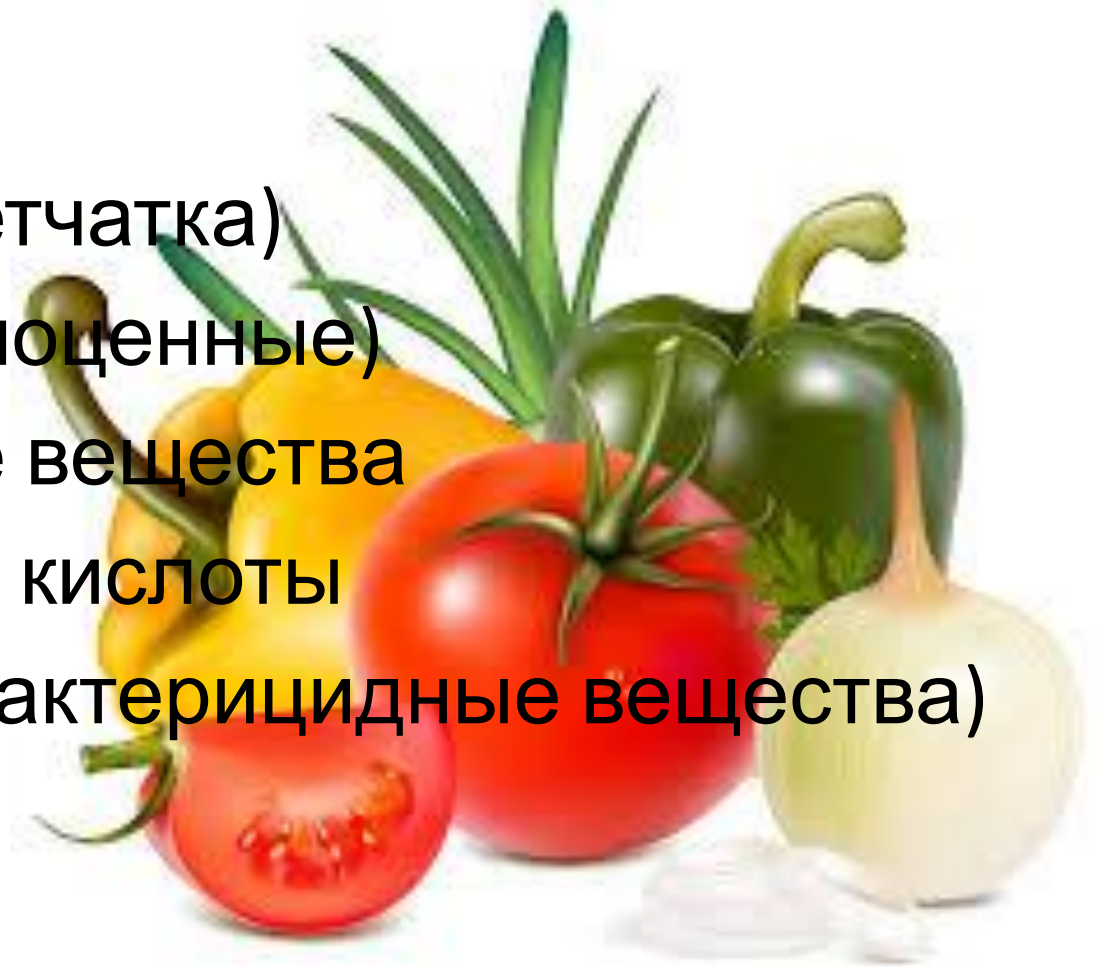


Блюда и гарниры из овощей



Химический состав овощей

- Витамины
- Углеводы (клетчатка)
- Белки (неполноценные)
- Минеральные вещества
- Органические кислоты
- Фитонциды (бактерицидные вещества)



Классификация блюد и гарниров из овощей

- От вида тепловой обработки
- От назначения



Изменение в овощах при тепловой обработке

- Протопектин → пектин = овощи размягчаются
- Крахмал клейстеризуется
- Декстринизация крахмала → пиродекстрины = румяная корочка у жареных овощей
- Сахара → карамелизация = Поджаристая корочка
- Сахара → меланоидины = Поджаристая корочка
- Пигменты (красящие вещества: хлорофилл, каротиноиды, антоцианы, флавоны)
- Уменьшение массы
- Витамины



Сохранение витамина С

- Не допускать длительного хранения очищенных и нарезанных овощей
 - Использовать посуду из неокисляющегося металла (подбирать по объему)
 - При варке овощи закладывать в кипящую воду в определенной последовательности
 - Варить в посуде с закрытой крышкой
 - Не следует часто перемешивать овощи во время приготовления
 - Не допускать полного разваривания
 - Соблюдать сроки тепловой обработки
 - Не допускать длительного хранения готовых блюд в горячем состоянии
- + наличие кислоты в овощах
- + варка на пару, жарка



Баранчик, порционные сковороды, соусники для подачи блюд



Блюда и гарниры из отварных овощей



Картофель отварной



Картофельное пюре



Картофель в молоке

Картофель плохо разваривается в молоке, поэтому его вначале варят в воде.

- Сырой очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера, заливают горячей водой, варят 7—10 мин,
- воду сливают
- картофель заливают горячим молоком, кладут соль и варят до готовности.



Пюре из моркови или свеклы



Капуста отварная



Спаржа отварная



Морковь с зеленым горошком в МОЛОЧНОМ СОУСЕ



Овощи припущенные в молочном соусе



Картофель жареный



Картофель жареный во фритюре



Картофель жареный во фритюре



Лук фри



Помидоры жареные



Кабачки жареные



Баклажаны жареные



Тыква жареная



Котлеты морковные



Котлеты свекольные



Шницель из капусты



Оладьи из тыквы



Котлеты картофельные



Зразы картофельные



Зразы картофельные



Крокеты картофельные



Рулет картофельный



Запеканка картофельная



Капуста тушеная



Рагу из овощей



Свекла тушенная в сметане



Морковь тушеная с рисом и черносливом



Картофельная запеканка



Голубцы овощные



Голубцы овощные



Перцы фаршированные



Помидоры фаршированные



Кабачки фаршированные





Баклажаны фаршированные



Грибы в сметанном соусе



Грибы в сметанном соусе запеченные

