ОВОЩИ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ ВАРЕНЫХ ОВОЩЕЙ

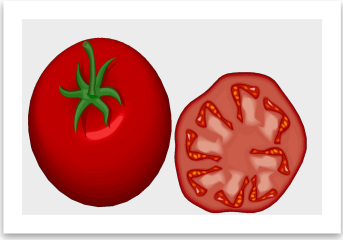
Разработала:
Учитель технологии
МКОУ СОШ №24
Буклова Т.М.

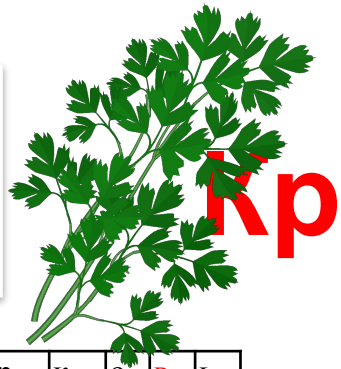
Виды тепловой обработки овощей

- ***Варка -*** *это нагревание продукта в воде, бульоне, молоке или на пару.*
- ***Жаренье –*** *это нагревание продукта на горячей сковороде с жиром.*
- ***Запекания –*** жаренье продукта в духовке.
- ***Тушение –*** продукт сначала обжаривают, а затем заливают соусом и доводят до готовности.
- ***Припускание –***варят в небольшом количестве сока или жидкости.
- ***Пассерование –*** продукт слегка обжаривают с жиром и без него.
- ***Бланширование*** – быстрое обваривание или ошпаривание.

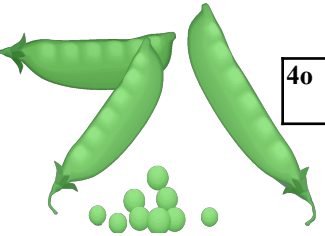
Правила тепловой обработки овощей

- 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.





Кроссворд



1м	о	р	к	о	в	ь				
		2п	о	м	и	д	о	р		
		3ч	е	с	н	о	к			
	4о	г	у	р	е	ц				
					5г	о	р	о	х	
			6к	а	р	т	о	ф	е	л	ь
				7п	е	т	р	у	ш	к	а
8к	а	п	у	с	т	а				

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 недозрелым.
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 вершки 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

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ И ОФОРМЛЕНИЮ ГОТОВЫХ БЛЮД ИЗ ВАРЕНЫХ 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 заветрились и не потеряли внешний вид.

Технологическая последовательность приготовления в

- 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.

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

Выучить способы тепловой обработки овощей, принести продукты для практической работы на следующий урок: 2 вареных яйца, соль, перец, майонез, ядра грецкого ореха.