



Блюда и гарниры из овощей



Блюда и гарниры из вареных овощей

- * При варке овощи закладывают в кипящую воду, добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят с закрытой крышкой. Вода должна покрывать овощи на 1—2 см, так как при варке в большом количестве воды происходят большие потери растворимых питательных веществ.
- * Свеклу, морковь и сушеный зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшились вкусовые качества и не замедлялся процесс варки.

Картофель отварной

используют сырые очищенные клубни картофеля мелкого размера (крупный картофель нарезают на части)

- кладут в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма,
- заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1—1,5 см, кладут соль, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения
- варят при слабом кипении до готовности.
- отвар сливают, посуду накрывают крышкой, ставят на огонь на 2—3 мин, подсушивают.

Картофель отварной

- Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего ухудшается его вкус. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, закрывают крышкой и доводят его до готовности без воды — паром. Таким же способом варят картофель, обточенный бочоночками.

Картофельное пюре

- *Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала.*
- Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности,
- отвар сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают через протирочную машину или сито.

Картофельное пюре

- *В горячем картофеле при температуре 80° С клетки, содержащие крахмальный клейстер, при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки становятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделяется клейстер, поэтому пюре получается клейким, тягучим, что ухудшает его вкус и внешний вид.*
- В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло, прогревают, непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы.

Картофельное пюре

- При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, посыпают зеленью.
- Можно отпускать пюре с пассированным репчатым луком.
- *Чаще всего картофельное пюре используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.*

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.

Картофель в молоке

- вводят сливочное масло, смешанное с мукой (холодная пассировка), и, осторожно помешивая, доводят до кипения.
- Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к антрекоту.
- При отпуске кладут в баранчик или порционную сковородку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ПРИПУЩЕННЫХ ОВОЩЕЙ





МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ

- Морковь нарезать кубиками или дольками, затем уложить в посуду слоем не более 5 см. и припускать в небольшом количестве воды с добавлением маргарина и сахара до готовности.
- Припущенную морковь заправить молочным соусом и прогреть.
- При отпуске морковь укладывают горкой и поливают молочным соусом.





ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

- ▣ Овощи нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту - шашками, цветную капусту разбирают на кочешки. Припущенные с жиром по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют сахар, соль и проваривают 1-2 мин. При отпуске можно добавить сливочное масло 5-10 г на порцию, соответственно изменив выход. При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.



Закрепление материала

1. Какой вид тепловой обработки Вы посоветуете выбрать для сохранения питательных веществ, вкуса и формы овощей:
2. Какие условия необходимо соблюдать при варке овощей, имеющих зеленую окраску, во избежание изменения их цвета?
3. Почему в весеннее время картофель целесообразно варить очищенным?
4. Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего вкус готового блюда ухудшается. Как можно предотвратить эти дефекты?
5. Перечислите блюда из овощей?
6. Припускание – это?

- * **Тема: ЛПЗ № 6 Блюда из отварных и припущенных овощей.**
- * **Цель:** изучить технологию приготовления блюд из отварных и припущенных овощей.
- * **МТО:** Н. Анфимова «Технология приготовления пищи».

*** Ход работы:**

- * 1. Изучить материал;
- * 2. Выполнить задание;
- * 3. Составить технологическую схему для блюд из отварных и припущенных овощей(т е два рецепта вам нужно выбрать: 1 рецепт – блюдо из отварных овощей, 2 рецепт – блюдо из припущенных овощей);
- * 4. Сделать вывод.

* **Используемая литература:**

* Интернет – ресурсы.



Желаю вам здоровья!

**Ведь вы здоровы потому, что вы умеете готовить
здоровую и полезную пищу.**

**Вы счастливы потому, что радуете этой пищей
окружающих.**

**И вы конечно же успешны потому, что здоровый и
счастливый человек всегда успешен!**



*Спасибо
всем!*