

Lihatoidud. Kana tükeldamine, Kiievi kotleti valmistamine.

TUNNI EESMÄRK

1. Järgida isiklikku hügieeni, tööohutust ja korraldada oma tööd köögis.
2. Terve kana tükeldamine jaotustükkideks.
3. Kiievi kotleti valmistamine -- vormimine, paneerimine ja frittimine.
4. Lisandite valmistamine – *cous-cousi*/ kuskussi valmistamine, köögiviljalisand.
5. Osaleda meekonna liikmena puhastus- ja korrastustöödel õppeköögis.

Tööjuhised

1. Loe läbi toitumise valmistamise tehnoloogiad.
2. Töö planeerimine - planeeri oma tööaeg ja vajalikud töövahendid.
3. Kaalu terve kana ning tükelda etteantud jaotustükkideks. Kaalu jaotustükid ning täida tabel.
4. Valmista 2 portsjonit Kiievi kotleti 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. Lõika terve kana jaotustükkideks ning kirjuta jaotustükkide kaalud tabelisse.

Jaotustükk	kg	Too üks näide millise toidu jaoks seda jaotustükki kasutaksid
Terve kana		
1 x rinnafilee nahata		
1 x väike filee (sisefilee)		
1 x täiskoib nahaga		
1 x poolkoib nahaga		
1 x kints kondi ja nahaga		
1 x konditustatud kintsuliha nahata		
1 x tiib		
Karkass puljongiks		

Ülesanne 2. Valmista retsepti järgi kanapuljong alles jäänud kana karkassist. Kirjuta puljongi valmistamise juhend.

Kanapuljong Kana karkass 1 l vett 50 g porgandit ½ sibulat 50 g varssellerit Must terapiipar, loorber	
---	--

Ülesanne 3. Valmista ja serveeri 2 portsjonit: Kiievi kotlet, *cous-cous* ja köögiviljalisand.

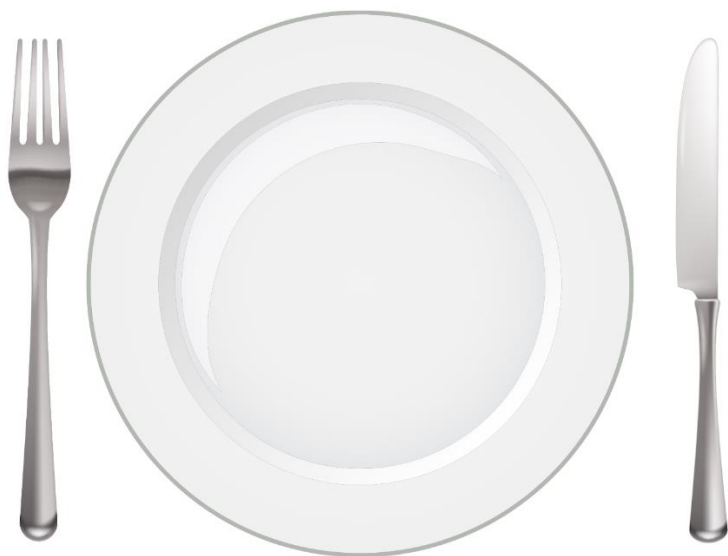
Kiievi kotlet 2 portsjonit 250 g kanafilee 30 g võid 4 g maitserohelist Sool, must pipar 40 g nisujahu 1 muna 60 g riivsaia 200 ml toiduõli frittimiseks	<ol style="list-style-type: none">1. Valmista roheline või, vormi sellest 2 vorstikest, aseta need külmikusse.2. Vasarda fileed toidukile vahel, maitsesta.3. Keera tahkunud roheline või esmalt väikese filee sisse, seejärel koos viimasega suure filee sisse.4. Vormi korrektsed piklik-ovaalse kujuga kotletid.5. Paneeri kotletid jahus, munasegus ja riivsaia, aseta külmikusse.6. Friteeri Kiievi kotletid kuldpruuni värvuseni ning küpseta ahjus üle.
--	---

Cous-cous ehk kuskuss 2 portsjonit 60 g cous-cous 140 ml kanapuljongit (kana karkassist keedetud) 10 g võid Soola	<ol style="list-style-type: none">1. Kuumuta puljong keema, vala see kohe <i>cous-cousile</i> peale. Kata kaanega ja jäta 20 minutiks seisma.2. Sega paisunud <i>couscous</i> ettevaatlikult kahvliga lahti, lisa sulatatud või.3. Kontrolli maitset, vajadusel lisa soola.
---	---

Kirjuta köögiviljawoki retseptile korrektne valmistamise juhend.

Köögiviljawok 2 portsjonit 80 g paprikat (puhas kaal) 50 g türgi uba 100 g Hiina kapsast	
---	--

Ülesanne 4. Planeeri ja visanda Kiievi kotleti serveerimine.



Ülesanne 5. Planeeri oma tööaeg, kui töö algus köögis on kell ja serveerimine kell

Tööplaan ja töövahendite planeerimine 30 min sammuga. Aega toiduvalmistamiseks 2,5 tundi.

Kellaaeg	Tegevus	Vajaminevad töövahendid
	Sissejuhatus. Tooraine kaalumine. <i>Mise en place</i> .	
	Valmistan maitsevõi ja panen külmkappi tahkuma.	
	Kana tükeldamine. Panen puljongi keema. Kaalumine ja töölehe täitmine - Ülesanne 1.	
	Serveerin toidu.	

Ülesanne 6. Analüüsi tänast tundi ja anna enesehinnang.

Täna hindan oma tööd praktilises tunnis järgmiselt:

Kriteerium	Hinne (0-5)	Põhjendus
Terve kana tükeldamine		
Kiievi kotleti välimus ja maitse		
Cous-cousi välimus ja maitse		
Köögiviljalisandi välimus ja maitse		
Prae serveerimine, roa välimus		
Oma töökoha korrashoid ja hügieen		

Õpetaja hinnang: