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
Варка с момента закипания жидкости	
Картофель:	
•Целый	25 - 30
•Нарезанный кубиками	15 – 20
Морковь:	
•Целая	25
•Нарезанная ломтиками	15 – 20
Капуста белокочанная	20 - 30
шинкованная	
Свекла:	
•Неочищенная	90
•Нарезанная соломкой	30

Овощи	Продолжительность тепловой обработки, мин
Тушение	
•Морковь, нарезанная кубиками	35
•Капуста шинкованная	90
Жарение	
•Картофель сырой, нарезанный брусочками	15 – 20
•Морковь, нарезанная соломкой (пассерование)	10 – 20
•Лук репчатый, мелко нашинкованный (пассерование)	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 свойственные свежим продуктам, 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.