**Тема. Страви з мяса**

1. Страви з вареного мяса.

Залежно від способу теплової обробки м’ясні гарячі страви поділяють на варені, смажені, тушковані і запечені.

**Загальні правила варіння** м’яса. Варені другі гарячі м’ясні страви готують з яловичини, баранини, козлятини, свинини, копчених продуктів, ковбасних виробів. Для варіння використовують ті частини м’яса, що містять значну кількість сполучної тканини: з туш яловичини (І категорія) використовують м’якоть грудинки, лопаткову і підлопаткову частини, пружок, бічну і зовнішню частини задньої ноги; баранини і козлятини — грудинку і м’якоть лопаткової частини; свинячої туші — грудинку, шию і лопаткову частини. У баранячої, свинячої або телячої грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки. М’якоть лопаткової частини і пружка згортають рулетом і перев’язують.

Підготовлене м’ясо кладуть у гарячу воду (на 1 кг м’яса 1—1,5 л води). Варять м’ясо великими шматками масою 1,5—2 кг, оскільки шматки більшої маси будуть проварюватися нерівномірно (зовнішня частина може переваритися, а внутрішня залишається сирою). На сильному вогні доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і через 15—20 хв. солять.

Гаряча вода сприяє поступовому набряканню сполучної тканини, переходу колагену в глютин, завдяки чому м’ясо стає м’яким і соковитим. Якщо м’ясо варити у великій кількості води при бурхливому кипінні, смак його погіршується внаслідок значної втрати екстрактивних речовин. Для поліпшення смаку й аромату вареного м’яса у бульйон додають білі корені, моркву і ріпчасту цибулю (за 30—40 хв. до закінчення варіння), сіль і перець горошком кладуть у бульйон за 15—20 хв. до готовності м’яса, лавровий лист — за 5 хв. Готовність визначають кухарською голкою, у зварене м’ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння (1,5—2,5 год.) залежить від величини шматків м’яса, щільності і кількості сполучної тканини.

Втрати м’яса при варінні становлять 38—40%.

Після варіння з свинячої, баранячої і телячої грудинки видаляють реберні кістки. Готове м’ясо охолоджують, нарізують упоперек волокон по 1—2 шматочки на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання на стіл у цьому самому бульйоні при температурі 50—60°С у закритому посуді.

**М’ясо відварне**

Шматки м’яса вагою до 2 кг кладуть у посуд, заливають окропом і на сильному вогні доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують.

Через 15—20 хв. після закипання бульйон солять, а за 30 хв. до закінчення варіння додають ріпчасту цибулю, моркву, петрушку. Варять м’ясо без кипіння при температурі 90°С до готовності. При такому режимі варіння зменшуються втрати розчинних поживних речовин, м’ясо буде соковитим, а процес варіння – рівномірним. Наприкінці варіння кладуть лавровий лист і перець горошком.

Нарізане відварне м’ясо прогрівають у бульйоні, подають з гарніром, поливають жиром або соусом.

Яловичину і свинину подають з соусом червоним основним, цибулевим і сметанним з хріном. Телятину і баранину краще подати з соусом паровим і білим з яйцем. Як гарнір до яловичини використовують відварну картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсипчасті каші, баранину — з припущеним рисом, свинину — з тушкованою капустою.

**Язик відварний**

Підготовлені язики кладуть у киплячу воду, варять до готовності разом з морквою, цибулею і петрушкою. Строк варіння залежить від виду язиків і коливається від 1 до 3 год. Після варіння язики опускають на 5—10 хв. у холодну воду, щоб зняти шкіру, нарізають тонкими скибочками по 2—4 шматочки на порцію, доводять до кипіння в бульйоні і зберігають в ньому до відпускання.

На гарнір до язика подають картоплю відварну, картопляне пюре, овочі в молочному соусі, зелений горошок, поливають соусом червоним основним, червоним з вином, білим основним, сметанним з хріном.

**Мозок відварний**

Мозок теляти після вимочування опускають у холодну воду, додають оцет, моркву, петрушку, цибулю і варять 25 хв. Додають перець, сіль, лавровий лист.

Зберігають в цьому ж відварі.

Відпускають з припущеним рисом, відварною картоплею або картопляним пюре, поливають соусом білим основним, паровим, томатним. На мозок кладуть шматочки білих грибів.

***Вимоги до якості***

М’ясні продукти нарізані упоперек волокон на тоненькі шматочки, поверхня необвітрена. Колір м’яса – від світло\_сірого до темного, консистенція **—** м’яка, соковита, смак **—** у міру солоний, **з** ароматом, властивим певному виду м’яса. Сосиски і сардельки варені подають цілими. Колір — від світло\_червоного до темно\_червоного, консистенція — ніжна, соковита, смак і запах повинні відповідати виробу. Варені м’ясні продукти зберігають у невеликій кількості бульйону в посуді з закритою кришкою при температурі 50—60°С, не більш як 3 год. Для тривалого зберігання м’ясо охолоджують і зберігають у холодильнику не більше як 48 год.

1. **Смажені страви з м’яса**

Для приготування смажених страв використовують ті частини м’яса, які містять незначну кількість нестійкої сполучної тканини і велику кількість м’ясного соку, з яловичини — вирізку, товстий і тонкий краї, верхню і внутрішню частини задньої ноги, з баранини, телятини, козлятини — усі частини туші, крім шийної, а зі свинини — шийну.

М’ясо смажать великими шматками, порційними (натуральними запанірованими) і дрібними.

Щоб м’ясо не втратило приємного смаку й аромату, його смажать безпосередньо перед подаванням.

СМАЖЕНІ СТРАВИ З М’ЯСА ВЕЛИКИМИ ШМАТКАМИ

Для смаження м’яса великими шматками його нарізають масою 1— 2 кг. Шматки повинні мати приблизно однакову товщину.

М’ясо лопаткової частини згортають рулетом і перев’язують. Тазостегнові частини розрізають шарами на 2—3 шматки.

Грудинку свинини, баранини смажать з реберними кістками. Перед смаженням з внутрішнього боку вздовж ребер підрізують плівки, щоб краще було видаляти кістки після смаження.

Підготовлені шматки м’яса посипають сіллю і перцем, укладають на розігрітий лист або сковороду з жиром так, щоб шматки не стикались один з одним, обсмажують на плиті або жаровій шафі при температурі 200—250°С. При щільному укладанні шматків м’яса значно знижується температура жиру, сповільнюється утворення кірочки і сік витікає. Досмажують м’ясо у жаровій шафі при температурі 160—170°С, періодично перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяється.

Залежно від розмірів шматків і виду м’яса процес смаження триває від 40 хв. до 1 год. 40 хв.

Готове м’ясо перед подаванням розрізають упоперек волокон на порційні шматочки по 1—3 шт. на порцію, заливають м’ясним соком і прогрівають.

Готовність м’яса визначають кухарською голкою. В готове м’ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік.

**Яловичина смажена великими шматками (ростбіф)**

Яловичину (вирізку, товстий і тонкий краї) великим шматком масою 1—2,5 кг зачищають, натирають сіллю, перцем, кладуть на лист, розігрітий з жиром. М’ясо укладають так, щоб між шматками була відстань не менше 5 см, обсмажують на сильному вогні до утворення добре підсмаженої кірочки, потім ставлять у жарову шафу і смажать при температурі 160—170°С. Під час смаження м’ясо необхідно періодично перевертати і поливати соком і жиром, що виділяються.

Ростбіф можна підсмажити до трьох ступенів готовності, з кров’ю (м’ясо смажать до утворення добре підсмаженої кірочки), напівпросмажений (всередині до центру м’ясо має блідо\_рожевий колір) і про\_ смажений (всередині м’ясо сірого кольору). Готовий ростбіф нарізають на порції по 2—3 шматки.

Подають з картоплею відварною, смаженою або зі складним гарні\_ ром, додатково можна подати струганий хрін (15—20 г), а м’ясо поливають м’ясним соком.

Для приготування соку на лист після зливання жиру наливають трохи бульйону, прокип’ячують і проціджують.

**М’ясо смажене шпиговане**

Яловичину шпигують шпиком і корінням, баранину — часником і корінням, свинину – корінням.

Нашпиговане м’ясо підсмажують. Готове м’ясо нарізають по 1—2 шматки на порцію, заливають невеликою кількістю м’ясного соку і прогрівають у жаровій шафі. До яловичини подають картоплю відварну, смажену або складний гарнір, до свинини — кашу гречану розсипчасту, відварні бобові з жиром, томатом і цибулею, картоплю відварну або смажену, тушковану капусту, складний гарнір. До телятини можна подавати відварні макаронні вироби, картоплю в молоці, овочі в молочному соусі, до баранини — кашу розсипчасту гречану, рис припущений, бобові відварні з жиром, томатом і цибулею, картоплю відварну або смажену, складні гарніри. Можна подати соус молочний з цибулею.

**Порося смажене**

Оброблених поросят посипають всередині і зверху сіллю, червоним і чорним перцем, натирають сметаною і часником. Підготовлені тушки кладуть на розігрітий лист з жиром спинкою вверх, проколюють шкіру в декількох місцях, обсмажують у жаровій шафі до утворення рум’яної кірочки, зверху поливають жиром. Смажать 50—60 хв. Смажене порося ділять на порції. Для цього спочатку відрізають голову, розрубують тушку вздовж хребта, а потім поперек на порції. На виставки або бенкети порося смажене подають цілим. Відпускають на блюді з гречаною кашею, картопляним пюре, поливають соком або жиром.

СМАЖЕНІ СТРАВИ З М’ЯСА

ПОРЦІЙНИМИ НАТУРАЛЬНИМИ ШМАТКАМИ

Порційні шматки м’яса смажать основним способом (жиру беруть 5—10% маси м’яса) на сковородах, листах або електросковородах.

Підготовлені порційні шматки посипають сіллю і перцем, кладуть на розігрітий до 180°С лист або сковороду з жиром і смажать до утворення рум’яної кірочки. Втрати під час смаження м’яса натурального порційними шматками становлять 37%. Подають зі смаженою картоплею або складним гарніром, поливають м’ясо м’ясним соком або маслом, оформляють гілочками зелені й овочами.

**Біфштекс натуральний**

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем, кладуть на розігріту сковороду і смажать з обох боків до готовності. З кров’ю — 5—7 хв. на сильному вогні (на поверхні м’яса утворюється рум’яна кірочка, при натискуванні виділяється кров’янистий м’ясний сік), напівпросмажений — 7—10 хв. (при натискуванні виділяється коричнево\_сіруватий сік), просмажений 10—15 хв. до повної готовності, коли при натискуванні виділяється прозорий безбарвний сік.

Подають біфштекс з гарніром, струганим хріном, поливають м’ясним соком, зверху можна покласти зелене масло. На гарнір можна подати картоплю, смажену основним способом, картоплю, смажену у фритюрі, кабачки, баклажани смажені, складний гарнір.

**Біфштекс з яйцем**

Страву готують так само, як біфштекс натуральний, при відпусканні

на м’ясо кладуть яєчню з одного яйця.

**Біфштекс з цибулею**

Готують так само, як біфштекс натуральний. При відпусканні на м’ясо кладуть смажену у фритюрі цибулю, а навколо біфштекса — картоплю смажену з вареної або фрі. М’ясо поливають м’ясним соком.

**Філе**

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю і перцем, кладуть на розігріту сковорідку і смажать до необхідного ступеня готовності. Перед подаванням на порційне блюдо кладуть картоплю смажену

або букетиками складний гарнір, з боку — філе, поливають м’ясним соком, вершковим маслом.

На гарнір використовують картоплю відварну, смажену основним способом або у фритюрі, овочі відварні з жиром, томати смажені, складні гарніри.

**Лангет**

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем, смажать з обох боків на сковороді з жиром, нагрітим до 150—180°С, до утворення рум’яної кірочки (8 хв.).

Перед подаванням на порційне блюдо кладуть картоплю смажену або складний гарнір, крокети картопляні, поряд — лангет, поливають м’ясним соком.

Лангет можна приготувати з помідорами і соусом.

**Антрекот**

Напівфабрикат антрекота посипають сіллю, перцем і смажать основним способом з обох боків до готовності. Перед відпусканням на порційне блюдо кладуть картоплю смажену або фрі, картоплю у молоці, складний гарнір, з боку — антрекот, струганий хрін, зелень петрушки.

Антрекот поливають м’ясним соком, зверху кладуть шматочок охолодженого зеленого масла.

Можна подати з яйцем або цибулею, як біфштекс.

**Ескалоп**

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем, кладуть на розігріту сковорідку і смажать до готовності. Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть картоплю смажену або фрі, склад\_ ний овочевий гарнір. Поряд на грінку з пшеничного хліба кладуть ескалоп, поливають м’ясним соком.

Ескалоп можна подати з соусом або помідорами.

**Котлети натуральні**

Котлети натуральні, нарізані з корейки по одному шматку на порцію разом з реберною кісткою, смажать на розігрітій сковороді з жи\_ ром і доводять до готовності в жаровій шафі. Подають зі смаженою картоплею з сирої або вареної, картоплею, смаженою у фритюрі, картоплею відварною, картоплею в молоці, овочами в молочному соусі, складними гарнірами. Поливають жиром або м’ясним соком, на кісточку надівають папільйотку.

**Шашлик по-карському**

На металеву шпажку наколюють половину нирки, потім — маринований шматок м’яса (один на порцію) і знову половинку нирки.

Підсмажують і подають, знявши зі шпажки, з маринованими помідорами, цибулею, огірками, скибочками лимона. Окремо подають соус Південний або Ткемалі і сушений мелений барбарис.

СМАЖЕНІ СТРАВИ З М’ЯСА ПОРЦІЙНИМИ

ЗАПАНІРОВАНИМИ ШМАТКАМИ

Запаніровані м’ясні напівфабрикати порційними шматками обсмажують основним способом на добре розігрітій сковороді з жиром до утворення рум’яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі.

М’ясо слід смажити доти, доки на поверхні його не утворяться прозорі бульбашки. Перед подаванням смажені запаніровані вироби поливають розтопленим вершковим маслом, оформляють гілочками зелені й овочами.

**Котлети відбивні**

Готовий напівфабрикат підсмажують на добре розігрітій сковороді до утворення рум’яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням котлету кладуть на порційне блюдо, поряд — смажену картоплю або складний гарнір, поливають вершковим маслом. На кісточку надівають папільйотку.

До котлет з баранини можна подати окремо соус молочний з цибу\_ лею, а на гарнір (крім картоплі) — стручки квасолі у маслі, розсипчастий рис, квасолю у томаті або маслі, до котлет з свинини і телятини — картоплю у молоці, овочі у молочному соусі.

**Ромштекс**

Підготовлений напівфабрикат кладуть на розігріту з жиром сковороду, обсмажують з обох боків і доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть гарнір (картоплю смажену або фрі, складний гарнір, розсипчасті каші), поряд — ромштекс, поливають його розтопленим вершковим маслом.

**Шніцель**

Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом до утворення рум’яної кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть картоплю смажену, овочі припущені, тушковану капусту, розсипчасті каші або складний гарнір, поряд — шніцель, поливають його розтопленим маслом.

Шніцель можна подавати з капарцями і лимоном. При цьому шніцель поливають вершковим маслом, прогрівають разом з лимонною цедрою, нарізаною соломкою й обшпареною, зверху кладуть кружальця обчищеного лимона, віджаті від розсолу капарці і прикрашають гілочками зелені.

**Битки по-київському**

Підготовлений напівфабрикат солять, перчать, обкачують у борошні, змочують в яйцях і смажать. Подають з картопляним пюре, комбінованим або складним гарніром, поливають вершковим маслом або маргарином.

**Печінка смажена з жиром або цибулею**

Печінку нарізають по 1\_2 шматки на порцію (свинячу печінку не\_ обхідно бланшувати), посипають сіллю, перцем, панірують у борошні і смажать з обох боків до готовності. Печінку не рекомендується пересмажувати, оскільки вона стає твердою. Подають зі смаженою або вареною картоплею, картопляним пюре або кашею розсипчастою. Печінку поливають розтопленим маслом, зверху можна покласти смажену цибулю.

СТРАВИ З М’ЯСА, СМАЖЕНОГО МАЛИМИ ШМАТКАМИ

Для смаження м’яса малими шматками використовують вирізку, товстий і тонкий краї, внутрішню і верхню частини задньої ноги яловичини, корейку або окіст, лопатку, грудинку свинини, баранини або телятини. На розігріту сковороду м’ясо укладають одним шаром для того, щоб воно швидше підсмажилось і менше втрачався між м’язовий сік.

**Бефстроганов**

М’ясо, нарізане соломкою, підсмажують протягом 3—4 хв. на добре розігрітій сковороді (м’ясо кладуть рівним тонким шаром), посипають сіллю і перцем, з’єднують з пасерованою ріпчастою цибулею, заливають сметанним соусом, додають соус Південний і доводять до кипіння.

Подають на порційній сковороді разом з соусом, посипають зеленню, на гарнір подають окремо смажену картоплю.

**Піджарка**

Нарізані шматочки м’яса кладуть на розжарену сковорідку з жиром, посипають сіллю, перцем і смажать. За 2—3 хв. до готовності до\_ дають пасеровану ріпчасту цибулю і томатне пюре. Подають з картоплею смаженою або розсипчастою кашею, посипають подрібненою зеленню.

**Шашлик по-кавказькому**

Мариновані шматки баранини нарізають на менші шматки, змащують жиром і смажать над гарячим жаром, повертаючи для рівномірного просмаження. Перед подаванням шашлик знімають зі шпажки і подають з маринованою або зеленою цибулею, свіжими або маринованими томатами, скибочками лимона. Окремо подають соус Південний або Ткемалі і сушений мелений барбарис.

**Печінка по-строганівськи**

Підготовлену печінку нарізають брусочками 3—4 см завдовжки і масою 5—7 г, обсмажують на добре розігрітій сковороді 3—4 хв., наприкінці смаження солять. Потім заливають соусом сметанним з цибулею, додають пасероване томатне пюре, соус Південний, розмішують і доводять до кипіння.

Перед подаванням печінку разом з соусом кладуть у баранчик або порційну сковороду, посипають подрібненою зеленню петрушки. На гарнір подають картопляне пюре, картоплю смажену або відварну, макарони відварні.

***Вимоги до якості смажених м’ясних страв***

Смажені натуральні страви з м’яса повинні мати добре підсмажену рум’яну кірочку. М’ясо нарізане упоперек волокон на тоненькі шматочки.

Консистенція — м’яка, соковита. Смак — у міру солоний, запах — смаженого м’яса.

Порційні шматки непаніровані — однакові за товщиною, обсмажені з обох боків до утворення рум’яної кірочки, у натуральних котлетах кісточка добре зачищена. Колір на розрізі – від сірого до коричневого, для лангетів, біфштексів, антрекотів — від рожевого до сірого, смак і запах — властиві смаженому м’ясу, з ароматом, характерним для певного виду м’яса. Консистенція біфштексів, лангетів, філе — соковита, добре підсмажена, інші вироби можуть бути менш соковиті.

М’ясні страви, смажені малими шматками, повинні мати форму нарізання, що відповідає страві, консистенція – м’яка, соковита, без грубих плівок і сухожилків. Смак і запах — властиві певному виду смаженого м’яса.

Паніровані смажені страви повинні мати овальну форму, поверхню – рівну з хрумкою кірочкою. Колір на розрізі — від сірого до коричневого. Смак і запах — властиві м’ясу, смаженому у сухарях. Допускається присмак жирів, які використовуються при смаженні. Консистенція виробів — пружна, м’ясо м’яке, соковите, кірочка хрумка. М’ясні страви, смажені великими шматками, зберігають 3 год. гарячими, для тривалого зберігання їх охолоджують і зберігають у холодильнику протягом 48 год. Натуральні порційні і паніровані порційні вироби слід смажити перед подаванням, допускається зберігання їх не більше 30 хв.

1. **Тушковані м’ясні страви**

Для тушкування використовують бічну і зовнішню частини задньої ноги, плечову і заплічну частини лопатки, пружок яловичини, лопатку, грудинку, шию телятини, баранини, козлятини, свинини. М’ясо тушкують великими, порційними і дрібними шматками. Для деяких страв перед обсмажуванням шматки м’яса шпигують білим корінням, морквою, часником, цибулею, шпиком. Підготовлене м’ясо посипають сіллю, перцем і обсмажують на плиті або у жаровій шафі до утворення кірочки. Щоб надати страві особливого смаку й аромату, під час тушкування додають цибулю, петрушку, моркву, а також вино, прянощі (лавровий лист, перець, гвоздику, кмин). Овочі, які входять до складу соусу, підсмажують окремо або разом з м’ясом, додаючи їх після того, як м’ясо злегка підсмажиться. Прянощі додають за 10—15 хв. до закінчення тушкування.

Підсмажене м’ясо і овочі заливають бульйоном так, щоб порційні і маленькі шматки були вкриті повністю, а великі — наполовину (50\_60 г рідини на порцію).

М’ясо тушкують у посуді при слабкому кипінні з закритою кришкою. Бурхливе кипіння спричиняє втрату аромату і сильне википання. Великі шматки м’яса у процесі тушкування кілька разів перевертають. Для розм’якшення сполучної тканини і надання м’ясу гостроти під час тушкування додають томатне пюре, кислі соуси, мариновані ягоди і фрукти разом із соком і квасом. На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. Для цього його проціджують, з’єднують з пасерованим борошном, додають протерті овочі і доводять до кипіння. Якщо для тушкування використовують готовий соус, в нього додають бульйон (15\_20% загальної кількості). Тушковані м’ясні страви готують двома способами.

І с п о с і б . М’ясо тушкують з овочевим (рагу, азу) або круп’яним гарніром (плов) і разом з ним відпускають.

II с п о с і б . Гарнір готують окремо (м’ясо тушковане, м’ясо шпиговане, м’ясо духове, зрази відбивні та ін.).

М’ЯСО, ТУШКОВАНЕ ВЕЛИКИМИ ШМАТКАМИ

Обсмажені шматки м’яса тушкують до готовності з додаванням бульйону або води, пасерованих овочів і томатного пюре. Іноді готове м’ясо виймають, обсушують на повітрі, кладуть на листи, поливають бульйоном, у якому тушкували м’ясо, і ставлять у жарову шафу для відновлення добре підсмаженої кірочки.

На бульйоні після тушкування готують соус. Готове м’ясо охолод\_ жують, нарізають по 1—2 шматки на порцію, заливають соусом і доводять до готовності. Подають з соусом і гарніром. Як гарнір використовують відварні макаронні вироби, картоплю відварну, пюре картопляне, картоплю смажену, тушковану, овочі, припущені з жиром, капусту, а також буряки тушковані, кабачки, баклажани смажені. Перед подаванням на порційне блюдо кладуть гарнір, поряд — м’ясо, яке поливають соусом.

**М’ясо шпиговане тушковане**

Шматки м’яса вагою 1,5—2 кг зачищають від плівок і сухожилків, шпигують вздовж волокон довгими брусочками моркви, петрушки, сала-шпику і часнику.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — макарони відварні, розсипчасті каші, картоплю відварну або смажену, комбінований гарнір, поряд — нарізане м’ясо, поливають його соусом.

СТРАВИ З М’ЯСА ТА СУБПРОДУКТІВ,

ТУШКОВАНИХ ПОРЦІЙНИМИ ШМАТКАМИ

**М’ясо духове**

М’ясо яловичини, баранини або свинини нарізають на порційні шматки по 2 шт. на порцію, обсмажують і тушкують з бульйоном, пасерованим томатним пюре близько 1 год. На бульйоні готують соус. До м’яса додають обсмажену картоплю, пасеровані моркву, петрушку, цибулю, нарізані часточками, перець чорний, лавровий лист, заливають приготовленим соусом і тушкують до готовності. Подають м’ясо разом з овочами, посипають подрібненою зеленню. Можна страву приготувати в порційних глиняних горщечках з кришками.

В разі приготування страви у масовій кількості м’ясо тушкують окремо з додаванням бульйону, томатного пюре, борошняної пасеровки, спецій, а овочі тушкують окремо. М’ясо подають з тушкованими овочами, поливають соусом, в якому його тушкували.

**Зрази відбивні**

Підготовлені напівфабрикати зраз посипають сіллю, перцем, обсмажують і тушкують близько 1 год. з додаванням пасерованих овочів і томатного пюре. Зрази виймають, на бульйоні готують червоний соус, яким заливають зрази, додають перець горошком, лавровий лист і тушкують 30—35 хв. при слабкому кипінні. Відпускають по 2 шт. на порцію з гречаною кашею, розсипчастим рисом або картопляним пюре, поливають соусом, в якому тушкувались.

**Яловичина в кисло-солодкому соусі**

М’ясо нарізають на шматочки (по 3 шт. на порцію), підсмажують, додають перець чорний горошком, дрібно нарізану пасеровану цибулю, томатне пюре, заливають гарячим бульйоном або водою і тушкують при слабкому кипінні близько 1 год. Потім додають подрібнені сухарі, відварений і порізаний соломкою чорнослив, ошпарений ізюм, дрібно нарізані горіхи, вино, оцет, цукор і тушкують до готовності м’яса, наприкінці тушкування кладуть лавровий лист. Подають на порційному блюді або тарілці з макаронами відварними, розсипчастими кашами, картоплею відварною або смаженою, складним гарніром, поливають соусом, в якому його тушкували.

СТРАВИ З М’ЯСА І СУБПРОДУКТІВ,

ТУШКОВАНІ МАЛИМИ ШМАТКАМИ

**Гуляш**

М’ясо, нарізане шматочками по 20—30 г, підсмажують, посипають сіллю, перцем, перекладають у каструлю з товстим дном, заливають бульйоном або водою і тушкують з додаванням томатного пюре близь\_ ко 1 год. Потім додають пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, розведену червону борошняну пасеровку, перець, лавровий лист і туш\_ кують при слабкому кипінні 25–30 хв. до готовності. У гуляш можна покласти сметану, часник.

Подають на тарілках з розсипчастими кашами, відварними макаронами, картоплею вареною або картопляним пюре. М’ясо з соусом кладуть поряд з гарніром, посипають дрібно посіченою зеленню.

**Азу**

Обсмажене м’ясо кладуть у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном або водою, додають томатне пюре і тушкують на невеликому вогні з закритою кришкою майже до готовності.

Картоплю нарізають брусочками або часточками, обсмажують, цибулю нарізають соломкою і пасерують, солоні огірки нарізають соломкою і припускають. В азу додають розведену червону борошняну пасеровку, пасеровану цибулю, картоплю, солоні огірки, перець і тушкують 15—20 хв. до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист, заправляють часником. Якщо замість томатного пюре використовують томати, їх додають разом з картоплею. Азу подають в баранчику, посипають зеленню петрушки. В разі масового приготування картоплю смажать окремо і подають безпосередньо перед вживанням.

**Плов**

М’ясо нарізають шматочками по 20—30 г на порцію, обсмажують з додаванням цибулі, моркви і томатного пюре, солять. М’ясо з овочами кладуть у широкий з товстим дном посуд, заливають бульйоном або водою (рідини повинно бути стільки, скільки потрібно для приготування розсипчастої каші), доводять до кипіння і всипають перебраний промитий рис, додають перець, лавровий лист і тушкують. Після того як рис вбере всю рідину, посуд закривають кришкою, поміщають на лист з водою у жарову шафу на 25—40 хв. або на водяну баню.

Перед подаванням плов розпушують кухарською виделкою, рівно\_ мірно розподіляють м’ясо з рисом і овочами. Плов можна приготувати без томату. При відпусканні плов посипають подрібненою зеленню.

**Печеня по-домашньому**

М’ясо нарізають по 2—4 шт. на порцію масою 30—40 г, обсмажують з додаванням томатного пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності.

У посуд кладуть підсмажені картоплю і моркву, нарізані часточка\_ ми або кубиками, сиру ріпчасту цибулю, нарізану часточками. М’ясо й овочі кладуть шарами, щоб під м’ясом і поверх нього були овочі (продукти мають бути тільки вкриті рідиною), закривають кришкою і туш\_ кують до готовності.

***Вимоги до якості тушкованих страв з м’яса***

Тушковане м’ясо великими шматками на поверхні повинно мати підсмажену рум’яну кірочку, всередині м’яке, соковите. Нарізають його упоперек волокон на рівні шматки і заливають соусом. Маленькі шматки м’яса для бефстроганов, рагу, гуляшу, азу, плову — однакової форми і розміру, залиті соусом. Овочі, тушковані разом з м’ясом, зберегли форму, м’які, колір — від темно\_червоного до коричневого. Колір м’яса — сірий або коричневий, овочі, тушковані разом з м’ясом, — коричневі або бурі. Смак і запах — тушкованого м’яса, з ароматом овочів і спецій, консистенція — м’яка і соковита. Порційні шматки відповідної форми, консистенція м’яса — м’яка, соковита, м’ясо залите соусом. Тушковані страви з м’яса зберігають не більш як 2 год.

**2**. **Запечені страви з мяса.**

М’ясо і м’ясні продукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами разом з соусом і без нього. Для приготування запечених страв їх попередньо відварюють, припускають або смажать. Запікають страви при температурі 230—280°С до утворення добре підсмаженої кірочки і прогрівання продукту до 80—85°С безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується зовнішній вигляд страв та їхні смакові якості. Страви можна запікати у порційних сковорідках (у них і подають) і на листах. Подаючи на стіл, запечені м’ясні страви поливають вершковим маслом.

**Макаронник з м’ясом**

Макарони варять у малій кількості води (II способом) — 2,1 л на 1 кг макаронів, охолоджують до 60°С, вводять сирі яйця і перемішують. Готують м’ясний фарш. На підготовлений лист кладуть рівним шаром половину макаронів, на них — шар м’ясного фаршу, а зверху — другу половину макаронів. Поверхню вирівнюють, збризкують мас\_ лом і запікають. Готову запіканку трохи охолоджують і нарізають на порції.

При відпусканні запіканку кладуть на тарілку або порційне блюдо, поливають розтопленим маслом.

**Яловичина, запечена у цибулевому соусі**

М’ясо варять або тушкують великими шматками, потім нарізають по 2 шт. на порцію. Картоплю варять, нарізають кружальцями, скибочками або готують картопляне пюре (по першій колонці Збірника рецептур).

Порційну сковорідку змащують жиром і підливають трохи цибулевого соусу. На середину сковороди кладуть м’ясо, заливають соусом, навколо — картоплю або з кондитерського мішка випускають картопляне пюре, посипають тертим твердим сиром або сухарями, збризкують маслом і запікають.

Подають у порційній сковороді, посипають подрібненою зеленню.

**Солянка м’ясна збірна на сковороді**

Варені сосиски або сардельки, нирки і язик, м’ясо, нарізане тонкими скибочками, злегка обсмажують. Солоні огірки без шкіри і насіння нарізають скибочками і припускають.

М’ясні продукти з’єднують з припущеними огірками, капарцями, частиною маслин, червоним соусом і доводять до кипіння. Порційну сковорідку змащують жиром і посипають сухарями, кладуть частину квашеної тушкованої капусти. На неї зверху — м’ясні продукти з соусом і капарці, потім — капусту, що залишилася (гіркою). Поверхню вирівнюють, посипають тертим твердим сиром або сухарями, збризкують жиром і запікають у жаровій шафі протягом 15 хв. при температурі 250°С до утворення рум’яної кірочки. Перед подаванням солянку прикрашають лимоном, маслинами, зеленню петрушки, маринованими фруктами або ягодами. Подають у порційній сковороді, в якій запікали.

Солянку можна приготувати без фруктів, маслин, лимона, відповідно зменшивши вихід. У разі масового приготування солянки її запікають на листі.

**Голубці з м’ясом і рисом**

М’ясо подрібнюють на м’ясорубці, змішують з відварним розсипчастим рисом, пасерованою цибулею, додають сіль, перець, січену зелень петрушки і перемішують. На листок капусти кладуть фарш і загортають його, надаючи виробу циліндричної форми.

Голубці кладуть на змащений жиром лист і обсмажують у жаровій шафі, потім заливають сметанним або сметанно\_томатним соусом і запікають.

Подають по 2 шт. на порцію, поливають соусом, в якому запікали, посипають подрібненою зеленню.

***Вимоги до якості запечених м’ясних страв***

Запечені м’ясні страви під соусом мають рум’яну кірочку, консистенція — м’яка, не допускається висихання соусу, колір — світло\_коричневий.

Смак і запах — властиві запеченим продуктами, з ароматом соусу і спецій.

Запечені м’ясні страви зберігають не більш як 2 год.

1. **Страви з січеної маси.**

Страви з січеного м’яса смажать, тушкують і запікають. Смажать вироби основним способом або у фритюрі — безпосередньо перед по\_ даванням, оскільки при тривалому зберіганні погіршується смак і консистенція їх. Смажені вироби доводять до готовності у жаровій шафі. Втрати при смаженні виробів з січеної натуральної маси становлять 30%, з котлетної маси — 19%. Органолептичними ознаками готовності виробів з січеного м’яса є виділення світлого соку у місці проколювання, сірий колір на розрізі, на поверхні готових виробів утворюються білі бульбашки. Перед подаванням натуральні січені вироби поливають жиром або соусом, вироби з котлетної маси — жиром або відпускають з соусом. На гарнір подають картоплю та овочі смажені, варені або тушковані, розсипчасті каші.

**Біфштекс січений**

Підготовлений напівфабрикат кладуть на розігріту з жиром сковороду й обсмажують з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5—7 хв. Перед смаженням біфштекс можна запанірувати у борошні.

Подають на тарілці з розсипчастими кашами, відварними макаронними виробами, картоплею вареною або смаженою, овочами у молочному соусі, складними гарнірами, поливають м’ясним соком. Біфштекс січений можна подавати з яйцем або цибулею, як біфштекс натуральний.

**Шніцель натуральний січений**

Підготовлений напівфабрикат обсмажують на розігрітій з жиром сковороді до утворення добре підсмаженої кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або відварну, кашу розсипчасту, бобові, а також відварні макаронні вироби, кабачки, смажені баклажани, складний гарнір, поряд – шніцель, який слід полити розтопленим маслом.

**Биточки по-селянському**

Напівфабрикати у вигляді биточків обкачують у борошні й обсма\_ жують з обох боків основним способом.

Варені гриби дрібно нарізують і обсмажують разом з цибулею і томатним пюре. Обсмажені биточки перекладають у посуд, додають підсмажені з цибулею і томатним пюре гриби, заливають грибним відваром і тушкують 10—15 хв. Для гарніру картоплю і моркву нарізають кубиками або часточками, обсмажують окремо майже до готовності, додають подрібнену ріпчасту цибулю, пасероване томатне пюре, заливають бульйоном або водою і тушкують до готовності, перед закінченням тушкування додають перець і лавровий лист.

Подають биточки з тушкованими овочами і соусом, в якому вони тушкувалися.

**Люля-кебаб**

Баранину, цибулю ріпчасту, жир-сирець пропускають через м’ясорубку, заправляють сіллю і перцем, витримують на холоді 2—3 год. З приготовленого фаршу формують напівфабрикати люля-кебаба у вигляді сардельок, нанизують на шпажку і підсмажують над жаром. З борошна на воді замішують круте тісто, розкачують лаваш 1 мм завтовшки, випікають на листі без жиру.

Перед подаванням на порційне блюдо кладуть тоненький коржик з пшеничного хліба (лаваш), на нього — знятий зі шпажки люля\_кебаб (2—3 шт. на порцію) і закривають другою половиною лаваша. Поряд або навколо кладуть гарнір: зелену або ріпчасту цибулю, томати і час\_ тину лимона, зелень. Окремо у соуснику подають соус Південний або на розетці сухий барбарис. Можна подавати без лаваша.

**Котлети, биточки, шніцелі**

Підготовлені напівфабрикати кладуть на розігрітий з жиром лист або сковороду, обсмажують до утворення добре підсмаженої рум’яної кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі (4—5 хв.). Готовність визначають за появою білих бульбашок на поверхні виробів.

Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть гарнір (каші розсипчасті, відварні бобові, макаронні вироби, картоплю відварну або смажену, картопляне пюре, капусту тушковану, складний гарнір), поряд кладуть котлети або шніцель, поливають розтопленим маслом або підливають соусом червоним, цибулевим, червоним з ци\_ булею і корнішонами, сметанним, томатним, сметанним з цибулею. тБиточки поливають соусом.

**Зрази січені**

Підготовлені напівфабрикати підсмажують основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі. Подають з розсипчастими (рисовою або гречаною) кашами, картоплею відварною, картопляним пюре, поливають маслом чи підливають соус червоний або цибулевий.

**Тюфтельки**

Підготовлені напівфабрикати обсмажують, заливають соусом червоним, томатним або сметанним з томатом і тушкують 10—12 хв. Подають з розсипчастими (рисовою або гречаною) кашами, картопляним пюре, відварною картоплею, поливають соусом, в якому їх тушкували, посипають подрібненою зеленню петрушки.

***Вимоги до якості страв з січеної та котлетної мас***

Страви з січеної маси мають рум’яну кірочку, поверхня і краї рівні, без тріщин. Смак — у міру солоний, із запахом спецій. Колір на розрізі – світло — або темно\_сірий. Консистенція — соковита, однорідна, без грубої сполучної тканини і сухожилків. Страви з котлетної маси зберегли форму, поверхня не розтріскалася, з добре підсмаженою коричневою кірочкою, колір на розрізі — сірий.

Вироби зі свинини на розрізі світло\_сірі. Смак — у міру солоний, запах — смаженого м’яса, допускається присмак цибулі і перцю. Не повинно бути присмаку і запаху хліба. Консистенція — соковита, пухка, кірочка хрумка, маса однорідна без шматків м’яса і хліба, сухожилків.

Страви з котлетної маси слід смажити перед подаванням, допускається зберігання їх не більше 30 хв.

**Підбір посуду для м’ясних гарячих страв. оформлення і відпускання.**

М’ясо поєднують з овочами, які використовують як гарнір або тушкують разом з ними, завдяки чому мінеральний склад м’ясних страв збагачується лужними сполуками, досягається оптимальне співвідношення кальцію і фосфору, підвищується вітамінна активність.

Гарніри з круп і макаронних виробів збагачують м’ясні страви вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами. Більшість м’ясних страв подають з різноманітними соусами (з хріну, гірчиці, грибів, цибулі, часнику, м’яти, щавлю, чорносливу), які поліпшують смак і зовнішній вигляд.

Залежно від способу теплової обробки м’ясні гарячі страви поділяють на варені, смажені, тушковані і запечені. У процесі теплової обробки м’яса білки, жири, мінеральні речовини зазнають складних змін. Повноцінні білки м’язових волокон при нагріванні зсідаються і витискують рідину, яка міститься в них, разом з розчиненими в ній речовинами. При цьому м’язові волокна ущільнюються, втрачають здатність вбирати воду, маса м’яса зменшується.

Сполучна тканина м’яса складається з неповноцінних білків колагену й еластину. Колаген під дією тепла і при достатній кількості вологи перетворюється на глютин, який розчиняється у гарячій воді.

М’ясо вважається готовим при перетворенні 45% колагену в глютин. При цьому зв’язок між колагеновими волокнами послаблюється, і воно розм’якшується. Тривалість розм’якшення м’яса залежить від кількості колагену і його стійкості проти дії тепла. На стійкість колагену впливають різні фактори: порода, вік, угодованість, стать тварин тощо. Частини м’яса, які містять нестійкий колаген, розм’якшуються за 10—15 хв., а стійкий — за 2—3 год. Процес переходу колагену у глютин починається при температурі більш як 50°С і особливо швидко відбувається при температурі понад 100°С.

При смаженні м’ясо, що містить стійкий колаген, залишається твердим оскільки волога з нього випаровується швидше, ніж відбувається перехід колагену у глютин. Колагенові волокна при цьому стають коротшими на половину своєї початкової довжини, а шматочки м’яса деформуються. Тому для смаження використовують м’ясо, що містить нестійкий колаген. Перед смаженням шматочки його відбивають, роблять надсічки, перерізують сполучну тканину, щоб запобігти деформації.

М’ясо з великим вмістом колагену використовують для варіння і тушкування. У кислому середовищі перехід колагену відбувається швидше. Тому перед смаженням м’ясо маринують, а в процесі тушкування додають кислі соуси або томатне пюре. Неповноцінний білок м’яса еластин під час теплової обробки майже не змінюється і не засвоюється організмом людини.

Екстрактивні речовини, мінеральні солі, розчинні білки під час варіння м’яса переходять у відвар, білки переходять у відвар доти, доки м’ясо не прогріється. Тому солити воду, в якій вариться м’ясо, треба після того, як воно добре прогріється, і білки втратять здатність розчинятися.

При смаженні з поверхні м’яса волога частково випаровується, а частково переміщується вглиб виробів. Вироби слід смажити на добре розігрітій з жиром сковороді при сильному нагріванні. При цьому швидко утворюється кірочка, яка запобігає витіканню клітинного соку.

Колір рум’яної кірочки зумовлений меланоідиновими утвореннями, в ній концентруються білки, мінеральні та екстрактивні речовини м’яса, які надають йому особливого приємного смаку й аромату. Червоний колір м’яса залежить від барвника міоглобіну, внаслідок розпаду якого у процесі теплової обробки він змінюється.

Вміст жиру під час теплової обробки зменшується, оскільки при смаженні він витоплюється, а при варінні переходить у бульйон і спливає на поверхню. М’ясні гарячі страви готують у соусному відділенні гарячого цеху. Варять і тушкують м’ясо в казанах, каструлях, сотейниках; смажать на сковородах, листах, електросковородах, жаровнях і на рожнах; запікають на листах, порційних сковородах. Температура при подаванні готових м’ясних страв повинна бути не нижчою за 65°С.

Подають гарячі м’ясні страви у підігрітих столових мілких тарілках. На них спочатку кладуть гарнір, поряд — м’ясо, яке поливають розтопленим жиром чи соусом, або соус подають окремо в соуснику. Гарнір підливою не поливають.