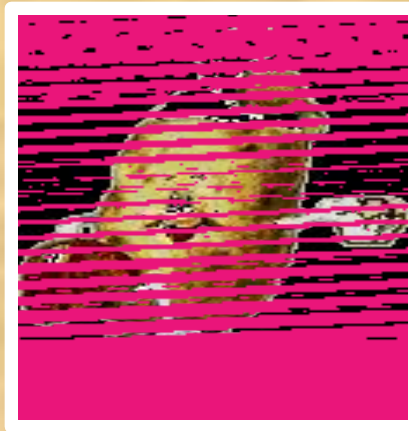


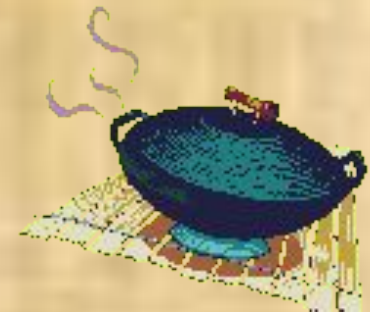
# Блюда и гарниры из припущенных овощей



# Правила припускания овощей

- Используют овощи:
  - Морковь
  - Репу
  - Тыкву
  - Кабачки
  - Капусту
  - Помидоры
  - Шпинат
  - Щавель

- Припускают отдельные виды овощей или их смеси
- Припускают в собственном соку или с небольшим количеством жидкости (воды, бульона) с добавлением сливочного масла
- Жидкость используют вместе с овощами
- Крышку во время припускания закрывают
- Потери пищевых веществ меньше, чем при варке



# Подготовка овощей

- Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками, соломкой или брусочками.
- Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд
- Без жидкости припускают тыкву, кабачки, помидоры, шпинат, т.к. они легко выделяют влагу
- Шпинат нельзя припускать вместе со щавелем (он становится жестким и изменяет цвет)

# Морковь припущенная

Нарезать средним кубиком,  
дольками или брусочками

Положить в посуду и налить  
немного воды (бульона)

Добавить сливочное масло  
и довести до кипения,  
добавить соль

Припускать до готовности

При подаче сверху  
положить сливочное  
масло



# Овощи припущенные в молочном соусе

- Морковь, репу, тыкву или кабачки нарезают кубиками или дольками, капусту цветную разделяют на мелкие соцветия, а белокочанную нарезают шашками.
- Каждый вид овощей припускают отдельно.
- Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном соку.
- Подготовленные овощи соединяют, заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар, соль и проваривают 1-2 минуты.
- Подают со сливочным маслом и гренками.

# Ответьте на вопросы:

- Какие овощи можно припускать без жидкости?
- Почему шпинат и щавель нельзя припускать вместе?
- В каком случае меньше потерь питательных веществ: при варке или при припускании?
- С каким соусом можно подать припущенную морковь?