

Kalatoidud. Praktiline töö 4. Krõbeda nahaga praetud kalaroa valmistamine

TUNNI EESMÄRGID

1. Järgida isiklikku hügieeni ja tööohutust ning korraldada oma töö köögis.
2. Kalapuljongi keetmine.
3. Portsjontükilise kala praadimine.
4. Lisandite valmistamine portsjontükilisele kalaroale.
5. Osaleda meeskonnaliikmena puhastus- ja korrastustöödel õppeköögis.

Tööjuhised

1. Loe läbi toitumise valmistamise tehnoloogiad.
2. Töö planeerimine – planeeri oma tööaeg ja vajalikud töövahendid.
3. Valmista kalapuljong.
4. Valmista 2 portsjonit praetud portsjontükilist kalarooga koos lisanditega, serveeri 1 portsjon õpetajale hindamiseks ja teine serveerimislauale.
5. Analüüsi oma tänast tööd vastavalt juhendile.
6. Praktilise tunni lõpus tee puhastus- ja koristustööd köögis vastavalt meeskonna tööplaanile.



Ülesanne 1. Kirjuta kalapuljongi valmistamiseks vajaminevad toorained ja kalapuljongi valmistuskäik.

Kalapuljong, 500 ml

Toorained:	Valmistamine:
	Keetmise aeg:

Ülesanne 2. Kirjuta lisandite retseptidele korrektne valmistamisjuhend ning valmista nende järgi pearoa lisandid.

<p>Risoto 2 portsjonit</p> <p>90 g risotoriisi 20 g mugulsibulat Praadimiseks õli 15 ml valget veini, soovi korral 20 g võid 20 g parmesani 350 ml heledat puljongit (tunnis keedetud kalapuljong)</p>	
<p>Beurre blanc 2 portsjonit</p> <p>10 g mugulsibulat 30 ml valget veini 50 ml heledat puljongit (tunnis keedetud kalapuljong) 1 tl valget veiniäädikat 30 ml vahukoort 50 g võid</p>	<p>Mugulsibul: 3 mm <i>brunoise</i> Või: 1-2 cm <i>mirepoix</i></p>
<p>Marineeritud köögiviljalisand 2 portsjonit</p> <p>75 g porgandit 50 g brokolit Marinaad: 1 spl suhkrut 1 spl äädikat 0,25 tl soola 100 ml vett</p>	<p>Blanšeeeri brokoliõisikud <i>al dente</i>. Lõika porgandid õhukesteks ribadeks või laastudeks. Vala köögiviljadele peale kuum marinaad.</p>
<p>Praetud lõhefilee 2 portsjonit</p> <p>2 × 120 g lõhe portsjontükki Toiduõli, sool</p>	<p>Võta tunni alguses sügavkülmast välja eelmisel tunnil pakendatud lõhefilee portsjontükid. Lase kalal sulada ja prae nii, et nahk jääks krõbe.</p>

Ülesanne 3.

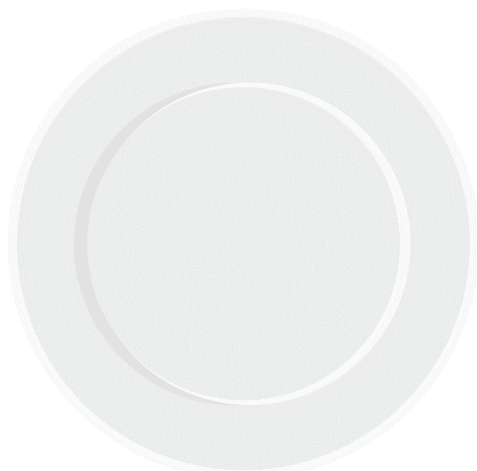
Planeeri oma tööaeg, kui töö algus köögis on kell ja serveerimine kell

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 4.

Planeeri ja visanda oma väljastatav roog ümmargusele taldrikule. Serveeri roog nii nagu joonisel.



Ülesanne 5.

Analüüsi tänast tundi ja anna oma tööle hinnang.

Täna hindan oma tööd praktilises tunnis järgmiselt:

Kriteerium	Hinne (0-5)	Põhjendus
Praetud kala välimus ja maitse		
<i>Beurre blanc</i> kastme välimus, konsistents ja maitse		
Risoto välimus, konsistents ja maitse		
Köögiviljalisandi välimus ja maitse		
Serveerimine kokku, roa välimus		
Töö planeerimine		

Õpetaja hinnang: