

TEHNOLOGII DE OBȚINERE A FRIPTURILOR



Modulul I: PREPARATE CULINARE

Clasa: a XII-a A

Profil: Servicii

Domeniul de pregătire : Turism și alimentație

Profesor: Simeria Maria

Tipul lecției: Lecție mixtă/ predare-învățare

OBIECTIVE OPERAȚIONALE

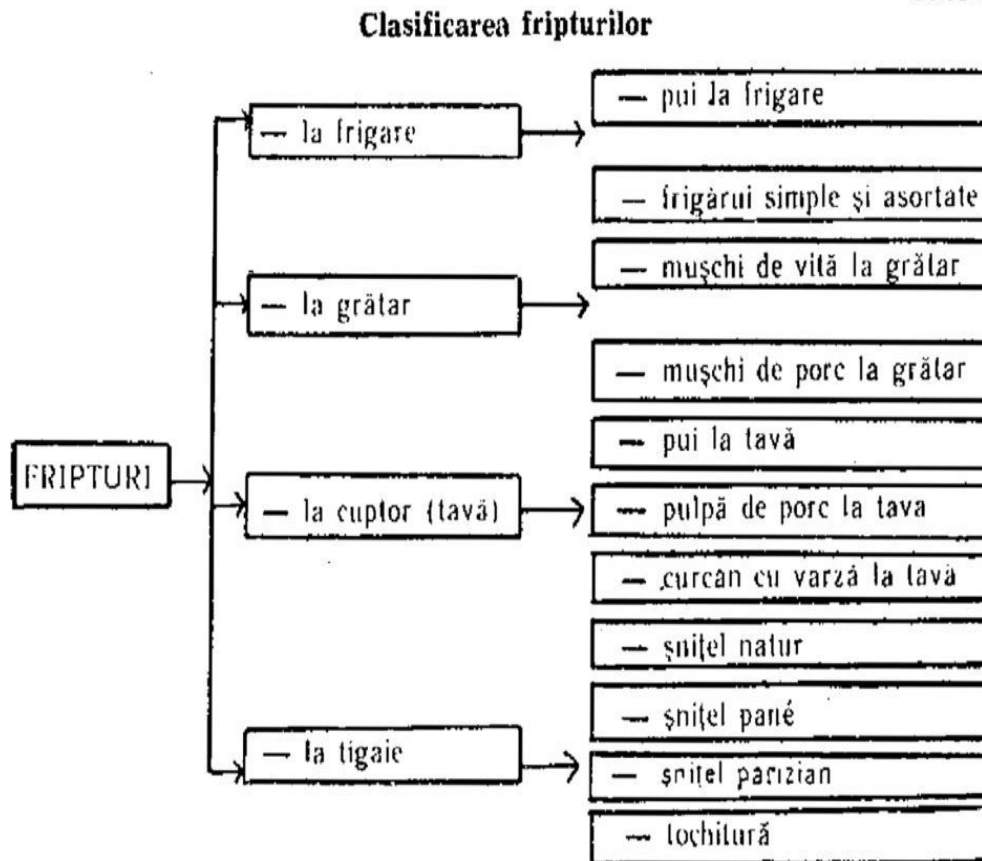
La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili:

- 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.**



DEFINIȚIE ȘI CLASIFICARE

- Fripturile sunt preparate culinare cu structură complexă, având în componență carne, alături de sos și legume sub formă de garnituri și salate



ROL ȘI IMPORTANȚĂ

- au aport caloric și nutritiv deosebit;
- carnea furnizează proteine cu valoare biologică mare, cu aminoacizi esențiali într-o proporție echilibrată, corespunzătoare cu necesitățile metabolice ale organismului uman;
- au o valoare estetică ridicată, asociindu-se cu sosuri, garnituri, salate.



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 frigarea rotisorului.
- 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.



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.
- 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.



FRIPTURI LA GRĂȚAR



- 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.
- **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.



FRIPTURI LA TIGAIE

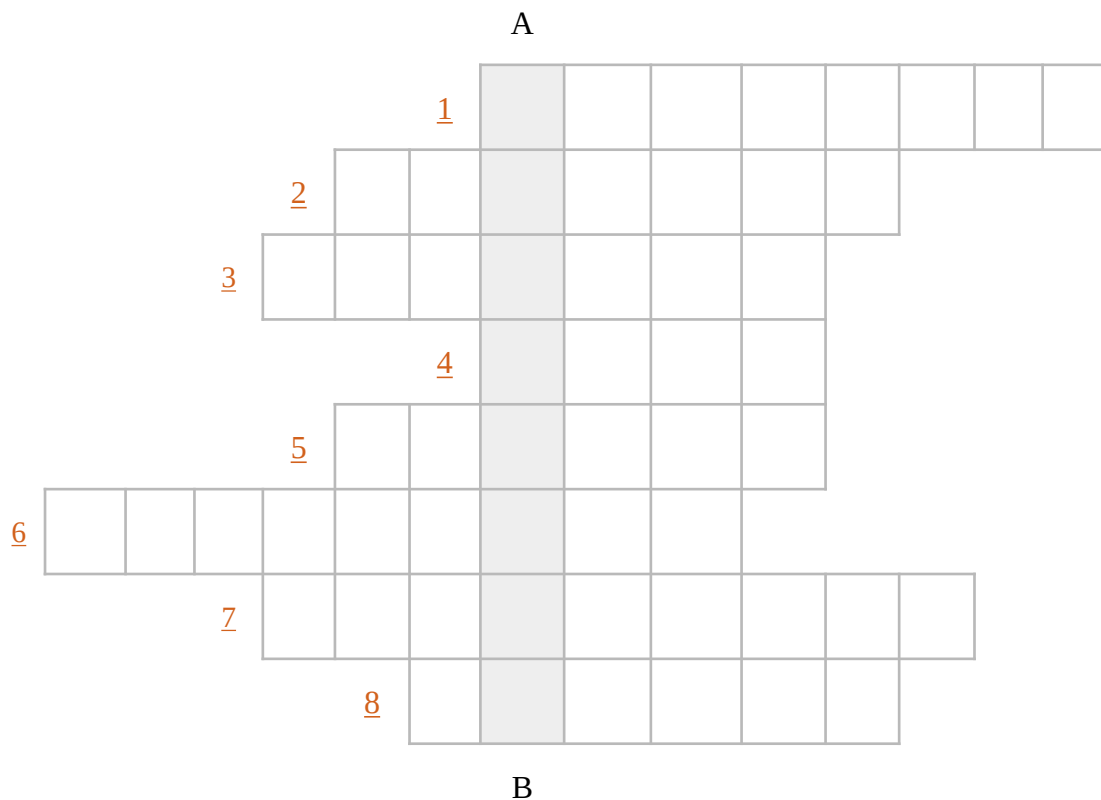


- Sunt preparate culinare obținute din felii de carne expuse procesului de sotare, procedeu de prelucrare termică ce constă în prăjirea rapidă a cărnii în soteuză, într-o cantitate mică de grăsime, încălzită la 160°C.
- Procedeele moderne introduse în gastrotehnie înlocuiesc prăjirea în soteuză, prin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



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.



* Notă: Cerințele se regăsesc în fișele de lucru!



A

F	A	S	O	N	A	R	E
---	---	---	---	---	---	---	---

C	Ă	R	B	U	N	E
---	---	---	---	---	---	---

R	O	T	I	S	O	R
---	---	---	---	---	---	---

P	O	R	C
---	---	---	---

S	O	T	A	R	E
---	---	---	---	---	---

G	A	R	N	I	T	U	R	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

D	E	G	R	E	S	A	R	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---

T	I	G	A	I	E
---	---	---	---	---	---

B



MULȚUMESC!

