**Temat: Zasady dodawania przypraw do potraw 18.05.2020**



**Przyprawy to surowce naturalne lub substancje wytworzone przez człowieka mające na celu wzbogacenie własnego lub wytworzenie nowego bukietu smakowo – zapachowego potraw.** Nadanie potrawą pożądanej barwy i estetycznego wyglądu. Korzystne oddziaływanie na ludzki organizm. Ich zastosowanie pozwala na ograniczenie użycia soli. Niektóre przyprawy, takie jak chili i pieprz w dużych dawkach powodują podrażnienie błony śluzowej żołądka, gałka muszkatołowa może powodować objawy oszołomienia i bóle serca.

**Zasady stosowania przypraw:**

* **Przyprawy najlepiej mielić w młynku lub rozcierać w moździerzu bezpośrednio przed dodaniem. W miarę możliwości należy używać świeżych ziół.**
* **Dodajemy je do potrawy na końcu, aby nie straciły swych walorów i właściwości. Podczas podgrzewania przyprawy nabierają bardziej intensywnego smaku.**
* **Przyprawy przechowujemy w chłodnym, ciemnym i suchym miejscu.**
* **Zioła możemy przechowywać przez krótki czas w chłodni.**
* **Najpierw dodaje się sól a potem inne zioła i przyprawy.**
* **Świeże zioła dodajemy w większej ilości niż suszone.**
* **Pieprz ziarnisty, ziele angielskie liść laurowy dodajemy na początku gotowania.**
* **Pieprz kolorowy na końcu.**

Do najbardziej popularnych ziół i przypraw stosowanych w gastronomii należą:

* Bazylia
* Lubczyk
* Szałwia
* Stewia
* Pieprz
* Wanilia
* Kolendra
* Oregano(lebiodka)
* Estragon
* Majeranek
* Melisa
* Szafran
* Rozmaryn
* Tymianek
* Mięta
* Papryczka chili
* Imbir
* Goździki
* Cynamon
* Liść laurowy
* Pieprz
* Czosnek

**Temat: Przygotowanie twarożku ziołowego 18.05.2020**

1. Przepisz temat do zeszytu i sporządź twarożek ziołowy – zdjęcie wykonanej potrawy wyślij przez messangera lub na e-mail.

Normatyw surowcowy:

* Twaróg 200 g
* Zioła (koperek, szczypiorek, natka pietruszki)
* Śmietana 12% - 3 łyżki
* Sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania:

* Utrzyj twaróg ze śmietaną
* Przeprowadź obróbkę wstępną ziół
* Zioła posiekaj i wymieszaj z twarogiem
* Dopraw do smaku.

W razie trudności jestem do dyspozycji piszcie.

Pozdrawiam i życzę smacznego

Agata Proszowska-Narkielon