

1 Tétel Kulcsszavak, fogalmak:

- **húsok előkészítési műveletei: áztatás, forrázás, letisztítás bemutatása példákkal**
- **a híg levesek csoportosítása (húsleves jellegű; erőlevesek; magyaros híg levesek; összetett híg levesek; egyéb híg levesek)**
- **a magyaros híg levesek alapanyagai, készítési technológiája**
- **a pürélevesek alapanyagai, készítési technológiája**
- **a magyaros híg levesek jellemző betétei (pl. galuska, csipetke, tarhonya)**
- **a pürélevesek jellemző betétei (pl. rizs, betűtészta, pirított bacon, zsemlekocka)**
- **a magyaros híg levesek és pürélevesek tálalása (levesestál, bogrács, csésze)**

1. Tétel:

a.) A húsok előkészítése során mit jelentenek az alábbi kifejezések?

áztatás

forrázás

letisztítás

A húsok előkészítése:

A vendéglátó egységek dönthetnek arról, hogy milyen mértékben és módon előkészített hússal akar dolgozni az egységben. A vágóállatok esetében három lehetőség közül lehet választani: - Hasított vágóállatokat szereznek be ebben az esetben a bontást és további előkészítést maga végzi. - Húsrészekre bontva, kicsontozva szerzik be a hússokat. - Teljesen konyhakészen szerzi be a hússokat (szeletelve, darálva) és az egységben csak az elkészítést közvetlenül megelőző műveleteket végzik el. Azt, hogy melyik lehetőséget választják a vendéglátó egységek számos tényező befolyásolja.

Lemosás, áztatás, forrázás: Minden művelet végzés előtt és után minden húsrészt le kell mosni és le kell csurgatni. A füstölt hússok indokolt esetben felhasználás előtt áztatni kell több órán keresztül, ha szükséges váltott vízben. Célszerű forrásban lévő vízbe tenni a csontokat, az erős szagú birkahúst majd ezt követően alaposan le kell mosni. Akkor kell megkezdeni a leszűrést, amikor a hús fehérjei kicsapódnak és habként ülnek ki a víz tetejére.

Letisztítás, formázás vagy parírozás: A hússokról főleg, ha egészben akarják feldolgozni, de a szelethússokról is le kell vágni a kicsüngő részeket, inakat, a rajtuk maradt zsiradékot, a kiálló kötőszöveteket, hogy szép formásak legyenek.

Darabolás, aprítás, darálás, pürésítés:

Darabolás: Ételkészítés során a húsdarabokat akkorára és olyan formára kell darabolni, hogy hőkezelés közben jól lehessen kezelni őket és szeleteléskor szeletelni. Például a pörköltöz nagy 2x2 cm-es darabokat vágnak, raguleveshez, gulyásleveshez viszont 1x1cm-es kockákat. A tokányokhoz a húst ceruzavastagságúra 3-5cm hosszúságúra vágják.

Darálás: A hússokat darálhatják kisebb és nagyobb lyukú darálón. Ha töltött káposztát szeretnének készíteni, akkor kislyukú darálón darálják a húst, ha kolbászhoz darálják a húst,

akkor nagylyukú tárcsát kell előkészíteni. Daráláskor mindig pontosan előre ki kell számolni, hogy mennyi darált húsrá lesz szükség mivel a darált húsnak megnő a romlásveszélye.

Pürésítés, pépesítés: A pürésítést pépesítést a kutterrel vagy más néven a gyorsvágógéppel végezzék. A gépben 2 vagy 3 kés forog nagy teljesítménnyel (1200 fordulat/perc) ez a fordulatszám pillanatok alatt nagy víz és zsírmegkötő képességű húspépet állít elő. Ezt a masszát galantinok, pástétomok készítésére használják.

b.) Nevezzen meg előkészítési módoként két-két olyan húsételt (összesen hatot), amelynek előkészítése során a fentiek szerint dolgozza fel a húsokat!

c.) Nevezze meg a híg levesek alcsoportjait!

A híg leveseket tanulmányozva **megkülönböztethetünk:**

- Húsleves jellegű leveseket
- Erőleveseket
- Magyaros híg leveseket
- Összetett híg leveseket

d.) Ismertesse a magyaros híg levesek és a pürélevesek általános jellemzőit!

A leves nagy folyadék tartalmú, fűszeres étel, hazánk gasztronómiai múltjához szorosan hozzákapszódik. Célja az étvágykeltés, melyet a harmonikus ízvilág és az élénk színt (sárga, zöld, barna, piros) generáló alapanyagok felhasználásával érhetünk el. Ezen kívül hozzájárul napi folyadékigényünk kielégítéséhez, könnyen emészthető, serkenti az emésztőnedvek termelését, így az ételsor többi alkotórészének megfelelő élettani feldolgozását is elősegíti. A hozzávalók függvényében közreműködik az ideális ásványianyag- és vitaminbevitelben, valamint rost-, fehérje-, szénhidrát- és zsírforrás is lehet. Megfelelő állaga, összetétele típusra jellemző, az adott ételsorba illeszkedik.

Kedvező hatásuk van az emésztésre, előkészíti a gyomrot az étkezésre. Oldott formában tartalmazzák a tápanyagokat. A leveseket a hideg előételek után adjuk. Az alapanyagokat idénynek megfelelően válasszuk ki. Általában csészében tálaljuk. Tálalási hőmérséklete (60-80°C)

A magyaros híg levesek szalonnás pörköltalappal készülnek jellemző rájuk, hogy enyhén csípősek.

Magyaros híg levesek:

- Gulyásleves
- Hamis gulyásleves
- Tarhonya leves
- Lebbencsleves

A pürélevesek egyszerű sűrített levesek szitán áttörve, vagy eleve zöldségpüréből készülnek. Betétjük leginkább pirított zsemlekocka:

- Paradicsomleves
- Borsópüré-leves
- Burgonyapüré-leves
- Májpüré leves

e.) Részletesen mondja el egy magyaros híg leves és egy püréleves készítésének technológiáját, valamint tálalásának módjait! Térjen ki az ehhez a két leveshez kínálható 1-1 (eltérő) levesbetét készítésének ismertetésére is!

Gulyásleves készítéséhez ajánlott anyaghányada:

- Alaplé 3000ml
- Zsír 100g
- Vöröshagyma 100g
- Fűszerpaprika 10g
- Burgonya 1000g
- Fokhagyma 10g
- Köménymag 5g
- Só 5g
- Zöldpaprika 200g
- Paradicsom 80g

➤ Csipetkéhez:

- liszt 120g
- Tojás 1db
- Só 1g

Gulyásleves előkészítő műveletei: A marhahúst megmossuk, lehártyázzuk, rostokra merőlegesen egy cm-es szeletekre, majd 1x1 cm-es kockákra daraboljuk. A vöröshagymát finomra, a paprikát, a paradicsomot és a burgonyát 1x1-es kockára vágjuk. A fokhagymát összezúzzuk.

Gulyásleves technológiája: A magyaros ételek jellegzetessége a pörkölt alap. Tartalmas pörkölt alapot készítünk: finomra vágott vöröshagymát kevés zsírban üvegesre piritunk. Tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, majd felöntjük kevés folyadékkal. Visszahelyezzük a tűzre, ízesítjük sóval. Fűszerezzük őrölt borssal, köménymaggal és zúzott fokhagymával. Hozzáadjuk az előkészített húst, összekeverjük, majd lefedve, takarékon, szakaszosan pároljuk. Folyadék nem szükséges, mert a hő hatására a hús nedvek kioldódnak. A szakaszos párolás lényege a periodikus piritás, amikor a párolás folyamán a húsnedvek elpárolognak, és pirulás keletkezik a hús felületén. Rövid idő alatt pörzs anyag alakul ki, ez hozzájárul a pörkölt jellegzetes ízéhez. Ezt követően felöntjük kevés folyadékkal. A hozzáadott folyadék hatására a keletkezett pörzs anyag leoldódik, és sűrű, tartalmas pörkölt alapon, lefedve párolhatjuk tovább a húst. Ha szükséges utóízesítjük, ha majdnem puhára pároltuk, zsírára piritjuk, majd hozzáadjuk az 1x1 cm-es kockára vágott burgonyát, kockára vágott paprikát, paradicsomot, rövid ideig pároljuk, majd felöntjük a megfelelő mennyiségű alaplével, ha szükséges utóízesítjük, készre főzzük. Tálalása forrón történik előmelegített csészében, bográcsban vagy cseréptálban. Külön erős paprikát kínálhatunk hozzá. A tálaláskor ügyeljünk az arányos adagolásra.

Paradicsomleves készítéséhez ajánlott anyaghányada:

- 0,4 kg paradicsompüré
- 0,08 kg vöröshagyma
- 1 csomag zellerzöld
- 0,1 l olaj
- 0,03 kg só
- 0,03 kg cukor

A paradicsomlevest készíthetjük friss paradicsomból is, mi most a paradicsompüréből készült változatát fogjuk ismertetni.

Olajat hevítünk, amibe beletesszük a paradicsompürét, majd kicsit megpirítjuk. Kevés vízzel vagy csontlével felengedjük, majd hozzáadjuk a nagyobb darabokra vágott vöröshagymát és a zellerzöldet. Ízesítjük sóval, majd főzzük. Ha a leves majdnem kész, kivesszük belőle a vöröshagymát és a zellerzöldet, majd kristálycukorral ízesítjük. Levesbetétként adhatunk hozzá rizst, betűtésztát, kiskocka tésztát.

2. Tétel: Kulcsszavak, fogalmak:

- **húsok előkészítési műveletei: darálás, pürésítés, pépesítés bemutatása példákkal**
- **a híg levesek csoportosítása (húsleves jellegű; erőlevesek; magyaros híg levesek; összetett híg levesek; egyéb híg levesek)**
- **a húsleves jellegű levesek jellemző betétei (pl. finommetélt, csigatészta, májgombóc, daragaluska stb.)**
- **az erőlevesek jellemző betétei (pl. tojássárgája, tojás kocsonya, metéltre vágott benne főtt hús, csipetke, palacsintametélt stb.)**
- **a húsleves jellegű és az erőlevesek tálalása (levesestál, leveses csésze)**

a.) A húsok előkészítése során mit jelentenek az alábbi kifejezések?

darálás

pürésítés

pépesítés

Darabolás, aprítás, darálás, pürésítés:

Darabolás: Ételkészítés során a húsdarabokat akkorára és olyan formára kell darabolni, hogy hőkezelés közben jól lehessen kezelni őket és szeleteléskor szeletelni. Például a pörköltöz nagy 2x2 cm-es darabokat vágnak, raguleveshez, gulyásleveshez viszont 1x1cm-es kockákat. A tokányokhoz a húst ceruzavastagságúra 3-5cm hosszúságúra vágják.

Darálás: A húsokat darálhatják kisebb és nagyobb lyukú darálón. Ha töltött káposztát szeretnének készíteni, akkor kislyukú darálón darálják a húst, ha kolbászhoz darálják a húst, akkor nagylyukú tárcsát kell előkészíteni. Daráláskor mindig pontosan előre ki kell számolni, hogy mennyi darált húsról lesz szükség mivel a darált húsnak megnő a romlásveszélye.

Pürésítés, pépesítés: A pürésítést pépesítést a kutterrel vagy más néven a gyorsvágógéppel végezzék. A gépben 2 vagy 3 kés forog nagy teljesítménnyel (1200 fordulat/perc) ez a fordulatszám pillanatok alatt nagy víz és zsírmegkötő képességű húspépet állít elő. Ezt a masszát galantinok, pástétomok készítésére használják.

b.) Nevezzen meg előkészítési módonként két-két olyan húsételt (összesen hatot), amelynek előkészítése során a fentiek szerint dolgozza fel a húsokat!

c.) Nevezze meg a híg levesek alcsoportjait!

A híg leveseket tanulmányozva megkülönböztethetünk:

- Húsleves jellegű leveseket
- Erőleveseket
- Magyaros híg leveseket
- Összetett híg leveseket

A leves készítésénél használatos élelmi anyagokat a receptúrában megadott, vagy azt közelítő mennyiségben használjuk, pl. ne túlozzuk el a zöldségek mennyiségét a húsleves készítése során, mert akkor elnyomjuk a zöldségekkel a húslevesre jellemző ízt, karaktert.