

# Тушеные овощи

- Тушат каждый вид овощей отдельно или вместе — смесь овощей.
- Перед тушением овощи нарезают соломкой, кубиками, дольками.
- Затем обжаривают до полуготовности или припускают.
- После чего тушат с небольшим количеством бульона или соуса с добавлением томата-пюре, пассированных кореньев, лука, лаврового листа, перца.
- Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.
- Допускается использовать для тушения свежую или квашеную капусту без предварительной тепловой обработки.

# Капуста тушеная

- Свежую капусту, нашинкованную соломкой, кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют небольшое количество горячего бульона или воды, жир и тушат 15—20 мин. Затем кладут пассерованные морковь, лук, петрушку, томат-пюре, добавляют лавровый лист, перец и тушат до готовности. В конце тушения за 5 мин вводят уксус, мучную пассеровку, разведенную водой или бульоном, соль, сахар и прогревают. При приготовлении капусты со свиным шпигом его нарезают, обжаривают и кладут в капусту в начале тушения, на вытопившемся жире пассеруют овощи. Если для тушения используют квашеную капусту, то уксус не добавляют, а количество сахара увеличивают на 5 г. Тушеную капусту используют как самостоятельное блюдо, как гарнир и включают в состав других блюд. При отпуске капусту кладут в баранчик, порционную сковородку или тарелку, посыпают измельченной зеленью.

# Капуста тушеная



- **200 г свежей капусты, 12 г сала, 20 г шпика или грудинки, 10 г моркови, 15 г лука, 20 г томата, 6 г 3%-ного уксуса, 5 г муки, 5 г сахара.**
- **Шинкуют морковь, лук, петрушку и прогревают их со свиным салом, добавляют шинкованную капусту, воду, томат, уксус, лавровый лист, перец, шпик или грудинку копченую и тушат до готовности. Затем заправляют солью, сахаром, добавляют муку, поджаренную с маслом и разведенную водой или бульоном, доводят до кипения. Шпик предварительно обжаривают.**

# СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ

- **На 500 г свеклы - по 1 штучке моркови, петрушки или сельдерея, по 1 чайной ложке уксуса и сахара, 1 стакан сметаны, 1 столовую ложку муки, 2 столовые ложки масла.**
- **Очищенную и обмытую свеклу, а также морковь, петрушку или сельдерей нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, влить уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности, следя, чтобы овощи не пригорели. Когда овощи будут готовы (обычно тушение продолжается 45-60 минут), положить муку, хорошо размешать, добавить сметану, соль, сахар, лавровый лист, снова вымешать и кипятить еще 10 минут**

# **МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ, С РИСОМ**

- На 1 кг моркови - 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки масла.**
- Нарезанную кружочками морковь положить в кастрюлю, добавить промытый рис, 1 столовую ложку масла, залить водой или молоком, накрыть крышкой и тушить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки**

## Картофель, тушенный с луком и грибами



- **Картофель нарезают кубиками среднего размера или дольками, обжаривают. Свежие грибы жарят, а сушеные предварительно варят, затем нарезают и слегка обжаривают. Репчатый лук пассируют. Обжаренный картофель заливают красным или томатным соусом, добавляют жареные грибы и пассированный лук, перец, лавровый лист, соль и тушат до готовности. При отпуске тушеный картофель кладут в баранчик или порционную сковородку, посыпают зеленью, иногда рядом кладут жареные помидоры. Картофель можно тушить с овощами (морковью, зеленым горошком, петрушкой, луком), в этом случае используют сметанный или молочный соус.**

# Рабочая тетрадь.

1. Составить технологическую последовательность приготовления тушеной капусты.
2. Перечислите варианты использования тушеной капусты.
3. Как изменится состав компонентов для приготовления тушеной капусты при замене свежей капусты на квашеную?
4. Почему при тушении свеклы необходимо добавлять кислоту?
5. В каком случае при тушении капусты не добавляют уксус?
6. К каким блюдам в качестве гарнира подают тушеную капусту?
7. Можно ли изменить состав овощей для приготовления рагу из овощей и от чего это зависит?
8. Какие соусы можно использовать для приготовления рагу из овощей?