



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**KÓD MATERIÁLU:** VY\_52\_INOVACE\_11\_8

**TÉMATICKÁ OBLAST:** PŘEDBĚŽNÉ A TEPELNÉ ÚPRAVY

**TÉMA:** FAZOLOVÉ LUSKY

**DATUM:** 20.1.2013

**AUTOR:** Mgr. ANNA MACÍČKOVÁ

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

**OBOR VZDĚLÁNÍ:** STRAVOVACÍ A UBYTOVACÍ SLUŽBY

**ANOTACE:** Materiál je určen k výuce odborných předmětů. Žáci se seznámí s předběžnou přípravou, zásadami a tepelnou úpravou potravin při přípravě fazolových lusků.

**ZDROJE:**

Obrázky:

1-24 autor Mgr. Anna Macíčková

FAZOLOVÉ LUSKY

bezmasý pok. 200g

příloha 100g

1



DUŠENÍ

2

## Dušení lusků:



3 do vody dáme trochu tuku



4 osolíme



5 do vařící vody nasypeme lusky





6 dusíme pod poklicí

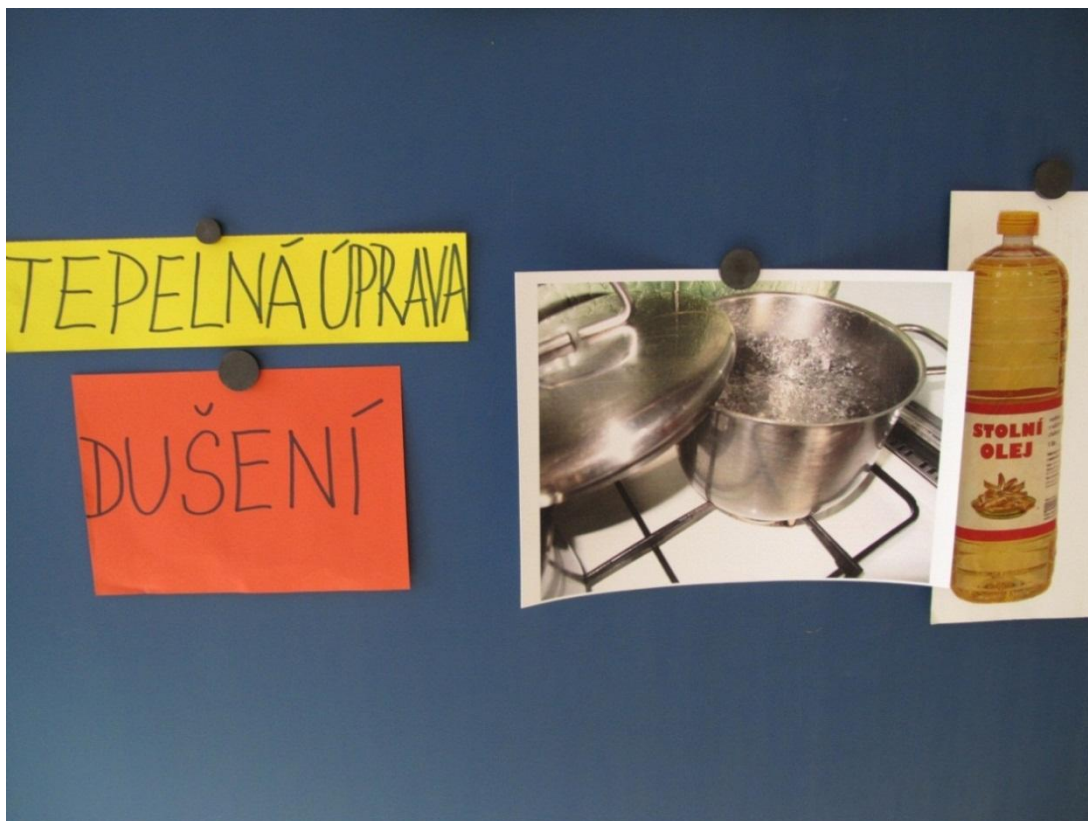
### Shrnutí:

Začínáme předběžnou přípravou. Čerstvé lusky očistíme a nakrájíme. Mražené nerozmrazujeme. Sterilované scedíme z nálevu.



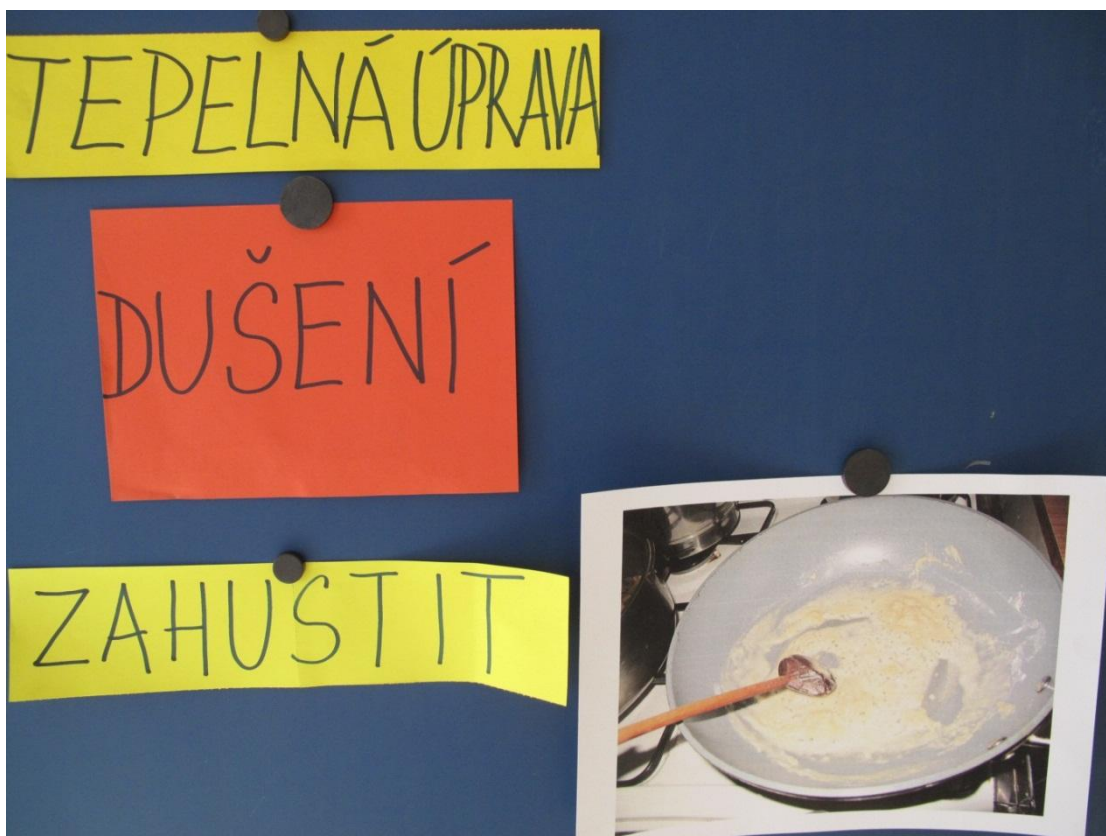
7

Tepelná úprava je dušení ve vařící osolené vodě s tukem.



8

Lusky dusíme ve vodě s trochou tuku. Zahustíme je jíškou, kterou jsme zalili mlékem = BEŠAMEL. Bešamel provaříme.



9



10

Na spojení lusků připravíme **BEŠAMEL**.

Je to světlá jíška zalitá mlékem.



## Příprava bešamelu:



11 z tuku a mouky připravíme jíšku



12 zalijeme mlékem



13



14



15 scedíme hručky



16



17

Podušené lusky spojíme s bešamelem.





18



19



20 dochutíme octem



21 cukrem, solí

Zjemňujeme smetanou a máslem. Na závěr můžeme přidat nakrájený kopr.

Shrnutí:



22



23

Zásady:



24

Sterilovaný kopr je v octovém nálevu, proto provařit. Protože jinak se bešamel srazí a pokrm zřídne.



## Otázky pro upevnění učiva

1. Jaká je tepelná úprava fazolových lusků:

- a) Dušení
- b) Smažení
- c) Pečení
- d) Vaření

2. Podtrhni suroviny , kterými fazolové lusky dochucujeme:

Hořčicí, cukrem, pepřem celým, octem, kmínem, moukou hladkou, tymiánem, majoránkou, pažitkou, pepřem mletým, vegetou, česnekem, solí, muškátem, anýzem, bobkovým listem.

3. Fazolové lusky řadíme mezi :

- a) polévky
- b) bezmasé pokrmy
- c) přílohy
- d) saláty
- e) doplňky

4. Proč se mouka v pokrmu musí provařovat?

5. Mouka se provařuje:

- a) 10 minut
- b) nejméně půl hodiny
- c) víc jak 1 hodinu

6. Podtrhni, které suroviny do pokrmu patří:

Sůl, cukr, vajíčko, krupice, kopr, olej, kmín, mouka hrubá, namočené rohlíky, mouka hladká, strouhanka, majoránka, mrkev, cibule, květák, fazolové lusky, česnek, muškát, houby, petrželová nať, hlávkové zelí, mrkev, celer, ocet, mléko.