



# **ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ К ФАРШИРОВАНИЮ**

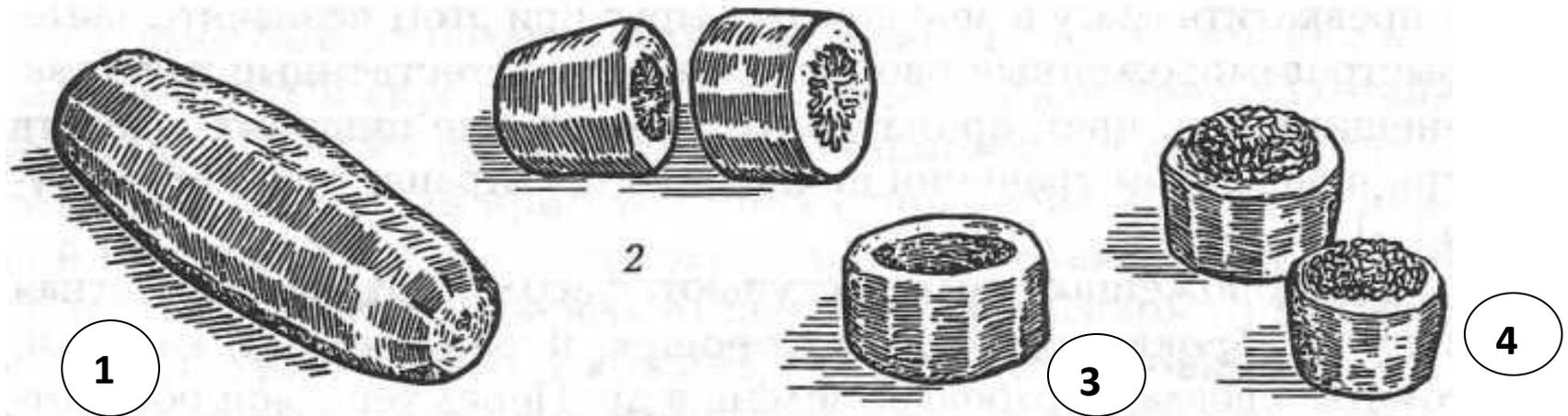
**Для фарширования используют  
кабачки, перец, баклажаны,  
помидоры и капусту, реже  
свеклу, репу, брюква**

Для фарширования овощи бланшируют или отваривают, для того чтобы при наполнении фаршем, они не треснули и быстрее приготовились

# Кабачки



- Фаршируют целиком (мелкие) и порционными кусками
- Обработанные кабачки нарезают поперек на цилиндры высотой 4–5 см, удаляют семена, кладут в кипящую подсоленную воду и варят до полуготовности 1–3 мин. охлаждают и наполняют фаршем



- 1 — кабачок после очистки от кожицы;  
2 — порционные куски цилиндрической формы;  
3 — порционный кусок без семян и мякоти;  
4 — фаршированные порционные куски

# Перец сладкий



- **Перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка.**
- **Перец бланшируем в горячей воде, затем откидывают на дуршлаг, охлаждают и заполняют фаршем овощным или мясным с рисом**

Фарш овощной: морковь, лук репчатый и корень петрушки нарезают соломкой и пассеруют; добавляют пассерованное томатное пюре или жареные помидоры. Добавляют сахар, уксус и все доводят до кипения.



# Перец фаршированный





LUCKY

# Перец фаршированный овощами



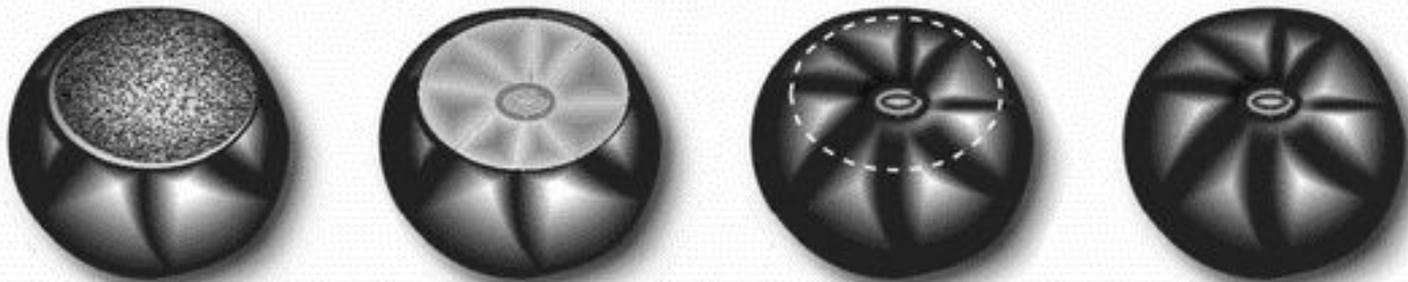
# Томаты



**Томаты для фарширования берут зрелые, плотные, среднего размера**

- **Промывают**
- **Срезают верхнюю часть вместе с плодоножкой**
- **Вынимают семена с частью мякоти, дают стечь соку, посыпают солью, перцем и наполняют фаршем**

# Фарширование томатов (помидоров)



4

3

2

1



- 1 - срезание плодоножки с частью мякоти;**  
**2 – удаление семян и мякоти;**  
**3 – фарширование томатов.**

# Фарш

Подготовленные белые грибы или шампиньоны мелко нарезают и обжаривают с добавлением мелко нарезанных сердцевин помидоров. Лук репчатый и морковь нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют. Затем все смешивают, добавляют зелень петрушки, молотый перец или мелко нарубленный чеснок и соль

**Томаты вымыть, обсушить.  
Срезать верхушки.**



**При помощи острого ножа аккуратно  
подрезать мякоть, стараясь не повредить  
кожуру и оставляя стенки толщиной ~0,7 мм**



**Мякоть аккуратно вынуть при помощи чайной ложки.**











# **Голубцы фаршированные**

# **Для голубцов лучше использовать рыхлые кочаны капусты**

- У капусты после зачистки из целого кочана вырезают кочерыжку, кочан промывают.
- Подготовленную капусту кладут в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности,
- вынимают, дают стечь воде,
- охлаждают,
- разделяют на листья,
- отбивают утолщенную часть листа,
- кладут фарш и завертывают в виде конверта







# утолщенная часть листа





Заметки о еде  
Дело Вкуса  
DeloVcusa.ru

# Отбивают утолщенную часть листа тляпкой или отбивальным МОЛОТКОМ



**Кладут фарш и завертывают  
полуфабрикат в виде конверта**

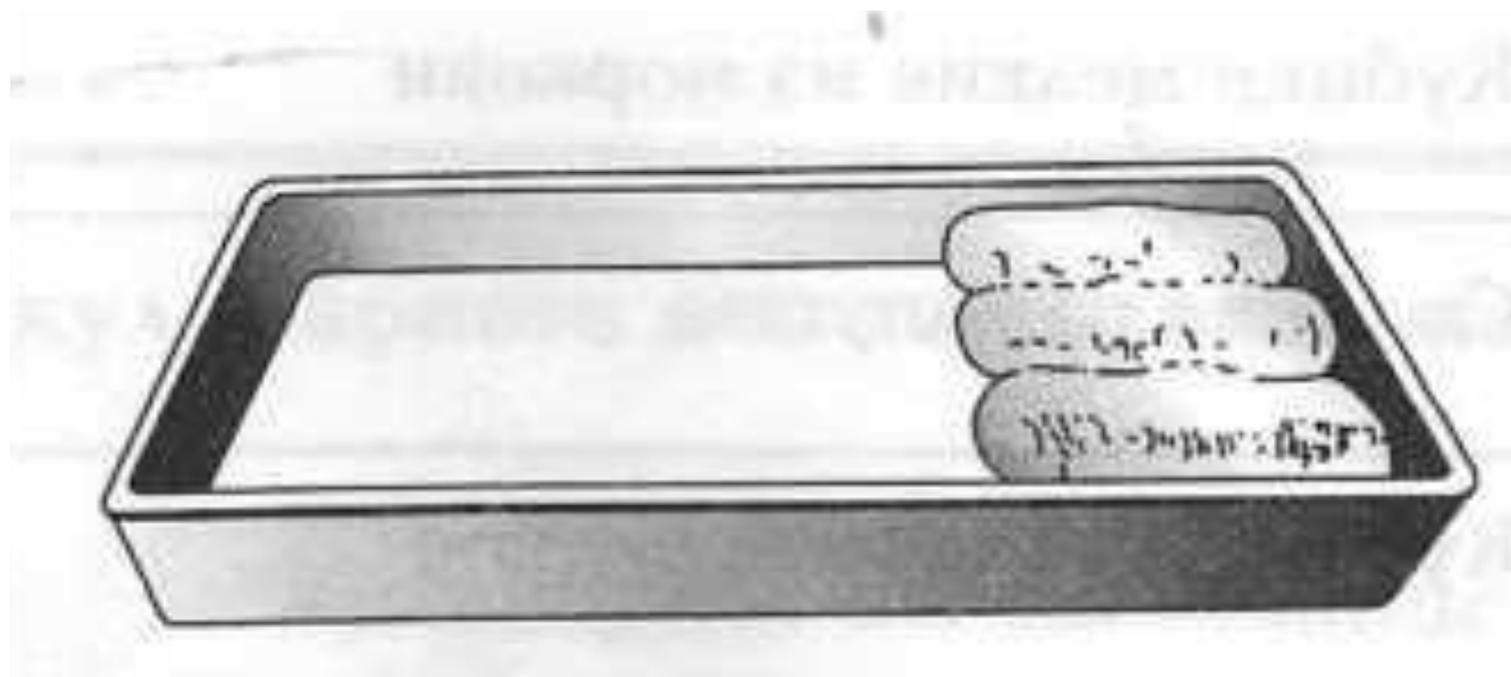




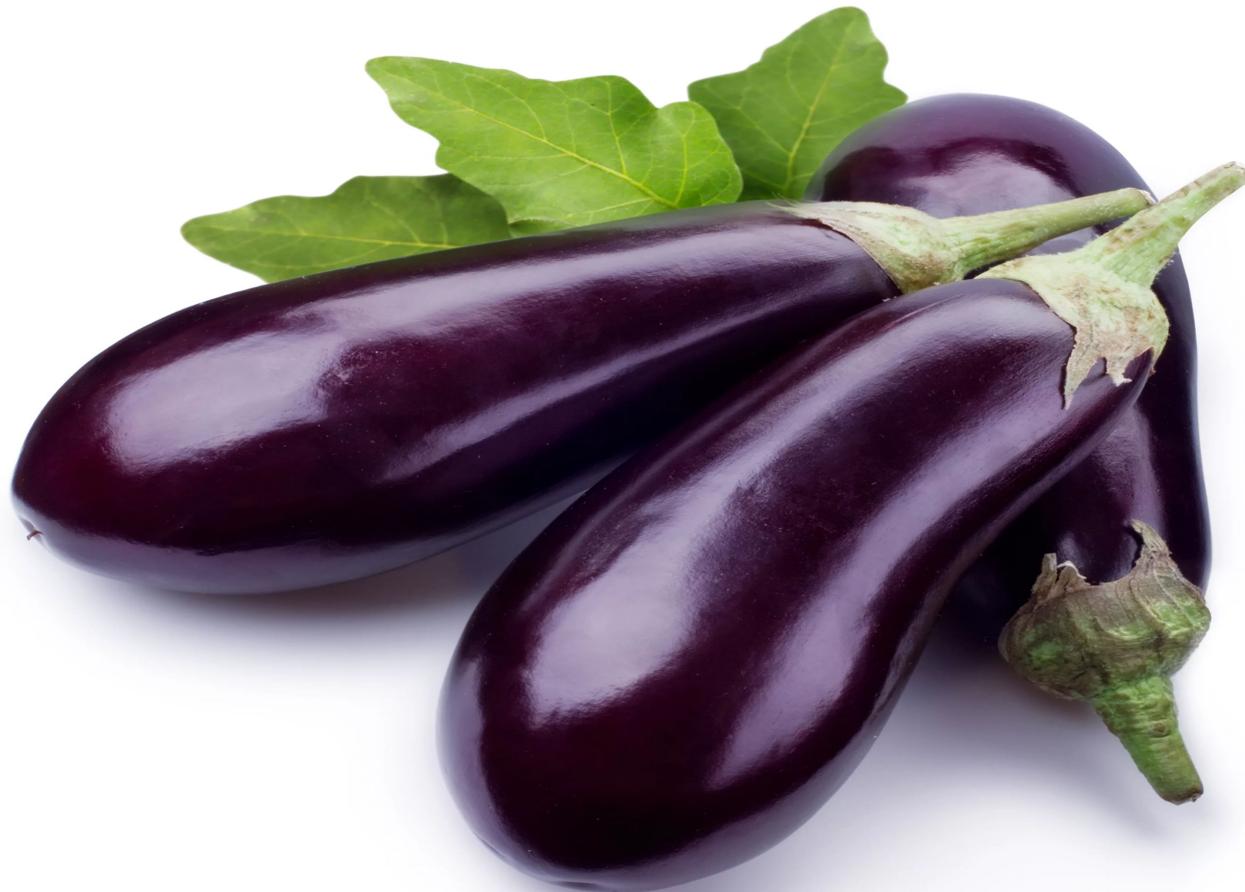




# Укладывают в лоток



# Баклажаны



- **Обработанные баклажаны  
разрезают вдоль пополам  
(мелкие) или поперек на  
цилиндры,**
- **вынимают мякоть вместе с  
семенами и наполняют фаршем**
- **Мелкие баклажаны можно  
фаршировать целиком**

# Подготовка баклажанов





1. Баклажаны  
вымыть, разрезать  
вдоль на две  
половинки.



2. Из каждой  
половинки вынуть  
мякоть.



**3. Получившиеся половинки посолить и оставить на 30 минут. Затем промыть в холодной воде (это делается для того, чтобы они не горчили).**



**4. Мякоть положить в холодную воду на 30 минут (для того, чтобы баклажаны не горчили и во время жарки впитывали меньше масла).**

**5. Подготовить фарш**

## 6. Половинки баклажанов наполнить фаршем



