

Keetmine: keedetud munad, riisivalat, mannapuder kisselliga

Tunni eesmärk:

1. Muna keetmine erinevate keeduaegadega. Muna pošeerimine.
2. Sõmera riisi keetmine.
3. Mannapudru keetmine.
4. Tärgluse kasutamine. Kisselli keetmine.

Tööjuhised

1. Loe läbi toitude valmistamise tehnoloogiad.
2. Planeeri enda töö. Reasta tööetapid loogilises järjekorras. Planeeri vajalikud töövahendid.
3. Valmista toidud ning serveeri vastavalt õpetaja antud juhistele.
4. Praktilise tunni lõpus tee puhastus- ja koristustööd köögis ning valmistatud toitude ja enda töö analüüs.



Keedetud munad

Tooraine	Valmistamine
2 tk kanamuna	<ol style="list-style-type: none">1. Keeda 1 poolvedel muna – 5 minutit2. Keeda 1 kõva salatimuna – 10–12 minutit3. Jahuta munad külmas vees. Koori ettevaatlikult.4. Lõika munad pikuti pooleks ja asetage leivataldrikule.5. Esitle keedetud munad kohe õpetajale.

Pošeeritud muna

Tooraine	Valmistamine
1 tk kanamuna 500 ml vesi 0,5 tl sool (1 tl söögiäädikas 30%) sool, must pipar (purustatud)	<ol style="list-style-type: none">1. Kuumuta vesi keema, lisa sool (ja söögiäädikas*).2. Löö muna väiksesse kaussi lahti. Munakollane peab jääma terveks.3. Libista muna ettevaatlikult tasaselt keerlema liigutatud kuuma vette.4. Keeda 3–4 minutit. Munavalge peab olema täiesti hüübinud ja munakollane seest vedel. <p>*söögiäädika asemel happe lisamine pošeerimisel takistab munavalge laiali valgumist. Väga värsketel munadel hoiab munavalge kuju ja ei vaja pošeerimisel happelist vedelikku.</p>
Lisand: 1 viil röstsai	<ol style="list-style-type: none">1. Rösti saia viil pannil või rösteris.2. Serveeri pošeeritud muna röstsaijal. Maitsesta soola ja pipraga.

Riisi-makrasalat – 2 portsjonit

Tooraine	Valmistamine
80 g makra 1 tk kanamuna M 60 g paprika 60 g konservmais 30 g pikateraline riis 40 g värske kurk	<ol style="list-style-type: none">1. Keeda riis soolaga maitsestatud rohkes vees pehmeks.2. Kurna ja loputa külma veega.3. Keeda kõva salatimuna, jahuta ja koori (kasuta munade keetmise ülesande salatimuna)4. Tükelda muna väikesteks kuubikuteks.5. Pese ja puhasta paprika, tükelda 5 mm kuubikuteks.6. Tükelda makra 5 mm kuubikuteks.7. Sega makra, muna, hakitud paprika, mais ja keedetud riis.

Õppevara on koostatud Euroopa Sotsiaalfondi meetme „Kaasaegse ja uuendusliku õppevara arendamine ja kasutuselevõtt“ toetusel.
Projekt nr 2014-2020.1.03.21-0311



Salatikaste: 50 g majonees 50 g hapukoor 3 g värsketill 1 tl sidrunimahla sool must pipar	1. Sega kastmeained omavahel, maitsesta ja lisa salatile. 2. Sega salat kastmega korralikult läbi, kata kauss toidukilega ja lase külmkapis pool tundi maitsestuda. 3. Serveeri eelrooaldrikul. Kaunistada sobivalt.
--	--

Mannapuder mahlakisselliga – 1 portsjon

Tooraine	Valmistamine
Mannapuder: 100 ml piim 100 ml vesi 20 g nisumanna 1 tl peensuhkur 0,25 tl sool	1. Kuumuta piim+vesi kastrulis keema ja sõrista peene joana sisse manna. (Jälgi, et tükke ei tekiks.) Sega pidevalt mööda kastruli põhja. 2. Keeda nõrgal kuumusel aeg-ajalt mööda põhja segades umbes 5–7 min. 3. Maitsesta suhkruga ja soolaga. 4. Jäta puder kaane alla veel umbes 5 minutiks seisma. Valmis mannapudru konsistents peaks olema vedel.
Mahlakissell: 200 ml kirsimahla 8 g kartulitärklis suhkur	1. Kuumuta mahl kastrulis keema. 2. Sega kartulitärklis väheste külma veega korralikult läbi. 3. Lisa ettevalmistatud tärklis ühtlase joana kissellile, samal ajal pidevalt segades. 4. Kuumuta kissell uuesti keema. Tõsta kohe tulelt! Ära keeda! 5. Puista kisselli pinnale veidi suhkrut. Jahuta. Serveeri mannapuder magustoidu- või supitaldrikul mahlakisselliga.

Tööplan: Järjesta vajalike tööde etapid.

Koorega munade keetmine, toorainete kaalumise, töökoha ettevalmistus, vahekoristus VK, muna pošeerimine, riisi keetmine, salatikastme valmistamine, salatikomponentide tükeldamine, salati segamine ja maitsestamine, salati serveerimine, kisselli keetmine, mannapudru keetmine, desserdi serveerimine,

Aeg	Töö etapp	Vajalikud töövahendid
Töö algus kell:	Töökoha ettevalmistus.	

Serveerimine kell:	Serveerimine	

Eneseanalüüs:

1. Mis Sul täna hästi õnnestus, millega jäid rahule? (toitude valmistamisel, köögitöö organiseerimisel)

2. Mis täna kõige paremini ei õnnestunud? Miks? Mida peaksid harjutama, parandama?

