

Приготовление блюд из варёных овощей



Виды тепловой обработки овощей:

Варка – это нагревание продукта в воде, бульоне, молоке или на пару.

Жаренье – способ тепловой обработки, при котором продукт нагревается в жире и горячем воздухе.

Припускание – варка в плотно закрытой посуде с небольшим количеством жидкости или сока.

Пассерование – нарезанные продукты слегка обжаривают с жиром или без него.

Бланширование – быстрое обваривание или ошпаривание продукта.

Комбинированные приемы тепловой обработки.

Запекание – приготовление продукта на противнях или сковородах в духовом шкафу.

Тушение – овощи сначала обжаривают, а затем заливают небольшим количеством соуса или бульона, закрывают крышкой и доводят до готовности.

Тепловая обработка овощей

Овощи	Продолжительность тепловой обработки, мин
<i>Варка с момента закипания жидкости</i>	
Картофель:	
•Целый	25 – 30
•Нарезанный кубиками	15 – 20
Морковь:	
•Целая	25
•Нарезанная ломтиками	15 – 20
Капуста белокочанная шинкованная	20 – 30
Свекла:	
•Неочищенная	90
•Нарезанная соломкой	30

Овощи	Продолжительность тепловой обработки, мин
Тушение	
• <i>Морковь, нарезанная кубиками</i>	35
• <i>Капуста шинкованная</i>	90
Жарение	
• <i>Картофель сырой, нарезанный брусочками</i>	15 – 20
• <i>Морковь, нарезанная соломкой (пассерование)</i>	10 – 20
• <i>Лук репчатый, мелко нашинкованный (пассерование)</i>	10 - 15

Технологическая последовательность приготовления холодных блюд из варёных овощей

- 1. Механическая обработка овощей;*
- 2. Тепловая обработка овощей;*
- 3. Охлаждение овощей;*
- 4. Нарезка овощей;*
- 5. Заправка салатов перед подачей к столу;*
- 6. Украшение блюда и подача к столу.*

Требования к качеству и оформлению готовых блюд.

- 1. Варёные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными, и сохранять форму нарезки.
- 2. Вкус варёных овощей должен соответствовать вкусу, свойственному овощу.
- 3. Цвет и запах блюд – свойства свежие продукты, из которых они приготовлены.
- 4. Оформление блюд должно быть эстетичным, при оформлении нельзя использовать несъедобные украшения.
- 5. Украшать непосредственно перед подачей, чтобы продукты не заветрились и не потеряли внешний вид.