

**Общие сведения о питании и
приготовление пищи.
Приготовление салата
«Оливье»**

Учитель технологии:
Лобачева Татьяна Васильевна

История салата «Оливье»

Если бы кулинарам присуждалась Нобелевская премия, то она обязательно досталась бы Люсьену Оливье. Он положил начало великой салатной эре, его выдающийся рецепт лег в основу тысячи новых. Немного добавили, что-то убрали, заменили или не положили — в результате получается новый салат. Так получились салаты: столичный, русский, мясной.

Небольшие эксперименты с ингредиентами позволяют любой хозяйке готовить только свой, неподражаемый оливье. На протяжении почти полутора столетий он претерпевает все новые изменения, меняет названия соответственно времени, но, по сути, остается все тем же.



История салата «Оливье»



Люсьен Оливье - повар, державший в Москве ресторан «Эрмитаж». Автор знаменитого салата «Оливье».

В 80-х годах девятнадцатого века с легкой руки французского повара родился шедевр кулинарии – его фирменный салат. Вкус его, благодаря майонезу, был необычным и изысканным, спрос на него был огромен, посетители дали ему название в честь создателя – Люсьена Оливье.

Первые публикации в кулинарных журналах с рецептом салата появились в 1894 году. Из них можно узнать, как готовить оливье по старой технологии. Сам процесс приготовления очень трудоемкий и оригинальный.



Приготовление салата «Оливье»



Самым популярным и доступным в наше время стал салат оливье с колбасой. В советские времена всеобщего дефицита мясо можно было купить с рук или в комиссионных магазинах по заоблачным ценам. Колбаса тоже была в свободной продаже не во всех регионах и городах, но в любом случае, купить 300 грамм докторской колбасы было гораздо выгоднее. Так получилось, что простейший по составу салат получил название – советский, который мы с вами будем учиться готовить.



Приготовление салата «Оливье»



Понадобится:

- *картофель- 2 шт.;
- *морковь- 1 шт.;
- *лук- 1 небольшая луковица;
- *колбаса без жира- 300грамм;
- *яйца- 3 шт.;
- *огурцы соленые или свежие- 2шт.;
- *зеленый горошек-1 банка;
- *майонез-150 гр.



Приготовление салата «Оливье»

Варенный картофель чистим от кожуры и режем на маленькие квадратики.



Варенную колбасу режем на кусочки

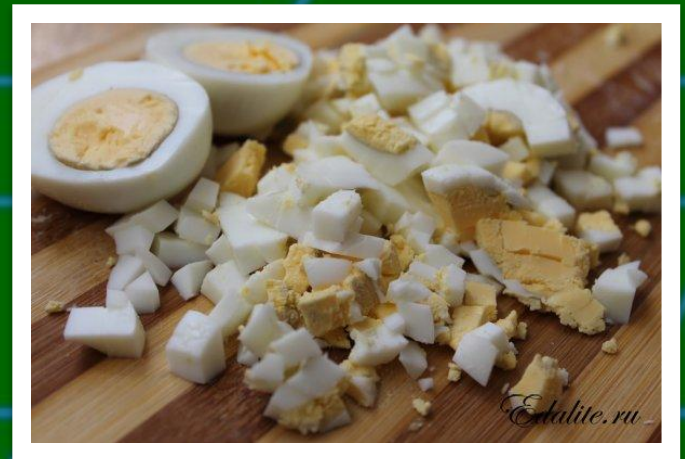


Приготовление салата «Оливье»



Так же чистим морковь и мелко нарезаем

Яйца очищаем от скорлупы и режем мелко



Приготовление салата «Оливье»



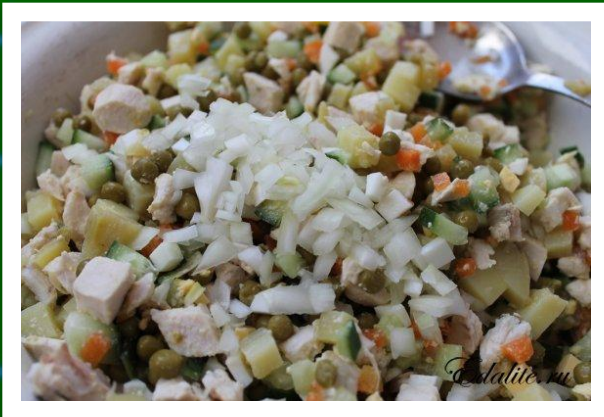
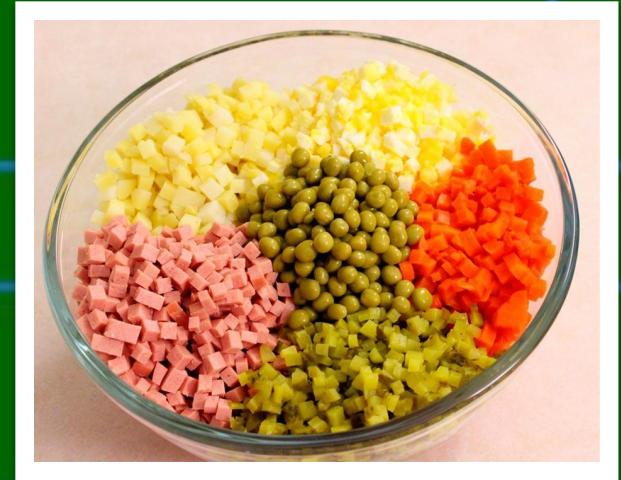
Режем мелко свежий огурец:

Подготавливаем консервированный
зеленый горошек — сливаем воду:



Приготовление салата «Оливье»

Все порезанные ингредиенты смешиваем



Лук нарезаем очень мелко и добавляем в салат, перемешиваем. Пробуем и солим по вкусу:



Приготовление салата «Оливье»

Добавляем в салат майонез, зелень, солим, пробуем .

Приятного аппетита!

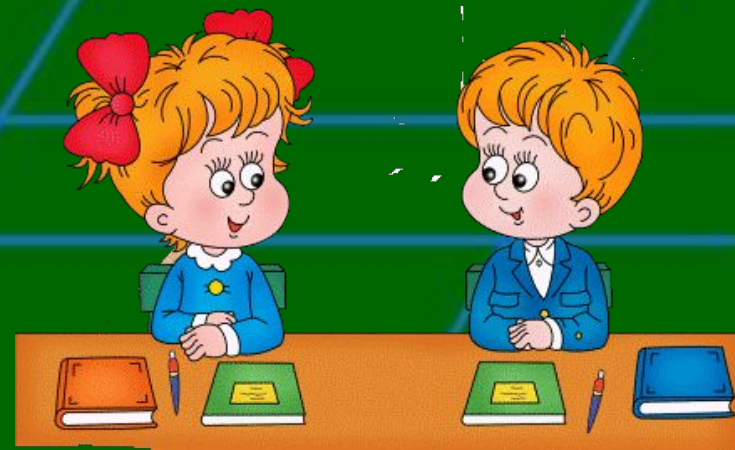


Приготовление салата «Оливье»

Пищевая ценность на 100 гр.

Суточная потребность

Энергетическая ценность (ккал)	81.2	Энергетическая ценность (%)	3.2
Белки (г)	8.6	Белки (%)	10.1
Жиры (г)	1.9	Жиры (%)	1.9
Углеводы (г)	6	Углеводы (%)	1.6
Пищевые волокна (г)	1.3	Пищевые волокна (%)	4.3
Питательные пункты	2		





Приятного аппетита!

СПАСИБО!

