



SOŠ a SOU Horky nad Jizerou

Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Horky nad Jizerou 35

Obor: 65-51-H/01 Kuchař-číšník

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0985

Předmět: Odborný výcvik
Ročník: 2. ročník
Téma: Odborné gastronomické
soutěže – příprava pokrmů

Vypracoval: Bc. Světlana Tobolová
Materiál: VY_32_INOVACE_394
Datum: 14. 1. 2013

Anotace: Soutěž v přípravě pokrmů na
závěr výuky příslušných tematických
celků na odborném výcviku



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zadání pokrmu pro 15 osob

Připravte pokrm mexický guláš (číslo receptury 11215).

Expedujte pokrm pro 2 osoby a připravte degustační porce dle instrukcí.

Časový limit:

4 hodiny včetně teoretické části

Teoretická část

Časový limit: 1 hodina

1. Vyberte a zakroužkujte vhodné suroviny ze spotřebního koše
2. Nanormujte pokrm – 15 porcí

Spotřební koš

- hovězí maso přední
- vepřová plec
- mouka hladká
- pepř černý mletý
- sůl
- kmín
- paprika mletá sladká
- bobkový list
- oregano
- cibule
- česnek
- rajčatový protlak
- máslo
- olej stolní
- sádlo škvařené
- kečup
- majoránka
- hrášek sterilovaný
- majoránka
- bazalka
- rýže
- muškátový květ
- sýr tvrdý
- mléko

Praktická část:

Časový limit: 3 hodiny

Požadovaný počet porcí: 15

Připravte dle normovacího listu pokrm včetně vhodné přílohy za dodržení technologických postupů a hygienických předpisů.

Expedujte připravený pokrm pro 2 osoby a připravte degustační porce dle instrukcí

Tabulka hodnocení v souladu s klasifikačním řádem školy

Pokrm	Normování a příprava	Upravenost a hygiena	Technologický postup	Smyslové hodnocení	Hmotnost konečná úprava	Klasifikace
Hlavní pokrm						
Příloha						

Praktická část

Kriteria hodnocení	Způsob ověření
Zvolit vhodný technologický postup pro přípravu zadaného pokrmu	Praktické předvedení a slovní zdůvodnění
Vybrat a použít vhodné suroviny pro připravovaný pokrm	Praktické předvedení
Zvolit a připravit k provozu vhodná technologická zařízení pro daný účel	Praktické předvedení

Příprava teplých pokrmů podle receptur

Kriteria hodnocení	Způsob ověření
Dodržet technologický postup přípravy pro daný pokrm	Praktické předvedení
Dodržet dobu přípravy a předepsanou tepelnou úpravu	Praktické provedení
Dodržet množství surovin podle receptur	Praktické provedení
Připravit pokrm s typickými požadovanými vlastnostmi	Praktické provedení
Provést úpravu pokrmu, kontrolu kvality hmotnosti a sensoricky zhodnotit pokrm před expedicí	Praktické provedení
Použít odpovídající technologické vybavení	Praktické provedení

Správné řešení – normování pokrmů

Mexický guláš - 15 porcí

Druh potravin	Hmotnost v g – hrubá
Hovězí maso přední b.k.	1500
Cibule	375
Tuk	225
Sůl	45
Pepř mletý	1,5
Rajčatový protlak	75
Voda pitná	1950
Mouka hladká	120
Hrášek sterilovaný	450
Rýže	900
Sýr tvrdý	150

Správné řešení – technologie přípravy pokrmu

Mexický guláš 326 g z toho 62 g masa a 135g rýže s hráškem

Opláchnuté díly hovězího masa nakrájíme na drobné kousky. Oloupanou cibuli na drobno a osmažíme dozlatova na polovině tuku. Do základu vložíme maso, osmahneme je, přidáme rajčatový protlak, sůl, pepř a krátce podusíme ve vlastní šťávě. Pak mírně podlijeme vodou a pod poklicí dusíme. V polovině dušení vysmahneme šťávu na tuk, maso zaprášíme prosátou moukou, osmahneme, podlijeme vlažnou vodou, dobře rozmícháme a dusíme doměkka. Před koncem dušení přidáme do guláše poloviční dávku sterilovaného hrášku. Omáčku necedíme.

Na zbývajícím tuku osmahneme opranou rýži, přidáme potřebnou dávku vody, přimícháme zbylý hrášek, osolíme a po zavaření udusíme v troubě doměkka.

Při podávání tvarujeme dávku rýže s hráškem do středu talíře, posypeme ji strouhaným sýrem a kolem nalijeme guláš.



Zdroje:

[http://www.kvalita1.cz/documents/Publikace2008/
Uplatneni_Hodnoticich_Standardu_v_JZZZ.pdf](http://www.kvalita1.cz/documents/Publikace2008/Uplatneni_Hodnoticich_Standardu_v_JZZZ.pdf)

<http://www.ahaonline.cz/clanek/recepty/45814/vecere-s-aha-coz-takhle-dat-si-mexicky-gulas.html>

<http://www.apetitonline.cz/tipy-triky/3954-jak-vybrat-maso-na-hovezi-gulas.html>