Приготування бульйонів

Рідкою основою багатьох перших страв є бульйони. Бульйон — це відвар з м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі. У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні та ароматичні речовини.

Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступе­ня подрібнення продукту, тривалості варіння. Кількість води для бульйону визна­чають за збірником рецептур, вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту. Бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин називається нормальним (на 1 кг продукту 4-5 л води), з більшою — концентрованим (на 1 кг продукту 1,25 л води). Рекомендується варити концентровані бульйони, оскільки це економить, паливо, дає можливість використати посуд меншої місткості. Концентровані бульй­они зручно зберігати і транспортувати, оскільки вони при охолодженні утворю­ють желе. З 1 кг продукту виходить 1 л концентрованого бульйону. Для одержан­ня нормального бульйону 1 л концентрованого розводять 3-4 л гарячої води.

Якість бульйону, смак перших страв залежать від правильного використання сировини, додержання норм її закладання і технології приготування.

Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики. У цьому разі перші страви варять на воді без додавання солі. Кубики попередньо розчи­няють у невеликій кількості гарячої води, а потім вводять у готову першу стра­ву за 15-20 хв до подавання. На одну порцію першої страви (500 г) беруть два кубики (8 г).

**Кістковий бульйон**. Для варіння бульйону використовують оброблені трубчасті, тазові, грудні, хребетні, крижові яловичі, свинячі, телячі і баранячі кістки, їх подріб­нюють, щоб повністю виварилися з них харчові речовини, телячі і свинячі злегка обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону.

Підготовлені кістки кладуть у казан, заливають холодною водою і швидко доводять до кипіння, знімають з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим і ароматним, а потім варять на малому вогні в посуді із закритою кришкою. Потрібно також періодично знімати жир, оскільки при тривалому варінні він розщеплюєть­ся на жирні кислоти і гліцерин, а це призводить до погіршення зовнішнього вигляду і смаку бульйону. Він стає мутним і набуває салистого присмаку.

Бульйони з яловичих кісток варять 3-4 год. свинячих, телячих і баранячих — 2-3 год. При більш тривалому варінні погіршуються смакові й ароматичні якості бульйону. За 30-40 хв. до закінчення варіння кладуть злегка підпечені моркву, біле коріння, цибулю, пряні овочі, зв'язані в пучки (для ароматизації і поліпшення смаку). Готовий бульйон охолоджують і проціджують.

**\* Пам'ятайте:**

Бульйон мутніє від спинного мозку і від бурхливого кипіння.

Якщо бульйон довго зберігати гарячим, смак його погіршиться.

Бульйон, з якого будете варити соуси, перші страви і заливні, не соліть.

**М'ясо-кістковий бульйон**. Для варіння використовують кістки і м'ясо грудинки, лопаткової і підлопаткової частин, пружка, частини задньої ноги масою 1,5-2 кг.

Бульйон варять двома способами.

**І спосіб.** Підготовлені кістки заливають холодною водою, доводять до ки­піння, знімають піну, жир і варять при слабкому нагріванні 2-3 год., потім закла­дають підготовлені шматки м'яса і варять при слабкому кипінні до готовності (1,5- 2 год.), періодично знімаючи піну і жир. За 30-40 хв. до закінчення варіння кладуть злегка підпечені овочі, пучок пряних овочів. Наприкінці варіння готове м'ясо виймають, а бульйон проціджують.

**II спосіб**. На дно казана кладуть підготовлені кістки, на них шматки м'я­са, заливають холодною водою, при сильному нагріванні доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні 1,5-2 год., періодично знімаючи жир. Зварене м'ясо виймають, а кістки продовжують варити. За 30-40 хв. до закінчення варіння кладуть підпечені овочі і пучок пряних овочів. Готовий бульйон про­ціджують.

\*Не кладіть у бульйон багато овочів (цибулі, моркви, петрушки): він може втратити свій специфічний смак та аромат.

**Бульйон з птиці**. Варять з кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини і промивають, тушки заправляють "у кишень­ку", не проколюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, дово­дять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні, періодично зніма­ючи жир. Через 20-30 хв. кладуть підпечене коріння і цибулю. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, віку і становить від 40 хв до 2 год. Готовий бульйон проціджують.

Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи і цілі тушки, спочатку варять кістки і субпродукти, а цілі тушки кладуть пізніше.

**Рибний бульйон** готують з риби (краще родини окуневих) і рибних оброблених відходів (голів, плавників, шкіри, кісток). З голови видаляють зябра й очі, великі голови риб з хрящовим скелетом розрубують на частини. Інші відходи добре про­мивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3-3,5 л води), доводять до кипіння, знімають піну, додають сирі овочі (біле коріння й цибулю) і варять при слабкому кипінні 50-60 хв. При варінні бульйонів з голів

\*Не варіть бульйон з голій ляща, коропа, карася й плітки: він матиме гіркий присмак.

риб з хрящовим скелетом через 1 гол голови виймають, виокремлюють м'ясо, а хрящі промивають і продовжують варити до розм'якшення. Готовий бульйон відсто­юють, а потім проціджують.

М'якоть і хрящі подрібнюють, заливають невеликою кількістю бульйону, до­водять до кипіння; перед подаванням додають їх у бульйон. Для приготування рибних перших страв рибу нарізують на шматочки, відварюють і перед подаван­ням кладуть на тарілку.

\* Я к щ о при варінні бульйону піна опустилася на дно, влийте до бульйо­ну склянку холодної води — піна підніметься на поверхню і її можна зняти.

\* 3 дуже жирного бульйону надлишок жиру можна зняти після його охолодження. Цей жир можна використати для приготування других страв.

**Грибний бульйон** готують із сушених або свіжих грибів. Сушені гриби переби­рають, промивають, запивають холодною водою на 10-15 хв. промивають. Про­миті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) і залишають, щоб вони набубнявіли, на 3-4 год. Потім виймають, рідину відстоюють і проціджують. Підготовлені гриби заливають водою, в якій їх замочувати, і варять 1,5-2 год. без солі. Відвар зливають, відстоюють і проціджують.

Зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шаткують, січуть або пропускають через м'ясорубку, додають у перші страви за 5-10 хв до закінчення варіння або використовують для приготування других страв, начинок.

# Прозорі бульйони

Прозорі бульйони готують з м'яса, птиці, риби з підвищеним вмістом екст­рактивних речовин. Гарнір готують з різних овочів, круп, макаронних виробів, борошна, яєць, м'яса, риби окремо, щоб зберегти прозорість бульйону. Смак буль­йонів залежить від норми закладання сировини. Приготування прозорих буль­йонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх прояснюють. Операцію прояснювання називають *відтягуванням*. При відтягуванні з бульйону видаляють частинки білка і жиру.

Прозорі бульйони зберігають на марміті 2-3 год. при більш тривалому збері­ганні погіршується аромат, смак бульйонів — вони втрачають прозорість.

\* Щоб зварити прозорий бульйон, його спочатку треба довести до кипіння на сильному вогні, потім додати 2-3 рази по одній столовій ложці холодної води, кожного разу доводячи бульйон до кипіння. Варити до готовності при слабкому кипінні, періодично знімаючи з поверхні піну і жир.

\* Варіть м'ясні прозорі бульйони з ріпчастою цибулею, морквою, селерою, петрушкою, а рибний — з цибулею і зеленню петрушки.

**Бульйон м'ясний прозорий.** Для варіння кісткового і м'ясо-кісткового бульйону використовують яловичі кістки, крім хребетних, оскільки спинний мозок, що міститься в них, призводить до того, що бульйон стає каламутним і утруднює його прояснення. Щоб бульйон був більш екстрактивним, у ньому додатково ва­рять м'ясні продукти, призначені для других страв. Потім бульйон проціджують і прояснюють відтягуванням.

Є кілька способів приготування відтягування.

**І спосіб** (прояснення м'ясними продуктами і білками яєць). М'якоть нежирної яловичини (гомілку, шийну частину) подрібнюють на м'ясорубці, зали­вають холодною водою (1,5-2 л на 1 кг м'яса), настоюють на холоді 1-2 год. До суміші можна додати сік, який витікає при розморожуванні м'яса, птиці, дичини, печінки, частину води можна замінити харчовим льодом. Під час настоювання розчинні білки переходять у воду. Наприкінці настоювання в суміш додають злег­ка збиті білки, сіль і добре перемішують.

У проціджений бульйон, нагрітий до температури 50-60 °С, додають відтяжку і добре розмішують, кладуть злегка підпечені коріння і цибулю, казан накривають кришкою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні зніма­ють піну й жир і, зменшуючи нагрівання, варять тгри слабкому кипінні 1-1,5 год. Під час варіння розчинні білки відтяжки розподіляються в бульйоні і зсідаються, а з відтяжки в бульйон переходять екстрактивні речовини. Білкові пластівці за­хоплюють частинки, що перебувають у завислому стані і спричинюють каламутність бульйону, і прояснюють його. Бульйон вважають готовим, коли м'ясо опуститься на дно, а бульйон стане прозорим. Бульйону дають відстоятися, з поверхні зніма­ють жир, проціджують крізь серветку і доводять до кипіння.

Слід зауважити, що цей спосіб прояснення бульйону має недоліки: заклада­ють цінні продукти; м'ясо після відтягування не використовують; довгий цикл приготування.

**II спосіб** (прояснення морквою і білками яєць). Обчищену моркву нати­рають на тертці і додають злегка збиті білки. Суміш ретельно перемішують, але не збивають. Для прояснення 1000 г бульйону потрібно 100 г моркви (маса нетто), 0,2 шт. яйця. В охолоджений (нижче 70 °С) бульйон вводять приготовлену відтяж­ку, перемішують, додають підпечені моркву і цибулю, накривають казан криш­кою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають жир, піну і варять при слабкому кипінні ЗО хв. Потім бульйон настоюють ЗО хв, знімають з поверхні жир, проціджують і доводять до кипіння. Запропонований склад відтяжки сприяє економії м'яса і зменшенню тривалості варіння на 3,5 год. зниженню вартості готового бульйону у 8-Ю разів. Якість бульйону при цьому вища.

Кістки харчові — 375, яловичина (котлетне м'ясо) для відтяжки —

149/110, яйця для відтяжки — 13, морква — 13/10, петрушка (корінь) — 11/8 або селера (корінь) — 12/8, цибуля ріпчаста — 12/10, вода — 1400. Ви­хід - 1000.

\* Д о д а й т е до бульйону трохи промитого лушпиння цибулі або відвару з нього — від цього він стане золотистим.

**Бульйон з курки або індички прозорий**. Прозорий бульйон з птиці варять з подрібнених кісток і заправлених тушок при слабкому нагріванні, знімаючи жир і піну. За 40-60 хв до готовності в бульйон кладуть підпечені овочі. Якщо бульйон не досить прозорий, в нього слід ввести відтяжку. Щоб приготувати відтяжку, сирі яєчні білки з'єднують з невеликою кількістю холодного бульйону або води, добре перемішують, додають сіль і дрібно нарізану ріпчасту цибулю.

Можна також використати кістки птиці (200 г на 1000 г бульйону). Подрібнені кістки заливають холодною водою (1-1,5 л на 1 кг кісток), додають сіль і витриму­ють 1-2 год. на холоді при температурі 5-7 °С, потім заправляють злегка збитим яєчним білком. Бульйон охолоджують до температури 50-60 °С, додають відтяж­ку, добре перемішують і варять при слабкому кипінні 1-1,5 год. проціджують.

Кури — 260/179 або індички — 234/172, маса вареної птиці — 125, або кістки курей, індички — 625, яйця для відтяжки — 13, морква — 13/10, петрушка (корінь) — 11/3 або селера (корінь) — 12/8, цибуля ріпчаста — 10/8, вода - 1300. Вихід - 1000.

**Бульйон рибний прозорий.** Готують звичайний рибний бульйон. Відтяжку роб­лять тільки з білків яєць або з додаванням ікри щуки, судака. Ікру, яку дістають при розбиранні риби-дріб'язку, розтирають з невеликою кількістю води, щоб ут­ворилась однорідна маса, додають дрібно нарізану цибулю, сіль розводять холод­ною водою у співвідношенні 1:4—5, перемішують.

В охолоджений до температури 50 °С бульйон вводять відтяжку, розмішують, додають корінь петрушки або селери і доводять до кипіння, знімають піну і ва­рять при повільному кипінні 20-30 хв. Бульйон відстоюють і проціджують.

Риба дрібна (окунь, йорж) — 333 або рибні харчові відходи — 375, вода — 1300, яйця (білки) для відтяжки — 50, петрушка (корінь) — 11/8, цибуля ріпчаста — 30/25. Вихід — 1000.

\*Не доливайте воду в готовий рибний бульйон: навіть невелика кількість її надає бульйону водянистого смаку і знижує концентрацію.

Прозорі бульйони подають у бульйонних чашках, тарілках або супових мис­ках. Чашку слід поставити на блюдце або тарілку, окремо на пиріжковій тарілці подають гарнір — грінки, пиріжки з різними начинками.

Перед подаванням бульйону разом з гарніром у тарілку кладуть гарнір, потім наливають бульйон. Норми відпускання бульйону на порцію 300 — 400 г.

**Бульйон із грінками з сиром.** Для грінок черствий пшеничний хліб без скорин­ки нарізують скибочками 0,5-0,6 см завтовшки, кладуть на лист, посипають тер­тим сиром, збризкують розтопленим вершковим маслом або маргарином і підсма­жують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням у бульйонну чашку наливають прозорий бульйон (300 г), окремо на пиріжкову тарілку кладуть грінки (40 г).

Бульйон прозорий м'ясний або з курки — 1000, для грінок: хліб пшенич­ний — 59,52, сир — 11,52, масло вершкове — 4. Вихід — 300/40.

**Бульйон з омлетом.** Для прозорих бульйонів готують паровий омлет. Для цього омлетну суміш розливають у змащені маслом формочки і варять на водяній бані. Готують омлети натуральні або додають припущену протерту моркву, протертий зелений горошок, томатне пюре та інші продукти.

Щоб приготувати омлети з цвітною капустою, куркою, дичиною, печінкою, їх слід зварити, а печінку підсмажити і протерти; пюре змішати з молочним соусом і додати яйця.

Перед подаванням у тарілку кладуть омлет, наливають гарячий бульйон.

Бульйон з курки — 300, яйця — 20, молоко — 25, масло вершкове — 1, сіль— 1. Вихід —300/40.

**Бульйон з пиріжками.** Випікають пиріжки з начинками з м'яса або капусти.

Перед подаванням на стіл у бульйонну чашку наливають прозорий бульйон, окремо на пиріжковій тарілці подають пиріжки.

Бульйон м'ясний — 300, для пиріжків: тісто дріжджове — 58, борошно для підсипання — 17, фарш м'ясний — 25, жир для змащування листів — 0,2, меланж для змащування пиріжків — 1,5. Вихід — 300/75.

**Бульйон з м'ясними кульками**. М'ясо пропускають через м'ясорубку 2-3 рази, з'єднують із сирою дрібно нарізаною цибулею, сирими яйцями, водою, чорним меленим перцем, сіллю і добре перемішують. Сформовані кульки масою 8-Ю г припускають у бульйоні до готовності, промивають гарячим бульйоном або во­дою від згустків білка, що зсівся, і зберігають у бульйоні на марміті.

Перед подаванням у тарілку або порціонну миску кладуть м'ясні кульки (50 г) і наливають бульйон (300 г).

Бульйон м'ясний — 1000, для м'ясних кульок: яловичина — 1549 або баранина — 1594, або свинина — 1338, цибуля ріпчаста — 119, яйця — 80, вода — 100, маса напівфабрикату — 1340. Вихід — 1000/1000.

Так само подають бульйон з домашньою локшиною, галушками, звареними крупами тощо.

***Вимоги до якості.*** Бульйон прозорий, колір м'ясного бульйону жовтий з ко­ричневим відтінком, курячого — золотисто-жовтий, рибного — світло-янтарний або з зеленкуватим відтінком. Смак у міру солоний, з яскраво вираженим арома­том того продукту, з якого його приготували. Поверхня без частинок жиру. Про­дукти, які входять до складу гарніру, зберегли форму, консистенція м'яка, колір овочів натуральний.