

Využití HM při úpravě metodou Sous-Vide

Kód programu

65-51-H/01



Tento učební materiál k závěrečným zkouškám pro studenty středních odborných škol vznikl v rámci projektu Odborné vzdělávání – Cesta k úspěšné budoucnosti, který je realizovaný Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS) a dánskou The VELUX Foundations.

Zde budou pokyny k pracovnímu listu.

1. Sous-vide je tepelná úprava, která díky své šetrnosti zachovává během tepelné úpravy velké množství živin potřebných pro správný vývoj člověka. ANO x NE
2. Popište oba způsoby ochucování hlavních surovin při přípravě metodou Sous Vide.
3. Nastavení teploty je závislé na:
 - a. Na druhu suroviny
 - b. Na velikosti suroviny
 - c. Na požadovaném stupni propečení (úpravy)
4. Z hovězího masa na metodu Sous Vide používáme především části:
5. Multifunkční pánev, která umožňuje připravovat pokrmy různými tepelnými úpravami se nazývá:
 - a. Litinová pánev
 - b. Frima
 - c. Konvektomat

6. Basting je:

- a. Způsob dohotovení pokrmu, při kterém přeléváme připravenou surovinu vzniklou šťávou (výpekem)
- b. Způsob krájení masa při servisu
- c. Dohotovení pokrmu pomocí lihoviny

7. Při úpravě zeleniny metodou Sous Vide nastavujeme teplotu pro dostatečnou úpravu na :

- a. 100 °C jinak by se surovina dostatečně nepřipravila
- b. 80 °C dostačující teplota pro změknutí suroviny a zachování její barvy a struktury

8. Pokud chci připravit hovězí steak medium metodou Sous Vide tak musím nastavit tyto hodnoty:

- a. 58°C a 50min.
- b. 68°C a 50min.
- c. 78°C a 50min.

9. Osolením masa při přípravě metodou Sous Vide:

- a. Nic nestane, sůl nám maso dobře ochutí
- b. Dojde k zešednutí struktury masa a nadměrnému uvolnění šťáv z masa

10. Patří metoda Sous Vide mezi moderní způsoby úpravy surovin? ANO x NE

Řešení



1. ANO
2. přidáním oleje a bylinek přímo na maso (následné vakuování masa),
orestováním bylinek a koření na oleji a přilitím k masu (následné vakuování masa)
3. a., b., c.
4. Květová špička, Holubička, Svíčková, Pupek- Flank steak, Pupek-Flap steak, Roštěnec vysoký, Roštěnec nízký, Žebro vysoké
5. b.
6. a.
7. b.
8. a.
9. b.
10. ANO