

**PRACOWNIA GASTRONOMICZNA
KLASA IIIA IIIB**

**TEMAT: SPORZĄDZENIE I
EKSPEDYCJA POTRAW I NAPOJÓW.**

ZADANIE

WYKONAJ DANIE: KOTLETY Z ZIEMNIAKÓW I
MIĘSA Z SOSEM POMIDOROWYM I (DOWOLNĄ)
SURÓWKĄ.



- * Możesz skorzystać z gotowej receptury zapisanej w kolejnych slajdach lub z własnej ulubionej, czy też z dowolnej wyszukanej w Internecie.



Zdjęcie i opis przygotowanego zestawu prześlij **do 23 kwietnia 2020r.**
do nauczyciela prowadzącego zajęcia :

- pani Ewy Wielogórskiej -Gajko na adres email ewagajko@interia.pl
- pani Izabeli Żero na adres izabelazero@wp.pl
- pani Aliny Zaręby na adres zarebaala2gmail.com



ETAPY WYKONANIA ZADANIA:

- Przygotuj surowce - składniki odważ i dokonaj obróbki wstępnej
- Sporządź potrawy
- Wyporcuj potrawy – dobierz właściwe naczynia
- Zrób zdjęcie dania i opisz krótko sposób wykonania:
kotletów z ziemniaków i mięsa z sosem
pomidorowym i surówką



A) RECEPTURA NA KOTLETY (NA 2 PORCJE) - ILOŚĆ DOSTOSUJ DO SWOICH POTRZEB

- ziemniaki ugotowane w łupinach 140 g
- mięso mielone z łopatki wieprzowej 170 g
- cebula 1 szt. (około 40g)
- masło 15 g
- mąka ziemniaczana 7 g
- jajo 1 szt.
- bułka tarta 40 g
- olej 60 g
- Sól, pieprz do smaku
- *Dokonaj obróbki wstępnej surowców. Ziemniaki przeciśnij przez praskę. Sporządź masę z ziemniaków, mięsa, pokrojonej w kostkę i podsmażonej cebuli, mąki ziemniaczanej, jaja. Masę wyrób, dopraw do smaku i podziel na cztery równe części. Uformuj owalne kotlety o grubości około 1 cm. Panieruj kotlety w bułce tartej i smaż na oleju. Gotowe kotlety wyporcuj.*



B) RECEPTURA NA SOS POMIDOROWY(NA 2 PORCJE)

- wywar mięsno-warzywny 300 ml
- koncentrat pomidorowy 30% 20 g
- mąka pszenna 20 g
- śmietana 18% 50 g
- masło 15 g
- Sól, pieprz, papryka słodka, cukier do smaku
- *Koncentrat pomidorowy podsmaż na maśle, rozprowadź go częścią wywaru i zagotuj. Z pozostałej części mąki i wywaru sporządź zawiesinę i zagęść sos do odpowiedniej konsystencji. Do sosu dodaj zahartowaną śmietanę. Dopraw sos do smaku. Gotowy sos wyporcuj na dwie równe części.*



C) RECEPTURA NA SURÓWKĘ Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (NA 2 PORCJE)

- * Możesz zrobić zupełnie inną surówkę, najważniejsze jest to, żeby wzbogacić posiłek o dodatkowe witaminy 😊
- kapusta pekińska 170 g
- ogórek konserwowy 70 g
- papryka konserwowa 70 g
- koperek 7 g
- olej 35 g
- Sól, pieprz, cukier do smaku
- *Przeprowadź obróbkę wstępną warzyw. Kapustę drobno poszatkuj, koper posiekaj, paprykę i ogórki pokrój w kostkę. Połącz składniki surówki, wymieszaj z olejem, dopraw do smaku. Podziel na dwie równe części. Wyporcuj.*



UWAGA!

+

- Jeśli nie masz któregoś z surowców, nie przejmuj się. Zaproponuj zmienioną wersję potrawy lub skontaktuj się ze swoim nauczycielem. Na pewno wspólnie ustalicie inny plan działania 😊
- NIE WYCHODŹ NA ZAKUPY!
- SPORZĄDŹ POTRAWĘ Z DOSTĘPNYCH W DOMU SUROWCÓW.

