținere a fripturilor; ✓ încurajează elevii să adreseze întrebări acolo unde au neclarități;	✓ citesc fișele de documentare; ✓ conform indicațiilor primite ,descriu, pe rând, câte un proces tehnologic general; ✓ realizează o sinteză orală a informațiilor din fișe, pentru fiecare tehnologie; ✓ compară tehnologiile de obținere a fripturilor; ✓ adresează întrebări dacă au neclarități; ✓ sunt atenți la completările făcute de profesor;	de scris, Manual Laptop Prezentare PPT	
5.	Fixarea cunoștințelor	✓ postează elevilor fișele de lucru "<i>Tehnologii de obținere a fripturilor</i>"; ✓ solicită elevilor să rezolve aritmogriful, răspunzând, pe rând, la câte o întrebare; ✓ se implică în rezolvarea aritmogrifului, oferind indicii pentru ca elevii să găsească soluția potrivită;	✓ primesc fișele de lucru "<i>Tehnologii de obținere a fripturilor</i>"; ✓ rezolvă aritmogriful din fișă;	Fișe de documentare Fișe de lucru Caiete de notițe Instrumente de scris	5 min
6.	Realizarea feed-back-ului	✓ se realizează pe baza răspunsurilor acordate de elevi și a implicării acestora pe parcursul lecției; ✓ întreabă elevii cum li s-a părut lecția (ca grad de dificultate);	✓ discută pe baza fișelor de lucru și a prezentării ppt;	Fișe de lucru Caiete de notițe	3 min

7.	Încheierea activității	✓ formulează concluzii și aprecieri; ✓ evidențiază și notează elevii care s-au implicat activ pe parcursul lecției; ✓ prezintă tema: Realizați un preparat de bază din categoria fripturilor (după posibilități), având la bază fișele tehnologice .	✓ primesc laude și eventuale încurajări asupra modului de derulare a activităților propuse; ✓ sunt atenți la explicațiile profesorului; ✓ își manifestă părerile; ✓ își notează tema .	Caiete elevi, Instrumente de scris	2 min
----	-------------------------------	--	---	---------------------------------------	-------

Întocmit: prof. Simeria Maria

TEHNOLOGII DE OBȚINERE A FRIPTURILOR FIȘĂ DE DOCUMENTARE

1. FRIPTURI LA FRIGARE



Fripturile la frigare sunt preparate culinare obținute prin frigerea la frigare a bucăților de carne de mărimi diferite sau a pieselor întregi (păsări, vânat, purcel, miel). Carnea se expune pe grătar, cu ajutorul frigării clasice sau pe frigerea rotisorului.

Echipament tehnologic necesar: rotisor, frigărui din inox sau lemn, cuțite, linguri, furchetă, strecurătoare, pensulă, platou, blaturi pentru carne crudă, șervete, cântar.

Proces tehnologic general

- **Operații pregătitoare** pentru fripturie la frigare sunt:

- pregătirea rotisorului: se verifică starea de funcționare, se scot frigările și se spală, se pune apă în tava rotisorului pentru evitarea arderii grăsimii ce cade în tavă în timpul frigerii;
- pregătirea primară a cărnii: fezandarea cărnii cu miros specific, curățirea de piele, spălarea și zvântarea în șervet curat;
- fasonarea – aducerea cărnii la aceeași dimensiune, pentru ca pătrunderea cărnii să se facă uniform;
- ungerea cu grăsime sau învelirea în felii de slănină a pieselor întregi sau a bucăților mari de carne slabă;
- sărarea bucăților mari de carne și a pieselor întregi.

- **Tehnica preparării:** constă în următoarele operații:

- fixarea cărnii în frigare și expunerea frigării pe grătarul încins sau fixarea ei în dispozitivul rotisorului, pornindu-se mecanismul de rotire;
- expunerea cărnii procesului de prelucrare termică, cu rotirea frigării pe tot parcursul frigerii și ungerea cărnii din când în când, cu grăsime sau cu suc scurs din carne în timpul frigerii, pentru a-i păstra suculența și pentru a filtra radiațiile calorice în vederea pătrunderii uniforme a cărnii. Bucățile mari de carne se frig în primă fază la o temperatură ridicată, după care frigerea se continuă la temperatură moderată. Bucățile mici de carne se mențin la aceeași temperatură pe toată durata frigerii. Timpul de frigere variază în raport cu mărimea bucății de carne, respectiv pentru fiecare 500 g sunt necesare:

*15 – 20 minute pentru carnea de vacă și berbec, la care intensitatea căldurii va fi mai mare la început și friptura se va servi în sânge;

*30 minute la carnea de porc, miel, vițel, pasăre, la care intensitatea căldurii este constantă.

După frigere se întrerupe sursa de curent, se scoate frigerea și, după răcirea rotisorului se scot toate anexele, se spală, se șterg și se montează.

Porționarea bucăților mari de carne și a pieselor întregi se face după o ușoară temperare, pentru a asigura menținerea formei cărnii.

- **Montarea fripturii** se face pe platou cald sau pe taler de lemn, carnea fiind însoțită de garnituri diferite. Bucățile mici de carne se servesc pe frigare, sarându-se înaintea servirii. Frigarea se îndepartează în momentul servirii, cu acordul consumatorului. Se servesc fierbinți.

2. FRIPTURI LA CUPTOR (la TAVĂ)

Sunt preparate culinare obținute din bucăți mari de carne sau piese întregi (purcel, păsări, vânat) care se prelucrează în cuptor. Sub acțiunea radiațiilor calorice au loc concomitent procesele de frigere la exterior și coacere în profunzime a cărnii.

Echipament tehnologic necesar: tavă cu grătar, cuțite, linguri, furchetă, castroane, pensulă, platou, blaturi pentru carne crudă, șervete, cântar, mașină de gătit.

Proces tehnologic general

- **Operațiile pregătitoare** sunt următoarele:

- pregătirea tăvii: în tavă cu grătar se toarnă grăsime (25 g/kg carne) și puțină apă;
- prelucrarea primară a cărnii: fezandarea cărnii cu miros specific, curățirea de pielețe și surplusul de grăsime; spălarea și zvântarea, fasonarea, sărarea; ungerea cu ulei.

- **Operații pregătitoare speciale:**

- la cărnurile slabe (vită, pasăre) se aplică învelirea în felii subțiri de slănină și legarea cu sfoară pentru a menține forma inițială a cărnii (sfoara se îndepartează după prelucrarea termică) sau împănarea cărnii cu slănină proaspătă tăiată fâșii, cu usturoi, cu morcov, în vederea îmbunătățirii gustului.

- **Tehnica preparării** – cuprinde următoarele etape:

- expunerea cărnii pe grătarul tăvii și în cuptorul încălzit la 180°...250°C;
- prelucrarea termică - are loc la început la temperatura de 250°C și după ce s-a format pojghița de proteine coagulate, se coboară la temperatura de 220°C; carnea se unge din când în când cu suc format, până aproape de pătrunderea totală a cărnii, când se rumenește pe ambele părți, pentru a conferi preparatului aspect plăcut.

Timpul de prelucrare termică este diferit, funcție de natura cărnii, de cantitatea și de preferințele consumatorilor. Durata medie de prelucrare termică pentru 500g de carne este următoarea:

- carne de vacă 15-20 minute;
- carne de vițel 30-35 minute;
- carne de pasăre 20-30 minute.

Porționarea fripturilor se face după 20 minute de la terminarea prelucrării termice, pentru a evita sfărâmarea cărnii la tăiere.

Sucul cedat de carne se prelucrează în vederea obținerii sosului care va însoți friptura. Prelucrarea sucului se face prin:

- degresare: îndepărtarea excesului de grăsime de la suprafața sosului;
- deglasare: fierbere cu supă, apă sau vin, 10 minute;
- aseasonarea gustului: adăugarea de condimente sau unt.

Montarea cărnii porționate se face pe platou cald, însoțită de garnituri diferite, iar sosul se servește separat în sosieră sau napează feliiile de carne.

3. FRIPTURI LA GRĂTAR

Sunt preparate culinare obținute prin frigerea la grătar a cărnii. Se pot utiliza diferite tipuri de grătare, cele mai bune fripturi obținându-se la grătarul cu cărbuni, care conferă o aromă plăcută fripturii.

Echipament tehnologic necesar: grătar, cuțite inox, bătător de șnitele, castroane, blat de lemn, platou, pensulă, clește pentru friptură.

Procesul tehnologic general

- **Operațiile pregătitoare** sunt următoarele:
 - pregătirea grătarului, care se curăță cu peria de sârma, se încinge și se unge cu ulei. Grătarul cu gaze și cel electric se aprind cu 20 minute înainte de folosire, iar grătarul cu cărbuni cu 2 ore înainte. La grătarul cu gaze se verifică placa radiantă pentru a nu avea fisuri, prin care trebuie să iasă gazele nearse;
 - prelucrarea primară a cărnii; fezandarea cărnii cu miros specific, curățirea de piele, spălarea și zvântarea în șervet curat;
 - porționarea cărnii în felii cu grosime diferită în funcție de tipul de carne: 1-4 cm grosime mușchi de vacă și mușchiuleț de porc; 1-1,5 cm carne de vițel, porc, miel;
 - aplatizarea cu bătătorul de șnitele pentru a ușura pătrunderea radiațiilor calorice în mod uniform în carne;
 - ungerea cu grăsime a cărnii pentru a fi protejată de căldura puternică și a evita lipirea ei de grătar.
- **Tehnica preparării** constă în expunerea cărnii pe grătarul încins, pe două direcții pe fiecare parte, pentru obținerea grileurilor pe suprafața cărnii; întoarcerea cărnii se face cu cleștele, fără înțeparea fripturii, iar sărarea se face imediat după frigere, pentru a nu favoriza extragerea sucului din carne, aceasta devenind uscată.
- **Montarea fripturilor** se face pe platou cald sau farfurie, carnea fiind însoțită de garnituri diferite. Se servesc fierbinți, cu sosul separat în sosieră, excepție făcând sosul de unt, care se așează direct pe bucata de carne.

4. FRIPTURI LA TIGAIE

Sunt preparate culinare obținute din felii de carne expuse procesului de sotare, procedeu de prelucrare termică ce constă în prăjirea rapidă a cărnii în soteuză, într-o cantitate mică de grăsime, încălzită la 160°C. Procedeele moderne introduse în gastrotehnie înlocuiesc prăjirea în soteuză, prin expunerea cărnii în tigaie de teflon, fără grăsime, unde carnea este expusă radiațiilor calorice prin intermediul unei plăci metalice. Avantajele folosirii acestei tigăi sunt:

- fripturile obținute își păstrează factorii nutritivi, rămân aspectuoase și suculente;
- se pot obține preparate dietetice, la care este interzisă aplicarea prăjirii în grăsime multă.

Echipament tehnologic necesar: tigaie teflon, soteuză, blat de lemn, cuțite inox, bătător de șnitele, castroane, lingură sau paletă de lemn, sită pentru cernut făina, platou, furculiță, tel, cântar, etc.

Procesul tehnologic general

- **Operațiile pregătitoare** sunt următoarele:
 - prelucrarea primară a cărnii: fezandarea cărnii cu miros specific; curățirea de piele, spălarea și zvântarea, tăierea în felii cu grosime de 2 cm, aplatizarea;
 - *operații pregătitoare speciale*: sărarea numai a bucăților de carne care, apoi, se trec prin făină sau se împesmetează.

- **Tehnica preparării** constă în

- expunerea feliilor de carne în tigaia unsă cu grăsime, astfel încât să se acopere suprafața tigăii, fără a se suprapune;
- prelucrarea termică este de 2 minute pe fiecare parte, în timpul prelucrării termice întorcându-se o singură dată de pe o parte pe cealaltă;
- obținerea sosului se face prin prelucrarea sucului, ca la fripturile la tavă.

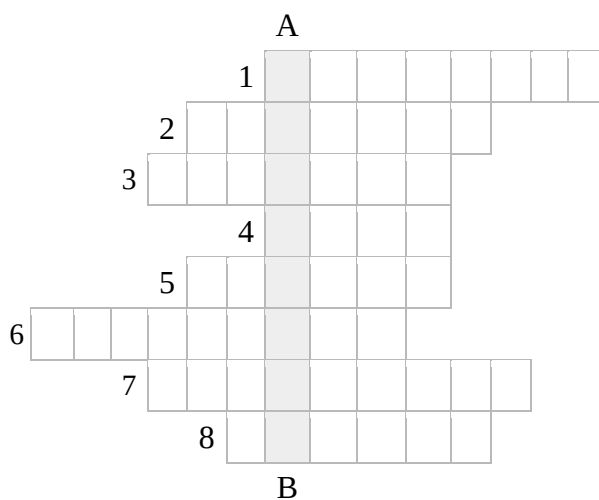
Temperatura de prelucrare termică este mai mare la cărnurile roșii, iar la cele albe, după formarea pojghiței de proteine coagulate, se reduce intensitatea focului pentru pătrunderea în profunzime a cărnii.

- **Montarea** cărnii se face pe platou cald cu garnituri diferite. Sosul se servește separat în sosieră.



TEHNOLOGII DE OBȚINERE A FRIPTURILOR FIȘĂ DE LUCRU

Completând aritmogriful de mai jos veți descoperi pe vertica **A-B** categoria de preparate culinare de bază, cu structură complexă, având în componență carne, alături de sos și legume sub formă de garnituri sau salate.



1. Operație pregătitoare contând în aducerea bucăților de carne la aceeași dimensiune.
2. Cele mai bune fripturi la grătar se obțin la grătarul cu ...
3. Utilaj folosit pentru obținerea frigăruilor.
4. În cazul fripturilor la frigare intensitatea căldurii se menține constantă pentru carnea de miel, vițel, pasăre și ...
5. Procedeu de prelucrare termică ce constă în prăjirea rapidă a cărnii, într-o cantitate mică de grăsime.
6. Fripturile se pot servi alături de salate, sosuri și...
7. Îndepărtarea excesului de grăsime de la suprafața sosului.
8. Șnițelele se prelucrează termic în ...

TEHNOLOGII DE OBTINERE A FRIPTURILOR
FIȘĂ DE LUCRU - rezolvare

Categorie de preparate culinare de bază, cu structură complexă, având în componență carne, alături de sos și legume sub formă de garnituri sau salate: A-B = FRIPTURI

A

				<u>1</u>	F	A	S	O	N	A	R	E
		<u>2</u>	C	Ă	R	B	U	N	E			
	<u>3</u>	R	O	T	I	S	O	R				
				<u>4</u>	P	O	R	C				
			<u>5</u>	S	O	T	A	R	E			
<u>6</u>	G	A	R	N	I	T	U	R	I			
		<u>7</u>	D	E	G	R	E	S	A	R	E	
				<u>8</u>	T	I	G	A	I	E		

B

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ

Denumirea preparatului
Cartofi cu cotlet de porc la cuptor

Grupa de preparate
Preparate de bază (Fripturi la cuptor)

1. Caracterizarea preparatului

Preparatul „Cartofi cu cotlet de porc la cuptor”, face parte din grupa de produse „Fripturi la cuptor”. Fripturile obținute își păstrează factorii nutritivi, rămân proaspete și suculente .

2. Cantități pentru 10 porții: (70g carne, 120g garnitura de cartofi/porție)

Nr.crt.	Denumirea materiei prime	U.M.	Cantitate
1	Cotlet de porc fără os	g	1100
2	Ulei	ml	150
3	Făină	g	100
4	Lapte	ml	400
5	Ouă	buc.	2
6	Smântână	g	100
7	Cașcaval	g	75
8	Cartofi	g	2000
9	Piper	g	1
10	Pesmet	g	30
11	Sare	g	30

3. Verificarea calității materiilor prime

Carnea:- să fie proaspătă, cu suprafață curată, consistență elastică, culoare și miros corespunzătoare cărnii de porc;

Ulei: limpede, fără suspensii, sedimente culoare gălbuie pentru cel de floarea soarelui și gălbuie roșcat ca cel de soia, fără gust sau miros de ranced.

Smântâna: culoare albă până la slab gălbuie, consistență vâscoasă, miros și gust plăcut, slab acid, fără zer în structură.

Piper: - gust iute, culoare neagră, bob întreg, sau fie măcinat.

Cartofii: întregi, sănătoși, fără lovituri mecanice.

Ouăle: să fie proaspete, gălbenușul să-și păstreze forma și locul central .

Pesmetul: să nu prezinte aglomerări, să aibă culoare galben aurie, gustul ușor dulceag și miros plăcut.

Sarea: are culoare albă, fină, fără impurități, fără aglomerări .

Făina: să nu conțină impurități, să aibă culoare alb-gălbuie, cu ușoare urme de țărâțe, gust ușor dulceag , miros plăcut.

Laptele: lichid omogen, lipsit de impurități și sediment, culoare albă cu nuanță gălbuie, uniformă, miros caracteristic laptelui de consum, gust ușor dulceag, caracteristic laptelui de consum.

4. Vase, ustensile, utilaje necesare

- tavă cu grătar;
- cuțite;
- linguri;
- furchetă ;

- castroane inox ;
- pensulă;
- platou;
- blaturi pentru carne crudă;
- șervete;
- cântar.

5. Operații pregătitoare:

- prelucrarea primară a cărnii: fezandarea cărnii cu miros specific, curățirea de piele și surplusul de grăsime; spălare, zvântare, fasonarea, sărarea, ungerea cu ulei.
- cartofii se spală se fierb în coajă apoi se curăță și se taie cuburi mari;
- cașcavalul se rade;
- laptele se strecoară și se fierbe;
- ouăle se spală, se dezinfectează și se clătesc;
- făina se cerne.

6. Tehnica preparării:

- carnea se expune pe grătarul tăvii și în cuptorul încălzit la 180°C...250°C;
- prelucrarea termică are loc la început la temperatura de 250°C și după ce s-a format o pojghiță de proteine coagulate, se coboară la temperatura de 220°C;
- carnea se unge din când în când cu suc format, până aproape de pătrunderea totală a cărnii, când se rumenește pe ambele părți, pentru a conferi preparatului aspect plăcut; timpul de prelucrare termică este diferit, în funcție de natura cărnii (cât de tânără este carnea);
- porționarea fripturilor se face după 20 minute de la terminarea prelucrării termice, pentru a evita sfărâmarea cărnii la tăiere. Sucul cedat de carne se prelucrează în vederea obținerii sosului care va însoți friptura. Prelucrarea sosului se face prin:
 - degresare – îndepărtarea excesului de grăsime de la suprafața sosului;
 - deglasare – fierberea cu supă, apă sau vin, 10 minute;
 - asezonarea gustului – adăugarea de condimente sau unt

7. Indicii de calitate ale produsului finit

Aspect: Plăcut, formă definită specifică sortimentului;

Culoare: Rumen aurie, crustă crocantă la exterior;

Consistență: Suculente, fragede, uniform și corespunzător pătrunse, elastic, sosul potrivit de legat;

Gust și miros: Plăcut, specifice tipului de carne folosit; fără gust și miros străin; potrivit condimentat;

Gramaj: corespunzător rețetarului.

8. Mod de prezentare și servire:

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurie însoțit de garnitură de cartofi și sos și se servește cald.

FIȘĂ TEHNOLOGICĂ

Denumirea preparatului
Frigărui cu garnitură de cartofi prăjiți

Grupa de preparate
Preparate de bază (Fripturi la frigare)

1. Caracterizarea preparatului

Preparatul face parte din categoria fripturilor însoțite de garnituri și salate și are o valoare nutritivă ridicată și o valoare calorică mai mare. El poate fi servit la masa de prânz și cină.

2. Materii prime pentru 10 porții (120g frigăruia, 150g garnitura de cartofi/porție)

Nr.crt.	Denumirea materiei prime	U.M.	Cantitate
1	Piept de pasăre	kg	1,300
2	Costiță afumată	Kg	0,250
3	Ulei	l	0,200
4	Roșii proaspete	kg	0,250
5	Ardei gras	kg	0,250
6	Ceapă	kg	0,250
7	Sare	kg	0,020
8	Piper	kg	0,001
	Pentru garnitură		
9	Cartofi	kg	3,000
10	Ulei	l	0,2
11	Sare	kg	0,050

3. Verificarea calității materiilor prime

Verificarea calității materiilor prime și dozarea componentelor se efectuează pentru fiecare materie primă sau auxiliară în parte urmându-se gradul de prospețime al acestora prin examen organoleptic ce trebuie să corespundă condițiilor de admisibilitate din standarde.

4. Vase, ustensile, utilaje necesare

- furchetă, paletă din lemn, blaturi pentru carne și legume, cuțit de măcelărie, cuțit pentru zarzavat, caserole cu capacitate cuprinsă între 1 și 3 litri, strecurătoare pentru legume, platouri, farfurii, friteuză, grătar.

5. Operații pregătitoare

- grătarul se curăță cu peria de sârmă și se unge cu ulei;
- carnea se curăță de piele, se spală și se zvântă într-un șervet curat și se taie cuburi;
- costița se taie cuburi;
- ceapa se curăță, se spală și se taie rondele;
- roșiile se spală, se curăță și se taie felii;
- ardeiul gras se curăță, se spală și se taie felii;
- cartofii se spală, se curăță, se spală și se taie julien;

- ungerea cu grăsimea a cărnii pentru a fi protejată de căldura termică și a evita lipirea ei pe grătar.

6. Tehnica preparării

- carnea se înșiră alternativ cu ceapă, roșii, ardei gras, costiță pe frigărui din metal inoxidabil sau lemn; se recomandă ca la începutul și sfârșitul frigăruiei să așezăm ceapa sau ardeiul.
- se ung cu ulei și se frig pe grătar. Se condimentează;
- cartofii se prăjesc în ulei înfierbântat; în timpul prăjirii se amestecă. La sfârșit se sarează.

7. Indicii de calitate ale produsului finit

Aspect - preparat montat estetic, format din bucăți de carne, costiță și legume cu grosime corespunzătoare și uniformă (1-1,5 cm), carnea să prezinte picături de suc roz; garnitură de cartofi pai montată estetic, elemente de decor corespunzătoare;

Culoare - specifică fiecărei materie primă, cât mai apropiată de cea naturală, caracteristică procesului termic aplicat;

Gust și miros - plăcut, specific cărnii de pasăre, condimentare corespunzătoare, fără gust și miros străin;

Consistență - suculente, fragede, uniform și corespunzător pătrunse;

Gramaj - corespunzător rețetarului.

8. Mod de prezentare și servire

Preparatul se montează pe platou sau farfurie întinsă și se servește cald cu garnitură de cartofi prăjiți.

Fișă tehnologică

Denumirea preparatului
Șnițel pane cu pilaf de orez

Grupa de preparate
Preparate de bază (Fripturi la tigaie)

1. Caracterizarea preparatului

Preparatul „Șnițel pane cu pilaf de orez”, face parte din grupa de produse „Fripturi la tigaie”. Are valoare nutritivă ridicată dată de componentele din structură: carne și pilaf.

2. Materii prime pentru 10 porții (carne 60g; pilaf 100g/porție)

Denumirea materiei prime	UM	Cantități 10 porții
Pentru șnițel:		
Pulpă de porc	g	500
Faină	g	30
Ulei	ml	100
Pesmet	g	100
Ouă	buc	3
Sare	g	20
Piper	g	2
Pentru pilaf:		
Orez	g	350
Ceapă	g	150
Pătrunjel verde	g	50
Supă de oase/apă	ml	1000
Sare	g	20
Piper boabe	g	1
Ulei	ml	75

3. Verificarea calității materiilor prime

- **Carne:** suprafața curată, uscată, nelipicioasă, culoare roz, consistența fermă, elastică.
- **Făina:** fie de culoare albă, fără impurități, fără miros și gust străin;
- **Uleiul:** să fie limpede, culoarea galbenă, gust și miros plăcut, fără suspensie;
- **Pesmetul:** să nu prezinte aglomerări, să aibă culoare galben aurie, gustul ușor dulceag și miros plăcut;
- **Ouăle:** să fie proaspete, coaja poroasă, gălbenușul să-și păstreze forma și locul central;
- **Orezul:** să fie glasat, fără impurități mecanice, fără urme de infestare, cu gust dulceag, specific;
- **Ceapa:** să aibă consistență fermă, fără urme de mucegai;
- **Pătrunjelul:** să fie proaspăt, cu miros specific, de culoare verde intens;
- **Supă:** limpede, potrivit de sărată;
- **Sarea:** albă, fără impurități, fără aglomerări;
- **Piper:** de culoare neagră, gust iute;

- **Uleiul:** Limpede, fără suspensii, sedimente, culoare galbenă pentru cel de floarea soarelui și galben roșcat de soia, cu gust și miros specific, fără gust și miros de ranced; uleiul de măsline are culoare de la galben la verde, aromă și gust specific;

4. Vase, ustensile, utilaje necesare

Blaturi pentru carne crudă, cuțit inox, platouri, tigaie, ciocan de bătut, furculițe, Vas pentru spălat orezul, blat de lemn, oală pentru supă, cratiță, sită pentru spălat, cuțit, aragaz, prosop de bucătărie.

5. Operații pregătitoare:

- Carnea de porc se taie în felii, se bat cu ciocanul, se dau cu sare și piper;
- Se spală, se dezinfectează, se clătesc și se bat ouăle;
- Făina se cerne;
- Se alege orezul, se spală în mai multe ape reci, se scurge de apă;
- Ceapa se curăță, se spală, se taie mărunț;
- Pătrunjelul se curăță, se spală, se taie mărunț;
- Supa se încălzește.

6. Tehnica preparării:

- Bucățile de carne se dau prin făină, ou, pesmet și se prăjesc în ulei fierbinte, rumenindu-le pe ambele părți.
- Ceapa se înăbușă în ulei și supă, se adaugă orezul și se înăbușă împreună câteva minute.
- Se adaugă piperul boabe, sarea, jumătate din cantitatea de pătrunjel și se fierb la cuptor 20 de minute cu vasul acoperit.

7. Indici de calitate ai produsului finit

- *Aspect:* preparat montat estetic format din felii de carne cu grosime uniformă, aspect plăcut, forma estetică și să nu fie arse sau crude; orezul trebuie să fie întreg, să-și păstreze forma, boabele să fie nelipite;
- *Culoare:* specifică componentelor: șnițelul rumen-auriu iar pilaful alb-gălbui cu decor de pătrunjel verde.
- *Gust și miros:* gust și miros plăcut, potrivit de condimentat;
- *Gramaj* corespunzător rețetarului.

8. Mod de prezentare și servire:

Preparatul se montează pe platou sau farfurie și se servește cald.

Fișă tehnologică

Grupa de preparate
Fripturi la tigaie

Denumirea preparatului
Tochitură cu mămăliguță

1. Caracterizarea preparatului

Preparatul „Tochitură moldovenească”, face parte din categoria fripturilor la tigaie, având în componență carne, costiță și cârnați. Preparatul se poate asocia cu ouă-ochiuri, mămăligă și murături. Are o valoare nutritivă ridicată dată de componentele din structură. Datorită calităților gustative și modului estetic de prezentare, ele ocupă un loc important în meniu și pot fi servite la masa de prânz și uneori la cină.

2. Materii prime pentru 10 porții (tochitură 170 g, mămăligă 100 g, brânză 50 g, 1 ou/portie)

Denumirea materiei prime	UM	Cantități
Pulpă de porc	g	1300
Vin roșu	ml	50
Usturoi	g	100
Ulei	ml	250
Sare	g	40
Pentru mămăliguță: Mălai superior	g	100
sare	g	30

3. Verificarea calității materiilor prime

Verificarea calității materiilor prime se face pentru fiecare materie primă sau auxiliară în parte, urmărindu-se gradul de prospețime al acestora prin examen organoleptic și trebuie să corespundă condițiilor de admisibilitate din standarde. Dozarea materiilor prime se face prin cântărire și măsurare volumetrică conform gramajului stabilit în rețetar.

- **Carnea:** trebuie să aibă suprafața uscată, nelipicioasă, culoare de la roz pal la roșu, în funcție de specie și porțiune anatomică, consistență fermă, elastic (prin apăsare cu degetul revine la forma inițială), miros plăcut, caracteristic specie;
- **Usturoiul:** să fie întreg, nevătămat, fără urme de mucegai;
- **Ulei:** limpede, fără suspensii, sedimente, culoare galbenă pentru uleiul de floarea soarelui, fără gust și miros de ranced;
- **Sarea:** să fie fină, fără aglomerări, fără impurități, de culoare alb strălucitoare;
- **Mălai superior:** granule de culoare galbenă, cu ușoare urme de țărâțe miros plăcut caracteristic, fără miros de mucegai sau alt miros străin, gust plăcut, specific, fără impurități;
- **Vin roșu:** lichid de culoare roșie ,cu gust și miros caracteristic.

4. Vase, ustensile, utilaje necesare

Blat de lemn pentru carne, costiță și cârnați, castroane de inox pentru materii prime, doză pentru mujdei, lingură de lemn, cuțit, tigaie teflon, mașina de gătit cu combustibil gazos.

5. Operații pregătitoare:

- Carnea: se spală și se taie cuburi;
- Usturoiul: se curăță, se spală și se toacă.

6. Tehnica preparării:

Carnea se sotează adăugând din când în când câte un pic de apă; cu 30 de minute înainte de a fi gata se adaugă cârnatul și costița iar la sfârșit cu 5 minute înainte de final se adaugă usturoiul tocat.

7. Indicii de calitate ai produsului finit

- *Aspect:* plăcut , formă definită specifică preparatului;
- *Culoare:* rumen aurie;
- *Consistență:* succulentă, fragedă, uniform și corespunzător pătrunsă;
- *Gust și miros:* plăcute, specifice materiilor prime folosite, potrivit condimentată, fără gust și miros străin;
- *Gramaj:* corespunzător rețetarului, cu respectarea proporției între componente.

8. Mod de prezentare și servire:

Preparatul se prezintă pe farfurie însoțit de garnitură de mămăligă și se servește cald.

COLAJ CU PREPARATELE REALIZATE DE ELEVI

