



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_32_INOVACE_09_11

TÉMATICKÁ OBLAST: Potraviny

TÉMA: Pokrmy z luštěnin

DATUM: 28. 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 luštěnin.

ZDROJE: Sýrový F., Nestával A., Receptury teplých pokrmů. Merkur, Praha 1986

Obrázky jsou vlastní tvorba autora Mgr. Věra Urbanová

POKRMY Z LUŠTĚNIN

LUŠTĚNINY MAJÍ V KUCHYNI ŠIROKÉ VYUŽITÍ.

POUŽÍVÁME LUŠTĚNINY : 1. PŘEDVAŘENÉ

2. STERIKOVANÉ

3. SUŠENÉ – NUTNO NAMÁČET



PŘEDVAŘENÉ



STERILOVANÉ



SUŠENÉ LUŠTĚNINY

Z LUŠTĚNIN PŘIPRAVUJEME:

1. SALÁTY – NEJČASTĚJI PŘIPRAVUJEME FAZOLOVÝ, ČOČKOVÝ, SOJOVÝ SALÁT

POSTUP PŘÍPRAVY FAZOLOVÉHO SALÁTU

SUROVINY: STERILOVANÉ FAZOLE, CIBULE, ČESNEK, SŮL, PEPŘ, OCET, PAPRIKA ZELENÁ, RAJČATA, PETRŽELOVÁ NAŤ.

PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA POTRAVIN: CIBULI UMYJEME, OLOUPEME, ZNOVU OPLÁCHNEME A NAKRÁJÍME.

ČESNEK UMYJEME, OLOUPEME, ZNOVU OPLÁCHNEME A NASTROUHÁME NA STRUHADLE.

PAPRIKU UMYJEME, PŘEKROJÍME, ZBAVÍME JADŘINCŮ, ZNOVU OPLÁCHNEME A NAKRÁJÍME NA KOSTIČKY.

RAJČATA UMYJEME, NAKRÁJÍME NA KOSTIČKY

- STERILOVANÉ FAZOLE SI OTEVŘEME, SCEDÍME A LEHCE PROPLÁCHNEME
- FAZOLE DÁME DO MÍSY, PŘIDÁME NA JEMNO NAKRÁJENOU CIBULI, NASTROUHANÝ ČESNEK, OSOLÍME, OPEPŘÍME A PŘIDÁME PÁR KAPEK OCTU
- K FAZOLÍM PŘIDÁME NA KOSTIČKY NAKRÁJENOU PAPRIKU A RAJČATA
- VŠE DOBŘE PROMÍCHAME A DÁME VYCHLADIT DO CHLADNIČKY
- PŘI EXPEDICI ZDOBÍME PETRŽELOVOU NAŤÍ



FAZOLOVÝ SALÁT

2. POLÉVKY – FAZOLOVÁ, ČOČKOVÁ, HRACHOVÁ, Z CIZRNY, Z MÍCHANÝCH LUŠTĚNIN, SOJOVÁ



FAZOLOVÁ POLÉVKA

3. BEZMASÉ POKRMY – ČOČKA SE SÁZENÝM VEJCEM, HRACHOVÁ KAŠE S CIBULKOU, FAZOLE NA KYSELO, ŠOULET

POSTUP PŘÍPRAVY ČOČKA SE SÁZENÝM VEJCEM

SUROVINY: ČOČKA, CIBULE, SÁDLO, HOTOVÁ JÍŠKA, OCET, SŮL

PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA POTRAVIN: ČOČKU PŘEBEREME, POD TEKOUČÍ VODOU NĚKOLIKRÁT PROPLÁCHNEME, ZALEJEME STUDENOU VODOU A NECHÁME MÁČET.

CIBULI UMYJEME, OLOUPEME, ZNOVU OPLÁCHNEME A NAKRÁJÍME NA JEMNO.

- NAMOČENOU ČOČKU DÁME VAŘIT NA SPORÁK
- ČOČKU VAŘÍME TÉMĚŘ DO MĚKKA
- NA SÁDLE OSMAHNEME NAKRÁJENOU CIBULI A PŘIDÁME K ČOČCE
- UVAŘENOU ČOČKU ZAHUSTÍME HOTOVOU JÍŠKOU, PROVAŘÍME
- NAKONEC ČOČKU DOCHUTÍME SOLÍ, OCTEM
- KRÁTCE PODUSÍME A PODÁVÁME SE SÁZENÝM VEJCEM

POSTUP PŘÍPRAVY SÁZENÉHO VEJCE

- VEJCE SI ROZKLEPNEME ZVLÁŠŤ DO HRNEČKU
- ROZEHŘEJEME SI LÍVANEČNÍK, PŘIDÁME TROŠKU SÁDLA, ROZKLEPLÉ VEJCE A UPEČEME



ČOČKA SE SÁZENÝM VEJCEM

4. PŘÍLOHY – ČOČKA, FAZOLE, HRÁCH

PROHLUBOVÁNÍ UČIVA

1. JAKÉ LUŠTĚNINY MŮŽEME POUŽÍT NA VAŘENÍ. PODLE OBRÁZKU DOPIŠ SPRÁVNOU ODPOVĚĎ.



-
2. VYPIŠ 2 DRUHY LUŠENINOVÝCH SALÁTŮ

-
3. NA OBRÁZKU JE BEZMASÝ POKRM Z LUŠTĚNIN. NAPIŠ JEHO NÁZEV.



-
4. MÁŠ RÁD/A/ LUŠTĚNINY? ANO NE
-