

**Блюда из овощей
припущенные и
тушеные**

Общие правила

- Припускают и тушат отдельные виды овощей или их смесь
- Нарезают дольками, соломкой, кубиком
- Кабачки, тыкву, помидоры и другие овощи легко выделяющие влагу припускают или тушат без добавления жидкости т.е. в собственном соку
- Свеклу, капусту, морковь (овощи плохо выделяющие жидкость) припускают или тушат с добавлением жидкости и жира
- Картофель, морковь, лук, грибы и другие овощи перед тушением слегка обжаривают



Овощи припущенные



- Морковь
- Репа
- Брюква
- Тыква
- Кабачки
- Капуста белокочанная
- Маргарин столовый (масло сливочное, соус молочный)

Капуста белокочанная с соусом



- Капуста белокочанная
- Маргарин столовый
- Соус (молочный, сметанный, сметанный с томатом)

Морковь с зеленым горошком в молочном соусе



- Морковь
- Маргарин столовый
- Горошек зеленый консервированный (зеленый свежий, быстрозамороженный)
- Соус молочный

Каша из тыквы



- Тыква
- Маргарин столовый
- Крупа манная
- Сахар
- Масло сливочное

Овощи припущенные в молочном или сметанном соусе



- Морковь
- Репа (брюква)
- Тыква (кабачки)
- Горошек зеленый консервированный
- Капуста белокочанная
- Капуста цветная
- Маргарин столовый
- Сахар
- Соус молочный (сметанный)

Капуста тушеная



- Капуста свежая (квашеная)
- Уксус
- Кулинарный жир (шпик, грудинка копченая)
- Томатное пюре
- Морковь
- Петрушка (корень)
- Лук репчатый
- Лавровый лист
- Перец
- Мука пшеничная
- Сахар

Капуста тушеная с грибами



- Капуста тушеная
- Картофель жаренный
- Грибы белые свежие (шампиньоны свежие, грибы белые сухие)
- Масло растительное

Свекла тушеная в сметане или соусе



- Свекла
- Лук репчатый
- Маргарин столовый
- Сметана (соус молочный, соус сметанный)

Свекла тушеная с яблоками



- Свекла
- Яблоки
- Масло сливочное
- Сахар
- Соус сметанный

Морковь тушеная с рисом и черносливом



- Морковь
- Петрушка (корень)
- Маргарин столовый
- Чернослив
- Сахар
- Курага

Картофель и овощи, тушенные в соусе



- Картофель
- Морковь
- Петрушка (корень)
- Горошек зеленый консервированный
- Лук репчатый
- Кулинарный жир
- Лавровый лист
- Перец горошком
- Соус (красный, томатный, сметанный)

Рагу из овощей



- Картофель
- Морковь
- Петрушка (корень)
- Лук репчатый
- Репа (брюква)
- Капуста свежая белокочанная
- Капуста цветная
- Кулинарный жир
- Тыква (кабачки)
- Соус (красный, томатный, сметанный)
- Горошек зеленый консервированный
- Чеснок
- Перец черный горошек
- Лавровый лист
- Маргарин столовый

Рагу овощное с кашей



- Картофель
- Капуста белокочанная
- Морковь
- Лук репчатый
- Крупа рисовая (пшено, перловка)
- Маргарин столовый
- Соус красный
- Масло сливочное

Картофель тушеный с грибами и луком (луком и помидорами)



- Картофель
- Кулинарный жир
- Лук репчатый
- Грибы белые свежие (белые сушеные, шампиньоны)
- Соус (красный, томатный)
- Помидоры
- Лавровый лист
- Перец горошком

Картофель тушеный с сухофруктами



- Картофель
- Изюм
- Чернослив
- Сахар
- Мука пшеничная
- Маргарин столовый
- Корица

Овощное ризотто



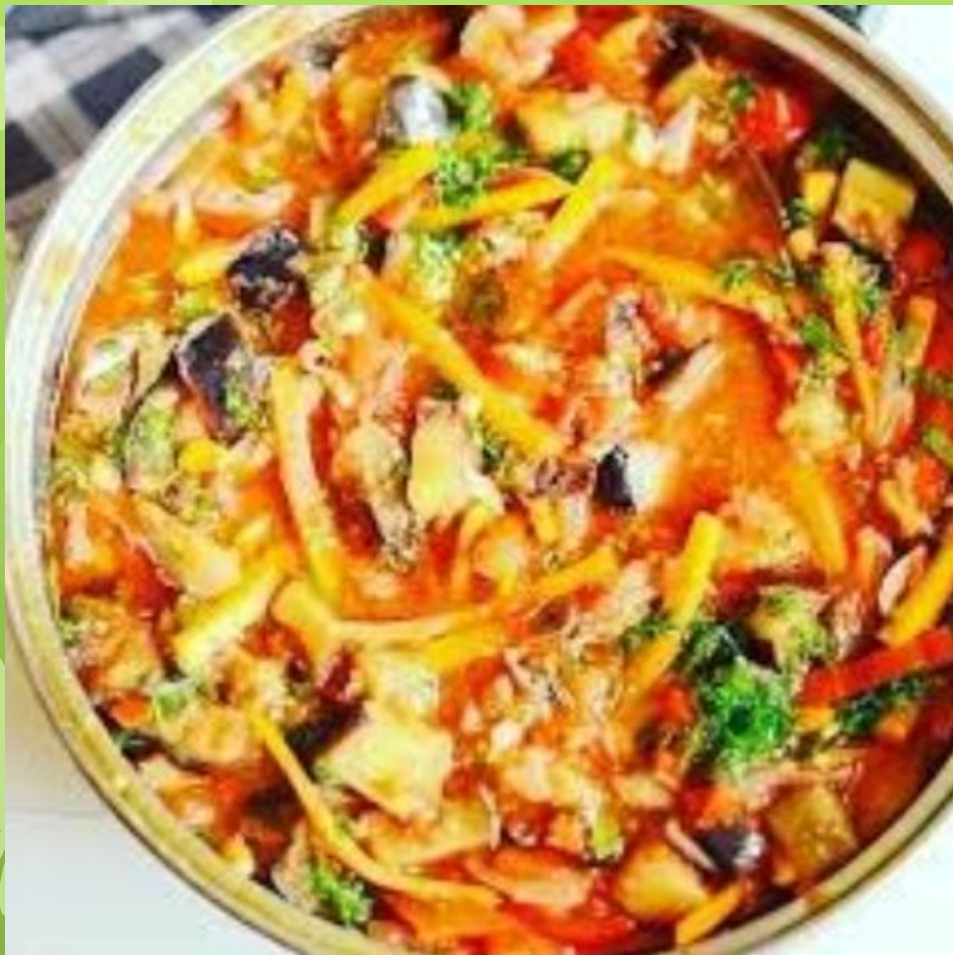
- Рис арборио
- Зеленый горошек
- Кукуруза
- Шампиньоны
- Чеснок
- Перец сладкий
- Морковь
- Лук репчатый
- Оливковое масло
- Соль, перец

Овощной тембаль



- Кабачок
- Морковь
- Лук-порей
- Имбирь
- Оливковое масло
- Кориандр
- Куркума
- Перец
- Зелень
- Соус песто

Соте из тропических фруктов



- Манго
- Ананас
- Папайя
- Сахар
- Вишневый уксус

Фруктово-ягодное соте (к жаренной перепелке)



- Яблоки
- Айва
- Масло растительное
- Черешня
- Виноград
- Белое вино
- Бульон
- Джем (желе) черешни
- Крахмал