Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Берёзовский политехнический техникум»

Запеченные и тушеные овощные блюда

Электронное пособие
учебного назначения

Разработчик:
мастер производственного обучения, преподаватель специальных предметов
Энбрехт Г.В.

Содержание

Правила запекания овощей

Солянка овощная

Перец, фаршированный овощами

Помидоры, фаршированные грибами и рисом или рисом и морковью

Голубцы овощные

Картофель фаршированный грибами

Правила тушения овощей

Капуста тушеная

Морковь, тушенная с рисом и черносливом

Рагу из овощей

Картофель, тушенный с грибами и луком или луком и помидорами

Контрольные вопросы

- Для выбора нужного раздела нажмите соответствующую кнопку.

Правила запекания овощей

- Запеченные овощи делят на группы: овощи, запеченные в соусе, запеканки, фаршированные овощи.
- Для запекания овощи и грибы предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми.
- Картофель для запеканок варят очищенным, воду сливают и в горячем виде протирают. Перед запеканием поверхность запеканок, пудингов, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые с соусом, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.
- Запекают овощи в жарочном шкафу при 250 - 280 °С до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80 °С.

В «содержание»

Солянка овощная

- Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками или ромбиками и припускают. Подготовленные грибы слегка обжаривают, лук репчатый пассеруют. Тушеную капусту соединяют с огурцами, грибами, луком и каперсами, все перемешивают и прогревают. На порционную сковороду или противень, смазанные жиром, выкладывают подготовленные овощи и грибы, посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.
- Можно приготовлять солянку без каперсов, соответственно изменив выход. При отпуске солянку нарезают на порции.
- По I колонке солянку перед подачей оформляют лимонами, маслинами, маринованными вишнями или сливами.

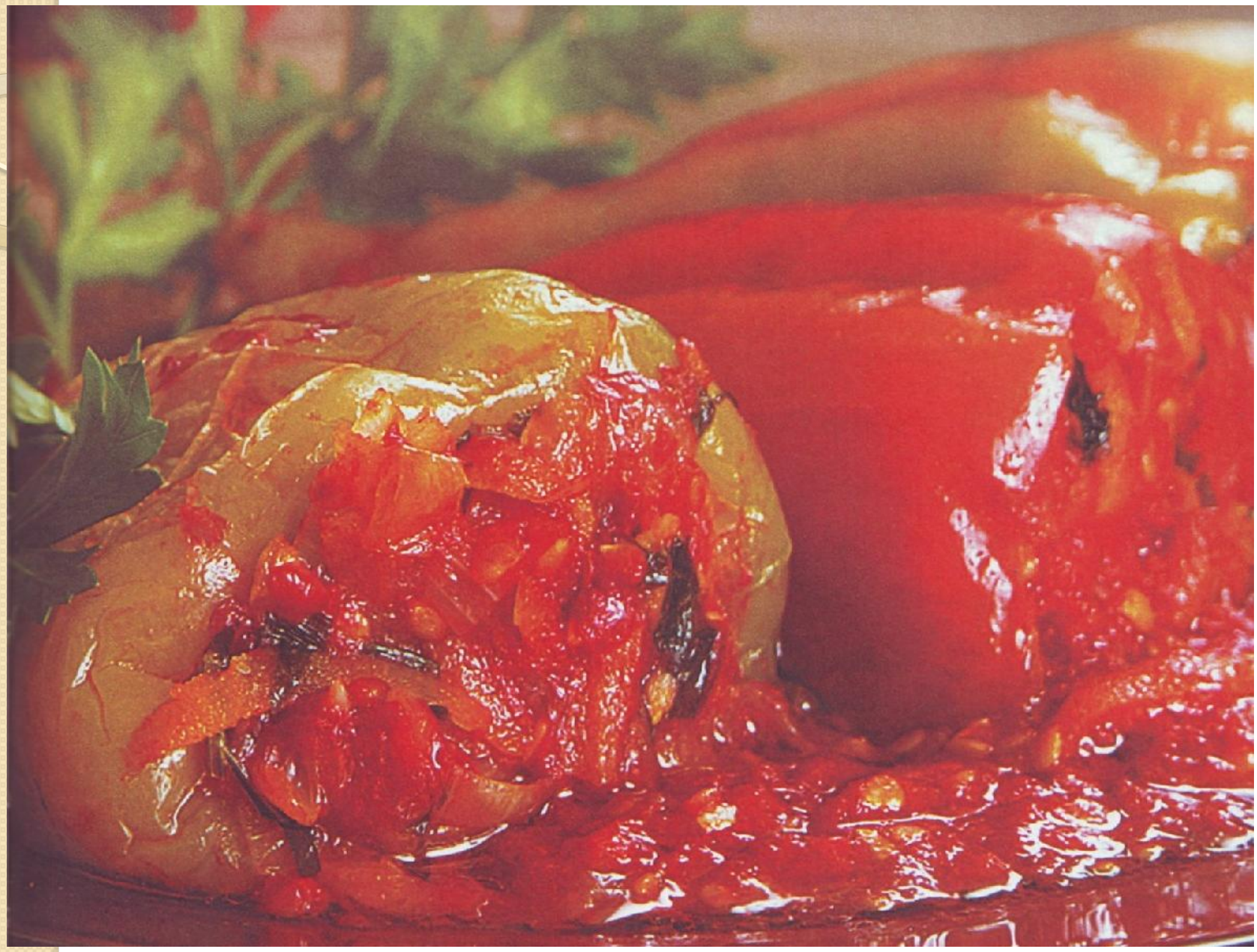
Солянка овощная

В «содержание»

Перец, фаршированный овощами

- Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1 - 2 мин., затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.
- Для фарша: морковь и петрушку нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют пассерованное томатное пюре или жареные помидоры. Затем фарш заправляют сахаром, уксусом и все доводят до кипения.
- Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем укладывают на противень и запекают с небольшим количеством жидкости до готовности в жарочном шкафу.
- Перед подачей перец поливают соком, оставшимся после припускания.
- Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, можно подавать горячим и холодным.

Перец, фаршированный овощами



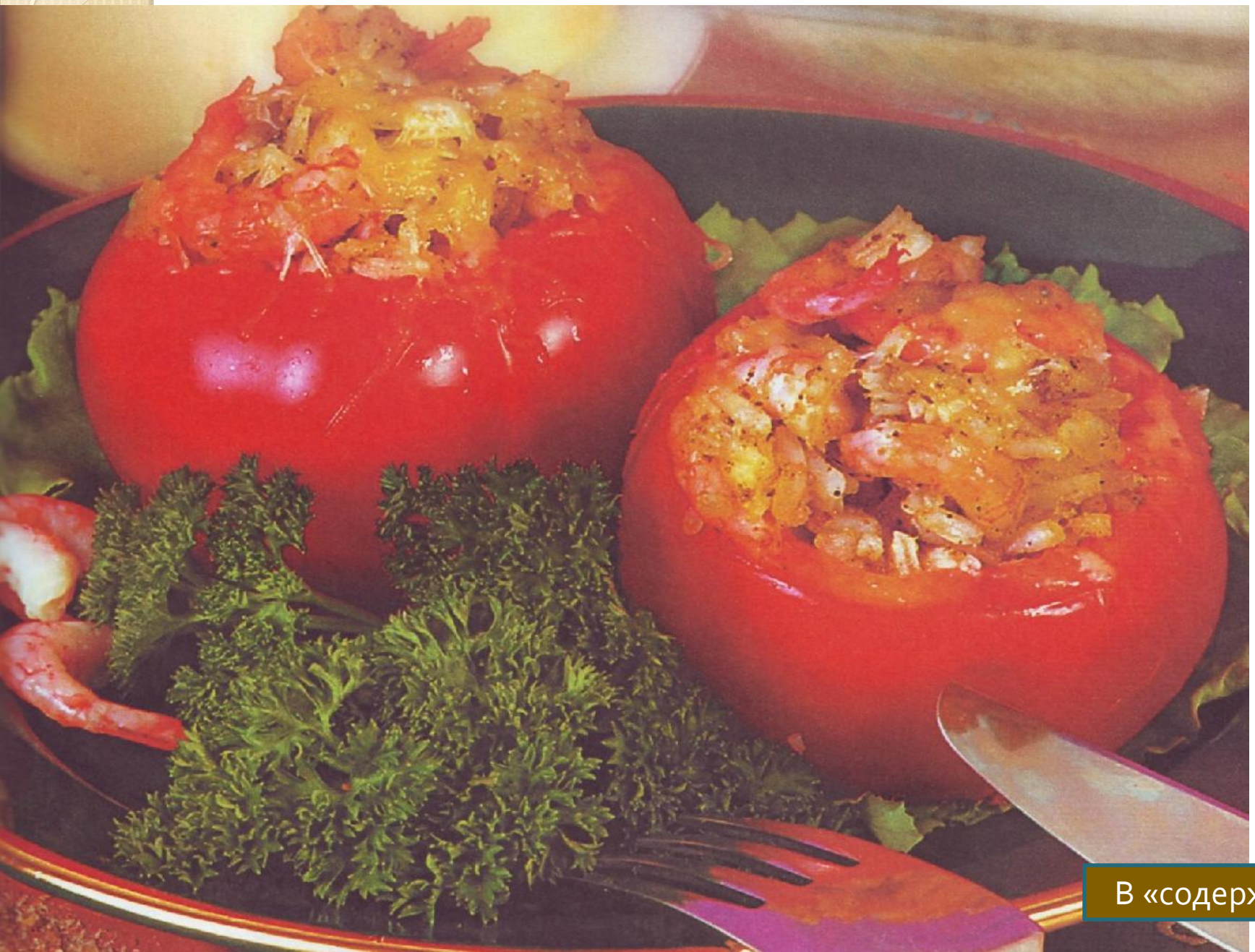
Перец, фаршированный овощами и рисом

В «содержание»

Помидоры, фаршированные грибами и рисом или рисом и морковью

- Из помидоров вынимают сердцевину, затем подготовленные помидоры наполняют фаршем, кладут на смазанный жиром противень, посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают 15 - 20 мин.
- Для фарша: подготовленные белые грибы или шампиньоны мелко нарезают и обжаривают с добавлением мелко нарезанных сердцевин помидоров. Лук репчатый и морковь нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют. Рисовую крупу отваривают. Затем все смешивают, добавляют зелень петрушки, молотый перец или мелко нарубленный чеснок и соль.
- При отпуске поливают соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом или сметаной.

Помидоры фаршированные



В «содержание»

Голубцы овощные

- Кочан капусты (с удаленной кочерыгой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка отбивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш, завертывают в виде конверта. Голубцы укладывают на противень или сковороду, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают.
- Для фарша: мелко нарезанные овощи пассеруют, добавляют зелень петрушки, а грибы жарят и соединяют с вареным рассыпчатым рисом, мелко нарубленными, сваренными вкрутую яйцами, все перемешивают. При использовании сушеных грибов их замачивают в холодной воде, промывают 3 - 4 раза, варят, а затем измельчают и жарят.

В «содержание»

Картофель фаршированный грибами

В «содержание»

Правила тушения овощей

- Тушат отдельные виды овощей или их смеси. Для тушения очищенные овощи нарезают дольками, соломкой или кубиками.
- Кабачки, тыкву, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, тушат без добавления жидкости, т.е. в собственном соку, при слабом кипении в закрытой посуде. Картофель, морковь, лук и некоторые другие овощи, а также грибы перед тушением слегка обжаривают, добавляют ароматические коренья, лавровый лист, перец по вкусу.
- Для приготовления тушеных блюд таких, как овощное рагу, картофель тушеный, морковь тушеная, и других блюд предварительно обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса. При этом рекомендуется добавить жидкость (бульон или воду - 10 - 15% от массы овощей) с учетом тепловых потерь при тушении.
- При отпуске овощи можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

В «содержание»

Капуста тушеная

- Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20 - 30% к массе сырой капусты), уксус, жир, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, коренья и лук, лавровый лист, перец и тушат до готовности. За 5 мин. до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.
- Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3 - 5 мин. При приготовлении блюда из квашеной капусты уксус из рецептуры исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, и количество сахара увеличивают до 10 г на порцию.
- Если тушеную капусту готовят со шпиком или копченой грудинкой, то их предварительно обжаривают и кладут в капусту в начале тушения. Вытопившийся при обжаривании шпика или грудинки жир используется для пассерования овощей.
- При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

В «содержание»

Морковь, тушенная с рисом и черносливом

- Очищенные морковь и корень петрушки нарезают мелкими кубиками, слегка обжаривают.
- Чернослив промывают, заливают водой, добавляют сахар и варят.
- В отвар закладывают обжаренные овощи, крупу рисовую, соль и припускают до готовности. Для варки крупы рисовой закладку жидкости берут, как на рассыпчатую кашу. По III колонке вместо отвара используют воду.
- При отпуске блюдо оформляют черносливом. Можно подать со сметаной (20 - 30 г на порцию), соответственно увеличив выход блюда.
- Допускается приготовление блюда без петрушки с соответствующим увеличением закладки моркови.

Морковь, тушенная с рисом и черносливом

В «содержание»

Рагу из овощей

- Нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают, цветную - разбирают на отдельные кочешки и варят. Затем картофель и овощи соединяют с соусом красным, или томатным, или сметанным и тушат 10 - 15 мин. После этого добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную капусту или вареную цветную капусту и продолжают тушить 15 - 20 мин. За 5 - 10 мин. до готовности кладут горошек зеленый консервированный, растертый чеснок и специи. При отпуске рагу поливают жиром и посыпают зеленью.
- При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовлять блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

Рагу по-французски

Овощи с красной чечевицей и соусом карри

В «содержание»

Картофель, тушенный с грибами и луком или луком и помидорами

- Сырой очищенный картофель нарезают кубиками или дольками среднего размера и обжаривают. Подготовленные белые свежие грибы, нарезанные дольками, или свежие шампиньоны, нарезанные ломтиками, жарят. Сушеные грибы варят, а затем жарят. В картофель добавляют жареные грибы, пассерованный лук, нарезанный полукольцами или дольками, заливают соусом красным или томатным, кладут специи и тушат до готовности. Жареные помидоры кладут рядом или вокруг картофеля при отпуске. Блюдо можно готовить без помидоров, соответственно уменьшив выход.

Картофель, тушенный с грибами и луком или луком и помидорами

В «содержание»

Контрольные вопросы

1. Правила запекания овощей.
2. Подготовка посуды для запекания.
3. Компоненты фарша для голубцов овощных.
4. Правила тушения овощей.
5. Форма нарезки овощей для капусты тушеной.
6. Набор овощей для рагу.

В «содержание»