

# ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ

# ВАРКА

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



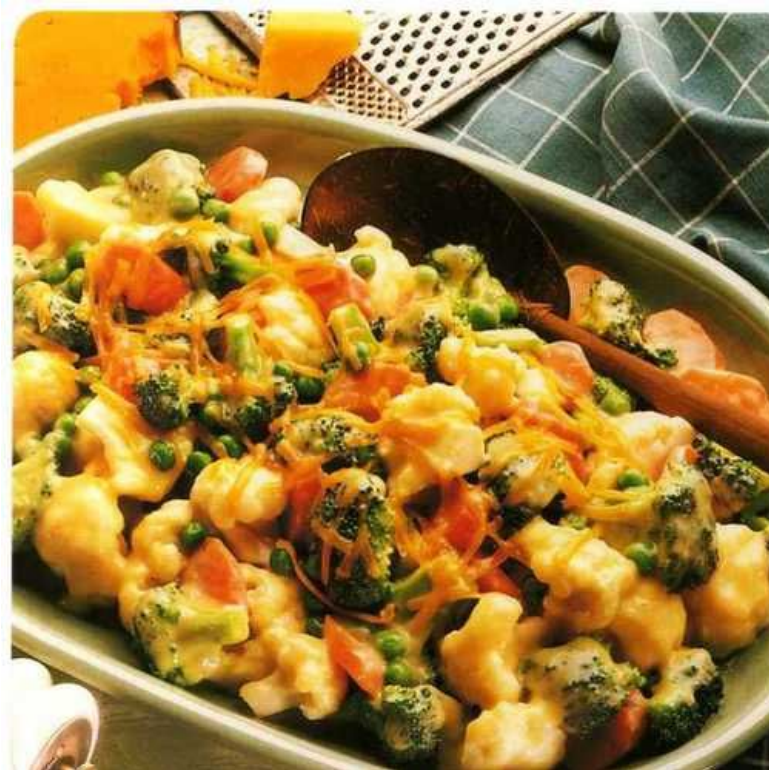
# ЖАРЕНИЕ

- 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.

