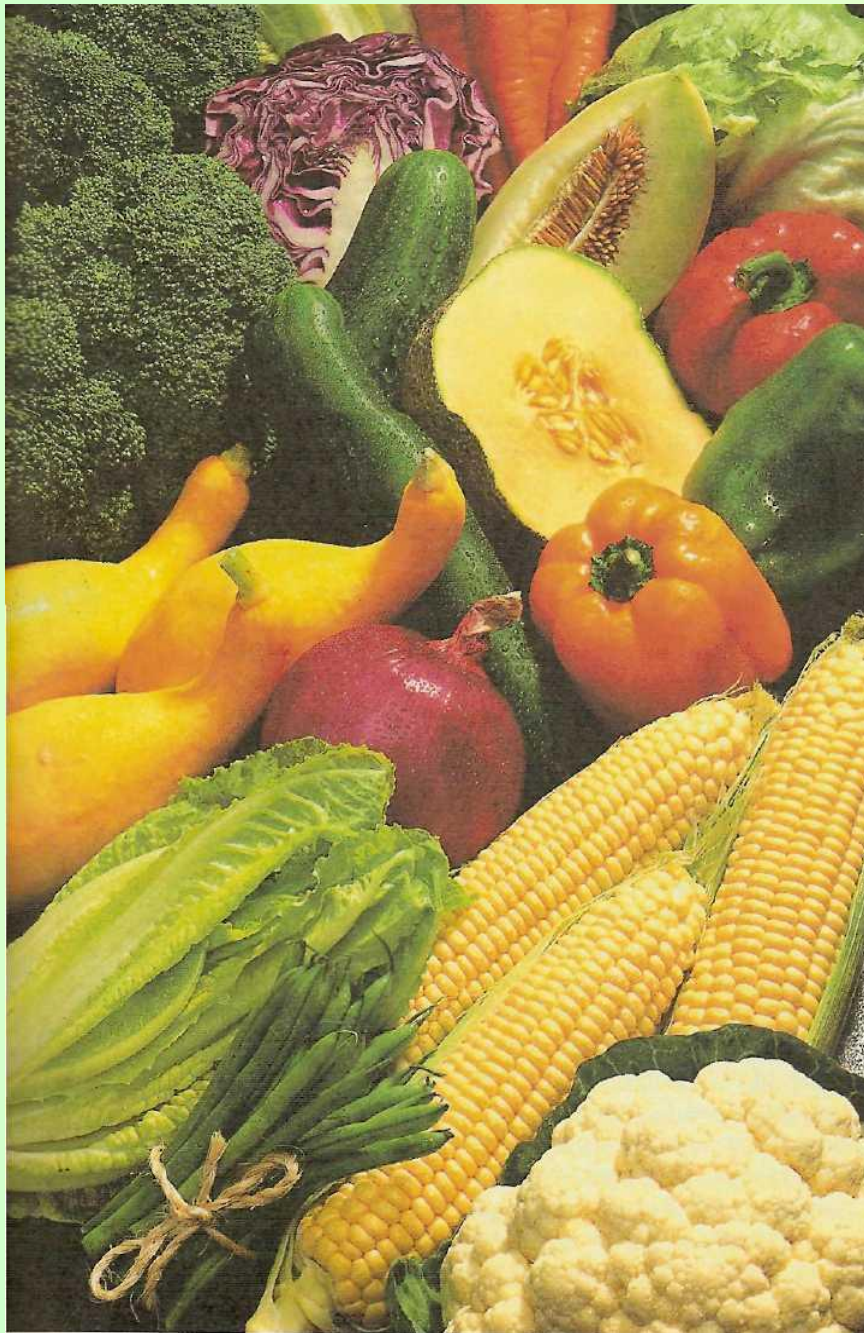


Блюда из овощей





Овощи в питании

- Овощи — натуральные продукты, богатые витаминами (витамин С и бета-каротин), минеральными веществами, клетчаткой, а также жизненно важными питательными веществами.
- Овощи и блюда из овощей являются основными продуктами питания во время постов.



Классификация овощей

Корнеплоды

Брюква
Свекла
Морковь

Репа
Редис
Редька

Хрен
Петрушка
Пастернак
Сельдерей

Картофель

Клубнеплоды

Батат (сладкий
картофель)

Бобовые

Горох
Фасоль
Соя

Земляной орех



Тыквенные

Огурцы
Тыква

Кабачки
Патиссоны



Классификация овощей

Пасленовые

Томаты
Баклажаны
Сладкий перец

Луковичные

Лук репчатый
Лук-порей
Лук-батун

Чеснок



Листовые

Салат
Латук
Кресс-салат

Пряности

Анис
Кориандр
Тмин

Мята перечная
Майоран
Эстрагон

Классификация овощей



Брокколи

Капуста



Пекинская капуста



Цветная

Классификация овощей

КАПУСТА



Белокочанная



Краснокочанная



Савойская



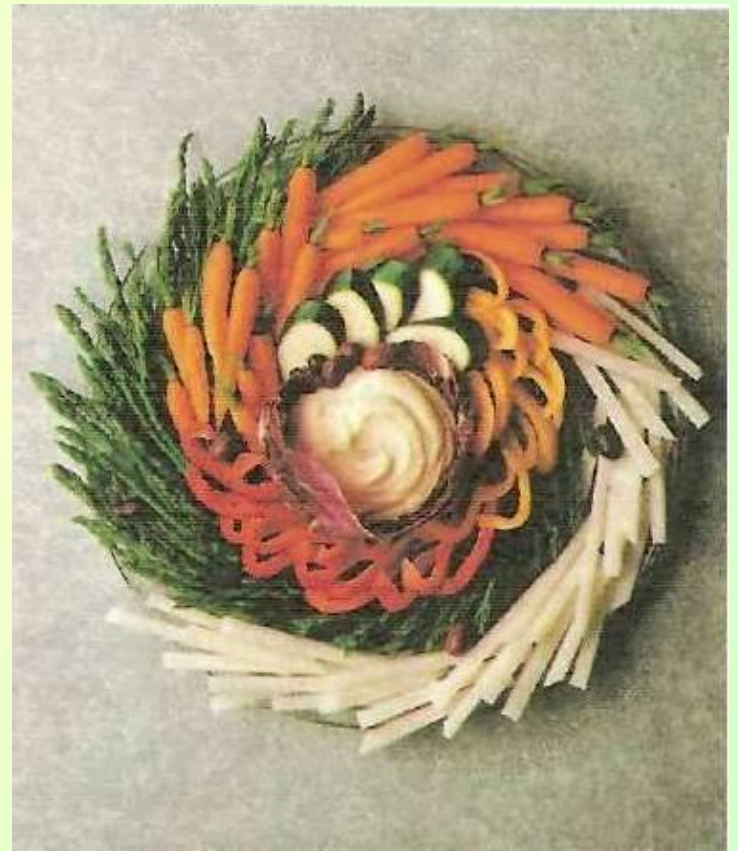
Кольраби



Брюссельская

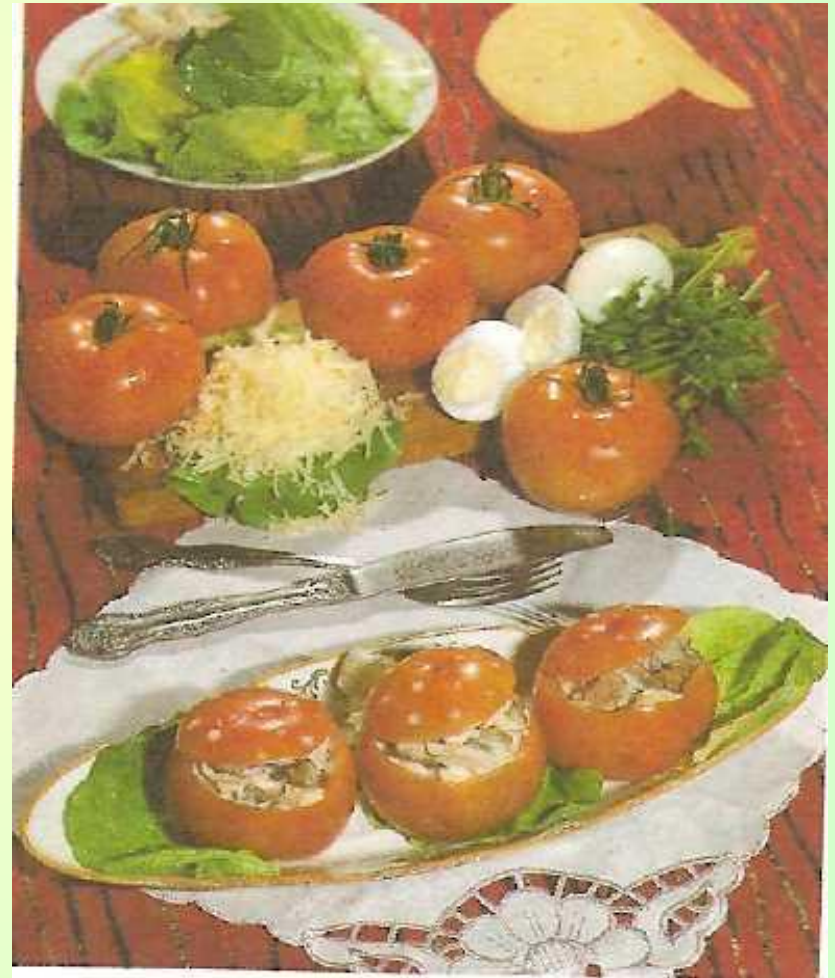
Блюда из овощей

- Салаты, винегреты.
- Овощи используют для приготовления бутербродов.
- Фаршированные овощи.
- Овощные консервы.
- Овощные супы.
- Овощные гарниры.
- Блюда из протертых овощей (запеканки, котлеты).

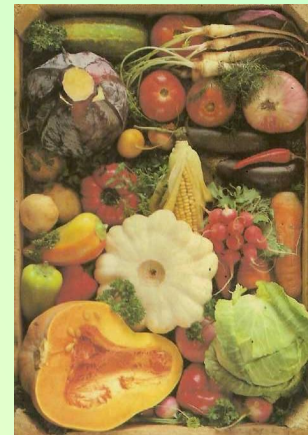


Приготовление салатов из овощей

Салат — это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также из овощей в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и т.д.

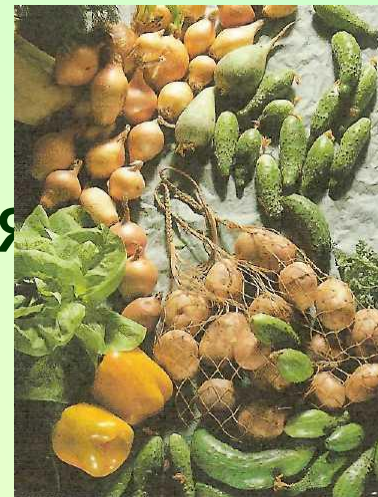


Правила приготовления салатов из овощей



1. Овощи и зелень мыть сырой водой, затем кипяченой.
2. Салат из свежих овощей нужно готовить непосредственно перед подачей к столу.
3. Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них – первичную и тепловую.
4. Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.
5. Овощи для салатов можно готовить заранее (за 1-2 часа до подачи к столу).
6. Заправлять и украшать салаты надо непосредственно перед подачей к столу.
7. Нельзя готовить и хранить овощные салаты в металлической посуде.
8. Соблюдать сроки хранения салатов в холодильнике: для незаправленных салатов – не более 12 часов, заправленных – 6 часов.

Технологическая последовательность приготовления салатов из свежих овощей



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

Приготовление блюд из вареных овощей

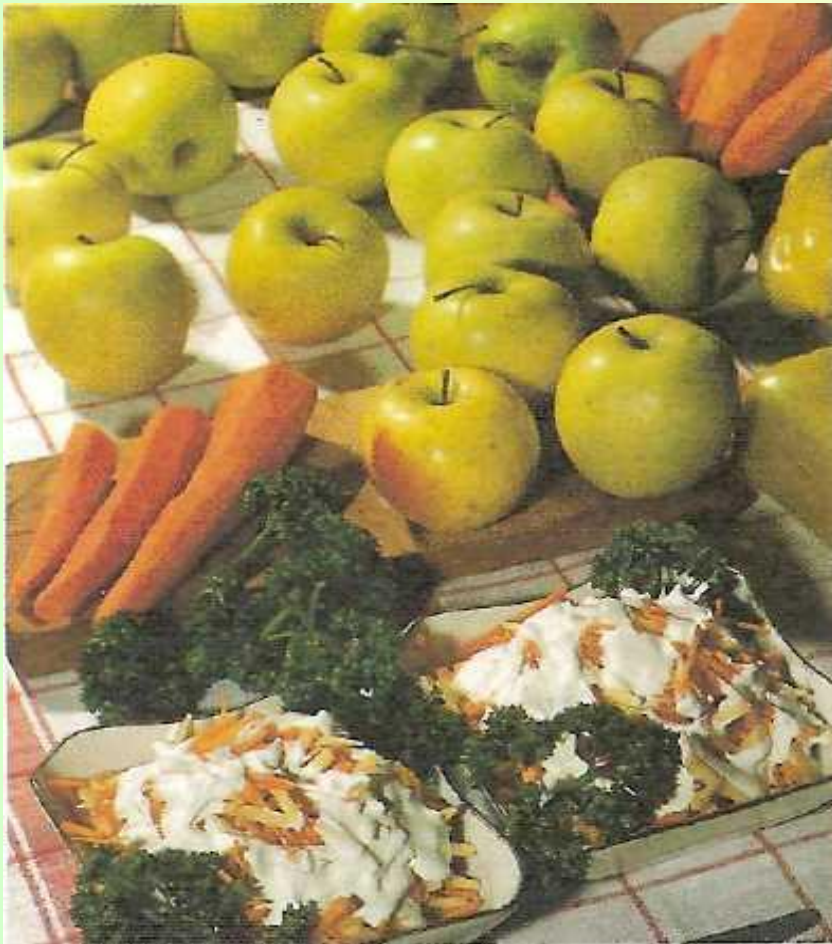
Для приготовления овощных блюд используют все виды тепловой обработки:

- варка
- жаренье
- запекание
- тушение
- припускание



Салат «Здоровье»

Время приготовления 10- 15 минут



На 6 порций

- Морковь 2 шт.
- Огурцы 2 шт.
- Яблоки 2 шт.
- Салат зеленый 50 г
- Сметана 100г
- Лимон $\frac{1}{4}$ шт.
- Соль по вкусу
- Зелень по вкусу
- Салат зеленый 10 г

Салат «Здоровье»

- Морковь очистите, нарежьте соломкой.
- Огурцы, яблоки, зеленый салат нарежьте тонкой соломкой.
- Соедините все продукты, добавьте сок лимона, рубленную зелень петрушки, соль, сметану и аккуратно перемешайте.
- Красиво уложите в салатник листья салата, на них выложите салат, украсьте его зеленью петрушки.

Салат из моркови, лука-порея и других овощей



На 4 порции

- Овощи (морковь, лук-порей, помидоры, зеленый горошек, сельдерей, петрушка) 300 г
- Яблоки 2 шт.
- Растительное масло 4 ст. ложки
- Сахар, соль по вкусу
- Уксус 3%-й 1 чайная ложка

Время приготовления 15 минут

Салат из моркови, лука-порея и других овощей

- Корнеплоды нарежьте соломкой, яблоки нарежьте ломтиками, лук-порей — мелкой соломкой, помидоры — узкими ломтиками.
- Подготовленные овощи и яблоки уложите в салатник вместе с зеленым горошком.
- Смешайте все овощи и яблоки с маслом, посолите, добавьте сахар, разведенный в уксусе.

Салат «Уральский»



Время приготовления 30 минут.

- На 4 порции
- Редька 1 шт.
 - Морковь 1 шт.
 - Свекла 1 шт.
 - Грибы шампиньоны маринованные 100 г
 - Яблоки 40 г
 - Зелень петрушки и укропа 10 г
 - Майонез 3 столовые ложки
 - Масло растительное 2 столовые ложки
 - Соль по вкусу

Салат «Уральский»

- Редьку очистите, промойте и положите в холодную воду на 15 минут.
- Морковь и свеклу помойте, очистите от кожицы. Нарежьте редьку и свеклу соломкой.
- Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте на растительном масле.
- Овощи и грибы уложите горками на блюдо, полив майонезом. Оформите яблоками нашинкованными соломкой, и веточками зелени.

Салат из редиса и огурцов



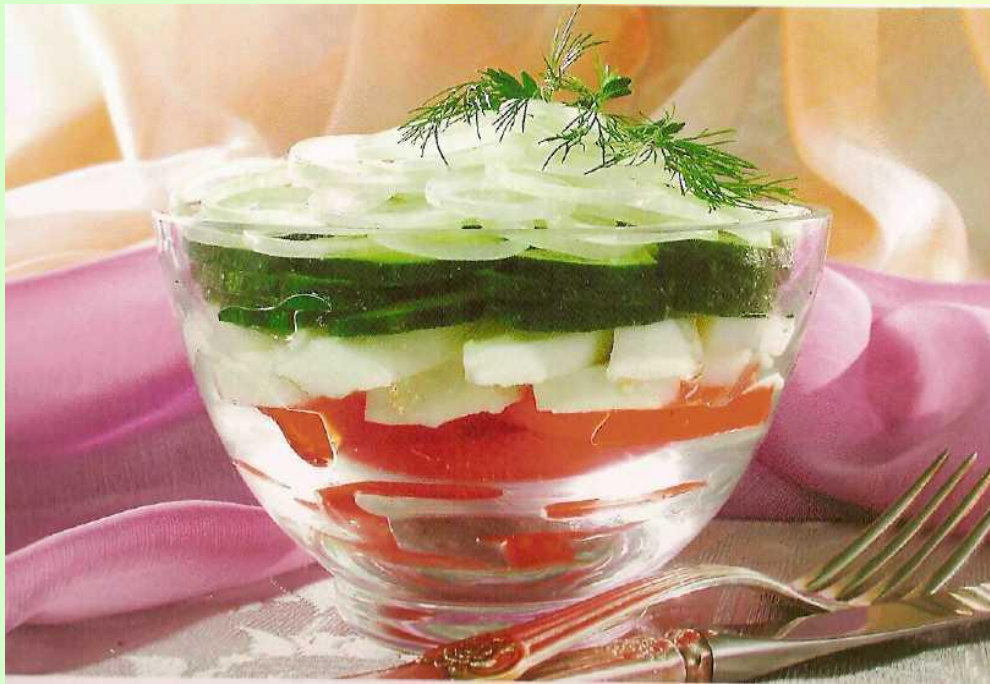
Время приготовления 15 минут

- На 4 порции
- Редис 400 г
 - Огурцы 2 шт.
 - Яйца 2 шт.
 - Сметана 1 стакан
 - Зелень укропа и петрушки
 - Листья салата
 - Соль по вкусу

Салат из редиса и огурцов

- Яйца сварите вкрутую, очистите, разрежьте вдоль на 4 части.
- Редис и огурцы вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, заправьте сметаной, смешанной с солью и рубленым укропом.
- Овощи выложите на листья салата, оформите яйцом, веточками зелени.

Салат деревенский



Время приготовления 15 минут

На 4 порции

- Помидоры 8 -10 шт.
- Огурцы 2 шт.
- Лук репчатый 2 головки
- Яйца 2 шт.
- Масло растительное 4-5 столовых ложек
- Зелень петрушки и укропа 10 г
- Соль по вкусу

Салат деревенский

- Яйца сварите вкрутую, очистите и нарежьте произвольно.
- Помидоры, огурцы, лук помойте, нарежьте кружочками и уложите слоями, включая яйца. Каждый слой посолите.
- Пред подачей салат полейте маслом и оформите зеленью.

Салат Эдельвейс



Время приготовления 35 минут

На 2 порции

- Мякоть курицы вареная 40 г
- Сыр твердый 40 г
- Хлеб пшеничный 12 г
- Зелень 10 г
- Горчица 2 г
- Перец сладкий 2 шт.
- Помидор 1 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Кукуруза консервированная
- 2 столовые ложки
- Масло оливковое 2 столовые ложки
- Масло сливочное 1 чайная ложка
- Уксус 3%-й ½ чайной ложки

Салат Эдельвейс

- Помидор, мякоть курицы нарежьте кубиками, соедините с тертым сыром, кукурузой, шинкованной зеленью.
- В оливковое масло добавьте горчицу, уксус, тщательно перемешайте и полейте салат.
- Перец разрежьте вдоль на две части.
- Салат уложите в половинки перца, посыпьте гренками, приготовленными из белого хлеба, поджаренного на сливочном масле с добавлением чеснока.
- Оформите зеленью.



Технологическая последовательность приготовления салатов из вареных овощей

1. Первичная обработка овощей (сортировка, мойка, очистка). Некоторые овощи перед тепловой обработкой не чистят.
2. Тепловая обработка овощей.
3. Охлаждение овощей при комнатной температуре.
4. Нарезка овощей.
5. Заправка салатов перед подачей к столу. Перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись.
6. Украшение блюда и подача к столу.

Салат из цветной капусты и кабачков



Время приготовления 20 минут

На 4 порции

- Капуста цветная 500г
- Кабачок 1 шт.
- Майонез $\frac{1}{2}$ стакана
- Масло растительное 4 столовые ложки
- Зелень укропа, зелень салата
- Соль, сахар по вкусу

Салат из цветной капусты и кабачков

- Цветную капусту промойте, опустите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Охладите и разберите на отдельные соцветия.
- Кабачок очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками и обжарьте на масле до готовности, охладите, перемешайте с капустой, посолите, добавьте сахар по вкусу.
- Овощи выложите на листья салата, залейте майонезом и оформите зеленью.

Салат из моркови и зеленого горошка



Время приготовления 15 минут

На 4 порции

- Морковь 4 шт.
- Лук репчатый 1 головка
- Зеленый горошек консервированный 150 г
- Майонез 150 г
- Чеснок 2-3 зубчика
- Уксус 3%-й $\frac{1}{2}$ стакана
- Зелень петрушки 10 г
- Соль, сахар по вкусу

Салат из моркови и зеленого горошка

- Лук очистите и нарежьте полукольцами.
- Морковь нарежьте соломкой, залейте стаканом кипятка с уксусом, сахаром, солью и варите до готовности.
- Жидкость слейте, морковь охладите и вместе с зеленым горошком выложите в салатник, в центр поместите морковь, полейте майонезом с добавлением растертого с солью чеснока и оформите луком и зеленью.

Винегрет «Летний»



Время приготовления 35 минут

- На 4 порции
- Картофель 2 клубня
 - Морковь 2 шт.
 - Свекла 1 шт.
 - Цветная капуста 100 г
 - Консервированный зеленый горошек 50 г
 - Растительное масло 3 столовых ложки
 - Зелень укропа и петрушки, листья салата
 - Сахар, соль по вкусу

Салат «Дачный»



Время приготовления 35 минут

На 4 порции

- Картофель 200 г
- Фасоль зеленая 200 г
- Капуста цветная 200 г
- Зеленый горошек 150 г
- Масло оливковое 3 столовых ложки
- Уксус 3%-й 1 чайная ложка
- Зелень петрушки
- Перец черный молотый, соль по вкусу

Винегрет «Летний»

- Картофель, морковь и свеклу отварите, охладите, очистите, нарежьте кубиками.
- Цветную капусту промойте, опустите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Охладите и разберите на отдельные соцветия.
- Подготовленные овощи соедините, добавьте зеленый горошек.
- Все продукты смешайте, заправьте растительным маслом, смешанным с солью, сахаром и мелко нарезанной зеленью.
- При подаче оформите листьями салата, зеленью.

Брюссельская капуста с панировочными сухарями



На 4 порции

- 500 г брюссельской капусты
- 4 ст.л. масла (прибл. 20 г)
- соль, перец
- натертый мускатный орех
- 4 ст.л. панировочных сухарей
- 80 г натертого сыра

Время приготовления 30 минут

Брюссельская капуста с панировочными сухарями

- Капусту почистить, помыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, не разваривая.
- Разогреть половину масла, обмакнуть в него капусту и приправить ее солью, перцем и мускатным орехом.
- Положить капусту в форму и поставить ее в теплое место.
- Разогреть оставшееся масло и обжарить в нем панировочные сухари до хрустящего состояния.
- Смешать панировочные сухари и сыр и посыпать ими брюссельскую капусту.
- К этому блюду подойдет картофель "в мундире".

Салат «Дачный»

- Картофель очистите, отварите, остудите и нарежьте кружочками.
- Фасоль нарежьте длиной 2 см и отварите с зеленым горошком до готовности.
- Капусту промойте, опустите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Охладите и разберите на отдельные соцветия.
- Все продукты смешайте, заправьте солью, перцем, маслом и уксусом.
- При подаче салат оформите зеленью.

Салат «Летний»



Время приготовления 10 минут

На 4 порции

- 1 кочан салата латука
- 2 яблока
- 100 г ядер грецких орехов
- 8 столовых ложек оливкового масла
- соль по вкусу

Салат «Летний»

- Листья салата промойте и обсушите в салфетке.
- Яблоки очистьте и порежьте кубиками.
- В салатнице перемешайте крупно порванные листья латука, яблоки и орехи.
- Приправьте солью и оливковым маслом.
- Салат готовится и подается непосредственно перед употреблением



Контрольные вопросы

1. Содержанием какого витамина богаты овощи?
2. Назовите блюда из овощей?
3. Назовите овощи, которые относятся к корнеплодам.
4. Перечислите последовательность действий первичной обработки овощей .
5. Какие виды тепловой обработки используют для приготовления овощей?
6. Перечислите правила приготовления салатов из овощей.