

# 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

