

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ ОВОЩЕЙ



# **Блюда и гарниры из вареных овощей**

# Тепловая обработка овощей

- Варка основным способом, на пару, в пароконвектоматах;
- Припускание;
- Жарка основным способом, жарка во фритюре;
- Тушение
- Запекание





# Картофель отварной



- **Подготовленный картофель очищаем , промываем, опускаем в кипящую подсоленную воду, посуду закрываем крышкой доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем воду сливают и картофель обсушивают, для этого посуду накрывают крышкой и ставят на 2-3 минуты на менее горячей плите. Картофель, варенный на пару, имеет лучшие вкусовые свойства.**  
**Хранить отварной картофель не следует, так как он быстро темнеет и ухудшает свой вкус. Отварной картофель используют как самостоятельное блюдо и как гарнир**



# Картофельное пюре

- Вареный и обсушенный картофель протирают очень горячим (не ниже **75—80°C**), добавляют масло, в **2—3** приема вливают горячее (почти кипящее) молоко и тщательно взбивают до пышной массы. Взбивание картофельного пюре обязательно, хотя многие не выполняют эту процедуру, что приводит к значительному снижению вкусовых качеств пюре. Чтобы задержать отвердение картофельного пюре при остывании, следует при приготовлении (т.е. в очень горячем состоянии) сдабривать его не только горячим молоком (или горячими сливками) и сливочным маслом, но и свежими яйцами (лучше только желтками), и растительным маслом (рафинированным подсолнечным или оливковым; от половины количества добавляемого сливочного масла до равного количества). Это способствует сохранению и вкуса, и консистенции пюре. Используют пюре как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным и рыбным блюдам. При подаче на поверхность пюре ножом или ложкой наносят рисунок и кладут кусочек сливочного масла. При протирании горячего картофеля клетки его тканей остаются целыми, клейстер из них не вытекает и пюре не делается клейким. При охлаждении картофеля пектин застывает, склеивает клетки, оболочки которых при протирании разрываются, клейстер вытекает и пюре приобретает неприятную клейкую консистенцию.

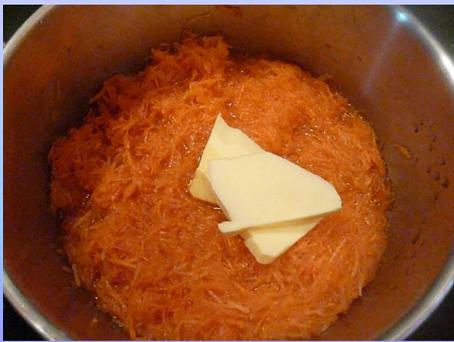




# Капуста отварная с маслом или соусом

- Кочан капусты зачищают, обмывают, вырезают кочерыжку так, чтобы листья держались и не разъединялись. После этого режут на части ( $\frac{1}{4}$  кочана и мельче), укладывают в кастрюлю, заливают кипящей подсоленной водой, варят до готовности при открытой крышке, чтобы не изменился цвет капусты. До отпуска капусту хранят в горячем отваре не более 30 минут. Готовую капусту вынимают шумовкой, дают стечь воде и поливают соусом сухарным. Для его приготовления растапливают часть сливочного масла, обжаривают на нем измельченные сухари, добавляют соль, перец, немного разведенной лимонной кислоты, помещают остальное масло, доводят до все кипения.

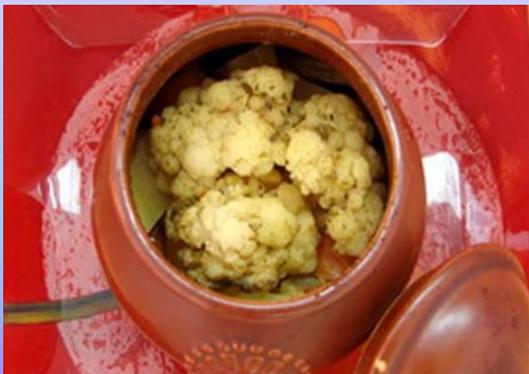
# **Блюда и гарниры из припущенных овощей**



# Морковь припущенная

- ❑ Морковь нарезать кубиками или дольками, затем уложить в посуду слоем не более 5 см. и припускать в небольшом количестве воды с добавлением маргарина и сахара до готовности.
- ❑ Припущенную морковь заправить молочным соусом и прогреть.
- ❑ Молочный соус готовят так же, как для пюре из шпината, добавив сахар.
- ❑ При отпуске морковь укладывают горкой и поливают молочным соусом.





## Овощи припущенные в молочном соусе

- Овощи нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту - шашками, цветную капусту разбирают на кочешки. Припущенные с жиром по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют сахар, соль и проваривают 1-2 мин. При отпуске можно добавить сливочное масло 5-10 г на порцию, соответственно изменив выход. При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

# **Блюда и гарниры из жаренных овощей**



# Картофель жаренный

- Жарят картофель основным способом из сырого и вареного картофеля
- Картофель нарезают брусочками, дольками, ломтиками и кубиками. Затем, чтобы не прилипал к сковороде, кусочки ополаскивают в холодной воде и обсушивают полотенцем. Жарят, помешивая, на горячей сковороде с маслом. Солят картофель после образования румяной корочки. Слой картофеля должен быть не выше 4—5 см - чем тоньше слой картофеля, тем легче и проще жарить. Если при жаренье картофель не дошел до готовности (это бывает при слишком толстом слое), то его дожаривают в жарочном шкафу.





# Картофель жаренный во фритюре

- Картофель нарезают брусочками, соломкой, кубиками, дольками. Нарезанный картофель перед жареньем промывают холодной водой, а затем обсушивают. Это способствует образованию ровной корочки и препятствует слипанию кусочков картофеля в процессе их жаренья, но увеличивает потери питательных веществ. Солить картофель до жаренья нельзя, так как это вызывает его отмокание и сильное впитывание жира. Жир нагревают до **180—190°С**. Он должен заполнять посуду только наполовину ее емкости. Масса картофеля должна быть в **8—10** раз меньше, чем жира, но не более, чем **1:4**. После образования румяной корочки картофель вынимают и погружают для обжаривания новую партию. Обжаренный картофель кладут в дуршлаг для стекания жира и посыпают соляной пудрой.





# Баклажаны жаренные

- Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.





# Кабачки жареные

- **Кабачки** очищают от кожицы, нарезают кружочками толщиной около 0,5 см (у старых кабачков вырезают семена), посыпают солью, обваливают в муке и жарят на сильно нагретых сковородах с маслом до образования румяной корочки. Если при этом некоторые ломтики кабачков не дошли до готовности, их дожаривают в жарочном шкафу. Жареные кабачки поливают подогретой сметаной, либо маслом, либо соусом молочным.





# Котлеты морковные

- Очищенную, вымытую и натертую на терке морковь, положите в кастрюлю, добавьте горячее молоко, ч. ложку сливочного масла, немного сахара (**1.5 ч. ложки**) и тушите на слабом огне до мягкости. Затем всыпьте, помешивая, манную крупу и варите до загустения. Сваренную кашу немного охладите, добавьте сырые яйца и соль; хорошо размешайте и в горячем виде разделайте на котлеты. Обваляйте их в сухарях и обжарьте на масле. При подаче на стол полейте котлеты маслом или сметаной





# Крокеты картофельные

- Картофельные крокеты - некие обжаренные шарики из картошки, очень аппетитные, при точном следовании рецепту получаются очень вкусными. Предлагаю четыре разных рецепта приготовления картофельных крокетов.
- **1.** Сварите **600** г картофеля и приготовьте из него пюре. Для этого картофель разомните, добавив **0,5** л горячего молока и **1,5** ст. ложки сливочного масла. Остудите картофельное пюре до **50** градусов С, добавьте сырое яйцо, **20** г сливочного масла, сформируйте шарики размером с грецкий орех, смочите в яичном льезоне (смесь яйца с водой), запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре до появления румяной корочки. Подайте горячими к жареному мясу и птице вместе с зеленым горошком.



# **Блюда и гарниры из тушенных овощей**

# Капуста тушеная



- Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, **0.5** стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить **40** минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пасту, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец (горошком) и продолжать тушение до готовности - примерно **10** минут. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксуса.

# Рагу из овощей



- ▣ Картофель и кабачок очищают и нарезают мелкими кубиками, морковь соломкой, белокочанную капусту шашечками, репу кубиками, корни петрушки кусочками длиной **2-3 см**. Цветную капусту разделяют на соцветия, лук шинкуют, горох вылуцивают из стручков (если молодой, используют и стручки).
- ▣ Картофель, кабачки, морковь и лук обжаривают по отдельности. Капусту, горошек, репу и корни петрушки не обжаривают.
- ▣ Овощи закладывают в кастрюлю в определенной последовательности. Сначала белокочанную капусту. Ее заливают сметанным соусом, солят. Минут через **10** кладут горошек, цветную капусту и репу. Еще через **10** минут - все остальные овощи. Тушат до тех пор, пока они не станут мягкими. В конце тушения добавляют столовую ложку томатного сока и связанный пучок листьев петрушки (потом его удаляют).
- ▣ Пока овощи тушатся, нужно внимательно следить, чтобы рагу не подгорело. Если оно слишком загустеет, добавляют немного горячей воды. Ближе к концу тушения пробуют, достаточно ли соли. Лавровый лист, перец и другие специи лучше не класть, достаточно посыпать рагу зеленью укропа.

# Блюда из запеченных овощей

# Перец фаршированный



- ▣ Стручковый перец промыть, надрезать стручки в верхней широкой части не до конца, чтобы получились крышечки. (Можно и просто срезать эту часть стручка). Через отверстие под крышечкой удалить стержень с семенами и наполнить стручки фаршем.
- ▣ Приготовление фарша. Лук мелко нарезать, спассеровать на масле до прозрачности, добавить тертую на крупной терке морковь и пассеровать еще **2-3** минуты. Рис отварить до полуготовности (**5-6** минут), охладить. Смешать фарш, подготовленный рис, пассерованные лук и морковь, черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки и соль.
- ▣ Стручки перца наполнить приготовленным фаршем и сложить вертикально одним слоем в широкую кастрюлю. Залить перцы подсоленной горячей водой не выше края перца и варить на слабом огне около **40** минут. В конце варки влить томатный сок или томат пасту и довести до кипения.
- ▣ Болгарский перец фаршированный подают со сметаной и с соусом, в котором он варился.

# Помидоры фаршированные



- Срежьте верхушку у твердых помидоров **(10-12 шт.)**, ложечкой выньте середину, посолите и оставьте на несколько минут, затем слейте образовавшийся сок.
- Заполните помидоры фаршем, положите на них по кусочку сливочного масла, посыпьте тертым сыром, выложите на противень и запеките в духовке на умеренном огне в течение **15-20 мин.**
- Можно помидоры положить в кастрюлю, добавить немного бульона, масла и тушить на плите.
- Помидоры выложите на горячее блюдо, посыпьте нарезанной зеленью петрушки и полейте сметанным или томатным соусом.
- Для фарширования помидоров можно использовать различные начинки.

# Рулет картофельный



- ▣ Приготовить фарш: овощи нарезать в виде соломки и тушить до готовности. Снять с огня, добавить соль, сырое яйцо и размешать.
- ▣ Картофель очистить, отварить, размять горячим, добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Подготовленную массу разложить тонким слоем (около **2 см**) на влажную салфетку, на середину выложить фарш. Края лепешки плотно соединить, придать форму рулета, положить швом вниз на противень, смазанный маслом. Верх рулета смазать яйцом и сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, проколоть в нескольких местах вилкой и поставить в горячую духовку на **20 - 30** мин. До образования золотистой корочки.
- ▣ Готовый рулет разрезать на порции, уложить на блюдо и полить растопленным маслом. К рулету подойдет грибной или молочный, сметанный соус.

# Задание

ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ ПИСЬМЕННО:

1. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТЕПЛОВОЙ  
ОБРАБОТКИ

2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ  
ОВОЩЕЙ, СОГЛАСНО ИХ КЛАССИФИКАЦИИ.