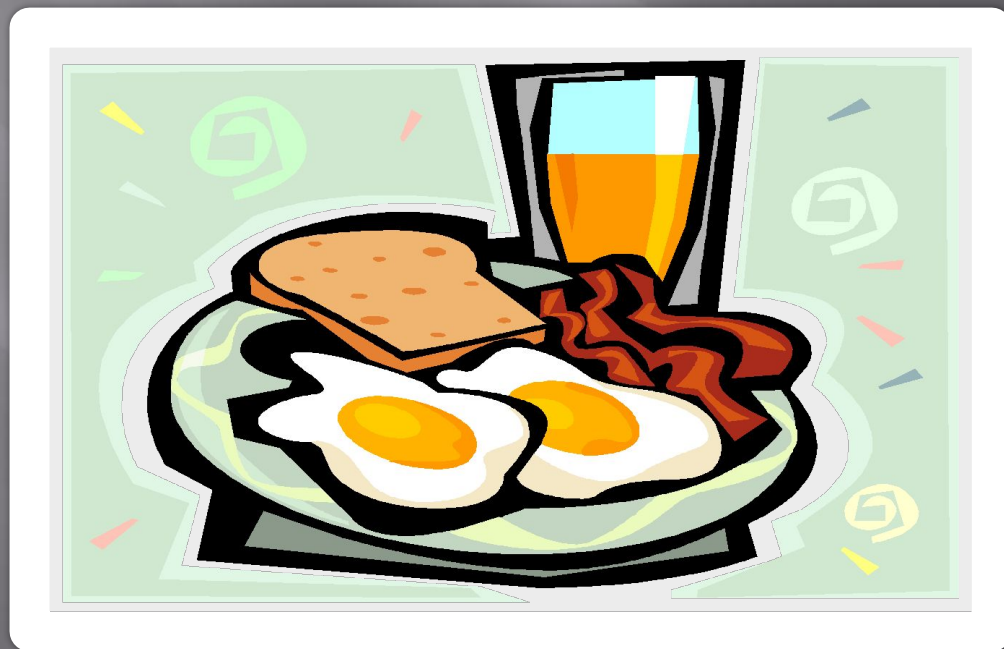


ИСКУССТВО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦИ



Техника безопасности:



1. Приступая к работе, надень фартук, волосы убери под косынку или шапочку.

2. Рукава одежды не должны соприкасаться с продуктами и посудой, поэтому их надо закатать.



3. Руки следует мыть с мылом, ногти должны быть коротко острижены.

4. Если на пальцах есть царапины, то эти места нужно перевязать бинтом или надеть напальчник.



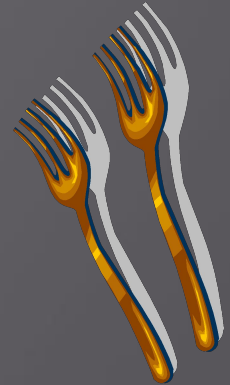
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Передавай нож (или вилку) только ручкой вперед.

2. Не поднимай нож высоко над разделочной доской.

3. При работе с овощерезкой соблюдай правила электробезопасности.

4. Поджимай пальцы руки при нарезании овощей и отводи лезвие чуть вправо.



БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Рациональное питание человека невозможно без овощей и плодов. Все мы любим овощи, но даже и не задумываемся, с каких времен и когда появился тот или иной овощ.

Например, родиной капусты является Средиземноморье. Родиной картофеля – Центральная и Южная Америка и ее завез в Россию Петр I из Голландии. Родина огурца – Индия, томата – Южная и Центральная Америка.



**ОВОЩИ СОРТИРУЮТ, МОЮТ И ЧИСТЯТ,
ПРОМЫВАЮТ, В КАРТОФЕЛЕ УДАЛЯЮТ
ГЛАЗКИ, МОРКОВЬ, СВЕКЛУ, РЕДЬКУ,
СВЕКЛУ, РЕПУ, СЕЛЬДЕРЕЙ
ДОЧИЩАЮТ, КАПУСТУ ОЧИЩАЮТ И
ПРОМЫВАЮТ.
ПОСЛЕ ОЧИСТКИ И ПРОМЫВАНИЯ
ОВОЩИ НАРЕЗАЮТ.**



Красивая нарезка

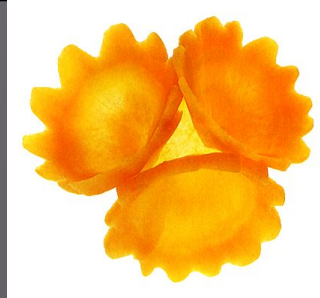
Нарезать овощи можно разными способами: брусочками, крупными и мелкими кубиками, ломтиками, кружочками.

Овощи нарезают соломкой для жарки во фритюре, для щей, борщей, рассольников, супов из овощей.

Лук нарезают мелкими кубиками в суп-харчо, крупяные супы, щи.

Капусту нарезают шашками, соломкой.

Для украшения салатов и других блюд овощи нужно красиво нарезать. Из моркови можно сделать «шестеренки», «звездочки», картофель и корнеплоды можно нарезать в виде орешков, бочонков. Из помидора или свеклы – розочки, грибочки, фигурки из сладкого перца, крылышки из редиса, цветы из моркови, из огурца – веер и т.д.





ПОМНИ!

В салате овощи должны быть одинаково нарезанными. При обработке следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, т.к. при соприкосновении с железом витамин С разрушается. Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С. Овощи очищают и нарезают за 1-2 часа до подачи.



Приготовление блюд из свежих овощей



Приготовление блюд из свежих овощей производится по этапам:

1. Первичная обработка овощей входящих в салат.
2. Нарезка овощей. Овощи должны быть одинаковой формы.
3. Заправка салата. Перемешивать продукты нужно осторожно, чтобы они не помялись.
4. Выложить в салатницу и украсить салат.



ОФОРМЛЕНИЕ САЛАТОВ



Для оформления салатов используют листья салата, зелень петрушки, укропа, сельдерея, продукты входящие в состав салата и имеющие яркую окраску (помидоры, огурцы, редис, морковь). Из помидоров можно сделать грибочки, фигурки из сладкого перца. Из сваренного яйца можно сделать зайчика или грибочки.





Запомни правила!

1. Салат из свежих овощей готовят перед подачей.
2. Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них – первичную и тепловую.
3. Овощи моют сырой водой, а затем кипяченой.
4. Не соединяй теплые и холодные овощи.
5. Заправлять и оформлять салат нужно прямо перед подачей.
6. Нельзя приготавливать и хранить салаты в металлической посуде.





Салат из помидоров

750 г. помидоров – помыть и порезать.

1-2 луковицы, 4-5 ст.ложек соевого масла, 2-ст. ложки уксуса, соль, перец,

Сахар, 2- ст. л. свежего мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст.л. мелко нарезанного базилика.

Соус : почистить и порезать луковицу. Смешать с маслом и уксусом и добавить соль, перец, сахар и лук и полейте соусом помидоры. Можно украсить салат базиликом.

Вопросы для закрепления

1. Для чего нужны овощи в питании человека?

2. Какова последовательность приготовления салата из свежих овощей?

3. Как можно украсить салат?

4. Какие правила нужно соблюдать при приготовлении салатов?