



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

Учитель технологии:  
Лобачева Татьяна Васильевна

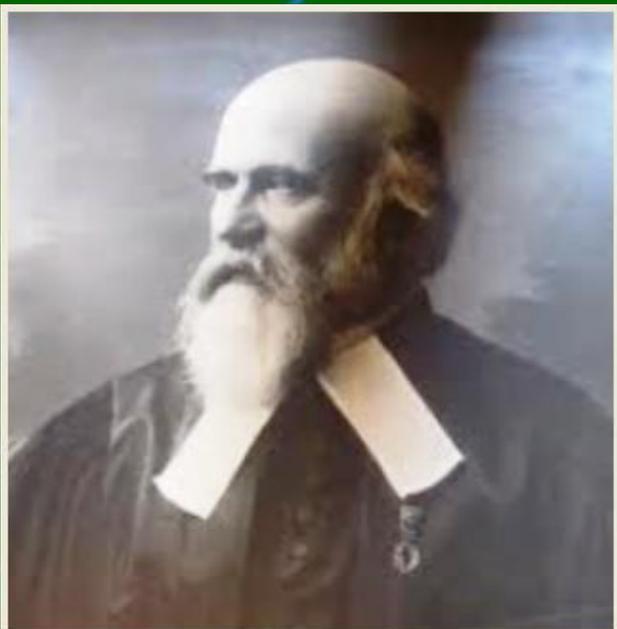
# История салата «Оливье»

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»



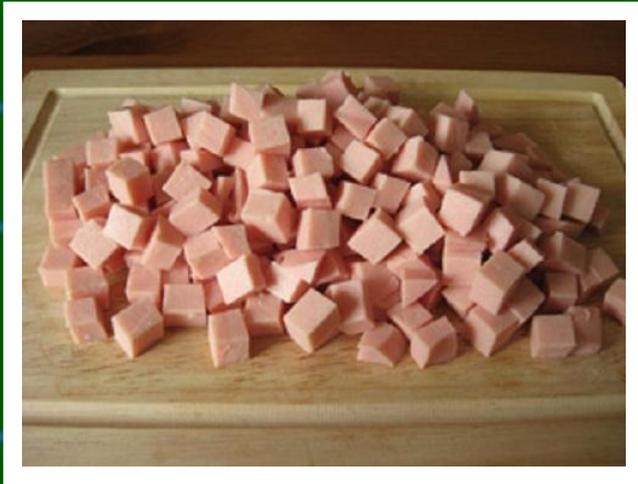
## Понадобится:

- \*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

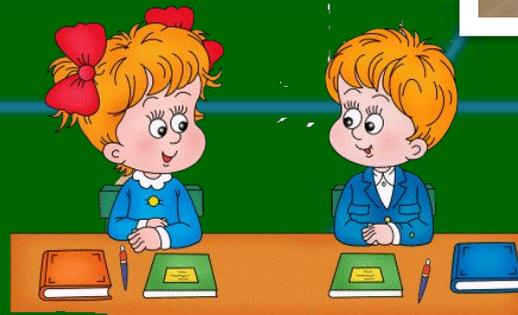
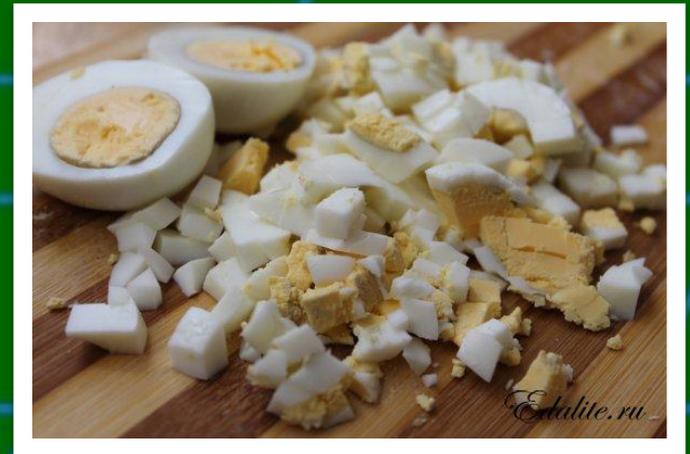


# Приготовление салата «Оливье»



Так же чистим морковь и мелко нарезаем

Яйца очищаем от скорлупы и режем мелко

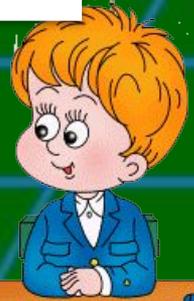


# Приготовление салата «Оливье»



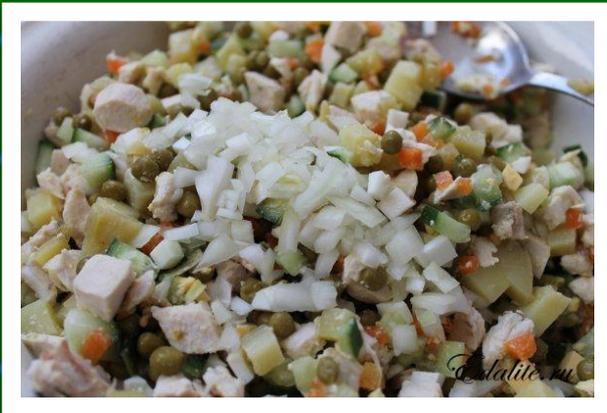
Режем мелко свежий огурец:

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!

