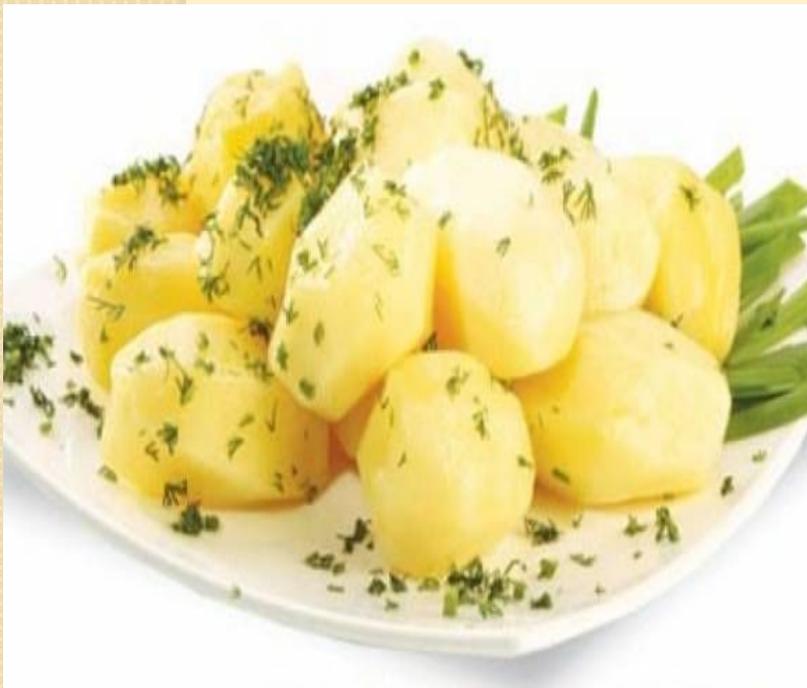


Тема «Блюда и гарниры из отварных и припущенных овощей»



Варка овощей

- ★ Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожице, кукурузу – початками, не снимая листьев, стручки фасоли – нарезанными, лопаточки гороха – целыми, сушеные овощи предварительно замачивают.
- ★ При варке овощи закладывают в кипящую воду или заливают водой (в зависимости от вида овощей), добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят при закрытой крышке. Вода должна покрывать овощи на 1–2 см, так как при варке в большом количестве воды происходят большие потери растворимых пищевых веществ. Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшались вкусовые качества и не замедлялся процесс варки.



Для варки на пару применяют специальные паровые пищеварочные шкафы или обычные котлы с металлической решеткой или корзиной из проволоки.



Картофель отварной

Очищенные клубни картофеля кладут в посуду слоем не более 50 см, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1–1,5 см, кладут соль, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, а картофель подсушивают.

Отварной картофель используют как самостоятельное блюдо и гарнир.

При отпуске отварной картофель кладут в баранчик, тарелку или порционную сковороду, поливают сливочным маслом, сметаной или подают их отдельно, посыпают измельченной зеленью.

Картофель отварной

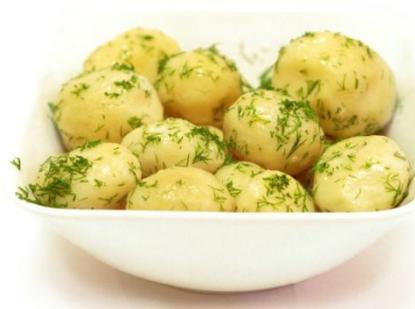
(пошаговое приготовление)



1. Клубни картофеля заливают горячей водой и варят при слабом кипении до готовности.



2. Отвар сливают, а картофель обсушивают.



Отварной картофель используют как самостоятельное блюдо и гарнир.

Картофельное пюре

Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают на протирочной машине. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло или маргарин, прогревают, непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы.

При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.



Картофельное пюре

(пошаговое приготовление)



1. Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают.



2. В горячем состоянии протирают. Добавляют растопленное сливочное масло, вливают горячее кипяченое молоко.



3. Взбивают до получения пышной массы.

Картофель в молоке

Картофель плохо разваривается в молоке, поэтому его вначале варят в воде. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера, заливают горячей водой, варят 10 мин, воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, кладут соль и варят до готовности. В картофель можно ввести холодную пассеровку (сливочное масло, смешанное с мукой) и, осторожно помешивая, довести до кипения.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

Картофель в молоке

(пошаговое приготовление)



1. Картофель нарезают кубиками среднего размера, заливают горячей водой, варят 10 мин.



2. Воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, кладут соль.



3. Варят до готовности.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.



Спаржа отварная

Обработанную спаржу связывают в пучки, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности.

При отпуске спаржу развязывают, укладывают на специальную решетку с салфеткой, или порционное блюдо, или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, отдельно подают соус сухарный.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к котлетам из филе птицы.



Припускание овощей

Для припускания используют морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидоры, шпинат, щавель. Припускают отдельные виды овощей или их смеси. Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости (воды или бульона) с добавлением сливочного масла.



Технология припускания овощей

Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками, соломкой или брусочками. Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд (капусту). Без жидкости припускают овощи (тыкву, кабачки, помидоры, шпинат), легко выделяющие влагу. Шпинат нельзя припускать вместе со щавелем, так как он становится жестким и изменяется его цвет. Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Морковь припущенная

Морковь нарезают средними кубиками, дольками или брусочками, кладут в посуду, наливают немного бульона или воды (0,2–0,3 л на 1 кг овощей), добавляют сливочное масло или маргарин, доводят до кипения, кладут соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

При отпуске припущенную морковь кладут в баранчик или порционную сковороду, сверху – кусочек сливочного масла.



Овощи припущенные в молочном соусе

Морковь, репу, тыкву или кабачки нарезают кубиками или дольками, капусту цветную разделяют на мелкие соцветия, а белокочанную нарезают шашками. Каждый вид овощей припускают отдельно. Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном соку. Подготовленные овощи соединяют, заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар, соль и проваривают 1–2 мин. Вместо молочного соуса можно использовать сметанный соус.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, посыпают зеленью. Можно положить кусочек сливочного масла и отпустить с гренками.

Требования к качеству вареных овощей

Вареные овощи должны сохранить форму, клубни картофеля могут быть слегка разварившиеся. Цвет картофеля от белого до желтоватого, не допускается покраснение или потемнение клубней. Цвет корнеплодов, свойственный их натуральному цвету. Отварная капуста не должна иметь привкуса пареной капусты. Консистенция мягкая, нежная. Цвет от белого до кремового. На поверхности цветной капусты не допускаются темные пятна и покраснения.



Требования к качеству

Картофельное пюре – консистенция густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля. Цвет от кремового до белого, без темных включений.



Требования к качеству припущенных овощей

Овощи имеют вкус слегка соленый с ароматом овощей и молока, не допускается запах подгорелого молока и овощей. Цвет, свойственный овощам, из которых приготовлено блюдо. Консистенция мягкая. Форма нарезки овощей должна быть сохранена.



Условия и сроки хранения

Отварной картофель обсушенный и картофельное пюре хранят на мармите не более 2 ч.

Цветную капусту, спаржу, кукурузу отварные хранят в горячем отваре не более 30 мин. Для более длительного хранения их охлаждают и без отвара ставят в холодильник, а по мере использования прогревают в отваре.



Закрепление материала

Ответьте на вопросы тестовых заданий.

1. Почему картофельное пюре имеет вязкую консистенцию?

- а) картофель протерли горячим;
- б) картофель протерли холодным;
- в) добавили холодное молоко;
- г) добавили горячее молоко.



2. Каким протирают картофель для приготовления картофельного пюре?

- а) горячим;
- б) теплым,
- в) остывшим;
- г) охлажденным.

***3. В какую воду кладут
быстрозамороженные овощи, не
размораживая их?***

- а) в кипящую;
- б) в холодную;
- в) в теплую;
- г) в горячую.

4. Как сохранить зеленый цвет овощей при варке?

- а) варить при низкой температуре;
- б) варить в бурно кипящей воде с открытой крышкой;
- в) варить с добавлением растительного масла;
- г) варить с добавлением кислоты.

5. Как нарезают картофель для варки блюда "картофель в молоке"?

- а) брусочками;
- б) ломтиками;
- в) кубиками;
- г) соломкой.