**Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Байконурский индустриальный техникум»**

Профиль обучения: « Профессиональное обучение»

Специальность: «Повар»

**ПРОЕКТ**

**Тема**: Отбивные из говядины

Выполнил(а): Ембергенова Л.Е

студент(ка) **2** курса 21 группы

подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проверил(а): Амандосова Л.У.

Мастер производственного обучения

подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Байконур, 2014 год

Содержание

1. Введение………………………………………………………….. стр. 2
2. Основная часть…………………………………………………… стр.3
   1. Постановка задач
   2. Подготовка продуктов
   3. Общие принципы приготовления
   4. Полезные советы
3. Технологическая часть………………………………………..
   1. Лучшие рецепты – отбивные из говядины в кляре;
   2. Отбивные из говядины в духовке;
   3. Отбивные из говядины по-польски;
   4. Отбивные из говядины со сметаной.
   5. Пикантные отбивные из говядины
   6. Отбивные с сыром и томатным соусом

1. Требования к качеству блюд……………………………………..
2. Оформление и подачи блюд ……………………………………..
3. Техника безопасности………………………………………………
4. Заключение…………………………………………………………
5. Список литературы……………………………………………………

|  |
| --- |
| Введение.  Мясные продукты являются важнейшим источником белка. Особая роль белков мяса о том, что в их состав входят аминокислоты, близкие к белкам человека, легко усвояемые. Они являются основным материалом, из которого строятся и восстанавливаются клетки тканей организма.  Жир, входящий в состав мяса, служит источником энергии. Экстрактивные вещества придают мясным блюдам вкус и аромат. Они способствуют выделению пищеварительных соков и хорошему усвоению пищи.  Углеводов, минеральных веществ и витаминов в мясе мало. Для обогащения мясных блюд углеводами, витаминами и минеральными веществами их отпускают с различными гарнирами, так как они содержать щелочные металлы и поддерживают в организме кислотно-щелочное равновесие. Большинство мясных блюд приготавливают с соусами, благодаря чему разнообразятся вкус и ассортимент блюд.  Температура готовых мясных блюд при отпуске должна быть не ниже 65 С. На подогретое блюдо или тарелку сначала кладут гарнир, рядом – мясо, оно частично может покрывать гарнир, в некоторых случаях мясо кладут на гарнир.Мясо поливают соусом или подают отдельно в соуснике.      Постановка задач.  Тема: Приготовление отбивные из говядины.  Цель: научится приготовить отбивные из говядины, узнать последовательность и секреты технологии приготовления, требование качеству и подачи.  Задача: узнать полезности отбивных из говядины, готовить правильно по технологии, качественно и , красиво оформлять, подавать в лучшем виде.  Отбивные из говядины – подготовка продуктов  Конкретно для приготовления отбивных больше всего подходит вырезка. Возможно, некоторые и понятия не имеют, о чем идет речь. А продавец на рынке под видом вырезки может впихнуть какой-нибудь второсортный продукт. Постараемся объяснить. **Вырезка** представляет собой мышцу, расположенную с внутренней стороны хребта. Она очень похожа на балык длинной крупной рыбы. Если нет возможности купить именно вырезку, приобретайте любую другую мясистую часть говядины (мякоть), которую необходимо правильно разделать, удалив все сухожилия и пленки и нарезав поперек волокон на ломти шириной в один сантиметр.    Схема разделки говяжьей туши:  I – шейная часть; II – подлопаточная часть; Ш – спинная часть длиннейшей мышцы спины(толстый край);IV- поясничная часть длиннейшей мышцы спины (тонкий край); **V- вырезка**; VI- тазобедренная часть (а-внутрений кусок; б-наружный кусок; в-боковой кусок; г- верхний кусок); VII- пашина; VIII- покромка; IX-грудинка; X-лопаточная часть; (д- лопаточная часть; е- плечевая часть).  При выборе говядины следует учитывать еще один немаловажный фактор: мясо должно быть яркого насыщенно-красного цвета, ибо темный цвет говорит о том, что убиенное животное было старым. Такое мясо слишком жесткое и никак не вписывается в состав отбивных.  Итак, мясо подготовили? Нарезали? Теперь заверните все кусочки в пищевую пленку и на разделочной доске отбейте каждый кухонным молоточком. После чего приправьте специями, солью, перцем и действуйте согласно рецепту. В некоторых случаях мясо оставляют мариноваться, иногда обильно обмакивают в приготовленный кляр. Вариантов может быть несколько.  Отбивные из говядины – подготовка посуды  Про молоток и разделочную доску мы уже умалчиваем. Что нам еще понадобится? Естественно, толстостенная сковорода для жарки или небольшая плоская форма для запекания. Здесь все зависит от того, какой способ отбивной обработки вы больше всего предпочитаете.  http://sovettebe.ru/wp-content/uploads/2012/02/kakuyu-posudu-vyibrat-teflonovoe-pokryitie.jpg **ЖАРЕНИЕ МЯСА**    Жарение длится недолго в открытой посуде на кухонной плите. Мясо следует положить на разогретый жир. При соприкосновении с дном посуды образуется корочка из подрумяненных белков и карамелизованного крахмала (мясо для жаренья надо обвалять в муке или толченых сухарях). Корочка предохраняет мясо от потери соков и от чрезмерного пропитывания жиром. Кроме того, корочка имеет хорошие вкусовые качества. Когда образуется румяная корочка на одной стороне, мясо следует перевернуть на другую сторону и обжарить так, чтобы поверхность была одинаково подрумянена.   **Не следует слишком тесно укладывать мясо на сковороде,**так как пар, выделяющийся при жарении, затрудняет образование румяной корочки на всей поверхности мяса; кроме того, при переворачивании мяса повреждается панировка.   Мясо, предназначенное для жаренья, должно быть высококачественное, нежное, без пленок и сухожилий. Мясо худших сортов после жаренья остается твердым и волокнистым, и поэтому из него рекомендуется приготовлять жареное рубленое мясо.   Мясо жарится кусками, нарезанными поперек волокон. Толщина кусков зависит от вида блюда и определяется подробным рецептом. Порционным кускам придается определенная форма при помощи тяпки (молоток металлический или деревянный в металлической оправе), слегка смоченной водой. В некоторых случаях мясо надо приплюснуть рукой и придать ему форму ножом (бифштекс из вырезки).   Перед жарением подготовленные куски мяса следует обсыпать мукой, обвалять в толченых сухарях, панировать или же обмакнуть в тесто. Сухари надо прижать ножом к мясу, чтобы они не рассыпались во время жаренья и не подгорели.   **Панирование** состоит в следующем: подготовленные изделия надо с обеих сторон обвалять в муке, затем в разболтанных яйцах, после этого вынуть, обсушить, обвалять в толченых сухарях с обеих сторон, прижать сухари к мясу. Некоторые изделия из сырого мяса (например, свиные отбивные) или отварного (например, ветчина, телячья грудинка, телячьи ножки) непосредственно перед жарением надо обмакнуть в тесто, более густое, чем для блинчиков. Тесто покрывает мясо тонким слоем, образуя во время жаренья хрустящую корочку.   **Мясо следует класть на предварительно хорошо разогретый, но не подгоревший жир.**Жарить на среднем огне так, чтобы мясо прожарилось и внутри. Для жаренья рекомендуется чаще всего смалец или фритюр. Температура жира не должна снижаться в процесс жаренья, так как в противном случае мясо не подрумянится и сильно пропитается жиром. Не рекомендуется доводить жир до слишком высокой температуры, так как при этом происходит распад его и, кроме того, мясо подгорает.   В небольшом количестве жира следует жарить панированное мясо и мясо по-английски, то есть с подрумяненной корочкой, но внутри недожаренное (бледно-розовое или красное).   Разновидностью жареных блюд, приготовляемых на небольшом количестве жира, являются так называемые соте, то есть мясо, которое сначала обжаривается на сильно разогретом жире и после образования румяной корочки дожаривается на краю плиты или в духовом шкафу. Реже применяется жарение мяса в большом количестве жира (говяжьего сала), налитого в глубокую кастрюлю. Этот способ жаренья мяса применяется при приготовлении блюд из отварного мяса, которое перед жарением надо обмакнуть в тесто (телячья грудинка, телячьи ножки).   Посуда, употребляемая при жарении мяса в небольшом количестве жира: сковорода из прочного металла, металлическая лопаточка, подогретое блюдо; в большом количестве жира: кастрюля, металлическая лопаточка, подогретое блюдо для подачи к столу.  **Несколько советов, как приготовить сочные и вкусные мясные блюда**  **Совет первый** – очень важно правильно выбрать мясо для того или иного блюда, особенно, если вы хотите его поджарить или приготовить на гриле. Из мякоти грудины или части ноги достойный стейк (бифштекса в русской кухне) приготовить невозможно.   Для жарки на сковороде или гриле можно использовать только филе (в русской терминологии — вырезку), антрекот (толстый край) или тонкий край.   Качество приготавливаемого блюда зависит также от возраста животного: чем моложе мясо, тем оно вкуснее.   **Совет второй** — мясо перед жаркой лучше замариновать. Самый быстрый и легкий способ — поперчить и залить растительным маслом, предварительно натерев мясо толченым чесноком. Солить предварительно не рекомендуется, так как соль вызывает преждевременное выделение мясного сока, что снижает вкус мяса. Поэтому солить мясо надо в самом конце жарки. Такой способ маринования хорошо применять при жарке свиных, бараньих, телячьих ребрышек.   Если мясо нужно мариновать, а времени для этого мало, **рекомендуется следующий рецепт маринада:** Нарезать мясо на порционные куски (обычно это 150-200 г), отбить их, сложить в посуду, посыпать нарезанным репчатым луком, тмином, лавровым листом, корнем петрушки. Затем полить растительным маслом, смешанным с соком лимона в пропорции — 5 г масла на сок трети лимона, перцем и солью. Периодически переворачивать мясо.   **Совет третий** — мясо при жарке нельзя часто переворачивать. Обычно его переворачивают на другую сторону только тогда, когда первая сторона уже практически готова.   **Совет четвертый** — вы должны определить, какое мясо вы хотите по степени его прожаривания (сильно прожаренное — well done, среднепрожаренное — medium, с кровью — rare и производные medium-rare или medium-well done). Полупрожаренными могут быть только некоторые блюда из говядины (ростбиф или стейк), баранину, телятину и свинину так никогда не готовят.   **Совет пятый** — вкус порционных кусков мяса при хранении ухудшается. Поэтому мясо необходимо поджаривать незадолго до подачи его на стол.  **Отбивные из говядины – общие принципы приготовления**  Что может быть проще, казалось бы, и что такого особенного можно рассказать о приготовлении отбивных? Взял молоток, отбил небольшие пластики мяса, обвалял в сухарях и обжарил на сковороде. А как насчет фантазии? Ведь в качестве основного ингредиента можно вполне использовать не только традиционную свинину, но и любой другой вид мяса, например, говядину.  D:\пельмени разработка\croppedimage150150-DSC07082.JPGМясо говядины отбиваем с помощью молотка.  D:\пельмени разработка\croppedimage150150-DSC07090.JPGОтбивные солим, поперчим.  отбивные из свинины от высоцкойСмачиваем в льезоне, панируем в сухарях и жарим.  Многие скажут, что говядина жесткая и совсем непригодна для приготовления такого блюда как отбивные. Вы уверены? Придется, конечно, немного повозиться с ней, подготовить, как следует, но зато результат превзойдет все ожидания. Сделать вкусные, сочные говяжьи отбивные совсем не сложно, главное, придерживаться некоторых важных моментов:  - правильно выбрать и подготовить (разделать) говядину; - хорошенько ее отбить, но не переусердствовать, иначе куски превратятся в банальный фарш; - «одеть» пластики в толстый слой кляра; - обвалять обильно в сухарях, чтобы не терялся ценный сок;  - постоянно контролировать температуру формы или сковороды.  Кроме того, обжаривать отбивные из говядины следует строго на хорошо разогретом масле, не полностью прикрывая крышкой сковороду. Когда снизу кусок начинает покрываться корочкой, мощность плиты сбавляем до среднего. Ближе к концу огонь убавляем до минимума. Готовятся отбивные из говядины, как правило, 10-15 минут. Чтобы они получились достаточно сочными, их следует слегка потушить в небольшом количестве бульона, который придется предварительно сварить. Советы по приготовлению говяжьей отбивной  * Идеальное мясо для отбивных — парная телятина светло-красного цвета. Кусочек должен быть с минимумом прожилок и внутренних пленок (внешние обязательно почистить). * Если решили сделать отбивные с косточкой, то можно оставить длинный «хвост»-ручку, которую после приготовления следует обернуть фольгой, чтобы можно было держаться, впиваясь зубами в кусок. * Порционные кусочки нарезать нужно поперек волокон толщиной не более 1,5-2 см. * Мясо обязательно промойте и промокните бумажными салфетками. * Жарьте только в хорошо разогретом масле, которого не должно быть слишком много.   Для приготовления говяжьих отбивных следует использовать свежее, охлажденное мясо. Если нет возможности приобрести такое, тогда размораживать его необходимо мягко, не нарушая структуры и не опуская в горячую воду. Лучше уложить говядину в таз и дождаться полного размораживания при комнатной температуре.  Чтобы отбивные из говядины были мягче, вкуснее и сочнее, куски перед приготовлением целесообразно продержать в маринаде в течение 2-4 часов.  Приготовление маринада: на один литр сухого белого вина - пол столовой ложки винного уксуса, 100 граммов порезанной мелко моркови, столько же репчатого лука, 30 гр. сельдерея, пучок петрушки, 3 зубчика чеснока, 5-7 горошин черного перца. Куски мяса выкладываем в эмалированную или керамическую посуду, посыпаем измельченной смесью перечисленных ингредиентов, заливаем литром вина и дополняем уксусом. Ставим в прохладное место на несколько часов. По истечении времени маринад сливаем, мясо очищаем от всех частичек. Сырье для приготовления вкусных отбивных готово! **Отбивные из говядины – лучшие рецепты**  Рецепт 1: Отбивные из говядины в кляре  Очень питательное, сытное и вкусное блюдо. Отбивные, приготовленные по данному рецепту, можно подать с любым гарниром.  **Ингредиенты:**  - говяжья вырезка 500 гр. - 4 куриных яйца - 30-40 гр. подсолнечного масла - 60-80 гр. панировочных сухарей - молотый перец, специи для мяса, соль  **Способ приготовления:**  1. Режем по волокнам говядину, после чего хорошенько отбиваем, обрабатываем приготовленными специями, солью (если специи не соленые) и перцем.  2. Готовим кляр: взбиваем до однородности яйца в миске. В плоскую тарелку высыпаем панировочные сухари.  3. Затем каждый кусочек мяса обволакиваем в кляре, обваливаем обильно в сухарях, снова обволакиваем в кляре и сухарях. Это необходимо для того, чтобы полностью покрыть кусочки в целях избегания потери сока.  4. Накаляем сковороду, вливаем масло, хорошенько разогреваем и выкладываем наши кусочки. Жарим отбивные по десять минут с каждой стороны. При образовании первой корочки огонь следует сбавить.  Когда отбивные обжарятся, закройте сковороду плотно крышкой, выключите плиту и дайте им немного пропариться.  **Рецепт 2: Отбивные из говядины в духовке**  Блюдо, приготовленное по этому рецепту, должно получиться очень сочным. Чтобы этого добиться, перед отправкой формы с отбивными в духовку, ее целесообразно укупорить фольгой (можно крышкой, если таковая имеется в наличии).  **Ингредиенты:**  - 500 гр. филе говядины высшего сорта - твердый сыр 350 гр. - 3 головки лука - чайная ложка горчицы - 5 стол. ложек майонеза - перец, специи для мяса по вкусу - масло растительное  **Способ приготовления:**  Подготавливаем мясо и отбиваем стандартным способом, обмазываем куски специями, майонезом, смешанным с горчицей, перцем. После чего выкладываем их на смазанный противень. Поверх ломтиков равномерно выкладываем лук, нарезанный кольцами, и посыпаем тертым на крупной терке сыром. Отправляем в духовку, где будем запекать отбивные при температуре 140 градусов до образования золотисто-аппетитной корочки. Подать такие отбивные можно с отварным рисом, овощным салатом, макаронами или картофельным пюре.  **Рецепт 3: Отбивные из говядины по-польски**  Отбитая привычным способом говядина сначала обжаривается на сковороде, а затем запекается с добавлением бульона (воды) и черносливов в духовке. Время приготовления – два часа.  **Ингредиенты:**  - говяжья вырезка 1 кг - 2 луковицы - 5 черносливин - одна чайная л. меда - 2 дольки чеснока - 2 ч. л-ки паприки - специи, перец, лавровый лист - масло растительное (примерно 4-5 ст. ложек)  **Способ приготовления:**  1. Подготовленные отбивные чуть подсаливаем, обжариваем на сковороде. Затем перекладываем на тарелку.  2. Далее нарезаем полукольцами лук, чернослив разрезаем на несколько частей. Обжариваем лук до прозрачности, после чего перемешиваем его с медом.  3. Перекладываем мясо в смазанную маслом толстостенную кастрюлю или глубокую сковороду, поверх выкладываем равномерным слоем чернослив и лук. Приправляем специями, паприкой, если необходимо – солью и перцем.  4. Добавляем измельченный чеснок и лаврушку, заливаем 2-3 стаканами говяжьего бульона (воды). Ставим в духовку, закрываем форму крышкой (или фольгой) и запекаем при температуре 150-170 градусов в течение 2-х часов.  **Рецепт 4: Отбивные из говядины со сметаной**  Как известно, любое мясо прекрасно сочетается со сметаной и овощами. Представляем превосходный рецепт говяжьих отбивных со сметаной с добавлением томатов и зелени.  **Ингредиенты:**  - мясо говядины 1 кг - лук 2 головки - сметана 200-250 гр. - 2 помидора - масло растит. 100 гр. - пучок зелени, специи для мяса  **Способ приготовления:**  Нарезаем лук, обжариваем. Выкладываем его на тарелку. Отбивное мясо обмазываем специями с каждой стороны, обжариваем в масле, на котором жарился лук. Выкладываем на тарелку. После того, как все ингредиенты обжарились, смазываем жаровню, укладываем на нее куски мяса, пересыпая луком и дольками помидоров слоями. Сверху посыпаем зеленью. Заливаем все сметаной. Отправляем блюдо в разогретую духовку и тушим под закрытой крышкой в течение десяти-пятнадцати минут при 250 градусной температуре. Подавать такие отбивные лучше с овощными салатами. Приятного аппетита! otbivnye-iz-govjadiny-18«Пикантные» говяжьи отбивные **Ингредиенты к рецепту**: 0,5 кг говядины, 3 ст. ложки меда, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки майонеза, растительное масло для жарки.  **Приготовление отбивных из говядины.** Нарежьте мясо на кусочки, отбейте. Смешайте в мисочке горчицу, мёд, майонез, выдавленный через чеснокодавилку зубчик чеснока, перец и соль. Обмажьте этой смесью мясо с обеих сторон, уложите в миску, накройте и оставьте на ночь. Жарьте на небольшом огне до готовности. otbivnye-iz-govjadiny-16Отбивные с сыром и томатным соусом **Ингредиенты рецепту**: 0,5 кг говядины, по 1 ст. ложке натертого мелко твердого сыра, сливочного и растительного масла и сухарей для панировки, 1 яйцо, 4 ст. ложки томатного соуса, соль, перец.  **Как приготовить отбивные из говядины с сыром**. Нарежьте мясо на кусочки, отбейте. В мисочке взбейте вместе растительное масло и яйцо, посолите и поперчите. Кусочки мяса обмакните в смесь, затем обваляйте сначала в тертом сыре, затем в сухарях. Жарьте на сковороде в смеси растительного и сливочного масла, взятых поровну. |

**Требования к качеству блюд**

**Качественная оценка готового блюда**.

**Внешний вид**: изделия должны сохранить свою форму, не иметь трещин. Поверхность изделия покрыта хорошо поджаренной корочкой.

**Консистенция:** сочная, рыхлая.

**Цвет:** на разрезе от белого до серого.

**Вкус**: соответствует данному виду мяса, без постороннего привкуса, в меру соленый.

**Запах**: мяса и жира.

**Оформление и подача отбивных из говядины**

****

Техника безопасности при приготовлении отбивных из говядины.

Заключение

Я изучила как приготовить отбивные из говядины,

**Литературная справка**

1. Анфимова «Кулинария»