

Clasa a X-a

Domeniul: Turism și alimentație/Alimentație

M3: Sortimentul de preparate și băuturi

**U.R.Î.7 Pregătirea sortimentului de
preparate și băuturi**

Fripturile

Definiție

- **sunt preparate culinare cu structură complexă , având în componență carne , sos și legume sub formă de garnituri și salate .**
- *Sunt preparate cu valoare nutritivă , cu calități gustative și cu o prezentare deosebită, fapt care le conferă un loc important în meniu.*
- *Sunt servite la masa de prânz și la cină constituind preparatul de bază în meniu.*

Clasificare:

- **a) Fripturi la frigare:***pui la frigare, file de porc;*
- **b) Fripturi la grătar:***mușchi de vită la grătar , mușchi de porc la grătar;*
- **c) Fripturi la cuptor:***(la tavă): pui la tavă, pulpă de porc la tavă;*
- **d) Fripturi la tigaie:***tochitură, șnițel pane, șnițel natur, șnițel parizian;*
- **e) Fripturi la proțap:***miel, pui, iepure, pește*

1. FRIPTURI 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).*

Echipament tehnologic: Pentru pregătirea acestor preparate sunt necesare: **rotisor, frigărui** din inox sau lemn, cuțite, linguri, furchetă, strecurătoare, pensulă, platou, blaturi pentru carne crudă, șervete, cântar.

TEHNICA PREPARĂRII

- *-fixarea cărnii în frigare și expunerea frigării pe grătarul încins sau fixarea ei în dispozitivul rotisorului, pornindu-se mecanismul de rotire;*
- *-timpul de frigere variază în raport cu mărimea bucății de carne;*

Montarea fripturii

- *-se face pe platou cald sau pe taler de lemn, carnea fiind însoțită de garnituri diferite*



Prof. Găurean Dana / Liceul Tehnologic
de Servicii Bistrița



Prof. Găurean Dana / Liceul Tehnologic
de Servicii Bistrița

2. FRIPTURI LA GRĂȚAR

- *Sunt preparate obținute prin **frigerea** la grătar a cărnii.*
- *Se utilizează grătare cu gaze, electrice sau cu cărbuni. Cele **mai bune** fripturi se obțin la **grătarul cu cărbuni**, căci odată cu transmiterea căldurii, se degajă și o cantitate mică de acid pirolignos care conferă o aromă plăcută fripturii.*

Operațiile pregătitoare pentru fripturile la grătar

- *grătarul se curăță cu peria de sârmă, se încinge și se unge cu ulei;*
- *grătarul cu gaze și cel electric se aprind cu 20 de minute înainte de folosire, iar grătarul cu cărbuni cu 2 ore înainte;*
- *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;*
- *aplatizarea cu bătătorul de șnițele pentru a ușura pătrunderea radiațiilor calorice în mod uniform în carne;*
- *ungerea cu grăsime a cărnii pentru a fi protejată de căldură termică și a evita lipirea ei pe grătar.*

TECHNICA PREPARĂRII

- *Constă din **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 frigare, pentru a nu favoriza extragerea sucului din carne, aceasta devenind uscată.*

- **MONTAREA**

- *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.*





Prof. Găurean Dana / Liceul Tehnologic
de Servicii Bistrița

3 FRIPTURI LA CUPTOR(TAVĂ)

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

Operații pregătitoare pentru fripturile la cuptor

- **Pregătirea tăvii:** în tavă se toarnă grăsime (25g la 1 kg de carne) și puțină apă;
- **prelucrarea primară a cărnii:** fezandarea cărnii cu miros specific, curățirea de piele și surplusul de grăsime; spălarea, 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, sau **împănarea** cărnii cu slănină proaspătă tăiată fâșii, cu usturoi, cu morcov, pentru îmbunătățirea gustului.

Tehnica preprării

- *expunerea cărnii pe grătarul tăvii și în cuptorul încălzit la 180°C -250°C;*
- *timpul de prelucrare termică este diferit, în funcție de natura cărnii, de cantitatea și de preferințele consumatorului.*
- ***porționarea fripturilor se face după 20 de minute de la porționarea prelucrării termice, pentru a evita fărâmarea cărnii la tăiere.***

MONTAREA

- *Se face pe platou cald, însoțită de garnituri diferite, iar sosul se servește separat în sosieră .*





Prof. Găurean Dana / Liceul Tehnologic
de Servicii Bistrița

4. FRIPTURI LA TIGAIE

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

Operații pregătitoare pentru fripturile la tigaie

- ***Prelucrarea primară a cărnii:*** fezandarea cărnii cu miros specifi, curățirea de pielețe, spălarea și zvântarea, tăierea în felii cu grosime de 2 cm.
- ***Operații pregătitoare speciale:*** sărarea numai a bucățiilor de carne care apoi se trec prin făină sau pesmet .

Tehnica preparării

- *expunerea feliilor de carne în tigaia cu grăsime, astfel încât să se acopere suprafața tigăii, fără a se suprapune;*
- ***prelucrarea termică este de câte 2 minute pe fiecare parte, în timpul prelucrării termice întorcându-se o singură dată de pe o parte pe alta, cu cleștele;***
- ***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

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

Sortimentul fripturilor la tigaie

- a) Șnițel natur-se prelucrează termic carnea recută prin **făină***
- La servire se adaugă pătrunjel verde și garnituri diferite de legume sotate.*



b). Șnițel parizian

- *Făina se cerne, se prelucrează primar ouăle și se bat.*
- *Carnea prelucrată primar se trece prin făină și ou și se prăjește. Se poate servi cu diferite garnituri din (legume, crupe).*



c). Șnițel pane

- *carnea prelucrată
primar se trece
prin **făină**, **ou**
bătut, **pesmet** și
se prăjește.*
- *Se servește cu
diferite garnituri.*



5. FRIPTURI LA PROȚAP

- *Sunt preparate culinare obținute prin frigerea la proțap.*
- *-miel la proțap*
- *-purcel la proțap*
- *-iepure la proțap*



Tema 1.

- Alegeți, din reviste sau folosind internetul, 2 rețete de friptură. Notați denumirea preparatului, rețeta și modul de preparare pe o foaie de hârtie și atașați-o la portofoliul modulului 3.
- Pentru rețetele alese trebuie să știți: grupa din care face parte sortimentul, locul preparatului în cadrul unui meniu, modul de prezentare și servire.