Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ульканский межотраслевой техникум», п. Улькан, 2016

Курс лекций по Междисциплинарному курсу (МДК) 01. 01. Технология обработки сырья и приготовления блюд из овощей и грибов. Профессия 19.01.17. Повар, кондитер, 1 курс.

Составила Казакова Нина Николаевна,

преподаватель профессионального цикла

первой квалификационной категории

**Раздел 1. Осуществление технологического процесса механической кулинарной обработки овощей и грибов**

**Лекция 1.** *Значение овощей в питании человека. Классификация овощей и грибов*.

Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бак­терицидные вещества (фитонциды) благоприятно влияют на про­цесс пищеварения. В овощах, особенно в зелени, содержатся ве­щества, обладающие противосклеротическим действием. Белки овощей в основном неполноценны, но сочетание овощей с мясом, рыбой повышает биологическую ценность приготовляемых блюд.

Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обра­ботки различают отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные овощные блюда.

Значение овощных блюд и гарниров в питании определяется прежде всего химическим составом овощей, и в первую очередь содержанием углеводов. Так, блюда и гарниры из картофеля служат важнейшим источником крахмала.   
Особенно велико значение овощных блюд и гарниров как ис­точника ценных минеральных веществ. В большинстве овощей преобладают щелочные зольные элементы (калий, натрий, каль­ций и др.), поэтому блюда из них способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме, так как в мясе, рыбе, крупах, бобовых преобладают кислые элементы. Кроме того, соотношение кальция и фосфора во многих овощах близко к оптимальному. Блюда из овощей, особенно из свеклы, являют­ся источником кроветворных микроэлементов (меди, марганца, цика, кобальта).

Содержание отдельных минеральных элементов в овощах различно: в одних преобладает калий, в других — фосфор, желе­зо и т.д. Поэтому лучше использовать при приготовлении блюд не один вид овощей, а их смесь (овощи припущенные, овощи в молочном соусе, рагу овощное, сложные гарниры).

Хотя витамины частично теряются при тепловой обработке, овощные блюда и гарниры покрывают основную часть потребно­сти организма в витамине С и значительную долю — в витаминах группы В. Значительно повышает С -витаминную активность блюд зелень петрушки, укропа, лука, которую добавляют при подаче.

Несмотря на невысокое содержание и неполноценность большинства растительных белков, овощные блюда служат до­полнительным источником их. Потребление блюд из овощей с мясом, рыбой, яйцом, творогом и другими белковыми продук­тами почти вдвое увеличивает выделение желудочного сока и улучшает усвоение животных белков.

Содержащиеся в овощных блюдах пищевые волокна (клет­чатка, гемицеллюлозы, протопектин, пектин) способствуют вы­ведению из организма многих токсичных веществ, в том числе соединений тяжелых металлов и радионуклидов (свинца, кад­мия, стронция и др.). Вкусовые, красящие и ароматические вещества, содержа­щиеся в овощах, способствуют усилению аппетита.

Из овощей готовят блюда для самостоятельной подачи в ра­ционе завтрака, обеда или ужина и гарниры к мясным и рыбным блюдам.

**Грибы** для приготовления блюд используют свежие, сушеные, соленые и маринованные. На предприятиях общественного питания используют такие виды грибов: белые грибы, подосиновики, подберезовики, лисички, сыроежки, шампиньоны.

**Лекция 2.** *Характеристика основных видов пряностей, приправ и пищевых добавок, применяемых при приготовлении блюд из овощей и грибов.*

**Лекция 3.** *Технологический процесс механической кулинарной обработки клубнеплодов.*

**Клубнеплоды.** Пищевая ценность картофеля высокая благодаря содержанию большого количества крахмала (18...24%). В картофеле содержатся белки, сахара, минеральные вещества, витамины группы В, С. Для приготовления блюд лучше использовать столовые сорта кар­тофеля, имеющие круглую форму, тонкую и плотную кожицу, небольшое количество мелких глазков и хороший вкус.

Картофель занимает важное место в рационе питания, поэто­му его обрабатывают в больших количествах.

Механическую кулинарную обработку картофеля можно про­изводить механическим, химическим и термическим способами. Наиболее распространенным из них является механический.

Механический способ. При этом способе процесс обработки картофеля состоит из следующих операций: сортировки и калиб­ровки, мытья, очистки и доочистки.

Сортируют картофель в механических сортировочных маши­нах или вручную. При сортировке удаляют загнивший, побитый картофель, посторонние примеси (камни, щепки, комочки зем­ли), позеленевшие и проросшие клубни, так как в глазках такого картофеля содержится ядовитое вещество — соланин.

Калибруют картофель по размерам, для того чтобы снизить от­ходы при машинной очистке, так как крупные клубни очищают­ся быстрее и к концу очистки всего картофеля с них срезается слой мякоти, в котором содержится большое количество пище­вых веществ.

Мытье картофеля способствует быстрой его очистке, улучшает санитарные условия дальнейшей обработки. При этом с поверхно­сти клубней удаляются загрязнения, благодаря чему песок не по­падает на движущиеся части картофелечистки, сохраняя шерохо­ватую поверхность терочных дисков и увеличивая сроки их эксплу­атации. Из очисток вымытого картофеля получают крахмал более высокого качества. Моют картофель в моечных машинах, картофе­лечистках с диском без абразивной облицовки, моечно-очистительных машинах или вручную в ваннах с решетчатым настилом.

Очищают картофель в картофелечистках периодического или непрерывного действия. При использовании картофелечистки пе­риодического действия сначала открывают вентиль водопровода, включают машину и через загрузочную воронку загружают карто­фель. Очищается картофель путем трения о шероховатую поверх­ность диска и стенок картофелечистки. При очистке с картофеля счищаются кожица и часть поверхностных клеток. Продолжитель­ность очистки 2...2,5 мин, при более длительной очистке счища­ется слой, содержащий большое количество крахмала. Очищен­ный картофель выгружают, не выключая электродвигателя. Для этого открывают дверцу машины, при этом картофель поступает в подставленную тару.

Доочистка картофеля производится вручную коренчатым или желобковым ножом. При доочистке у очищенных клубней удаляют глазки, впадины, темные пятна, оставшуюся кожицу. Обработан­ный картофель промывают в холодной воде.

Формы нарезания. Очищенные клубни картофеля используют для тепловой обработки целыми или предварительно нарезанны­ми. Картофель нарезают простыми или сложными формами.

Нарезание вручную является трудоемким процессом, поэто­му для его облегчения широко"применяют специальные инстру­менты (рис. 1.1) и овощерезательные машины.

К простым, наиболее распространенным формам нарезания относятся: соломка, брусочки, кубики, дольки, ломтики, круж­ки (рис. 1.2).

При нарезании соломки и ломтиков вручную используют при­ем шинковки.

К сложным (фигурным) формам относятся: бочоночки, гру­ши, чесночки, орешки, шарики, спирали, стружка.

**Лекция 4.** *Технологический процесс механической кулинарной обработки корнеплодов.*

Корнеплоды содержат сахара, немного белка, ароматические, красящие, минеральные вещества, витамины. Питательная цен­ность корнеплодов неодинаковая: значительное количество саха­ра содержится в моркови и свекле; в белых кореньях (сельдерее, петрушке, пастернаке) — большое количество ароматических эфирным масел; в редьке, репе, редисе, хрене содержатся глико- зиды, имеющие острый, терпкий вкус и аромат, которые спо­собствуют выделению пищеварительных соков и возбуждению аппетита.

Корнеплоды обрабатывают механическим способом, термиче­ским и вручную.

Морковь, репу, свеклу, редьку сортируют по размеру и по каче­ству, удаляя загнившие экземпляры, у молодой моркови и свек­лы отрезают ботву, после чего промывают вручную или в моеч­ных машинах, очищают и снова промывают.

Свеклу, репу, редьку, короткую морковь очищают в картофелечи­стке, а длинную морковь — вручную.

Петрушку, сельдерей, пастернак сортируют, отрезают зелень и корешки, промывают и очищают вручную. Зелень петрушки и сель­дерея перебирают, удаляют испорченные, пожелтевшие, вялые листья и моют.

У красного редиса отрезают зелень и корешки, затем промыва­ют, у белого редиса очищают кожицу.

У хрена очищают кожицу и промывают. Если корни хрена вя­лые, то перед обработкой их замачивают в холодной воде.

Формы нарезания корнеплодов. Для приготовления блюд кор­неплоды нарезают. На рис. 1.4 (стр. 13, Кулинария, Н.А. Анфимова) приведены простые и сложные формы нарезания моркови.

Формы нарезания свеклы. Свеклу нарезают сырую и вареную для приготовления супов, холодных и вторых блюд.

Нарезают *свеклу* простыми формами так же, как картофель. Можно нарезать сложными формами: шариками, орешками, звез­дочками, гребешками. Формы нарезания, размеры, кулинарное использование приведены в табл. 1.3., стр. 15, уч. пособие «Кулинария», автор Н.А. Анфимова.

**Лекция 5.** *Технологический процесс механической кулинарной обработки капустных, луковых, салатно-шпинатных овощей и зелени.*

Капуста. Капустные овощи богаты витаминами, содержат са­хара, белки, минеральные вещества.

Белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту обрабатыва­ют одинаково. У нее снимают загнившие и загрязненные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Кочан разре­зают на две или четыре части и вырезают кочерыжку. Если при обработке обнаружены улитки или гусеницы, то обработанную капусту кладут в холодную подсоленную воду (50...60 г соли на 1 л воды) на 15... 20 мин, при этом гусеницы или улитки всплы­вают на поверхность, откуда их легко удалить. После этого капус­ту вновь промывают. Обработанную капусту нарезают вручную или на овощерезательной машине.

Соломка. Половинки кочана капусты разрезают на несколь­ко частей и шинкуют соломкой. Используют для тушения, приго­товления борщей (кроме флотского и сибирского), салата, капу­стных котлет.

Квадратики (шашки). Капусту вначале разрезают на по­лоски шириной 2...2,5 см, затем поперек на квадратики. Исполь­зуют для приготовления щей, борщей флотского и сибирского, рагу, супа овощного, для припускания.

Дольки. Мелкие кочаны капусты разрезают вдоль пополам, затем режут по радиусу на несколько частей. Кочерыжку срезают так, чтобы листья не распадались. Используют для варки, при­пускания, для жарки после предварительной варки.

Рубка. Капусту вначале шинкуют соломкой, а затем рубят вруч­ную или на куттерах. Используют для приготовления фаршей.

У цветной капусты отрезают стебель на 1... 1,5 см ниже начала разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, удаляют зеленые листья. Загнившие и потемневшие места головки зачища­ют теркой или ножом и промывают. При обнаружении в цветной капусте гусениц ее кладут в холодную подсоленную воду, после чего промывают.

Брюссельская капуста поступает со стеблем и без стебля (об­резная). Если капуста поступила со стеблем, то кочешки во избе­жание увядания срезают со стебля непосредственно перед тепло­вой обработкой. Их зачищают от испорченных листьев и промывают. Чтобы освежить капусту, ее кладут в холодную воду на 20... 30 мин.

Капусту кольраби сортируют, промывают, вручную очищают от кожицы и снова промывают. Кольраби можно использовать целиком для фарширования или нарезать соломкой, брусочками, ломтиками. Соломку используют для салатов, брусочки — для су­пов, ломтики — для салатов, щей.

N

I

Луковые овощи. Лук ценят за содержание в нем сахара, эфир­ных масел, фитонцидов.

Репчатый лук сортируют, отрезают нижнюю часть — донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в холодной воде. На крупных предприятиях для очистки лука устанавливают специальные шкафы с вытяжкой, которая удаляет эфирные масла.

Лук нарезают непосредственно перед тепловой обработкой, так как он быстро вянет, и улетучиваются эфирные масла. Нарезают его следующими формами.

Кольца. Репчатый лук нарезают поперек толщиной I ...2 мм и разделяют на кольца. Используют для приготовления шашлы­ков, жаренья во фритюре (рис. 1.5)

Полукольца (соломка). Лук разрезают вдоль по оси на две половинки или на четыре части, кладут разрезом вниз и шин­куют толщиной 1...2 мм. Используют для приготовления супов, соусов, винегрета.

Дольки. Для нарезания используют мелкие луковицы, у которых при обработке оставляют часть донца, чтобы лучше сохра­нить форму нарезки. Луковицу разрезают вдоль пополам, а затем по радиусу на 3... 4 части. Используют для приготовления щей из свежей капусты, рагу, говядины духовой, почек «по-русски» (рис. 1.6).

Кубики мелкие (к р о ш к а). Лук разрезают вдоль пополам, нарезают пластины толщиной 1...3 мм, затем поперек режут на кубики. Используют для крупяных супов, супа харчо, щей суточ­ных, фаршей.

У зеленого лука отрезают корешки, зачищают белую часть, уда­ляют увядшие, пожелтевшие и загнившие перья, кладут в холод­ную воду, хорошо промывают несколько раз в большом количе­стве воды и ополаскивают в проточной воде.

Колечки. Мелко нарезанный лук используют для приготов­ления салатов, окрошки, холодного борща, гарнира к холодным блюдам и закускам.

Мелкие шпалки. Нарезают длиной 1,5... 2 см и использу­ют для приготовления салатов.

Крупные шпалки. Нарезают длиной 5...6 см, используют для гарниров к шашлыкам, люля-кебаб, цыплятам табака.

У лука-порея отрезают корешок, удаляют сухие, пожелтевшие листья, разрезают вдоль, чтобы лучше смыть песок и землю, за­тем промывают так же, как зеленый лук.

У чеснока срезают верхушку и донце, снимают чешуйки, раз­деляют головку чеснока на дольки, очищают и промывают.

Салат, шпинат, крапиву перебирают, удаляя увядшие, испор­ченные и грубые листья, отрезают корешки. Обработанную зелень кладут в холодную воду, промывают несколько раз в большом количестве воды, а затем — под струей воды, чтобы смыть пес­чинки. Шпинат промывают непосредственно перед тепловой об­работкой, так как влажный он быстро портится.

Щавель перебирают, удаляя пожелтевшие, испорченные листья, отрезают стебель, кладут в холодную воду и промывают, как салат.

У пряных овощей — укропа и ароматической зелени (петрушки, сельдерея, кинзы, мяты) удаляют завядшие и испорченные лис­тья, грубые стебли, промывают несколько раз в большом количе­стве воды и ополаскивают под проточной водой.

Ревень сортируют, у черешков отрезают нижнюю часть, сни­мают кожицу и промывают. Ревень нарезают поперек на кусочки и используют для приготовления киселей, компота, начинок для пирогов.

Спаржа поступает белая и зеленая. Зеленая спаржа имеет слег­ка горьковатый вкус, поэтому ее используют для приготовления гарниров. Спаржа применяется в отварном виде как самостоятель­ное блюдо и для приготовления супов-пюре. Наиболее ценной и вкусной частью у спаржи является головка, поэтому при обработ­ке ее нужно не повредить. Спаржу промывают, осторожно очища­ют кожицу, отступая от головки 2...3 см, и снова промывают. Очищенную спаржу сортируют по размерам, связывают в пучки, чтобы не поломалась при тепловой обработке.

Артишоки лучше использовать крупные, молодые, зеленоватого цвета. У артишоков острым ножом обрезают верхнюю колючую часть листьев, отрезают стебель и зачищают донышко от сухих листьев, затем ложкой или выемкой вынимают из внутренней части волокнистую часть (зародыши цветка), места срезов смачивают лимонной кислотой, чтобы не потемнели, и промывают. Обрабо­танные артишоки перевязывают шпагатом, чтобы при варке со­хранилась форма, и сразу подвергают тепловой обработке. Хранят обработанные артишоки в подкисленной воде не более 1 ч.

**Лекция 6.** *Технологический процесс механической кулинарной обработки плодовых овощей и грибов.*

Тыквенные овощи. Тыкву моют, отрезают плодоножку, разрезают на несколько частей, удаляют семена, очищают кожицу и промывают. Нарезают куликами, ломтиками, реже – дольками. Используют для варки и тушения.

Кабачки и патиссоны используют в недозрелом виде. Их промывают, отрезают плодоножку, очищают от кожицы и промывают. Крупные плоды разрезают на части и удаляют семена. Нарезают кружками и ломтиками для жарки, кубиками- для приготовления рагу, супа овощного, для припускания.

Огурцы свежие сортируют по размерам, моют. Огурцы с грубой кожицей очищают, нарезают кружками, ломтиками для салатов; мелкими кубиками, соломкой – для салатов и холодных супов.

Томатные овощи. Обладают приятным вкусом, содержат сахара, каротины, витамины, минеральные вещества, органические кис­лоты. Помидоры (томаты) сортируют по размерам и степени зрело­сти (зрелые, недозрелые, перезрелые), удаляют испорченные или помятые экземпляры, затем промывают и вырезают место при­крепления плодоножки. Крепкие зрелые помидоры среднего раз­мера и мелкие используют для салатов, гарнира, фарширования. Перезрелые помидоры используют для приготовления супов, со­усов, тушеных блюд. Нарезают помидоры кружками для салатов и жарки, дольками — для салатов, супов, кубиками — для супов.

Баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают, старые баклажаны ошпаривают и очищают кожицу. Нарезают круж­ками, ломтиками для жаренья, кубиками — для супов. Своеобраз­ный горький привкус баклажанам придает гликозид.

Перец стручковый (острый и сладкий) сортируют, промывают, разрезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и промывают. Нарезают соломкой для салатов, супов, мелкими ку­биками — для супов. Перец ценен содержанием большого количе­ства витамина С.

Бобовые. Молодые стручки фасоли, бобов молочной спелости и гороха содержат полноценные белки, сахара, крахмал, витами­ны, каротин, играют большую роль в кроветворении.

Стручки фасоли, бобов и зеленого горошка сортируют, промыва­ют, надламывают концы стручка и удаляют жилки, соединяющие половинки стручков, промывают. Стручки горошка используют в целом виде, а бобы и фасоль нарезают квадратиками или ромби­ками и сразу используют для варки, так как она быстро темнеет.

Зерновые. Сахарная кукуруза молочно-восковой спелости со­держит белки, сахара, крахмал.

Початки кукурузы очищают непосредственно перед варкой, что­бы не изменился цвет. У кукурузы отрезают стебель и основание, при этом вместе со стеблем отпадают листья. Затем снимают волок­на, покрывающие початки, и промывают. Используют для варки.

Обработка грибов. Грибы содержат белки, жиры, сахар, минеральные вещества, витамины А, С, D, РР и группы В. Они богаты экстрактивными веществами, поэтому обладают хорошим вкусом и ароматом, их широко используют для приготовления супов и соусов. Съедоб­ные грибы по строению бывают: губчатые — белые, подосино­вики, маслята, подберезовики; пластинчатые — шампиньоны, сыроежки, вешенки, лисички, опята; сумчатые — сморчки, строчки.

На предприятия общественного питания грибы поступают све­жие, соленые, сушеные, маринованные.

Свежие грибы. Грибы сразу подвергают обработке, так как они быстро портятся. Первичная обработка грибов состоит из следую­щих операций: очистки, промывания, сортировки и нарезания.

Белые грибы, подосиновики, подберезовики, лисички, сыроежки об­рабатывают одинаково: очищают от листьев, хвои и травинок, отрезают нижнюю часть ножки и поврежденные места, соскабли­вают загрязненную кожицу и тщательно промывают 3... 4 раза. При обработке сыроежек со шляпки снимают кожицу. Для этого их предварительно ошпаривают кипятком. У маслят зачищают нож­ки и отрезают шляпки, вырезают испорченные и червивые места, со шляпки снимают слизистую кожицу и промывают.

Грибы сортируют по размерам на мелкие, средние и крупные. Мелкие грибы и шляпки средних грибов используют целыми, крупные — нарезают или рубят. Белые грибы обдают кипятком 2...3 раза, остальные грибы

Сушеные грибы. Лучшие сушеные грибы — белые, так как они при варке дают светлый, ароматный и вкусный отвар. Подберезо­вики, подосиновики, маслята при сушке темнеют, поэтому они малопригодны для бульонов. Сушеные грибы перебирают, промывают несколько раз, зама­чивают в холодной воде на 3...4 ч, затем настой сливают, проце­живают и используют для варки грибов. Грибы после замачивания промывают.

Соленые и маринованные грибы. Их отделяют от рассола, сор­тируют по размеру и качеству, удаляют специи, крупные экземп­ляры нарезают. Очень соленые или острые грибы промывают хо­лодной кипяченой водой, иногда вымачивают. Для того чтобы сохранить хорошие качества соленых и маринованных грибов, нужно следить за тем, чтобы до обработки грибы полностью были покрыты рассолом или маринадом.

**Раздел 2. Тепловая кулинарная обработка. Блюда и гарниры из овощей и грибов.**

**Лекция 7.** *Тепловая кулинарная обработка.**Тепловая кулинарная обработка традиционных овощей и грибов. Технологическое оборудование, применяемое для приготовления блюд из овощей и грибов - 2ч.*

Все спо­собы тепловой кулинарной обработки делятся на основные и вспомогательные.

Основные способы, с помощью которых продукт до­водится до готовности, в свою очередь делятся на варку и жарку

*Варка*- тепловая кулинарная обработка продуктов в вод­ной среде или водяного·пара. Различают несколько видов варки:

1.Основным способом; (основной способ)

2.С частичным погружением в воду; (припускание)

3.Паром атмосферного и повышенного давления;

4. В СВЧ аппаратах

При варке основным способом продукт погружают в жидкость (воду, бульон, молоко, сироп и т.д.) с таким расчетом, чтобы он полностью

был покрыт ею. В жидкость переходит значительное количество растворимых веществ. Чем больше жидкости, тем больше потери. Нагрев осуществляется за счет контакта с нагретой жидкостью. Температура при варке составляет 100-102˚C.

Иногда при высокой температуре ускоряется разложение жиров, поэтому автоклавы непригодны для варки бульонов.

**Припускание.** Припускание это варка продуктов в небольшом количестве жидкости или в собственном соку. Этот способ применяют в основном для тепловой обработки продук­тов с высоким содержанием влаги. Продукт заливают жидко­стью (водой, бульоном, молоком, отваром) на 1/3 его высоты и при плотно закрытой крышке посуды доводят до готовности. При припускании верхняя часть продукта подвергается воз­действию пара. Последний, соприкасаясь с пищевыми продук­тами, конденсируется, выделяя скрытую теплоту парообразо­вания, и нагревает их, доводя до состояния кулинарной готов­ности. Переход питательных веществ из продукта в жидкость при припускании меньше, чем при варке основным способом. Изделия имеют более выраженный вкус.

**Варка паром.** При этом способе продукт нагревают паром атмосферного или повышенного давления. Для варки паром используют сетчатые вкладыши в варочные котлы или специ­альные пароварочные шкафы. Диффузия растворимых веществ при этом способе варки еще меньше, чем при припускании, так как растворимые вещества могут переходить только в кон­денсат, образующийся на поверхности продукта.

**Варка (припускание) в СВЧ - аппаратах.** При варке в СВЧ­ - аппаратах применяется объемный способ нагрева. При этом продукты припускаются в собственном соку или с добавлением небольшого количества жидкости. По органолептическим свой­ствам продукт, доведенный до готовности в СВЧ- аппарате, приближается к продукту, полученному в результате припус­кания. При СВЧ- нагреве в продуктах полнее сохраняются пи­тательные вещества, исключается пригорание изделий, улуч­шаются вкусовые свойства пищи и санитарно-гигиенические условия труда обслуживающего персонала.

**Жарка в жире**(во фритюре). При этом способе жарки продукт полностью погружают в жир, нагретый до 160-180˚С. При этом одновременно по всей поверхности образуется под­жаристая корочка. Передача тепла от нагреваемой среды (жира) к продукту осуществляется за счет теплопроводности. Темпе­ратура на поверхности продукта в момент окончания процесса жарки так же, как при жарке с малым количеством жира, составляет 135·С, в центре изделия - 80-85 С.

Часто корочка на изделиях образуется раньше, чем про­дукт прогреется до температуры, гарантирующей санитарную безопасность, поэтому изделия после жарки в жире помеща­ют на некоторое время в жарочный шкаф.

Жарка во фритюре может осуществляться в аппаратах непрерывного и периодического действия - автоматах для жарки пирожков, пончиков, на поточных линиях по изготов­лению хрустящего картофеля и др. На предприятиях обще­ственного питания для' жарки в жире используют различные фритюрницы.

В процессе жарки мелкие частицы продукта попадают во фритюр, остаются в нем длительное время, сгорают и загряз­няют жир. Избежать этого можно, используя, фритюрницы с холодной зоной. В них нагревательные элементы расположены на некотором расстоянии, над дном фритюрницы. Жир имеет низкую теплопроводность. Под нагревательными элементами он нагревается очень медленно, только за счет теплопроводности. Над нагревательными элементами жир нагревается быстро, за счет конвекции. Поэтому образуются две зоны: верхняя рабо­чая с температурой 170-180·С и нижняя холодная, где темпе­ратура намного ниже. Частицы продукта, попадая в холодную зону, не горят и не загрязняют фритюр.

Иногда продукт жарят, погружая в жир наполовину или на 1/3 высоты - жарка в полу фритюре. Некоторые продукты перед жаркой отваривают.

**Жарка в жарочных шкафах.** Продукты укладывают на листы, противни, сковороды, помещают в жарочный шкаф с температурой 150-270·С и жарят. При этом продукт нагрева­ется за счет контакта с нагретой посудой, нагретым воздухом и теплового излучения от горячих стенок шкафа. Румяная ко­рочка образуется значительно медленнее, чем при жарке с небольшим количеством жира, но продукты прогреваются рав­номернее. Для получения более поджаристой корочки и повы­шения сочности готового изделия продукт в процессе жарки переворачивают, поливают жиром, смазывают поверхность яйцом, сметаной. Для жарки применяют также шкафы с кон­векционным обогревом. В них воздух с помощью вентилятора прогоняется через нагреватели, нагревается и поступает в ра­бочую камеру. При этом ускоряется процесс жарки, продукты не приходится переворачивать, исключаются подгорание и неравномерное прожаривание. .

**Жарка на открытом огне.** Для приготовления многих на­циональных блюд подготовленные полуфабрикаты жарят на открытом огне.. Изделия приобретают специфический аромат копченостей, обусловлен­ный фенольными соединениями и другими веществами, кото­рые образуются при неполном сгорании древесного угля. Для жарки используют мангалы или шашлычные печи, электро­грили. Продукты надевают на шпажки (металлические стерж­ни) или укладывают на металлическую решетку, предваритель­но смазанную жиром. Источником тепла, кроме древесных уг­лей, могут быть кварцевые лампы или электрические спирали.

**Жарка в аппаратах ИК- нагрева.** Этот способ жарки бли­зок по характеру к жарке на открытом огне, так как нагрев осуществляется инфракрасными лучами (ИRЛ) электронагре­вательных элементов (без дымообразования). Для жарки этим способом используют электрогрили и шкафы с ИR- обогревом. Источником ИRЛ в них являются электролампы или трубчатыe электронагревательные элементы. Продукт помещают на решетку, смазанную жиром, или нанизывают на шпажку.

**Лекция 8.** *Процессы, происходящие при тепловой обработке овощей.*

Овощи, предназначенные для приготовления блюд, после ме­ханической кулинарной обработки сразу подвергают тепловой обработке, так как при хранении они становятся вялыми, в них быстро разрушается витамин С. При тепловой обработке овощей с ними происходит ряд изменений.

* + 1. В сырых овощах клетки растительной ткани связаны между собой склеивающим веществом — протопектином. При тепловой обработке протопектин переходит в растворимое вещество — пек­тин, поэтому связь между клетками ослабляется и овощи размяг­чаются. Продолжительность тепловой обработки овощей зависит от стойкости протопектина. В кислой среде овощи размягчаются пло­хо, так как процесс перехода протопектина в пектин замедляется.
    2. Крахмал, содержащийся в овощах, клейстеризуется, это значит, что крах­мальные зерна при температуре 55...70°С впитывают воду, имею­щуюся в овощах, и образуют студенистую массу — клейстер.
    3. При нагревании крахмала до температуры выше 120°С про­исходит декстринизация. Она заключается в том, что крахмал рас­щепляется, образуя растворимые в воде вещества — пиродекстрины, имеющие коричневый цвет. Поэтому при жарке овощей, содер­жащих крахмал, на поверхности образуется румяная корочка.
    4. В овощах, содержащих сахара, при нагревании происходит глубокий распад сахара — карамелизация. Образуются темноокрашенные вещества — кармелен, кармелан и др. В результате карамелизации количество сахара в овощах уменьшается, а на поверхно­сти образуется поджаристая корочка.
    5. В овощах при тепловой обработке происходит реакция меланоидинообразования, при которой простые сахара вступают в ре­акцию с азотистыми веществами и образуют меланоидины. Они играют важную роль в образовании поджаристой корочки.
    6. Различная окраска овощей обусловлена наличием в них пиг­ментов (красящих веществ). Зеленый цвет овощей (щавель, шпи­нат, салат, зеленый горошек и др.) обусловлен содержанием пиг­мента хлорофилла. При тепловой обработке органические кислоты клеточного сока вступают в реакцию с хлорофиллом, образуя новое соединение бурого цвета. Зеленые овощи, содержащие летучие органические кислоты, для сохранения цвета кладут в бурно ки­пящую воду, при этом кислоты улетучиваются вместе с парами воды и цвет овощей не изменяется.

Желтый, оранжевый, красный цвета овощей (морковь, репа, тыква, помидоры, красный перец) обусловлены содержанием группы пигментов — каротиноидов. Они устойчивы к действию тепла, кислот, щелочей и не изменяют цвет при тепловой обра­ботке. Каротиноиды не растворимы в воде, но растворяются в жи­рах, поэтому при пассеровании овощей пигменты переходят в жир, окрашивая его в оранжевый цвет.

В свекле содержатся красящие вещества — антоцианы, которые представляют собой два пигмента — пурпурный (бетанин) и жел­тый. Пурпурный пигмент при тепловой обработке легко разруша­ется, а желтый к нагреванию более устойчив. Антоцианы свеклы хорошо сохраняются в кислой среде. Поэтому при тепловой обра­ботке свеклы добавляют уксус или лимонную кислоту.

Бело-желтый цвет овошей обусловлен содержанием пигмен­тов — флавонов, которые при гидролизе приобретают желтую ок­раску. Поэтому при варке картофеля, капусты они желтеют. Флавоны при взаимодействии с солями железа дают темную окраску.

* + 1. При тепловой обработке масса овощей уменьшается. Измене­ния в массе зависят от вида овощей, способа их тепловой обра­ботки и формы нарезки.
    2. Витамины (за исключением витамина С) устойчивы к тепло­вой обработке и почти не изменяются. Часть водорастворимых ви­таминов при варке переходит в отвар, поэтому отвары овощей ре­комендуется использовать для приготовления супов, соусов. Вита­мин С — аскорбиновая кислота — менее устойчив и легко разруша­ется при тепловой обработке. В целях его сохранения необходимо:

- не допускать длительного хранения очищенных и нарезанных овощей;

- использовать посуду из не окисляющегося металла;

- объем посуды должен соответствовать количеству порций;

- при варке овощи закладывать в кипящую воду;

- варить овощи в посуде с закрытой крышкой, чтобы не было доступа кислорода воздуха;

- во время приготовления редко перемешивать овощи;

- соблюдать сроки тепловой обработки;

- не допускать длительного хранения готовых блюд в горячем состоянии.

Значительно лучше витамин сохраняется при варке на пару и при жарке, так как жир предохраняет овощи от соприкосновения с кислородом воздуха. Сохранению витамина С при тепловой об­работке способствует наличие кислоты в овощах.

**Лекция 9.** *Классификация традиционных блюд из овощей и грибов по способу тепловой обработки*

По способу тепловой обработки блюда из овощей подразделяют на блюда и гарниры из вареных овощей; припущенных овощей; жареных овощей; тушеных овощей; блюда из запеченных овощей.

*Варка.* Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свек­лу—в кожице, кукурузу — початками, не снимая листьев, струч­ки фасоли — нарезанными, лопаточки гороха — целыми, суше­ные овощи предварительно замачивают.

При варке овощи закладывают в кипящую воду или заливают водой (в зависимости от вида овощей), добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят при закрытой крышке. Вода должна по­крывать овощи на I ...2 см, так как при варке в большом количе­стве воды происходят большие потери растворимых пищевых ве­ществ. Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшались вкусовые качества и не замедлялся процесс варки. Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу и ар­тишоки варят в большом количестве бурно кипящей воды (3...4 л на I кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета.

*Для припускания* используют морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидоры, шпинат, щавель. Припускают отдельные виды овощей или их смеси в собственном соку или с небольшим коли­чеством жидкости (воды или бульона) с добавлением сливочного масла. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Крышку во время припускания зак­рывают. Потери пищевых веществ при припускании значительно меньше, чем при варке.

Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками, соломкой или брусочками. Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд (капусту). Без жидкости припускают овощи (тыкву, кабачки, помидоры, шпинат), легко выделяющие влагу. Шпинат нельзя припускать вместе со щавелем, так как он становится жестким и изменяется его цвет. Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом. Использу­ют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

*Для жаренья* используют овощи сырые и в некоторых случаях предварительно отваренные. В сыром виде жарят овощи, содержа­щие неустойчивый протопектин и достаточное количество влаги. К таким овощам относят картофель, кабачки, тыкву, помидоры и др. Овощи, содержащие более устойчивый протопектин, предвари­тельно варят или припускают, измельчают, а затем жарят (свекла, морковь, капуста). В процессе жаренья овощи теряют значительное количество влаги, на поверхности образуется поджаристая короч­ка, в результате чего они приобретают особые вкус и аромат.

Жарят овощи основным способом и во фритюре. Перед жаре­ньем овощи нарезают. Кабачки, тыкву, помидоры, баклажаны после нарезания панируют в муке. Жарят овощи основным спосо­бом с любыми жирами. При жаренье в небольшом количестве жира подготовленные овощи кладут на сковороду или противень с жи­ром, разогретым до температуры 140... 150°С, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки, до готовности до­водят в жарочном шкафу.

Во фритюре жарят картофель, лук, зелень петрушки; овощи обсушивают в дуршлаге или полотенцем, чтобы во время жарки не разбрызгивали жир. Для жаренья во фритюре лучше всего ис­пользовать смесь животных и растительных жиров в соотноше­нии: 50% животного жира и 50% растительного масла или 70% животного жира и 30% растительного масла; применяют также кулинарный жир (фритюрный). Сливочное масло и маргарин не используют, так как они имеют низкую температуру дымообразования, содержат много влаги и белковых веществ, которые при высокой температуре быстро сгорают, загрязняют жир и продукт. Жарят овощи во фритюрнице или глубокой, толстостенной посу­де со вставнымн металлическими сетками. Жира берут в 4 раза больше, чем овощей. Посуду заполняют жиром наполовину, так как он может сильно пениться, нагревают его до температуры 170... 180°С и погружают подготовленные овощи. Продолжитель­ность жаренья во фритюре 2...8 мин. Жареные овощи используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

*Для тушения* овощи нарезают дольками, кубиками, солонкой, обжаривают или припускают, или пассеру­ют до полу готовности, затем тушат с небольшим количеством бу­льона или соуса, с добавлением томатного пюре, пассерованных овощей, лаврового листа, перца. Свежую или квашеную капусту допускается использовать без предварительной тепловой обработки.

Тушить можно каждый вид овощей отдельно или вместе — смесь овощей. Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

*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 температуре внутри изде­лия 80 °С. Запеченные овощные блюда делят на группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки; фаршированные овощи. Перед за­пеканием поверхность запеканок, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые в соусе, посыпают тертым сыром или моло­тыми сухарями и сбрызгивают маслом.

**Лекция 10.** *Ассортимент блюд и гарниров, технология приготовления, оформление, отпуск и требования к качеству. Простые блюда и гарниры из отварных и припущенных овощей и грибов: ассортимент блюд и гарниров, технология приготовления, оформление, отпуск и требования к качеству.*

*Блюда из вареных овощей.* Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свек­лу—в кожице, кукурузу — початками, не снимая листьев, струч­ки фасоли — нарезанными, лопаточки гороха — целыми, суше­ные овощи предварительно замачивают.

При варке овощи закладывают в кипящую воду или заливают водой (в зависимости от вида овощей), добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят при закрытой крышке. Вода должна по­крывать овощи на I ...2 см, так как при варке в большом количе­стве воды происходят большие потери растворимых пищевых ве­ществ. Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшались вкусовые качества и не замедлялся процесс варки. Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу и ар­тишоки варят в большом количестве бурно кипящей воды (3...4 ji на I кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета.

Картофель отварной. Очищенные клубни картофеля одинако­вого мелкого размера (крупный картофель разрезают на части) кладут в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке сохрани­лась форма, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1... 1,5 см, кладут соль, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, а картофель подсушивают, для этого посуду накрывают крышкой и ставят на 2...3 мин на менее горячий уча­сток плиты.

Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропиты­ваются водой, в результате чего ухудшается вкус готового блюда. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, закрывают картофель крышкой и доводят до готовности без воды — паром, образующимся в котле. Таким же способом варят картофель, обточенный в форме бочоночка.

Варят картофель небольшими порциями, так как при продол­жительном хранении ухудшается его вкус, снижается пищевая ценность, изменяется цвет. Отварной картофель используют как самостоятельное блюдо и гарнир. При отпуске отварной картофель кладут в баранчик, на тарелку или порционную сковороду, поливают сливочным маслом, сме­таной или подают их отдельно, посыпают измельченной зеленью. Можно подавать картофель с соусами: красным с луком, корни­шонами, томатным, сметанным, сметанным с луком, грибным.

Картофельное пюре. Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают ив горячем состоянии протира­ют на протирочной машине. В горячем картофеле при температуре 80°С клетки, содержащие крахмальный клейстер, эластичные и при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки ста­новятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделя­ется клейстер, поэтому пюре получается клейким, тягучим, что ухудшает его вкус и внешний вид. В протертый картофель добавля­ют растопленное сливочное масло или маргарин, прогревают, непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы.

При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на повер­хности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, по­сыпают измельченной зеленью. Пюре можно отпускать с пассеро­ванным репчатым луком или вареными рублеными яйцами, сме­шанными с растопленным сливочным маслом. Чаще всего карто­фельное пюре используют в качестве гарнира к мясным и рыб­ным блюдам.

Картофель в молоке. Картофель плохо разваривается в молоке, поэтому его вначале варят в воде. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера, заливают горячей водой, варят 10 мин, воду сливают, картофель заливают горячим кипя­ченым молоком, кладут соль и варят до готовности. В картофель можно ввести холодную пассеровку (сливочное масло, смешан­ное с мукой) и, осторожно помешивая, довести до кипения.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковородку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

Капуста отварная с маслом или соусом. Раннюю белокочанную капусту зачищают, промывают, разрезают кочан на части (доль­ки) и вырезают кочерыжку. Обработанную цветную капусту ис­пользуют целыми соцветиями одинакового размера. Кочешки брюс­сельской капусты предварительно срезают со стебля. Подготов­ленную капусту закладывают в кипящую подсоленную воду, быс­тро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовно­сти при открытой крышке, чтобы не изменился цвет. До отпуска капусту хранят в горячем отваре не более 30 мин, так как при длительном хранении изменяется цвет и ухудшается ее вкус. Гото­вую капусту вынимают шумовкой и дают стечь воде.

При отпуске капусту кладут в баранчик или на порционную сковородку, поливают сливочным маслом или соусом сухарным, молочным или сметанным. Соус можно подать отдельно в соусни­ке. Белокочанную капусту можно нарезать шашками и заправить сливочным маслом или соусом. Если цветную капусту используют для гарнира, то перед варкой ее разделяют на мелкие соцветия.

Зеленый горошек отварной. Для приготовления этого блюда ис­пользуют зеленый горошек свежий, сушеный, быстрозаморожен­ный и консервированный. Свежий зеленый горошек освобождают от стручков, кладут в кипящую подсоленную воду и варят в бурно кипящей воде до готовности. Быстрозамороженный зеленый го­рошек, не размораживая, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3...5 мин. Сушеный зеленый горошек замачивают в холодной воде 3...5 ч, промывают, слива­ют воду, снова заливают холодной водой и варят I... 1,5 ч. Консер­вированный зеленый горошек прогревают в собственном отваре.

Сваренный зеленый горошек откидывают на сито или дурш­лаг, дают стечь отвару, складывают в посуду, заправляют сливоч­ным маслом или жидким молочным соусом, добавляют соль и прогревают. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к блюдам из мяса, птицы и рыбы.

При отпуске зеленый горошек кладут горкой на порционную сковороду или в баранчик, сверху — кусочек сливочного масла или подают его отдельно на розетке. Можно посыпать вареными рублеными яйцами или положить гренки.

Для гренков у черствого пшеничного хлеба обрезают корки, хлеб нарезают в форме треугольников, ромбов или полумесяца, смачивают в смеси яиц, молока и сахара, затем обжаривают с двух сторон на сливочном масле или маргарине до образования поджаристой корочки.

Спаржа отварная. Обработанную спаржу связывают в пучки, выступающие в пучках концы обрезают. Спаржу кладут в кипя­щую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности.

При отпуске спаржу развязывают, укладывают на специаль­ную решетку с салфеткой или порционное блюдо, или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, отдельно подают соус су­харный. Обработанную спаржу можно нарезать на кусочки длиной 2...3 см, сварить, затем соединить с жидким молочным соусом, положить масло и прогреть. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к котлетам из филе птицы.

Пюре из шпината с яйцом. Обработанные листья шпината закладывают в кипящую воду (3...4 л на 1 кг шпината), быстро до водят до кипения и варят при бурном кипении 5.. 10 мин. Сваренный шпинат откидывают на дуршлаг, протирают, прогревают со сливочным маслом, затем соединяют с густым молочным соусом, добавляют са­хар, соль, размешивают до однородной массы, доводят до кипе­ния. Можно добавить тертый мускатный орех. Используют как са­мостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске пюре шпината укладывают горкой на порцион­ную сковородку, сверху посередине кладут яйцо, сваренное «в мешочек» или посыпают вареным рубленым яйцом. Можно по­дать с гренками как зеленый горошек.

*Блюда и гарниры из припущенных овощей.* Для припускания используют морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидоры, шпинат, щавель. Припускают отдельные виды овощей или их смеси в собственном соку или с небольшим коли­чеством жидкости (воды или бульона) с добавлением сливочного масла. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Крышку во время припускания зак­рывают. Потери пищевых веществ при припускании значительно меньше, чем при варке.

Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками, соломкой или брусочками. Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд (капусту). Без жидкости припускают овощи (тыкву, кабачки, помидоры, шпинат), легко выделяющие влагу. Шпинат нельзя припускать вместе со щавелем, так как он становится жестким и изменяется его цвет. Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом. Использу­ют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Морковь припущенная.

Морковь нарезают средними кубиками, дольками или брусоч­ками, кладут в посуду, наливают немного бульона или воды (0,2...0,3 л на 1 кг овощей), добавляют сливочное масло или мар­гарин, доводят до кипения, кладут соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

При отпуске припущенную морковь кладут в баранчик или на порционную сковородку, сверху — кусочек сливочного масла.

При приготовлении моркови с соусом припущенную морковь заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар и прогревают. Можно отпустить с гренками из пшеничного хлеба.

Морковь с зеленым горошком в молочном соусе. Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до готовности с добавлением мар­гарина. Быстрозамороженный зеленый горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3... 5 мин, консерви­рованный горошек прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг. Припущенную морковь соединяют с подготовленным зеленым го­рошком, заливают молочным соусом, добавляют соль и прогревают. При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковород­ку, поливают маргарином. Можно отпустить с гренками.

Капуста белокочанная с соусом. Белокочанную капусту нарезают дольками или отдельные листья ошпаривают и свертывают в виде шариков, укладывают в посуду в один ряд, наливают небольшое количество бульона или воды, добавляют сливочное масло или маргарин, соль, закрывают крышкой и припускают до готовности. При отпуске кладут в баранчик, на порционную сковороду или тарелку, поливают соусом молочным, или сметанным, или сме­танным с томатом. Если капусту используют в качестве гарнира, то ее нарезают шашками.

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 I ...2 мин. Вместо молочного соуса можно использовать сметанный соус. При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковоро­ду, посыпают зеленью. Можно положить кусочек сливочного мас­ла и отпустить с гренками.

**Лекция 11.** *Ассортимент блюд и гарниров, технология приготовления, оформление, отпуск и требования к качеству. Простые блюда и гарниры из жареных овощей и грибов: ассортимент блюд и гарниров, технология приготовления, оформление, отпуск и требования к качеству.*

Картофель жареный. Приготавливают из сырого или вареного картофеля. Сырой картофель нарезают брусочками, дольками, кубиками или ломтиками, промывают в холодной воде, для того чтобы кусочки не склеивались и не прилипали к противню, затем обсушивают. На раскаленный противень с жиром кладут карто­фель слоем 4...5 см, жарят, периодически помешивая, до образо­вания румяной корочки, солят и продолжают жарить. Если при жаренье на плите картофель полностью не прожарился, то его дожаривают в жарочном шкафу.

Сваренный в кожице картофель охлаждают, очищают, нареза­ют кружочками или ломтиками, кладут тонким слоем на раска­ленную сковороду с жиром, посыпают солью, жарят, периоди­чески встряхивая, чтобы сохранить форму.

При отпуске кладут на тарелку или порционную сковороду, поливают растопленным маслом, посыпают зеленью, дополни­тельно можно подать свежие, соленые или маринованные огур­цы, помидоры, салат из свежей или квашеной капусты. Картофель жареный можно приготовить с луком. В этом случае перед отпуском его смешивают с пассерованным луком.

Картофель, жаренный во фритюре. Картофель нарезают брусоч­ками, соломкой, дольками, кубиками, шариками, стружкой, промывают и хорошо обсушивают. В нагретый до температуры 170... 180 °С жир закладывают подготовленный картофель и жарят до образования румяной корочки и готовности. Продолжитель­ность жаренья зависит от температуры жира и формы нарезки. Го­товый картофель вынимают, дают стечь жиру, посыпают мелкой солью и встряхивают. Солить картофель до жаренья нельзя, так как он отмокает и жир сильно вспенивается. Картофель, нарезанный брусочками, дольками, кубиками, шариками и жаренный во фри­тюре, называют картофель фри. Картофель, нарезанный соломкой, называют пай. Используют его как самостоятельное блюдо и в ка­честве гарнира. При отпуске картофель кладут на тарелку с бумаж­ной салфеткой, украшают веточками зелени.

Лук фри. Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке, кладут в жир, нагретый до температуры 180°С, и жарят 3...5 мин до образования золотистой корочки. Жареный лук вынимают шу­мовкой и дают стечь жиру, его не солят. Используют в качестве гарнира к бифштексу и другим блюдам.

Зелень петрушки фри. Веточки зелени петрушки промывают и обсушивают, встряхивают, затем жарят в большом количестве жира 1 ...2 мин. Когда зелень станет сухой и темно-зеленого цвета, ее вынимают, дают стечь жиру и используют в качестве гарнира и украшения к рыбным блюдам: рыба, жаренная в тесте, рыба,

жаренная с зеленым маслом.

Кабачки, тыква, баклажаны, помидоры жареные. Молодые кабач­ки небольшого размера промывают, очищают от кожицы. У круп­ных кабачков удаляют кожицу и семена, нарезают кружочками толщиной 0,5... I см или ломтиками.

Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками или кубиками.

Баклажаны обрабатывают, нарезают кружочками или ломти­ками, посыпают солью, оставляют на 10... 15 мин для удаления горечи, затем промывают и обсушивают.

Нарезанные кабачки, тыкву, баклажаны панируют в муке с солью и перцем, жарят с двух сторон до образования поджарис­той корочки и до готовности доводят в жарочном шкафу. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира. Отпускают со сметаной, с соусами молочным, сметанным, сме­танным с томатом.

Котлеты морковные. Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через ово­щерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют молоко, или мо­локо с бульоном, овощи, воду, маргарин или сливочное масло и припускают почти до готовности. Затем всыпают струйкой ман­ную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности. Получен­ную массу охлаждают до температуры 40...50 °С, добавляют яйца, соль, протертый творог и все хорошо перемешивают.

Котлеты можно приготовить без творога, а манную крупу за­менить густым молочным соусом. Полученную массу разделывают на порции, панируют в сухарях или муке, придают форму котлет, Укладывают на противень с разогретым жиром, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Морковные котлеты можно приготовить и другим способом. Для этого очищенную морковь нарезают на части и припускают с небольшим количеством воды. Затем морковь измельчают на про­тирочной машине или мясорубке, добавляют молоко и маргарин, нагревают до кипения, всыпают манную крупу и проваривают. После этого охлаждают, вводят яйца, соль и все хорошо переме­шивают. В массу можно добавить сахар (3... 5 г на порцию). Готовую массу разделывают на порции, панируют и жарят.

При отпуске котлеты кладут по 2 шт. на порцию на тарелку или блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Отдельно в соуснике подают сметану, соус молочный или сметанный.

Котлеты свекольные. Свеклу варят или пекут в кожице, затем очищают, протирают или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют маргарин, прогревают, после чего всыпают при помешивании манную крупу, проваривают и ох­лаждают. В охлажденную массу добавляют яйца, соль, разделыва­ют на порции, панируют в сухарях и формуют котлеты. Жарят и отпускают, как и котлеты морковные.

Капуста жареная. Белокочанную капусту нарезают шашками, кольраби — кру­жочками, брюссельскую и цветную капусту разбирают на кочеш­ки. Капусту варят в подсоленной воде 5... 10 мин, затем обжарива­ют, заливают яйцами или посыпают сухарями и доводят до готов­ности в жарочном шкафу. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Оладьи из тыквы. Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и протирают. В по­лученную массу кладут пшеничную муку, добавляют молоко, соль, са\ар, соду и яйца, все перемешивают до образования однород­ной массы. На раскаленную сковороду или противень, смазанные жиром, ложкой раскладывают массу и жарят оладьи с двух сторон до готовности. При отпуске оладьи кладут на тарелку или порционное блюдо по 2...4 шт. на порцию, поливают сметаной.

Котлеты картофельные. Вначале приготавливают картофельную массу. Для этого очищенный картофель варят, обсушивают, про­тирают горячим, затем охлаждают до температуры 40... 50 °С, вво­дят яйца и хорошо перемешивают; можно добавить 10... 15 г пас­серованного репчатого лука (нетто), соответственно увеличив выход блюда. Полученную массу разделывают на порции, паниру­ют в сухарях или муке и придают форму котлет. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжари­вают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. При отпуске кладут по 2 шт. на тарелку или порционное блю­до, поливают сливочным маслом или маргарином либо сбоку к котлетам подливают соус сметанный, сметанный с луком, гдаб- ной, томатный, луковый, сметану и соус можно подать отдельно.

Зразы картофельные. Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет, разделывают на порции, придают форму лепешки, на середину кладут фарш, соединяют края, панируют в сухарях или муке и формуют, придавая форму кирпичика с овальными краями. Под­готовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром проти­вень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жароч­ном шкафу.

Для фарша: репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют и соединяют с вареными рублеными яйцами, с нарезанной зеле­нью петрушки, с солью, молотым перцем и перемешивают. Вме­сто яиц можно положить вареные мелкорубленые грибы или мор­ковь, нарезанную соломкой и припущенную с маргарином.

При отпуске зразы кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином или соусом (томат­ный, сметанный, грибной), сметану подают отдельно или подли­вают на блюдо. Подают по 2 шт. на порцию.

Крокеты картофельные. Картофель 233, яйцо '/2 шт., мука пшенич­ная 10, сухари 10, масло растительное или кулинарный жир 20, соус 50. Выход: 230..

Горячий вареный картофель протирают, добавляют '/3 муки, положенной по рецептуре, сырые яичные желтки и перемешива­ют. Полученную массу разделывают в виде шариков, груш, ци­линдров (по 3...4 шт. на порцию), панируют в оставшейся муке, смачивают в яичном белке и панируют в сухарях. Жарят крокеты в большом количестве жира (во фритюре). В массу для крокетов можно добавить грибы и репчатый лук, мелке нарезанные и подаренные.

При отпуске крокеты укладывают на порционное блюдо или тарелку, у крапа ют веточка ми зелени петрушки, поливают соусом томатным, красный с луком и огурцами, грибным. Лучше соус подать отдельна в соуснике. Крокеты можно использовать в каче­стве гарнира, в этом случае их делают меньшего размера.

**Лекция 12.** *Простые блюда и гарниры из тушеных овощей и грибов. Ассортимент блюд и гарниров, технология приготовления, оформление, отпуск и требования к качеству. Простые блюда и гарниры из фаршированных и запеченных овощей и грибов. Ассортимент блюд и гарниров, технология приготовления, оформление, отпуск и требования к качеству.*

*Блюда и гарниры из тушеных овощей.* Для приготовления тушеных блюд овощи нарезают дольками, кубиками, солонкой, обжаривают или припускают, или пассеру­ют до полу готовности, затем тушат с небольшим количеством бу­льона или соуса, с добавлением томатного пюре, пассерованных овощей, лаврового листа, перца. Свежую или квашеную капусту допускается использовать без предварительной тепловой обработки. Тушить можно каждый вид овощей отдельно или вместе — смесь овощей. Тушат овоши в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

Капуста тушеная. Капуста свежая 325 или квашеная 321, уксус

3%-ный 8, кулинарный жир 11, или шпик 15, или грудинка копченая 26,

томатное пюре 20, морковь 13, петрушка (корень) 7, репчатый лук 18,

лавровый лист 0,02, перец молотый 0,05, мука пшеничная 3, сахар 8. Выход: 250.

Свежую капусту нарезают соломкой, кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют небольшое количество бульона, жир и тушат вначале 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. Если приготавливают тушеную капусту из сред­неспелых и среднепоздних сортов, то уксус добавляют в начале тушения. При использовании квашеной капусты уксус из рецеп­туры исключают, а норму сахара увеличивают до 10 г на порцию.

Если приготавливают тушеную капусту со шпиком или копче­ной 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, на порционную ско­вородку или тарелку, посыпают измельченной зеленью.

Картофель, тушенный с луком и помидорами. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками или дольками и обжаривают. Лук репчатый нарезают полукольцами или дольками, пассеруют. По­мидоры свежие нарезают кружочками или дольками, обжаривают. В обжаренный картофель кладут лук, заливают красным или то­матным соусом, добавляют лавровый лист, соль, перец и тушат до готовности. Это блюдо можно приготовить с грибами. Свежие грибы нарезают ломтиками или дольками и жарят, а сушеные

варят, нарезают и обжаривают.

При отпуске картофель кладут в баранчик или на тарелку, ря­дом или вокруг картофеля кладут жареные помидоры, посыпают измельченной зеленью.

Рагу из овощей. Картофель 67, морковь 50, петрушка (корень) 13, реп­чатый лук 36, репа 53 или брюква 51, капуста свежая белокочанная 38, кулинарный жир 10, соус 75, тыква 43 или кабачки 45, чеснок I, перец черный горошком 0,05, лавровый лист 0,02, маргарин или сливочное масло 5. Выход: 255.

В состав этого блюда входят разнообразные овощи, набор их зависит от сезона и имеющегося ассортимента 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 мин до окончания тушения кладут зеленый 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 на порционную ско­вородку, поливают маслом, посыпают зеленью.

Свекла, тушенная в сметане или соусе. Свекла 268, репчатый лук 60, маргарин 10, соус 50. Выход: 250.

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 на порционную ско­вороду, поливают маслом сливочным, посыпают зеленью.

*Блюда из запеченных овощей.* 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 температуре внутри изде­лия 80 °С. Запеченные овощные блюда делят на группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки; фаршированные овощи. Перед за­пеканием поверхность запеканок, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые в соусе, посыпают тертым сыром или моло­тыми сухарями и сбрызгивают маслом.

Картофельная запеканка. Картофельную массу приготавливают без яиц. 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.

Рулет картофельный. Картофель 240, капуста свежая белокочанная 50 или капуста квашеная 57, или свежие белые грибы 61, или грибы суше­ные 15, или шампиньоны свежие 99, репчатый лук 24, маргарин 10, сметана 5, сухари 5, соус 75 или сметана 20. Выход: с соусом — 275, со сметаной — 220.

Картофельную массу приготавливают без яиц, выкладывают в виде прямоугольника толщиной 1,5...2 см на смоченную водой салфетку или полотенце. На середину массы по длине кладут фарш, соединяют ее края, придают форму рулета и перекладывают швом вниз на смазанный жиром противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями, делают проколы, сбрызгивают маслом и запекают.

Для фарша: капусту шинкуют соломкой или мелко рубят, обжаривают (можно тушить). Грибы варят, шинкуют соломкой, слегка обжаривают. Лук репчатый и морковь нарезают соломкой и пассеруют. Капусту или грибы соединяют с морковью, луком, ва­реными рублеными яйцами, добавляют соль, перец и перемеши­вают. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).

При отпуске готовый рулет нарезают на порции, кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают маслом или соусом томатным, сметанным, грибным или отдельно подают сметану.

Капуста, запеченная под соусом. Обработанную цветную капусту варят целыми кочешками. Белокочанную или савойскую капусту зачищают от испорченных листьев, вырезают кочерыжку, моют и нарезают на дольки, затем капусту варят. Готовую капусту выни­мают из отвара, дают стечь воде. На порционную сковороду, сма­занную маслом, подливают немного соуса, укладывают капусту цветную, или белокочанную, или савойскую, заливают молоч­ным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром или моло­тыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Цветную капусту можно разделить на соцветия, белокочанную или савойскую — нарезать шашками и сварить. Вареную капусту соединяют с молочным соусом средней густоты, укладывают на порционную сковородку, смазанную маслом, посыпают сыром,

сбрызгивают маслом и запекают.

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

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

На порционную сковородку, 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 на порционной сковородке, украшают зеленью, грибами, лимоном, маслинами.

Голубцы овощные. Капуста свежая 190, грибы белые свежие 53 или грибы белые сушеные 10, или шампиньоны свежие 66, морковь 28, реп­чатый лук 36, крупа рисовая 11, зелень петрушки 3, маргарин 15, соус 100. Выход: 250.

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, жареными мелкорублеными гриба­ми, добавляю' соль, перец, зелень петрушки и перемешивают; можно положить яйца.

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

Помидоры сортированные. 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: отваренные 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 все 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. Способ I. 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.

Способ 2. 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 на 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, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запека­ют. Затем заливают до половины соусом сметанным, сметанным с томатом, доводят до кипения.

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 нелегка обжаренный зеленый лук и все перемешивают.

Баклажаны фаршированные. Подготовленные полуфабрикаты баклажанов наполняют фаршем, укладывают в один ряд на про­тивень, смазанный жиром, подливают небольшое количество бу­льона или воды и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Для фарша: морковь, петрушку и лук нарезают соломкой или мелкими кубиками, пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Помидоры жарят отдельно. Подготовленные овощи соединяют и прогревают. Затем добавляют чеснок, соль/ перец и перемешивают, кладут мелко нарезанные вареные яйца или жареные грибы.

При отпуске баклажаны кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают соусом сметанным или сметанным с томатом, и посыпают измельченной зеленью.

*Блюда из грибов.* На предприятиях общественного питания чаще всего используют свежие грибы — шампиньоны, белые, вешенки; сушеные и маринованные.

Свежие белые грибы предварительно ошпаривают, сморчки варят 8... 10 мин, отвар сливают, грибы промывают горячей водой. Шампиньоны припускают. Их кладут в посуду слоем не более 20 см, наливают немного воды, лимонную кислоту или уксус (чтобы они не потемнели), закрывают крышкой и припускают 8... 10 мин,

затем охлаждают и хранят в этом отваре.

Сушеные грибы предварительно варят, для этого их хорошо промывают, замачивают 3...4 ч в холодной воде, снова промывают и варят в той же воде, в которой замачивали, и еще раз промывают. Маринованные грибы отделяют от маринада, промывают. Грибы в сметанном соусе. Подготовленные грибы нарезают лом­тиками или дольками, обжаривают в масле до готовности. Залива­ют сметанным соусом и кипятят 5... 10 мин. Можно положить пас­серованный репчатый лук (10...20 г на порцию). Используют как самостоятельное блюдо или включают в состав сложного гарнира к мясным блюдам.

При отпуске кладут в баранчик или на порционную сковоро­ду, посыпают измельченной зеленью. Грибы можно отпустить с отварным картофелем.

Грибы в сметанном соусе запеченные. Белые грибы 182 или шампинь­оны свежие 257, или грибы сушеные 45, или сморчки 214, маргарин 10, соус 75, сыр 5, масса полуфабриката 170. Выход: 150.

Обработанные свежие грибы нарезают дольками и обжаривают 10... 12 мин, шампиньоны припускают, а сушеные белье грибы и сморчки предварительно отваривают. Подготовленные грибы со­единяют со сметанным соусом, доводят до кипения и кладут на порционные сковороды, смазанные маргарином, посы­пают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают до образо­вания легкой поджаристой корочки Если грибы используют как горячую закуску, то их нарезают тонкими ломтиками, запекают и подают в специальной посуде — кокотнице.

При отпуске кокотницу ставят на тарелку, рядом помещают маленькую ложку или специальную закусочную вилку.

Грибы с картофелем. Свежие белые грибы или шампиньоны нарезают дольками или ломтиками и обжаривают. Очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера или дольками, припускают до полуготовности с небольшим количеством воды (0,2 л на 1 кг), лук репчатый нарезают дольками или полукольца­ми и пассеруют. Затем все соединяют, заливают сметаной, сме­танным или красным соусом, добавляют лавровый лист, перец, тушат до готовности.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковородку, посыпают измельченной зеленью.

*Требования к качеству овощных блюд и сроки их 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 протертого 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.

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.

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.

Литература:

1. Н.А. Анфимова, учебное пособие для НПО, общественное питание, М.; Академия; 2007.