

# ПРИГОТУВАННЯ «М'ЯСНОГО РУЛЕТУ З МАНГО З ГРАНАТОВИМ СОУСОМ» З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ



## Підготували:

Викладач професійної  
(професійно-технічної)  
освіти Ольга ОРЕЛ

Майстер в/н:  
Алла ЛАГУТКІНА

Здобувачі освіти:  
Марина НИРКО  
Анастасія КРИЛО

# РУЛЕТ

**ІНВОЛЬТІНІ** – це італійська назва м'ясного рулету.



Рулет ( від фр. «згорнути») — західноєвропейська, переважно німецька страва, як правило, складається зі шматка м'яса в яке загорнута начинка: гриби, сир, овочі, яйця, зелень, м'ясо іншого сорту і навіть крабове м'ясо. Такий рулет зазвичай скріплюють зубочистками, металевими шпажками або шпагатом. Рулет спочатку обсмажують і після тушкують у бульйоні або вині, потім нарізають поперек і сервірують, поливаючи м'ясним соусом. Іноді рулети готують з рубаного м'яса.



В українській кухні рулети згорнуті у трубкаподібну форму з посолених тазостегнових і плечолопаткових частин свинячої, яловичої або баранячої туші, а також м'яса птиці.



# Історія

Історія м'ясного рулету сягає корінням у Стародавній Рим. У кулінарній книзі «Апікус», написаній у V столітті до н.е., згадується рецепт страви, схожої на сучасний м'ясний рулет. Ця страва була зроблена з тонкого шматка м'яса, начиненого фаршем, овочами та спеціями. М'ясний рулет став популярним у Європі в Середні віки. Його часто готували на свята та особливі події. У цей період м'ясний рулет часто начиняли овочами, фруктами, горіхами та сиром.



В Україні м'ясний рулет часто готують з начинкою з фаршу, овочів, грибів або сиру. Його зазвичай варять або запікають.

# Історія виникнення гранатового соусу

**Гранат** – рослина життя!

Ботанічною батьківщиною гранатового дерева вважають Іран (Персію) та землі Закавказзя. Гранат і досі росте там у дикому стані. З сивої давнини гранатові дерева вирощували в країнах Середземномор'я, у Криму, в Середній Азії. Окрім цих районів, гранатові дерева акліматизовані в країнах Центральної Америки.

Історія гранатового соусу сягає корінням у Стародавньому Світі. Гранати були відомі та цінувалися в багатьох культурах, і їх часто використовували в кулінарії. У Стародавній Греції гранатовий сік використовували для виготовлення вина, а в Стародавньому Римі гранатовий сік використовували як соус до м'яса та риби.



# Користь м'яса з гранатовим соусом

У 16 столітті гранатовий соус став популярним у східній кухні. Він часто використовувався в азербайджанській, турецькій та іранській кухнях з додаванням меду, спецій та вина. У цей період гранатовий соус став більш густим, концентрованим, а його смак став більш насиченим.

Гранатовий соус є смачним і поживним продуктом. Він має тонкий, фруктовий смак з кислинкою. Соус є хорошим джерелом антиоксидантів, який захищає організм від пошкоджень, а сік є хорошим джерелом вітамінів С і А.

Трохи терпкий гранатовий соус, який володіє насиченим рубіновим відтінком, допомагає не тільки робити блюдо з смаженого м'яса набагато смачніше, але й надає йому додатковий естетичний вигляд та з гранатовим соусом м'ясні продукти засвоюються набагато краще.

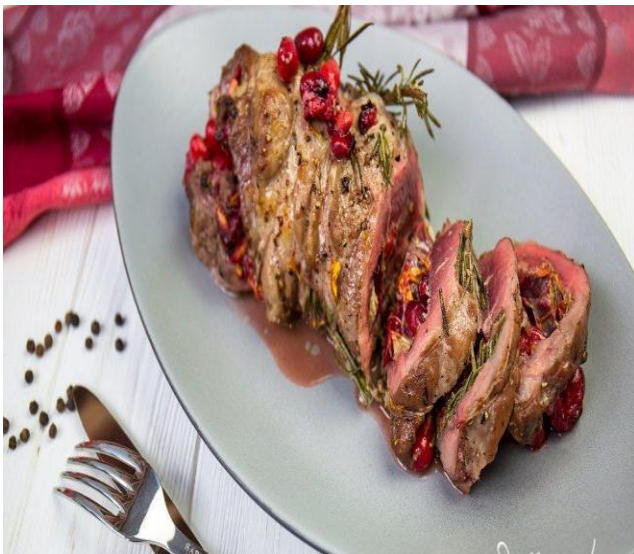


# Класичний приклад м'ясного рулету



## ***М'ЯСНИЙ РУЛЕТ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА З ЯГІДНИМ ПОСМАКОМ***

Ідея такого рулету з'явилася, коли Євген Клопотенко розробляв меню для одного ресторану. Потрібно було створити щось оригінальне для великої компанії. Він вирішив, що м'ясний рулет в такому випадку – ідеальний варіант. Але щоб він вийшов не нудним, оригінальним і наповненим смаком, крім звичних спецій додав до м'яса ягоди кизилу і чорнобривці. Вийшло просто божевільне поєднання смаків і чудовий аромат. Пам'ятаємо, що тут можна експериментувати – використовувати різні ягоди, наприклад айву, малину або смородину. У не сезон можна використовувати заморожені ягоди і сухі квіти чорнобривці.



# МАНГО – «Король фруктів»

У багатьох країнах світу манго називають «Королем фруктів», у нього яскравий смак та аромат. Батьківщина манго - вологі тропічні ліси індійського штату Ассам. В Індії та Пакистані манго вважають однією з національних фруктових рослин. У деяких країнах існує звичай відправляти найкрасивіші і стиглі плоди манго високопоставленим людям або друзям. У Малайзію і Східну Азію манго потрапив саме таким чином. Буддійські монахи, приблизно в п'ятому столітті до нашої ери, привезли його в дар. А ось в Африку і на Близький Схід манго потрапив завдяки торговцям. У зрілому фрукті манго міститься велика кількість вітаміну А, який корисний при захворюваннях очей, підтримання імунітету і захищає від застуди.



# Розрахунок сировини

Для приготування м'ясного рулету у вигляді циліндра, необхідно провести розрахунок об'єму циліндра для визначення необхідної кількості сировини.

Розрахунок загального об'єму рулету виконується по формулі:  $V_p = \frac{\pi D^2}{4} \times L$ ,

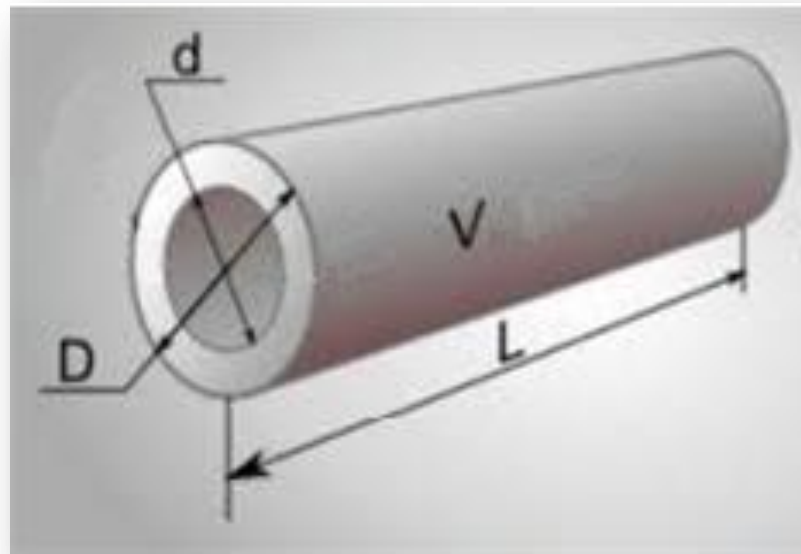
Розрахунок начинки:  $V_{\text{начинки}} = \frac{\pi d^2}{4} \times L$

де  $V_p$  - об'єм рулету,  $V_{\text{начинки}}$  - об'єм начинки;

$D$  – товщина загального рулету,  $d$  – діаметр начинки;

$L$  - довжина рулету;

$\pi = 3.14$





# Підготовка м'ясного н/ф

М'ясо яловичини, для рулету, відбивають спеціальним дерев'яним, або металевим молотком, посипають спеціями, змащують соусом.

**ІНГРІДІЄНТИ (г):** М'ясо яловичини - 800,  
Начинка манго - 435,  
Соус гранатовий - 50,  
Спеції – 5  
*Вихід н/ф - 1290*



# Приготування начинки з манго

## СИРОВИНА (г):

- Манго - 380,
- Італійські трави - 5,
- Горіхи – 50

***Вихід – 435***

Манго нарізають дольками,  
посипають підсушеними  
подрібненими горіхами та  
італійськими травами.



# Приготування гранатового соусу (НАРШАРАБ)

## Інгредієнти (г):

Гранатовий сік - 500 мл.

Лимонний сік - 20,

Крохмаль - 10,

Цукор - 40,

Базілік, італійські трави - 5.

*Вихід - 575*

## Приготування:

1. Половину гранатового соку змішують з цукром, а другу половину - з крохмалем в різних ємностях.
2. Коли обидва соусу стануть однорідними, сік з крохмалем вливають обережно до соку з цукром і ретельно перемішують, щоб не було грудочок.
3. Додати лимонний сік, спеції і сіль. Розмішують.
4. Уварюють на слабкому вогні до загусання 5-7 хвилин.
5. У готовий гранатовий соус додають трохи гранатових зерен для краси.



# Приготування рулету



Підготовлений м'ясний н/ф змащують гранатовим соусом.



Викладають на м'ясний н/ф підготовлене манго.



Згортають яловичину з начинкою в міцний рулет, перев'язують шпагатом.

# Приготування рулету



Поверхню н/ф змащують гранатовим соусом.



Загортають в фольгу.



Поміщають в пароконвектомат для запікання на 1.5 год. при температурі 175 °С

- .

# Декорування страви



## Готова страва (г):

- ❑ М'ясний рулет -1000,
- ❑ Зерна граната - 50,
- ❑ Гранатовий соус - 75.

*Вихід – 1125*

Готовий м'ясний рулет викладають на блюдо, посипають зернами гранату, поливають гранатовим соусом.



Дякуємо за увагу!

