



Instrumente Structurale
2014-2020

Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” Alba Iulia

“ASTĂZI ELEV, MĂINE MASTERCHEF”

*Preparate tradiționale din carne de miel sau pui și
desert*



„ Astăzi elev, mâine masterchef”

POCU/633/6/14/132926

Concursul denumit **„Astăzi ELEV, mâine MASTERCHEF”** – preparate tradiționale din carne de miel sau carne pui și desert” este organizat în cadrul proiectului **POCU/633/6/14/132926/ „Elevul de azi, angajatul de mâine”**

Obiectivul general al proiectul este acela de a facilita trecerea de la educație la muncă prin îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii

Scopul proiectului este creșterea numărului de absolvenți ai învățământului terțiar non-universitar care își găsesc un loc de muncă după parcurgerea unor stagii de practică la potențiali angajatori și creșterea numărului de elevi care participă la programe de învățare la locul de muncă, în sectoare economice cu potențial competitiv conform SNC.

SCURTĂ DESCRIERE A CONCURSULUI

Concursul „Astăzi ELEV, mâine MASTERCHEF – preparate tradiționale din carne de miel sau carne pui și desert” în cadrul proiectului POCU/633/6/14/132926, a avut drept scop promovarea valorilor gastronomiei tradiționale locale precum și selectarea celui mai prezentabil, relevant și gustos preparat culinar din cele realizate de către participanți realizat de către una din echipele participante la această competiție.

Perioada de derulare a concursului a fost 11.05. – 29.05.2021 iar proba finală a concursului s-a desfășurat în data de 28.05.2021 la sediul organizatorului, în baza de practică a Colegiului Economic „Dionisie Pop Marțian” Alba Iulia. La concurs au participat 25 de echipe formate din câte 2 elevi ai Colegiului Economic „Dionisie Pop Marțian” Alba Iulia cu preocupări în domeniul gastronomic.

Competiția s-a desfășurat în două etape. Prima etapă a presupus realizarea unui preparat pe baza rețetei „Ciulama de pui cu ciuperci și mămăliguță” și desertul „Plăcintă cu brânză de vaci” de către cele 25 echipe într-un timp prestabilit. În urma jurizării au fost desemnate cele 5 echipe care au participat la etapa finală a concursului.

În etapa a doua cele 5 echipe au avut de pregătit, prin tragere la sorți un preparat din carne de miel sau pui și un desert în 3 ore cât au fost alocate probei. Juriul format din Giovanni Buzgure - bucătar chef la Hotel Cetate din Alba Iulia și Tudor Chezan - bucătarul Colegiului Economic „Dionisie Pop Marțian” Alba Iulia, au desemnat la final câștigătorii și au înmănat marele premiu în valoare de 300 lei / membru echipă. Celelalte echipe participante au fost răsplătite cu diplome.

Felicitări câștigătorilor, participanților la cele două etape ale concursului și celor care i-au pregătit. Mulțumiri merită, de asemenea și organizatorii concursului pentru felul în care s-au implicat în buna lui desfășurare.

REZULTATE FINALE CONCURS „ASTĂZI ELEV, MÂINE MASTERCHEF”

Numele participanților	Premiul
Hada Ana Maria / Raica Robert	I
Szilagy Melania / Roșca Diana	II
Puican Ciprian / Vinersar Andrei	II
Szabo Erneszt / Sasu Alexandru	III
Pădurean Călin / Dărămuș Maria	MENTIUNE

Elevii au fost îndrumați de : prof. Iacșa Nicolae, prof. Savu Maria, maistru instructor Onea Elena, maistru instructor Negrușa Ana, cofetar Briciu Andreea.

Impresii din concurs :

Hada Ana Maria: „Consider că acest concurs m-a ajutat foarte mult din punct de vedere practic pentru că am reușit să realizez preparate de una singură fără îndrumarea altcuiva. Toate aceste cunoștințe le-am dobândit în orele de instruire practică”

Raica Robert: „Acest concurs mi-a inspirat ideea de competiție și performanță la disciplinele cu competențe practice. De asemenea mi-a pus în valoare aptitudinile, înclinațiile și interesele deosebite pentru meseria de bucătar în care suntem pregătiți.

Vinersar Andrei: „Pentru noi ca echipă, concursul Azi elev, mâine Masterchef a fost o provocare frumoasă, în care am reușit să ne punem la încercare imaginația, am reușit să cunoaștem oameni deosebiți, implicați și pasionați (adversarii noștri) și am avut șansa să vedem și cât de buni suntem la lucrul în echipă, aceasta fiind prima experiență de acest gen.

REȚETE DIN CONCURS

REȚETA 1

Friptură de miel la tigaie cu legume

Ingrediente:

2 kg - carne de miel cu tot cu oase, 200 ml-de ulei de măsline, 100 g- usturoi, 150 g unt, 150 ml-vin alb, 300g-morcovi, 350g-patrunjel rădăcină, 150g-țelină rădăcină, 10g-sare, 2 g- piper negru.

Proces tehnologic : Se pregătesc ustensilele necesare: vase, tăvi pentru friptură, planșeta pentru carne (roșie), planșeta pentru legume (verde), cuțit pentru carne, cutit pentru legume, satâr pentru tăiat oase sau fierăstrău pentru carne, presa pentru usturoi. Legumele se curată, se spală și se taie felii. Carnea se porționează apoi se condimentează și se înăbușe la tigaie cu legumele și cantități egale de ulei, vin și apă necesare și se stropește din când în când cu jiul format.

Papanași

Ingrediente:

1 kg -brânză dulce de vaci (grasă), 400 g- făină, 3 buc- ouă, 100 g -zahar brun, 20 g -zahăr vanilat, 70 g- lămâie (coaja), 120 ml-ulei, 3 g -bicarbonat de sodiu, 500 g -smântână, 200 g - dulceață de afine.

Proces tehnologic: Se pregătesc ustensilele: castroane, vase pentru ouă, răzătoare, tavă pentru copt, paletă, tigaie, merdenea. Brânza de vaci se amestecă cu făina, ouă, zahăr, bicarbonat, coaja rasă de lămâie, sare. Din aceeași compoziție se modelează papanași de formă rotundă, se apasă pe mijloc și se prăjesc în ulei. Se servesc cu smântână, dulceață de afine și se pudrează cu zahar vanilat.

REȚETA 2

Stufat de miel

Ingrediente:

1,5 kg. carne de miel cu os, porționată în bucăți potrivite, 3 legături de ceapă verde, 3 legături de usturoi verde, 1 legătură pătrunjel, 1 legătură de mărar, 50 g boia dulce 50 ml ulei, 500 g sos de roșii, 20 g-sare, 2 g piper.

Proces tehnologic: Carnea se spală, se porționează și se sarează. Ceapa și usturoiul verde se curăță, se spală și se taie în bucăți de 5 cm, iar pătrunjelul verde se toacă mărunt. Bucățile de carne se înăbușe în 50 ml de ulei cu 50 ml de apă, se adaugă apa fiartă 500 ml și se fierb înăbușit. Se adaugă apoi sosul de roșii, continuând fierberea circa 10 minute. Separat, ceapa, usturoiul și ceapa verde se înăbușe în 100 ml de ulei cu 100 ml apă. Peste bucățile de carne și sos se adaugă sare, piper și pătrunjel verde. Se fierb împreună 10-15 minute.

Tort de pișcoturi

Ingrediente:

500 g pișcoturi. Crema: 500 g brânză mascarpone, 500 ml frisca (300 ml vegetală și 200 ml naturală), 150 zahăr pudră, 75 g cacao, 1 baton vanilie, 4 gălbenușuri. Pentru însiropat: 50 ml whisky, 12 g cafea ness, 25 g cacao, 100g cafea, 2 pliculețe zahăr vanilat, 200 g zahăr.

Proces tehnologic: Gălbenușurile se mixează cu zahărul până devin o cremă consistentă de culoare galben deschisă. Se adaugă peste gălbenușuri mascarpone și se amestecă ușor. Pentru gust se adaugă crema de vanilie și se amestecă. La final adaugăm frișca și mixăm până obținem o cremă fermă și pufoasă. Se însiropează pișcoturile cu sirop format din cafea ness, cacao, crema vanilie, zahăr vanilinat, zahăr brun, whisky apoi se așează un strat pe un platou mare. Crema se pune pe un strat peste primul rând de pișcoturi. urmează alt rând de pișcoturi însirocate, se acoperă cu crema și se încheie cu un rând de pișcoturi, care se acoperă cu frișcă.

REȚETA 3

Spanac cu carne de miel

Ingrediente:

1,300 kg carne de miel, 200 ml ulei, 200 g ceapă, 100 g pastă de tomate, 75 g făină, 2,500 kg spanac, 30 g lămâie, 20 g usturoi, 30 g sare, 20 g piper

Proces tehnologic: Ustensile: planșetă pentru carne, planșetă pentru legume, cuțit carne, vase, cratiță, presă usturoi, sită.

Spanacul se spală și se curăță de impurități, ceapa se curăță, se taie mărunt. Bucățile de carne se înăbușă în 50 ml de ulei cu 100ml apă apoi se scot separat. Făina dizolvată în 100 ml apă rece se adaugă în 150ml ulei, ceapa, piper, sare, pastă de tomate, circa 1 l apă fiartă și se fierb împreună. Sosul se toarnă peste carne și se fierb. Când carnea este aproape fiartă se adaugă spanac și se mai fierbe totul 10-15 min. Spre sfârșit se adaugă suc de lămâie. Servirea: Preparatul se servește cald cu felii de lămâie deasupra.

Cozonăcei

Ingrediente:

750 g făină albă 000, 200 g unt 82%, 250 g zahăr brun, 10g sare, 20g drojdie proaspătă, 100g de smântână , 3 gălbenușuri.

Pentru umplutură: 300g nucă măcinată, 100g zahăr brun (sau după gustul fiecăruia), 2 plicuri de zahăr vanilat (baton vanilie), 300g mac, 7l lapte, coaja de lămâie, 2 batoane vanilie, 8 ml-esență de rom.

Proces tehnologic: Făina – pentru un cozonac pufos, cernem făina de vreo 3 ori, cu vreo câteva ore înainte de preparare. Untul – cu o oră înainte de a-l folosi, îl scoatem la temperatura camerei.

Aluat: Laptele – îl încălzim și adăugăm coaja de lămâie și portocală + cele 2 plicuri de zahăr vanilat. Se amestecă bine.

Gălbenușurile – se amestecă împreună cu cele 250 g de zahăr, până acesta se topește.

Plămădeala se face astfel: drojdia se amestecă împreună cu o linguriță de zahăr până la omogenizare. Se adaugă 3 linguri de lapte cald și o lingură de făină. Făina se pune într-un vas mare. În mijloc, facem un fel de cuib unde punem plămădeala și o lăsăm la dospit cam 10-15 minute. Când plămădeala își dublează volumul, punem 1 praf de sare, laptele călduț și gălbenușurile frecate anterior cu zahăr. Se frământă cu pumnii și palmele, timp de 30 de minute. Pentru a pătrunde untul în aluat foarte bine, cât timp frământăm, ne ungem cu unt pe mâini. Aluatul se pune la dospit timp de o oră, acoperit, undeva lângă o sursă de căldură (aragaz, de exemplu). Recomandat: să fie cald și în camera în care stă aluatul, căci va crește mai frumos.

Compoziție: Albușurile – le batem spumă, împreună cu 1 praf de sare, peste care se adaugă 100 g zahăr treptat.

Umplutura: 300 g nuci măcinate, 300 g zahar, rom, 3 l lapte fierbinte, 300 g mac, 300 g zahăr, 3 l lapte fierbinte, 300 g mac, 300 g zahăr, 3 l lapte fierbinte.

Pregătiri finale:

Aluatul crescut se împarte în 6 porții egale. Pe masă presărăm făină, și întindem fiecare porție cu sucitorul până ajunge de dimensiunea aproximativă a unui cozonac. Adăugăm apoi pe fiecare porție întinsă câte un sfert din compoziție, întinsă uniform. Iar apoi rulăm foile. Nu uitați să puneți hârtie pentru copt în forma pentru cozonac, unsă cu puțin ulei. Cozonacii vor fi apoi lăsați la crescut până li se dublează volumul (similar, să fie cald în încăpere și așezați lângă o sursă de căldură). Cozonacii crescuți îi ungem cu 1 ou bătut și cu 1 linguriță de zahăr. Se pun la cuptor timp de o oră (180 grade C).

Recomandare: nu deschideți cuptorul în primele 20 de minute.

REȚETA 4

Papricaș din carne de pui

Ingrediente:

1,3 kg pulpe de pui dezosate, 50 g ceapă, 50 g făină, 2 g boia de ardei dulce, 300 g smântână, 1,2 kg cartofi, 150 ml ulei, o foaie de dafin, o legătură pătrunjel verde, 20 g sare

Proces tehnologic: Carnea de pui se porționează și se sarează. Ceapa se toacă mărunt. Carnea de pui și ceapa se înăbușe în 150 ml de ulei și 150 ml apă. Se acoperă vasul și se fierbe înăbușit. Când carnea este aproape înăbușită, se adaugă boia ,făină dizolvată în apă rece(100), sare, continuând fierberea 10 minute. Se adaugă smântana și se fierb împreună 10-15 minute, se scot bucățile de carne și se pasează sosul peste acestea. Se servește cald cu garnitură de cartofi natur și pătrunjel verde deasupra.

Plăcintă cu Mere

Ingrediente:

400 g făină, 2 ouă, 100 g unt 82%, 50 g smântână, 25 g zahăr farin, 1g bicarbonat, 3 batoane vanilie, 30 g pesmet, 2 g scorțișoara, 5 g sare
Umplutura: 1,5 kg mere, 200 g zahar brun, 10 g zahar vaniliat,25 g zahar farin, 50 g pesmet, 2 g scorțișoară

Proces tehnologic: Merele se spală, se curată de coajă și se rad. Făina se cerne pe planșeta, iar in mijloc se pun ouă, zahăr farin, smântână, unt, bicarbonat, cremă de vanilie și sare. Se frământă o coca fragedă, de consistență potrivita care se lasă în repaus 15 min. Coca se împarte în două părți egale, care se întind în foi de 6-7 mm apoi o foaie se așază într-o tavă și se coace pe jumătate la cuptor. Merele rase se amestecă cu pesmet, zahăr, scorțișoară ,zahăr vanilat și se pun într-o tavă peste foaia coaptă pe jumătate. Se acoperă cu cea de-a doua foaie și se introduce la cuptor, la o temperatură moderată, pentru coacere. Plăcinta coaptă se pudrează cu zahăr.

REȚETA 5

Piept de pui cu ciuperci și smântână

Ingrediente:

1,25 kg piept de pui, 1,3 kg g ciuperci proaspete champignon albe sau brune, 300g trufe, 250 g ceapă, 100 ml ulei de masline, 350 g smântână pentru gătit, sare, piper 30 g, paprika (boia dulce) 20 g, pătrunjel verde-0 legătură, 2 căței de usturoi

Proces tehnologic: Pieptul de pui se taie în fâșii subțiri, lunguiețe. Se azonează cu sare și piper. Cepele se toacă mărunt. Ciupercile se curăță, se spală, iar cele conservate se scurg de lichid și se trec prin jet de apă rece apoi se taie julienne. Încingem într-o tigaie antiaderentă 2-3 linguri de ulei și punem fâșiile de carne la rumenit până devin galben-aurii. După ce carnea s-a prăjit ușor se scoate pe o farfurie. În aceeași tigaie adăugăm ceapa tocată mărunt. Adăugăm ciupercile tăiate julienne.

Se lasă ciupercile să se rumenească. Se adaugă fâșiile de carne în tigaie și cam 1/2 ceașcă de apă caldă.

Apoi se adaugă smântâna dulce pentru gătit, boiaua, pătrunjelul verde și se mai lasă să fiarbă 5-10 minute. Se stinge focul și adaugă usturoiul dat prin presă.

Clătite cu gem de afine

Ingrediente:

6 oua, 1 kg făină, 1 l lapte, 8 g sare, 200g unt, 500 ml apă minerală, 1 baton vanilie, 100 g zahăr, 50 g coajă de lămâie, gem afine-500 g

Proces tehnologic: Ustensile: vase, tel, tigaie clătite, vase pentru ouă. Ouăle se amestecă cu făina, sare, câte puțin lapte, apă minerală până se ajunge la compoziția omogenă. Se adaugă coaja de lămâie rasă. Se coc forme de clătite, se umplu cu gem de afine și se pudrează cu zahăr.

ECHIPA DE PROIECT

Proiectul a fost implementat de către cadrele didactice de la Colegiul Economic „Dionisie Pop Marțian” Alba Iulia:

Manager de proiect: prof. Sorin Valerian Chirilă

Responsabil concurs: prof. Nicolae Cosmin Apolzan

Coordonator firmă de exercițiu: prof. Nicolae Iacșa

Profesor instruire practică: prof. Maria Savu

Mastru instructor: Elena Onea

Mastru instructor: Ana Negrușa

Concept și tehoredactare: prof. Nicolae Cosmin Apolzan

Culegere rețete: prof. Nicolae Iacșa

