

Eesti rahvusköök: räimepihvid ja lumepallisupp

Tunni eesmärk:

1. Räime rookimine ja räimepihvide valmistamine.
2. Kartulivormi valmistamine.
3. Munavalge vahustamine. Lumepallisupi valmistamine.

Praktilise tunni pikkus: 6 tundi

Tööjuhised:

1. Loe läbi praetud räimepihvide, kartulivormi, kodujuustukastme, porgandilisandi ja lumepallisupid valmistamise tehnoloogia.
2. Koosta tööplaani 30 minutilise sammuga. Arvesta, et aega toitude valmistamiseks ja serveerimiseks on kokku 2,5 tundi.
3. Valmista toidud ja serveeri vastavalt tööjuhisele.
4. Praktilise tunni lõpus tee puhastus- ja koristustööd köögis ning valmistatud toitude kohta analüüs.



RÄIMEPIHVID 2 portsjonit

| Tooraine | Valmistamine |
|--|---|
| 300 g räim jahutatud, rookimata 1 tk kanamuna 1 spl vesi 15 g nisujahu sool must pipar 2 g värsket tilli 25 g riivsai toiduõli | 1. Puhasta räimed: eemalda pea ja sisikond. Suru rümbad näppude vahel liblikfileedeks, eemalda saba, selgroog ja seljauim. 2. Haki till peeneks. 3. Aseta pooled liblikfileed lõikelauale nahad allpool. 4. Maitsesta soola ja pipraga, puista peale hakitud tilli. 5. Kata iga filee teise fileega, nahk väljaspool. 6. Paneeri saadud pihvid nisujahus, seejärel lahtiklopitud muna-veesegus, lõpuks riivsaias. 7. Prae keskmiselt kuumal pannil õlis kuldseks. 8. Serveeri eelsoojendatud pearoataldrikul, portsjonis 3 räimepihvi. Lisanditeks kartulivorm, porgandilisand ja kodujuustukaste. Serveerimistemperatuur 65 °C. |

KARTULIVORM 1 portsjon

| Tooraine | Valmistamine |
|---|--|
| 150 g kartul toiduõli sool jahvatatud must pipar 40 ml röõsk koor 10% | 1. Pese, koori, pese kartulid. 2. Tükelda kartulid õhukesteks viiludeks. Loputa, nõruta. 3. Prae kuumas toiduõlis kuld kollaseks. 4. Aseta kartuliviilud võiga määratud ahjuvormi, maitsesta soola ja pipraga. 5. Vala kartuliviilud üle röõsa koorega, küpseta ahjus temperatuuril 180 °C umbes 20 min. |

KODUJUUSTUKASTE 1 portsjon

| Tooraine | Valmistamine |
|--|---|
| 30 g kodujuust 20 g hapukoor 3 g värske till sool | 1. Haki värske till hästi peeneks. 2. Sega kodujuust, hapukoor, hakitud till. 3. Maitsesta soolaga. |

KÖÖGIVILJALISAND PORGANDIST 1 portsjon

| Tooraine | Valmistamine |
|--|--|
| 130 g porgand toiduõli maitseained | 1. Pese ja koori porgand. 2. Tükelda <i>julienne</i> või <i>brunoise</i> . 3. Valmista porgandist soe lisand räimepihvidele. |

LUMEPALLISUPP 1 portsjon

| Tooraine | Valmistamine |
|--|---|
| 1 tk kanamuna M 40 g suhkur 200 ml piim sool 1 tl vanillisuhkur Lisand serveerimisel: 20 g külmutatud marjad värske münt | 1. Eralda munavalged kollastest. 2. Vahusta munavalge tugevaks vahuks (nagu lumi). Vahustamise algul lisa veidi soola. Poolel vahustamisel hakka osade kaupa lisama suhkrut (30 g). 3. Kuumuta piim keemiseni. 4. Tõsta lusikaga munavalgevahust pallid kuuma piima sisse ja keeda mõni minut. Pööra pallidele vahepeal teine külg. Tõsta valmis pallid vahukulbiga taldrikule. 5. Vahusta munakollane ülejäänud 10 g suhkruga heledaks vahuks. 6. Lisa munakollasevahule kuum piim, sega korralikult. Vala segu tagasi potti ja kuumuta tasasel tulel pidevalt segades kuni paksenemiseni. Väldi ülekuumutamist, munakollane läheb tükki. 7. Maitsesta vanillisuhkruga. Jahuta. 8. Tõsta magustoidutaldrikusse esmalt vanillikaste ja sellele munavalgevahust pallid. |

Tööplaan

Koosta tööplaan 30 min sammuga. Aega toitude valmistamiseks kokku 2,5 tundi.

| Aeg | Tegevus | Vajalikud töövahendid |
|-----|---------|-----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Hinnang (2–5) valmistatud toitudele koos põhjendusega:

| Toidu nimetus | Välimus, konsistents, tekstuur | Maitse |
|-----------------|--------------------------------|--------|
| räimepihvid | | |
| kartulivorm | | |
| kodujuustukaste | | |
| porgandilisand | | |
| lumepallisupp | | |

Töölehe selgitus õpetajale

Õpilased töötavad individuaalselt või paaris.

- Tunni esimene osa: õpetaja selgitab valmistatavate toitude tehnoloogia, õpilased planeerivad töö köögis (töölehel tööplaani vorm, lk 3).
- Tunni teine osa: õpilased valmistavad toidud ja serveerivad vastavalt etteantud ajakavale, vajadusel õpetaja juhendamisel.
- Tunni kolmas osa: kõik õpilased degusteerivad ja hindavad kõiki valmistatud toite (töölehel toitude analüüsi tabel, lk 4). Õpetaja hindab kõikide õpilaste toite ja annab tagasiside toitudele.
- Tunni neljas osa: puhastus- ja koristustööd köögis.