

Тепловая кулинарная обработка овощей



Тепловая обработка

Овощи, прошедшие *тепловую* обработку не менее полезны чем сырые.

Они могут быть основой для салатов и винегретов, гарниром к рыбе и мясу или самостоятельным блюдом



Основные приёмы тепловой обработки овощей

К основным приёмам тепловой обработки овощей относят варку, жарение и их разновидности



Варка

Варят овощи в кипящей жидкости (воде, бульоне, молоке) или на пару



Припускание

***Припускают* овощи в плотно закрытой посуде в небольшом количестве жидкости – так они сохраняют большое количество полезных веществ, которые не переходят в отвар, а остаются в овощах**



Бланширование

Бланшируют овощи, ошпаривая кипятком или паром. Так с помидора будет легче снять кожицу, огурцы быстрее замаринуются, капуста станет мягче



Жарка

Жарят нарезанные ломтиками или соломкой овощи на сковороде с толстым дном или жаровне с добавлением масла или жира до образования румяной корочки.

Можно жарить овощи в большом количестве раскалённого жира – во *фритюре* (например, картофель фри)



Пассерование

Нарезанные овощи можно *пассеровать* – обжарить в небольшом количестве жира до полуготовности, затем добавлять в блюда



Комбинированные приёмы тепловой обработки

Комбинированными приёмами тепловой обработки являются *тушение и запекание*



Тушение

Предварительно отваренные или обжаренные до полуготовности овощи *тушат* в небольшом количестве воды или бульона, добавив пассерованные корни и специи



Запекание

Запекают овощи в духовом шкафу сырыми или предварительно отваренными, припущенными или поджаренными до полуготовности.

Хорошо готовить овощи в рукаве для запекания – специальном мешке из жаростойкой плёнки. В нём овощи не высыхают, все пищевые вещества в них сохраняются



Приготовление салатов и винегретов из варёных овощей

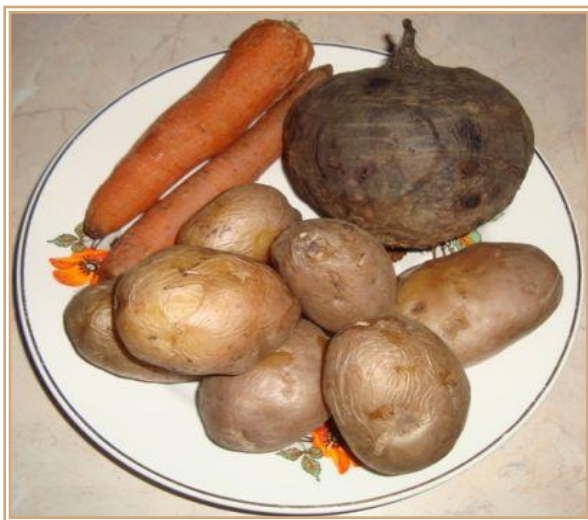
Овощи, предназначенные для салатов и винегретов, моют с помощью щётки в проточной воде, затем варят, не очищая, при слабом кипении. При варке овощей уровень воды должен быть выше уровня овощей не более чем на 1-1,5 см, так как излишнее количество воды увеличивает потери питательных веществ. Чтобы уменьшить потери витамина С, овощи варят в посуде, закрытой крышкой. Следует строго соблюдать время варки продуктов



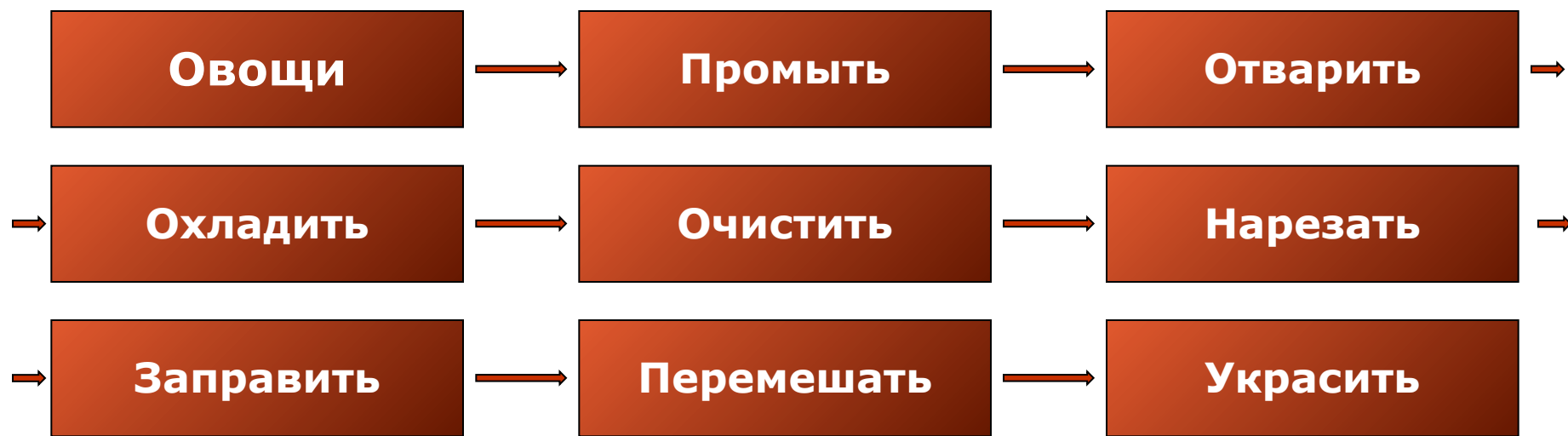
Приготовление салатов и винегретов из варёных овощей

Для определения готовности овощей необходимо проколоть продукт ножом или вилкой; он должен быть мягким. Овощи не должны быть разваренными. После варки овощи охлаждают, так как тёплые овощи при нарезании теряют форму.

Форма нарезки овощей зависит от вида салата. Перед подачей салат солят, заправляют сметаной или растительным маслом и украшают



Технология приготовления салата из варёных овощей



Требования к качеству и оформлению готовых блюд

- 1. Варёные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными, и сохранять форму нарезки.**
- 2. Блюда должны иметь вкус, цвет и запах, свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.**
- 3. Украшать блюда нужно перед подачей. Оформление блюд должно быть эстетичным, при этом нельзя использовать несъедобные украшения**



Технология приготовления винегрета



1. Сварить овощи



2. Очистить от кожуры сваренные овощи: картофель, морковь и свеклу



3. Нарезать все компоненты, включая солёные огурцы

Технология приготовления винегрета



4. Положить нарезанную свеклу в отдельную чашку или кастрюльку, перемешать с 1 ст. л. подсолнечного масла. Выложить остальные овощи, добавить квашеную капусту, зелёный горошек. Заправить подсолнечным маслом, перемешать



5. Переложить в салатник, украсить зеленью

Приятного аппетита!

Правила безопасной работы

При приготовлении винегрета помни о правилах безопасной работы:

- острыми инструментами и приспособлениями;**
- с горячей жидкостью**



Оформление салатов



Домашнее задание

- 1. Что означает слово «винегрет» в переводе с французского и каково его современное значение**
- 2. Выясни, как происходит варка на пару, какое приспособление для этого необходимо иметь**

