



Alameede 1.1.7.6 „Põhikooli ja gümnaasiumi riiklikele õppekavadele vastav üldharidus“ Projekt „Tehnoloogiaõpetuse õpetajate täienduskoolitus”, moodul B3

KODUNDUSE TÖÖTUBA

Põltsamaa Ühisgümnaasium 20. märts 2013

Eve Oro, Põltsamaa Ühisgümnaasiumi pedagoog-metoodik

AASIAPÄRANE KANALIHARULL

Vaja läheb:

2 väiksemat või 1 suur kanafilee
150 g peekonit
2-3 küüslauguküünt
1 värske tšillipipar
10 ml kalakastet
1 muna
10 g värsket ingveri
0,5 kg lehttaigent
1 munakollane määrimiseks
Seesamiseemneid



Valmistamine:

1. Kuumuta ahi 180° C
2. Tükelda kanafilee kuubikuteks, peekon ribadeks
3. Haki küüslauk, tšilli ja ingver
4. Pane kanafilee, peekon, küüslauk, tšilli, ingver, muna ja kalakaste köögikombaini ja tee ühtlaseks massiks
5. Rulli tainas ristkülikuks ja lõika ~8cm ribadeks.
6. Vormi kätega või tordipritsi abil lihamassist vorstike ja aseta see taignariba servale. Rulli taigen ümber täidise, moodustades pika „vorsti“.
7. Määri lahtiklopitud munakollasega, puista üle seesamiseemnetega ja lõika 4-5 cm pikkusteks juppideks
8. Küpseta ahjus 10-15 min.

PIDUSAI TOORJUUSTUGLASUURIGA



Europa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

etkl
Eesti Tehnoloogiasuutuse Liit

Tainas:

- 2,5 dl piima
- 25 g pärm
- 0,5 tl soola
- 1 dl suhkrut
- 1 tl vanillisuhkrut
- 7-8 dl jahu
- 100 g pehmet võid

Täidis:

- 75 g võid
- 1 dl fariinsuhkrut
- 1,5 sl kaneeli

Glasuur:

- 50 g maitsestatamata toorjuustu
- 50 g pehmet võid
- 0,5 dl tuhksuhkrut
- 0,5 tl vanillisuhkrut
- 1 sl pressitud sidrunimahla



Valmistamine:

1. Sulata pärm paari lusika suhkruga.
2. Soojenda piim 37 °C -ni , lisa lahustatud pärm, sool, suhkur ja vanillisuhkur.
3. Sõelu jahu vähehaaval piimasegule juurde.
4. Lõpuks sõtku hulka pehme või. Jätka sõtkumist mõni minut, kuni tainas käte küljest lahti lööb.
5. Kata kauss rätikuga ja lase soojas kerkida u. 30 min.
6. Täidise jaoks sega omavahel pehme või, fariinisuhkur ja kaneel.
7. Glasuuri valmistamiseks sega kokku kõik glasuuriained, mikserda ühtlaseks kreemjaks massiks.
8. Pane ahi sooja 200 °C juurde.
9. Sõtku tainas alla ja tõsta kergelt jahuga ülepuistatud lauale. Sõtku veel veidi, rulli laiali ja määri peale täidis.
10. Keera pikemast servast alates tihedalt rulli ja lõika 3-4 cm laiused tükid. Aseta rullid 24 cm ümmargusse koogivormi üksteise kõrvale.
11. Küpseta 200 °C juures 25 min. kuni on pealt kuldpruun.
12. Nirista glasuur ahjusoojale pidusaiale.

TUULETASKUD



Keedutainas:

2,5 dl vett
100 g võid
1-2 tl suhkrut
vaniljesuhkrut
2,5 dl jahu
3-4 tk muna



Valmistamine:

1. Lase vesi koos rasvaine ja suhkrutega keema., sega sisse jahu ja sega tugevasti, kuni tainas keedunõu küljest lahti lööb ja tainatombu moodustab. „Keeda“ taigent tugevalt segades ~5min, kuni taigen näib kuiv ja elastne.
2. Lase tainal veidi jahtuda ja lisa ükshaaval munad. Kui munad on suured, võta üks vähem. Enne uue muna lisamist klopi tainas siledaks.
3. Tainas peab olema ühtlane, paraja paksusega ja läikiv, nii et plaadile pandud küpsetised laiali ei valguks.
4. Tainast küpsetatakse kohe pärast valmistamist. Pritsi tainas läbi koogipritsi või pärgamentpaberist torbiku või pane kahe lusika abil parajad pätsikesed, rõngad või muu kujulised küpsetised küpsetuspaberiga kaetud plaadile.
5. Küpseta 200°C juures 10 min, siis vähenda kuumust 190°C-le ja küpseta veel 20 min.
6. Lülita ahi välja, võta tuuletaskud ahjust, lõika alla äärde küljepeale väike ava sisse ja pane veel u 10ks minutiks ahju kuivama. Seejärel tõsta need restile jahtuma.
7. Õnnestunud keedutaina küpsetised on seest tühjad ja ei lange kokku. Kokkulangenud küpsetised pane natukeseks ajaks ahju tagasi, kus nad uuesti kerkivad.
8. Jahtunud tuuletaskud lõika pooleks, alumistele pooltele pritsi või pane lusikaga täidis.

Täidis:

1 pk kohupiima
2 dl 35% koort
2 sl suhkrut (maitse järgi)
1 tl vanilje suhkrut
marju või puuvilju
Peale raputamiseks tuhksuhkrut

TEXMEX PIRUKAD



Kartuli muretainas:

- 2 dl jahu
- 100 g võid
- 130 g keedetud kartuleid
- 1 sl külma vett
- 0,5 tl soola

Täidis:

- 250 g veisehakkliha
- 1 spl toiduõli
- 1 sibul
- 2 küüslauguküünt
- 1 paprika
- 3 spl Santa Maria Taco maitseainesegu
- 1 dl mehhiko kastet või salsat
- 1 dl 20% hapukoort
- 2 tomatit
- 150 g riivitud juustu

Särtsakama maitse austajad võivad täidisesse lisada ka viilutatud punast tšilli või rohelisi jalopenosid



Valmistamine:

Kartuli-muretaigen

1. Riivi keedetud kartulid.
2. Pane köögikombaini jahu, riivitud kartulid, sool, tükeldatud külm või. Töötle ühtlaseks puruks.
3. Lisa lusikatäis külma vett ja sega kergelt läbi.
4. Suru tainas käte abil ühtlaseks palliks ning pane vähemalt pooleks tunniks külmkappi tahenema.

Täidis

1. Haki sibul ja küüslauk.
2. Tükelda paprika väikesteks kuubikuteks.
3. Pruunista pannil hakkliha, lisa hakitud sibul, küüslauk (tšilli) ja kuumuta kuni sibul on klaasjas.
4. Lisa Taco maitseainesegu, salsa, hapukoort kuumuta 2-3 min.
5. Lisa oad või mais, sega läbi.
6. Riivi juust.
7. Viiluta tomatid.

Pirukad

1. Puista lauale jahu, tee ka tainarull jahuga kokku. Rulli tainas ~3 mm paksuseks.
2. Lõika taignast klaasi- või tassiservaga välja 7- 8 cm diameetriga ringid.
3. Võita muffinivorm hoolikalt. Tõsta pirukapõhjad vormidesse.
4. Tõsta igasse vormi hakkliha täidist, selle peale pane riivjuust, kata tomativiiluga.
5. Küpseta ahjus 200 °C juures 15-20 minutit kuni pirukad on kuldpruunid.
6. Sama retsepti järgi võid küpsetada ka ühe suure piruka.

RÜHMATÖÖ

Kasutades veebipõhist toitumisprogrammi www.ampser.ee, võrdle nelja retsepti energia- ja toitainete sisaldust ja leia vastused järgmistele küsimustele:



1. Kui suur on antud retseptide energeetiline väärtus? 1 portsjoni kohta?
2. Millise **taignaliigi** (pärimi- mure-, leht- ja keedutaigen)) energiasisaldus on suurim? Reasta taignaliigid energiasisalduse põhjal (va täidis jm lisandid).
3. Võrdle **taignaliikide** toitainete sisaldusi, mida järeldad?
4. Leia võimalusi, kuidas vähendada antud retseptide energiasisaldust.
5. Paku välja ideid, kuidas muuta antud tooteid tervislikumaks.

Uuri ka toitumisprogrammi aadressil: www.toitumine.ee ja arvuta oma isiklik päevane energiavajadus.