



Блюда из запеченных овощей



Ассортимент блюд из овощей

1. Шведские котлеты со свеклой
2. Рагу из баклажанов постное
3. Аджика
4. Пиде с сыром и яйцом
5. Баклажанные лодочки с овощами и фаршем
6. Свекольник(заправка для супа)
7. Рататуй
8. Баклажанные котлеты в картофельной шубе
9. Рагу по-крестьянски
10. Свекла тушёная с вином
11. Баклажаны шпигованные
12. Шакшука





**Баклажанные котлеты в
картофельной шубе.**



**Баклажаны
шпигованные.**



**Шведские котлеты со
свеклой.**



Рататуй



**Свекла тушёная
с вином.**



Рагу из баклажанов постное.



**Шакшук
а**



Аджика



Свекольник(заправка для
супа)



Рагу по-



Пиде с сыром и



Баклажанные лодочки с овощами и
фаршем

Правила запекания овощей

- 1. Для запекания овощи подвергают предварительной обработке: жарят, отваривают, припускают или тушат. Иногда овощи со слабым протопектином (помидоры, молодые кабачки) запекают без предварительной обработки.**
- 2. Посуду для запекания (противни, формы, порционные сковороды) смазывают маслом, присыпают сухарями или подливают небольшое количество соуса. Затем в посуду выкладывают подготовленные овощи или овощные массы, поверхность выравнивают,**

Правила запекания овощей

- 3. Запекают в жарочном шкафу (как правило, при температуре 250-280°C, но бывают и исключения) до образования корочки. Проверяют готовность блюда по его уплотнению (если запекают овощные массы для пудинга, запеканок) или мягкости овощей.**
- 4. Если до готовности блюдо еще не доведено, но уже образовалась поджаристая корочка, можно продолжить запекание в шкафу, прикрыв блюдо фольгой или смоченным в воде пергаментом.**

По способу приготовления запеченные блюда можно разделить на группы:

- овощи, запеченные в соусе,
- запеканки,
- пудинги,
- фаршированные овощи.

1. Овощи запеченные в соусе

- **Рататуй** – традиционное овощное блюдо провансальской кухни из перцев, баклажанов и кабачков. Овощи для запекания нарезают и обжаривают, затем их выкладывают в посуду для запекания и поливают томатным соусом, оливковым маслом и специями. Блюдо запекают до готовности.



Грибы в сметанном соусе запеченные



Подготовленные свежие грибы нарезают дольками и обжаривают в течение 10-12 мин., сушеные белые грибы и сморчки предварительно отваривают, а шампиньоны припускают. Грибы соединяют со сметанным соусом, доводят до кипения. Затем массу раскладывают на смазанные жиром порционные сковороды, посыпают сыром и запекают до образования на поверхности румяной

2. Запеканки

- **Запеканка картофельная.** Картофель отваривают, обсушивают, протирают горячим и перемешивают. На противень, смазанный маслом и присыпанный сухарями, выкладывают половину картофельной массы, разравнивают влажной лопаткой. Затем выкладывают слой грибного фарша, покрывают оставшимся картофелем. Поверхность запеканки выравнивают, смазывают сметаной, присыпают сухарями и сбрызгивают растопленным маслом. Запекают, готовое блюдо слегка охлаждают, нарезают на порции и отпускают на овальном металлическом блюде или на порционной тарелке. Подают с соусом (сметанным, томатным, сметанным с томатом, грибным).



Гратен из картофеля

- Для его приготовления картофель нарезают тонкими пластинами и слегка обжаривают. Подготовленный картофель выкладывают в форму слоями и смазывают яично-молочной смесью с сыром. Последний слой присыпают натертым сыром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C.



Гратен из кабачков



Кабачки нарезают тонкими длинными ломтиками и обжаривают. Форму для гратена смазывают маслом и присыпают сухарями, выкладывают туда обжаренные кабачки слоями, смазывая каждый слой яично-молочной смесью. Сверху поливают оставшейся смесью, уплотняют и присыпают тертым сыром. Запекают при температуре 250-280°C до образования румяной корочки, слегка охлаждают и нарезают на порции.

3. Пудинги



Пудинг овощной



**Пудинг из моркови в
молочном соусе**



**Пудинг из тыквы и
яблок**

Пудинг из моркови в молочном соусе

- Морковную массу подготавливают, как для морковных котлет. В подготовленную массу добавляют при размешивании яичные желтки, затем взбитые яичные белки и выкладывают в формы или на противень. Поверхность пудинга смазывают сметаной. Запекают в жарочном шкафу или варят на пару.

Пудинг овощной

- Морковь, нарезанную мелкими кубиками, и нарубленную свежую капусту припускают в молоке с жиром; картофель, кабачки, нарезанные мелкими кубиками, обжаривают; цветную капусту отваривают. В подготовленные овощи и зеленый горошек всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Массу охлаждают до 40-50°C, добавляют желтки и взбитые белки. Массу перемешивают и выкладывают на противень или в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Пудинг смазывают сметаной или посыпают тертым сыром и запекают.

Пудинг из тыквы и яблок

- Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают мелкими кубиками и припускают до готовности. Подготовленные яблоки, нарезанные мелким кубиком, также припускают с сахаром и водой до готовности. Тыкву смешивают с яблоками и корицей, добавляют манную крупу и проваривают до загустения. Полученную массу охлаждают до 40-50°C, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, затем вводят взбитые белки. Массу выкладывают в подготовленные формы, поверхность выравнивают, посыпают сухарями и запекают.

4. Фаршированные овощи



Перец фаршированный.

Перец подготавливают к фаршированию, удалив плодоножку с семенной коробкой. Перец бланшируют и охлаждают. Затем его заполняют подготовленным фаршем (мясным или овощным). Зафаршированные перцы обжаривают или запекают в жарочном шкафу до полуготовности, затем сверху поливают соусом (консистенция соуса – средней густоты) сметанным, сметанным с томатом, томатным и запекают до полной готовности.

Кабачки фаршированные



Кабачки нарезают поперек кружочками толщиной 2-3 см. Часть мякоти и семена удаляют, кабачки бланшируют в кипящей воде до полуготовности и охлаждают. Затем на порционную сковородку или на противень кладут подготовленные кабачки и поливают сверху соусом. Посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250-280°C до образования румяной корочки.

Голубцы



Кочаны сваренной до полуготовности капусты охлаждают, разбирают на листья. У листьев отбивают утолщенные части, на середину кладут фарш и сворачивают конвертом. Сформованные голубцы обжаривают с обеих сторон в сковороде или на противне, затем выкладывают на противень, заливают сверху соусом и запекают, присыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C.

Баклажаны, томаты фаршированные



Баклажаны готовят так же, как и кабачки. Если баклажаны мелкие, то их разрезают вдоль, удаляют часть мякоти и семена, присыпают солью и оставляют на 10-15 мин. для удаления горечи. Кладут на решетку или на доску донышком вверх и слегка отжимают. Затем заполняют фаршем.

Помидоры для фарширования обрабатывают следующим образом: удаляют место крепления плодоножки, подрезают верхнюю часть, удаляют часть мякоти, семена, сок и заполняют фаршем. Запекают под различными соусами. Помидоры как сочный овощ можно запекать, покрывая сверху не соусом, а «шубой» из взбитого белка яйца, соединенного с майонезом или сметаной. Шапка получается пышной и с красивым колером, а блюдо – сочным.

Гратен овощной

Ингредиенты:

- Картофель
- 1, 5 кг
- Кабачок
- 1 шт.
- Помидоры
- 2 шт.
- Лук репчатый
- 1 шт.
- Чеснок
- 2 зубчика
- Белое вино (сухое)
- 3 ст. л.
- Хлебные крошки
- 1 стакан
- Сыр твердый
- 1 стакан(тертый)
- Масло растительное
- 4 ст. л.
- Сметана
- 3 ст. л.
- Имбирь молотый
- 0, 5 ч. л.
- Перец черный молотый
- по вкусу
- Соль
- по вкусу
- Бульон
- 200 мл (мясной)
- Кориандр
- 0,5 ч. л. (молотый)



Технология приготовления

- Подготовить необходимые ингредиенты. Вымыть и почистить овощи.
- Порезать лук полукольцами.
- Тонкими кружочками нарезать кабачок и помидоры, посолить и посыпать перцем, сбрызнуть растительным маслом. Дать промариноваться 10 минут.
- Нарезать картофель тонкими кружками и тоже замариновать с солью, перцем и растительным маслом.

- Натереть на крупную терку твердый сыр. Измельчить чеснок.
- Добавить крошку, сухое вино, масло растительное, все травы и хорошо перемешать.
- На дно формы выложить картофель и смазать смесью.
- На картофель тонким слоем выложить лук.
- Третий слой будет из кабачков, их тоже смазать подготовленной смесью.
- Верхний слой выложить помидорами и также нанести на него оставшуюся смесь.

- Развести сметану в холодном бульоне до однородной массы и смазать всю поверхность с овощами, немного оставив для дополнительной подливки.
- Поставить в духовку, разогретую до 180 град и прикрыть крышкой на 15 минут. Затем крышку снять и поддерживать еще 30 минут периодически смазывая бульонной смесью.
- Готовый гратен выложить горячим на тарелки. Можно как самостоятельное блюдо, но может быть и как гарнир к горячему мясному блюду.



Овощной рататуй

Ингредиенты для соуса

перец сладкий — 2 шт.

помидоры — 2 шт.

лук репчатый — 1 шт.
(крупный)

соль (по вкусу)

растительное

масло — 1 ст.л.

Ингредиенты для овощного рататую

молодой кабачок- 2 шт.

баклажаны — 2 шт.

помидоры — 4-5 шт.

растительное

масло — 5 ст.л.

укроп — 1 пучок

соль (по вкусу)

Способ приготовления соуса для овощного рататута

- ▣ 1. Репчатый лук мелко нашинковать
- ▣ 2. Обжарить нарезанный репчатый лук на разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла до мягкости
- ▣ 3. На помидорах сделать небольшие крестообразные надрезы
- ▣ 4. Обдать помидоры с надрезом кипятком
- ▣ 5. Снять с помидор кожицу
- ▣ 6. Нарезать помидоры небольшими кубиками
- ▣ 7. Добавить помидоры к луку, накрыть крышкой, томить до мягкости на небольшом огне

- 8. Перец положить на противень и поставить в разогретую до 200 градусов духовку
- 9. Выпекать перец до мягкости
- 10. Мягкие перцы, вынутые из духовки положить в плотный пакет, завязать. Оставить на 5 минут.
- 11. Достать перец из пакета, снять кожицу и удалить семена
- 12. Нарезать очищенный перец на небольшие кусочки
- 13. Смешать обжаренный лук, помидоры и подготовленный перец в небольшой кастрюльке. Измельчить блендером до состояния однородного соуса. Посолить по вкусу.

Способ приготовления овощного рататутя

14. Нарезать молодой кабачок, баклажаны и помидоры тонкими кружочками. Чем тоньше кружочки тем лучше, в идеале 2-3 мм. Специальная терка для овощей существенно облегчит задачу.
- 15. Чтобы баклажаны не горчили в готовом блюде — обильно засыпать их солью и оставить на 30 минут
 - 16. Тщательно смыть соль с ломтиков баклажан и слегка отжать их или дать стечь воде

- 17. Смазать дно формы (26-28 см.) приготовленным соусом из перца, лука и помидоров.
- 18. Выложить в форму паровозиком овощи чередуя: ломтик кабачка, ломтик баклажана, ломтик помидорки



Задания:

- 1. Краткий конспект нового материала.
- 2. Составить технологические схемы блюд

Домашнее задание:

Составить технико-технологическую карту на блюдо по собственному выбору

- 19. Мелко нашинковать укроп
- 20. В миске смешать растительное масло, соль, измельченный укроп.
- 21. Равномерно полить овощной рататуй смесью из растительного масла и укропа
- 22. Выпекать овощной рататуй в духовке при 200 градусах 30 минут до мягкости овощей.

