

Põhikastmed: bešamellkaste, *panna cotta*, maasika-*coulis*

Tunni eesmärk:

1. Valge põhikastme ehk bešamellkastme valmistamine.
2. Bešamellkastmest tuletatud kastmete valmistamine.
3. Püreekastme ehk *coulis* valmistamine.
4. Lehtželatiini kasutamine ja *panna cotta* valmistamine

Valge põhikaste ehk bešamellkaste (*sauce béchamel*)

Tooraine	Valmistamine
Maitsepiim: 300 ml piim 30 g mugulsibul 1 tk loorberileht 4 tk must terापipar 1 tk nelk	<ol style="list-style-type: none">1. Koori ja tükelda sibul2. Pane kõik maitseained koos piimaga kastrulisse ja kuumuta keemiseni.3. Tõsta tulelt ja lase kaane all 30 min maitsestuda.4. Kurna maitseained välja.
Blanc roux 24: 12 g võid 12 g nisujahu	<ol style="list-style-type: none">1. Kuumuta võid ja nisujahu kastrulis keskmisel kuumusel, kuni jahu muutub teraliseks ja on läbi küpsenud. Jahu värvus ei muutu, jääb valgeks - <i>blanc roux</i>.
Bešamellkaste: <i>Blanc roux 24</i> 300 ml maitsepiim sool	<ol style="list-style-type: none">1. Lisa roux-le algul pool maitsepiima, sega korralikult kuni kaste pakseneb. Seejärel lisa ülejäänud piim.2. Keeda kastet nõrgas kuumuses umbes 10 minutit.3. Maitsesta soolaga.

Valge põhikastme ehk bešamellkastme tuletised

Tooraine	Valmistamine
Valge sinepikaste: 100 ml bešamellkaste sinep	<ol style="list-style-type: none">1. Tõsta väiksesse kastrulisse 1/3 valmistatud bešamellkastet.2. Kuumuta keemiseni ja maitsesta sinepiga.3. Vajadusel lisa konsistentsi parandamiseks vedelikku. (jahu paisub seistes ja kaste muutub paksemaks!)
Valge tilli-sidrunikaste: 100 ml bešamellkaste värske till sidrunimahl riivitud sidrunikoort	<ol style="list-style-type: none">1. Tõsta väiksesse kastrulisse 1/3 valmistatud bešamellkastet.2. Pese ja kuivata tillilehed. Haki hästi peeneks.3. Lisa kuumale kastmele hakitud till, veidi riivitud sidrunikoort ja -mahla.

Kastmete serveerimine:

1. Allesjäänud 1/3 valge põhikaste ja valge sinepikaste serveeri väikestes kaussides.
2. Tilli-sidrunikaste serveeri prae lisandina.

Praetud kalafilee vokitud köögiviljadega – 1 portsjon

Tooraine	Valmistamine
Praetud kalafilee: 120 g valge kalafilee nisujahu 0,5 tk kanamuna M 10 ml vesi sool must pipar toiduõli praadimiseks	1. Klopi kanamuna koos 1 tl külma veega ühtlaseks. 2. Maitsesta kalafilee mõlemalt poolt soola ja pipraga. 3. Paneeri kalafilee nisujahus, lahtiklopitud munas ja uuesti nisujahus (kolmekordne paneering). 4. Kuumuta pannil toiduõli ja prae kala mõlemalt poolt kuldpruuniks. NB! Paneeritud tooted praetakse rohkes rasvas!
Vokitud köögiviljad: 50 g värske kapsas 50 g suvikõrvits 30 g porgand 50 g paprika 20-30 g porrulauk toiduõli praadimiseks sool	1. Eeltöötle köögivili. 2. Tükelda köögivili <i>julienne</i> -ribadeks. 3. Kuumuta köögiviljad valmimise järjekorras väheses kuumas õlis kiiresti läbi.
Serveerimine: värske till (sidrun)	1. Tõsta eelsoojendatud praetaldrikule kuhjana vokitud köögiviljad. 2. Aseta köögiviljadele praetud kala. 3. Lisa valge tilli-sidrunikaste. 4. Kaunista värske tilli ja sidruniga.

Panna cotta maasika-püreekastmega (maasika-coulis) – 1 portsjon

Tooraine	Valmistamine
Panna cotta: 50 ml röõsk koor 35% 50 ml röõsk koor 10% 10 g suhkur vanillipasta 1 g lehtželatiin	1. Pane želatiinileht külma veega likku. 2. Pane röõsk koor ja suhkrut paksupõhjalisse potti. Kuumuta segades keemiseni. Tõsta tulelt. 3. Maitsesta vanilliga. 4. Lisa kuivakspressitud leotatud želatiinilehed ning sega kuni želatiin on lahustunud. 5. Vala <i>panna cotta</i> magustoiduvormi. Pane jahutuskappi tarretuma.
Maasika-coulis: 50 g külmutatud maasikas 7 g suhkur (sidrunimahla)	1. Sulata maasikad 2. Püreesta maasikad suhkruga. 3. Maitsesta soovi korral täiendavalt sidrunimahla.
Serveerimine: värske münt	1. Serveerimisel kalla tarretunud <i>panna cottale</i> maasika-coulis. Kaunista värske mündiga.

Tööplaan. Toitude valmistamiseks on aega 2,5 tundi.

Reasta tegevused loogilises järjekorras 30 min sammuga. Planeeri vajalikud töövahendid.

Tegevused: töövahendite komplekteerimine, toorainete kaalumise, blanx roux valmistamine, kala maitsestamine ja paneerimine, maasika-coulis, maitsepiim, valge põhikaste, želatiini leotamine, pearoa serveerimine ja kaunistamine, taldriku soojendamine, *panna cotta* kooresegu valmistamine, köögiviljade vokkimine, *panna cotta* jahutuskappi, kastmete serveerimine, sinepikastme valmistamine, tilli-sidrunikastme valmistamine, vokiköögiviljade eeltöötlemine, kala praadimine, desserdi serveerimine ja kaunistamine.

Aeg	Tegevused	Vajalikud töövahendid
10.15		Laualapp. Kandik toorainete komplekteerimiseks.
10.45		
11.15		
11.45		
12.15		
12.45	Pearoog ja dessert lauas.	

Hinnang (2–5) valmistatud toitudele koos põhjendusega:

Toidu nimetus	Välimus, konsistents, tekstuur	Maitse
bešamellkaste (põhikaste)		
valge sinepikaste		
valge tilli-sidrunikaste		
praetud kalafilee		
köögiljavokk		
<i>panna cotta</i>		
maasika- <i>coulis</i>		

Tunnitöö analüüs (töökorraldus, tegevuste ajastamine, hügieen, toiduvalmistamise tehnikad):

1. Millega jäid tänases tunnis rahule? Miks?

2. Mida oma köögitöös peaksid parandama? Miks?