

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

---

Блюда из запечённых овощей



# ВВЕДЕНИЕ: ЗНАЧЕНИЕ ОВОЩЕЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

---

- Одним из секретов здоровья, долголетия и повышенного иммунитета является употребление нужного количества овощей в день. Польза овощей для человеческого организма практически неопределима. Овощи являются не только основным поставщиком витаминов, но и также являются источником минеральных солей и других полезных веществ.

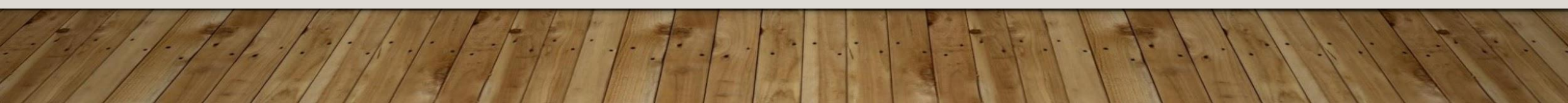




# КРУЖОЧКИ ЦУККИНИ В ДУХОВКЕ

- Прекрасная закуска. Кабачки обмакиваются в яйцо, затем в панировку и запекаются в духовке. Получается полезнее, чем жареные.
- Ингредиенты Порций: 4- 2 средних кабачка цуккини, нарезать ломтиками по 0.5 см 1/2 стакана панировочных сухарей 1/2 ч.л. сушеного орегано 1/8 ч.л. молотого черного перца 2 ст.л. тертого сыра Пармезан 2 яичных белка
- Способ приготовления Подготовка: 5 мин > Приготовление: 15 мин > Общее время: 20 мин
- 1. Разогрейте духовку до 240 С.
- 2. В небольшой миске смешайте панировочные сухари, орегано, перец и сыр пармезан. В другую миску положите яичные белки и немного взбейте. Окуните ломтики кабачков в белки, а затем обваляйте их в панировке. Положите на смазанный маслом противень для выпечки.
- 3. Запекайте 5 минут в предварительно разогретой духовке, затем переверните и запекайте еще 5 - 10 минут, пока они не подрумянятся и не станут хрустящими.







# КОРНЕПЛОДЫ В ДУХОВКЕ

- Репа, морковка, батат, брюква, морковь - набор овощей можно варьировать исходя из того, что имеется в наличии. Карамелизованные запечённые овощи, приготовленные с соусом из белого вина с ароматом яблок. Роскошный гарнир для жареного мяса.
- Ингредиенты Порций: 8 50 г сливочного масла 700 мл яблочного сока 250 мл сухого белого вина 500 г репы 500 г пастернака 500 г моркови 500 г батата 500 г брюквы соль и свежемолотый черный перец по вкусу
- Способ приготовления - Подготовка:30мин > Приготовление:1ч10мин > Общее время: 1ч40мин
- 1. Доведите яблочный сок и вино до кипения в большой кастрюле, пока смесь не выкипит до 175 мл, в течение примерно 30 минут. Добавьте сливочное масло и взбейте венчиком.
- 2. Разогрейте духовку до 220 С.
- 3. Очистите овощи и нарежьте на одинаковые кусочки по 1 - 2 см. Выложите на противень с бортиком. Поверх овощей вылейте заливку. Посыпьте солью и перцем. Тщательно перемешайте.
- 4. Запекайте, пока овощи не станут мягкими и золотистыми, изредка помешивая, примерно 40 минут.







# БАКЛАЖАНЫ ПАРМИДЖАНО

- Классическое блюдо из баклажанов, запеченных с сыром и томатным соусом. Ломтики баклажанов обваливаются в яйце и сухарях, быстро запекаются в духовке, затем выкладываются в форму слоями, с томатным соусом и тертым сыром, и запекаются до румяной корочки. Это классический итальянский рецепт. Сухие травы можно заменить 1 ст.л. итальянской приправы.
- Классическое блюдо из баклажанов, запеченных с сыром и томатным соусом. Ломтики баклажанов обваливаются в яйце и сухарях, быстро запекаются в духовке, затем выкладываются в форму слоями, с томатным соусом и тертым сыром, и запекаются до румяной корочки. Это классический итальянский рецепт. Сухие травы можно заменить 1 ст.л. итальянской приправы.
- Способ приготовления
- Подготовка: 25 мин > Приготовление: 50 мин > Общее время: 1 ч 15 мин
- 1. Разогреть духовку до 180 С. Приготовить панировку: смешать вместе панировочные сухари, базилик, орегано и петрушку.
- 2. Ломтики баклажанов обмакнуть во взбитое яйцо, затем обвалять в панировке. Выложить баклажаны в один слой на противень. Запекать в духовке 180 С 5 минут, перевернуть ломтики и запекать еще 5 минут.
- 3. На дно большой формы для выпечки (20 x 30 см) выложить слой соуса, затем слой баклажанов, снова томатный соус и посыпать сыром Моцарелла. Повторить слои. Верх посыпать тертым сыром Пармезан.
- 4. Поставить форму в духовку. Запекать в предварительно разогретой духовке 35-40 минут.









# ЗАПЕЧЁННЫЕ ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ

- Помидоры в качестве гарнира к домашним макаронам с сыром и к любым итальянским блюдам из макарон. Вкус помидор после выпечки становится интенсивнее и насыщеннее.
- Ингредиенты Порций: 4 8 помидоров , разрезанные пополам 12 зубчиков чеснока, очищенных 4 ст.л. оливкового масла крупная горсть нарезанных свежих листьев базилика соль и свежемолотый черный перец по вкусу
- Способ приготовления
- Подготовка: 10мин > Приготовление: 45мин > Общее время: 55мин
- 1. Разогрейте духовку до 200 С.
- 2. Положите половинки помидоров в неглубокую форму для выпечки, в которой все они могут поместиться, плотно прилегая друг к другу. Между помидорами поместите зубчика чеснока целиком. Сверху смажьте оливковым маслом и посыпьте базиликом. Приправьте солью и перцем.
- 3. Запекайте, не накрывая крышкой, 35 - 45 минут, пока помидоры не станут мягкими и на начнут шипеть в форме, и шкурка слегка не обуглится. Подавайте на стол горячими.







# КУСКУС С ПЕЧЁНЫМИ ОВОЩАМИ

- Традиционное блюдо Марокканской кухни, нежный кус кус с овощами запеченными в духовке.
- Ингредиенты Порций: 8 2 кабачка 1 баклажан 1 красный перец 4 помидора 2 красные луковицы 2 морковки 4 зубчика чеснока пучок петрушки 300 г кускуса 25 г сливочного масла 2 ст.л. растительного масла
- Способ приготовления
- Подготовка:20мин › Приготовление:40мин › Общее время: 1ч
- 1. Кабачки нарезать крупными кружочками. Баклажан нарезать кубиками. Перец очистить от семян и нарезать крупными ломтиками. 4 помидора разрезать пополам. Лук нарезать кубиками, крупно нарезать морковь.
- 2. Выложить овощи на противень, полить овощи растительным маслом, посолить и поперчить. Поставить в духовку и печь 40-50 минут при температуре 200 С, помешивая, время от времени, пока овощи не будут готовы.
- 3. Тем временем приготовить кускус. Залить кускус 2 стаканами кипятка и дать постоять 5 минут, чтобы кускус набух. Перемешать вилкой, добавить масло и петрушку. Посолить, поперчить, перемешать. Подать кускус с печеными овощами.







# ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

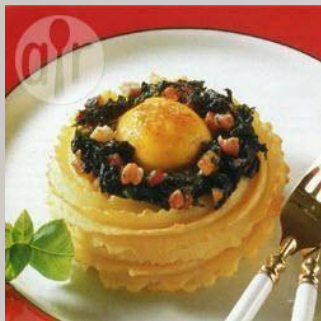
---

- Картофельный салат в печеном картофеле, под сырной корочкой.
- Ингредиенты Порций: 4 4 картофелины 150 г ветчины 1 луковица соль, перец 200 г сыра 4 ст.л. сметаны
- Способ приготовления
- Подготовка: 30 мин › Приготовление: 15 мин › Общее время: 45 мин
- 1. Картошку промыть и сварить в микроволновой печи в течении 3 минут на полной мощности (накрыв крышкой).
- 2. Лук нарезать и пассеровать на среднем огне несколько минут. Посолить его.
- 3. Натереть на крупной терке сыр, лучше твердых сортов. Отложить немного для посыпки сверху.
- 4. Ветчину мелко порезать, смешать с обжаренным луком, сыром и сметаной.
- 5. Посолить и поперчить, все хорошо перемешать.
- 6. Сваренный в мундире картофель разрезать пополам, вынуть ложкой середину, нарезать мелко.
- 7. Добавить нарезанный картофель к ветчине и сыру. Все хорошо смешать.
- 8. Полученным салатом наполнить полые половинки картофеля, посыпать сверху отложенным сыром.
- 9. Духовку разогреть до 180 C градусов. Запекать около 15 минут.









# КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГНЁЗДА С ЛИСТОВОЙ СВЕКЛОЙ И ЯЙЦОМ

- Красивая закуска или гарнир - картофельные гнезда делаются из отварного картофеля, сливочного масла и желтков. Гнезда наполняются начинкой и тушеной листовой свеклы мангольд и жареного бекона, в центр разбивается яйцо и все запекается в духовке. Если не найдете листовую свеклу, можно заменить ее шпинатом.
- Ингредиенты Порций: 4 750 г рассыпчатого картофеля соль 2 ст. л. сливочного масла 2 яичных желтка свежемолотый мускатный орех ДЛЯ НАЧИНКИ 500 г листовой свеклы (мангольда) 150 г бекона 8 яиц порошок сладкой паприки

- Способ приготовления
- Подготовка:40мин > Приготовление:20мин > Общее время: 1ч
- 1. Картофель помойте и отварите в мундирах в подсоленной кипящей воде до мягкости (примерно 25 минут). Тем време нем переберите листовую свеклу, удалите (вырежьте ножом) грубые листовые прожилки и помойте ее. Переложите необсушенные листья мангольда в кастрюлю и потомите на среднем огне. Мелко нарежьте бекон и обжарьте его на сковороде. Слейте вытопившийся жир. Перемешайте бекон и листовую свеклу.
- 2. Слейте воду с картофеля, обдайте холодной водой, очистите и, не остужая, разомните толкушкой. Картофель, столовую ложку сливочного масла и желток размешайте до образования однородной массы. Приправьте мускатным орехом. Разогрейте духовку до 200°C (духовку с конвекцией до 180°C). Смажьте противень оставшимся маслом.
- 3. Картофельной массой наполните кондитерский мешочек и выдавите 8 гнезд диаметром около 8 см на противень. Наполните начинкой из листовой свеклы и бекона. В середине каждого гнезда сделайте углубление. Аккуратно разбейте по яйцу и влейте в углубление в гнезде. Поставьте гнезда в разогретую духовку и выпекайте примерно 20 минут, пока они не зарумянятся. Посыпьте порошком паприки.







## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



- О чем мы должны помнить, покупая продукты? О сезоне, в котором лучше всего есть наши любимые фрукты и овощи. Никто не любит бледных безвкусных помидоров или же огромную, блестящую, но лишенную аромата и вкуса клубнику. В них больше вредных веществ, чем витаминов и минералов. И если мы хотим питаться здоровой пищей, то нужно использовать то, что подготовила нам природа в разные поры года. Весна Это время, когда все пробуждается к жизни, а первые лучи солнца придают нам энергии и оптимизма. Чтобы восполнить дефицит витаминов после зимы, нужно употреблять продукты, которые предлагает нам эта пора года. Прежде всего, это огурцы, петрушка (зелень), салат, редис, зеленый лук, щавель, шпинат, свекла, ревеня, руккола, спаржа. Из плодов это яблоки, груши, клубника, вишня, черешня. Лето В конце весны и в начале лета появляются такие овощи, как фасоль, спаржевая фасоль, брокколи, кабачок, кольраби, листья свеклы, баклажан, молодой картофель. Затем на наших столах должны появиться перец, зеленый горошек, молодая свекла, кукуруза, фасоль. В начале сезона можно открыть сезон клубники, а затем малины, смородины. В середине лета следует почаще употреблять арбузы, крыжовник, персики, нектарин, различные ягоды – землянику, голубику, чернику и др. Осень Главным овощем, который приходит на ум в это время года, является тыква — королева осени. Важны в это время овощи именно бахчевые — патиссоны, кабачки, цукини. Кроме того, начинается сбор урожая брюссельской капусты, цикория, эндивии, черной репы, артишока. Осенью появляется клюква, айва, слива, виноград. Также это пора грибов. Зима В это время природные богатства недоступны, и мы должны пользоваться урожаем предыдущих сезонов — в виде консервов, варенья, маринадов, солений, есть сушеные или замороженные продукты. Кроме того, в эту пору года мы должны заботиться о своем иммунитете, обеспечивая организм продуктами с витамином С. Среди прочего, мы найдем его и в цитрусовых, которые, хоть и не растут в нашей стране, могут быть куплены в любом магазине. Никогда не забывайте об орехах, которые также являются сокровищницей витаминов и минералов. Весь год Каждый сезон имеет свою особую «коллекцию» овощей и фруктов. Помимо этого, есть фрукты и овощи, которые можно есть круглый год, и относятся к ним груши, яблоки, репа, лук, чеснок, фасоль, капуста, морковь, лук-порей, корень петрушки, сельдерей, грибы. Почему так важно обращать внимание на сезонность? Связано это с тем, что фрукты и овощи, съеденные во время года, когда их собирают, содержат наибольшее количество питательных веществ и являются в максимальной степени полезными для нашего здоровья. Это и есть главная причина, по которой мы должны приспособиться к ритмам природы и извлечь из нее то, чем она в данный момент с нами готова делиться.