

## Lihatoidud. Hautatud liharoa valmistamine veiseliha. Tarretise valmistamine.

Tunni eesmärgid:

1. Pidada kinni isiklikust ja tööhügieenist.
2. Koostada tööplaani koos aja planeerimisega.
3. Jälgida oma töökorraldust köögis vastavalt ajaplaanile.
4. Pidada kinni õigetest töövõtetest.
5. Valmistada ja serveerida toidud lähtudes retseptidest.
6. Osaleda aktiivse meeskonnaliikmena köögi puhastustöödel.

Isiklik eesmärk selleks tunniks .....

### Toidud valmistatakse 2 portsjonile individuaalse tööna

Retseptid 2 portsjonile.

<p><b>Böfstrooganov</b>            150 g veiseliha (kelmetest puhastatud)            toiduõli praadimiseks            sool, pipar            lihapuljongi kontsentrati            1 spl tomatipastat            100 g mugulsibulat            75 ml vahukoort</p> <p><i>Beurre manie:</i>            võid 20g            jahu 20g</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lõika veiseliha kangideks. Mugulsibul viiludeks või kuubikuteks.</li> <li>2. Pruunista liha kuumal pannil (toiduõliga). Maitsesta soola ja pipraga.</li> <li>3. Lisa tomatipasta ja kuumuta läbi.</li> <li>4. Lisa kuum vesi, kuumuta keemiseni ja pane roog potti kaane alla nõrgas kuumuses hauduma. Maitsesta vähese lihapuljongi kontsentradiga soovi korral.</li> <li>5. Hauta, kuni liha on peaaegu pehme.</li> <li>6. Lisa praetud mugulsibul.</li> <li>7. Tihenda kaste jahuvõiga (<i>beurre manie</i>). Sega ja kuumuta läbi.</li> <li>8. Lisa vahukoor. Kuumuta. Kontrolli maitset.</li> </ol>
<p>Kartulipüree            300 g kartulit            75 ml piima            10 g võid            soola</p>	
<p>Soe köögiviljalisand hernestega            Herned 100 g            Valida kas 80 g brokolit või 80 g lillkapsast</p>	

## Magustoit: Kihiline šokolaadi-marjatarretis

### 2 portsjonit

<b>Šokolaadi-kooretarretis</b> 125 ml vahukoort 15 g suhkrut 8 g tumedat šokolaadi 1 želatiinileht, 1,8 g	Kuumuta koor suhkruga keemiseni, lase veidi jahtuda ja lisa sulatatud šokolaad. Seejärel külmas vees paisutatud ja kuivemaks pigistatud želatiinilehed. Jahuta segu toatemperatuurini ja tõsta pokaalidesse. Kui võimalik, aseta pokaalid kergelt kaldu silikoonvormidesse. Tõsta ettevaatlikult külmkappi (jahutuskappi) tarduma. Kui pealmine pind on peaaegu tarretunud, võib lisada marjatarretise.
<b>Marjatarretis</b> 125 ml punast marjamahla 40 g värskeid või külmutatud marju (mustikad, mustsõstrad, vaarikad) 1 želatiinileht, 1,8 g	Lase mahl keema, lisa eelnevalt külmas vees leotatud ja kuivemaks pigistatud želatiinileht, sega sulamiseni. Jahuta segu külmaveevannis tasakesi segades, aga ära pane külmkappi metallkausiga jahtuma (ääred tarretuvad kiiresti). Jahtunud mahl lisada tarretunud kooretarretisele ja selle sisse puistata marjad. Külmutatud marjad tarretavad segu ka kiiremini.

## TÖÖPLAAN

Koosta tööplaani 30 min sammude kaupa.

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

## Tagasiside oma tööle ja toidule, analüüs

Ülesanne	Mis õnnestus hästi? Mille üle võid olla uhke?	Mis ei läinud hästi? Miks? Kuidas parandasid? Mida oskad järgmisel korral paremini teha?
Tööriided ja isiklik hügieen		
Tööplaani koostamine ja selle kasutamine köögis		
Tööhügieen toiduvalmistamise ajal ja serveerimisel		
Toiduvalmistamise protsess, külm- ja kuumtöötlusvõtete kasutamine		
Tööde ajastamine		
Pearoog: Böfstrooganov Kartulipüree Lisandid		
Magustoit		
Meeskonnatöö köögis		