**Дата:**25.05.20

Лекция 65-66

**Тема:** Приготовление блюд из отварных и припущенных овощей.

**Электронные ресурсы:**

Учебник Кулинария <https://znanium.com/read?id=84398> с 138

Презентация «Блюда и гарниры из отварных и припущенных овощей» <https://kopilkaurokov.ru/vsemUchitelam/presentacii/bliuda-i-gharniry-iz-otvarnykh-i-pripushchiennykh-ovoshchiei>

Презентация Приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра <https://ppt-online.org/345458>

<https://ppt-online.org/345459>

**Задание:**

Составить конспект, раскрыв следующие вопросы:

1. Общие правила варки
2. Особенность варки стручков фасоли, гороха, листья шпината, спаржи, артишоки
3. Особенность варки Цветной капусты
4. Особенность варки картофеля
5. Особенность варки Быстрозамороженных овощей
6. Особенность варки Сушеных овощей
7. Особенность варки Консервированных овощей
8. Ассортимент блюд из отварных овощей
9. Общие правила припускания овощей, характеристика
10. Ассортимент блюд из припущенных овощей.
11. Правила и варианты подачи блюд из отварных и припущенных овощей

***Оформляем работу аккуратно, текст должен быть читаемым, при отправке подписываем ФИО. Дата, № лекции.***

***Фото переворачиваем, текст располагается слева направо.***

***Отправляем работу по окончанию занятия!***

**Теоретические сведенья**

**Блюда и гарниры из вареных овощей**

Для приготовления блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Чтобы уменьшить потери массы и питательных веществ при варке овощей, обеспечить высокое качество блюд из них, необходимо соблюдать ряд правил.

Овощи, кроме свеклы, моркови и зеленого горошка, кладут в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды).

Воды берут 0,6—0,7 л на 1 кг овощей, так чтобы она покрывала овощи не более, чем на 1,5—2 см.

После закипания нагрев уменьшают во избежание выкипания и варят овощи до готовности (до мягкости). Сроки варки 1 зависят от сортовых особенностей и вида овощей, жесткости воды и других условий.

Стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу, артишоки для сохранения' цвета варят в большом количестве (3— 4 л на 1 кг овощей) бурно кипящей воды и в открытой посуде. Остальные овощи варят, закрыв посуду крышкой, чтобы уменьшить окисление витамина С.

Картофель варят очищенным или неочищенным в зависимости от дальнейшего использования. В весеннее время, когда вкус картофеля заметно ухудшается и в нем накапливается ядовитое вещество соланин, картофель целесообразнее варить очищенным.

Морковь и свеклу целиком варят только в кожуре для |уменьшения потерь растворимых веществ (сахаров и минеральных веществ).

Быстрозамороженные овощи кладут в кипящую воду, не размораживая.

Сушеные овощи перед варкой заливают водой и оставляют для набухания на 1—3 ч, а затем варят в этой же воде.

Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, затем отвар сливают и используют для приготовления супов и соусов.

При варке овощей паром значительно уменьшаются потери растворимых веществ. Так, картофель при варке паром целыми очищенными клубнями теряет в 2,5 раза меньше растворимых веществ, чем при варке в воде, морковь — в 3,5, свекла — в 2 раза. Овощи, сваренные на пару, отличаются более

выраженным вкусом, свекла имеет более интенсивную окраску. Для варки на пару используют специальные паровые пищеварочные шкафы или обычные котлы с металлической решеткой.

Варить можно любые овощи. Чаще всего варят картофель, капусту (белокочанную, брюссельскую, цветную, савойскую), стручковую фасоль, спаржу, артишоки. Вареные овощи используют как самостоятельное блюдо, заправляя маслом или соусом, или в качестве гарнира к блюдам из рыбы, мяса, птицы. При подаче их посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

***Картофель отварной.*** Картофель варят целыми клубнями (мелкий, чаще молодой картофель) или разрезают на части (крупный). Очищенный картофель варят в котле слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма клубней. После доведения до готовности отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве подсушивают картофель 2— 3 мин. При этом оставшуюся влагу поглощает крахмал.

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 посуду крышкой и доводят картофель до готовности паром, образующимся в котле. Таким же способом варят картофель, обточенный в виде шариков, бочоночков для оформления банкетных блюд.

Качество вареного картофеля при хранении снижается, поэтому варить его следует небольшими партиями.

При отпуске отварной картофель кладут на тарелку, баранчик или порционную сковороду, поливают маслом или сметаной либо подают их отдельно, посыпают рубленой зеленью. Можно подать картофель с жареным луком, жареными грибами, с соусами: красным с луком, корнишонами, томатным, сметанным, сметанным с луком, грибным.

***Картофельное пюре.*** 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 или нежирные сливки и взбивают до получения пышной массы.

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

***Картофель в молоке (картофель метрдотель).*** Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками, затем варят в небольшом количестве воды до полуготовности (около 10 мин). 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.

***Тыква отварная.*** Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и варят в подсоленной воде. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом с молотыми поджаренными сухарями.

***Фасоль отварная (овощная).*** Стручки фасоли, зачищенные от грубых жилок, нарезают ромбиками, кладут в кипящую подсоленную воду, варят 8—10 мин и откидывают на дуршлаг. При отпуске поливают растопленным маслом или соусом молочным.

***Горох овощной отварной.*** Быстрозамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3—5 мин. Лопатки свежего гороха, зачищенные от боковых жилок, варят так же. Консервированный горошек прогревают в собственном отваре. Сваренный горошек откидывают на дуршлаг. При отпуске поливают растопленным маслом или молочным соусом.

***Кукуруза отварная.*** Подготовленные початки варят в подсоленной воде до готовности. При отпуске початков целиком удаляют листья, отдельно подают масло сливочное. Можно снять зерна с початка, заправить их соусом и довести до кипения. Кукурузу консервированную прогревают. вместе с отваром, после чего его сливают, а зерна заправляют сливочным маслом или соусом молочным либо сметанным.

***Спаржа отварная.*** Подготовленную спаржу кладут в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. При отпуске пучки вареной спаржи развязывают, укладывают на тарелку или порционное блюдо, украшают веточками зелени петрушки, отдельно подают соус сухарный. Можно отварную спаржу заправит соусом молочным, прогреть и при подаче полить растопленным сливочным маслом.

***Артишоки.*** Подготовленные артишоки перевязывают нитками, отваривают в подсоленной воде. Когда нижняя часть основания станет мягкой, их вынимают и кладут основанием вверх, чтобы стекла вода. При отпуске артишоки украшают зеленью. Отдельно подают соус голландский или сухарный.

***Пюре из моркови или свеклы.*** Морковь варят целиком или нарезают дольками и припускают 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.

**Блюда и гарниры из припущенных овощей**

Для припускания овощей воды берут меньше, чем для обычной варки: 0,2—0,3 л на 1 кг. Поэтому в отвар переходит меньше растворимых веществ. Припускают морковь, репу, свеклу, капусту, тыкву, кабачки, патиссоны, помидоры. Овощи для припускания нарезают дольками, кубиками, а капусту — дольками, квадратиками или соломкой.

Подготовленные овощи укладывают слоем не более 20 см (кабачки и тыкву — не более 10—15 см), добавляют горячую воду, часть сливочного масла, положенного по рецептуре, быстро доводят до кипения, затем, уменьшив нагрев, доводят до готовности. Тыкву, кабачки, патиссоны, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают в собственном соку. Если при припускании остается много жидкости, ее сливают, упаривают и вновь соединяют с овощами. Готовые овощи заправляют маслом или молочным соусом средней густоты. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

***Овощи припущенные.*** Используют морковь или репу, брюкву, тыкву, кабачки, белокочанную капусту. Корнеплоды нарезают дольками или кубиками, капусту — крупными шашками. Припускают в бульоне или воде с добавлением маргарина. К концу припускания жидкость не должна оставаться. Овощи отпускают с маслом или молочным соусом.

***Овощи припущенные в молочном соусе.*** Используют морковь, репу или брюкву, тыкву или кабачки, капусту цветную или белокочанную, зеленый горошек консервированный. Подготовленные и припущенные с жиром по отдельности овощи, прогретый зеленый горошек соединяют с соусом молочным (или сметанным), добавляют сахар, соль и проваривают 1—2 мин.

***Морковь с зеленым горошком.*** Морковь нарезают мелкими кубиками, добавляют жидкость от консервированного горошка, маргарин и припускают. В конце припускания кладут зеленый горошек, соус молочный, перемешивают и доводят до кипения. При отпуске поливают маргарином или сливочным маслом. Быстрозамороженный горошек предварительно отваривают в течение 3—5 мин, а затем смешивают с припущенной морковью и соусом, прогревают.

***Капуста белокочанная с соусом.*** Капусту припускают крупными дольками. При отпуске поливают соусом (молочный, сметанный, сметанный с томатом) или его подают отдельно.

**Дата:** 25.05.20

Лекция 67-68

**Тема:** Приготовление блюд из тушеных овощей.

**Электронные ресурсы:**

Учебник Кулинария <https://znanium.com/read?id=84398> с 141

Презентация Приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра <https://ppt-online.org/345458>

<https://ppt-online.org/345459>

**Задание:**

Составить конспект, раскрыв следующие вопросы:

1. Общие правила тушения овощей
2. Ассортимент блюд из тушеных овощей
3. Правила подачи и варианты оформления блюд из отварных и припущенных овощей

***Оформляем работу аккуратно, текст должен быть читаемым, при отправке подписываем ФИО. Дата, № лекции.***

***Фото переворачиваем, текст располагается слева направо.***

***Отправляем работу по окончанию занятия!***

**Теоретические сведенья**

**Блюда из тушеных овощей**

В старину тушеные овощи называли "духовыми" и готовили в глиняных горшках в русских печах.

Для приготовления тушеных блюд овощи нарезают дольками, кубиками, соломкой, слегка обжаривают, добавляют соус, специи и тушат, закрыв посуду крышкой. Перед тушением не обжаривают только капусту и свеклу.

***Капуста тушеная.*** Нарезанную соломкой свежую белокочанную капусту кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют бульон или воду (20—30% массы сырой капусты), жир и тушат до полу готовности, периодически помешивая. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой лук, морковь, белые коренья, пассированное томатное пюре, лавровый лист, перец и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, разведенной водой (или жидкостью от тушения), сахаром, солью, уксусом. При использовании квашеной капусты уксус из рецептуры исключают, а норму сахара увеличивают до 10 г на порцию. Подготовленную квашеную капусту тушат с добавлением бульона, жира, пассерованного томатного пюре в течение 1,5—2 ч. Затем добавляют пассерованные овощи, лавровый лист, перец, сахар и тушат еще 20—30 мин. За 5 мин до готовности заправляют мучной пассеровкой.

Можно готовить тушеную капусту со шпиком или копченой грудинкой. Их предварительно обжаривают и кладут в капусту в начале тушения. Вытопившийся при обжаривании жир используют для пассерования овощей.

Можно готовить тушеную капусту с грибами. Для этого обработанные свежие грибы нарезают дольками и жарят до готовности. Предварительно замоченные сушеные грибы отваривают, нарезают соломкой и обжаривают. Обжаренные грибы добавляют к капусте в конце тушения.

***Свекла тушеная.*** Сваренную в кожуре свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками, прогревают с жиром, добавляют пассерованный лук, сметану или соус сметанный и тушат 10 мин. При отпуске можно посыпать зеленью. Вместо пассерованного лука к свекле, нарезанной ломтиками, можно добавить свежие яблоки, соус сметанный и также протушить 10 мин.

***Рагу из овощей.*** Слово "рагу" заимствовано из французского в начале XVIII в. и происходит от глагола, означающего "возбуждать аппетит". Для рагу используют различные овощи, набор которых зависит от сезона и других условий. Нарезанные дольками или крупными кубиками картофель, морковь, репу или брюкву, белые коренья слегка обжаривают, лук пассеруют. Белокочанную капусту нарезают шашками, припускают; цветную разбирают на отдельные соцветия и варят. Затем картофель, лук и корнеплоды обжаренные соединяют с соусом красным, томатным или сметанным и тушат 10—15 мин. После этого добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную или вареную цветную капусту и продолжают тушить 15—20 мин. За 5—10 мин до готовности кладут зеленый консервированный горошек, растертый чеснок и специи. При отпуске рагу поливают жиром и посыпают зеленью.

***Картофель, тушенный с грибами.*** Сырой картофель, нарезанный кубиками или дольками среднего размера, обжаривают. Подготовленные свежие грибы нарезают ломтиками и жарят. Сушеные грибы после замачивания варят, а затем шинкуют и обжаривают. В обжаренный картофель добавляют обжаренные грибы, сметану или сметанный соус, специи, соль и тушат 15—20 мин.