

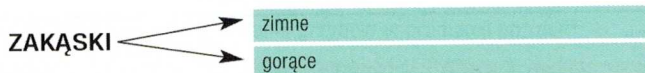
ZAKĄSKI Z WARZYW

OGÓLNE WIADOMOŚCI O ZAKĄSKACH

Zakąski, nazywane inaczej przekąskami, przystawkami, to potrawy podawane w niewielkiej ilości dla pobudzenia apetytu przed posiłkami głównymi lub do napojów alkoholowych wysokoprocentowych.

Zakąski dzieli się ze względu na:

a) temperaturę serwowania



b) surowiec użyty do produkcji



Ryc. 8.48. Podział zakąsek

Zakąski zimne nazywa się inaczej daniami garmażeryjnymi. Produkowane są w pomieszczeniach kuchni potraw zimnych.

WYMAGANIA SANITARNO-HIGIENICZNE PRZY PRODUKCJI DAŃ GARMAŻERYJNYCH

Dania garmażeryjne są dobrą pożywką dla rozwoju drobnoustrojów. Podczas ich przyrządzania należy szczególnie przestrzegać zasad higieny, aby nie dopuścić do zatruc pokarmowych wśród konsumentów.

Należy:

- dbać o czystość sprzętu, opakowań i pomieszczeń;
- przestrzegać zasad higieny obowiązującej personel, często myć ręce;
- eliminować przestoje w produkcji;
- chłodzić półprodukty i gotowe potrawy;
- nie dopuszczać do zetknięcia się surowców, półproduktów i gotowych wyrobów;
- nie gromadzić odpadków podczas produkcji i po jej zakończeniu;
- nie używać tego samego sprzętu (noże, deski do krojenia) do różnych produktów np. warzyw i śledzi;
- nie przechowywać razem wyrobów o różnym zapachu;
- schłodzone potrawy wyjmować bezpośrednio przed wydaniem;
- przechowywać zakąski zimne do 12 godzin od chwili wyprodukowania, w temperaturze 2–6°C.

Sprzęt produkcyjny, np. deski, noże, powinien być oznakowany np. kolorami, co uniemożliwi jego użycie niezgodnie z przeznaczeniem. Zapobiega się w ten sposób krzyżowemu zakażeniu.

PORCJOWANIE I DEKORACJA ZAKĄSEK

Elementy dekoracyjne do zakąsek powinny być wykonane z surowców wchodzących w ich skład lub surowców harmonizujących z potrawą. Do dekoracji stosuje się warzywa świeże – pomidory, ogórki, sałatę, rzodkiewkę, zielony kopeerek i pietruszkę, oraz przetworzone – ogórki kiszone, konserwowe, marynowane grzyby oraz owoce świeże i gotowane. Każda porcja na półmisku powinna mieć ten sam motyw dekoracyjny.

Zakąski podaje się w naczyniach jedno- lub wieloporcjowych. Stosuje się: półmiski, salaterki, talerzyki zakąskowe. W gastronomii wykorzystuje się zwykle talerze o średnicy 21–28 cm.

SALATKI Z WARZYW

Salatki z warzyw sporządza się z ugotowanych warzyw, z dodatkiem warzyw i owoców świeżych. W skład sałatek najczęściej wchodzi takie warzywa, jak

marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, zielony groszek, kukurydza i fasola konserwowa. Warzywa korzeniowe powinno się gotować nieobrane w całości.

Warzywa do sałatek kroi się w kostkę lub słupki. Następnie miesza się z zaprawą – olej, śmietana, majonez, oraz przyprawami – sól, pieprz, cukier, musztarda, sok z cytryny. Wartość witaminową i aromatyczno-smakową uzupełniają także: zielona pietruszka, szczypior, koperek, cebula, por. Smak sałatek można zaostriżyć przez dodatek marynowanych grzybów i korniszonów. Sałatki mogą być przyrządzane również z dodatkiem produktów białkowych, np. ugotowanych jaj, ryb, śledzi. Duża porcja sałatki powinna ważyć 150 g, mała porcja 75 g. Sałatkami można nadziewać np. świeże ogórki, pomidory.



Ryc. 8.49. Pomidory nadziewane sałatką

ćwiczenia



SAŁATKA JARZYNOWA

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

marchew 200 g
pietruszka 150 g
seler 200 g
ziemniaki 150 g
jabłka 100 g
ogórki kwaszone 200 g
groszek konserwowy 75 g
jaja 2 szt.
majonez 250g
musztarda 50 g
sól, pieprz, cukier do smaku

- Umyć warzywa i ziemniaki.
 - Ugotować w skórce, obrać, pokroić w drobną kostkę.
 - Ugotować na twardo jaja, obrać ze skorupki, pokroić w drobną kostkę
 - Obrać jabłka, pokroić w drobną kostkę.
 - Pokroić w drobną kostkę ogórki.
 - Dodać majonez (1/2 ilości), wymieszać wszystkie składniki.
 - Przyprawić do smaku.
 - Polać powierzchnię pozostałym majonezem, udekorować.
- Porcja sałatki powinna ważyć 150 lub 75 g.



Normatyw surowcowy na 4 porcje

brokuły 500 g
jaja ugotowane na twardo 5 szt.
pomidory 100 g
cebula 50 g
majonez 100 g
śmietana 30 g
posiekany koperek 10 g
sól, cukier, pieprz, sok z cytryny
do smaku

- Ugotować brokuły podzielone na różyczki.
 - Sparzyć pomidory, obrać ze skóry, pokroić na cząstki.
 - Pokroić cebulę w pierścienie.
 - Podzielić jaja na cząstki.
 - Połączyć majonez ze śmietaną, doprawić.
 - Wymieszać składniki sałatki, posypać koperkiem.
- Porcja powinna ważyć 150 g.

WARZYWA Z DIPAMI

Dipy są to gęste, pikantne sosy zimne, których podstawą jest śmietana, twaróg, jogurt, majonez. Swój wyrazisty smak zawdzięczają dodatkom: aromatycznym ziołom, marynatom, owocom, przyprawom.

Dipy podaje się zwykle z surowymi warzywami jako składniki zimnego bufetu. Jest to tradycyjna przekąska kuchni francuskiej – **crudités**. Rozdrobnione warzywa układa się w barwną kompozycję. Można wykorzystać wszystkie warzywa, które spożywa się na surowo lub po zblanszowaniu. Warzywa, takie jak: papryka, ogórki, marchew, młode cukinie, seler, kroi się w słupki; rzodkiewkę, pomidory cherry podaje się w całości. Po zblanszowaniu podaje się szparagi, brokuły, fasolkę szparagową. Dipy podaje się w miseczkach i zanurza w nich warzywa, stąd nazywa się je często „maczankami”.



Ryc. 8.50. Sposób podawania warzyw z dipem

DIP POMIDOROWY

Sposób wykonania

Składniki

majonez 150 g
śmietana 25 g
przecier pomidorowy 30 g
papryka mielona słodka 5 g
sól, cukier do smaku
sos tabasco 5–6 kropli

- Składniki połączyć w jednolitą masę i doprawić.

DIP ZIOŁOWY

Sposób wykonania

Składniki

jogurt naturalny 200 g
ser twarogowy 100 g
śmietana gęsta 15 g
czosnek 1 ząbek
zioła świeże, np. bazylija, tymianek
20 g

- Zioła drobno posiekać.
- Utrzeć twaróg ze śmietaną.
- Dodać rozarty czosnek, połączyć z ziołami.

DIP OWOCOWY

Sposób wykonania

Składniki

jogurt 200 g
śmietana 200 g
kefir 100 g
jabłka kwaśne 200 g
gruszka 150 g
cebula 100 g
sok z cytryny 30 cm³
sos chili 50 g
sos tabasco 5 g
koperek świeży 5 g
pietruszka świeża 5 g
szczypiorek świeży 5 g
sól, pieprz, cukier do smaku

- Obrane jabłka, gruszkę, cebulę zetrzeć na drobnej tarce, skropić sokiem z cytryny.
- Zmiksować rozdrobnione surowce z jogurtem, śmietaną, kefirem, dodając w trakcie przyprawy.
- Dodać posiekany koperek, pietruszkę i szczypiorek.

DIP Z AWOKADO

Sposób wykonania

Składniki

awokado 200 g
ser tofu 200 g
sok z cytryny 30 cm³
śmietanka 100 g
majonez 75 g
kolendra świeża 10 g;
(mielona) 3 g

- Awokado obrać, skropić sokiem z cytryny.
- Zmiksować wszystkie składniki.
- Dodać kolendrę.

Składniki

ser twarogowy 200 g
ser pleśniowy rokpol 100 g
sok z jednej cytryny (20 g)
jogurt 130 g
borówka – konfitury 30 g

- Wszystkie składniki zmiksować.
- Przyprawić sokiem z cytryny, konfiturą.

1. Wyjaśnij pojęcie zakąska.
2. Przedstaw podział zakąsek.
3. Jakie zasady higieniczno-sanitarne obowiązują podczas produkcji zakąsek?
4. Omów zasady dekorowania i podawania zakąsek.
5. Scharakteryzuj salátky warzywne.
6. Co to są dipy, jakie mają zastosowanie?

POTRAWY SMAŻONE, DUSZONE I ZAPIEKANE Z WARZYW, ZIEMNIAKÓW I GRZYBÓW

Potrawy jarskie obejmują dania z warzyw, grzybów, mleka i jego przetworów, jaj, mąki, kasz. Dania jarskie są pełnowartościowe pod względem odżywczym, gdyż zawierają zarówno białko zwierzęce, jak i roślinne, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne.

POTRAWY JARSKIE SMAŻONE

Zalicza się do nich:

- kotlety,
- krostki,
- placuszki,
- warzywa i grzyby sauté lub panierowane oraz w cieście.



Ryc. 8.51. Placki z warzyw

Kotlety i krostki sporządza się z warzyw ugotowanych, a następnie zmielonych. W skład masy wchodzi również namoczona czerstwa bułka lub ugotowany i przetarty ryż, kasza krakowska albo manna i jaja. Składniki smakowe to: podsmażona cebula, posiekane grzyby, zioła, zmiądzony czosnek. Z wy mieszanej masy formuje się owalne kotlety, podłużne krostki lub płaskie placki. Obtacza się je w bułce tartej i smaży na rozgrzanym tłuszczu, podaje z sosami i surówkami.

Warzywa smaży się w cieście naleśnikowym albo piwnym surowe, ugotowane lub tylko zblanszowane.

ćwiczenia



RACUSZKI Z KABACZKA

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

kabaczek 700 g
 cebula 80 g
 twaróg 150 g
 jaja 4 szt.
 masło 10 g
 sok z cytryny 10 g
 olej 150 g
 sól, pieprz, kminek (mielony) do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną kabaczka:
 - obrać, przekroić wzdłuż na pół, usunąć nasiona,
 - zetrzeć miąższ na grubych oczkach tarki,
 - skropić sokiem z cytryny.
- Posiekać cebulę, zeszklić na maśle.
- Dodać starte kabaczki i smażyć do odparowania.
- Przepuścić twaróg przez maszynkę.
- Wymieszać ostudzoną masę z przyprawami, dodać zmielony twaróg, wbić jaja i dokładnie wymieszać.
- Kłaść łyżką niewielkie racuszki na rozgrzany tłuszcz i smażyć z obu stron po 2–3 minuty.

Porcja powinna ważyć 150 g

KOTLETY Z FASOLI, GROCHU LUB SOI

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

fasola, groch lub soja 400 g
 jaja 2 szt.
 cebula 50 g
 bułka czerstwa 50 g
 bułka tarta 100 g
 mleko 100 cm³
 koperek zielony 10 g
 sól, pieprz do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną wybranego warzywa strączkowego.
- Ugotować fasolę, groch lub soję, zemleć.
- Zrumienić pokrojoną w kostkę cebulę.
- Namoczyć czerstwą bułkę w mleku.
- Sporządzić z przygotowanych składników, jaj i przypraw, masę mieloną.
- Formować owalne kotleczki, obtoczyć w bułce tartej i smażyć z dwóch stron.
- Podawać z sosami, np. pomidorowym, i surówką.

Porcja powinna ważyć 200 g.

CUKINIA SMAŻONA

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 1 porcję

cukinia młoda 120 g
jaja 1 szt.
mąka 10 g
bułka tarta 10 g
olej 50 g
sól, pieprz do smaku

- Pokroić umytą cukinię na plastry grubości 6–7 mm.
 - Oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w mące i panierować w jajach i bułce tartej.
 - Smażyć z obydwu stron.
 - Podawać jako gorącą przekąskę.
- Porcja powinna ważyć 100 g.

POTRAWY JARSKIE DUSZONE

Są to przede wszystkim warzywa nadziewane farszem z warzyw, kasz, grzybów, serów lub jaj. Najprostszym farszem jest wydrążony miąższ samego warzywa doprawiony zeskłoną cebulą, czosnkiem, ziołami. Nadziewa się: pomidory, kabaczki, cukinie, bakłażany, ogórki, cebulę, paprykę, kapustę. Potrawy te są zwykle duszone bez obsmażania. Podaje się je jako danie zasadnicze lub gorącą przekąskę. Dodatki do dań głównych to: ziemniaki z wody lub purée, kasze na sypko, sosy oraz surówki.

Warzywa, grzyby i ziemniaki można też dusić w kawałkach, rozdrobnione, same lub z dodatkami.

KALAREPKI NADZIEWANE PIECZARKAMI

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 4 porcje

kalarepa 600 g
pieczarki 200 g
cebula 100 g
masło 30 g
jaja 2 szt.
bułka tarta 30 g
mąka pszenna 10 g
śmietana 60 g
natka pietruszki 10 g
kostka bulionowa 1 szt.
sól, pieprz do smaku

- Obrane kalarepki gotować ok. 10 minut w osolonym wrzątku.
 - Ściąć wierzchy, wydrążyć miąższ, drobno go pokroić.
 - Przesmażyć na maśle pokrojoną w kostkę cebulę i pieczarki.
 - Dodać miąższ z kalarepek, tartą bułkę, jaja i przyprawy, wymieszać.
 - Napełnić farszem kalarepki.
 - Kostkę bulionową rozpuścić w 1/2 litra wrzącej wody.
 - Ułożyć kalarepki w płaskim rondlu, podlać bulionem, dusić ok. 20 minut.
 - Sporządzić zawiesinę z mąki i śmietany, zagęścić sos, zagotować. Dodać posiekaną natkę.
 - Podawać z ziemniakami z wody lub ziemniakami purée oraz surówką.
- Porcja powinna ważyć 150 g.

PORY DUSZONE Z JABŁKAMI

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

pory 1000 g
jabłka winne 300 g
masło 30 g
miód 7 g
sok z cytryny 10 g
majeranek 3 g
sól, pieprz do smaku

- Pokroić w półpierszenie białą część porów.
 - Obsmażyć lekko pory na maśle.
 - Skropić wodą i dusić powoli ok. 15 minut.
 - Zetrzeć jabłka na tarce o grubych oczkach, skropić sokiem z cytryny.
 - Dodać do porów jabłka, miód, przyprawy i dusić kilkanaście minut.
 - Podawać z ryżem i sadzonym jajkiem.
- Porcja powinna ważyć 200 g.

PAPRYKA NADZIEWANA WARZYWAMI

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

papryka 750 g
nadzienie
marchew 200 g
pietruszka 100 g
cebula 250 g
koncentrat pomidorowy 70 g
olej 75 g
kostka bulionowa 1 szt.
pieprz, sól, cukier do smaku

- Paprykę umyć, wyciąć ostrym nożem końcówkę, oczyścić z nasion.

Nadzienie

- Przeprowadzić obróbkę wstępną warzyw.
 - Marchew i pietruszkę pokroić w słupki, cebulę w grubą kostkę i podsmażyć na oleju.
 - Do podsmażonych warzyw dodać koncentrat pomidorowy, przyprawy i krótko poddusić.
 - Napełnić nadzieniem owoce papryki.
 - Kostkę bulionową rozpuścić w 1/2 litra wrzącej wody.
 - Paprykę ułożyć w naczyniu żaroodpornym, podlać rosółem.
 - Dusić pod przykryciem do miękkości.
 - Podawać na gorąco z dodatkiem ryżu lub na zimno jako przekąskę.
- Porcja powinna ważyć 150 g.

RATATOUILLE

Sposób wykonania

Składniki

bakłażany 700 g
papryka 400 g
pomidory 500 g
cebula 300 g
cukinia 450 g
oliwa 100 cm³
czosnek 2 ząbki
natka pietruszki 10 g
sól, pieprz, tymianek, liść laurowy
do smaku

- Rozdrobnić warzywa: pokroić
 - cukinię i bakłażany w plasterki,
 - cebulę w drobną kostkę,
 - paprykę w paseczki,
 - pomidory – sparzyć, obrać ze skórki, usunąć komory nasienne, rozdrobnić na cząstki.
- Rozetrzeć czosnek.
- Obsmażyć na rozgrzanej oliwie bakłażany i cukinię, dodać pozostałe warzywa.
- Dusić powoli ok. 30 minut.
- Dodać zioła, całość wymieszać, przyprawić.

Można podawać na gorąco do pieczeni, smażonego drobiu, duszonej ryby lub omeletów albo ziębioną jako przystawkę.



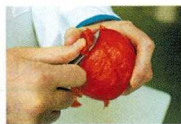
Ryc. 8.52. Warzywa rozdrobnione



nacinanie pomidora



parzenie pomidorów



obieranie



usuwanie komór
nasiennych



rozdrabnianie

Ryc. 8.53. Etapy obróbki pomidora

POTRAWY JARSKIE PIECZONE I ZAPIEKANE

Do pieczenia przeznaczają się najczęściej paprykę, pomidory, cebulę, kabaczki, bakłażany, buraki oraz ziemniaki. Z pieczonych warzyw można przyrządzać sałatki, a pieczone ziemniaki mogą stanowić samodzielne danie.

Warzywa przed zapiekaniem należy ugotować. Pomidory zapięka się bez wcześniejszej obróbki cieplnej. Warzywa można zapiękać z tartym serem, ze śmietaną, pod sosami – najczęściej beszamelowym, pieczarkowym, pomidorowym, śmietanowym. Sosy podprawia się często żółtkami. Najczęściej zapięka się kalafior, brokuły, szparagi, kabaczki, cukinie, pory, kalarepy, grzyby. Zapięka się również warzywa, ziemniaki i grzyby nadziewane oraz warzywa z innymi dodatkami, jak kasze, łazanki, makarony. Powierzchnię potraw do zapiękania posypuje się startym żółtym serem. Zapiękanki sporządza się w jedno- lub wieloporcjowych naczyniach, w których są podawane. Służą do tego kokilki oraz nelsonki i żaroodporne półmiski.

Potrawy te podaje się najczęściej jako gorące przystawki.

DYNIA ZAPIEKANA

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 4 porcje

dynia 800 g
jaja 4 szt.
cebula 50 g
śmietana 150 g
masło 30 g
starty ostry ser żółty 30 g
sok z cytryny 5 g
siekany koperek 10 g
sól, pieprz do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną dyni:
 - obrać i usunąć pestki, osuszyć,
 - pokroić w kostkę.
- Zeszklific na maśle drobno pokrojoną cebulę.
- Dodać dynię, skropić sokiem z cytryny i dusić 8–10 minut.
- Śmietanę wymieszać z solą, pieprzem i rozkłodconymi jajami.
- Wysmarować masłem żaroodporne naczynie.
- Wyłożyć dynię, zalać masą, posypać serem.
- Zapiękać ok. 15 minut w temperaturze 200°C.
- Podawać posypaną koperkiem.

Porcja powinna ważyć 150 g.

ZIEMNIAKI PO NELSOŃSKU

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

ziemniaki 1700 g
grzyby suszone 40 g
cebula 40 g
jaja 2 1/2 szt
smalec 15 g
mąka pszenna 15 g
śmietana 75 g
zielona pietruszka
do formy
bułka tarta 15 g
tłuszcz 15 g

- Umyć i namoczyć grzyby.
- Ziemniaki umyć, ugotować w łupince.
- Ugotować grzyby, pokroić w paseczki.
- Ugotować jaja na twardo, pokroić w krążki.
- Cebulę pokroić w drobną kostkę, zrumienić na tłuszczu.
- Przystudzone ziemniaki obrać ze skórki, pokroić w plastry o grubości 0,5 cm i podzielić na trzy części.
- Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i obsypać bułką tartą.
- Ułożyć warstwę ziemniaków, połączyć zrumienioną cebulą, ułożyć warstwę jaj i grzybów, posypać solą i pieprzem.
- Nałożyć następną warstwę ziemniaków i dodatków, przykryć resztą ziemniaków.
- Zalać zaprawą z mąki, śmietany i wywaru z grzybów.
- Wstawić do piekarnika i zapiec.
- Podawać posypane pietruszką, z sezonową surówką,
Porcja powinna ważyć 300g.