

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ



Классификация овощей

- **Корнеплоды:** свекла, морковь, редис, репа, хрен, сельдерей, редька;
- **Капустные овощи:** капуста белокочанная, капуста краснокочанная, савойская, брюссельская, пекинская, кольраби;
- **Луковые овощи:** лук репчатый, лук зеленый
- **Тыквенные овощи:** тыква, кабачки, патиссоны, огурцы,
- **Томатные овощи:** помидоры (томаты), баклажаны, перец стручковый (острый и сладкий);
- **Бобовые:** фасоль, бобы, чечевица, зеленый горошек
- **Зерновые:** кукуруза
- **Салатные, пряные и шпинатные овощи:** салат, спаржа, артишоки, ревень.

Клубнеплоды: картофель, топинамбур, батат;



Капустные овощи капуста кольраби



Капуста савойская



Капуста брюссельская



Луковые овощи



Тыквенные овощи



Томатные овощи



Салатные, шпинатные, пряные ОВОЩИ



Механическая кулинарная обработка овощей

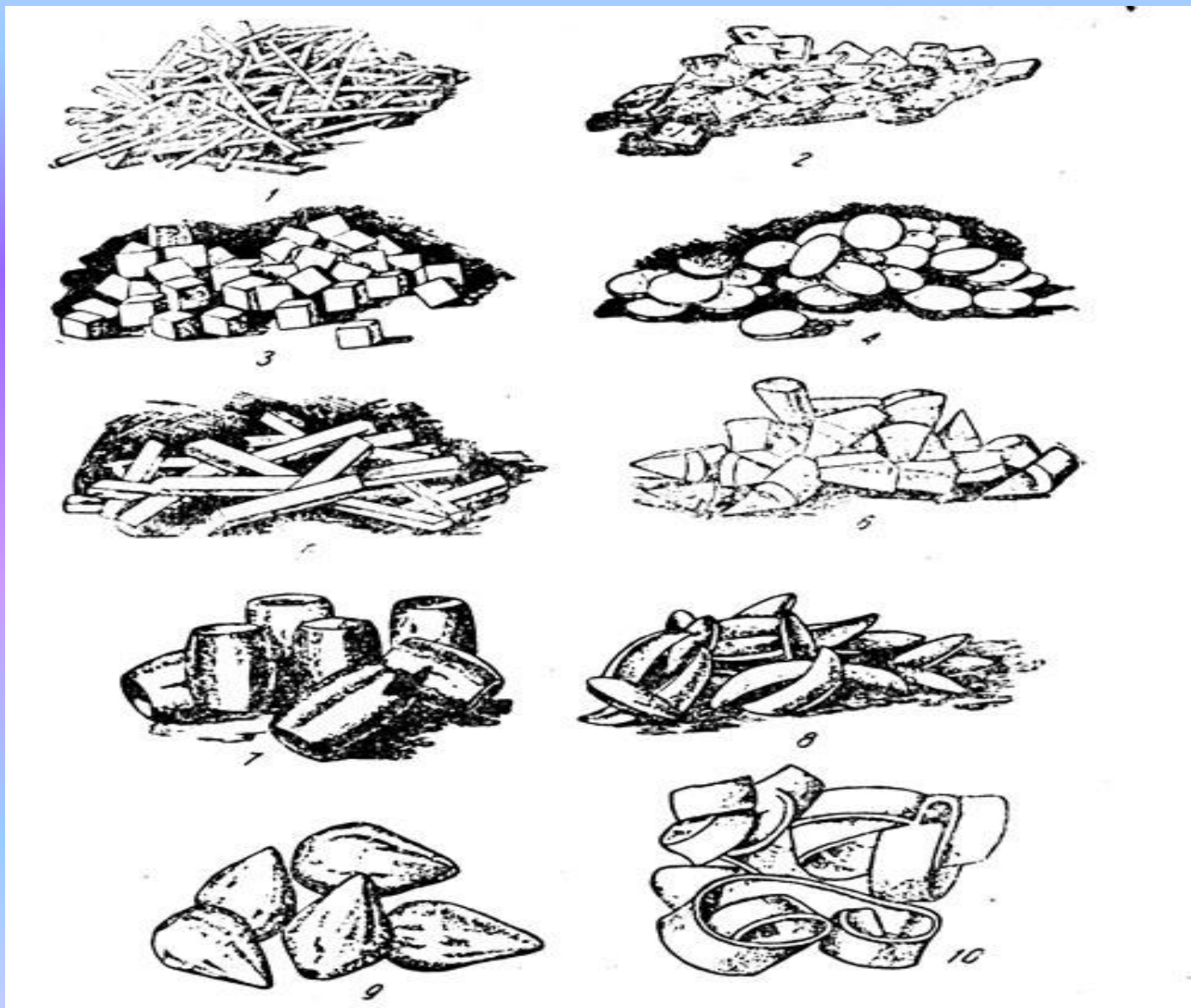
- **Сортировка, калибровка овощей.**
- **Мытьё овощей**
- **Очистка овощей**
- **Нарезка овощей**



Инструменты для нарезки овощей



Простая нарезка овощей



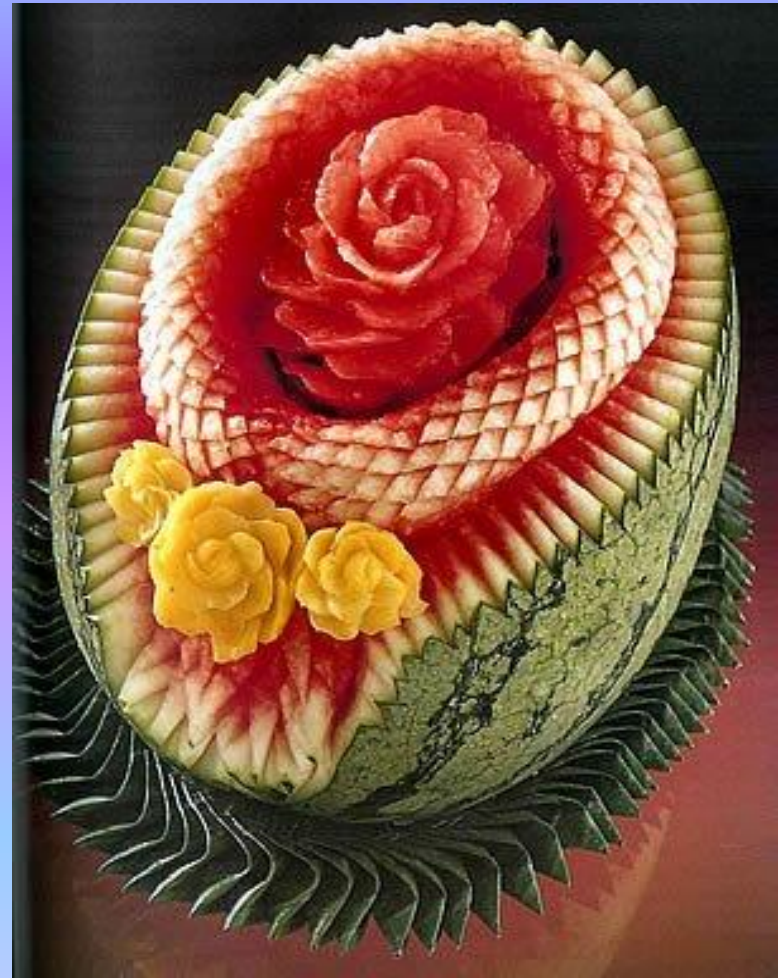
Сложная нарезка овощей



КАРВИНГ

- Под словом «КАРВИНГ» в наше время объединено несколько понятий. Но в основе лежит одно. Английское слово «carving» переводится как "резьба", "резная работа". В международном употреблении оно давно стало обозначением художественной резьбы по самым разным материалам.
- Искусство «карвинга» по фруктам и овощам возникло на Востоке и за тысячи лет стало частью национальных традиций. Но если резьба по дереву или камню сохраняется веками, то мастер по карвингу в ресторане работает с живым материалом, фруктами и овощами. Такое произведение искусства достойно не меньшего восхищения. Ведь известно каждому, что сервировка играет огромную роль, а красиво оформленное блюдо - важный элемент застолья. Даже простой бантик из лука-порея или цветочек из редиски преобразует привычное блюдо.

Резьба по арбузу



Розы из свеклы



Композиция из редьки, лимона и огурца



Розы из редьки



Композиция из свеклы, капусты и редьки



Розы из капусты



Очарование редиса



Незабудки из дайкона

НЕЗАБУДКА

Овощи: редис, редька, дайкон, турнепс,
морковь для серединок



1. Из овощей нарежьте тонкие пластинки.



2. Штампиком сделайте из пластинок мелкие венчики с пятью лепестками.



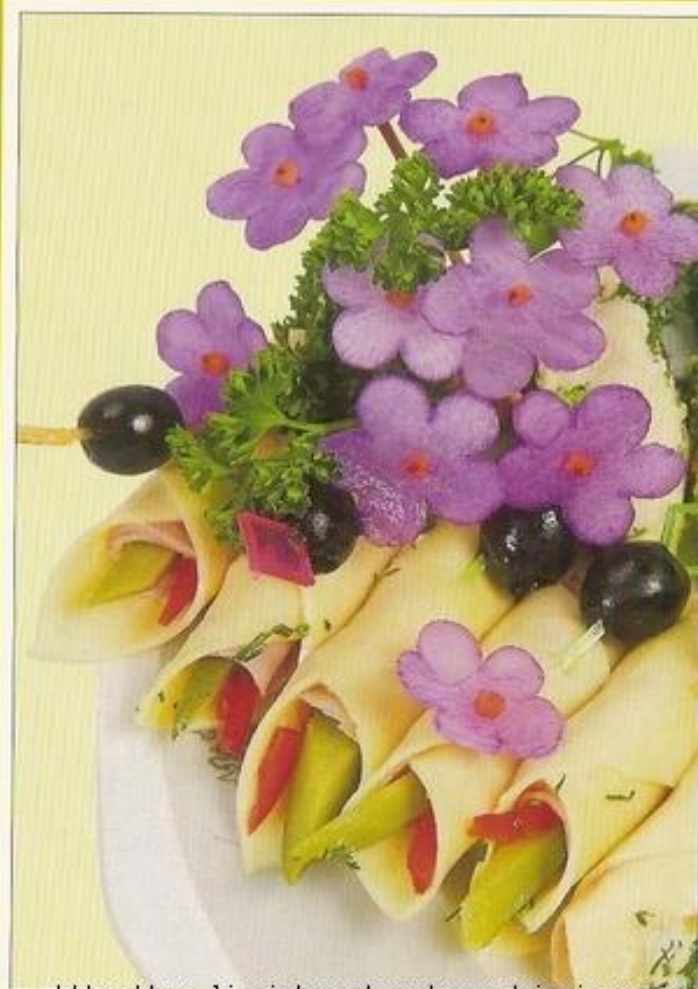
4. Опустите венчики на несколько минут в раствор синего пищевого красителя.



3. Сделайте серединки из моркови.

5. Соедините зубочистками венчики с серединками. Соберите соцветие, используя для основы кусочек любого из имеющихся овощей.

СОВЕТ. Высушенные цветы из раствора красителя, дайте им подсохнуть или слегка промокните бумажной салфеткой.



Ипомея из дайкона

ИПОМЕЯ

Овощи: дайкон, редька, морковь
для серединки



1. Выберите продолговатый корнеплод, очистите его от кожуры и вырежьте ленточку.



4. Ножницами придайте краям лепестков остроконечную или слегка скругленную форму.



2. Движением сверху вниз срежьте тонкие лепестки с каждой из пяти сторон заготовки, не доходя до конца.



5. Нулевым ножом вырежьте из моркови или репы шарик.



3. Ножом отделите полученный цветок от остального корнеплода, чтобы получилась небольшая выемка.



6. Окрасьте цветок синим или фиолетовым пищевым красителем и зубочисткой прикрепите шарик к его центру.



Лилии из цукини

ЛИЛИЯ

Овощи: цукини, морковь для серединки



1. Отрежьте от цукини часть размером 7–8 см. Подрежьте хвостик. На небольшом расстоянии друг от друга сделайте 5 главных срезов тонких лепестков. Не доходя до низа 1–2 см, заведите нож вглубь.



3. Чтобы закончить лилию, ножом удалите остатки сердцевинки. Ножницами придайте лепесткам заостренную на концах форму. Опустите цветок на 5–10 минут в холодную воду, чтобы он раскрылся.

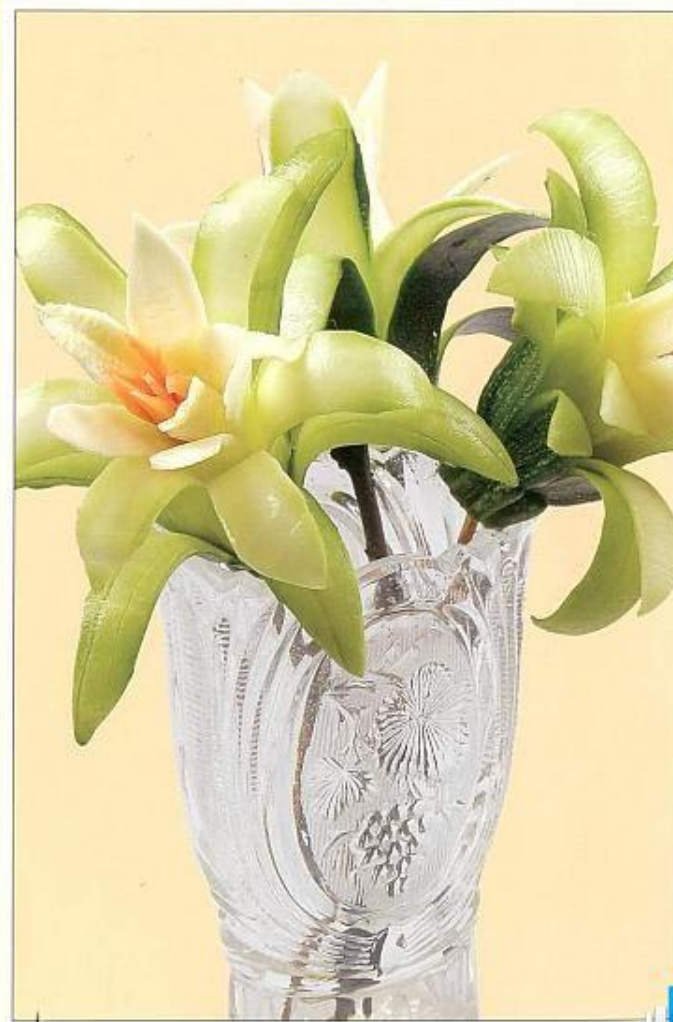


2. Расположите заготовку узкой частью вниз и кончиком ножа срежьте слегка на конус образовавшиеся ребра, удаляя полоски кожицы. Снова срежьте 5 утолщенных к основанию лепестков, располагая их в шахматном порядке относительно лепестков предыдущего ряда. Аналогичным образом, но меньшего размера, сделайте третий ряд лепестков.



4. Из моркови или тыквы сделайте серединку: вырежьте конус по размерам сердцевинки, расщепите на тонкие полоски-гачинки и закрепите в центре цветка зубочисткой.

СОВЕТ. Достав цветок из воды, подправьте лепестки в желаемом направлении, слегка надавливая на наружную часть лепестка и выгибая его.



Конкурс мастеров КАРВИНГА



Конкурсные работы



Технология приготовления блюд и гарниров из овощей из овощей



Блюда и гарниры из вареных овощей

Тепловая обработка овощей

- Варка основным способом, на пару, в пароконвектоматах;
- Припускание;
- Жарка основным способом, жарка во фритюре;
- Тушение
- Запекание





Картофель отварной



- **Подготовленный картофель очищаем , промываем, опускаем в кипящую подсоленную воду, посуду закрываем крышкой доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем воду сливают и картофель обсушивают, для этого посуду накрывают крышкой и ставят на 2-3 минуты на менее горячей плите. Картофель, варенный на пару, имеет лучшие вкусовые свойства.**
Хранить отварной картофель не следует, так как он быстро темнеет и ухудшает свой вкус. Отварной картофель используют как самостоятельное блюдо и как гарнир



Картофельное пюре

- Вареный и обсушенный картофель протирают очень горячим (не ниже **75—80°C**), добавляют масло, в **2—3** приема вливают горячее (почти кипящее) молоко и тщательно взбивают до пышной массы. Взбивание картофельного пюре обязательно, хотя многие не выполняют эту процедуру, что приводит к значительному снижению вкусовых качеств пюре. Чтобы задержать отверждение картофельного пюре при остывании, следует при приготовлении (т.е. в очень горячем состоянии) сдабривать его не только горячим молоком (или горячими сливками) и сливочным маслом, но и свежими яйцами (лучше только желтками), и растительным маслом (рафинированным подсолнечным или оливковым; от половины количества добавляемого сливочного масла до равного количества). Это способствует сохранению и вкуса, и консистенции пюре. Используют пюре как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным и рыбным блюдам. При подаче на поверхность пюре ножом или ложкой наносят рисунок и кладут кусочек сливочного масла. При протирании горячего картофеля клетки его тканей остаются целыми, клейстер из них не вытекает и пюре не делается клейким. При охлаждении картофеля пектин застывает, склеивает клетки, оболочки которых при протирании разрываются, клейстер вытекает и пюре приобретает неприятную клейкую консистенцию.

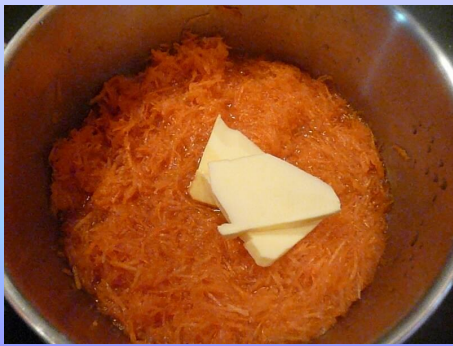




Капуста отварная с маслом или соусом

- Кочан капусты зачищают, обмывают, вырезают кочерыжку так, чтобы листья держались и не разъединялись. После этого режут на части ($\frac{1}{4}$ кочана и мельче), укладывают в кастрюлю, заливают кипящей подсоленной водой, варят до готовности при открытой крышке, чтобы не изменился цвет капусты. До отпуска капусту хранят в горячем отваре не более 30 минут. Готовую капусту вынимают шумовкой, дают стечь воде и поливают соусом сухарным. Для его приготовления растапливают часть сливочного масла, обжаривают на нем измельченные сухари, добавляют соль, перец, немного разведенной лимонной кислоты, помещают остальное масло, доводят до все кипения.

Блюда и гарниры из припущенных овощей



Морковь припущенная

- ❑ Морковь нарезать кубиками или дольками, затем уложить в посуду слоем не более 5 см. и припускать в небольшом количестве воды с добавлением маргарина и сахара до готовности.
- ❑ Припущенную морковь заправить молочным соусом и прогреть.
- ❑ Молочный соус готовят так же, как для пюре из шпината, добавив сахар.
- ❑ При отпуске морковь укладывают горкой и поливают молочным соусом.





Овощи припущенные в молочном соусе

- Овощи нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту - шашками, цветную капусту разбирают на кочешки. Припущенные с жиром по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют сахар, соль и проваривают 1-2 мин. При отпуске можно добавить сливочное масло 5-10 г на порцию, соответственно изменив выход. При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

Блюда и гарниры из жаренных овощей



Картофель жаренный

- Жарят картофель основным способом из сырого и вареного картофеля
- Картофель нарезают брусочками, дольками, ломтиками и кубиками. Затем, чтобы не прилипал к сковороде, кусочки ополаскивают в холодной воде и обсушивают полотенцем. Жарят, помешивая, на горячей сковороде с маслом. Солят картофель после образования румяной корочки. Слой картофеля должен быть не выше 4—5 см - чем тоньше слой картофеля, тем легче и проще жарить. Если при жаренье картофель не дошел до готовности (это бывает при слишком толстом слое), то его дожаривают в жарочном шкафу.





Картофель жаренный во фритюре

- Картофель нарезают брусочками, соломкой, кубиками, дольками. Нарезанный картофель перед жареньем промывают холодной водой, а затем обсушивают. Это способствует образованию ровной корочки и препятствует слипанию кусочков картофеля в процессе их жаренья, но увеличивает потери питательных веществ. Солить картофель до жаренья нельзя, так как это вызывает его отмокание и сильное впитывание жира. Жир нагревают до **180—190°С**. Он должен заполнять посуду только наполовину ее емкости. Масса картофеля должна быть в **8—10** раз меньше, чем жира, но не более, чем **1:4**. После образования румяной корочки картофель вынимают и погружают для обжаривания новую партию. Обжаренный картофель кладут в дуршлаг для стекания жира и посыпают соляной пудрой.





Баклажаны жаренные

- Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.





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

- Очищенную, вымытую и натертую на терке морковь, положите в кастрюлю, добавьте горячее молоко, ч. ложку сливочного масла, немного сахара (**1.5 ч. ложки**) и тушите на слабом огне до мягкости. Затем всыпьте, помешивая, манную крупу и варите до загустения. Сваренную кашу немного охладите, добавьте сырые яйца и соль; хорошо размешайте и в горячем виде разделайте на котлеты. Обваляйте их в сухарях и обжарьте на масле. При подаче на стол полейте котлеты маслом или сметаной





Крокеты картофельные

- Картофельные крокеты - некие обжаренные шарики из картошки, очень аппетитные, при точном следовании рецепту получаются очень вкусными. Предлагаю четыре разных рецепта приготовления картофельных крокетов.
- **1.** Сварите **600** г картофеля и приготовьте из него пюре. Для этого картофель разомните, добавив **0,5** л горячего молока и **1,5** ст. ложки сливочного масла. Остудите картофельное пюре до **50** градусов С, добавьте сырое яйцо, **20** г сливочного масла, сформируйте шарики размером с грецкий орех, смочите в яичном льезоне (смесь яйца с водой), запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре до появления румяной корочки. Подайте горячими к жареному мясу и птице вместе с зеленым горошком.



Блюда и гарниры из тушенных овощей

Капуста тушеная



- Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, **0.5** стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить **40** минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пасту, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец (горошком) и продолжать тушение до готовности - примерно **10** минут. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксуса.

Рагу из овощей



- ▣ Картофель и кабачок очищают и нарезают мелкими кубиками, морковь соломкой, белокочанную капусту шашечками, репу кубиками, корни петрушки кусочками длиной **2-3 см**. Цветную капусту разделяют на соцветия, лук шинкуют, горох вылуцивают из стручков (если молодой, используют и стручки).
- ▣ Картофель, кабачки, морковь и лук обжаривают по отдельности. Капусту, горошек, репу и корни петрушки не обжаривают.
- ▣ Овощи закладывают в кастрюлю в определенной последовательности. Сначала белокочанную капусту. Ее заливают сметанным соусом, солят. Минут через **10** кладут горошек, цветную капусту и репу. Еще через **10** минут - все остальные овощи. Тушат до тех пор, пока они не станут мягкими. В конце тушения добавляют столовую ложку томатного сока и связанный пучок листьев петрушки (потом его удаляют).
- ▣ Пока овощи тушатся, нужно внимательно следить, чтобы рагу не подгорело. Если оно слишком загустеет, добавляют немного горячей воды. Ближе к концу тушения пробуют, достаточно ли соли. Лавровый лист, перец и другие специи лучше не класть, достаточно посыпать рагу зеленью укропа.

Блюда из запеченных овощей

Перец фаршированный



- ▣ Стручковый перец промыть, надрезать стручки в верхней широкой части не до конца, чтобы получились крышечки. (Можно и просто срезать эту часть стручка). Через отверстие под крышечкой удалить стержень с семенами и наполнить стручки фаршем.
- ▣ Приготовление фарша. Лук мелко нарезать, спассеровать на масле до прозрачности, добавить тертую на крупной терке морковь и пассеровать еще **2-3** минуты. Рис отварить до полуготовности (**5-6** минут), охладить. Смешать фарш, подготовленный рис, пассерованные лук и морковь, черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки и соль.
- ▣ Стручки перца наполнить приготовленным фаршем и сложить вертикально одним слоем в широкую кастрюлю. Залить перцы подсоленной горячей водой не выше края перца и варить на слабом огне около **40** минут. В конце варки влить томатный сок или томат пасту и довести до кипения.
- ▣ Болгарский перец фаршированный подают со сметаной и с соусом, в котором он варился.

Помидоры фаршированные



- Срежьте верхушку у твердых помидоров **(10-12 шт.)**, ложечкой выньте середину, посолите и оставьте на несколько минут, затем слейте образовавшийся сок.
- Заполните помидоры фаршем, положите на них по кусочку сливочного масла, посыпьте тертым сыром, выложите на противень и запеките в духовке на умеренном огне в течение **15-20 мин.**
- Можно помидоры положить в кастрюлю, добавить немного бульона, масла и тушить на плите.
- Помидоры выложите на горячее блюдо, посыпьте нарезанной зеленью петрушки и полейте сметанным или томатным соусом.
- Для фарширования помидоров можно использовать различные начинки.

Рулет картофельный



- ▣ Приготовить фарш: овощи нарезать в виде соломки и тушить до готовности. Снять с огня, добавить соль, сырое яйцо и размешать.
- ▣ Картофель очистить, отварить, размять горячим, добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Подготовленную массу разложить тонким слоем (около 2 см) на влажную салфетку, на середину выложить фарш. Края лепешки плотно соединить, придать форму рулета, положить швом вниз на противень, смазанный маслом. Верх рулета смазать яйцом и сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, проколоть в нескольких местах вилкой и поставить в горячую духовку на 20 - 30 мин. До образования золотистой корочки.
- ▣ Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растопленным маслом. К рулету подойдет грибной или молочный, сметанный соус.