

# Сложные блюда из овощей грибов и сыра

Тема: Технология приготовления, требования к  
качеству, подача сложных блюд из овощей,  
грибов и сыра

# "Подушка из овощей"



# Куриная грудка на овощной подушке





# **ОТВАРНЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ**

# Артишоки фаршированные



- Артишоки хорошенько промойте под холодной проточной водой, затем при помощи острого ножа отрежьте их верхние части, **примерно 2-3 сантиметра**. При этом должна быть видна их сердцевина.

# Артишоки фаршированные



- Одной половинкой лимона **обильно смажьте** все срезанные листья, чтобы они в дальнейшем не потемнели.

# Артишоки фаршированные



- У основания артишоков аккуратно оторвите внешние темно-зеленые листья, расходящиеся в стороны.



- С каждого листа при помощи ножниц срежьте верхнюю часть (на  $1/3$ ), она не употребляется в пищу.

# Артишоки фаршированные



- Осторожно срежьте стебель

# Артишоки фаршированные



- При помощи пальцев или ложки удалите несколько листьев в центре артишока. В самой сердцевине вы увидите ворсистую часть - внутренние волокна цветка или так называемое "сено", - которую необходимо выскрести, поскольку она является несъедобной.

# Артишоки фаршированные



- Мясо индейки пропустите через мясорубку

# Артишоки фаршированные



- Нарезанные шампиньоны поместите к фаршу и тщательно перемешайте. Добавьте соли и черного перца по своему вкусу и вновь вымешайте фарш.

# Артишоки фаршированные



- Обжаривать фарш на разогретой сковороде **10-15 минут,**

# Артишоки фаршированные



- **Остудите фарш, добавьте молотый мускатный орех, сметану и яйцо. Тщательно все перемешайте.**

# Артишоки фаршированные

- Готовым фаршем наполните артишоки



# Артишоки фаршированные



- Аккуратно поместите их в пароварку на **25 минут.**

# Артишоки фаршированные



- На обрезанные края листьев выложите гранатные зерна. Соус: яичный соус с вином или яично-масляный соус.

# **СЛОЖНЫЕ БЛЮДА ИЗ ЖАРЕНЫЙ ОВОЩЕЙ**

# Соте из овощей



- *Метод состоит в следующем* - овощи жарятся в сотейнике или большой сковороде при частом встряхивании, при этом они перемешиваются, но не становятся водянистыми, сохраняя вкус, цвет и полезные свойства.



# Блюда и гарниры из жареных овощей



# Спагетти из кабачков

- Нарезать кабачки вдоль на тонкие полоски в виде длинных спагетти



- В оливковое масло добавьте черный перец и мелко измельченную дольку чеснока. Подержите на огне одну минуту. Добавьте в кабачок, и постоянно перемешивая и потряхивая,

# Варианты приготовления спагетти из кабачков



# Овощи в винном тесте

- Капусту цветную отваривают затем разбирают на соцветия. Тыкву нарезанную ломтиками и припускают. Перец нарезают кружочками. Грибы белые отваривают.
- Желтки соединяют с вином, мукой, солью, мускатным орехом, замешивают тесто до однородной массы, затем вводят взбитые в пену белки.
- Подготовленные овощи и грибы обмакивают в тесто и жарят в большом количестве масла до золотистого цвета.



# Жареные огурцы



- Огурцы моем, нарезаем на четыре части. Складываем в миску и хорошо солим, даем им постоять 15 минут.

# Жареные огурцы



- На сковороде разогреваем растительное масло и добавляем чеснок и перец чили, обжариваем в течении 3-х минут.



# Жареные огурцы

- Затем добавляем огурцы.
- Хорошо обжариваем огурцы с двух сторон, добавляем соевый соус, кунжутные семена. Жарим в течении 5 минут.



# Жареные огурцы в кляре



- Кляр: во взбитое яйцо добавьте муку, немножко соли и перца, перемешайте. Опустите в кляр кружок огурца, а затем обжарьте в масле до золотистой корочки.

# Огурцы свежие жареные в панировке



- Огурцы нарежьте на длинные брусочки. Разогрейте сковороду с растительным маслом или фритюрницу. Насыпьте в миску панировочные сухари, всыпьте немножко соли. Перемешайте. Обваляйте в панировочных сухарях каждую полоску огурца и выложите их на сковороду или фритюрницу. Переворачивая лопаткой, обжарьте огурцы со всех сторон. Готовые жареные огурцы фри переложите на блюдо, застеленное салфеткой, что позволит лишнему маслу впитаться. Подаются с чесночным соусом (в сметану добавьте пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленный укроп и щепотку соли, перемешайте).

# Картофельные блинчики



# **ТУШЕННЫЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА**

# Ризотто с овощами



- Первый этап – приготовление соффритто Лук и чеснок мелко нашинковать и обжаривать на растительном масле.



# Ризотто с овощами



- Добавить морковь и перец кубами обжаривать 2-3 минуты.

# Ризотто с овощами



- Добавить стручковую фасоль и обжаривать еще 3 минуты. Отставить в сторону.



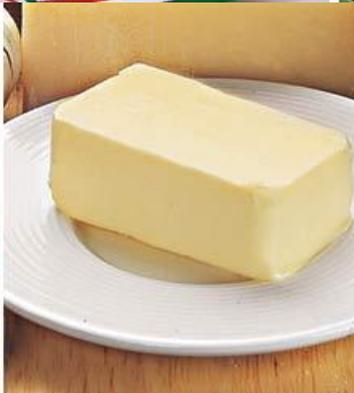
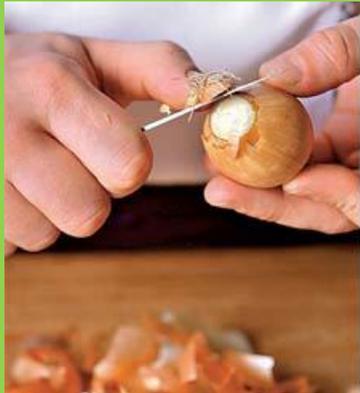
Арборио



Виалоне нано



Карнароли



# Ризотто с овощами



- **Второй этап называется «тостатура».** Рис выложить в сковороду перемешать и обжаривать ( 30 сек). Влить белое сухое вино, готовить до исчезновения запаха алкоголя – или пока вся жидкость не впитается.
- **Третий этап .** Добавить куриный бульон так, что бы прикрывало рис. Закрывать крышкой и готовить на среднем огне. Готовить перемешивая и добавляя бульон.

# Ризотто с овощами



- Когда рис будет готов примерно на половину, а бульона останется тоже примерно половина, добавьте в ризотто основной ингредиент – грибы, морепродукты и пр.
- Четвертый этап- «мантекатура», Когда все готово, в ризотто добавляется холодное и нарезанное маленькими кубиками сливочное масло и натертый на мелкой терке сыр Грана Падано.

# Ризотто с овощами



# Овощи томленные в горшочке



- Баклажаны промыть, нарезать небольшими кусочками.
- Картофель, корень сельдерея и морковь нарезать кубиками, смешать, посолить по вкусу. Лук нашинковать и обжарить на растительном масле до золотистого оттенка. К луку добавить порезанный небольшими кусочками болгарский перец и баклажаны, прожарить все почти до готовности.
- В горшочек укладываются слоями овощи: картофель с морковью и сельдереем, баклажаны с перцем и луком. Сверху кладутся грибы, отдельно обжаренные в растительном масле. Каждый слой следует просыпать приправами и зеленью. Овощи в горшочке заливают смесью воды и сметаны и ставят в разогретую до 180 градусов духовку минут 15-20 минут

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ

- ОВОЩИ ЗАПЕКАЮТ НА ПРОТИВНЯХ ИЛИ ПОРЦИОННЫХ СКОВОРОДАХ В ЖАРОЧНОМ ШКАФУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 258-280 °С
- ЗАПЕКАНИЕ ПРОДОЛЖАЮТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 80 °С ДО ОБРАЗОВАНИЯ ПОДЖАРИСТОЙ КОРОЧКИ

# Группы запеченных овощей

- Запеченные в соусе
- Запеканки и пудинги
- Фаршированные  
блюда



# Картофель дофин

- Нарезаем обсушенный картофель на кружочки толщиной **2 миллиметра** и помещаем на время в глубокую миску.



# Картофель "Дофин"



- Готовим молочно-сырную заправку: выливаем молоко, разбиваем яйцо и высыпает **3/4 массы тертого сыра**. Также добавляем сюда мускатный орех, по вкусу черный молотый перец, соль и приправу для картофеля. Все тщательно взбиваем до образования однородной массы.
- Дно и стенки формы для запекания тщательно натираем половинками чеснока. После этого смазываем несколькими кусочками сливочного масла. По кругу выкладываем кружочки картофеля таким образом, чтобы они слегка заходили друг на друга. Заливаем все молочно-сырной заправкой, а сверху выкладываем оставшиеся кусочки сливочного масла и посыпаем тертым твердым сыром.
- Ставим емкость с блюдом в духовой шкаф и запекаем в течение **45-50 минут** при 200С



БЕРЕМ УПАКОВКУ

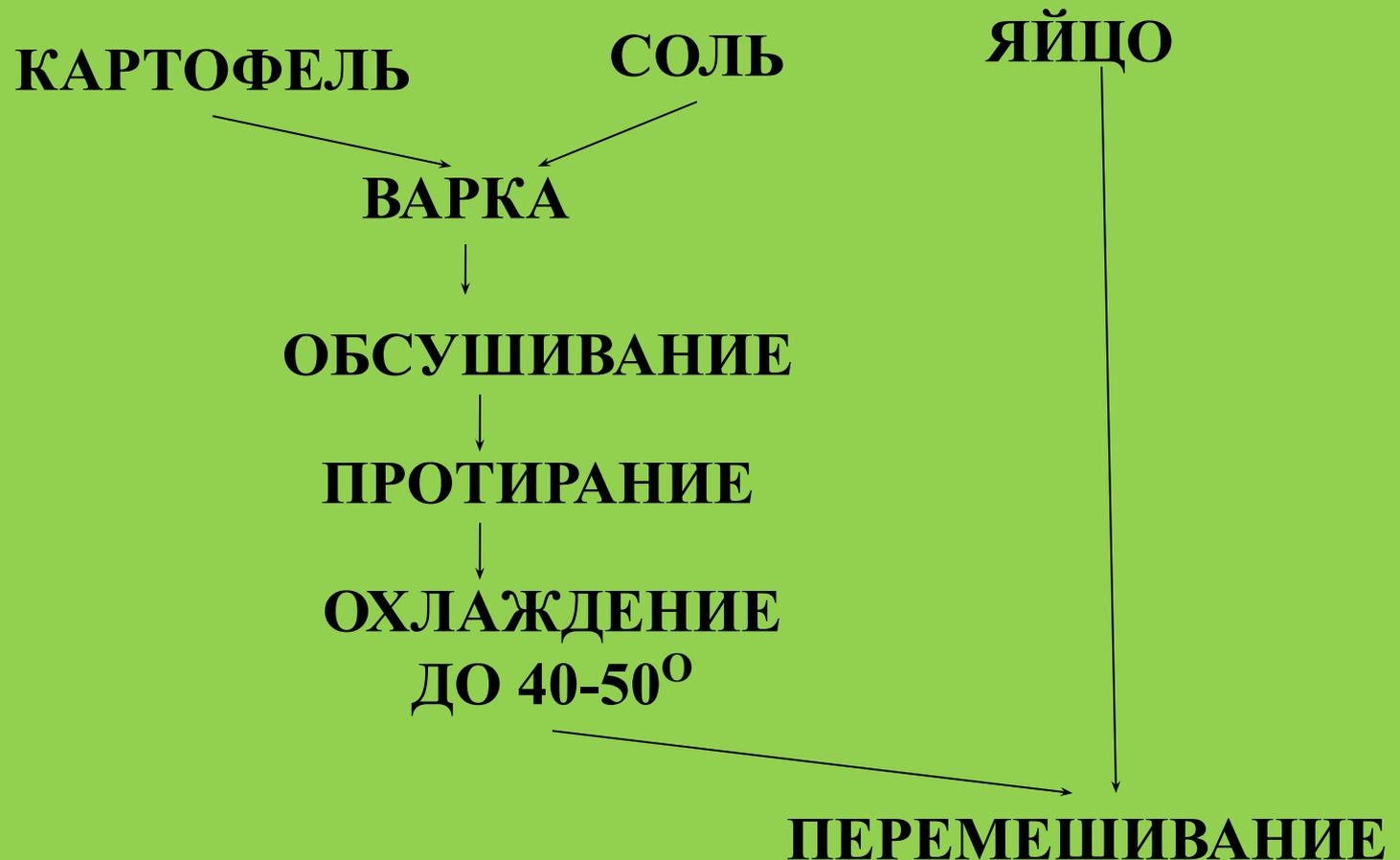


Картофель  
дюшес

Т 2

КАРТОФЕЛЬНЫЕ  
ЗАПЕКАНКИ И  
РУЛЕТЫ

# I ЭТАП – ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЬНОЙ МАССЫ



# Виды фаршей для запеканок и рулетов

- Мясной
- Капустный
- Овощной
- Грибной
- Яичный

# II ЭТАП – ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГРИБНОГО ФАРША



### III ЭТАП – ФОРМОВАНИЕ И ЗАПЕКАНИЕ

- ПОЛОВИНУ КАРТОФЕЛЬНОЙ МАССЫ ВЫКЛАДЫВАЮТ НА СМАЗАННЫЙ МАСЛОМ И ПОСЫПАННЫЙ СУХАРЯМИ ПРОТИВЕНЬ
- НА НЕЕ КЛАДУТ ФАРШ
- ЗАКРЫВАЮТ ДРУГОЙ ПОЛОВИНОЙ КАРТОФЕЛЬНОЙ МАССЫ
- ПОВЕРХНОСТЬ ВЫРАВНИВАЮТ, СМАЗЫВАЮТ СМЕТАНОЙ И ЗАПЕКАЮТ

# ОТПУСК ГОТОВОГО БЛЮДА

- ЗАПЕКАНКУ  
НАРЕЗАЮТ НА  
ПОРЦИИ
- КЛАДУТ НА ТАРЕЛКУ  
ИЛИ ПОРЦИОННОЕ  
БЛЮДО
- ПОЛИВАЮТ  
СЛИВОЧНЫМ  
МАСЛОМ , ГРИБНЫМ  
ИЛИ СМЕТАННЫМ  
СОУСОМ



# КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ ФОРМОВАНИЕ

- НА СЕРЕДИНУ  
КАРТОФЕЛЬНОЙ  
МАССЫ КЛАДУТ  
ФАРШ
- СОЕДИНЯЮТ  
КРАЯ И  
ПРИДАЮТ  
ФОРМУ РУЛЕТА



# ЗАПЕКАНИЕ РУЛЕТА

- ПЕРЕКЛАДЫВАЮТ ШВОМ ВНИЗ НА СМАЗАННЫЙ ЖИРОМ ПРОТИВЕНЬ
- ПОВЕРХНОСТЬ СМАЗЫВАЮТ СМЕТАНОЙ, ПОСЫПАЮТ СУХАРЯМИ, ДЕЛАЮТ ПРОКОПЫ, СБРЫЗГИВАЮТ МАСЛОМ, ЗАПЕКАЮТ



# ОТПУСК ГОТОВОГО БЛЮДА

- ГОТОВЫЙ РУЛЕТ  
НАРЕЗАЮТ НА  
ПОРЦИИ
- КЛАДУТ НА  
ПОРЦИОННОЕ  
БЛЮДО ИЛИ  
ТАРЕЛКУ
- ПОЛИВАЮТ  
СОУСОМ  
ТОМАТНЫМ ИЛИ  
СМЕТАНОЙ



# *Пирожки картофельные*

- Готовят с фаршем из грибов, припущенных овощей.  
Сформованные пирожки смазывают яйцом и выпекают.



# *Ватрушки* картофельные

- Для ватрушек картофельную массу раскатывают, вырезают выемкой кружочки, делают в них углубления, которые заполняют грибным или творожным (творог растирают с сахаром) или другим фаршем.



# Запеканка капустная.



- Массу готовят так же, как для капустных котлет. Ее укладывают ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают.
- *При отпуске нарезают на порционные куски и подают со сметаной или соусом молочным, сметанным или сметанным с томатом.*

# Запеканка из брокколи



# Пудинг из цветной капусты



- Отвариваем в подсоленной воде цветную капусту. Растираем сливочное масло и желтки. Добавляем муку, молоко и тертый сыр. Затем кладем в смесь капусту и осторожно перемешиваем. Добавляем взбитые белки, соль, черный перец, мелко нарезанную петрушку и выкладываем смесь в форму. Пудинг посыпаем тертым сыром и запекаем в сильно нагретой духовке до образования румяной корочки. Готовый пудинг выкладываем в тарелку и нарезаем порционными кусочками

# Пудинг из тыквы и яблок

- *При отпуске поливают маслом или сметаной или сметанным соусом.*



- Подготовленную тыкву нарезают мелкими кубиками и припускают в молоке с жиром до готовности. Яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают мелкими кубиками и припускают в воде с сахаром. Тыкву смешивают с яблоками, добавляют корицу, всыпают манную крупу и проваривают до загустения.
- Полученную массу охлаждают до 50С, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, перемешивают, затем осторожно вводят взбитые белки.
- Массу выкладывают на смазанную жиром и посыпанную сухарями форму или противень, поверхность выравнивают, посыпают сухарями и запекают

# Суфле из моркови



- Морковь очистить и порезать маленькими кусочками, сложить в небольшую кастрюлю. Добавить к моркови половину молока, сливочное масло и поставить на средний огонь. После закипания молочной смеси убавить огонь и накрыть кастрюлю крышкой. Тушить морковь до мягкости примерно 15 минут под крышкой. Затем измельчить блендером до однородности, протереть через сито и дать немного остыть. Соединить с протертым творогом, сахаром, яичными желтками, взбитыми белками. Полученную массу выкладывают в смазанные жиром формочки или порционные сковороды и запекают или варят на пару. Готовое суфле из моркови остудить, вынуть из формочек и подавать к столу, со сметаной, йогуртом или взбитыми сливками.

# Овощная лазанья



- Нарезаем ломтиками морковь, цуккини и баклажан. Помидор нарезаем кружками. Обжариваем овощи.
- Готовим соус. Помидоры блендируют в пюре. К томатному пюре добавить тушеный перец сладкий и сок грейпфрута. Взбить в блендере.
- Отвариваем лазанью до готовности в подсоленной воде 4 минуты.
- В форму выкладываем баклажан, поливаем соусом и накрываем листом лазаньи. Лазанью так же смазываем соусом и выкладываем на нее ломтики цуккини. На цуккини наносим соус и выкладываем на него морковь. Морковь смазываем соусом и кладем сверху помидоры. Накрываем помидоры лазаньей и наносим на нее слой соуса. В идеале нужно сделать лазанью из 3-х слоев. Лазанью заливают томатным соусом, накрывают фольгой. Запекают при 180 15 мин. Затем фольгу снимают и дают лазанье

Лазанью нельзя переваривать, иначе она будет плохо держать форму.

# ФАРШИРОВАННЫЕ БЛЮДА ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

- ГОЛУБЦЫ
- КАБАЧКИ
- ПЕРЕЦ
- БАКЛАЖАНЫ
- ПОМИДОРЫ
- КАРТОФЕЛЬ

# ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

# ПОДГОТОВКА КАПУСТЫ

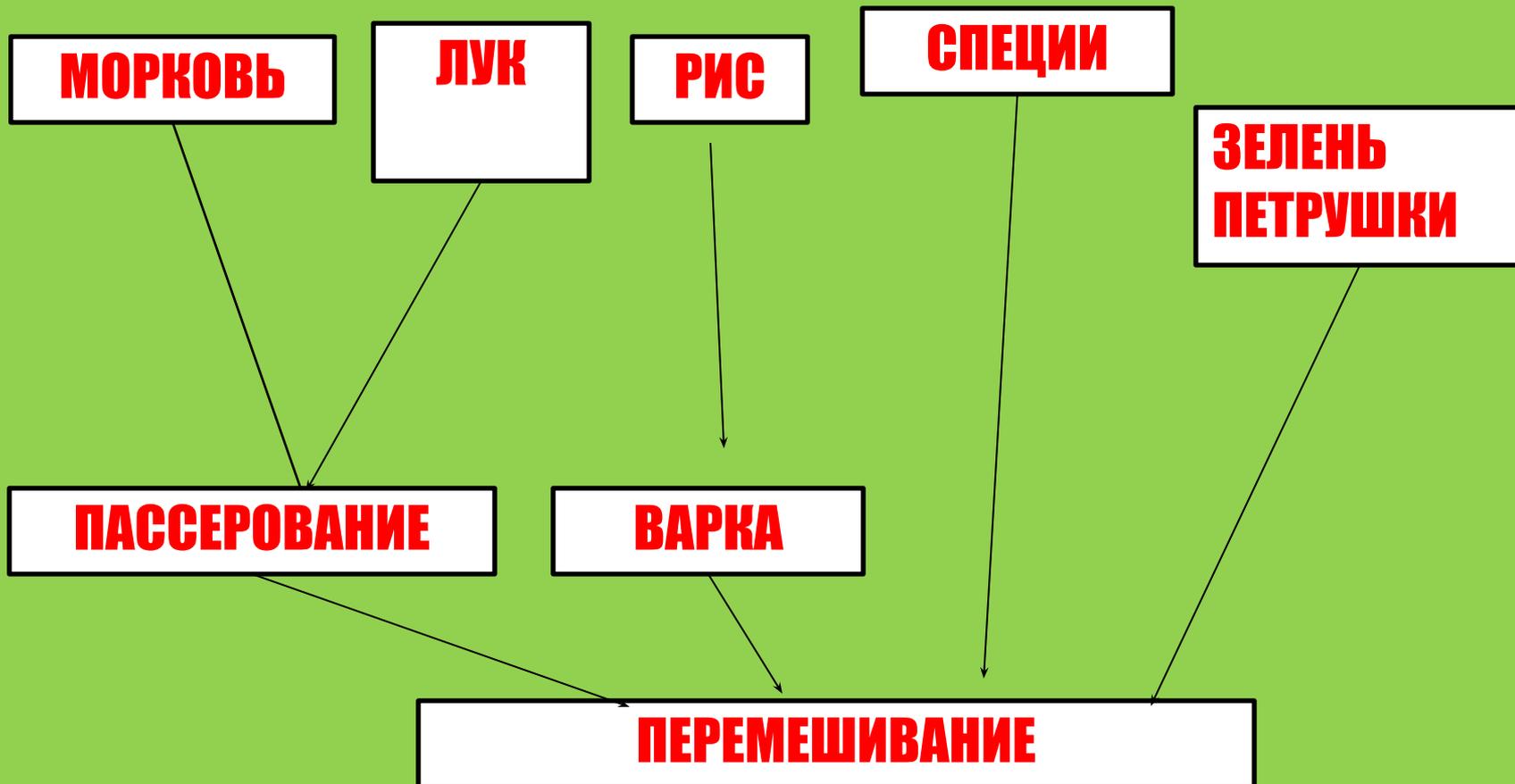
- У КАПУСТЫ ВЫРЕЗАЮТ КОЧЕРЫЖКУ
- КОЧАН ПРОМЫВАЮТ
- ПОДГОТОВЛЕННУЮ КАПУСТУ КЛАДУТ В КИПЯЩУЮ ПОДСОЛЕННУЮ ВОДУ, ВАРЯТ ДО ГОТОВНОСТИ
- ВЫНИМАЮТ, ДАЮТ СТЕЧЬ ВОДЕ, РАЗДЕЛЫВАЮТ НА ЛИСТЬЯ
- ОТБИВАЮТ УТОЛЩЕННУЮ ЧАСТЬ ЛИСТА, ФОРМУЮТ ГОЛУБЦЫ

# ВНИМАНИЕ:



- ДЛЯ ГОЛУБЦОВ ЛУЧШЕ БРАТЬ КОЧАНЫ КРУГЛОЙ ФОРМЫ С БЕЛЫМИ, НЕСФОРМИРОВАВШИМИСЯ ЛИСТЬЯМИ БЕЗ ГРУБЫХ ЧЕРЕШКОВ

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФАРША ОВОЩНОГО



# Формование голубцов

- На капустный лист укладывают фарш и заворачивают голубцы конвертиком или рулетом



# ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГОЛУБЦОВ ОВОЩНЫХ



- ❖ ПОДГОТОВЛЕННЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ ГОЛУБЦОВ УКЛАДЫВАЮТ НА РАЗОГРЕТЫЙ С ЖИРОМ ПРОТИВЕНЬ;
- ❖ ОБЖАРИВАЮТ, ЗАЛИВАЮТ СОУСОМ СМЕТАННЫМ И ЗАПЕКАЮТ В ЖАРОЧНОМ ШКАФУ

# ОТПУСК ГОТОВОГО БЛЮДА

- ПРИ ОТПУСКЕ  
КЛАДУТ НА  
ТАРЕЛКУ ИЛИ  
ПОРЦИОННОЕ  
БЛЮДО,  
ПОЛИВАЮТ  
СОУСОМ, В  
КОТОРОМ ИХ  
ЗАПЕКАЛИ



# Баклажаны фаршированные

- Подготовленные для фарширования баклажаны солят, оставляют на 10—15 мин, чтобы выделился сок, промывают, заполняют фаршем (овощным, овощным с грибами, овощным с яйцами). Затем баклажаны укладывают в один ряд на противень, добавляют небольшое количество бульона или воды и запекают в жарочном шкафу.
- Для фарша морковь, петрушку, лук пассеруют с добавлением томатного пюре. Отдельно жарят помидоры. Подготовленные овощи соединяют, прогревают, добавляют соль, перец, измельченный чеснок, мелко нарубленные яйца, сваренные вкрутую, или жареные грибы.
- При отпуске баклажаны поливают соусом сметанным или сметанным с



# Лук-порей фаршированный



- 3 стебля лука-порея
- 300 г фарша (любого, по вкусу)
- 150 г грибов
- 100 г сыра
- зелень по вкусу
- соль
- перец
- растительное масло

# Лук-порей фаршированный



- Лук-порей нарезать кусочками длиной около 5 см.

# Лук-порей фаршированный



- Вынуть серединку.

# Лук-порей фаршированный



- Ту часть, которую вынули, мелко нарезать.

# Лук-порей фаршированный



- Грибы мелко нарезать.

# Лук-порей фаршированный



- Зелень мелко нарезать.

# Лук-порей фаршированный

- Сыр натереть на мелкой терке.

# Лук-порей фаршированный



- На растительном масле слегка обжарить лук.

# Лук-порей фаршированный

- Добавить фарш, жарить около 10 минут.



# Лук-порей фаршированный



- Добавить грибы, посолить, поперчить. Жарить около 10 минут.

# Лук-порей фаршированный



- Добавить зелень, перемешать, убрать с огня. Остудить.

# Лук-порей фаршированный



- Нафаршировать лук.

# Лук-порей фаршированный



- Выложить в форму для запекания.

# Лук-порей фаршированный

- Посыпать сыром. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов до золотистой корочки (примерно 15-20 минут).

# Фенхель фаршированный



- Фенхель вымыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Лук очистить, мелко нарезать. Грибы также мелко нарезать и вместе с луком обжарить в небольшом количестве оливкового масла. У фенхеля сделать срез под углом, вынуть сердцевину, мелко ее порубить, добавить к луку с грибами и перемешать. Наполнить половинки фенхеля полученной массой, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке 5 мин при 180 °С.

# **Картофель фаршированный**



- Картофель можно фаршировать сырым или отваренным до полуготовности. С наиболее крупных и ровных клубней срезают верхнюю часть и выемкой удаляют сердцевину. Образовавшееся углубление заполняют грибами, жареными со сметаной, укладывают на противень, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают.

# Картофель Хассельбек



Картофель надрезают веером и пропитывают изнутри маслом, травами, горчицей, лимонной цедрой и прочими специями, а так же вкладывают чеснок, бекон (сало), сыраи овощи в разрезы, с использованием песто, сметаны и прочих соусов.

Базовая комплектация картофеля Хассельбек – с пармезаном, сливочным маслом, солью и перцем.

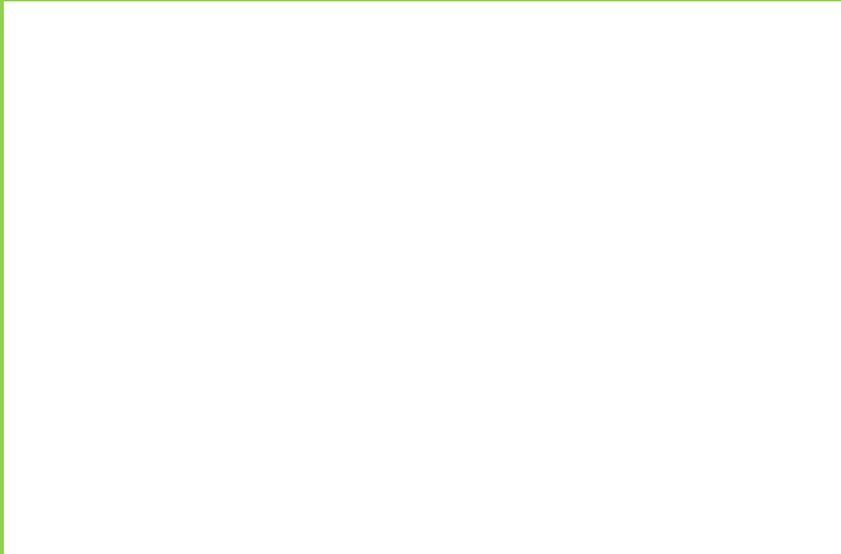
# Сморчки со сливками

- Тщательно промойте грибы, удалите с них весь мусор и порежьте. Отварите сморчки в подсоленной воде 20 минут. Обжариваем лук до золотистой корочки на растительном масле.
- На другой сковороде на сливочном масле обжариваем грибы, добавляем к ним лук. Соль и перец по вкусу.

# Сморчки со сливками

- Вливаем на сковороду сливки, присыпаем тертым сыром, перемешиваем и тушим до готовности.
- Готовое блюдо присыпаем зеленью.

# Шиитаке жареные



- Шляпки шиитаке тщательно почистить и мелко нарезать. Порубить зубчик чеснока и потушить в оливковом масле. После добавить грибы и тушить примерно 5 минут, постоянно перемешивая их. Приправить грибы солью, перцем, большим количеством измельченной зелени петрушки и лимонным соком.
- Готовые грибы подавать с рисом.

# Конкильоне с грибами

# Конкильоне с грибами

- Соус с фуа-гра. Сахар растопить на сковороде, добавить репчатый лук и фуа-гра, коньяк и выпарить. Добавить овощной бульон, сливки, проварить 5 минут, блендировать. Смесь вылить в сифон с двумя баллончиками газа, чтобы придать насыщенному жирами жидкому соусу воздушную консистенцию.
- Конкильоне с грибами. Белые грибы обжарить на сковороде с добавлением оливкового масла. Конкильоне отварить и нафаршировать грибами, моцареллой, пармезаном и четвертинками помидор черри. Полить оливковым маслом и запечь под грилем-саламандрой.
- Свежие листья шпината обжарить на сливочном масле, выложить на тарелку





# Сырные палочки

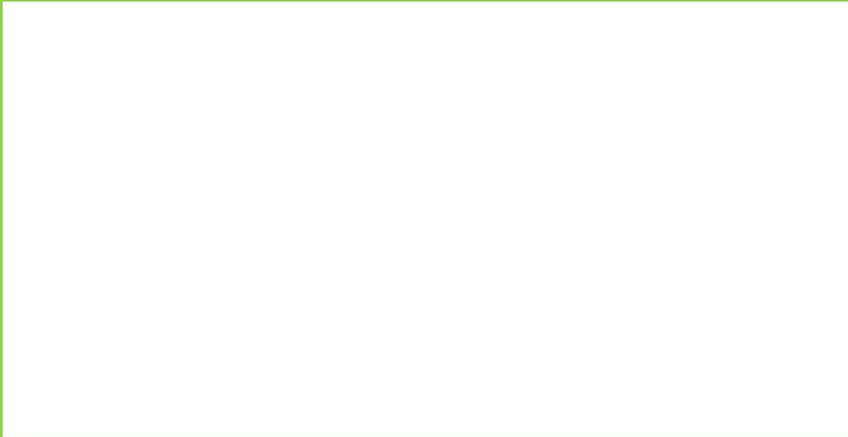
- Яйцо разбиваем, солим, взбиваем
- Панируем нарезанные брусочки сыра в муке, яйце и

ых

# Сырные палочки

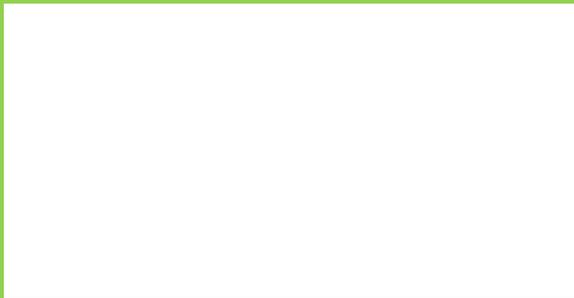
- Жарим во фритюре

# Жареный сыр Бри



# Сырные шарики

- Белки слегка подсаливаем и взбиваем в пышную пену.



# Сырные шарики



- Натертый сыр соединяем аккуратно с белками
- Формуем шарики, панируем в муке, яйце, белой панировке – двойная панировка. Процедуру повторяем 4-5 раз.

# Сырные шарики

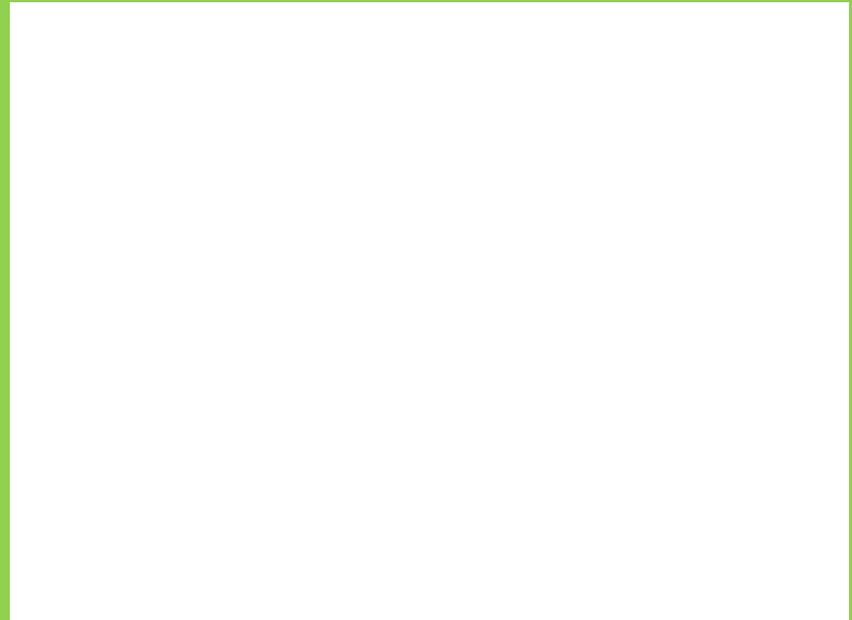
- Жарим во фритюре 4 минуты
- Готовые шарики выкладываем на дуршлаг или сито



# Сырные сигары

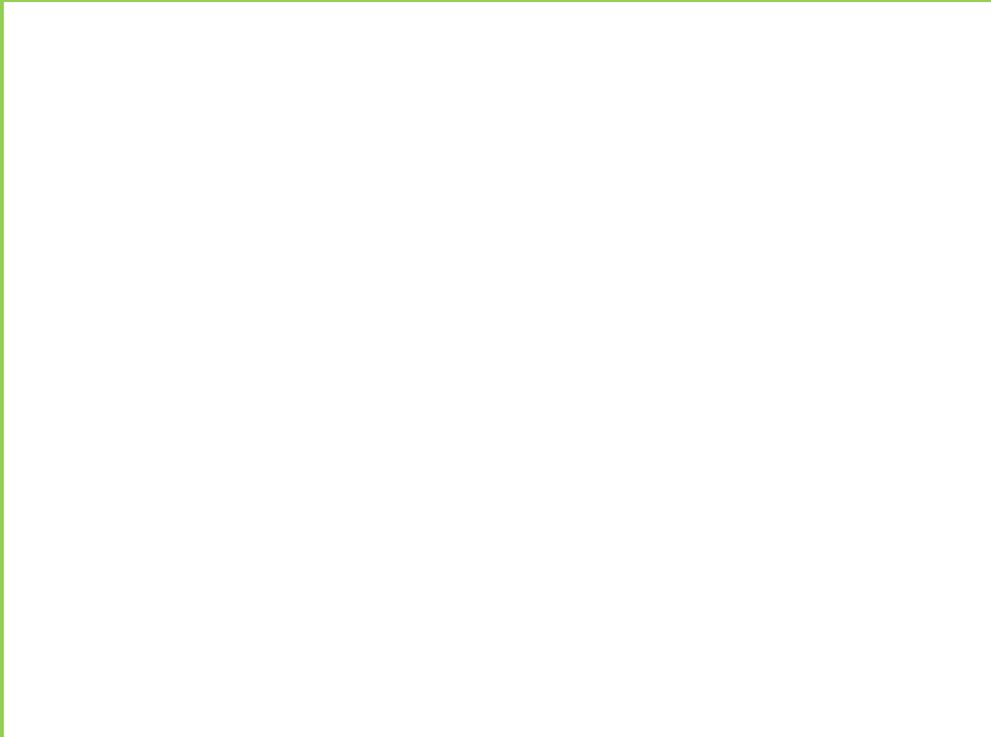
- Фарш: Брынзу, Моцареллу, Гауду натирают, добавляют немного

- Лаваш нарезать треугольниками, выложить фарш, края лаваша смазать яйцом, свернуть как сигару



# Сырные сигары

- Обжарить во вритюре



# Спаржа с запеченный сыром тофу



# Фондюшница

- Необходима специальная жаропрочная посуда, укрепленная над спиртовкой, выполняется она из нержавеющей стали, чугуна или глины
- Кроме того, в комплект входят специальные вилки с длинными ручками (лучше деревянными), чтобы не обжечься.

# Фондю сырное

- это блюдо общения.
- В переводе с французского **fondre** означает "растопливать".  
Фондю - одно из немногих национальных блюд швейцарцев.



**Пулао с  
зелёным  
горошком**

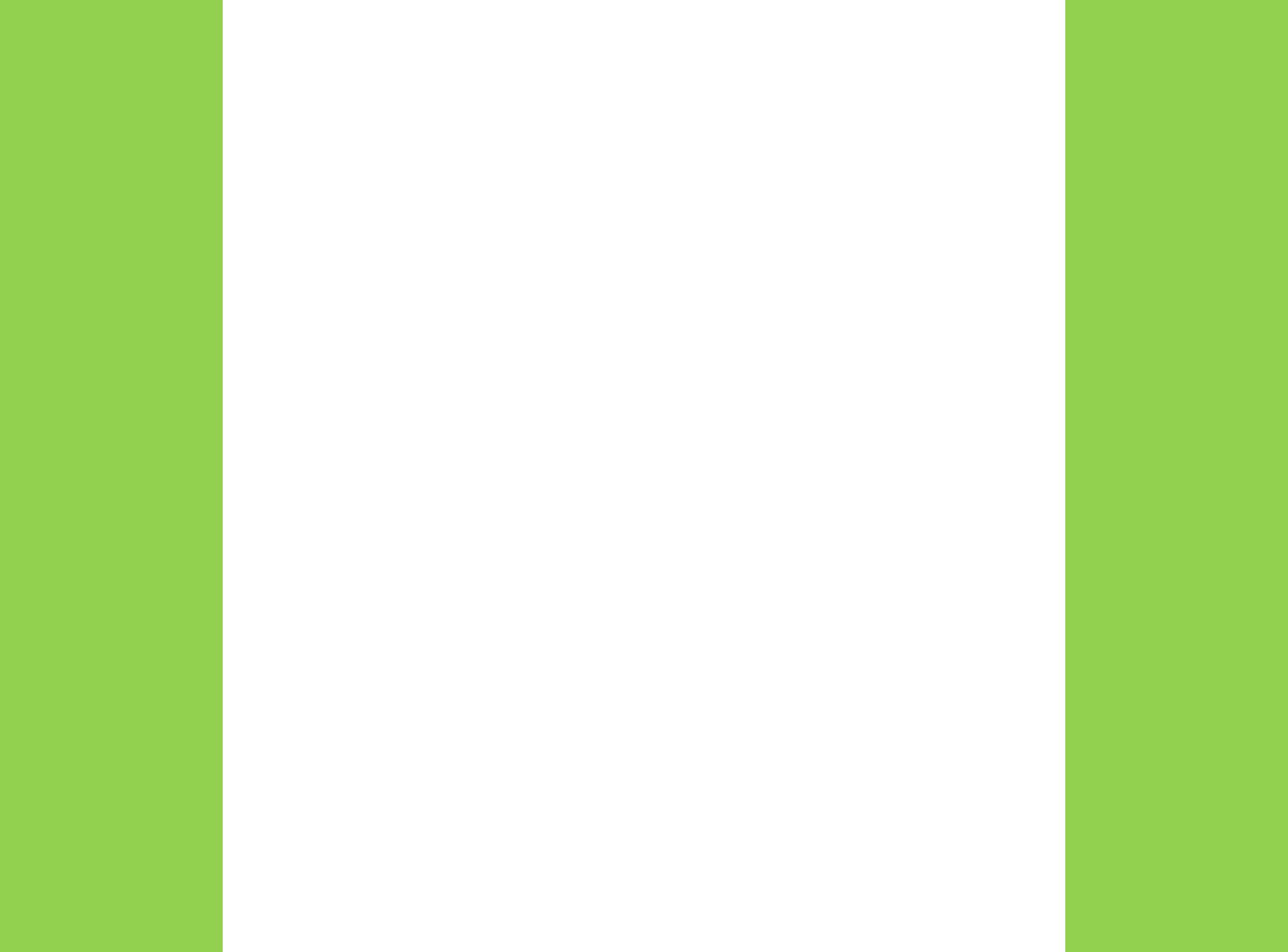
# Фарфале с неаполитанским соусом

# Тальятелле с цуккини и грибами









**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**

