



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
"Экономико-технологический колледж № 22"

# ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Выполнила: Завгородняя А. А.,  
студентка группы 327

# СОДЕРЖАНИЕ

- ВВЕДЕНИЕ
- ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ
- ОБРАБОТКА ГРИБОВ
- АССОРТИМЕНТ

## ВВЕДЕНИЕ

- Овощи — съедобная часть растений, играющая огромную роль в рационе человека. К овощам можно отнести большую группу — кроме круп, орехов, фруктов, грибов и некоторых ягод.
- Грибы - это очень большая в природе группа растительных организмов. Грибы — съедобное чудо природы.
- Для приготовления холодных блюд и закусок из овощей и грибов используют свежие, вареные, соленые и маринованные овощи, грибы и зелень.

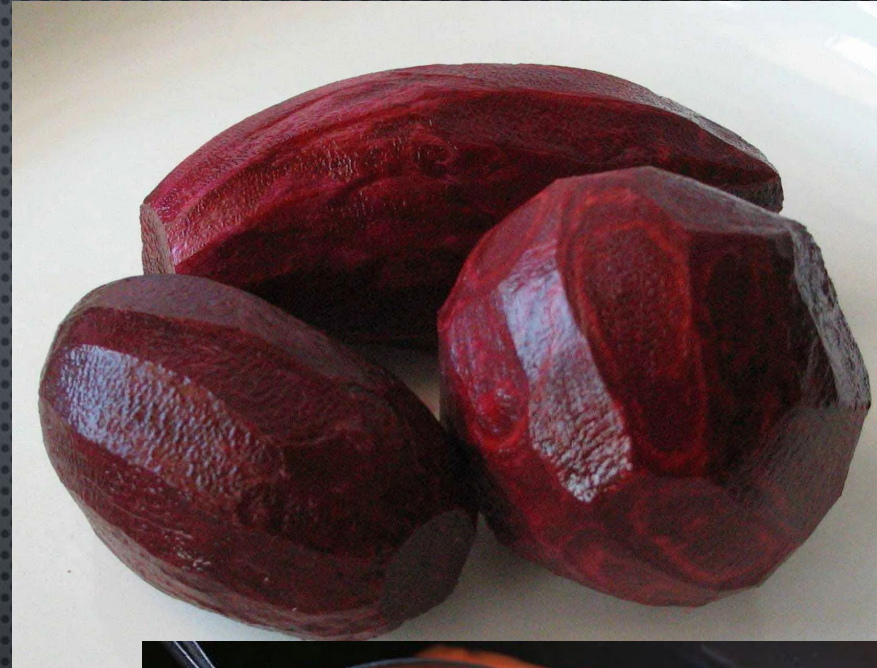


## ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ

- Овощи и зелень подвергают механической кулинарной обработке. Их ополаскивают холодной кипяченой водой, если в дальнейшем используют без кулинарной обработки.
- Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожице, кукурузу – початками, не снимая листьев, стручки фасоли – нарезанными, лопаточки гороха – целыми, сушеные овощи предварительно замачивают.



- При варке овощи закладывают в кипящую воду или заливают водой (в зависимости от вида овощей), добавляют соль (на 1 л. воды 10г. соли) и варят при закрытой крышке. Вода должна покрыть овощи на 1 - 2 см., так как при варке в большом количестве воды происходят большие потери растворимых пищевых веществ
- Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшились вкусовые качества и не замедлялся процесс варки. Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу и артишоки варят в большом количестве бурно кипящей воды (3-4 л на 1 кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета. Быстрозамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду. Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, а затем отвар сливают и используют для приготовления супов и соусов.



## ОБРАБОТКА ГРИБОВ

- Грибы сразу подвергают обработке, так как они быстро портятся. Первичная обработка грибов состоит из следующих операций: очистки, промывания, сортировки и нарезки.
- При обработке свежих грибов необходимо внимательно отбирать их, так как некоторые из них имеют сходство с несъедобными и ядовитыми грибами.



- БЕЛЫЕ ГРИБЫ, ПОДОСИНОВИКИ, ПОДБЕРЕЗОВИКИ, ЛИСИЧКИ, СЫРОЕЖКИ ОБРАБАТЫВАЮТСЯ ОДИНАКОВО: ОЧИЩАЮТ ОТ ЛИСТЬЕВ, ХВОИ И ТРАВИНОК, ОТРЕЗАЮТ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ НОЖКИ И ПОВРЕЖДЕННЫЕ МЕСТА, СОСКАБЛИВАЮТ ЗАГРЯЗНЕННУЮ КОЖИЦУ И ТЩАТЕЛЬНО ПРОМЫВАЮТ 3-4 РАЗА. ПРИ ОБРАБОТКЕ СЫРОЕЖЕК СО ШЛЯПКИ СНИМАЮТ КОЖИЦУ. ДЛЯ ЭТОГО ИХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОШПАРИВАЮТ КИПЯТКОМ. У МАСЛЯТ ЗАЧИЩАЮТ НОЖКИ И ОТРЕЗАЮТ ШЛЯПКИ, ВЫРЕЗАЮТ ИСПОРЧЕННЫЕ И ЧЕРВИВЫЕ МЕСТА, СО ШЛЯПКИ СНИМАЮТ СЛИЗИСТУЮ КОЖИЦУ И ПРОМЫВАЮТ.
- ПРИ ОБРАБОТКЕ У ШАМПИНЬОНОВ УДАЛЯЮТ ПЛЕНКУ, ЗАКРЫВАЮЩУЮ ПЛАСТИНКИ, ЗАЧИЩАЮТ КОРЕНЬ, СНИМАЮТ КОЖИЦУ СО ШЛЯПКИ И ПРОМЫВАЮТ В ВОДЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЛИМОННОЙ КИСЛОТЫ ИЛИ УКСУСА, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ПОТЕМНЕЛИ.



# ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

- Помидоры – 300 г (ломтикам)
- Огурцы – 200 г (ломтикам)
- Сладкий красный перец – 70 г (соломкой)
- Красный лук – 80 г (полукольцами)
- Маслины – 80 г (колечками и на украшение)
- Сыр «Фета» – 200 г (кубикам)
- Черный перец – по вкусу
- Орегано – по вкусу
- Оливковое масло – 40 г
- Соль – по вкусу





# ЛОБИО

- КРАСНАЯ ФАСОЛЬ – 500 г
- СОЛЬ – ПО ВКУСУ
- ХМЕЛИ-СУНЕЛИ – 10 г
- ЧЕСНОК – 18 г (МЕЛКО ИЗМЕЛЬЧИТЬ)
- КОРИАНДР – 10 г
- КИНЗА – 10 г (МЕЛКО ИЗМЕЛЬЧИТЬ)
- ЛУК – 100 г (МЕЛКО ИЗМЕЛЬЧИТЬ)
- МОЛОТЫЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ – ПО ВКУСУ



## КИСЛО-СЛАДКАЯ СВЕКЛА

- СВЕКЛА – 300 г (ЛОМТИКОМ)
- СОЛЬ – ПО ВКУСУ
- САХАР – 5 г
- ЛИМОННЫЙ СОК – 30 г
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО – 20 г
- КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРАХМАЛ – 10 г
- ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ – ПО ВКУСУ



# САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ

- БАКЛАЖАН – 80 г (КУБИКОМ)
- КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ – 70 г (КУБИКОМ)
- ПОМИДОР – 70 г (КУБИКОМ)
- ЧЕСНОК – 19 г (МЕЛКО ИЗМЕЛЬЧИТЬ)
- УКСУС 9% – ПО ВКУСУ
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО – 20 г
- ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ – ПО ВКУСУ



# САЛАТ «МОНАСТЫРСКИЙ»

- КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА — 350 г
- Рис — 60 г
- Шампиньоны — 400 г (ломтиком)
- Морковь — 70 г (натереть на крупной терке)
- Огурцы маринованные — 70 г (кубиком)
- Репчатый лук — 80 г (кубиком)
- Растительное масло — 20 г
- Постный майонез — по вкусу
- Соль — по вкусу
- Укроп - по вкусу



## САЛАТ "ТАЕЖНЫЙ"

- Картофель – 240 г (кубиком)
- Морковь – 120 г (кубиком)
- Грузди – 200 г (ломтиком)
- Клюква (свежая) – 150 г
- Лук зеленый – 70 г (мелко измельчить)
- Укроп – 50 г (мелко измельчить)
- Петрушка – 60 г (мелко измельчить)
- Горошек зеленый (консервированный) - 150 г
- Масло растительное - 30 г
- Соль – по вкусу

