



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_32_INOVACE_09_9

TÉMATICKÁ OBLAST: Potraviny

TÉMA: Pokrmy z obilovin

DATUM: 16. 1. 2014

AUTOR: Mgr. Věra Urbanová

ŠKOLA: Odborné učiliště a Praktická škola Nový Jičín, příspěvková organizace

OBOR VZDĚLÁNÍ: Praktická škola dvouletá

ANOTACE: Určeno pro žáky s více vadami. Žáci se naučí technologické postupy přípravy obilovin.

ZDROJE: Runštuk J. a kol., Receptury teplých pokrmů. R plus Hradec Králové, 1998

Obrázek 4 je součástí klipartů MS OFFICE, pro MS OFFICE poskytl MIKROSOFT

Všechny ostatní obrázky je vlastní tvorba autora Mgr. Věra Urbanová

POKRMY Z OBILOVIN

NA PŘÍPRAVU POKRMŮ **VYUŽÍVÁME JÁHLY, KROUPY, KRUPKY, POHANKU, RÝŽI** AVÝROBKY Z OBILOVIN MOUKU, KRUPICI, OVESNÉ VLOČKY.

Z OBILOVIN PŘIPRAVUJEME

- 1. SALÁTY** - POHANKOVÝ, TĚSTOVINOVÝ, RÝŽOVÝ
- 2. POLÉVKY** - POHANKOVÁ, RÝŽOVÁ, KROUPOVÁ, VLOČKOVÁ AJ.
- 3. ZÁVAŘKY DO POLÉVEK** – POHANKA, RÝŽE, TĚSTOVINY
- 4. PŘÍLOHY** – DUŠENÁ RÝŽE, POHANKA, TĚSTOVINY
- 5. BEZMASÉ POKRMY** – TĚSTOVINY S KEČUPEM A SÝREM
- 6. MOUČNÍKY** – KAŠE POHANKOVÁ, VLOČKOVÁ, RÝŽOVÁ, KRUPICOVÁ

POSTUP PŘÍPRAVY DUŠENÉ RÝŽE

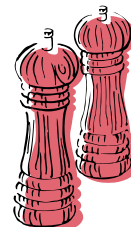
SUROVINY: RÝŽE, TUK, VODA, SŮL, CIBULE, HŘEBÍČEK

PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA: RÝŽI PŘEBEREME, NĚKOLIKRÁT PROPLÁCHNEME, SPAŘÍME, ZNOVU PROPLÁCHNEME A NECHÁME NA CEDNÍKU OKAPAT. CIBULI UMYJEME, OLOUPEME, OPLÁCHNEME A DO CIBULE NAPÍCHÁME KŘEBÍČEK.

- DO KASTROLU DÁME ODMĚŘENÉ MNOŽSTVÍ OLEJE, PŘIDÁME PŘIPRAVENOU RÝŽI A OSMAHNEMEJI
- DO KASTROLU PŘIDÁME ODMĚŘENÉ MNOŽSTVÍ HORKÉ VODY, OSOLÍME, PŘIDÁME PŘIPRAVENOU CIBULI, ZAVAŘÍME A DUSÍME DOMĚKKA
- Z UDUŠENÉ RÝŽE ODSTRANÍME CIBULI S HŘEBÍČKEM A LEHCE PROMÍCHÁME VIDLIČKOU

POSTUP PŘÍPRAVY TĚSTOVINOVÉHO SALÁTU

SUROVINY: TĚSTOVINY, RAJČATA, OKURKY, PAPRIKY, SŮL, PEPŘ, FRANCOUZSKÝ DRESINK, BYLINKY



PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA POTRAVIN: ZELENINU UMYLEME, OKURKY OŠKRABEME, OPLÁCHNEME, PAPRIKU PŘEKROJÍME A ODSTRANÍME JADŘINEC, OPLÁCHNEME. VŠECHNU ZELENINU KRÁJÍME NA KOSTKY.

- DO HRNCE NALEJEME VODU, OSOLÍME A DÁME VAŘIT NA SPORÁK
- DO VAŘÍCÍ OSOLENÉ VODY PŘIDÁME TĚSTOVINY A VAŘÍME PODLE NÁVODU. DOBA VARU ZÁVISÍ NA DRUHU TĚSTOVIN.
- UVAŘENÉ TĚSTOVINY VYZKOUŠÍME, ZCEDÍME, PROPLÁCHNEME, NECHÁME OKAPAT A PŘESYPEME DO MÍSY
- DO MÍSY PŘIDÁME NAKRÁJENOU ZELENINU, OCHUTÍME SOLÍ, PEPŘEM, FRANCOUZSKÝM DRESINKEM A BYLINKAMI
- VŠE PROMÍCHÁME, VYZKOUŠÍME
- HOTOVÝ SALÁT NECHÁME VYCHLADIT V CHLADNIČCE A PODÁVÁME



RÝŽOVÁ KAŠE

SUROVINY: MLÉKO, SŮL, RÝŽE, CUKR MOUČKA, ČOKOLÁDA

PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA POTRAVIN: RÝŽI SI PŘEBEREME,
PROPLÁCHNEME A SPAŘÍME

- DO MLÉKOVARU NALEJEME MLÉKO, PŘIDÁME ŠTIPKU SOLÍ A PŘIVEDEME DO VARU
- DO VAŘÍCÍHO OSOLENÉHO MLÉKA PŘIDÁME RÝŽI A ZA STÁLÉHO PROMÍCHÁVÁNÍ VAŘÍME DOMĚKKA
- HOTOVOU RÝŽOVOU KAŠI DÁME NA TALÍŘ, PŘELÉVÁME ROZPUŠTĚNÝM MÁSLEM A ZDOBÍME NASTROUHANOU ČOKOLÁDOU



PROHLUBOVÁNÍ UČIVA – TEST

ÚKOL: VYBER SPRÁVNOU ODPOVĚď A ZAKŘÍŽKUJ JI.

1. OBILOVINY V KUCHYNI

A/ NA VAŘENÍ POUŽÍVÁME POHANKU, RÝŽI, VLOČKY, KROUPY, JÁHLY

B/ OBILOVINY NA VAŘENÍ NEPOUŽÍVÁME

2. CO PŘIPRAVUJEME Z OBILOVIN

A/ POLÉVKY, SALÁTY, BEZMASÉ POKRMY, PŘÍLOHY, MOUČNÍKY

B/ JEN PŘÍLOHY A SALÁTY

3. PŘÍLOHY Z OBILOVIN

A/ DUŠENÁ RÝŽE, DUŠENÁ POHANKA, VAŘENÉ TĚSTOVINY

B/ VAŘENÉ BRAMBORY, DUŠENÁ ZELENINA, DUŠENÝ ŠPENÁT

4. POLÉVKY Z OBILOVIN

A/ POLÉVKA POHANKOVÁ, VLOČKOVÁ, KRUPKOVÁ, RÝŽOVÁ

B/ POLÉVKA ČOČKOVÁ, FAZOLOVÁ, HRACHOVÁ

5. SALÁTY Z OBILOVIN

A/ SALÁT ČOČKOVÝ, FAZOLOVÝ, Z MÍCHANÝCH LUŠTĚNIN

B/ SALÁT TĚSTOVINOVÝ, RÝŽOVÝ, POHANKOVÝ

6. MOUČNÍKY – KAŠE Z OBILOVIN

A/ KAŠE VLOČKOVÁ, POHANKOVÁ, RÝŽOVÁ, KRUPICOVÁ

B/ BRAMBOROVÁ KAŠE, ZELENINOVÁ KAŠE