

Module de gradul II	Module de gradul I
A. Prepararea bucatelor din pește prăjit	A.1. Prepararea peștelui prăjit
B. Prepararea bucatelor din tocătură de pește	B.1. Prepararea pîrjoalelor , bitocurilor de pește
	B.2. Prepararea șnițelului natural de pește
	B.3. Prepararea ruladei de pește
	B.4. Prepararea zrazelor de pește tocat
	B.5. Prepararea chifteluțelor de pește

### Lucrare practică A.1

#### Prepararea peștelui prăjit cu mămăliga și mujdei

Pentru prepararea peștelui prăjit veți avea nevoie de următoarele:

#### 1. Produse (rețeta nr. 488)

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Pește dințat	165	119
sau pește-căpitan,	235	127
sau crap,	225	119
sau batog,	155	119
sau stavrid,	237	116
sau biban de mare	163	119
Făină de grâu	6	6
Ulei vegetal	6	6
<b>Masa peștelui prăjit</b>	-	<b>100</b>
Garnitură		<b>150</b>
Sos		<b>75</b>
<b>Gramajul</b>	-	<b>325</b>

#### 2. Produse pentru 200g mămăliga (în grame):

Denumirea produselor	Masa netă
Făină de porumb	60
Apă	127,5
Sare	7,5
Unt (margarină)	15
<b>Gramajul</b>	<b>215</b>

#### 3. Produse pentru 100 g de sos mujdei(rețeta nr. 11\*)

Denumirea produselor	Masa netă
• Usturoi	30
• Apă	75
• Verdeță	3,75
• Sare	10
• Piper negru, roșu	0,75/0,75
<b>Gramajul</b>	<b>100</b>

#### 4. Echipament tehnologic

- frigider
- plită electrică
- masă de lucru
- paletă P.C.
- cuțit
- bain-marin
- tigaie – 1 buc.
- cazan -1 buc.
- recipient pentru semipreparate din pește
- farfurii-6 buc.
- ceașcă -1 buc.
- farfurie mică
- rozetă
- lingură

- lingură de lemn
- sită
- suport de lemn

- polonic
- piuliță (mojar)
- pungi de polietilenă




## 5. Echipament sanitar (vezi MT 1.0.)

### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la această temă.
2. Completați fișa tehnologică pentru prepararea peștelui prăjit
3. Pregătiți peștele: îndepărtați solzii, spălați-l, înlăturați aripioarele, eviscerați-l, decapitați (vezi MT 4.0).

În ziua lucrării practice practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

Nr d/o	Informația funcțională	Sarcinile practice
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	Pregătirea semipreparatului de pește pentru prăjire (vezi MT 4.0).	Pregătiți peștele pentru prăjire
4	<p><b>Pregătirea panoului</b></p> <p>Pentru prepararea felului dat de mâncare se folosește făină de grâu de calitate superioară sau întii, care se cerne, apoi se toarnă în farfurie.</p> <p><i>Amestecul pentru pane se prepară nemijlocit înainte de prăjirea peștelui, deoarece făina sau amestecul va îmbiba umiditatea de pe suprafața peștelui și paneul se va separa de pește.</i></p> 	Pregătiți paneul
5	<p><b>Prăjirea peștelui</b></p> <p>Pe ochiul încins se pune tigaia, se toarnă ulei și se încălzește pînă la 140-160° C.</p> <p>Fileul de pește pregătit în prealabil se extrage din recipient, se sarează, se piperează și se trece prin făina de grâu, apoi se prăjește în ulei încins pe ambele părți 10-20 min pînă la obținerea unei cruste rumene.</p> <p>Peștele prăjit se aranjează pe platou sau în tigaie într-un strat, peste el se toarnă ulei strecurat în care s-a prăjit și se coace în rolă 5-7 minute la temperatura de 220-240°C. Cînd peștele este gata, pe suprafața lui apar bule mici de aer.</p>	Prăjiți peștele și efectuați prelucrarea termică a peștelui prăjit
6	<p><b>Prepararea mămăligei</b></p> <p>Făina de porumb se cerne și se usucă pe tavă în rolă.</p> <p>În ceaun se toarnă apa, se dă în clocot, se sarează, se adaugă 1/3 din făină și se fierbe 15 minute, apoi se adaugă făina rămasă, se amestecă minuțios pentru a evita lipirea mămăliguței de pereții ceaunului.</p> <p>Se fierbe 25 minute pe foc mic, amestecînd periodic (pentru amestecare se folosește sucitor de lemn).</p> <p>Cînd mămăliga este gata, ea se bătătorește cu partea dorsală a lingurii unsă cu grăsime și se răstoarnă pe suport de lemn.</p> <p><i>Pentru finisarea mămăliguței poate fi folosită baia de aburi.</i></p> 	Preparați mămăliga
7	<p><b>Prepararea sosului mujdei</b></p> <p>Usturoiul se curăță și se pisează cu sare în mojar pînă la obținerea unei compoziții uniforme (ca terciul semilichid). Compoziția se amestecă cu apă rece fiartă, ulei vegetal, se adaugă verdeța tocată și piperul măcinat.</p> 	Preparați sosul mujdei

8	<p><b>Prezentarea și servirea bucatelor</b></p> <p>Folosind polonicul uns cu unt topit mămăliguței se atribuie forma de bilă, care se montează pe farfurie, apoi se stropește cu unt topit.</p> <p>Alături se plasează peștele prăjit, peste el se stropește cu 5-10 g de grăsime în care s-a prăjit peștele.</p> <p>Sosul mujdei se servește separat în sosieră</p> <p>Masa preparatului constituie 332 g, inclusiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pește prăjit - 100g</li> <li>- mămăligă - 150g</li> <li>- mujdei - 75g</li> <li>- unt (margarină) - 7g</li> </ul>	<p><b>Pregătiți preparatul pentru servire</b></p>
9	<p><b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate</b> (vezi tabelul 1 și 2)</p>	<p><b>Apreciați calitatea bucatelor</b></p>
10	<p><b>Dereticarea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0)</p>	<p><b>Deretificați locul de muncă</b></p>
11	<p><b>Utilizarea deșeurilor</b></p> <p><b>Deșeurile</b> se acumulează în pungi de polietilenă și se aruncă în căldările pregătite. Persoana de serviciu eliberează căldarea, legând săculețele de polietilenă și le adună într-o căldare comună «Căldare pentru deșeuri», pe care o duce apoi la locul de depozitare a gunoierului.</p> <p>Lucrătorii tehnici spală căldările cu soluție de sodă calcinată de 2%, le dezinfectează cu clorură de var de 5% și le clătesc cu apă fierbinte.</p>	<p><b>Utilizați deșeurile</b></p>

Bucatele după apreciere pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc.

**Tabelul 1**

**Indicii de calitate ai preparatului «Pește prăjit cu mămăliguță și mujdei»**

Ingredientele	Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Peștele prăjit	Bucăți porționate de pește, prăjite uniform, paneul uniform, fără pete arse, la străpungere se elimină suc străveziu, furculița ușor intră în după țesutul muscular.	Moale, densă, nu se fărâmițează, crustă crocantă.	De la aurie până la maro-deschis	Specific peștelui prăjit, plăcut.	Specific peștelui prăjit, plăcut, succulent, fără gusturi străine, potrivit de sărat și condimentat
Mămăliga	Are forma sferică corectă, bine tasată, stropită cu unt	Densă, moale, se taie ușor cu ața sau se ia ușor cu furculița.	De la galbenă până la aurie.	Specific mămăliguței și untului topit	Specific, plăcut, fără gusturi străine, în măsură sărat.
Mujdeiul	Lichid cu bucățele de usturoi și verdeață repartizate uniform.	Semilichidă, cu bucățele mici de usturoi și verdeață tocată.	Specifică ingredientelor.	Specific de usturoi, verdeață și condimente.	Picant, puțin acrii, specific usturoiului.

**Tabelul 2**

Defecte	Cauze	Remediu și preîntâmpinare
Bucățile de pește deformate	Nu s-au făcut incizii pe piele	Nu se remediază.
Peștele este uscat cu crustă uscată	Nu s-au mărunțit minuțios pesmeții și nu s-au cernut prin sita cu 0,3-0,4 mm .	Nu se remediază. Se trece prin făină de grâu calitatea întâi.
Mămăliguța scîrție la degustare	Făina de porumb n-a fost cernută.	Nu se remediază. Preventiv făina de porumb se cerne.
Mămăliguța este densă	Insuficiența de apă în timpul fierberii mămăligii. Fierberea intensivă a mămăligii	Nu se remediază. La fierbere se adaugă apă.

Mămăliguța nesărată	Insuficiența de sare	La finele fierberii se adaugă sare și se amestecă minuțios
Mămăliguța crudă	Insuficiența de apă în timpul fierberii mămăligei. Pentru evitarea arderii, mămăligei a fost scoasă mai devreme de pe plită.	Mămăliguța se așează pe baia de abur, se adaugă apă fierbinte sau unt și se aduce pînă la finisare.
Mujdeiul lichid cu miros și gust slab de usturoi	Insuficiența de usturoi, Surplus de apă sau bulion.	Se pisează suplimentar usturoi cu sare și se adaugă în sos.

## Lucrarea practică B.1

### Prepararea pîrjoalelor, bitocurilor de pește cu pireu de cartofi și sos tomat

Pentru prepararea pîrjoalelor și bitocurilor de pește veți avea nevoie de următoarele:

#### 1. Produse (în grame, rețeta № 510):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Tresca (eviscerată, fără cap)	89	65
sau merlang (eviscerat, fără cap),	90	65
sau somn (excepție de ocean),	144	65
sau șalău	135	65
• Pîine de grîu	18	18
• Lapte sau apă	25	25
• Pesmeți	10	10
<b>Masa semipreparatului</b>	-	<b>115</b>
• Grăsimă culinară sau ulei vegetal	8	8
<b>Masa articolelor prăjite</b>	-	<b>100</b>
• Garnitură №№692,694,700,701	-	<b>150</b>
• Sos №792,798,800	-	<b>75</b>
<b>Gramajul</b>	-	<b>325</b>

#### 2. Produse pentru 200 g pireu de cartofi (în grame, rețeta nr. 694):

Denimirea produselor	Masa brută	Masa netă
Cartofi	225,4	169
Lapte	31,6	30*
Unt	9	9
<b>Gramajul</b>	-	<b>200</b>

\* masa laptelui fiert

#### 3. Produse pentru 100 g de sos tomat (rețeta nr.792)

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Bulion de pește № 756	-	70
• Margarină de masă	3,5	3,5
• Făină de grîu	3,5	3,5
• Morcov	6,3	5
• Ceapă	3,6	3
• Pătrunjel (rădăcină)	2,7	2
• Pireu de tomate	35	35
• Margarină de masă	2	2
• Zahăr	1	2
<b>Gramajul</b>	-	<b>100</b>

#### 4. Produse pentru 100 g de bulion de pește (rețeta № 756)

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Deșeuri alimentare de pește (capuri, oase, aripioare)	-	75
• Apă	125	125
• Pătrunjel (rădăcină)	1,6	1,2

Sau țelină (rădăcină)	1,5	1,2
• Ceapă	1,4	1,2
<b>Gramajul</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

**5. Echipament tehnologic** (vezi A.1), suplimentar –mașină de tocat electrică

**6. Echipament sanitar** (vezi MT 2.0)

### Pregătirea către lucrarea practică


1. Studiați toată informația funcțională la tema dată.
2. Completați fișa tehnologică de preparare a pîrjoalelor sau bitocurilor de pește.
3. Pregătiți semipreparatele de pește: fileu fără piele și fără oase (vezi MT 4.0) .
4. Curățați și spălați cartofii, morcovul, ceapa și pătrunjelului conform MT 3.0.
5. Fierbeți bulionul de pește



Pentru prepararea a 100g de bulion de pește este nevoie de: 75 g deșeuri alimentare de pește, 125 g apă, 16 g rădăcină de pătrunjel sau 15 g - țelină, 14 g ceapă.


- 1) Legumele curățați-le, spălați-le și tăiați-le felii;
- 2) Capurile, oasele, aripioarele de pește, după prelucrare acoperiți-le cu apă și produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc-le la starea de fierbere, îndepărtînd spuma și grăsimea;
- 3) Adăugați legumele tăiate;
- 4) Micșorați focul și fierbeți-le la foc slab 50-60 min;
- 5) Bulionul gata strecurați-l.

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

Nr d/o	Informația funcțională	Consecutivitatea lucrărilor
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	Aprecierea calității semipreparatelor pregătite (vezi MT 4.0)	Apreciați calitatea fileului
4	<p><b>Pregătirea tocăturii de pește</b></p> <p>Pîinea de grîu se înmoaie în lapte sau apă rece (coaja se scoate preventiv). Pîinea se consideră înmuiată, cînd ea îmbibă majoritatea lichidului și devine fărîmicioasă, fără a forma cocoloși.</p> <p>Fileul veritabil se taie bucățele a cîte 60-100 g și se trece prin mașina de tocat împreună cu pîinea înmuiată.</p> <p>Se adaugă sare, piper, se amestecă pînă la o compoziție omogenă și se bate minuțios. Compoziția se bate în modul următor: cu ambele mîini se ia cît mai multă tocătură, mîinele se țin drepte se ridică sus și se aruncă brusc în castron. Mișcarea aceasta se repetă pînă compoziția devine omogenă, bine saturată cu oxigen, afinată și vîscoasă, dar nu mai mult de 2min.</p> <p>Tocătura se păstrează la temperatura de 0 - +4°C pînă la 6 ore. Tocătura se pune moviliță pe masa presurată cu pesmeți sau unsă cu ulei.</p> <p> <b>În cazul cînd se prepară tocătura din pește slab, ca aceasta să devină mai înfoiată, se recomandă de adăugat pește fiert trecut prin mașina de tocat (25-30% din masa de pește crud), sau grăsimi de porcîină sau bovină, precum și unt – 75 g la 1 kg de carne de pește</b></p> <p><b>La prepararea tocăturii din tresca, biban și alte specii de pește, care conțin o cantitate insuficientă de substanțe liante, se poate de adăugat ouă, reieșind din calculul 1/10 sau 1/20 buc la o porție.</b></p> <p><b>La prepararea pîrjoalelor din pește nu se folosește pește gras (paltus) sau soiurile de pește cu miros specific pronunțat sardinela ș.a).</b></p> <p><b>Se poate de adăugat în tocătură și lapții de la pește proaspăt, dar nu mai mult de 6% de la masa netă, micșorînd concomitent cantitatea de pește.</b></p>	Pregătiți tocătura de pește și apreciați calitatea ei după indicii din tabela 1

	Netă (netto, ital. „curat”) – din care s-a scăzut daraua, ambalajul etc.	
5	<p><b>Modelarea pîrjoalelor , bitocurilor din pește</b>  Pîrjoalele și bitocurile se modelează în modul următor:  Se cîntărește tocătura pentru 5 sau 10 porții. Masa cîntărită se ține în mîna stîngă, iar cu mîna dreaptă se separă bucăți, cărora li se atribuie forma rotundă și se aranjează rînduri pe masa presărată cu pesmet.  Se verifică greutatea pîrjoalelor (bitocurilor). Ea trebuie să constituie 115 g.  Pe paleta P.C. se presără uniform pesmet alb. Cu mîna stîngă se ea cîte o bucată de tocătură, se apasă ușor pe ea dîndu-i forma oval-alungită cu un capăt ascuțit, obținîndu-se pîrjoala sau forma rotundă, obținîndu-se bitocul.  Apoi se trece prin pesmet. După aceasta cu cuțitul articolele se aplatizează atribuindu-se pîrjoalelor forma oval-turtită cu un capăt ascuțit cu grosimea de 2-2,5 cm, iar bitocurilor- forma rotundă-turtită cu grosimea – 2cm și diametru-6cm.</p>	Modelați pîrjoalele, bitocurile din tocătură de pește, apreciați calitatea lor după indicii de calitate din tabelul 2
6	<b>Prepararea pireului de cartofi</b> (vezi pireu A.2)	Preparați pireul de cartofi
7	<p><b>Prepararea sosului tomat</b>  Ceapa, morcovul, rădăcina de pătrunjel se taie mărunt.  Tigaia se pune pe ochiul fierbinte al plitei, se toarnă uleiul, se încălzește, apoi se adaugă legumele tăiate și se călesc.  Se adaugă pireu de tomate și continuă călirea la capac 15-20 min.  În acest timp se topește margarina, se toarnă făină cernută și se căleşte, mestecînd în continuu, pînă făina va capătă o culoare gălbuie, iar cocoloșii formați se risipesc.  Bulionul de pește se dă în clocot.  Făina călită se răcește pînă la 60-70 °C, în ea se adaugă ¼ din bulionul fierbinte și se amestecă pînă la obținerea unei compoziții omogene, apoi treptat se adaugă bulionul rămas, legumele călite cu pireul de tomate și continuă fierberea încă 25-30 min.  La finele fierberii se adaugă sarea, zahărul, piperul.  Sosul gata se pasează prin sită și se dă în clocot, apoi se drege cu unt.</p>	Preparați sosul tomat
8	<p><b>Prăjirea pîrjoalelor, bitocurilor</b>  Pîrjoalele, bitocurile se prăjesc înainte de a fi servite.  În tigaie se toarnă ulei și se încălzește pînă la 150 - 160°C.  În uleiul încins se prăjesc semipreparatele pe ambele părți cîte 3-5 min pînă la obținerea unei cruste rumene, apoi se gratinează la cuptor la temperatura de 250 -250 °C timp de 5-7 min.  Articolele din tocătură trebuie se fie bine prăjite.</p>	Prăjiți pîrjoalele, bitocurile
9	<p><b>Prezentarea și servirea bucatelor</b>  Pireul de cartofi se așează moviliță pe farfuria încălzită și cu o lingură, muiată în unt topit, pe suprafața acestuia se aplică un desen, apoi se stropește cu unt topit.  Alături de pireu se așează 1-2 pîrjoale sau bitocuri.  Alături se toarnă sosul de tomate.  Gramajul unei porții constituie - 325 g, inclusiv:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Articolele prăjite - 100g</li> <li>2. Pireul de cartofi – 150g</li> <li>3. Sosul de tomate – 75 g</li> </ol>  <p> <b>Bitocurile și pîrjoalele pot fi servite și fără sos, stropindu-le cu margarină topită (100/150/7/7)</b></p>	Pregătiți bucatelile pentru servire
10	<p><b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate (vezi tabele 3 și 4)</b>  Examinarea vizuală a preparatelor de felul doi din pește se efectuează după următoarele criterii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• corectitudinea tranșării și respectarea rețetei;</li> <li>• corectitudinea pregătirii semifabricatelor (tăierea, trecerea prin panou etc);</li> <li>• gradul de finisare;</li> <li>• corespunderea garniturii și sosului</li> </ul>	Apreciați calitatea bucatelor gata

	<p>Gustul preparatului se apreciază prin probarea fiecărui component aparte (preparatul de bază, sosul, garnitura), apoi preparatului în întregime.</p> <p> <b>Un indice important la evaluare este și consistența. Ea se determină cu mâna, prin pipăire ușoară cu degetul mare și arătător, precum și prin aplicarea de eforturi: apăsare, presare, străpungere, tăiere (pește, carne, jeleu), ungere (pate, magiun), mestecare (varză, castraveți); prin simțul tactil în cavitatea bucală, după densitate, puterea de adeziune și puterea de apăsare pe preparat (de exemplu, stare lichidă, siropos, dens, crocant); prin senzații vizuale (de exemplu, vâscozitatea lichidului la turnare, densitatea smântînei la amestecare cu lingura).</b></p>	
11	Dereticarea locului de muncă(vezi MT 2.0)	Deretificați locul de muncă
12	Utilizarea deșeurilor ( vezi MT 4.0)	Utilizați deșeurile

Bucatele după apreciere pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc.

**Tabelul 1**

**Indicii de calitate ai tocăturii de pește**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Compoziție omogenă, puhavă, bine se modelează, toate componentele sînt repartizate uniform.	Omogenă, moale, vîscoasă, succulentă, poroasă.	Uniformă, fără incluziuni de coajă de pîine sau piele de pește, de la alb deschisă pînă la cremă în dependență de familia de pește.	Specific peștelui proaspăt, fără miros străin.	Se determină la prăjirea unei bucăți de preparat.

**Tabelul 2**

**Indicii de calitate a pîrjoalelor și bitocurilor (semipreparate)**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Pîrjoalele: oval-turtite cu un capăt ascuțit Bitocurile – rotunde-turtite. Stratul de pane se repartizează uniform pe suprafața articolului și se ține bine, fără deformări, fisuri, proeminențe, adîncituri, urme de degete.	Moale, vîscoas, bine bătută, masă omogenă.	Specifică familiei de pește, de la alb la sură, în secțiune pesmeții albi, uniformi.	Specific peștelui proaspăt, fără mirosuri străine.	Se poate determina la prăjirea unui articol

**Tabelul 3**

**Indicii de calitate ai preparatului «Pîrjoale, bitocuri de pește cu pîreu de cartofi și sos tomat»**

Ingrediente	Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Pîrjoale, bitocuri	Articolele au forma păstrată, fără crăpături, acoperite uniform cu o crustă bine prăjită. Paneul e bine fixat de articol. Articolele sînt gata	Omogenă, fără bucăți de pîine și pește sau cocoloși de pane în miez, succulentă, puhavă.	De la cafeniu-deschisă pînă la cafeniu-închisă, în secțiune – de la albă la sură.	Specific de pește și unt, plăcut.	Specific, succulent, gingaș, plăcut, potrivit de sărat și condimentat.
Sos	Lichid fără cocoloși de făină și particule de legume nepasate, fără peliculă la suprafață.	Consistența smîntînei lichide, omogenă catifelată.	Roșie-marou.	Specific de pește cu nuanțe de ceapă, morcov, pătrunjel, frunze de dafin și alte condimente	Pronunțat de pește, cu nuanțe de legume ce intră în componența lui și condimente.

Pireu de cartofi	Compoziție densă, așezată moviliță, la suprafață este aplicat un uzor și unt topit, fără incluziuni străine.	Compoziție densă, puhavă, fină, uniformă, fără incluziuni de bucățele de cartofi.	Compoziție albă cu nuanțe gălbuie, fără incluziuni întunecate.	Specific cartofilor fierți, fin, cu aromă de lapte sau frișcă.	Specific cartofilor fierți, fin, în măsură sărat .
------------------	--	---	--	--	--

**Tabelul 4**

Defecte	Cauzele	Metodele de remediere și prevenire
Articolele au forma necorespunzătoare	Modelarea incorectă a articolelor	Nu se remediază
Părțile laterale ale pîrjoalelor, bitocurilor sînt turtite. Suprafața articolelor este sură, cu o crustă rumenă neuniform.	Articolele s-au aranjat pe platou des și la coacere nu s-au întors	Nu se remediază.
În miezul articolelor sînt pesmeți.	S-a încălcat tehnica panării- articolele s-au aplatizat mult la modelare din care cauză pesmeții au nimerit în mijlocul lor	Nu se remediază.
Articolele sînt uscate.	1. La prăjire s-au străpuns des, din care cauză suc din ele s-a scurs 2. Articolele s-au prăjit la temperatură înaltă și îndelungată.	Articolele se aranjează în tigaie adîncă și se înăbușă în sos pînă devin moi.
Paneul cade de pe articole, pîrjoalele și bitocurile sînt dense	Articolele s-au preparat din pește slab, fără pîine și grăsimi.	Nu se remediază În tocătură se adaugă lapte și apă, se amestecă minuțios.

## Lucrare practică B.2

### Prepararea șnițelului natural de pește

Pentru prepararea șnițelului natural de pește veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produce (în grame, rețeta № 511):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Șalău	177	85
sau somon (cu excepția celui oceanic),	189	85
sau biban de mare (eviscerat fără cap),	129	85
sau merlang (eviscerat fără cap),	118	85
sau batog (eviscerat fără cap),	116	85
sau mintai	185	85
• Ceapă	20	17
• Pătrunjel (verdeață)	4	3
• Lapte sau apă	8	8
• Ouă	1/10 buc	4
• Pesmeți	12	12
	<b>Masa semipreparatului</b>	<b>-</b>
• Grăsimi culinară sau ulei vegetal	10	10
	<b>Masa șnițelului prăjit</b>	<b>-</b>
• Garnitură nr.692, 695, 696, 701	-	<b>150</b>
• Unt sa umargarină	5	<b>5</b>
	<b>Gramajul</b>	<b>-</b>
		<b>255</b>

2. **Produce pentru 200g de cartofi prăjiți (în grame, rețeta nr.696):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Cartofi	386,4	<b>289,8</b>
Grăsimi culinară	20	<b>20</b>
	<b>Gramajul</b>	<b>-</b>
		<b>200</b>



3. **Echipament tehnologic** (vezi B.1))

4. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0)



### Pregătirea către lucrarea practică


1. Studiați informația funcțională la tema dată.
2. Completați fișa tehnologică de preparare a șnițelului natural de pește.
3. Pregătiți semipreparatul de pește: fileu de pește fără oase și piele (vezi MT 4.0).
4. Curățați și spălați cartofii, ceapa.
5. Alegeți verdeța și spălați-o.
6. Pregătiți pesmeții.

*Pesmeții se pregătesc din pîine de grîu albă de măciniș mărunt. Pîinea se taie felii(cuburi, fișii), se usucă în rolă fără scimbastonașea culorii, apoi se mărunțește și se cerne.*

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

Nr d/o	Informația funcțională	Sarcinile practice
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	Aprecierea calității semipreparatelor (vezi MT 4.0)	Apreciați calitatea fileului
4	<b>Pregătirea tocăturii</b> Fileul veritabil se taie bucăți mici, se amestecă cu ceapă, verdeță de pătrunjel și se trece prin mașina de tocat cu orificii mari.  <b>Pentru a obține tocătura de bună calitate se recomandă ca fileul de pește să fie răcit pînă la +1 - +4 °C .</b> Compoziția obținută se bate minuțios (vezi FIT la LPL 5.3.1). Tocătura de pește se păstrează la temperatura de +2 - +6°C pînă la 12 ore.	Pregătiți tocătura și apreciați-i calitatea după indicii din tabelul 1
5	<b>Pregătirea liezonului</b> Ouăle se prelucrează conform M4.1.1. Ouăle se sparg și se toarnă în castron, se adaugă laptele sau apa și se amestecă bine, se sarează.	Pregătiți liezonul
6	<b>Modelarea șnițelului</b> Șnițelul se modelează în modul următor: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Se cîntărește tocătura pentru 5 sau 10 porții.</li><li>➤ Masa cîntărită se ține în mîna stîngă, iar cu mîna dreaptă se separă bucățile, cărora li se atribuie forma rotundă și se aranjează rînduri pe masa presărată cu pesmet.</li><li>➤ Se verifică greutatea șnițelului. Ea trebuie să constituie 125 g.</li><li>➤ Pe paleta P.C. se presără uniform pesmet alb.</li><li>➤ Cu mîna stîngă se ia cîte o bucată de tocătură, se apasă ușor pe ea dîndu-i forma alungită și se pune pe paletă.</li><li>➤ Apoi cu cuțitul se <u>aplatizează</u> atribuindu-se forma oval-turtită cu grosimea pînă la 2 cm, lungimea pînă la 11 cm.</li><li>➤ După aceasta se trece prin liezon și pesmeți.</li></ul>	Modelați șnițelul și apreciați-i calitatea conform indicilor din tabelul 2
7	<b>Prepararea garniturii- cartofilor prăjiți</b> Cartofii curățați cu lungimea de 4-5 cm se taie lamele 1 cm grosime. Lamelele se taie bastonașe cu latura de 1 cm.  Cartofii tăiați se spală în apă rece, se usucă cu un ștergar (cartofii se pun pe un capăt al ștergarului, iar cu alt capăt se strînge apa de pe ei). Bastonașele se sarează și se introduc în ulei încins pînă la 170° C și se prăjesc pînă la gătință 15-20 de minute (vezi M 3.3.1)	Prăjiți cartofii

	 <p><b>Șnițelul natural se servește și cu garnituri compuse. În componența garniturilor compuse intră 2,3 sau mai multe produse. Componența garniturilor se schimbă în funcție de posibilitățile întreprinderii și cererea consumatorilor, însă gramajul unei porții rămâne neschimbat – 150g. Ca supliment la garniturile compuse se pot servi legume proaspete, murate și marinate. La alcătuirea garniturilor compuse se iau produsele care se îmbină după gust, culoare, precum și celelalte componente. Nu se admit componenți de aceeași culoare, precum și așa îmbinări ca cartofi și paste făinoase, mazăre verde și fasole fiartă</b></p>	
8	<p><b>Prepararea șnițelului de pește</b> În tigaia cu grăsime încinsă pînă la temperatura de 150-160° C, folosindu-se de spumieră sau lopățică, se pune atent șnițelul, evitînd stropirea cu ulei. Se prăjește pînă la rumenire pe o parte, apoi cu o lopățică lată se întoarce atent pe altă parte și continuă prăjirea. Durata prăjirii pe plită este de 8-10 min. Șnițelurile prăjite se aranjează pe tavă într-un strat, se stropesc cu grăsimea care s-a eliminat la prăjire și se gratinează la cuptor la temperatura de 240° C 5 min. Gradul de gătință a șnițelului se determină după bulele de aer care plesnesc pe suprafața lor. O altă metodă de determinare a gradului de gătință este străpungerea șnițelului cu acul de bucătărie sau cuțitul de bucătărie. Dacă la străpungere se elimină suc roz, prelucrarea termică continuă pînă sucul devine străveziu.</p>	Preparați șnițelul de pește
9	<p><b>Prezentarea și servirea șnițelului</b></p> <p>Pe farfurie încălzită se aranjează cartofii prăjiți, alături se montează șnițelul, apoi se stropește cu unt topit. Se poate decora cu felii de lămîie, cu roșii, ardei, gogoșari prăjiți, castraveți proaspeți etc. Gramajul unei porții constituie - 255 g, inclusiv:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Șnițelul prăjit- 100g</li> <li>2. Garnitura- 150g</li> <li>3. Untul sau margarină -5 g.</li> </ol>	Pregătiți șnițelul pentru servire
10	<b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate</b> (vezi tabelele 3 și 4)	<b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b>
11	<b>Dereticarea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0)	<b>Deretificați locul de muncă</b>
12	<b>Utilizarea deșeurilor</b> (vezi MT 4.0)	<b>Utilizați deșeurile</b>

Bucatele preparate după apreciere pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc.

**Tabelul 1**

**Indicii de calitate ai tocăturii pentru șnițel**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Compoziție omogenă, puhavă, bine se modelează, vîscoasă răcită.	Omogenă, moale, succulentă, ingredientele sînt repartizate uniform în compoziție.	Uniformă, fără incluziuni de coajă de piele de pește, de la alb deschisă pînă la cremă, în dependență de familia de pește.	Specific peștelui proaspăt, fără miros străin.	Se determină la prăjirea unei bucăți de preparat.

**Tabelul 2**

**Indicii de calitate ai șnițelului semipreparat**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Șnițelul are forma oval-turtită. Stratul de pane se repartizează uniform pe suprafața articolului și se ține bine, fără deformări, fisuri, proeminențe, adîncituri, urme de degete.	Moale, vîscoasă, bine bătută, masă omogenă, fără resturi de solzi, piele, aripioare, peliculă neagră.	Specifică familiei de pești, de la alb la sură în secțiune.	Specific peștelui proaspăt, fără mirosuri străine.	Se poate determina la prăjirea unui articol.

**Tabelul 3**

**Indicii de calitate ai preparatului finit “Șnițel din pește cu cartofi prăjiți”**

<b>Ingrediente</b>	<b>Aspectul exterior</b>	<b>Consistența</b>	<b>Culoarea</b>	<b>Mirosul</b>	<b>Gustul</b>
Șnițel	Articolele au forma păstrată, fără crăpături, acoperite uniform cu o crustă bine prăjită. Paneul e bine fixat de articol. Articolele sînt gata.	Omogenă, fără bucăți de pește sau cocolași de pane în miez, succulentă, puhavă.	Rumenă, aurie, pe alocuri – cafenie închisă În secțiune – de la albă la sură.	Specific de pește și unt, plăcut.	Specific, succulent, gingaș, plăcut, potrivit de sărat și condimentat
Cartofi prăjiți	Bastonașele tăiate uniform, prăjite uniform, nu sînt deformate	Moale, nu opărită	Galbenă- aurie pînă la cafenie, în secțiune - albă	Plăcut de cartofi prăjiți.	Plăcut, potrivit de sărat, fără gust de cartofi opăriți sau arși.

**Tabelul 4**

<b>Defectele</b>	<b>Cauzele</b>	<b>Metodele de remediere și prevenire</b>
Articolele au formă necorespunzătoare	Modelarea incorectă a șnițelului	Nu se remediază
Părțile laterale sînt turtite. Suprafața articolelor este sură, cu o crustă rumenă neuniform	Articolele s-au aranjat pe platou des și la coacere nu s-au întors.	Nu se remediază
În miezul articolelor sînt pesmeți	S-a încălcat tehnica panării- articolele s-au platizat mult la modelare din care cauză pesmeții au nimerit în mijlocul lor.	Nu se remediază
Articolele sînt uscate	3. La prăjire s-au străpuns des, din care cauză sucul din ele s-a scurs 4. Articolele s-au prăjit la temperatură înaltă și îndelungat.	Articolele se aranjează în tigaie adîncă și se înăbușă în sos pînă devin moi
Paneul cade de pe articole. Șnițelul are o consistență densă.	Articolele s-au preparat din pește slab, fără piine și grăsimi.	Nu se remediază. În tocătură se adaugă lapte și apă, se amestecă minuțios.

## Lucrare practică B.3

### Prepararea ruladei de pește

Pentru prepararea ruladei de pește veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse (în grame, rețeta № 512):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Știucă (cu excepție oceanică)	150	60
sau șalău	125	60
sau batog*	82	60
sau biban de mare*	91	60
sau merlan*	83	60
Pâine de grâu	18	18
Lapte sau apă	24	24
<b>Masa tocăturii de pește</b>	-	<b>100</b>
Umplutura:		
Ciuperci albe proaspete	17	13/10**
sau șampinioane proaspete	18	14/10**
sau ciuperci uscate	5	10**
Ceapă	26	22/11***
Grăsime culinară	4	4
Ouă	1/7 шт	6
<b>Masa umpluturii gata</b>	-	<b>25</b>
Pesmeți	3	3
<b>Masa semipreparatului</b>	-	<b>125</b>
Grăsime culinară	3	3
<b>Masa ruladei gata</b>	-	<b>100</b>
Garnitura №№ 692, 695, 696	-	<b>150</b>
Sosul №№ 792, 793, 798,800	-	<b>75</b>
<b>Gramajul:</b>	-	<b>325</b>

\* Normele sunt date pentru batog, biban de mare, merlan eviscerate și fără cap

\*\*Masa ciupercilor fierte

\*\*\* Masa cepei călite

2. **Produse pentru 200g de cartofi fierți (în grame, rețeta nr.692):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Cartofi	264	198
sau cartofi tineri	255,2	204,2
<b>Masa cartofilor fierți</b>	-	192
Margarinade masă sau unt	9	9
<b>Gramajul</b>	-	<b>200</b>

3. **Produse pentru 100g de sos de smântână cu ceapă (în grame, rețeta nr.800):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Sos de smântână nr. 798	-	80
Ceapă	35,7	30
Unt sau margarină	3	3
Ketciup	4	4
<b>Gramajul</b>	-	<b>100</b>

4. **Produse pentru 100g de sos de smântână (în grame, rețeta nr.798, coloana I):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Smântână	100	100
Unt	5	5
Făină de grâu	5	5
<b>Gramajul</b>	-	<b>100</b>

5. **Echipament tehnologic** (vezi B.1))


### Pregătirea către lucrarea practică





1. Studiați informația funcțională la tema dată.
2. Completați fișa tehnologică de preparare a șnițelului natural de pește.
3. Pregătiți semipreparatul de pește: fileu de pește fără oase și piele (vezi MT 4.0).
4. Curățați și spălați cartofii, ceapa.
5. Alegeți verdeța și spălați-o.
6. Alegeți, spălați și fierbeți ciupercile.
7. Fierbeți ouăle.
8. Pregătiți pesmeții.

*Pesmeții se pregătesc din pîine de grîu albă de măciniș mărunt. Pîinea se taie felii(cuburi, fișii), se usucă în rolă fără scimbastonașea culorii, apoi se mărunțește și se cerne.*

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

№ d/o	Informația funcțională	Sarcinile practice
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	Aprecierea calității semipreparatelor (vezi MT 4.0)	Apreciați calitatea fileului
4	Pregătirea tocăturii de pește pentru ruladă(vezi MT 4.0)	Pregătiți tocătura pentru ruloadă
5	<b>Prepararea sosului de smîntîină cu ceapă</b> Făina se călește fără grăsime, se răcește, se amestecă cu unt și se adaugă în smîntîina clocotindă, se amestecă, se drege cu sare și piper, se fierbe 3-5 minute, se strecoară și se aduce la fierbere. Ceapa se toacă, se călește, fără ași schimba culoarea, se adaugă în sosul de smîntîină preparat, se adaugă suplimentar sos ketciup și se dă în clocot.	Pregătiți sosul de smîntîină cu ceapă
6	<b>Prepararea umpluturii pentru ruladă</b> Ouăle se toacă. Ciupercile fierte se taie bucăți. Ceapa se toacă, se călește, se unește cu ciupercile, se adaugă ouă fierte tocate, sare, piper negru măcinat și se amestecă.	Preparați umplutura pentru ruladă
7	<b>Pregătirea tăvii pentru coacerea ruladei</b> Tava de cofetărie cu bordură, curată, uscată (fără urme de apă) se unge cu ulei cu pensula.	Pregătiți tava pentru coacerea ruladei
8	<b>Modelarea ruladei</b> Pe pelicila alimentară se așează tocătura, se redă forma de turtă, se nivelează grosimea 1,5 -2 cm. La mijloc, în lungime, se pune umplutura. Cu ajutorul peliculei se suprapun marginile tocăturii, se dă forma de cilindru.	Modelați rulada
 <p>Sau se poate modela în modul următor:</p>		

		
<b>9</b>	<p><b>Coacerea ruladei</b> Rulada modelată se trece pe tava unsă cu grăsime cu cusătura în jos. Suprafața ruladei se nivelează, se presară cu pesmeți, se stropește cu unt, se străpunge cu cuțitul în 2-3 locuri și se coace în rolă la temperatura de 250-280°C timp de 20-30 min, stropind periodic cu grăsimea eliminată sau cu unt topit.</p>  <p>Două sau mai multe rulade se modelează după dimensiunile tavelor și se așază în ele la distanța de 6-10 cm una de alta. La coacerea ruladei rola nu se va deschide des, deoarece diferența de temperatură o face să crape. Rulada se controlează cu spădița subțire la mijlocul mai îngroșat. Dar cel mai des finisarea se urmărește după formarea bulelor de aer.</p> 	<b>Coaceți rulada de pește</b>
<b>10</b>	<b>Prepararea garniturii- cartofi fierți</b> (vezi M 3.1.1.)	<b>Fierbeți cartofii</b>
<b>11</b>	<p><b>Prezentarea și servirea ruladei</b> Rulada coaptă se lasă să se răcească 5-7min., apoi se porționează – câte 2-3 bucăți la porție. Pe farfuria de porție se montează moviliță garnitura (cartofi fierți, cartofi prăjiți), alături bucățile de ruladă. Sosul se servește separat sau se toarnă lungă ruladă. Se poate decora cu crevete prăjite sau fierte, lămâie, măslină.</p> 	<b>Pregătiți rulada către servire</b>
<b>12</b>	<b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate</b> (vezi tabela 1)	<b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b>
<b>13</b>	<b>Dereticarea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0)	<b>Deretificați locul de muncă</b>
<b>14</b>	<b>Utilizarea deșeurilor</b> (vezi MT 4.0)	<b>Utilizați deșeurile</b>

Bucatele preparate după apreciere pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc.

**Indicii de calitate ai preparatului “Ruladă de pește”**

**Tabelul 1**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Forma bine definită Bucățile de ruladă sunt de aceeași dimensiune, sunt aranjate lângă garnitură cu acuratețe, fără crăpături, suprafața coaptă uniform, umplutura se ține compact	Ruladei-densă, dar moale și succulentă, omogenă	Rumenită uniform, crusta cafenie deshisă. Componentele umpluturii și-au păstrat culoarea naturală	Specific peștelui copt, fără miros străin	Specific peștelui copt, potrivit de sărat și pipărat, fără gust străin

**Lucrare practică B.4**  
**Prepararea zrazelor din pește tocat**

Pentru prepararea zrazelor din tocătură de pește veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse (în grame, rețeta № 513, coloana II):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
a) Șalău	135	65
sau somon (cu excepția celui oceanic),	144	65
sau știucă (cu excepția celei de mare)	163	65
sau batog (eviscerat fără cap)	59	65
sau merlang (eviscerat fără cap),	90	65
sau pește glacial	144	65
b) Pâine	15	15
c) Lapte sau apă	25	25
<b>Masa tocăturii de pește</b>	-	<b>106</b>
<b>Umplutura:</b>		
d) Ceapa	26	22/11*
e) Grăsime culinară	4	4
f) Ciuperci proaspete	17	13/10**
sau șampinioane proaspete	15	14/10**
sau ciuperci uscate	5	10**
g) Pesmeți	1,5	1,5
<b>Masa umpluturii</b>	-	<b>21</b>
h) Pesmeți	6	6
<b>Masa semipreparatului</b>	-	<b>130</b>
Grăsime culinară	5	5
<b>Masa zrazelor gata</b>	-	<b>110</b>
i) Garnitură №№ 692, 695, 696, 700, 701	-	<b>150</b>
j) Margarină de masă	5	<b>5</b>
k) Sos №№ 759, 792	-	<b>75</b>
<b>Gramajul</b>	-	<b>340</b>

2. **Produse pentru 200g de legume fierte în cantitate redusă de lichid și grăsime (în grame, rețeta nr. 701):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Morcov	255,6	204,4
sau bostan	323,5	226,6
sau dovlecei	359,9	241,0
<b>Masa legumelor fierte în cantitate redusă de lichid</b>		
Margarină de masă sau unt	9	9
Zahăr	3	3
Făină de grâu	3	3
<b>Gramajul</b>	-	<b>200</b>

3. **Produse pentru 100g de sos roșu de bază (în grame, rețeta nr. 759):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Bulion brun nr.757	-	<b>100</b>
Grăsime alimentară	2,5	<b>2,5</b>
Făină de grâu	5	<b>5</b>
Pireu de tomate	15	<b>15</b>
Morcov	10	<b>8</b>
Ceapă	3,6	<b>3</b>
Pătrunjel (rădăcină)	2	<b>1,5</b>
Zahăr	2	<b>2</b>
<b>Gramajul</b>	-	<b>100</b>

4. **Echipament tehnologic** (vezi B.1)

5. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0)



## Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată.
2. Completați fișa tehnologică de preparare a zrazelor din tocătură de pește.
3. Pregătiți semipreparatul de pește: fileu de pește fără oase și piele (vezi MT 4.0).
4. Pregătiți ceapa: sortați, alegeți exemplarele putrede, moi, încolțite și bolnave, înlăturați frunzele uscate, nodul de la rădăcină, spălați în apă rece curgătoare.
5. Legumele alegeți, curățați-le, spălați-le.
6. Prelucrați ciupercile în modul următor :



*Ciupercile albe se curăță de frunze, iarbă, se taie partea de jos a piciorușului și locurile vătămate; se înlătură exemplarele viermănoase, se roade pielița murdară, se pun în apă rece pe 30 min, apoi se spală minuțios în 2-3ape.*





*La prelucrarea șampinioanelor se înlătură pelicula, care acoperă lamelele, se curăță rădăcina, se înlătură pielița de pe pălărioară, se taie, lăsînd 1,5-3 cm. din picioruș , se spală în apă cu adaos de sare de lămîie sau oțet pentru a preveni întunecarea lor.*

7. Pregătiți pesmeții.

*Pesmeții se pregătesc din piine de grîu albă de măciniș mărunt. Piinea se taie felii(cuburi, fișii), se usucă în rolă fără scimbastonașea culorii, apoi se mărunțește și se cerne.*

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

Nr d/o	Informația funcțională	Sarcinile practice
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	Aprecierea calității semipreparatelor (vezi MT 4.0)	Apreciați calitatea fileului
4	<p><b>Pregătirea tocăturii</b> Fileul veritabil se taie bucăți mărunte, se amestecă cu pâine muiată în lapte sau apă , se trece de două ori prin mașina de tocat, se adaugă sare și piper negru măcinat.</p> <p> <i>Pentru a obține tocătură de calitate bună se recomandă ca fileul de pește să fie răcit pînă la 1 - 4 °C .</i> Compoziția obținută se bate minuțios (vezi MT 4.0). Tocătura de pește se păstrează la temperatura de 2 -6°C, cel mult 12 ore.</p>	Pregătiți tocătura și apreciați-i calitatea după indicii din tabelul 1
5	<p><b>Pregătirea umpluturii</b> Ciupercile se fierb și se taie bucățele. Ceapa se taie mărunt și se căleşte Ceapa călită se unește cu ciupercile, se sarează, se piperează și se amestecă.</p>	Pregătiți umplutura
6	<p><b>Modelarea zrazelor</b> Tocătura de pește se modelează în formă de turte de 1 cm grosime. La mijlocul turtei se montează umplutura, marginile turtei se unesc, se trece prin pesmeți și se redă formă ovală.</p>	Modelați zrazele
7	<p><b>Prepararea garniturii- legumelor în cantitate redusă de lichid cu grăsimi</b> Legumele se taie bucățele sau cubușoare, apoi se pun într-un vas într-un strat cu grosimea cel mult de 5 cm și se redu în cantitate mică de bulion de carne sau apă cu adaos de grăsimi. Se adaugă zahăr.</p> <p> <i>Ca garnitură pot fi cartofi fierți, piure de cartofi, legume fierte cu grăsimi.</i></p>	Preparați garnitura
8	Prepararea sosului roșu de bază ( vezi sosuri A.1)	Preparați sosul roșu de bază



<b>9</b>	<p><b>Prepararea zrazelor de pește</b></p> <p>În tigaia cu grăsime încinsă pînă la temperatura de 150-160° C, folosindu-se de spumieră sau lopățică, se pun atent zrazele, evitînd stropirea cu ulei.</p> <p>Se prăjesc pînă la rumenire pe o parte, apoi cu o lopățică lată se întorc atent pe altă parte și continuă prăjirea. Durata prăjirii pe plită este de 5-10 min.</p> <p>Zrazele prăjite se aranjează pe tavă într-un strat, se stropesc cu grăsimea care s-a eliminat la prăjire și se gratinează la cuptor la temperatura de 240 ° C 4-5 min.</p> <p>Gradul de gătință a zrazelor se determină după bulele de aer care plesnesc pe suprafața lor.</p> <p>O altă metodă de determinare a gradului de gătință este străpungerea zrazelor cu acul de bucătărie sau cuțitul de bucătărie. Dacă la străpungere se elimină suc roz, prelucrarea termică continuă pînă sucul devine străveziu.</p>	<b>Preparați zrazele de pește</b>
<b>10</b>	<p><b>Prezentarea și servirea zrazelor</b></p> <p>Pe farfurie încălzită se aranjează cartofii „fri”, alături se montează șnițelul, apoi se stropește cu unt topit.</p> <p>Se poate decora cu felii de lămîie, cu roșii, ardei, gogoșari prăjiți, castraveți proaspeți etc. Gramajul unei porții constituie - 255 g, inclusiv:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Șnițelul prăjit- 100g</li> <li>2. Garnitura- 150g</li> <li>3. Untul sau margarină -5 g.</li> </ol>	<b>Pregătiți zrazele pentru servire</b>
<b>11</b>	<b>Aprecieri de calitate bucatelor după indicii de calitate</b> (vezi tabelele 1 și 2)	<b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b>
<b>12</b>	<b>Dereticarea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0)	<b>Deretificați locul de muncă</b>
<b>13</b>	<b>Utilizarea deșeurilor</b> (vezi MT 4.0)	<b>Utilizați deșeurile</b>

Bucatele preparate după apreciere pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc.

**Tabelul 1**

**Indicii de calitate ai semipreparatului**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Articol de formă castravetelui, își păstrează forma, nu se desface, fără resturi de piele, solzi, peliculă neagră, creștături adînci și bucăți mici. Umplutura repartizată uniform.	Densă, moale și omogenă	Surie	Specific de pește proaspăt, ceapă și mirodenii, fără miros străin.	Specific de pește proaspăt, ceapă și mirodenii, fără miros străin.

**Tabelul 2**

**Indicii de calitate ai zrazelor din tocătură de pește**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Zrazele au forma oval- alungită cu marginile ovale specific zrazelor, fără crăpături, deformări. Panare uniformă, pojghița uniform rumenită. 2 buc la porție, așezate lângă garnitură, stropite cu unt. Sosul servit separat în sosieră. Ornare din verdeață, lămîie, produse de mare.	Compoziția omogenă, fără bucăți de pîine și de pește. Articolele suculente, fine, suprafață crocantă	Pojghița aurie fină pe toată suprafața La încizie – de la albă pînă la surie	De pește prăjit fri, plăcut, apetisant, fără mirosuri străine, arome nerespective peștelui, de pojghiță arsă, fără abuz de condimente	De pește prăjit, potrivit de sărat și condimentat, plăcut, dulceag, fără senzații de gust nespecifice peștelui
Legumele din garnitură sunt tăiate uniform și și-au păstrat forma	Moale, fină, suculentă	Natural legumelor	Plăcut de legume fierte în cantitate redusă de lichid	Plăcut, potrivit de sărat, fără gust străin

## Lucrarea practică B.5.

### Prepararea chifteluțelor din pește

Pentru prepararea chifteluțelor din pește veți avea nevoie de următoarele:

#### 1. Produse (în grame, rețeta № 516):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Batog	89	65
sau pește glacial,	144	65
sau biban de mare (eviscerat fără cap),	98	65
• Pâine de grâu	13	13
• Lapte sau apă	20	20
• Ceapă	7	14
• Făină de grâu	8	8
<b>Masa semipreparatului</b>	-	<b>118</b>
• Ulei vegetal	8	8
<b>Masa chifteluțelor înnăbușite</b>	-	<b>100</b>
• Garnitură nr. nr. 682, 692, 694	-	<b>150</b>
• Sos nr. nr. 792, 793, 799	-	<b>75</b>
<b>Gramajul</b>	-	<b>325</b>

#### 2. Produse pentru 200 g de pireu de cartofi (în grame, rețeta 299):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Cartofi	221,4	166
Lapte	31,6	30
Unt	12	12
<b>Gramajul</b>	-	<b>200</b>

#### 3. Produse pentru 100 g de sos tomat cu legume, rețeta № 793)

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Sos tomat № 792	-	70
• Morcov	17,5	14
• Ceapă	16,7	14
• Pătrunjel (rădăcină)	8	6
• Margarină de masă	5	5
• Vin alb sec	10	10
• Sare de lămâie	0,05	0,05
Margarină de masă sau unt	4	4
<b>Gramajul</b>	-	<b>100</b>

#### 4. Produse pentru 100 g de sos tomat (rețeta № 792)

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Bulion de pește № 786	-	50
• Margarină de masă	2,5	2,5
• Făină de grâu	2,5	2,5
• Morcov	5,0	4
• Ceapă	4,8	4
• Pătrunjel (rădăcină)	4	3
• Pireu de tomate	50	50
• Margarină de masă	2,5	2,5
• Zahăr	1	1
<b>Gramajul</b>	-	<b>100</b>

### 5. Produse pentru 50 g de bulion de pește (reteta № 786)

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Deșeuri alimentare de pește (capuri, oase, aripioare)	50	50
• Apă	62,5	62,5
• Ceapă	0,7	0,6
• Pătrunjel (rădăcină)	0,8	0,6
• sau țelină (rădăcină)	0,9	0,6
<b>Gramajul</b>	<b>-</b>	<b>50</b>

6. **Echipament tehnologic (vezi B.1):**

7. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0)





### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată.
2. Completați fișa tehnologică pentru prepararea chifteluțelor din pește.
3. Pregătiți semipreparatul din pește: fileul fără oase și piele (vezi MT 4.0).
4. Curățați și spălați cartofii, ceapa, morcovul, pătrunjelul.
5. Spălați verdeța.
6. Fierbeți bulionul de pește (vezi sosuri B.1).

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

№ d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă ( vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	Aprecierea calității semipreparatelor (vezi MT 4.0)	Apreciați calitatea fileului
4	<b>Pregătirea tocăturii</b> Pînea se înmoaie în lapte sau apă rece pînă în ea se îmbibă cea mai mare parte din lichid și devine fărîmicioasă, fără a forma cocoloși. Fileul veritabil răcit se taie bucăți, se amestecă cu pînea înmuiată și cu ceapa și se trece de două ori prin mașina de tocat. Se sarează, se piperează, se amestecă pînă la obținerea unei compoziții omogene și se bate minuțios.	Pregătiți tocătura și apreciați-o conform indicilor din tabelul 1
5	<b>Modelarea chifteluțelor din pește</b> Se cîntărește tocătura pentru 5 sau 10 porții. Masa cîntărită se ia în mîna stînga, iar cu mîna dreaptă se separă bucăți, din care se modelează bile cu diametrul de 3cm (cîte 3-5 la o porție, 118 g, și se aranjează în rînduri pe un platou presărat cu făină.	Modelați chifteluțele și apreciați-le conform indicilor din tabelul 2
6	<b>Prepararea garniturii (vezi A.2)</b>	Preparați pireul de cartofi
7	<b>Prepararea sosului tomat cu legume</b> Mai întîi se prepară sosul tomat (vezi A.4). Morcovul, pătrunjelul și ceapa se taie cubulețe mici: <ul style="list-style-type: none"> <li>• legumele se taie plăci de 0,5 cm grosime</li> <li>• plăcile se suprapun și se taie de-a lungul bîșoare de 0,5 cm lățime, apoi- de-a curmezișul, obținîndu-se cubulețe de aceeași mărime.</li> </ul> Într-o tigaie se toarnă ulei, se încălzește, se adaugă legumele tăiate și se călesc, apoi se adaugă sos tomat, piper negru boabe, se fierbe 10-15 min. Spre sfîrșit se pune frunză de dafin, se toarnă vin sec fiert, sare de lămîie și se drege cu margarină sau unt.	Preparați sosul tomat cu legume

8	<p><b>Prepararea chiftelelor</b> Într-o tigaie se toarnă grăsime și se încălzește până la 150 - 160°C. Chiftelele modelate se trec prin făină de grâu și se prăjesc jur-împrejur până la obținerea unei cruste rumene, se întorc printr-o scuturare ușoară a tigăii. Chiftelele prăjite se aranjează pe o tavă în rânduri sau în ordinea amplasării figurilor pe tabla de șah, peste ele se toarnă sosul preparat, se adaugă apă (10% din masa sosului), se pun la cuptor la 240 -250 °C 10-15 min .</p>  <p> <i>Chiftelele de pește se pot prepara și cu orez fiert (4-5g de orez la o porție), care se adaugă răcit înloc de pâine.</i></p>	Preparați chiftelele
9	<p><b>Prezentarea și servirea bucatelor</b> Pireul de cartofi se așează movilița în farfuria încălzită și cu o lingură, muiată în unt topit, pe suprafața acestuia se aplică un desen, apoi se stropește cu unt topit. Alături de pireu se așează 3-5 chiftele peste ele se toarnă sosul în care s-au înăbușit. Gramajul unei porții constituie - 325 g, inclusiv:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chiftelele prăjite - 100g</li> <li>2. Pireul de cartofi – 150g</li> <li>3. Sosul– 75 g</li> </ol>  <p> <i>Preparatul poate fi ornat cu felii de lămâie, măslina, încălzite în salamură proprie, cuburi mici de ardei dulce. Peștele fiert poate fi servit și cu sos tomat.</i></p>	Pregătiți chiftelele către servire
10	<b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate</b> (vezi tabelele 3 și 4)	
11	<b>Dereticarea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0)	
12	<b>Utilizarea deșeurilor</b> (vezi MT 4.0)	

Bucatele preparate după apreciere pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc.

Tabelul 1

**Indicii de calitate ai tocăturii**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Compoziție omogenă, viscoasă, bine se modelează, răcită.	Omogenă, moale, succulentă, ingredientele-s repartizate uniform în compoziție.	Uniformă, fără incluziuni de coajă de pâine sau piele de pește, de la alb deschisă până la cremă. în dependență de familia de pește.	Specific peștelui proaspăt, fără miros străin.	Se determină la prăjirea unei bucăți de preparat.

Tabelul 2

**Indicii de calitate ai semipreparatelor**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Articolele au forma sferică cu diametrul de 3 cm. Stratul de pane se repartizează uniform pe suprafața articolului și se ține bine, fără deformări, fisuri, proeminențe, adâncituri, urme de degete.	Moale, viscoasă, bine bătută, masă omogenă, fără resturi de piele, aripioare, peliculă neagră.	Specifică familiei de pește, de la alb la sură în secțiune, pesmeții albi, uniformi.	Specific peștelui proaspăt, fără mirosuri străine.	Se poate determina la prăjirea unui articol.

**Indicii de calitate ai preparatului  
«Chifteluțe din pește cu pireu de cartofi și sos tomat cu legume»**

<b>Ingrediente</b>	<b>Aspectul exterior</b>	<b>Consistența</b>	<b>Culoarea</b>	<b>Mirosul</b>	<b>Gustul</b>
Chifteluțe	Articolele au forma păstrată, fără crăpături, acoperite uniform cu o crustă bine prăjită. Paneul e bine fixat de articol. Articolele sînt gata	Omogenă, compoziția bine amestecată și mărunțită, fără cocolași de făină, , suculentă, puhavă.	De la cafeniu deschisă la cafeniu-închisă, în secțiune – de la albă la sură.	Specific de pește și unt, plăcut.	Specific, suculent, gingaș, plăcut, potrivit de sărat și condimentat.
Sos	Lichid fără cocolași de făină și particule de legume nepasate, fără peliculă la suprafață.	Smîntînei lichide, omogenă, catifelată cu legumele pătrunse moi.	Roșie-marou.	Specific de pește cu nuanțe de ceapă, morcov, pătrunjel, frunze de dafin și alte condimente.	Pronunțat de pește cu nuanțe de legume ce intră în componența lui și condimente.
Pireu de cartofi	Compoziție densă, așezată moviliță, la suprafață este aplicat un uzor și unt topit, fără incluziuni străine.	Compoziție densă, puhavă, fină, uniformă, fără incluziuni de bucățele de cartofi.	Compoziție albă, cu nuanțe gălbuie, fără incluziuni întunecate.	Specific cartofilor fierți, fin, cu aromă de lapte sau frișcă.	Specific cartofilor fierți, fin, în măsură sărat .

Tabelul 4

<b>Defectele</b>	<b>Cauzele</b>	<b>Metodele de remediere și prevenire</b>
Chifteluțele din rîndul inferior sunt deformatate.	Chifteluțele sînt aranjate în tavă în două straturi și acoperite cu sos prea dens.	Nu se remediază.
Chifteluțe la înnăbușire s-au lipit de tavă și puțin s-au ars.	Înainte de a fi introduse în rolă, în tavă nu s-a turnat apă, din care motiv sosul a devenit dens și s-a ars.	Nu se remediază.

## Test formativ la MB „Prepararea bucatelor din pește”

1. Prin ce se trece fileul de pește înainte de prăjire?

- a) Pane făinos alb
- b) Pane făinos roșu
- c) Amestec ouă-făină-lapte
- d) Amestec de ouă și lapte

2. Sosul muștei s-a primit lichid cu miros și gust slab de usturoi, cum veți proceda în acest caz?

---

---

3. Care este durata prăjirii pîrjoalelor din tocătură de pește?

- a) 5-10 мин
- b) 10-15 мин
- c) 15-20 мин
- d) 20-25 мин

4. Bucătarul a prăjit pîrjoalele pînă la rumenire, le-a copt în rolă 7-10 min. La străpungere s-a eliminat suc de culoare roză. Acțiunile bucătarului.

- a) Se adaugă apă și se reduce
- b) Continuă coacerea în rolă
- c) Se repetă prăjirea lor pe plită
- d) Se adaugă sos și se înăbușă

5. Care este durata de prăjire a șnițelului?

- a) 3-5 min
- b) 5-10 min
- c) 10-15 min
- d) 15-20 min

6. Continuați fraza: «Șnițelii prăjiți se aranjează pe tavă într-un strat, se stropesc cu grăsimea eliminată la prăjirea lor și \_\_\_\_\_ pe 5-7 min.

7. După ce criterii se determină vizual gradul de gătință a șnițelului?

---

8. Descrieți prezentarea și servirea șnițelului. \_\_\_\_\_

---

---

9. La descrierea tehnologiei de preparare a sosului din tomat cu legume s-a omis o operație tehnologică. Numiți-o.

---

*«Inițial se prepară sosul tomat. Morcovul, pătrunjelul și ceapa se taie cuburi mici. Apoi se amestecă cu sos tomat, se adaugă piper negru boabe, se fierb 10-15 min, la finele fierberii se adaugă frunze de dafin, se toarnă vin fiert, sare de lămîie și se dreg cu margarină sau unt»*

10. Completați spațiile libere.

*Chifteluțele gata se aranjează pe tavă rînduri sau în șah, se toarnă peste ele \_\_\_\_\_, se adaugă \_\_\_\_\_ (10% din masa sosului), se introduc în \_\_\_\_\_ și se \_\_\_\_\_ 10-15 min la temperatura de \_\_\_\_\_ °C.*

11. Cu ce se poate substitui pîinea la prepararea tocăturii pentru chifteluțe?

- a) Cartofi fierți
- b) Orez fiert
- c) Tăiței fierți

12. Cum se poate remedia suculența redusă a chifteluțelor?

- a) Chifteluțele se pun în tigaie adâncă și se înăbușă în sos pînă la înmuiere
- b) În tocătura din pește se adaugă lapte și se amestecă minuțios
- c) În tocătura din pește se adaugă apă rece și se amestecă minuțios

13. Numiți cauza următorului defect: chifteluțele sunt turtite în părțile laterale, suprafața este sură, crustă rumenă neuniform?

- a) Articolele au fost prăjite și coapte la temperatura înaltă îndelungat
- b) Articolele au fost aranjate pe tavă des și s-au copt în rolă fără a fi întoarse
- c) Articolele au fost aplatizate tare, din care motiv pesmeții au pătruns în miez

14. Descrieți procedura de apreciere gradului de gătință a peștelui prăjit \_\_\_\_\_

15. Alegeți răspunsurile corecte: Pentru ca peștele la prăjire să se rumenească bine trebuie...

- a) De înmuiat peștele în lapte
- b) De adăugat la ulei unt
- c) De adăugat la ulei grăsime deporc
- d) Bucățile de pește se usucă cu șervețel
- e) De trecut peștele prin făină
- f) De frecat peștele cu lămîie, sare, piper
- g) De răcit peștele preventiv

16. Descrieți metodele de evitare a stropirii suprafețelor cu grăsimi. Dați exemple.

17. Alegeți răspunsul corect: Pentru preparatul «Zraze de pește tocat» se pregătește semipreparatul

- a) Tocătură de pește
- b) Gălătuși
- c) Fileu veritabil
- d) Fileu cu piele

18. Uniți prin linii preparatul și umplutura cu care se umple.

**Zraze de pește**

Ceapă  
Grăsimi culinară  
Ciuperci albe proaspete  
sau șampinioane proaspete  
Ouă  
Pesmeți

**Telinoe din pește**

Ceapă  
Margarină de masă  
Pesmeți  
Ouă  
Pătrungel (verdeață)

**Ruladă din pește**

19. Citiți cu atenție fraza ce urmează și numiți gustul părții de bucate care se apreciază în modul următor:  
***Proba se mestecă bine, se distribuie pe întreaga suprafață a cavității bucale și se reține în gură timp de 5-10 secunde, pentru ca substanțele solubile din preparat să treacă în salivă și soluția rezultată să acționeze asupra receptorilor gustativi.*** Răspuns: \_\_\_\_\_