

## Kalatoidud. Praktiline töö 5. Lõhe chevice ja Fish & Chips

### TUNNI EESMÄRGID

1. Järgida isiklikku hügieeni ja tööohutust ning ja korraldada oma töö köögis.
2. Kala marineerimine ja kalast eelroa valmistamine ning serveerimine
3. Friteeritud kalaroa valmistamine ja serveerimine.
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 eelrooga kalast, serveeri 1 portsjon õpetajale hindamiseks ja teine serveerimislauale.
3. Valmista 2 portsjonit friteeritud kalarooga 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 meeskonna tööplaanile.



### Ülesanne 1. Kala marineerimine ja kalast eelroa valmistamine.

Lõhe chevice	Valmistamine
2 portsjonit	
100 g lõhefileed	1. Koori tomatid.
30 g punast sibulat	2. Lõika tomatitel välja seemnekojad ning haki tomati viljaliha väikesteks kuubikuteks.
50 g tomatit	3. Koori punane sibul ja lõika väikesteks kuubikuteks.
5 g tšilli pipart	4. Puhasta tšilli, küüslauk ja ingver ja haki peeneks.
5 g värsket ingverit	5. Lõika lõhefileest 1,5- 2 cm kuubikud.
1 küüs küüslauku	6. Sega kokku marinaad- laimimahl, ingver, küüslauk, tšilli pipar, hakitud koriander.
Värsket koriandrit	7. Maitsesta lõhekuubikud soolaga ja vala peale marinaad.
½ laimi	8. Lase 15 minutit maitsestuda.
Sool	9. Serveeri röstitud pika saia viiludega ning kaunistu rukkolaga.
Serveerimiseks:	
2 viilu pikka saia	
rukkolat	

### Ülesanne 2. Valmista 2 portsjonit kalarooga "Fish&chips".

Fish & Chips	Valmistamine
2 portsjonit	
180 g kalafileed ( nt. tursk, koha)	1. Lõika kalafleest kaks 90 g tükki.
30 g tempura jahusegu	2. Maitsesta kala tükid mõlemalt poolt soola, pipra ja laimimahlaga. Lase maitsestuda 10 minutit.
	3. Kuumuta õli potis või fritüüris 180 °C kraadini.

<p>30 g vesi (jääkülm) 40 g panko riivsa Sool, purustatud must pipar, ¼ laimi mahl (maitsestamiseks) Fritüüriõli</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Sega kausis tempura jahusegu ja külm vesi ühtlaseks taignaks.</li> <li>5. Puista GN plaadile või lõikelauale panko riivsa.</li> <li>6. Paneeri kala esmalt tempura taigas, seejärel pankos.</li> <li>7. Friteeri paneeritud 4-5 minutit, sõltuvalt kala suurusest.</li> <li>8. Paneeritud kala peab jääma kuldpruun.</li> <li>9. Serveeri kohe koos friikartulite ja mädarõikamajoneesiga.</li> </ol>
--	---

### Ülesanne 3. Valmista friikartulid.

<p><b>Käsitsi valmistatud friikartulid ehk <i>artisan fries</i></b> 2 portsjonit</p> <p>300 g kartuleid 500 ml fritüüriõli Sool</p>	<p><b>Valmistamine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pese kartulid korralikult mullast (alates jaanuarist võib kartulid ka koorida).</li> <li>2. Lõika kartulist kangid ja pese sõelal külma veega, et üleliigne tärklis eemalduks.</li> <li>3. Pane lõigatud ja pestud kartulid 30 minutiks koos jääkuubikutega vette.</li> <li>4. Kurna kartulid veest ja kuivata enne friteerimist korralikult.</li> <li>5. Kuumuta õli friteerimiseks 150 °C kraadini.</li> <li>6. Friteeri kartulid väikeste kogustena õlis u 5 minutit kuni pealispind on kuiv ja kergelt krobeline.</li> <li>7. Võta kartulid õlist ja asetage paberile nõrguma ja kuivata ära üleliigne rasv</li> <li>8. Lase vähemalt 30 minutit seista.</li> <li>9. Kuumuta õli 180 °C kraadini ja friteeri kuni kartulid on kuldsed.</li> <li>10. Võta kartulid õlist, asetage paberile nõrguma ja maitsesta soolaga.</li> </ol>
---	---

### Ülesanne 4. Kirjuta majoneesi retseptile korrektne valmistamisjuhend ning valmista selle järgi mädarõikamajonees.

<p><b>Mädarõikamajonees</b> 2 portsjonit</p> <p>2 munakollast 150 ml toiduõli ½ tl <i>Dijon</i> teralist sinepit ½ tl mädarõigast sool sidrunimahl</p>	<p><b>Valmistamine</b></p>
--	----------------------------

## Ülesanne 5.

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

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

Kellaaeg	Tööülesanne	Vajalikud vahendid
	Kätepesu. Töökoha puhastus, ettevalmistus, töövahendite ja toidukauba komplekteerimine.	
	Toiduvalmistamise algus:	
	Serveerimine	
	Puhastustööd	

## Ülesanne 6.

Analüüsi tänast tundi ja anna oma tööle hinnang.

Täna hindan oma tööd praktilises tunnis järgmiselt:

Kriteerium	Hinne (0-5)	Põhjendus
<i>Chevice</i> välimus ja maitse		
Frititud kala konsistents ja maitse		
Friikartulite välimus, konsistents ja maitse		
Mädarõikamajoneesi välimus ja maitse		
<i>Chevice</i> serveerimine, roa välimus.		
Fish&Chips serveerimine, roa välimus.		
Töö planeerimine		

Õpetaja hinnang: