



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_22

TÉMATICKÁ OBLAST: PŘEDBĚŽNÉ A TEPELNÉ ÚPRAVY

TÉMA: ŠPENÁT DUŠENÝ

DATUM: 20.1.2013

AUTOR: Mgr. ANNA MACÍČKOVÁ

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

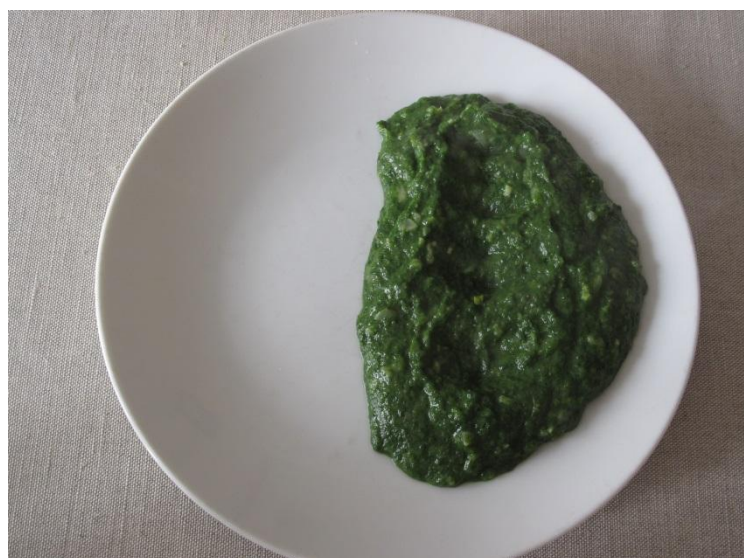
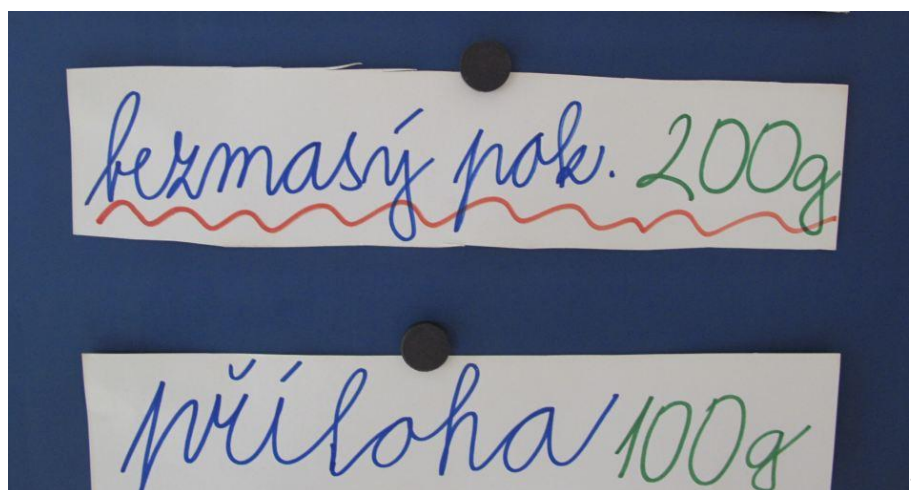
OBOR VZDĚLÁNÍ: STRAVOVACÍ A UBYTOVACÍ SLUŽBY

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

ZDROJE:

Obrázky:

1-24 autor Mgr. Anna Macíčková





4 ŠPENÁT ČERSTVÝ, MRAŽENÝ



5 rozežřejeme tuk



6 přisypeme nakrájenou cibuli



7 nakrájenou cibuli orestujeme



8 přisypeme hladkou mouku



9 orestujeme ji



10 vznikla cibulová jíška

Do cibulové jíšky vložíme zmražený špenát nebo čerstvý listový špenát. Ten se může spařit a pokrájet.



11

Mražený špenát se nerozmrazuje před tepelnou úpravou.



12 dušením se špenát rozmrazí



13 přikryjeme poklicí, aby se špenát
dusil



14 mícháme, ať se špenát rozpustí a
nepřipálí



15 přidáme syrové vejce a dobře
rozmícháme



16 rozmíchat



17



18



19



20



21



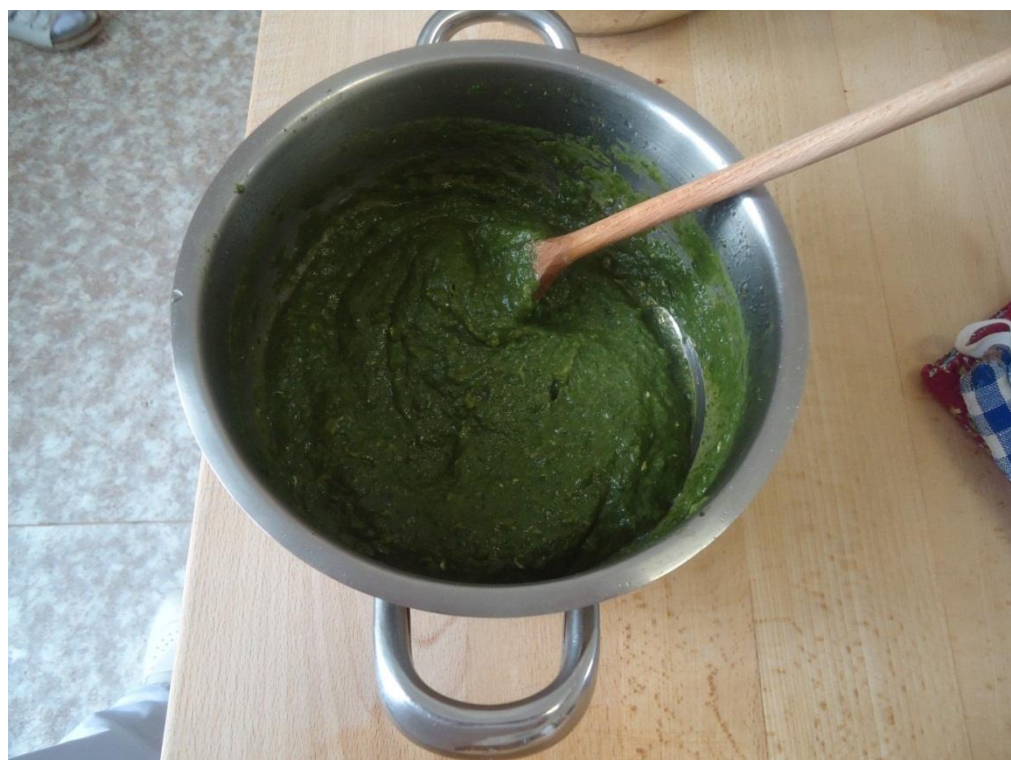
22

Špenát obsahuje kyselinu šťavelovou, má se zapíjet mlékem, doplňuje se tak vápník.

Můžeme zjemnit mlékem.



23



24

Otázky pro upevnění učiva

1. Jaká je tepelná úprava špenátu?

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

2. Špenát řadíme mezi

a)

b) , jsou to pokrmy ze

.....

3. Na špenát použijeme špenát:

- a) Mrazený
- b) Sušený
- c) Sterilovaný
- d) Čerstvý

4. Podtrhni, které suroviny do špenátu nepatří:

Sůl, vajíčko, krupice, kmín, mouka hrubá, namočené rohlíky, mouka hladká, strouhanka, majoránka, mrkev, cibule, květák, česnek, muškát, houby, petrželová nať, hlávkové zelí, mrkev, celer, špenát, mléko, pepř celý, pepř mletý.

5. Špenát se zpracovává, tepelnou úpravou

6. Před koncem dáváme do špenátu: