



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară: 6 Educație și competențe

Obiectiv specific : 6.14 Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Titlul proiectului: Azi elev, mâine angajat

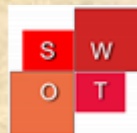
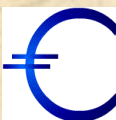
Contract: POCU/633/6/14/132931

“ Astăzi **ELEV**, mâine **MASTERCHEF**”

CONCURS CULINAR



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020



Cinci rețete culinare din bucătăria tradițională românească,



Preparate pe bază de carne de pește și carne de porc

Responsabil concursuri: prof. Moghioriu Ana
Coordonator firmă de exercițiu: prof. Savu Maria



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

“Astăzi ELEV, mâine MASTERCHEF”

Concursul culinar s-a desfășurat prin proiectul „Azi elev, mâine angajat”, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020.

Axa prioritara 6: Educatie si competente

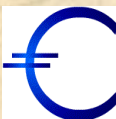
Obiectivul tematic 10: Efectuarea de investiții în domeniul educației, al formării și al formării profesionale în vederea dobândirii de competențe și a învățării pe tot parcursul vieții .

Contract: POCU/633/6/14/132931

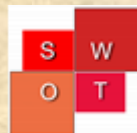
Concursul a avut un scop ambițios, vizând redescoperirea și promovarea rețetelor tradiționale ale bucătăriei românești și cultivarea spiritului competițional prin valorizarea specializărilor de bucatar și ospătari. În plus, elevii vor fi încurajați să iubească preparatele tradiționale românești, fiindcă este evidentă preferința tinerilor pentru mâncarea americană de tip fast-food.

50 elevi ai Colegiului Economic ”Dionisie Pop Marțian” și-au demonstrat abilitățile și deprinderile formate pe parcursul stagiilor de pregătire practică țintind la calificarea din etapa finală a concursului.

S-au calificat 5 echipe a câte 2 elevi, fiecare echipă pregătind câte un preparat de bază și un desert, miercuri 02 Iunie 2021. Juriului a fost format din profesioniștii: Chef Giovanni Buzgure (Hotel Cetate), Chezan Tudor (bucătar în cadrul Colegiului Economic ”Dionisie Pop Marțian”)



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

ECHIPA DE PROIECT

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

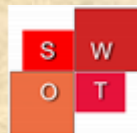
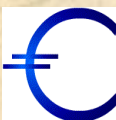
- ✓ Manager proiect: prof. Dincă Cristian
- ✓ Responsabil concurs: prof. Moghiroiu Ana
- ✓ Coordonator firmă de exercițiu: prof. Savu Maria
- ✓ Profesor instruire practică: Iacșa Nicolae
- ✓ Maistru instructor: Negrușa Ana
- ✓ Maistru instructor: Onea Elena



Colegiul Economic
Dionisie Pop Marțian Alba Iulia



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020



Carne de porc în crustă

Materii prime pentru 10 porții:

- Mușchiuleț de porc (4 bucăți egale ca mărime) 1200 g
- Ulei 100 ml
- Ceapă 100 g
- Lămâie 100 g
- Măr 100 g
- Pesmet 200 g
- Ouă 2 buc.
- Aluat fraged 1,400 g
- Cereale 100 g (se preferă ovăzul/ovăz)
- Sare 30 g
- Piper 5 g
- Morcov pentru decor 200 g



Proces tehnologic

Se înăbușă ,se lasă să se răcească. Se amestecă coaja de lămâie rasă cu sucul de lămâie și cu mărul și se lasă de-o parte 2 minute. Se amestecă cu ceapa fulgii de ovăz și pesmetul. Se păstrează o lingură de ou bătut, iar restul se adaugă în umplutură. Se curăță carnea de grăsime și de piele. Se face o creștătură adâncă de-a lungul fiecărui mușchi, fără a-l tăia în jumătăți. Se desfac și se toarnă umplutura pe fiecare. Se așază pe mușchii parte peste parte și se leagă strâns din loc în loc cu sfoară de bucătărie. Ruloul de carne se rumenește ușor pe toate părțile. Se răcește complet, apoi se îndepărtează sfoara.

Se întinde aluatul într-o foaie dreptunghiulară de trei ori mai lată decât bucata de carne și se rulează de jur-împrejurul bucății de carne, lipind cu grijă marginile. Se îndoaie capetele dedesubt și se îndepărtează surplusul de aluat. Se unge cu restul de ou bătut și se coace la cutpor 20 de min. Se scade apoi temperatura și se mai lasă încă 30 de min, până ce suprafața devine aurie. Se taie felii groase când este gata.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

File de șalău gratinat cu piure de cartofi cu ciuperci

Materii prime pentru 10 porții:

- File de șalău 1250 g
- Unt 200 g
- Făină 200 g
- Lapte 1500 ml
- Vin alb 100 ml
- Cașcaval 100 g
- Ouă (gălbenușuri) 4 buc.
- Ceapă 100 g
- Piper boabe 5 g
- Foi de dafin 250 g
- Lămâie 200 g
- Sare 50 g
- Cartofi 3250 g
- Crema de trufe 600 g
- Morcov pentru decor 300 g

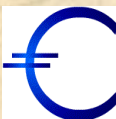


Proces tehnologic

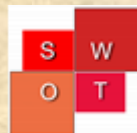
Fileurile de șalău se fierb în apă cu sare, piper, foi de dafin, ceapă și vin. După fierbere, bucățile de șalău se așază pe un platou pescăresc. Separat, se prepară un sos din unt încălzit, peste care se adaugă făină dizolvată în 100 ml de lapte rece și cantitatea de lapte rămasă, și se fierbe totul 15 minute. Se răcește, se adaugă gălbenușurile și sare. Sosul obținut se toarnă peste bucățile de șalău, se presară cașcaval ras și se introduce vasul la cuptor pentru gratinare.

Piure de cartofi și ciuperci

Cartofii se taie sferturi. Laptele se fierbe. Cartofii se fierb în apă cu sare. Când sunt fierți se scurg de apă și se pasează. Se adaugă lapte și unt și se amestecă până la omogenizare (laptele să fie fierbinte). La final se adaugă cantitatea de trufe din rețetă.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020



Medalion de porc cu sos picant

Materii prime pentru 10 porții:

- Cotlet de porc fără os (file) 1100 g
- Ulei 200 ml
- Făină 200 g
- Sos picant¹ 1100 g
- Pâine albă 400 g
- Pătrunjel verde 50 g
- Unt 100 g
- Sare 20 g
- Morcov pentru decor



Proces tehnologic:

Cotletul (file) se porționează, se bate puțin și se sarează. Pâinea se curăță de coajă și se taie în 10 felii de formă rotundă. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Bucățile de carne se trec prin făină, se înăbușă în ulei și 100 ml de apă, se adaugă sosul picant și se fierb 30 de minute. Feliile de pâine se stropesc cu unt topit și se introduc la cuptor 5 minute. Pe fiecare felie se așează câte o bucată de carne și se acoperă cu sos.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Sos picant

Materii prime pentru 10 porții:

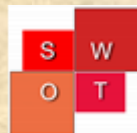
- Sos brun² 800 g
- Castraveciori în oțet 150 g
- Unt 50 g
- Ceapă 100 g
- Muștar 50 g
- Vin alb 50 ml
- Oțet 9° 50 ml
- Piper boabe 10 g
- Sare 10 g

Proces tehnologic

Ceapa se toacă mărunț și se opărește. Castraveciorii se curăță de coajă și de semințe, se toacă foarte mărunț și se scurg bine de zeamă.

Ceapa, muștarul și piperul se fierb în 300 ml de apă, circa 15 minute. Se adaugă la sosul brun și se fierb încă 5 minute. Se strecoară totul printr-o sită fină. La sos se adaugă castraveciorii și se fierb împreună circa 10 minute. La sfârșitul fierberii se adaugă vin, unt și sare.

Se preia rețeta respectivă





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Păstrăv umplut, sos cu smântână și legume

Materii prime pentru 10 porții:

- Păstrăvi 10 buc. 2250 g
- Pătrunjel verde 50+50 g
- Usturoi 100 g
- Ouă 3 buc. 200 g
- Pesmet 400 g
- Unt 150 g + 100 g
- Lămâie 400 g
- Mărar 30 g
- Sare 15 g + 30 g
- Piper 20 g
- Capere 300 g
- Smântână pentru gătit 32% 700 ml
- Făină 100 g
- Legume asortate (din pachet) 500 g



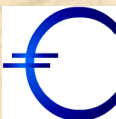
Proces tehnologic

Păstrăvii se curăță și se spală, apoi se taie aripioarele. Pătrunjelul și mărarul verde se toacă, Usturoiul se pisează. Lămâile se taie felii.

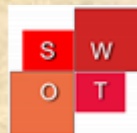
Se amestecă pătrunjelul cu usturoiul, ouăle, pesmetul și condimentele. Se umple fiecare pește cu această compoziție, presând bine umplutura în cavitate. Se ung peștii cu untul topit și se așază deasupra felii de lămâie. Se frig peștii pe grătar, într-o folie de aluminiu, 5-6 minute, apoi se scot pe un platou și se decorează cu mărar.

Legumele se sotează la tigaie cu o parte din unt.

Într-o crăticioară se topește untul, se adaugă caperele cu tot cu zeama de pe ele, apoi se adaugă compoziția de smântână cu făină. Se amestecă ușor pentru a se evita formarea aglomerărilor. Se potrivește de sare și piper și se adaugă pătrunjel verde.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Somon file cu legume și sos olandez

Materii prime pentru 10 porții:

- File de somon 2000 g
- Ulei 200 ml
- Sare 30 g
- Piper 2 g

Pentru sos:

- Unt 350 g
- Ouă (gălbenușuri) 5 buc.
- Suc de lămâie 100 g
- Sare 20 g
- Piper 1 g

Pentru garnitură:

- Cartofi 1200 g
- Morcovi 1200 g
- Sparanghel 750 g

Pentru ornat:

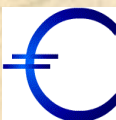
- Mărar proaspăt 50 g
- Lămâie 100 g



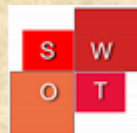
Proces tehnologic

Fileurile de somon se spală și se porționează. Cartofii, morcovii și sparanghelul se curăță și se spală. Cartofii și morcovii se taie în formă de butoiase. Acestea se fierb în apă cu sare. Sparanghelul crud se fierbe separat în apă cu sare până se inmoaie ușor.

Fileurile de somon se ung cu ulei și se frig pe grătarul încins timp de 10 minute, pe ambele părți. Sosul olandez se prepară astfel: se bat gălbenușurile într-un vas așezat la foc mic sau la bain-marie, se adaugă sare și piper, apoi – treptat – untul topit (să arate ca o maioneză caldă). La sfârșit se adaugă sucul de lămâie. Sosul se păstrează la cald.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020



Budincă cu brânză de vaci

Materii prime pentru 10 porții:

- Brânză de vaci 600 g
- Lapte 600 ml
- Amidon 60 g
- Ouă 3 buc.
- Zahăr 150 g
- Păstaie de vanilie
- Sirop de fructe 250 g
- Griș 250 g
- Unt 50 g
- Lămâi 100 g

Fruite decor

- Fructe proaspete (mere, kiwi, capsuni, afine)



Proces tehnologic

Se separă albușurile de gălbenușuri. Amidonul se dizolvă în 100 ml de lapte rece. Grișul se fierbe. Laptele (500 ml) se fierbe cu zahăr (100 g) și amidon la foc moderat, amestecând continuu, circa 10 minute.

Se adaugă vanilina și se lasă să se răcească. Se amestecă cu brânză de vaci, griș, gălbenușuri și albușuri bătute spumă. Compoziția obținută se așază într-o tavă unsă cu margarin- sau unt și tapetată cu zahăr. Se nivelează suprafața și se coace la cuptor, la o temperatură moderată, timp de 20-30 de minute. Budinca coaptă se lasă să se răcească puțin și se porționează.

Papanași

Materii prime pentru 10 porții:

- Brânză de vaci 1000 g
- Făină 400 g + 300 g modelat
- Ouă 3 buc.
- Zahăr brun 100 g
- Bicarbonat 3 g
- Coajă rasă de lămâie 100 g
- Griș 100 g
- Ulei 200 ml + 500 ml pt prăjit
- Smântână 500 g
- Zahăr farin 50 g
- Gem 500 g
- Sare 20 g



Proces tehnologic

Modul de preparare

Brânza de vaci se amestecă cu făină, ouă, zahăr, bicarbonat, coajă rasă de lămâie, griș și sare. Din această compoziție se modelează papanași în formă rotundă, se apasă în mijloc și se prăjesc în ulei.

Se pudrează cu zahăr farin. Se servesc cu dulceață și se decorează cu fructe



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Profiterol cu cremă de vanilie

Materii prime pentru 30 bucăți x 45 g:

Pentru coji

- Apă 160 ml
- Ulei 100 ml
- Făină 200 g
- Ouă 6 buc.
- Sare 5 g

Pentru cremă

- Zahăr brun 100 g
- Făină 100 g
- Ouă 2 buc.
- Lapte 600 ml
- Păstaie de vanilie
- Sare 20 g

Pentru decor

- Zahăr pudră
- Frișcă 400 g
- Zahăr brun 80 g
- Coajă de lămâie 200 g

Decor afine, căpșuni



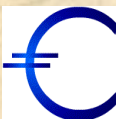
Proces tehnologic

Se prepară aluatul:

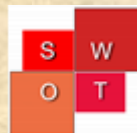
Se pune apă la fiert cu grăsimea. Când clocotește se adaugă toată făina odată, se retrage de pe foc amestecându-se până se omogenizează. Se adaugă ouăle unul câte unul, apoi se toarnă poșul prevazut cu dui, în formă de gogoșele.

Se prepară crema în timp ce se coc cojile:

Se separă albușul de gălbenuș. Galbenușurile se amestecă cu sarea, cu jumătate din cantitatea de zahăr, cu făina și cu amidonul diluat în lapte rece.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Se subțiază laptele care a fost fiert separat și apoi temperat, pentru a evita gelificarea bruscă a amidonului.

Se așază compoziția obținută pe foc și se amestecă continuu până la probă (se așază puțină cremă pe suprafața lucioasă, prin răcire se gelifică și se desprinde fără să lase urme).

Se temperează crema obținută și se amestecă cu albușurile bătute spumă cu restul de zahăr și aromatizate cu vanilină. Se amestecă ușor pentru a se păstra gradul de afânare a cremei.

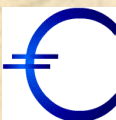
Coacere și asamblare:

Aluatul opărit se introduce în poșul prevăzut cu dui și se toarnă apoi (pe tava pregătită) în forme rotunde.

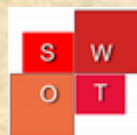
Se introduce tava la cuptor la 200 de grade pentru 10 minute, apoi la 180 de grade pentru alte 10-12 minute.

Sunt gata când au crescut în volum, au culoare rumenă – aurie, sunt ușoare, iar prin rupere se observă în interior un aspect de fagure.

Se scoate tava de la cuptor, se lasă să se răcească, se taie căpăcelul și se umplu gogoșelele cu crema de vanilie și se decorează cu frișcă bătută.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Rulouri cu cremă ganaj

Materii prime pentru 25 bucăți:

- Aluat foietaj 500 g
- Frișcă (min 32% grăsime) 550 g
- Ciocolată menaj 450 g
- Fructe confiate 250 g, mix exotic
- Esență rom 20 ml
- Unt 50 g
- Zahăr brun 50 g
- Zahăr pudră 50 g
- Ou 1 buc



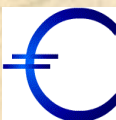
Modul de preparare

Din aluatul foietaj se întinde, se taie fâșii de 2 cm, Fâșiile de aluat se rulează pe conuri de patiserie, se începe din vârful conului și se rulează până în capăt. Oul se bate și cu o pensulă de silicon se ung foarte bine rulourile. Acestea se pun în tavă și se pun în frigider la rece 10 minute, apoi se introduc la cuptor la temperatura de 200 de grade timp de 20-25 de minute.

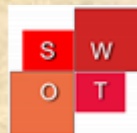
Pentru crema ganaj:

Frișca se introduce în bain-marie, se adaugă și zahărul, se încălzește ușor, apoi se adaugă ciocolata bucățele. Ciocolata trebuie să fie acoperită de frișcă. Se amestecă cu telul până se topește ciocolata și capătă consistență. Se retrage de pe foc și se adaugă untul. Se răcește bine și se bate cu telul sau cu mixerul, își deschide culoarea și capătă în volum. Se adaugă fructele confiate și esența de rom.

Cu crema obținută se umplu rulourile de foietaj.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Tarte cu cremă de lămâie și fructe

Materii prime pentru 10 bucăți x 120 g:

Pentru aluat

- Făină 200 g
- Unt 100 g
- Zahăr farin 75 g
- Bicarbonat 2 g
- Oțet 1 ml
- Sare 1 g
- Ouă gălbenușuri 2 buc.
- Lămâie rasă 100 g
- Făină pentru modelat 50 g

Pentru cremă de lămâie

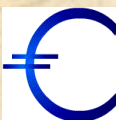
- Zahăr brun 100 g
- Lapte 300 ml
- Frișcă bătută 100 g
- Amidon 40 g
- Ouă gălbenușuri 3 buc.
- Sare 5 g
- Baton de vanilie
- Coajă lămâie – 5 lămâi
- Zeamă lămâi 400 g

Décor: Fructe diverse (kiwi, căpșuni, mere proaspete, afine).

Pentru aluat: Făina se cerne. Se amestecă cu untul foarte rece, se adaugă zahărul, sarea, până se obține o consistență nisipoasă. Apoi se adaugă bicarbonatul stins cu oțet, galbenуșurile și câteva picături de apă. Se frământă puțin pentru omogenizare, se formează o bilă și se pune la frigider pentru 15 min. După ce se scoate de la frigider se înțeapă cu furculița și se coace la 200 de grade 15 min. Se pune la cuptor la 170 de grade pentru 15 minute.

Pentru cremă: Laptele se amestecă cu zahărul, gălbenușurile, un strop de sare și amidonul, și se fierb pe bain-marie până capătă consistență. Se adauga sarea, vanilina, coaja de lămâie și zeama de lămâie.

Crema obținută se toarnă peste tartă și se pune la rece. După răcire se decorează cu frișcă bătută și fructe



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin
Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020

