

Блюда и гарниры из жареных овощей



Цель занятия:

- ❖ Изучить блюда и гарниры из жареных овощей
- ❖ Изучить технологию приготовления и правила подачи горячих блюд из жареных овощей



Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

В овощах, особенно в зелени, содержатся вещества, обладающие противосклеротическим действием.



В зависимости от вида тепловой обработки различают:

- 0 Отварные;
- 0 Припущенные;
- 0 Жареные;
- 0 Тушеные;
- 0 Запеченные

Плюсы и минусы тепловой обработки:

- 0 1) В сырых овощах клетки растительной ткани связаны между собой склеивающим веществом – протопектином. При тепловой обработке протопектин переходит в растворимое вещество – пектин, поэтому связь между клетками ослабляется и овощи размягчаются.
- 0 2) Крахмал, содержащийся в овощах, клейстеризуется. Крахмальные зерна при температуре 55–70°C впитывают воду, имеющуюся в овощах, и образуют студенистую массу – клейстер.
- 0 3) При нагревании крахмала выше 120°C происходит декстринизация. Она заключается в том, что крахмал расщепляется, образуя растворимые в воде вещества – пиродекстрины, имеющие коричневый цвет. Поэтому при жарке овощей, содержащих крахмал, на поверхности образуется румяная корочка.
- 0 4) В овощах, содержащих сахара, при нагревании происходит глубокий распад сахара – карамелизация. Образуются темноокрашенные вещества – кармелен, кармелан и др. В результате карамелизации количество сахара в овощах уменьшается, а на поверхности образуется поджаристая корочка.
- 0 5) В овощах при тепловой обработке происходит реакция меланоидинообразования, при которой простые сахара вступают в реакцию с азотистыми веществами и образуются меланоидины – темноокрашенные соединения. Они играют важную роль в образовании поджаристой корочки.

6) Зеленый цвет овощей - обусловлен содержанием пигмента хлорофилла;

Желтый, оранжевый, красный цвета овощей обусловлены содержанием группы пигментов – каротиноидов;

В свекле содержатся красящие вещества – антоцианы, которые представляют собой два пигмента – пурпурный (бетанин) и желтый;

Бело-желтый цвет овощей обусловлен содержанием пигментов – флавонов, которые при гидролизе приобретают желтую окраску.

7) При тепловой обработке масса овощей уменьшается. Изменения в массе зависят от вида овощей, способа их тепловой обработки и формы нарезки.

8) Витамин С – аскорбиновая кислота – менее устойчив и легко разрушается при тепловой обработке. В целях его сохранения необходимо: не допускать длительного хранения очищенных и нарезанных овощей

Жа́рка – процесс, при котором продукты подвергаются термической обработке при непосредственном соприкосновении с жиром или без жира при температуре, обеспечивающей образование на их поверхности специфической корочки, что является результатом распада под действием высокой температуры содержащихся в продукте органических веществ и образования новых.



Способы жарки:

- Основной – жарят в небольшом количестве жира 4-5% , жир разогревают до t 140—150°C; жарят с любыми видами жира,
- В жарочном шкафу – продукты в неглубокой смазанной жиром посуде ставят в жарочный шкаф при температуре 150—270 °С. Если это мучное изделие – процесс называется выпеканием;
- В большом количестве жира (во фритюре) — продукт полностью погружают в жир, предварительно нагретый до температуры 160—180°C; жарят со всеми видами жиров, кроме маргарина и сливочного масла, количество жиров должно быть в 4 раза больше овощей, которые будут жарить
- На открытом огне - продукт надевают на металлический стержень (шпажку) или укладывают на металлическую решётку, предварительно смазанную жиром. Стержень или решётку помещают над раскалёнными углями или электроспиральями в специальных аппаратах (электрогрилях) и жарят, медленно вращая стержень;
- В поле инфракрасных лучей (ИК-нагрев) — жарка в гриле происходит без дымообразования за счёт воздействия на продукт инфракрасных излучений электронагревательных элементов. ИК-поле проникает в продукт на сравнительно большую глубину, время жарки сокращается. Продукт получается более сочным.

Для жаренья используют овощи сырые и в некоторых случаях предварительно отваренные

- В сыром виде жарят овощи, содержащие неустойчивый протопектин и достаточное количество влаги
- Овощи, содержащие более устойчивый протопектин, предварительно варят или припускают, измельчают, а затем жарят
- к таким овощам относятся: картофель, кабачки, тыква, баклажаны
- к таким овощам относятся: свекла, морковь, капуста



Картофель жареный

Приготавливают из сырого или вареного картофеля. Сырой картофель нарезают брусочками, дольками, кубиками или ломтиками, промывают в холодной воде, для того чтобы кусочки не склеивались и не прилипали к противню, затем обсушивают. На раскаленный противень с жиром кладут картофель слоем 4–5 см, жарят, периодически помешивая, до образования румяной корочки, солят и продолжают жарить. Если при жарке на плите картофель полностью не прожарился, то его дожаривают в жарочном шкафу.





Картофель жаренный во фритюре

Картофель нарезают брусочками соломкой, дольками, кубиками, шариками, стружкой, промывают и хорошо обсушивают. В раскаленный до 170–180°C жир закладывают подготовленный картофель и жарят до образования румяной корочки и готовности. Время жарки зависит от температуры жира и формы нарезки. Готовый картофель вынимают, дают стечь жиру, посыпают мелкой солью и встряхивают. Солить картофель до жарки нельзя, так как он отмокает, и жир сильно вспенивается. Картофель, нарезанный брусочками, дольками, кубиками, шариками и жареный во фритюре, называют картофель фри. Картофель, нарезанный соломкой, называют пай. Используют его как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске картофель кладут на тарелку с бумажной салфеткой, украшают веточками зелени.





Баклажаны жаренные

- Баклажаны промывают, очищают от кожицы, нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью и оставляют на 10-15 мин для удаления горечи, затем промывают и обсушивают. Нарезанные баклажаны панируют в муке с солью, кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон. Баклажаны до готовности доводят в жарочном шкафу.
- При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сметаной или соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом, посыпают мелко нарезанной зеленью.





Кабачки жареные

- Кабачки очищают от кожицы, нарезают кружочками толщиной около 0,5 см (у старых кабачков вырезают семена), посыпают солью, обваливают в муке и жарят на сильно нагретых сковородах с маслом до образования румяной корочки. Если при этом некоторые ломтики кабачков не дошли до готовности, их дожаривают в жарочном шкафу.
- Жареные кабачки поливают подогретой сметаной, либо маслом, либо соусом молочным.





Котлеты морковные

Котлеты морковные. Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют или молоко, или молоко с бульоном, или воду, маргарин или сливочное масло и припускают почти до готовности. Затем всыпают струйкой манную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности. Полученную массу охлаждают до 40—50°C, добавляют яйца, соль, протертый творог и все хорошо перемешивают.

Котлеты можно приготовить без творога, а манную крупу заменить густым молочным соусом.

Полученную массу разделявают на порции, панируют в сухарях или муке, придают форму котлет, укладывают на противень с разогретым жиром, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске котлеты кладут по 2 шт. на порцию, на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Отдельно в соуснике подают сметану, соус молочный или сметанный.



Крокеты картофельные



Крокеты картофельные. Горячий вареный картофель протирают, добавляют $\frac{1}{3}$ муки, положенной по рецептуре, сырые яичные желтки и перемешивают. Полученную массу разделяют в виде шариков, груш, цилиндров (по 3—4 шт. на порцию), панируют в оставшейся муке, смачивают в яичном белке и панируют в сухарях. Жарят крокеты в большом количестве жира (во фритюре). В массу для крокетов можно добавить грибы и репчатый лук, мелко нарезанные и поджаренные.

При отпуске крокеты укладывают на порционное блюдо или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, поливают соусом томатным, красным с луком и огурцами, грибным. Лучше соус подать отдельно в соуснике. Крокеты можно использовать в качестве гарнира, в этом случае их делают меньшего размера.



ОПРОС ПО ПРОЙДЕННОЙ ТЕМЕ:

1. Назовите правила жаренья овощей основным способом
2. Почему нельзя жарить сырыми такие овощи, как свекла, морковь, репа?
3. Объясните причины появления румяной корочки на поверхности овощей при жарении
4. Укажите t жаренья картофеля в зависимости от способа жаренья: основной -, во фритюре -, в жарочном шкафу -
5. Почему для жаренья основным способом картофель укладывают на сковороду разогретую с жиром, а не на холодную?

1. Перечислите ассортимент блюд из овощных масс
2. Почему картофель солят в конце жарки, а не в начале?
3. Составить технологическую последовательность приготовления котлет морковных
4. Составить технологическую последовательность приготовления картофеля, жареного из сырого и из отварного
5. Составить технологическую последовательность приготовления картофеля, жаренного во фритюре

Домашнее задание:

- 1) Подготовить презентации по теме «Крокеты картофельные с луком фри», «Баклажаны, кабачки, тыква, помидоры жареные», «Котлеты свекольные, капустные».
- 2) Анфимова Н. А., Татарская Л. Л. «Кулинария»: Учеб. для нач. проф. Образования.-М.:ИРПО;Изд. Центр «Академия», 2000-328с. Повторить с.175-179, тема «Блюда и гарниры из жареных овощей»