

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ
БЛЮД ИЗ
ВАРЕННЫХ
ОВОЩЕЙ**

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.

* Санитарно гигиенические требования

- ❖ До тепловой обработки продукты должны быть вымыты
- ❖ Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках
- ❖ Нельзя готовить пищу в посуде с поврежденной эмалью

**Тепловая
обработка
овощей**

Варка



Запекание



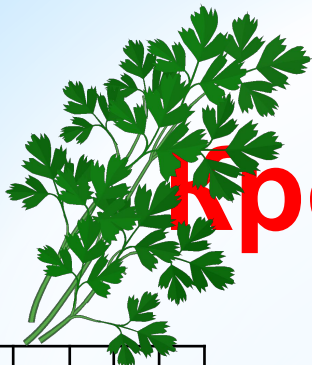
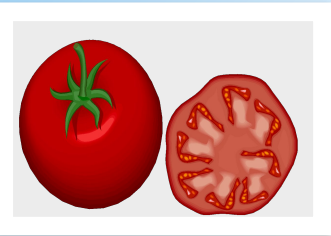
Овощи

Жаренье

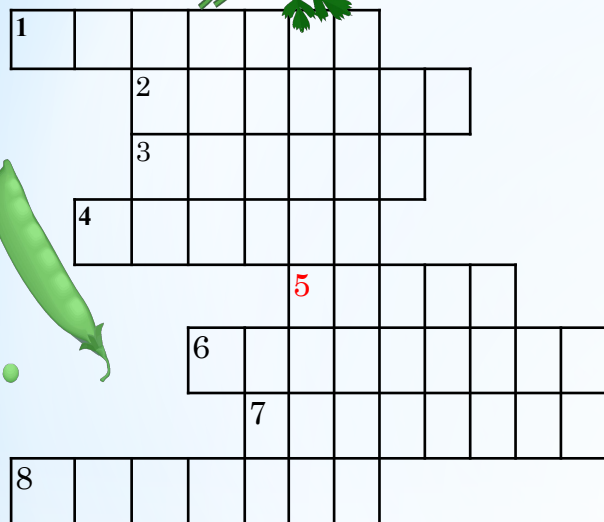


Тушение

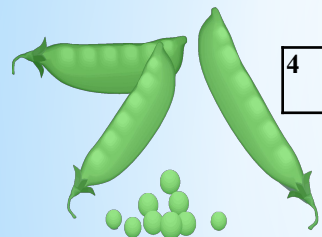




Кроссворд



1. Любимое лакомство кроликов.
2. Любят сок взрослые и дети.
3. Если лук от 7 недуг, то этот овощ --- от 99 болезней.
4. Самый древний овощ, едят и консервируют его только незрелым.
5. Как переводится на русский язык фамилия знаменитого римского оратора Цицерона?
6. Не любит света, боится холода и носит «мундир».
7. Белый корень, у которого в пищу идут и верхки и корешки.
8. «Хлеб да лихо не попустят», --- так говорили древние славяне.



1. морковь, 2. помидор, 3. чеснок, 4. огурец, 5. горох, 6. картофель, 7. петрушка, 8. капуста.

Что можно приготовить из овощей

Из овощей готовят самые разнообразные горячие и холодные блюда:

- **закуски** – салаты, винегреты;
- **первые блюда** – овощные супы, свекольник, окрошка;
- **вторые блюда** – картофель жаренный (отварной), рагу овощное, котлеты.



**САЛАТ - ЭТО ХОЛОДНОЕ
БЛЮДО ИЗ ОДНОГО ИЛИ
НЕСКОЛЬКИХ ОВОЩЕЙ, А
ТАКЖЕ В СОЧЕТАНИИ С
МЯСОМ, РЫБОЙ, ЯЙЦАМИ.**

**В салате из вареных овощей
не должны присутствовать
овощи сырые.**

Назовите овощи с картинки



ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ И ОФОРМЛЕНИЮ ГОТОВЫХ БЛЮД ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ

- ❖ Вареные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными, сохранять форму нарезки.
- ❖ Вкус вареных овощей должен соответствовать вкусу, свойственному этому овощу.
- ❖ Цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.
- ❖ Оформление блюд должно быть эстетичным, при оформлении блюд нельзя использовать несъедобные украшения.
- ❖ Украшать блюда нужно непосредственно перед подачей на стол, чтобы продукты не потеряли внешний вид.



Технологическая последовательность приготовления винегрета

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



* Повторение пройденного

- ❖ Какие виды тепловой обработки вы знаете?
- ❖ Почему после тепловой обработки овощи необходимо охладить перед нарезкой?
- ❖ Какой тип тепловой обработки позволит быстрее приготовить картофель?
- ❖ Что называют бланшированием?
- ❖ Чем отличается припускание от пассирования?
- ❖ Расскажите о правилах приготовления салатов.

Рефлексия

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| М | К | А | Р | А |
| О | Р | С | Т | К |
| Ь | К | В | О | Ш |
| В | О | Е | К | Л |
| О | Ы | У | К | А |
| Г | Ц | Л | С | О |
| У | Р | А | М | Л |
| О | Л | С | * | Ь |

Из данных букв сложите слова, обозначающие продукты, используемые в приготовлении винегрета. Слова могут ломаться, читаться справа налево, но не по диагонали.

Домашнее задание

1. Выучить способы тепловой обработки овощей.
2. Изучить параграф учебника № 10, ответить на вопросы в конце параграфа.
3. Используя, технологическую карту на слайде № 10, приготовить винегрет, украсить блюдо и отправить мне фотоотчёт.