

Технология приготовления салатов из сырых овощей

Теория

Ассортимент салатов, основные правила приготовления, требования к качеству.
Подборка интересных рецептов.

Практика

Приготовление салата из сырых овощей (из свежей капусты, витаминный).
Организация рабочего места, расчет сырья, подготовка продуктов,
последовательность приготовления салата, оформление, качественная оценка
блюда.

В зависимости от продуктов, используемых для приготовления, салаты можно подразделить на:

- овощные – натуральные или смешанные, приготовленные из сырых, отварных или консервированных овощей;
- фруктовые десертные – приготовленные из различных натуральных фруктов и фруктовые закусочные, в которых фрукты смешиваются с различными овощами или другими продуктами;
- грибные – из свежих, соленых, маринованных или сухих, предварительно отваренных, грибов;
- бобовые – из зеленых стручков или отварных зерен гороха, фасоли, бобов, чечевицы;
- мясные – из мяса или мясопродуктов, заправленных острыми соусами;
- из мяса птицы и дичи;
- рыбные – из свежей (отварной или жареной), соленой, маринованной или копченой рыбы;
- из морских или океанических продуктов (кальмаров, морской капусты и т. д.);
- из яиц;
- из круп или макаронных изделий;
- винегреты;

Общие правила составления салатов:

- продукты должны быть совместимы по вкусу.
- каждому салату соответствует своя заправка. Неподходящей заправкой можно испортить хорошо подобранный салат. Поэтому сначала откладывают часть салата, на котором экспериментируют с заправкой, а потом заправляют весь салат.
- когда начинают сочинять и заправлять салат, проверяют, не повторяет ли он по составу другие блюда на столе и не противоречит ли он им. Так зеленый салат из трав или помидоров не подают перед молочным супом. А салат из капусты не интересно подавать перед борщом.
- салаты, подаваемые в качестве закуски, могут содержать неовощные компоненты.
- салаты, которые подаются ко второму блюду, должны состоять из зелени, чтобы освежить и вызвать аппетит, а не насытить.
- к жирному мясному блюду, вроде плова, или хорошему стейку, приготовленному на мангале, подойдут салаты: из яблок и чеснока, из вишен, лука, зеленых перьев чеснока и укропа, из помидоров и репчатого лука, из стеблей сельдерея и т.д.
- к рыбе подойдет салат из мягких отварных овощей (морковь, картофель с луком) и острой заправкой из хрена, перца, лимонного сока и маслин.

Украшение и сервировка

- Сервировка смешанных салатов
- Сервировка на листовом листе
- Сервировка на ломтиках хлеба
- Сервировка на бутерброде
- Сервировка на ломтике ветчины и колбасы
- Сервировка на капустном листе
- Корзиночки из помидоров
- Корзиночки из огурцов
- Корзиночки из репчатого лука
- Корзиночки для десертных фруктовых салатов
- Сервировка порционных салатов в креманках













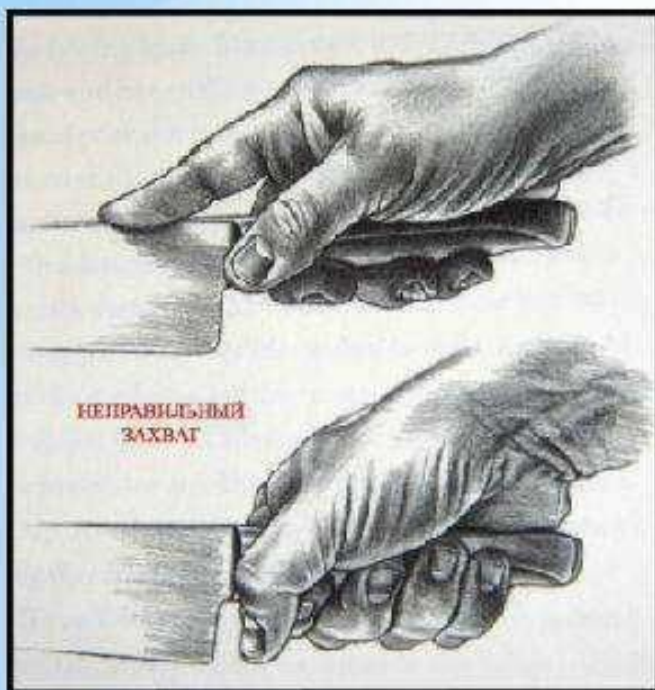




Украшения из овощей



*Неправильный захват ножа



- * Самые распространенные ошибки, которые необходимо избегать:
- * - Не кладите большой или указательный палец на обух ножа!!!
- * - Не держите нож как меч!!!

* Правильный захват ножа ("Поварской хват")



- * - Сожмите как на картинке лезвие большим подогнутым указательным пальцем. Большой палец лежит сбоку, вдоль ручки ножа, а указательный как бы обхватывает рукоять сверху
- * - Оставшимися тремя пальцами обхватите рукоять ножа
- * - Не сжимайте лезвие и рукоять очень сильно, иначе вы не сможете использовать нож долго. Держите его не расслаблено, но достаточно крепко - уверенно.
- * - Такой захват верен для большинства ножей (вариант захвата овощного ножа см. ниже)

* Какой частью ножа резать?



- * При нарезке продуктов мы можем использовать разные части лезвия ножа. Слева направо:
- * 1. Часть лезвия у острия. Это наиболее острая и узкая часть ножа. Используется для деликатной нарезки или нарезки маленьких кусочков.
- * 2. Центральная часть используется в большинстве случаев.
- * 3. Пята используется для трудоемкой нарезки, когда нужно применить больше силы.

Слайсер



0,6 мм → 14 мм

Фри



8x8 мм → 10x16 мм

Жюльен



1x8 мм → 8x8 мм

Фигурные ломтики



2 мм → 5 мм

Терка



1,5 мм → 9 мм

Кубики



5x5x5 мм → 50x70x25 мм