

Supid ja puljongid: kanapuljong, kana-riisisupp, mustikasupp

Tunni eesmärk:

1. Kanapuljongi keetmine
2. Kana-riisisupi keetmine
3. Mustikasupi keetmine

Kanapuljong – umbes 600 ml

Tooraine	Valmistamine
250 g kanakoib 30 g porgand 20 g porrulauk 20 g juurseller 20 g pastinaak 0,7 l vesi peterselli- ja tillivarred must terapiapar loorberileht sool	1. Pese kanakoib, poolita liigese kohalt ja aseta keema külma vette ilma kaaneta kastrulisse . 2. Kuumuta kiiresti keemiseni. 3. Alanda kuumust ja riisu hoolikalt kogu tekkiv vaht. 4. Puhasta maitseköögiviljad, vajadusel tükelda väiksemaks. 5. Lisa maitseköögiviljad ja ürdid puljongile umbes 30 minuti möödumisel. Keeda veel 1 tund madalal kuumusel ilma kaaneta . 6. Lisa vürtsid 10–15 minutit enne keetmise lõppu. 7. Sool lisa keetmise lõpus. 8. Kurna puljong läbi sõela teise kastrulisse. Kanakoib jäta jahtuma. 8. Kasuta puljongit supi valmistamiseks.

Kana-riisisupp – 2 portsjonit

Tooraine	Valmistamine
80 g keedetud kanaliha 75 g porgand 30 g varseller 25 g mugulsibul 6 g toiduõli 400 ml kanapuljong 15 g pikateraline riis 3 g värske till, petersell	1. PKP (pese-koori-pese) köögiviljad. 2. Tükelda köögiviljad kuubikuteks. 3. Kuumuta tükeldatud porgand ja sibul toiduõlis läbi. 4. Keevale puljongile lisa ettevalmistatud köögiviljad ja keeda peaaegu pehmeks. 5. Puhasta kanaliha, eemalda koivalt nahk, luud ja kõhred. Tükeldada liha kuubikuteks. Lisa valmis supile ja kuumuta supp uuesti keemiseni. 6. Pese riis ja keeda eraldi kastrulis. Lisada supile koos lihaga ja kuumuta supp uuesti keemiseni. 7. Maitsesta supp lõplikult. 8. Serveeri eelsoojendatud supitaldrikus hakitud tilli ja peterselliga. Serveerimistemperatuur 75 °C.



Mustikasupp sidruni-kohupiimavahuga - 1 portsjon

Tooraine	Valmistamine
Mustikasupp: 60 g külmutatud mustikaid 120 ml vett väike tükk kaneelikoort 12 g suhkrut 5 g kartulitärklist	<ol style="list-style-type: none">1. Kuumuta vesi kaneelikoorega keema.2. Lisa mustikad ja suhkur. Kuumuta uuesti keemiseni.3. Lisa väheses külmas vees lahti segatud kartulitärklis. Kuumuta keemiseni, aga ära enam keeda.4. Puista pinnale suhkrukiht. Jahuta.
Sidruni-kohupiimavaht mooniseemnetega: 30 ml vahukoort 25 g suhkrut 30 g kohupiima sidrunikoort sidrunimahla 1 tl mooniseemeid	<ol style="list-style-type: none">1. Sega kohupiim ja suhkur.2. Lisa vahukoor ja vahusta koos ühtlaseks massiks3. Maitsesta vähese sidrunimahla ja riivitud sidrunikoorega4. Rõsti mooniseemned kuival pannil 2–3 minutit. Jahuta. <p>Serveerimine: Serveeri jahtunud mustikasupp koos sidruni-kohupiimavahuga, mille peale on puistatud mooniseemned.</p>



Tööplaan. 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

Iga õppija annab hinnangu enda valmistatud toitudele ja lisaks kahe rühmakaaslase valmistatud toitudele.

1. Hinnang kanasupile skaalal 1–5

	Välimus 1–5	Maitse 1–5	Põhjendus
enda hinnang			
hindaja 1 nimi:			
hindaja 2 nimi:			
õpetaja			

2. Hinnang mustikasupile skaalal 1–5

	Välimus 1–5	Maitse 1–5	Põhjendus
enda hinnang			
hindaja 1 nimi:			
hindaja 2 nimi:			
õpetaja			

Eneseanalüüs:

Tänases tunnis õnnestus:

.....

.....

.....

Paremaks toimetulekuks köögis pean veel harjutama:

.....

.....

.....