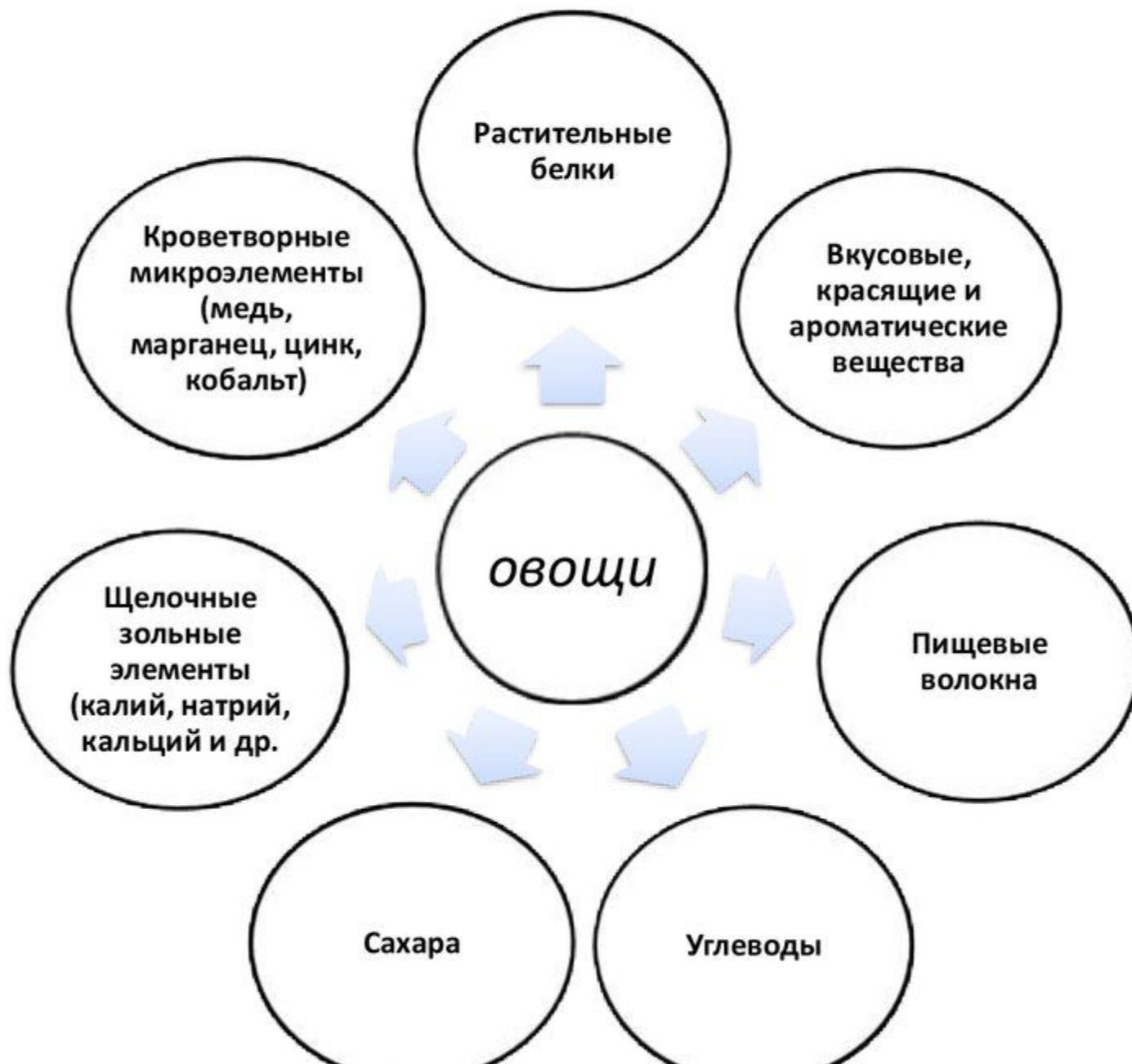


# Технология приготовления простых и основных горячих блюд и гарниров из овощей и грибов.



# Значение овощных блюд в питании



# По виду тепловой обработки



отварные



припущенные



жаренные



тушеные



запеченные





# Часто используемый инвентарь, посуда, оборудование



# Гарниры из овощей могут быть простыми и сложными



# Подбираем овощные гарниры к блюдам



К блюдам из нежирного мяса –  
нежные по вкусу

- Пюре из картофеля, овощи в молочном соусе
- Картофель отварной, припущенные овощи



К блюдам из жирного мяса –  
острые по вкусу

- Тушеная капуста
- Овощи в томатном соусе



# Подбираем овощные гарниры к блюдам



## К отварному мясу

- Отварные овощи, пюре



## К жареному мясу

- Картофель жаренный
- Сложные гарниры



## К отварной и припущенной рыбе

- Картофель отварной, пюре

# Овощные самостоятельные блюда и подбор соусов к ним

**СОУС МОЛОЧНЫЙ** (для котлет капустных или морковных и других блюд)

**СОУС СМЕТАННЫЙ** (для котлет картофельных, капустных, морковных и запеканок)

**СОУС ГРИБНОЙ** (для картофельных котлет и запеканок)

**СОУС ТОМАТНЫЙ** (для картофельных пирожков, фаршированных овощных и других блюд)

**СОУС С ЯЙЦОМ** (для рулета картофельного и капустных котлет)

**СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ Голландский** (для цветной капусты, спаржи, артишоков)

**СОУС ЯИЧНЫЙ С ВИНОМ** (для цветной капусты, спаржи, артишоков)

Желтки яиц растереть с сахарной пудрой, прибавить цедру, срезанную с лимона, белое сухое вино, взбивать смесь венчиком. Кастрюлю со смесью поставить на слабый огонь над водяную баню и продолжать взбивать до загустения; при этом нельзя допускать кипения. По окончании варки цедру лимона вынуть, а в готовый соус прибавить по вкусу лимонный сок.

*3 яичных желтка - 3 ст. ложки сахарной пудры, 3/4 стакана белого столового вина, 1/4 лимона.*

**СОУС СУХАРНЫЙ** (для цветной капусты и спаржи)



# Технология приготовления простых и основных блюд из отварных и припущенных овощей



# Правила при варке овощей



Закладывают овощи в подсоленную кипящую воду, которая покрывает овощи. После закипания уменьшают нагрев. Кроме свеклы, моркови и зеленого горошка.



Картофель варят очищенным и неочищенным в зависимости от использования в дальнейшем. Овощи варят при закрытой крышке для уменьшения окисления витамина С.



Спаржа, зеленая фасоль, шпинат, артишоки. Варят в бурно кипящей воде без крышки – для сохранения цвета.



Морковь и свеклу варят в кожуре для уменьшения потерь растворимых веществ

# Правила при варке овощей



Сушеные овощи заливают водой и оставляют набухать 1-3 ч, варят в той же воде



Быстрозамороженные овощи кладут в кипящую воду, не размораживая



Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, отвар сливают



При варке паром значительно уменьшаются потери, чем при варке основным способом

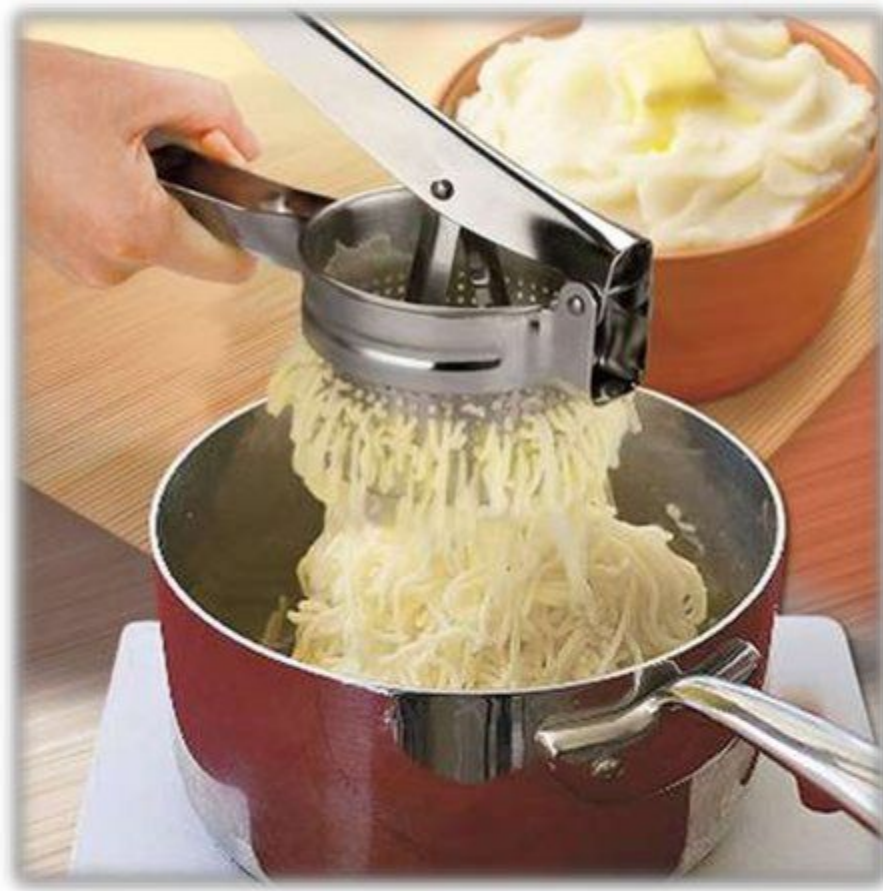


## Блюда из вареных овощей



- **Пюре картофельное** - Для приготовления пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Сваренный и обсушенный картофель горячим (температура не ниже 80°С) протирают на протирочной машине или толкут. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло или маргарин, прогревают непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и нежирные сливки и взбивают до получения пышной массы.  
При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, посыпают рубленой зеленью. Пюре можно отпускать с пассерованным репчатым луком и вареными рублеными яйцами, смешанными с растопленным сливочным маслом.
- **Картофель в молоке (картофель метрдотель)**. Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками, затем варят в небольшом количестве воды до полуготовности (около 10 минут). Отвар сливают, картофель заливают горячим молоком, солят и варят до готовности. После этого кладут часть (50%) масла сливочного и доводят до кипения. Отпускают с оставшимся маслом, можно посыпать зеленью.

Протирание горячего (80градусов)  
картофеля сваренного и обсушенного.





## Пюре из моркови или свеклы.

Морковь варят целиком или нарезают дольками и отпускают в небольшом количестве воды с добавлением масла. Свеклу варят, очищают от кожицы. Затем морковь или свеклу протирают, соединяют с соусом молочным средней густоты или сметанным и прогревают. Отпускают пюре со сливочным маслом или сметаной.





# Капуста брокколи с сыром.

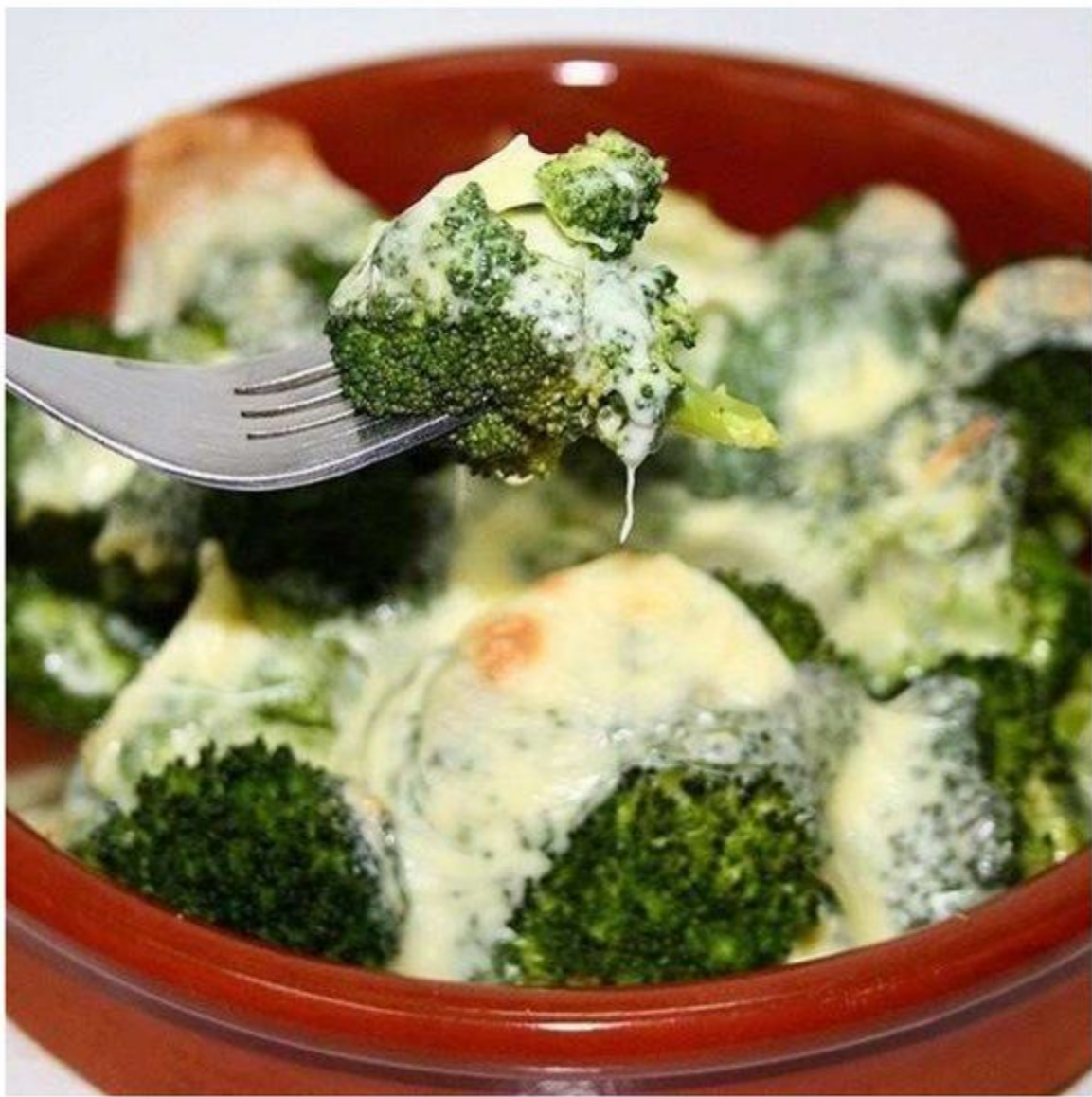
Для приготовления брокколи с сыром нам потребуется: брокколи, твердый сыр, яйца, сливки, соль и специи по вкусу

Подготавливаем брокколи, шинкуем капусту на соцветия. Чтобы брокколи быстрее приготовилось, можно отварить в течение пары минут

Готовим сырную заливку: взбиваем венчиком яйца, добавляем тертый сыр, сливки и много соли. Тщательно перемешиваем

Помещаем в противень брокколи и заливаем сырной массой

Ставим в духовку, разогретую до 180 градусов на 20 минут. Брокколи должно получиться с чуть хрустящей сырной корочкой



# Блюда из припущенных овощей

Овощи для припускания укладывают в суду слоем не более 50 мм, дольки пусты - в один ряд.

Свеклу, морковь, капусту белокочанную припускают с добавлением небольшого количества воды, бульона или молока (на 1 кг овощей примерно 0,2 - 0,3 л жидкости).

Кабачки, тыкву, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают без добавления жидкости – в собственном соку.

В том и другом случае при припускании добавляют жир (на 1 кг овощей 20 - 30 г). При использовании моркови добавляют сахар (3 г на порцию).

Припускают овощи в посуде, закрытой крышкой. Вначале их интенсивно нагревают, когда жидкость закипит, нагревание уменьшают. Овощи доводят до кулинарной готовности, не допуская выкипания всей жидкости.



20-30 минут



30 минут



15-20 минут



## Овощи в молочном или сметанном соусе

Готовят из набора овощей - моркови, репы или брюквы, тыквы или кабачков, капусты белокачанной или цветной и зеленого горошка консервированного.

Каждый вид овощей (кроме горошка) припускают по отдельности, затем соединяют, добавляют прогретый зеленый горошек, заправляют соусом, сахаром, солью и проваривают 1 - 2 мин.



## Брюссельская капуста с маслом

У брюссельской капусты- кочанчики срезают со стебля, зачищают от испорченных листьев и промывают. Затем подготовленную капусту закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар сливают.

Отпускают со сливочным маслом. Расход соли на блюдо - 0,5 г.





# Требования к качеству из отварных и припущенных овощных блюд.

## Сроки хранения .

Вареные овощи должны сохранить форму, клубни картофеля могут быть слегка разварившиеся. Цвет картофеля от белого до желтоватого, не допускается покраснение или потемнение клубней. Цвет корнеплодов, свойственный их натуральному цвету. Картофель и корнеплоды, хорошо очищенные от глазков, черных пятен и загнивших частей, консистенция рыхлая. Отварная капуста не должна иметь привкуса пареной капусты. Консистенция мягкая, нежная. Цвет от белого до кремового, для ранних сортов капусты и савойской – от светло-зеленого до кремового, для брюссельской – ярко-зеленый или бурый. На поверхности цветной капусты не допускаются темные пятна и покраснения.

Картофельное пюре – консистенция густая, пышная, однородная, без кусочков не протёртого картофеля. Цвет от кремового до белого, без темных включений.

Припущенные овощи имеют вкус слегка соленый с ароматом овощей и молока, не допускается запах подгорелого молока и овощей. Цвет, свойственный овощам, из которых приготовлено блюдо. Консистенция мягкая. Форма нарезки овощей должна быть сохранена.

# Блюда и гарниры из тушеных овощей

Капуста тушеная. Свежую капусту, нашинкованную ломкой, кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют небольшое количество бульона или воды, жир и тушат начале на сильном огне, а когда она прогреется и немного осядет, нагрев уменьшают. Тушат, периодически помешивая, до полуготовности, затем кладут пассерованные морковь, лук, петрушку, томатное пюре, добавляют лавровый лист, перец и продолжают тушить. В конце тушения вводят уксус, мучную пассеровку, разведенную водой или бульоном, соль, сахар и доводят до готовности. При использованиивашеной капусты уксус из рецептуры исключают, а норму сахара увеличивают до 10 г на порцию.

Если приготавливают тушеную капусту со шпиком или опеченой грудинкой, то их нарезают, обжаривают и кладут в капусту в начале тушения, а на вытопившемся жире пассеруют овощи. Тушеную капусту используют как самостоятельное блюдо, в качестве гарнира и включают в состав других блюд (солянка, бигус).

При отпуске капусту кладут в баранчик, порционную сковороду или тарелку, посыпают измельченной зеленью.



Рагу из овощей. Картофель сырой нарезают кубиками или дольками и обжаривают. Морковь, репу нарезают кубиками или дольками, пассеруют или припускают. Лук репчатый нарезают дольками, пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками и припускают, цветную – разделяют на мелкие соцветия и варят. Кабачки или тыкву нарезают кубиками, обжаривают или используют сырыми. Зеленый горошек отваривают.

Подготовленные морковь, лук, репу соединяют с картофелем, заливают соусом красным, томатным или сметанным, тушат 10–15 мин, кладут тыкву или кабачки, капусту и продолжают тушить 15–20 мин. За 5–10 мин до окончания тушения кладут зеленый консервированный горошек, соль, перец горошком, лавровый лист и доводят до готовности. Если рагу приготавливают с красным соусом или томатным, то кладут растертый чеснок.

При отпуске рагу кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают маслом, посыпают зеленью.





## Свекла, тушенная в сметане или

соусе. Свеклу варят или пекут в кожице, затем охлаждают, очищают, нарезают соломкой или кубиками среднего размера, прогревают с маслом или маргарином. Подготовленную свеклу соединяют с пассерованным репчатым луком, добавляют сметану или сметанный соус и тушат 10–15 мин. Сметанный соус можно заменить молочным.

При отпуске свеклу кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают маслом сливочным, посыпают зеленью.



# Технология приготовления простых и основных блюд из жареных овощей



Домашнее задание стр. 235-239 (Учебник Ковалева)

# Способы жарки овощей



На  
открытом  
огне



Основным  
способом



Во  
фритюре



В  
жарочных  
шкафах





# Основной способ жарки

Поверхностный способ. В посуду помещают жир (5 - 8 % массы полуфабрикатов), нагревают его до 150 - 160 °С, после чего кладут подготовленные овощи или грибы. Если к моменту образования корочки овощи оказались недостаточно мягкими, их дожаривают в жарочном шкафу. При использовании электросковорода овощи и грибы можно доводить до готовности при закрытой крышке.

Жарят овощи сырыми (картофель, кабачки, тыква, баклажаны, помидоры)

Предварительно отваренными (капуста белокочанная или цветная, картофель).

Кроме того, жарят изделия из овощной котлетной массы - котлеты, зразы, крокеты.

Грибы жарят сырыми (свежие белые грибы и шампиньоны) или предварительно отваренными (сморчки, сушеные грибы).



# Жарка с небольшим количеством жира.



картофель сырой, нарезанный ломтиками или брусочками;



картофель, предварительно отваренный и нарезанный ломтиками;



ломтики кабачков, тыквы, баклажанов, панированные в муке;



предварительно отваренную цветную и белокочанную капусту (нарезанную крупными кусками или в виде шницеля);



картофельные, капустные, морковные и свекольные котлеты; картофельные зразы, а также грибы.

Продолжительность жарки с небольшим количеством жира картофеля и других овощей составляет 15–20 мин.



# Капуста жаренная

Для приготовления жареной капусты белокочанную, нарезанную шашками, или брюссельскую целыми кочанчиками, или цветную, разобранную на мелкие соцветия, погружают в кипящую подсоленную воду на 5 - 10 мин, после чего воду сливают, а капусту обжаривают на сковороде или противне, заливают яйцами или посыпают сухарями и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 3 - 5 мин.





Картофель жареный из сырого. Нарезанный сырой картофель промывают в холодной воде, обсушивают, затем посыпают солью, кладут слоем не более 5 см на сковороду или противень с разогретым жиром и жарят 15-20 мин, периодически помешивая, до образования поджаристой корочки.

Если картофель полностью не прожарился, его следует поставить на несколько минут в жарочный шкаф. При жаренье в электросковороде перед окончанием жаренья закрывают крышку и картофель доводят до готовности.

При отпуске картофеля поливают растопленным маргарином или сметаной и посыпают зеленью.

Картофель жареный из отварного. Так же жарят картофель, предварительно сваренный в кожице; перед жаркой его очищают и нарезают ломтиками. При отпуске жареный картофель поливают растопленным маргарином или сметаной либо перемешивают с пассерованным луком, нарезанным полукольцами или дольками, либо луком и жареными грибами, нарезанными дольками (белые вежые грибы) или ломтиками (шампиньоны).



# Шницель из

## капусты

Для приготовления шницеля из капусты целые очищенные кочаны капусты белокачанной без кочерыги отваривают в подсоленной воде 10 - 12 мин, после чего разбирают на отдельные листья. Утолщенные части листьев срезают или отбивают. Затем листья складывают по два, придают им овальную форму, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон. При отпуске поливают растопленным маргарином, маслом, сметаной или соусом (молочным, сметанным).





Котлеты морковные. Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, затем ее припускают с жиром в молоке, или в молоке с добавлением бульона, или в воде. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности.

Полученную массу охлаждают до 40-50<sup>0</sup>С, добавляют соль, яйца, перемешивают, формируют котлеты по 2шт. на порцию, панируют в сухарях или муке и жарят с обеих сторон

При отпуске поливают жиром или сбоку подливают сметану, или соус молочный, или сметанный.

Котлеты картофельные. Предварительно промытый и очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим, затем охлаждают до 40-50 С, добавляют подготовленные яйца, массу перемешивают. Из нее формируют котлеты, панируют в сухарях или муке. Подготовленные котлеты обжаривают с 2-х сторон и доводят до готовности в пекарском шкафу. При отпуске поливают растопленным маслом или соусом сметанным.





Зразы картофельные. Из картофельной массы, приготовленной, как для котлет, формируют лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в сухарях или муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, и жарят с обеих сторон.

Для фарша: лук репчатый нарезают соломкой и пассеруют, вареные грибы мелко режут и обжаривают, морковь, нарезанную соломкой, припускают с жиром. Лук смешивают с жареными грибами, или вареными мелко нарубленными яйцами, или припущенной морковью, солят и добавляют молотый перец. При отпуске зразы поливают жиром, сметаной или соусом томатным, сметанным, грибным.



Оладьи из тыквы. Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена, протирают. В полученную массу добавляют просеянную муку, молоко, сахар, яйца и соль и перемешивают до образования однородной массы. На раскаленную чугунную сковороду или противень, смазанные жиром, ложкой раскладывают тесто и жарят оладьи с обеих сторон.

Подают по 2-4 шт. на порцию. При отпуске поливают сметаной.

Драники из картофеля. Белорусское национальное блюдо. Сырой очищенный картофель протирают, добавляют пшеничную муку, соль, соду, тщательно перемешивают и немедленно выпекают драники. Подают со сметаной.





## Помидоры, баклажаны, кабачки и другие овощи жареные.

Подготовленные помидоры промывают, нарезают поперек кружочками, солят и обжаривают с обеих сторон. Баклажаны промывают, очищают от кожицы, нарезают кружочками, солят и оставляют на 10-15 мин для удаления горечи, затем промывают, обсушивают, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон.

Кабачки с плотной мякотью, мелкими семенами и тыкву очищают от кожицы, у тыквы и крупных кабачков удаляют семена, нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон. Баклажаны и тыкву до готовности в жарочном шкафу.

При подаче жареные овощи поливают сметаной или соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.



# Блюда из запеченных овощей



Овощи,  
запеченные в соусе



Фаршированные  
овощи



Запеканки



Для запекания овощей их предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях или порционных сковородах в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С. Запекание продолжают до образования на поверхности поджаристой корочки и температуры внутри изделия 80°С. Дно и стенки посуды смазывают жиром и посыпают молотыми сухарями. Порционные сковороды смазывают маслом.

Перед запеканием поверхность запеканок, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые в соусе, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.



Помидоры фаршированные. Плотные, среднего размера помидоры, подготовленные для фарширования, наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, сверху посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают 15–20 мин.

*Для фарша:* подготовленные белые грибы или шампиньоны мелко нарезают и обжаривают с мелко нарезанной сердцевиной помидоров. Лук репчатый нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют. Рисовую крупу отваривают. Затем всё соединяют, добавляют соль, молотый перец, зелень петрушки, можно мелко нарубленный чеснок. При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом. Сметану подают отдельно.



Перец фаршированный. Первый способ. Морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеруют, добавляют свежие помидоры или томатное пюре и пассеруют вместе. Затем соединяют с отварным рисом, кладут соль, перец, зелень петрушки и перемешивают. Подготовленный перец наполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают соусом, с которым запекали.

Второй способ. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют, в конце пассерования кладут томатное пюре, пассеруют вместе, вливают уксус, кладут сахар, соль, доводят до кипения. Подготовленный для фарширования перец наполняют фаршем, укладывают в сотейник или на противень, наливают немного бульона и припускают или запекают.

При отпуске перец кладут в тарелку или порционное блюдо, поливают соком, оставшимся после припускания. Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, подают горячим или холодным.





**Кабачки фаршированные.** Подготовленные полуфабрикаты кабачков наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, заливают до половины соусом сметанным, сметанным с томатом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске кладут на порционное блюдо, в баранчик или на тарелку, поливают соусом, с которым запекали, или отдельно подают сметану.

*Для фарша:* пассерованный репчатый лук соединяют с вареным рисом и мелкорублеными яйцами, добавляют перец, соль, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Можно положить морковь. Кроме того, используют овощной фарш. Белокочанную капусту нарезают соломкой, жарят или тушат с добавлением небольшого количества бульона, томатного пюре, жира. Соединяют с пассерованными овощами (морковь, лук, петрушка), добавляют соль, перец, чеснок, измельченную зелень, мелко нарезанный и слегка обжаренный зеленый лук и всё перемешивают.



## **Голубцы овощные.**

Подготовленные полуфабрикаты голубцов укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу.

*Для фарша:* морковь и лук шинкуют соломкой, пассеруют, соединяют с вареным рисом, вареными мелкорубленными грибами, добавляют соль, перец, зелень петрушки и перемешивают, можно положить яйца.

При отпуске голубцы кладут на тарелку или порционное блюдо по 2 шт., поливают соусом, в котором их запекали.

*Для голубцов с мясом фарш:* сырое мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный пассерованный лук, рассыпчатый рис, соль, перец и перемешивают. Соусы - сметанный, сметанный с томатом.

*Фарш для голубцов со шпинатом:* подготовленный шпинат бланшируют, нарубают. Отдельно варят рис до готовности альденте. Измельчают сваренные вкрутую яйца. Все соединяют, доводят до вкуса солью перцем лимонным соком.





Картофельная запеканка. Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают половину картофельной массы слоем 2 см, на нее кладут фарш, распределяют его ровным слоем. Сверху закрывают другой половиной картофельной массы, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, делают рисунок и запекают.

Для фарша: сушеные грибы варят, мелко измельчают, соединяют с пассерованным репчатым луком, вареными рублеными яйцами, кладут соль, перец, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Запеканку можно приготовить без фарша, из одной картофельной массы.

При отпуске запеканку нарезают на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соусы томатный, сметанный или грибной, сметану подают отдельно.

Овощи, запеченные под соусом. Обработанные вареные овощи нарезают на аккуратные кусочки, выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, брызгают маслом и запекают.

Цветную капусту можно разделить на соцветия, брокочную или савойскую – нарезать шашками и варить.

При отпуске поливают маслом, подают в той же сковороде, в которой она запекалась.



Солянка овощная. Свежую или квашеную капусту ушат, соленые огурцы очищают, нарезают ломтиками или ромбиками, припускают. Соленые или маринованные грибы промывают, нарезают ломтиками, ошпаривают и легка обжаривают. Подготовленные грибы и огурцы соединяют с пассерованным луком и каперсами.

На порционную сковороду, смазанную маслом, кладут слой тушеной капусты, на него – подготовленные овощи с грибами, закрывают другим слоем капусты. Поверхность выравнивают, посыпают тертым сыром с сухарями и запекают.

При приготовлении солянки в массовых количествах тушеную капусту смешивают с подготовленными овощами, перемешивают и прогревают. Затем укладывают на противень или сковороду, смазанные жиром, поверхность выравнивают, сверху посыпают сухарями или сухарями с сыром и запекают, готовую солянку нарезают на порции.

При отпуске кладут на тарелку или отпускают в порционной сковороде, украшают зеленью, грибами, лимоном, маслинами.





## Картофель запеченный с сыром

Картофель моют, варят в кожуре, разрезают вдоль пополам, вынимают ложкой мякоть, оставляя толщину стенок не менее 0,5 см. Мякоть из картофеля размять вилкой или натереть на тёрке вместе с твёрдым сыром. Мелко нарезать зелёный лук. Добавить сметану и перечную смесь, или другие специи. Немного сыра можно оставить, чтоб потом ещё посыпать им картофель сверху.

Фаршируют подготовленные половинки картофеля.

Запечь картофель можно двумя способами: на функции «гриль» в течении 10 минут посыпав сверху ещё сыром или разогреть духовку до 200°C и запекать картофель 20 минут, затем вынуть, посыпать оставшимся сыром и оставить в духовке ещё на 5-7 минут пока сыр расплавится.



### Запеканка из тыквы

Очищенную от кожицы и семян тыкву измельчают. В кипящее молоко кладут соль, часть масла, подготовленную тыкву. Затем засыпают промытое в горячей воде пшено и проваривают до загустения.

Остывшую до 40-50°C массу соединяют с яйцами, выкладывают на смазанный маслом противень, поверхность смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают с соусом молочным или сметанным.





# Требования к качеству овощных блюд.

## Сроки хранения

- Жареные овощи должны иметь одинаковую форму, обжарены равномерно с обеих сторон, консистенция мягкая. Цвет жареного картофеля желтый, отдельные кусочки могут быть обжарены до коричневого цвета. Цвет остальных овощей светло-коричневый на изломе, свойственный натуральному цвету овощей.
- Котлеты, зразы, шницель должны быть правильной формы без трещин, на поверхности румяная поджаристая корочка. Цвет изделий из картофеля на разрезе белый или кремовый, консистенция пышная, не тягучая, без комков не протертого картофеля. Цвет морковных котлет на разрезе светло-оранжевый. Вкус слегка сладковатый. Консистенция рыхлая, однородная, без крупных кусочков моркови и комочков манной крупы. Цвет изделий из капусты светло-кремовый.
- Тушеные овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера. Консистенция мягкая, сочная, у капусты допускается упругая. Вкус – овощей, из которых приготовлено блюдо, для тушеной капусты – кисло-сладкий. Цвет от светло- до темно-коричневого, для тушеной свеклы – темно-вишневый. Форма нарезки овощей сохранена, допускается часть разварившегося картофеля.

# Требования к качеству овощных блюд. Сроки хранения

- *Запеченные овощи* – рулеты и запеканки имеют ровную поверхность без трещин, с румяной корочкой. На разрезе толщина верхнего и нижнего слоя одинаковая, фарш распределен равномерно. Цвет и вкус – овощей, из которых приготовлены запеченные блюда. Овощи, запеченные под соусом, должны быть полностью залиты ровным слоем соуса, на поверхности румяная корочка. Консистенция мягкая.
- *Блюда и гарниры из овощей* нельзя долго хранить в горячем состоянии, так как ухудшаются их внешний вид и вкус, снижается пищевая ценность (разрушается витамин С). Отварной картофель обсушенный и картофельное пюре хранят на мармите не более 2 ч. Цветную капусту, спаржу, кукурузу отварные хранят в горячем отваре не более 30 мин. Для более длительного хранения их охлаждают и без отвара ставят в холодильник, а по мере использования прогревают в отваре.
- Овощи в соусе или масле хранят в посуде под крышкой не более 2 ч. Если необходимо более длительное хранение, то овощи вынимают из отвара, охлаждают и хранят в холодильнике. Затем соединяют с соусом или отваром, доводят до кипения. Овощи, жаренные во фритюре, можно хранить в остывшем состоянии в течение дня. Тушеные и запеченные блюда из овощей и блюда из грибов хранят в горячем состоянии не более 2 ч.