

## Supid ja puljongid: köögiviljapuljong, minestrone supp, leivasupp, jogurtitarretis

Tunni eesmärk:

1. Köögiviljapuljongi keetmine
2. Minestrone supi keetmine
3. Jogurtitarretise valmistamine
4. Leivasupi keetmine

### Köögiviljapuljong – 500 ml

| Tooraine  | Valmistamine  |
|---|---|
| 75 g mugulsibul<br>70 g porgand<br>5 g küüslauk<br>50 g apteegitill<br>50 g varsseller<br>30 g juurpetersell<br>50 g porrulauk<br>30 g šampinjon<br>40 g toiduõli<br>700 ml vesi<br>petersellivarred<br>must teraipar | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Puhasta ja pese köögiviljad.</li><li>2. Tükelda kõik köögiviljad ja seened väikesteks tükkideks.</li><li>3. Kuumuta köögivilju ja seeni poti põhjas toiduõlis 2–3 minutit. Ära pruunista!</li><li>4. Lisa külm vesi. Kuumuta kiiresti keemiseni, riisu vaht.</li><li>5. Keeda madalal temperatuuril umbes tund.</li><li>6. Lisa maitseained ja keeda veel umbes 30 minutit.</li><li>7. Lase puljongil umbes 10 minutit selgida ja kurna.</li></ol> |

### Minestrone supp – 2 portsjonit

| Tooraine  | Valmistamine  |
|---|---|
| 50 g suitsupeekon<br>60 g porgand<br>20 g mugulsibul<br>2 g küüslauk<br>25 g värsked kapsas<br>20 g tomatipasta<br>20 g sarvekesed<br>20 g külmutatud herned<br>400 ml puljong<br>toiduõli praadimiseks<br>sool<br>10 g Forte juust | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pese, puhasta ja koori köögiviljad.</li><li>2. Tükelda köögiviljad 5 mm kuubikuteks, kapsas ruutudeks, küüslauk haki peeneks.</li><li>3. Eemalda suitsupeekonilt kamar. Tükelda kuubikuteks.</li><li>4. Kuumuta poti põhjas õli, lisa suitsupeekon ja pruunista.</li><li>5. Lisa sibul, küüslauk, porgand ja kapsas. Kuumuta läbi.</li><li>6. Lisa tomatipasta. Kuumuta läbi.</li><li>7. Lisa puljong ja keeda kuni kapsas on poolpehme.</li><li>8. Lisa sarvekesed ja keeda valmimiseni.</li><li>9. Lisa külmutatud herned ja kuumuta supp veel kord keemiseni.</li><li>10. Maitsesta lõplikult.</li><li>11. Riivi juust.</li><li>12. Serveerimisel puista supile riivitud juust.</li></ol> |



## Leivasupp - 1 portsjon

| Tooraine   | Valmistamine  |
|--|---|
| 60 g Rehe rukkileib<br>100 ml vesi<br>30 g suhkur<br>30 g tume šokolaad<br>jahvatatud kaneel | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Murra leib väiksemateks tükkideks. Pane koos vee ja suhkruga potti.</li> <li>2. Kuumuta keemiseni ja keeda tasasel tulel, kuni suhkur on sulanud ja leib pehme.</li> <li>3. Püreeri kuum leivasupp saumikseriga ühtlaseks.</li> <li>4. Lisa kuumale segule väikeste tükkidena šokolaad. Sega kuni šokolaad on sulanud.</li> <li>5. Maitsesta kaneeliga ja lisa vajadusel veel suhkrut.</li> <li>6. Jahuta.</li> </ol> |
| <b>Serveerimiseks</b><br>100 ml piim   | 7. Serveeri leivasupp külma piimaga.  |



## Vaarika-jogurtitarretis – 1 portsjon

| Tooraine   | Valmistamine   |
|--|--|
| 20 g külmutatud vaarikad<br>20 g suhkur<br>125 ml maitsestatamata jogurt<br>4 g želatiin<br>25 ml vesi | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paisuta želatiin külmas vees.</li> <li>2. Kuumuta potis vaarikad ja suhkur kuni suhkur on sulanud. Jahuta.</li> <li>3. Lisa jogurt ja kontrolli maitset.</li> <li>4. Sulata želatiin vesivannil ja jahuta veidi.</li> <li>5. Tempereeri želatiin ettevaatlikult jogurti hulka.</li> <li>6. Vala segu magustoidupokaali ja asetage jahutuskappi.</li> </ol> |
| <b>Kaunistuseks</b><br>10 g vaarikad<br>värske meliss  | 7. Serveerimisel kaunistage vaarikate ja melissiga.  |

**Tööplaan 30 minutiliste etappidena.** Toitude valmistamiseks on aega 2,5 tundi.

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



### 1. Hinnang minestrone supile skaalal 1–5

|              | Välimus 1–5 | Maitse 1–5 | Põhjendus |
|--------------|-------------|------------|-----------|
| enda hinnang |             |            |           |
| õpetaja      |             |            |           |

### 2. Hinnang leivasupile skaalal 1–5

|              | Välimus 1–5 | Maitse 1–5 | Põhjendus |
|--------------|-------------|------------|-----------|
| enda hinnang |             |            |           |
| õpetaja      |             |            |           |

### 3. Hinnang jogurtitarretisele skaalal 1–5

|         | Välimus 1–5 | Maitse 1–5 | Põhjendus |
|---------|-------------|------------|-----------|
| hinnang |             |            |           |
| õpetaja |             |            |           |

#### Eneseanalüüs:

Tänases tunnis õnnestus:

.....

Paremaks toimetulekuks köögis pean veel harjutama:

.....