

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАДАНИЕ №2

Горячее блюдо – **Мясо тушеное с черносливом в кисло-сладком соусе**

Условия: (3 идентичные – одинаковые порции, два гарнира на выбор, тарелка круглая плоская диаметром 30-32см температура 35 градусов, выход одной порции минимум 220 грамм, соус в соуснике 50г)

РЕЦЕПТУРА

Наименование продуктов	БРУТТО, г на 3 порции	НЕТТО, г на 3 порции
Говядина (мякоть без костей лопаточная часть)	200	200
Чернослив без косточек	100	100
Соль	6	6
<i>Заправка кисло-сладкий соус:</i>		
Масло растительное	50	50
Лук репчатый	60	45
Томатное пюре	30	30
Уксус 9%	10	10
Сахар	15	15
Сухари панировочные	20	20
Вода	400	400
Масса готового мяса с соусом	-	750 с соусом / 3 порции по 250г с соусом
<i>1 Гарнир «Гратен»</i>		
Картофель	400	300
Сыр «Гауда»	90	60
Соль	3	3
Масса готового гарнира	-	300 / 3 порции по 100г
<i>2 Гарнир «Кус-кус»</i>		
Кус-кус	70	70
Масло сливочное	30	30
Соль	5	5
Куркума	1	1
Морковь	45	30
Вода	200	200
Масса готового гарнира	-	240 / 3 порции по 80г
Зелень для украшения	9 листочков	9 листочков
Выход блюда	-	минимум 220

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ

(обучающиеся ОВЗ выполняют под руководством преподавателя, каждая операция фиксируется фотами на телефоне, для работы с родителями дома)

Приготовление мяса

1. Включить пароконвектомат, температура 180 градусов.
2. В большую кастрюлю наливают воду 2 литра, доводят до кипения (используют для мяса и гарниров).
3. Лук репчатый моют, очищают, нарезают мелкими кубиками 0,7х0,7см. **(используют зеленую доску)**
4. Чернослив без косточек моют, нарезают соломкой.
5. Взвесить: томатное пюре 30г, сухари панировочные 20г, сахар 15г, уксус 10г.
6. На сковороде нагревают растительное масло 3 столовые ложки, пассируют подготовленный репчатый лук до прозрачного цвета, добавляют томатное пюре, панировочные сухари, сахар и уксус. Добавляют горячей воды (1 половник) для вязкости. Доводят до кипения и снимают с огня.

7. **Используют красную доску.** Мясо без костей моют, нарезают на кусочки 4х4см по 30-40 грамм. Кладут в «жаровню», солят, добавляют чернослив, кисло-сладкий соус, заливают кипящей водой 400г (2 половника) до полного покрытия мяса. Закрывают поверхность посуды **фольгой**.
8. Ставят в пароконвектомат для тушения (томления) на 60 минут.
9. **УБРАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО**

Приготовление первого гарнира «Гратен картофельный»

10. Картофель моют, очищают, нарезают пополам, и нарезают полукружочками толщиной 3 миллиметра на зеленой доске.
11. В кипящую воду опускают картофель и бланшируют 10 минут.
12. На мелкой терке натирают сыр.
13. Противень смазывают маслом, устанавливают круглую бортовую форму диаметром 6 – 8 см.
14. Бланшированный картофель сливают на сито.
15. Картофель укладывают в форму слоями, каждый слой посыпают сыром (не менее 3 слоев: картофель, сыр, картофель, сыр, картофель, сыр). Запекают в пароконвектомате 15 минут.

Приготовление второго гарнира «Кус-кус с грибами»

16. Морковь моют, натирают на крупной терке, на зеленой доске.
17. Сливочное масло 30г растопить, пожарить морковь 3 минуты.
18. Насыпают крупу кус-кус, перемешивают до однородной консистенции. И заливают кипятком (1 половник) до уровня закрытия продуктов. Доводят до кипения, закрывают крышкой и доводят до готовности на слабом огне.

ПОДАЧА БЛЮДА

19. В круглую плоскую тарелку, подогретую до температуры 40 градусов, и укладывают в следующей последовательности:
картофельный гратен,
гарнир кус-кус с морковью,
в соусник наливают соус от тушеного мяса,
рядом в тарелке тушеное мясо с соусом,
украшают зеленью.