

Supid ja puljongid: kalapuljong, selge kalasupp ja jõhvikatarretis

Tunni eesmärk:

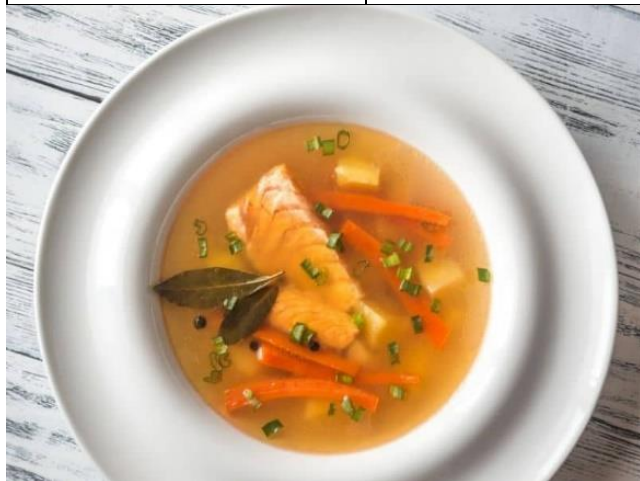
1. Kalapuljongi keetmine
2. Kalasupi keetmine
3. Tarretise valmistamine, želatiini kasutamine

Kalapuljong

Tooraine	Valmistamine
500 g kalasupikogu 800 ml vesi 60 g maitseköögiviljad - mugulsibul, pastinaak, porgand (kõiki võrdsetes kogustes) loorberileht must terapiapar tillivarred	<ol style="list-style-type: none">1. Eemalda vajadusel kala peal lõpused ja silmad.2. Pese supikogu külma veega.3. Aseta supikogu potti ja vala peale külm vesi.4. Kuumuta kiiresti keemiseni. Riisu vaht.5. Alanda kuumus madalaks. Riisu veel kogu tekkiv vaht.6. Pese, puhasta ja tükelda maitseköögiviljad. Lisa puljongile koos tillivartega ja keeda tasasel tulel umbes 30 min.7. Lisa vürtsid ja keeda veel umbes 15 min.8. Kurna puljong läbi tiheda sõela.

Selge kalasupp – 1 portsjon

Tooraine	Valmistamine
60 g lõhefilee 40 g kartul 20 g mugulsibul 30 g porgand 20 g porru 300 ml kalapuljong 5 g toiduõli sool värske till (hakitud)	<ol style="list-style-type: none">1. Tükelda kala 1,5 cm kuubikuteks, pane külmkappi.2. Puhasta ja pese köögiviljad.3. Tükelda kartul kangideks, porgand, sibul ja porru ribadeks4. Kuumuta tükeldatud maitseköögiviljad võis - alusta porgandist ja mugulsibulast, viimasena lisa porru.5. Aseta keevasse kalapuljongisse kartul ja keeda poolpehmeks.6. Lisa köögiviljad, lase keema tõusta7. Lisa kalatükid, keeda 3–5 minutit.8. Maitsesta lõplikult. <p>Serveerimine: Serveerimisel puista peale hakitud värsket tilli. Serveerimistemperatuur 75 °C.</p>



Allikas: <https://eat smarter.com/recipes/fast-fish-soup>

Jõhvikatarretis kohupiimavahuga – 2 portsjonit

Tooraine	Valmistamine
Tarretis: 75 g jõhvikad 3 dl vesi 50 g suhkur 8 g želatiin (puru)	1. Paisuta želatiin külmas vees. 2. Suru jõhvikad läbi sõela, marjakestad pane koos veega keema. Keeda paar minutit ja kurna. 3. Lisa vedelikule suhkur ja kuumuta keemiseni, siis lisa jõhvikamahl ja vesivannil sulatatud želatiin. Sega. Kontrolli maitset. 4. Vala segu magustoidupokaalidesse ja asetage jahutuskappi tarduma.
Kohupiimavaht: 50 g vahukoor 30 g kohupiim 20 g suhkur vanilliekstrakt	1. Vahusta vahukoor suhkruga ja vanilliga pehmeks vahuks. 2. Lisa kohupiim ja vahusta veel veidi. 3. Serveeri tarretis kohupiimavahuga. Nipp: Kui tarretis on kergelt tardunud, võid pritsida kohupiimavahu läbi pritskoti osaliselt tarretise sisse.



Allikas: <https://restaurantpatch.ru/et/zhele-iz-klubniki-s-zhelatinom-i-smetanoi-zhele-smetano-klubnichnoe/>

Tööplaan 30 minutilise sammuga. Toitude valmistamiseks on aega 2,5 tundi.

Aeg	Minu tegevused	Vajalikud töövahendid
	Töökoha ettevalmistus. Tooraine kaalumine.	Laualapp GN1/3 töövahendite aluseks Kandik toorainete komplekteerimiseks GN 1/9 tk toorainete kaalumiseks
	Töökoha vahekoristus. Toitude serveerimine.	

Hinnang oma tänasele töö planeerimisele ja töökorraldusele köögis skaalal 2-5 on

2 - Minu töölaud oli pidevalt korratu, ei jõudnud pesta nõusid ning toidud ei jõudnud õigeks ajaks valmis

3 - Minu töölaud oli vahepeal korratu, jõudsin pesta mõned nõud ning toidud ei jõudnud õigeks ajaks valmis

4 - Minu töölaud oli vahepeal korratu, jõudsin pesta enamik nõudest, jõudsin toidud õigeks ajaks valmis

5 - Minu töölaud oli pidevalt korras, nõud pestud ja jõudsin toidu õigeks ajaks valmis

Hinda oma valmistatud toite skaalal 2–5

Hindamiskriteeriumid sõnastame koos (praktilisele tunnile eelnevas pesatunnis)

Välimus:

2 –

3 –

4 –

5 –

Maitse:

2 –

3 –

4 –

5 –

Kriteerium	Välimus / põhjendus	Maitse / põhjendus
puljong		
kalasupp		
jõhvikatarretis		

Eneseanalüüs:

Tänases tunnis õnnestus:

.....

.....

Paremaks toimetulekuks köögis pean veel harjutama:

.....

.....