

Salatid ja võileivad: Poké kauss, magus rullvõileib

Tunni eesmärk:

1. Poké kauss
2. Magus rullvõileib
3. Korrastustööd õppeköögis

Tööjuhised
<ol style="list-style-type: none"> 1. Loe läbi toitumise valmistamise tehnoloogiad. 2. Planeeri oma töö. Reasta tööetapid loogilises järjekorras. Planeeri vajalikud töövahendid. 3. Valmista toidud ning serveeri vastavalt õpetaja juhistele. 4. Praktilise tunni lõpus tee puhastus- ja koristustööd köögis ning valmistatud toitumise ja oma töö analüüs.



Poké kauss. 2 portsjonit. Paaristöö.

Tooraine	Valmistamine
Pärilkuskuss: 50 g pärilkuskuss vesi ½ spl toiduõli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keeda pärilkuskussi soolaga maitsestatud rohkes vees 12–14 minutit. 2. Kurna ja sega toiduõliga. Jahuta.
Teriyaki-apelsinikaste kuskussile: 30 g teriyaki kaste 20 g apelsinimahl 0,25 tk laim must pipar (purustatud)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sega omavahel kausis vispliga teriyaki kaste, apelsini- ja laimimahl. 2. Maitsesta musta pipraga.
Krevetid: 50 g kooritud külmutatud krevetid 5 g küüslauk 5 g ingver 5 g tšillikaun 15 g mesi 25 ml toiduõli sool	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sulata krevetid. 2. Haki küüslauk, ingver ja tšilli hästi peeneks. 3. Lisa mesi ja toiduõli. Sega ühtlaseks. 4. Kuumuta pannil õli. Lisa krevetid. 5. Lisa eelnevalt valmistatud maitseainete segu. 6. Prae krevette 1–1,5 minutit. 7. Maitsesta soolaga.
Sriracha majoneesikaste: 60 g majonees (valmistame ise) Sriracha tšillikaste (punane) sojakaste laimimahl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valmista majonees 1 munakollasest ja 100 ml õlist. Maitsesta sinepi, soola, pipra ja sidrunimahlagaga. 2. Maitsesta täiendavalt sriracha, soja ja laimimahlagaga. 3. Säilita serveerimiseni külmkapis.
25 g jääsalatit 25 g spinatit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pese ja kuivata salatilehed. 2. Tükelda lehed väiksemaks.
½ tk avokaado (ühe avokaado kaal 160–180 g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lõika avokaado noaga pooleks ja eemalda kivi. 2. Tee noa otsaga avokaado viljalihasse vertikaalsed sisselõiked (koort läbi ei lõika) ja tõsta viljaliha supilusika abil välja. 3. Ühele portsjonile serveeri ¼ avokaadot.
60 g värske kurk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pese kurk ja tükelda julienne .
40 g redis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pese ja puhasta redis. 2. Lõika redise mandoliinriiviga õhukesed viilud. 3. Aseta viilud serveerimiseni jääkülma vette. 4. Enne serveerimist kuivata majapidamispeberiga.
7 g koriander	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pese ja kuivata koriander, nopi lehed.
5 g seesamiseemned	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rösti seesamiseemneid kuival pannil kuldseks, 1–2 minutit.
Serveerimine:	

1. Aseta kausi põhja pärilkuskuss ning nirsta peale *teriyaki*-apelsinikaste.
2. Lisa sektoritena grupeeritult teised komponendid, nii et kõik oleksid näha – tükeldatud jääsalat, spinat, kurk, redis ja avokaado. Tõsta peale majoneesikaste. Viimaseks serveeri krevetid salatikausi keskele.
3. Puista kurgi peale röstitud seesamiseemneid ja kaunista salat koriandrilehtedega.

Väike magus võileib biskviitpõhjal (nagu „rullvõileib“). Paaristöö.

Tooraine	Valmistamine
Biskviittaigen: 2 kanamuna 25 g suhkrut 20 g nisujahu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vahusta munad suhkruga tugevaks vahuks. 2. Sõelu vahustatud munadele juurde nisujahu, kergelt segades (alt üles). 3. Vala tainas õhukese kihina küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Vajadusel aita spaatliga ühtlaseks siluda. 4. Küpseta 180 °C juures, kuni biskviit on kuldne, umbes 10 minutit. 5. Jahuta küpsetatud biskviit, selleks kummuta valmis biskviit teisele, suhkruga üle puistatud küpsetuspaberile. Eemalda küpsetamise ajal rullbiskviidi all olnud paber, keera rulli ja lase biskviidil jahtuda.
Õunakeedis: 200 g õunu 40 g suhkrut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koori ja tükelda õunad väikesteks kuubikuteks, tõsta koos suhkruga keedunõusse. 2. Keeda aeglasel tulel umbes 10 minutit, kuni saad läikiva tiheda keedise. 3. Jahuta enne biskviidile tõstmist.
Kohupiimavaht: 100 g vahukoor 100 g kohupiim 20 g suhkrut vanillisuhkrut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vahusta vahukoor suhkruga pehmeks vahuks, sega juurde kohupiim ja vanillisuhkur. 2. Kasuta vahtu biskviidirulli kaunistamisel või biskviidi kihtide vahel.
Värsked marjad: 20 g vaarikaid 25 g värsked mustikaid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pese ja poolita marjad ning kasuta kaunistamisel.
Serveerimine: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kata jahtunud biskviit keedise ja kohupiimavahuga ning keera see rulli. 2. Puista rullbiskviidile suhkrut või tuhksuhkrut. 3. Kaunista värskeste marjadega ja kohupiimavahuga. 	

NB! Biskviidi kasutamisel võid olla loominguiline, nt rõngaga saad lõigata ümmargused biskviidid, mida kihiti asetades saad nagu „kihilise võileiva“.

Tööplaan 30 min sammuga. Toitude valmistamiseks on aega 2 tundi.

Kellaaeg	Tööülesanne
	Toitude serveerimine NB! Enne serveerimist laud puhtaks, praetaldriku soojendamine ja poleerimine.
	Degusteerimine, tagasiside, töö analüüs. Töölehe lõpetamine.
	Oma töökoha ja köögi puhastustööd puhastusplaani alusel.

Tunni analüüs:

Kriteerium	Maitse	Tekstuur	Välimus
Poké kauss			
magus rullvõileib			