

# Приготовление блюд из свежих и вареных овощей. Салаты.



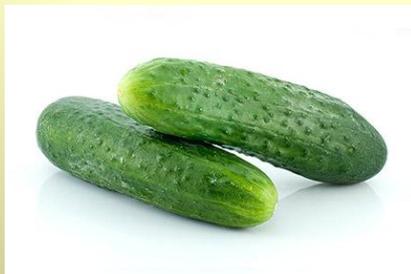
Учитель технологии  
МБОУ СОШ №1 г.  
Шарыпово  
Красноярского края  
Травкина Наталья  
Викторовна

- **Салат** – это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами



*elena\_110*

- Входящие в состав салата продукты могут быть сырыми (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук), вареными (свекла, картофель, морковь), маринованными, солеными (огурец, капуста), и продуктами, прошедшими сложную и длительную обработку (колбасы, ~~квашеная~~ рыба, консервы).



# Технологическая последовательность приготовления салатов из свежих овощей

- Первичная обработка овощей
- Нарезка овощей. Овощи для салата должны быть нарезаны одинаково.
- Заправка салата. Перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись.
- Выкладывание в салатницу и украшение.



# Нарезка овощей для украшения блюд.



# Правила приготовления салатов из овощей.

- Салат из свежих овощей надо готовить непосредственно перед подачей к столу.
- Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них - первичную и тепловую.
- Нельзя соединять тёплые и холодные овощи-салат быстро испортится.
- Овощи для салатов можно готовить заранее (за 1-2 часа до подачи к столу).
- Заправлять и украшать салаты надо непосредственно перед подачей к столу.
- Нельзя готовить и хранить салаты в металлической посуде.
- Соблюдать сроки хранения салатов в холодильнике; для незаправленных салатов – не более 12 часов, для заправленных – 6 часов.



# Правила техники безопасности при выполнении кулинарных работ

## ТБ при пользовании электрической плиткой

- 1. Перед включением проверьте исправность шнура питания.
- 2. При включении плитки штепсельную вилку вводите в гнезда штепсельной розетки до отказа. Не допускайте выключения вилки дёрганием за шнур.
- 3. Для приготовления пищи на электроплитке пользуйтесь только эмалированной посудой.



## ТБ при работе с горячими жидкостями.

- 1. Следите, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через край. При сильном кипении сокращайте огонь или выключайте плиту.
- 2. Крышки горячей посуды берите полотенцем и открывайте от себя.
- 3. Сковородку ставьте и снимайте сковородником с деревянной ручкой.

# Виды тепловой обработки овощей

- **Варка** - это нагревание продукта в воде, бульоне, молоке или на пару.
- **Жаренье** – это нагревание продукта на горячей сковороде с жиром.
- **Запекания** – жаренье продукта в духовке.
- **Тушение** – продукт сначала обжаривают, а затем заливают соусом и доводят до готовности.
- **Припускание** – варят в небольшом количестве сока или жидкости.
- **Пассерование** – продукт слегка обжаривают с жиром и без него.
- **Блаширование** – быстрое обваривание или ошпаривание.



# Правила тепловой обработки овощей

- **Никогда продукты не пережаривать и не переваривать.**
- **Жарить или варить овощи надо сначала на сильном огне, а затем на слабом.**
- **Овощи следует опускать в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, так лучше сохраняются питательные вещества.**
- **При варке вода должна только покрывать овощи, так как ее большое количество приведет к потере питательных веществ.**
- **Свеклу и морковь варят без соли, если овощи посолить они приобретают неприятный вкус и дольше варятся.**
- **Овощи для салатов варят в кожуре.**



# Технологическая последовательность

## приготовления винегрета

1. Свеклу нарезать кубиками размером 5 на 5 мм переложить в салатник, добавить ложку подсолнечного масла и перемешать, чтобы другие овощи не приобрели цвет свеклы.
2. Картофель, морковь, огурцы, нарезать кубиками 5 на 5 мм, переложить в салатник.
3. Лук нарезать мелкими кубиками.
4. Добавить квашеную капусту, фасоль.
5. Посолить по вкусу, добавить подсолнечное масло, все ингредиенты перемешать.
6. Оформить готовое блюдо, выложить в салатник

