

Пасинок І.О.

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЗАПІКАНКИ З ТВОРОГА З ДОДАВАННЯМ ГАРБУЗОВОЇ КЛІТКОВИНИ

Творог – дуже корисний кисломолочний продукт. Він корисний для людей будь-якого віку і доречний в раціоні як малюків, підлітків, так і літньої людини. Він легко засвоюється організмом і позитивно впливає на роботу багатьох органів. Творог покращує обмін речовин, роботу нервової системи, допомагає при зайвій вазі, подагрі, захворюваннях нирок, печінки, гіпертонії. Творог – джерело кальцію і фосфору, тому він укріплює кістки. У ньому містяться білки і молочні жири. Їх можна вживати людям, яким протипоказані білки риби і м'яса.

В даній роботі ми пропонуємо додати до запіканки з творога гарбузову клітковину. Адже вона володіє протизапальною, антитоксичною, протиалергічною, імуномодулюючою, протипухлинною, протиглистовою, ранозагоювальною, протинабряклюю, жовчогінною, сечогінною, антисклеротичною діями; активізує травлення, нормалізує водно-сольовий обмін; проводить очищення організму на тканинному рівні. А також її рекомендують до дієтичного раціону харчування як додаткове джерело клітковини, вітамінів групи В, С, жирних кислот, каротиноїдів, флавоноїдів, мікро- і макро елементів (калія, органічного цинку, заліза, кальцію, фосфору) з метою поліпшення обмінних процесів в організмі.

Технологія приготування запіканки з творогу з додаванням гарбузової клітковини:

- протирання творогу;
- змішування його з мукою або заздалегідь завареною у воді (10 мл на порцію) і охолодження манною крупкою, яйцями, цукром і сіллю та замоченою клітковиною;
- викладання приготовленої маси шаром 3-4 см на змазану жиром і посипану сухарями форми;
- розрівнювання поверхні маси, змашування сметаною, запікання в духовій шафі 20-30 хв. до появи на поверхні рум'яної скориночки;
- нарізання на куски квадратної або прямокутної форми;
- поливання сметаною або солодким соусом.

Готове блюдо ми оцінювали за органолептичними показниками:

Смак – властивий торожній запіканці, приємний;

Колір – ніжно жовтий за рахунок додавання даної добавки;

Запах – характерний торожній запіканці, приємний;

Консистенція – м'яка та однорідна;

Отже при додаванні гарбузової клітковини в запіканку з творога особливих змін за органолептичними показниками не сталося, але при цьому блюдо стало ще кориснішим, за рахунок збільшення харчової цінності продукту та підвищення в ньому вмісту вітамінів, мікро- та макроелементів.

Робота виконана під керівництвом професора, к.м.н. Павлоцької Л. Ф.