

TEMAT: Przygotowanie potrawy półmiesnej duszonej

Witajcie, dziś zajmiemy się potrawami półmiesnymi duszonymi. Przepiszcie proszę to co wytłuszczone do zeszytu i zapamiętajcie to.



Duszenie to obróbka cieplna, w której po krótkim obsmażaniu następuje gotowanie w małej ilości wody lub bulionu pod przykryciem. Na potrawy duszone dobiera się surowiec o gorszej jakości, przerośnięty błonami i ścięgnami, ponieważ gotowanie w środowisku wodnym powoduje rozklejanie się kolagenu z tkanki łącznej, przez co mięso staje się smaczne i miękkie. Na jedną porcję potrawy duszonej bierze się 100 g mięsa bez kości lub 200 g z kością. Mięsa duszone występują zawsze w sosach, przez co ich wartość odżywcza i energetyczna jest większa.

Do popularnych potraw duszonych należą warzywa nadziewane farszem z dodatkiem mięsa, oraz warzywa duszone z mięsem. Warzywa nadziewa się w stanie surowym lub po wstępnym obgotowaniu (np. kalarepę).

Jako zadanie proszę o znalezienie w dostępnych źródłach internet, książki kucharskie, czasopisma i przepisanie do zeszytu przepisów na wykonanie gołąbków oraz warzyw nadziewanych. Proszę o odręczne przepisanie do zeszytu wykonanie zdjęcia i przesłanie mi ich do 8.11.2020 na email. A.p.narkielon@wp.pl , messengerem, lub grupą facebookową.



Możecie również obejrzeć sobie filmiki instruktażowe jak przygotować :
GOŁĄBKI:

<https://www.youtube.com/watch?v=LFc-PO0fu7A>

<https://www.youtube.com/watch?v=ND9zbhn4ibc>

WARZYWA FASZEROWANE:

<https://www.youtube.com/watch?v=bo2zF6hgtws>

<https://www.youtube.com/watch?v=5v16GChPfP8>

https://www.youtube.com/watch?v=hJfwAwPq_JU

Pozdrawiam

Agata Proszowska-Narkielon