**Nauczyciel:** mgr inż. Bartłomiej Pawłowski

**Przedmiot:** Przygotowanie dań

**Klasa:** II A, grupa 1

**Data zajęć:** 16.10.2020 (piątek 3h)

**Temat lekcji 1:** Sporządzanie potraw z warzyw zabarwionych antocyjanami i betalainami.

**Temat lekcji 2:** Sporządzanie potraw z warzyw zabarwionych antocyjanami i betalainami.

**Temat lekcji 3:** Sporządzanie potraw z warzyw różnych.

**ZADANIE 1.**

**Przykład do przeliczania porcji**

**Koktajl czekoladowy – przepis na 10 porcji**

Składniki

Jogurt naturalny 800 g

Mleko 1 l

Cukier 20-50g

Banany 3 szt.

Kakao do smaku

Wykonanie

Wszystkie składniki zmiksować. Wyporcjować i podawać schłodzone.

**Na jedną porcję:**

Jogurt naturalny 800 g : 10 = **80 g**

Mleko 1 l = 1000 ml : 10 = **100 ml**

Cukier 20-50g, przyjmuję 30 g, 30 g : 10 = **3 g**

Banany 3 szt. Każdy banan niech waży 150 g, czyli 3x150g = 450g : 10 = **45 g**

Kakao do smaku

**Korzystając z powyższego wzoru, przelicz składniki na podaną ilość porcji. Jeśli nie ma gramatury ile waży np. papryka skorzystajcie ze strony internetowej: http://www.ilewazy.pl/**

1. **Krem z pieczonej papryki i dyni (przepis na 10 porcji)**

Składniki:

Dynia 400 g

Papryka 2 szt

Cebula 3 szt

Czosnek 4 ząbki

Bulion 2 l

Ser feta 1 op

Tymianek suszony 1 op

Ziemniaki 3 szt.

Bulion 1,5 l

Wykonanie:

Piekarnik nastawić na 190 st C. Dynię pokroić na kawałki, wydrążyć łyżką nasiona, obrać. Papryki umyć, pokroić i usunąć gniazda nasienne. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Dynię, papryki i ziemniaki na blachę piekarnika i piec do miękkości. Przygotować upieczone warzywa: dynię pokroić na mniejsze kawałki, paprykę i papryczkę chili włożyć na 3 minuty do foliowej siateczki po czym obrać ze skórki. Na patelni rozgrzać łyżkę masła i dodać pokrojoną w kostkę cebulę i zeszklić na średnim ogniu przez kilka minut. Zeszkloną cebulę i warzywa podlać bulionem, zagotować i zmiksować. Doprawić do smaku. Podawać z serem feta i suszonym tymiankiem lub innymi ziołami.

**Przelicz przepis na 2 porcje**

1. **Barszcz czerwony (przepis na 8 porcji) – barwniki betalainowe**

Wywar jarski 2 litry

Grzyby suszone 5 g

Buraki ćwikłowe 600 kg

Cebula 150 g

Kwas buraczany w butelce ½ butelki

Czosnek

Natka pietruszki

Ziele angielskie

Liść laurowy

Wykonanie:

Grzyby umyć , namoczyć i oddzielnie ugotować. Buraki z cebulą oczyścić, pokroić w plastry. Zalać warzywa gorącym przecedzonym wywarem. Dodać ziele angielskie , liść laurowy, pieprz, czosnek i gotować 3 minuty. Odstawić na 30 minut po czym odcedzić uzyskany wywar. Wywar z buraków połączyć z wywarem z grzybów, dodać kwas buraczany. Doprawić do smaku.

**Przelicz przepis na 1 porcje**

Proszę o przesłanie obliczeń do 23.10.2020 do godziny 15 na adres mailowy: [n.b.pawlowski@ptz.edu.pl](mailto:n.b.pawlowski@ptz.edu.pl)

**ZADANIE 2.**

Obejrzyj filmiki i zapoznaj się ze zmianami zabarwienia barwników antocyjanowych w zależności od pH (czyli jak wykorzystać chemię w życiu codziennym)

Nie wykonujcie doświadczeń w domu!! Obejrzyjcie je tylko, ponieważ w nieodpowiednich warunkach mogłyby być niebezpieczne!

Filmik 1: [https://www.youtube.com/watch?v=-y8TtkR3HLQ](https://www.youtube.com/watch?v=-y8TtkR3HLQ&fbclid=IwAR16566Wo6AQTF_oGK-puLt3lzNSdQFO2_-ep8es2vZMR7ZqGCxk9clGRk4)

Filmik 2: [https://www.youtube.com/watch?v=yJFh0dvh9Fk&feature=emb\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=yJFh0dvh9Fk&feature=emb_logo&fbclid=IwAR2sIH8ZvSXTWZS18JqzOVpjcj_x0-g_8I_0IIiS7JOFMA2cgaf9xVVW3xg)

W razie pytań proszę się kontaktować mailowo.

Pozdrawiam,

Bartłomiej Pawłowski