

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ

ВАРКА

- Нагревание продукта в воде, бульоне, молоке или на пару



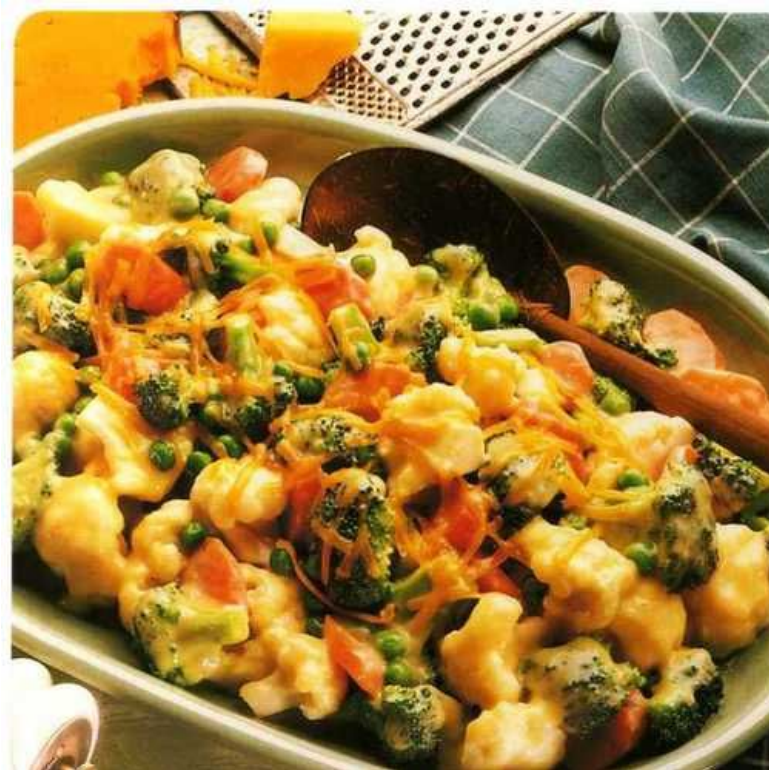
ЖАРЕНИЕ

- Способ тепловой обработки, при котором продукт нагревается в жире.



ЗАПЕКАНИЕ

- Приготовление продукта в духовом шкафу



РАЗДЕЛ 9
КАРТОФЕЛЬ И ДРУГИЕ ОВОЩИ

29

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

Овощи запеченные под нежной сырной корочкой – это очень вкусное и вместе с тем богатое витаминами блюдо.



● В брокколи и цветной капусте содержатся ценные вещества, которые не дают образовываться опухолям, так же действует бета-каротин, содержащийся в моркови.

Дешево



Подготовка: 10 мин
Приготовление: 15 мин

ТУШЕНИЕ

- Комбинированный способ обработки, овощи сначала обжаривают, а затем заливают небольшим количеством соуса или бульона, закрывают крышкой и доводят до готовности.



ПРИПУСКАНИЕ

- Варка в плотно закрытой посуде с небольшим количеством жидкости, который образуется из продукта при его нагревании.



ПАССЕРОВАНИЕ

- Нарезанные продукты слегка обжаривают (2-3 мин) с жиром или без него.



БЛАНШИРОВАНИЕ

- Быстрое обваривание или ошпаривание



ВАРКА НА ПАРУ

- Продукт укладывают на специальную сетку или решётку над кипящей водой



ВАРКА НА ВОДЯНОЙ БАНЕ

- В ёмкость с кипящей водой помещают посуду с продуктом.

