

## Lihatoidud: Praktiline töö 6. Küpsetatud liharoa valmistamine ja serveerimine

### Tunni eesmärk

1. Järgida isiklikku hügieeni ja tööohutust ning ja korraldada oma töö köögis.
2. Liha valmistamine suure tükina, vormimine ja küpsetamine
3. Lisandite valmistamine
4. Osaleda meeskonnaliikmena puhastus- ja korrastustöödel õppeköögis.

### Tööjuhised



1. Loe läbi toitude valmistamise tehnoloogiad.
2. Töö planeerimine - planeeri oma tööaeg ja vajalikud töövahendid.
3. Valmista 2 portsjonit küpsetatud seafilee lehttaignas koos lisanditega, serveeri 1 portsjon õpetajale hindamiseks ja teine serveerimislauale.
4. Analüüsi oma tänast tööd vastavalt juhendile.
5. Praktilise tunni lõpus tee puhastus- ja koristustööd köögis vastavalt meekonna tööplaanile.

### Ülesanne 1. Valmista retsepti järgi küpsetatud seafilee lehttaignas.

<b>Seafilee lehttaignas</b> 2 portsjonit  200 g sea sisefilee sool, must pipar 80 g seemed ( nt kukeseened või šampinjoniid) 40 g mugulsibul 200 g lehttaigen 10 g või Muna määrmiseks	<b>Valmistamine:</b>  <b>1.</b> Puhasta sealiha kelmest, maitsesta soola ja pipraga. <b>2.</b> Pruunista liha pannil igast küljest. <b>3.</b> Haki sibul prae pannil paar minutit. Lisa juurde puhastatud ja hakitud kukeseened ning prae kuni seemed on saanud värvi ja seene vedelik ära keenud, jahuta. <b>4.</b> Rulli lehttaigen jahusel tööpinnal lahti, kata jahtunud sibula-seente seguga. <b>5.</b> Aseta segu peale sealiha ja rulli liha taignasse. <b>6.</b> Määri pealt lahtiklopitud munaga. <b>7.</b> Aseta ahjuplaadile ja küpseta eelkuumutatud ahjus 175 °C juures 30 minutit. Vajadusel kauem.
---	---

## Ülesanne 2. Valmista retsepti järgi *ratatouille*.

<b>Ratatouille</b> 2 portsjonit  120 g suvikõrvits 120 g baklažaan 40 g paprika, punane 40 g paprika, roheline 20 g mugulsibul 3 g küüslauk 200 g purustatud tomat toiduõli praadimiseks sool, must pipar, suhkur petersell, värske pune, kuivatatud basiilik, kuivatatud	<b>Valmistamine:</b>  Valmistamise tehnoloogia 1. Eeltöötle köögiviljad. Jäta suvikõrvitsale ja baklažaanile koor alles. 2. Lõika mugulsibul 1 cm ruutudeks, paprika 2 cm ruutudeks, suvikõrvits ja baklažaan 2 cm suurusteks kuubikuteks, küüslauk haki peeneks või viiluta õhukeselt. 3. Prae suvikõrvits ja baklažaan eraldi ning pane kõrvale. 4. Prae mugulsibul klaasjaks, nii et värvus ei muutuks. 5. Lisa küüslauk, paprika ja kuumuta läbi, maitsesta soola ja pipraga. 6. Lisa purustatud tomat ja hauta kaane all nõrgas kuumuses 10 minutit. 7. Lisa eelnevalt praetud suvikõrvits ja baklažaan ning hauta, kuni kõik on peaaegu pehme. 8. Maitsesta kuivatatud ürtide ja vajadusel vähese suhkruga.
---	---

## Ülesanne 3

Kirjuta värske salati valmistamine nii, et õun oleks marineeritud ning segatud värske roheline salatiga.

<b>Salat</b> 2 portsjonit  70 g rohelist õuna rukkola <i>lamb</i> -salat spinat	<b>Valmistamine:</b>
---	----------------------

## Ülesanne 4. Visanda oma roa serveerimiseks 2 erinevat varianti.

## Ülesanne 5

Planeeri oma tööaeg, kui töö algus köögis on kell ..... ja serveerimine kell .....

**Tööplaan ja töövahendite planeerimine 30 min sammuga. Aega toiduvalmistamiseks 2 tundi.**

Aeg	Tööülesanne	Vajalikud vahendid
	Töökoha puhastus ja komplekteerimine. Tooraine kaalumine ja vajalike toorainete asetamine külmkappi. Pliit sooja.	kandik 1/9 GN - .....tk
	Toiduvalmistamise algus	
	Serveerimine Töökoha puhastus	

## Ülesanne 6

Analüüsi tänast tundi ja anna oma tööle hinnang.

Täna hindan oma tööd praktilises tunnis järgmiselt:

Kriteerium	Hinne (0-5)	Põhjendus
Seafilee välimus ja maitse		
<i>Ratatouille</i> välimus ja maitse		
Salati välimus ja maitse		
Serveerimine, roa välimus		
Töökoha korrashoid		
Töö planeerimine		

**Õpetaja hinnang:**