

## Kalatoidud. Praktiline töö 3. Kala fileerimine ja kala pošeerimine

### TUNNI EESMÄRGID

1. Järgida isiklikku hügieeni ja tööohutust ning ja korraldada oma töö köögis.
2. Kala fileerimine ja portsjoneerimine.
3. Kala pošeerimine 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. Kaalu oma tänase tunni kala, fileeri ning portsjoneeri vastavalt juhendile.
4. Valmista majonees ja tee salati jaoks ettevalmistused.
5. Pošeeeri kala ning serveeri vastavalt visandile 1 portsjon õpetajale ja teine serveerimislauale.
6. Analüüsi oma tänast tööd vastavalt juhendile.
7. Praktilise tunni lõpus tee puhastus- ja koristustööd köögis vastavalt meeskonna tööplaanile.



### Ülesanne 1. Kaalu oma tänase tunni kala, fileeri, portsjoneeri ning pane kaalud kirja.

- Minu tänase tunni kala BRUTO kaal on .....kg.
- Soomusta ja fileeri kala.
- Eemalda kalafileedelt väikesed luud ning lõika sirgeks kõhuäär!
- Minu 2 kalafilee NETO kaal kokku on .....kg.
- Lõika kalafileedest **120 g** portsjontükid (*supreme*)
- 2 portsjontükki vakumeeri, **markeeri** enda nime, tänase kuupäevaga ning pane sügavkülma.
- 2 portsjontükki kata kilega ja aseta külma - neid kasutad täna toiduvalmistamisel.
- Allesjäänud portsjontükid pane õpetaja juhendamisel külmkappi.
- Kogu kokku kala söögikõlbulikud jäätmed (pea, selgroog, kõhuäär, portsjoneerimisest üle jäänud väikesed tükid).
- Minu kala söögikõlbulike jääkide (supikogu) kaal on .....kg.
- NB!! Pakenda kala supikogu vaakumkotti, vakumeeri ning markeeri tänase kuupäevaga ning pane külmkappi.

Saadud andmeid kasutame kalkulatsiooni tunnis, et arvutada välja kala külmtöötuskadu.

## Ülesanne 2. Valmista 2 portsjonit pošeeritud kala.

Tooraine	Valmistamine
Lõhe/forellifilee 2 tk (a 120g) Vesi 1000 ml Loorberileht 2 tk Must terapipar 5 tk Sool Värske till ¼ sidrunit 30 g varssellerit 20 g sibulat	<b>Pošeeritud kala valmistamine</b> 1. Pane kala pošeerimiseks vesi laiapõhjalisse potti või pannile. 2. Lisa tükeldatud sellerivars ja sibul, maitseained ning lase keema tõusta, keeda 5-10 minutit. Viiluta sidrun ja lisa vette ( <i>court bouillon</i> ). 3. Kui maitsevesi on temperatuuril +75°C aseta kalatükid vette (vesi peab kala peaaegu katma) ning kata pott kaanega. 4. Keeda madala kuumusel kuni kala sisetemperatuur on + 63°C (mõõda sisetemperatuuri termomeetriga). 5. Tõsta kala ettevaatlikult potist välja ning serveeri salatiga.

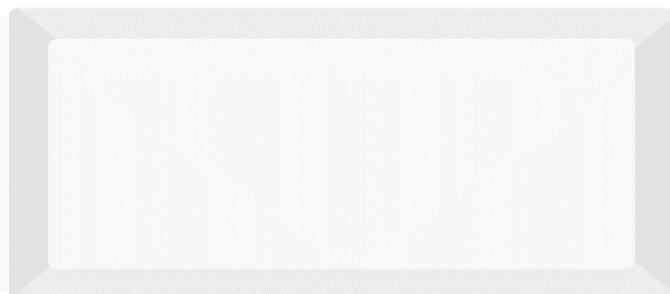
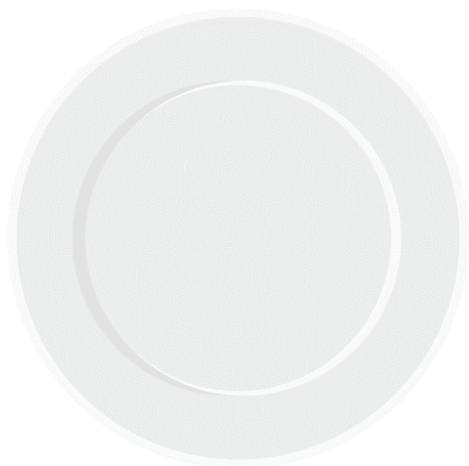
## Ülesanne 3. Valmista 2 portsjonit majoneesi

Tooraine	Valmistamine
<b>Majonees</b> 2 munakollast 150 ml toiduõli ½ tl <i>Dijon</i> sinepit Sool Sidrunimahl	<b>Majoneesi valmistamine</b> 1. Eralda munakollased (puhas munavalge koguge kokku ühte kaussi). 2. Pane munakollased ümara põhjaga plastmassist kaussi, lisa <i>Dijon</i> sinep. 3. Sega munakollane ja sinep vispliga läbi. 4. Nüüd hakka lisama õli. <b>NB! Õli lisades on oluline teha seda esmalt tilk-tilga haaval ning pidevalt segades. Sel moel hakkab toimuma protsess, mida nimetatakse emulgeerimiseks ehk kaste komponendid ühenduvad ning kaste muutub paksemaks. Korraga õli lisades võib kogu mass tükiliseks muutuda.</b> 5. Kui kogu õli on lisatud, on tulemuseks paks, kreemine majonees. Maitsesta majonees soola ja sidrunimahlaga.

## Ülesanne 4. Valmista 2 portsjonit värsket salatit

Tooraine	Valmistamine
<b>Salat</b> 25 g rukolat 25g lambsalatit 20 g redist 40 g värske kurk - marineeritud 40 g kirss-tomat- küpsetatud 20 g granaatõuna seemneid 20 g röstitud kõrvitsaseemneid	<b>Salati valmistamine</b> 1. Poolita kirsstomatid, sega soola, pipra ja vähese õliga ning küpseta 200 kraadi juures ahjus 15 minutit. 2. Lõika kurgist pikad viilud. Tee külm marinaad- 200 ml vett, ½ tl soola, ½ tl suhkrut, ¼ tl 30% äädikat. Pane kurgiviilud marinaadi ja vakumeeri. 3. Viiluta redis hästi õhukesteks viiludeks ja pane jääkülma vette, see teeb redise krõmpsuks!! 4. Rõsti kõrvitsaseemned 5. Pese ja tahenda roheline salat ja hoia kuni serveerimiseni niiske paberiga kaetult külmkapis.

**Ülesanne 5. Visanda oma roa paigutus taldrikul / vali millist taldrikut soovid kasutada ja serveeri 2 portsjonit värsket salatit pošeeritud kala ja majoneesiga vastavalt oma visanditele.**



**Ülesanne 6.**

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

**Tööplaan 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 7.

Analüüsi tänast tundi ja anna oma tööle hinnang.

Täna hindan oma tööd praktilises tunnis järgmiselt:

Kriteerum	Hinne (0-5)	Põhjendus
Kala fileerimine		
Kala portsjoneerimine		
Kala pošeerimine		
Majonees		
Serveerimine kokku, roa välimus		
Töö planeerimine		

**Õpetaja hinnang:**