**БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, 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.

Гарниры из овощей могут быть простыми и комбинированными. К простым гарниров входит один вид овощей, комбинированных - два, три и более.

Овощи в комбинированных гарнирах должны сочетаться между собой по вкусу и цвету. Например, картофель жареный, зеленый горошек или фасоль отварные; картофель жареный и овощи в молочном соусе, картофельное пюре, морковь или свеклу, тушеные в сметанном соусе и др.

Комбинирование различных продуктов позволяет компенсировать недостатки одних преимуществами других, способствует более интенсивному выделению пищеварительных соков, сообразно лучшему усвоению пищи.

Гарниры можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2-3 г нетто на порцию) или зеленым луком (5-10 г нетто на порцию). Дополнительно на гарнир можно подавать свежие или соленые огурцы, квашеную капусту, соленые и маринованные грибы, закусочные овощные консервы, салаты из сырых овощей (50 г нетто на порцию), нарезанный лимон, маслины и капарци, плоды маринованные (25-50 г нетто на порцию).

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 происходят следующие изменения.

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. Время 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. Крахмальные зерна при температуре 55–70 °С впитывают воду, имеющуюся в овощах, и образуют студенистую массу – клейстер

3. При нагревании крахмала 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 образуются меланоидины – темноокрашенные соединения. 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 нерастворимы 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 овощей 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.

7. При тепловой обработке масса овощей уменьшается. Изменения в массе зависят от вида овощей, способа их тепловой обработки и формы нарезки.

8. 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 неокисляющегося металла (по объему в соответствии с количеством порций); при варке овощи закладывать в кипящую воду в такой последовательности, чтобы одновременно довести их до готовности; варить овощи в посуде с закрытой крышкой, чтобы не было доступа кислорода воздуха; во время приготовления не следует часто перемешивать овощи; не допускать полного их разваривания; соблюдать сроки тепловой обработки овощей; не допускать длительного хранения готовых блюд в горячем состоянии. Сохранению витамина С при тепловой обработке способствует наличие кислоты в овощах. Значительно лучше он сохраняется при варке на пару и при жарке, так как жир предохраняет овощи от соприкосновения с кислородом воздуха.

Чтобы лучше сохранился витамин С, в блюдах из овощей следует придерживаться таких правил:

- Очищать и нарезать овощи непосредственно перед тепловой кулинарной обработкой;

- Не использовать металлическую посуду, которая окисляется;

- Во время варки овощи нуждаться в кипящую воду в такой последовательности, чтобы одновременно довести их до готовности;

- Варить овощи с закрытой крышкой, чтобы не было доступа кислорода воздуха;

- Соблюдать режим и продолжительности тепловой обработки (не бурного кипения и длительной варки);

- Не перемешивать овощи долго и часто;

- Не допускать длительного хранения готовых блюд в горячем состоянии, повторного и многократного их разогрева.

Готовят блюда и гарниры из овощей в соусном отделении горячего цеха, где используют такое оборудование, как стационарные котлы, электросковороды, электроплиты; наплитний посуды - наплитни котлы, кастрюли, кастрюли с сетчатыми втулками, сотейники, сковороды, письма; инвентарь - шумовки, деревьев ' Деревянные копистки, поварские лопатки, дуршлаги, сита.

Подают блюда в подогретых столовых мелких тарелках, барашках, порционных сковородах.

Блюда и гарниры из вареных овощей

Для приготовления блюд и гарниров используют вареные картофель, капусту, свеклу, морковь, кукурузу, стручки зеленого гороха и фасоли. Овощи варят в воде или на пару, чтобы сохранить питательные вещества.

Картофель и морковь варят со шкуркой или очищенными, свекла - с кожицей, кукурузу - печатями, стручки фасоли - нарезанными, сушеные овощи предварительно замачивают.

Овощи погружают в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды 10 г соли), варят в посуде с закрытой крышкой в наплитних или стационарных котлах. Вода должна покрывать овощи на 1-2 см, поскольку при варке в большом количестве воды увеличиваются потери питательных веществ, особенно витамина С. Свеклу, морковь, зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшилось вкус и не замедлился процесс варки. Овощи, которые имеют зеленый цвет (стручки бобовых, зеленый горошек, шпинат, капуста брюссельская, спаржа и артишоки), варят в большом количестве воды (3-4 л на 1 кг), в посуде с закрытой крышкой, чтобы сохранить цвет. Сушеные овощи перед варкой промывают, заливают холодной водой и оставляют для набухания на 1-3 ч, а затем варят в той же воде. Быстрозамороженные овощи кладут в кипящую воду, не размораживая их. Консервированные прогревают с отваром, а отвар сливают и используют для приготовления первых блюд и соусов.

овощной блюдо гарнир питание

**Правила варки и ассортимент овощных блюд. Требования к качеству**

Варка и припускание овощей являются основными приемами в лечебной кулинарии.

Картофель и корнеплоды варят очищенными, целиком (кроме свеклы); белокочанную капусту - нарезанную дольками, цветную и брюссельскую - разобранную на кочешки; кукурузу -- не снимая листьев с початков; стручки фасоли - разрезанными на 3-4 части. Овощи закладывают в горячую подсоленную (10 г соли на 1 л воды, кроме диет № 7, № 10) воду (0,6-0,7 л на 1 кг овощей) так, чтобы слой воды был на 1-1Ѕ см выше.

Варят при слабом кипении, закрыв крышкой, до готовности: картофель - 20-30 мин; морковь, брюкву, репу - 25-30 мин. С готовых овощей сливают отвар (используют для супов и соусов), а овощи подсушивают при очень слабом нагреве.

Свеклу варят в кожице без соли (с солью она приобретает неприятный вкус) в течение 1 час, а затем корнеплоды заливают холодной водой и выдерживают в ней 30-60 мин.

Зеленые овощи (стручки бобовых, шпинат, брюссельскую капусту и др.) для сохранения цвета варят в большом (3-4 л на 1 кг) количестве воды при бурном кипении, не закрывая котлов крышками. Замороженные овощи закладывают в кипящую воду, не размораживая; сушеные -- предварительно замачивают в холодной воде на 1-3 часа и в ней же варят.

Варку производят в котлах из нержавеющей стали, имеющих утолщенное дно; посуду подбирают по объему овощей, чтобы над продуктом оставалось меньше воздушного пространства (кислород воздуха способствует окислению витамина С).

Для варки на пару очищенные целиком или нарезанные дольками или кубиками овощи помещают на решетку пароварочного котла, посыпают солью (пространство под решеткой заполнено кипящей водой), котел плотно закрывают крышкой и варят до размягчения с учетом сроков варки.

Готовые овощи должны быть мягкими, но не деформированными; клубни картофеля -- целые или слегка разварившиеся; корнеплоды и картофель без «глазков» и темных пятен; капуста сохранившейся формы, без запаха пареных овощей; цвет, свойственный корнеплодам: у белокочанной капусты - от белого до кремового, брюссельской - ярко-зеленый или слегка бурый, у цветной -- соцветия кремовые, без потемневших включений.

Отварные овощи следует быстро реализовать (допускается хранение на мармите не более 1 часа). Используют как гарнир, самостоятельное блюдо и как полуфабрикат для пюри-рованных овощных блюд на диеты № 1б, № 1, № 4б, № 4в,№ 5а, № 5п, № 13.

**Правила припускания и ассортимент блюд из припущенных овощей**

Для припускания овощи нарезают дольками, кубиками, кладут в сотейник слоем не более 20 см, а кабачки, тыкву - 10-15 см, добавляют масло (20-30 г на 1 кг), заливают кипящей жидкостью (вода, молоко, бульон -- 20-30% к массе овощей), солят и припускают под закрытой крышкой.

Кабачки, тыкву, помидоры, которые легко выделяют сок, припускают без добавления жидкости. Овощи доводят до кулинарной готовности (корнеплоды и капусту - 25-30 мин; тыкву и кабачки - 15-20 мин), не допуская выкипания жидкости, которую не сливают, а используют вместе с блюдом.

Припускают отдельные виды овощей или их смесь. В первом случае овощи припускают раздельно, а затем смешивают и прогревают в соусе (молочном или сметанном).

При совместном приготовлении овощей вначале припускают корнеплоды, затем, учитывая сроки их варки, закладывают тыкву, кабачки и консервированный зеленый горошек.

Репу, брюкву и некоторые сорта ранней белокочанной капусты, содержащие гликозиды, предварительно бланшируют для удаления горечи. Припущенные овощи заправляют молочным соусом, сливочным или растительным маслом.

Готовые овощи должны быть правильной формы, одинакового размера; консистенция мягкая; цвет, свойственный овощам; не допускается запах подгоревшего молока и овощей; могут быть частично разварены. Припущенные овощи включают в меню диет № 2, № 3, № 4в, № 5, № 6, № 7, № 8, № 9, № 10, № 10с, № 11, № 15.

Готовые овощные массы и изделия из них должны отвечать следующим требованиям: консистенция однородная, без кусочков непротергых продуктов, нежная, у картофельного пюре - пышная: цвет, свойственный овощам, без темных включений; вкус и запах овощей с ароматом молока, сливочного масла; не допускается запах подгорелого молока; у суфле (пудингов) нежная и пышная консистенция; изделия сохраняют форму.

**Правила тушения и ассортимент блюд из тушенных овощей**

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 противо-склеротическим действием. Белки овощей в основном неполноценны,носочетание 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. 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 происходят следующие изменения.

**Блюда и гарниры 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 1–2 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 1 кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета. Быстрозамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду. Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, а затем отвар сливают и используют для приготовления супов, соусов.

Картофель и морковь лучше варить на пару: при этом сохраняются пищевая ценность и вкусовые качества продукта. Для варки на пару применяют специальные паровые пищеварочные шкафы или обычные котлы с металлической решеткой или корзиной из проволоки.

**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 бочоночками.

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, 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 и в 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.

Норма продуктов на 1 кг картофельного пюре: картофель очищенный 855, масло сливочное 35, молоко 150.

**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 порционную сковороду, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

**Пюре из моркови или свеклы**. Морковь варят целиком или нарезают на кусочки и припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла или маргарина и соли, свеклу варят, очищают от кожицы. Затем морковь или свеклу протирают. Протертую массу соединяют с молочным соусом средней густоты или сметанным и прогревают. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

При отпуске кладут в тарелку или баранчик, поливают маслом или сметаной.

Морковь 170 или свекла 159, маргарин столовый 5, соус молочный 75, масло сливочное 5 или сметана 30. Выход 210/230

**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 еѐ вкус. Готовую капусту вынимают шумовкой и дают стечь воде.

При отпуске капусту кладут в баранчик или порционную сковороду, 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 еѐ 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 1–1,5 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 в порционную сковороду или 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.

**Блюда и гарниры из припущенных овощей**

Для припускания используют морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидоры, шпинат, щавель. Припускают отдельные виды овощей или их смеси. Припускают овощи 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 порционную сковороду, 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 271, маргарин столовый 5, сахар 3, масло сливочное 10 или соус 50. Выход 210/250.

**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 порционную сковороду, поливают маргарином. Можно отпустить с гренками.

Морковь 136, маргарин столовый 10, горошек зеленый консервированный 77 или горошек зеленый быстрозамороженный 54, соус 75, маргарин столовый 5. Выход 230.

**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, порционную сковороду или тарелку, поливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом. Если капусту используют в качестве гарнира, то еѐ 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 1–2 мин. Вместо молочного соуса можно использовать сметанный соус.

При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, посыпают зеленью. Можно положить кусочек сливочного масла и отпустить с гренками.

Морковь 63, репа 44, тыква 51 или кабачки 57, горошек зеленый консервированный 31, маргарин столовый 10, сахар 2, соус 75. Выход 200.

**Блюда и гарниры из жареных овощей**

Для жарки 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 жарки 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 жаркой овощи нарезают. Кабачки, тыкву, помидоры, баклажаны после нарезки панируют в муке.

Жарят овощи основным способом с любыми жирами. При жарке в небольшом количестве жира подготовленные овощи кладут на сковороду или противень с жиром, разогретым до 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 на дуршлаге или полотенцем, чтобы во время жарки не разбрызгивался жир. Для жарки во фритюре лучше всего использовать смесь животных и растительных жиров в соотношении: 50 % животного жира и 50 % растительного масла или 70 % животного и 30 % растительного, а также применяют 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 в специальных аппаратах или глубоких, толстостенных противнях со вставными металлическими сетками. Жира берут в 4 раза больше, чем овощей. Посуду заполняют жиром наполовину, таккак он может сильно пениться, нагревают его до 170–180 °С и погружают подготовленные овощи. Время жарки во фритюре 2–8 мин. Жареные овощи используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

**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 жарке 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 в 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 раскаленный до 170–180 °С жир закладывают подготовленный картофель и жарят до образования румяной корочки и готовности. Время жарки зависит от температуры жира и формы нарезки. Готовый картофель вынимают, дают стечь жиру, посыпают мелкой солью и встряхивают. Солить картофель до жарки 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 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, затем жарят в большом количестве жира I–2 мин. Когда зелень станет сухой и темно-зеленого цвета, еѐ вынимают, дают стечь жиру и используют в качестве гарнира и украшения к рыбным блюдам: рыба, жаренная в тесте, рыба жареная с зеленым маслом.

**Кабачки жареные с отварным картофелем**. Очищенные от кожицы и зерен кабачки нарезают кружочками толщиной 0,5–1 см по 2–3 шт. на порцию, панируют в муке, смешанной с солью, кладут на разогретый с жиром противень и обжаривают основным способом до образования румяной корочки с двух сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске кабачки кладут на тарелку или порционную сковороду, рядом укладывают отварной картофель, поливают сметаной или соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом, посыпают зеленью.

Кабачки жареные можно отпускать без картофеля, в этом случае норма закладки кабачков увеличивается. Если кабачки жареные используют в качестве гарнира, то их нарезают ломтиками или кубиками.

**Тыква, баклажаны, помидоры жареные**. Тыкву очищают от кожи и семян, нарезают ломтиками или кубиками. Обработанные баклажаны нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью и оставляют на 10–15 мин для удаления горечи, затем промывают и обсушивают. Нарезанные тыкву или баклажаны панируют в муке с солью, кладут на разогретый противень с жиром, обжаривают до образования поджаристой корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Плотные помидоры разрезают пополам или нарезают кружочками или ломтиками. Помидоры, имеющие толстую кожицу, предварительно ошпаривают и снимают кожицу. Нарезанные помидоры посыпают солью и молотым перцем, жарят с двух сторон до готовности и образования поджаристой корочки. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

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

**Котлеты морковные**. Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, кладут в глубокую посуду, добавляют или молоко, или молоко с бульоном, или 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 40–50 °С, добавляют яйца, соль, протертый творог и всѐ 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 всѐ 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 порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином. Отдельно в соуснике подают сметану, соус молочный или сметанный.

Морковь 156, маргарин столовый 5, молоко 15, бульон 15, крупа манная 15, яйца 1/10 шт., творог 31, сухари пшеничные или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин столовый, или сливочное масло 10, или сметана 25, соус 75. Выход, с жиром 160, со сметаной 175, с соусом 225.

**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. Шницель из капусты. У кочанов капусты вырезают кочерыжку и варят их в подсоленной воде до полуготовности, затем охлаждают, разбирают на листья, срезают утолщенные стебли или отбивают тяпкой. Подготовленные листья складывают по два, придают им овальную форму (заворачивая края внутрь), панируют в муке, смачивают в яйце и панируют в сухарях. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый с жиром противень, обжаривают с двух сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске шницель кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или маргарином или подливают соус молочный или сметанный. Сметану подают в соуснике отдельно.

Капуста свежая белокочанная 225, мука пшеничная 5, яйца 1/5 шт , сухари 15, кулинарный жир 10, маргарин столовый, или сливочное масло 10, или сметана 20, или соус 75 Выход: с жиром 160, со сметаной 170, с соусом 225.

**Оладьи из тыквы**. Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и протирают. В полученную массу кладут пшеничную муку, добавляют молоко, соль, сахар, соду и яйца, всѐ 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.

Тыква 279, мука пшеничная 50, молоко 30, яйца 1/2 шт , сахар 15, сода 2, кулинарный жир 15, сметана 30. Выход 280.

Котлеты картофельные. Вначале приготавливают картофельную массу. Для этого очищенный картофель варят, обсушивают, протирают горячим, затем охлаждают до 40–50 °С, вводят яйца и хорошо перемешивают.

В массу можно добавить пассерованный репчатый лук – 10–15 г (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 или сбоку к котлетам подливают сметану или соус сметанный, сметанный с луком, грибной, 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. Сметану или соусы (томатный, сметанный, грибной) подают отдельно или подливают на блюдо. Подают по две штуки на порцию.

Картофель 241, яйца 1/10 шт , лук репчатый 48, маргарин 5, яйца 1/2 шт , сухари или мука пшеничная 12, кулинарный жир 10, маргарин столовый или масло сливочное 10, или сметана 20, или соус 75 Выход с жиром 210, со сметаной 220, с соусом 275.

**Крокеты картофельные**. Горячий вареный картофель протирают, добавляют 1/3 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, мелко нарезанные и поджаренные.

При отпуске крокеты укладывают на порционное блюдо или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, поливают соусом томатным, красным с луком и огурцами, грибным. Лучше соус подать отдельно в соуснике. Крокеты можно использовать в качестве гарнира, в этом случае их делают меньшего размера.

Картофель 233, яйца 1/2 шт , мука пшеничная 10, сухари 10, масло растительное или кулинарный жир 20, соус 50 Выход 230.

**Блюда и гарниры из тушеных овощей**

Тушат каждый вид овощей отдельно или вместе – смесь овощей. Перед тушением овощи нарезают соломкой, кубиками, дольками, затем обжаривают до полуготовности или припускают, после чего тушат с небольшим количеством бульона или соуса с добавлением томатного пюре, пассерованных овощей, лаврового листа, перца. Допускается использовать для тушения свежую или квашеную капусту без предварительной тепловой обработки. Тушат овощи в посуде с закрытой крышкой при слабом кипении.

**Капуста тушеная**. Свежую капусту, нашинкованную соломкой, кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют небольшое количество бульона или воды, 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, порционную сковороду или тарелку, посыпают измельченной зеленью.

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, лук репчатый 18, лавровый лист 0,02, перец 0,05, мука пшеничная 3, сахар 8. Выход 250.

**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 тарелку, рядом или вокруг картофеля кладут жареные помидоры, посыпают измельченной зеленью.

**Рагу из овощей**. 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 5–10 мин до окончания тушения кладут зеленый консервированный горошек, соль, перец горошком, лавровый лист и доводят до готовности. Если рагу приготавливают с красным соусом или томатным, то кладут растертый чеснок. При отпуске рагу кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают маслом, посыпают зеленью.

Картофель 67, морковь 50, петрушка (корень) 13, лук репчатый 36, репа 53 или брюква 51, капуста свежая белокочанная 38, кулинарный жир 10, соус 75, тыква 43 или кабачки 45, чеснок 1, перец черный горошком 0,05, лавровый лист 0,02, маргарин столовый или сливочное масло 5. Выход 255.

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

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

Свекла 268, лук репчатый 60, маргарин 10, соус 50. Выход 250.

**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 температуры внутри изделия 80°С. Дно и стенки посуды смазывают жиром и посыпают молотыми сухарями. Порционные сковороды смазывают маслом. Запеченные овощи можно разделить 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 сухарямии сбрызгивают маслом.

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

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

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

**Рулет картофельный**. Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет, выкладывают в виде прямоугольника толщиной 1,5–2 см на смоченную водой салфетку или полотенце. На середину массы по длине кладут фарш, соединяют еѐ 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.

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

**Морковная или капустная запеканка**. Из моркови и капусты приготавливают массу так же, как для котлет, выкладывают на противень, смазанный маслом, и посыпают сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, запекают. Готовую запеканку нарезают на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соус молочный или сметанный. Сметану подают отдельно. 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 сковороду, 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 сковороду, смазанную маслом, кладут слой тушеной капусты, на него – подготовленные овощи с грибами, закрывают другим слоем капусты. Поверхность выравнивают, посыпают тертым сыром с сухарями и запекают. При приготовлении солянки в массовых количествах тушеную капусту смешивают с подготовленными овощами, перемешивают и прогревают. Затем укладывают на противень или сковороду, смазанные жиром, поверхность выравнивают, сверху посыпают сухарями или сухарями с сыром и запекают, готовую солянку нарезают на порции.

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

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

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

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

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

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

Для фарша: подготовленные белые грибы или шампиньоны мелко нарезают и обжаривают с мелко нарезанной сердцевиной помидоров. Лук репчатый нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют. Рисовую крупу отваривают. Затем всѐ соединяют, добавляют соль, молотый перец, зелень петрушки, можно мелко нарубленный чеснок.

При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом. Сметану подают отдельно.

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

При отпуске поливают соусом, с которым запекали.

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

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

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

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

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

**Блюда из грибов**

Для приготовления блюд используют грибы свежие, сушеные и маринованные. Свежие белые грибы, подосиновики, подберезовики предварительно ошпаривают, сморчки обязательно варят 8–10 мин, отвар сливают, затем промывают грибы горячей водой. Шампиньоны припускают. Для этого в посуду кладут шампиньоны слоем не более 20 см, наливают немного воды, добавляют лимонную кислоту или уксус, чтобы грибы не потемнели, закрывают крышкой и припускают при сильном нагреве 8–10 мин, затем охлаждают и хранят в этом отваре. Сушеные грибы хорошо промывают, затем замачивают в холодной воде 3– 4 ч, промывают, варят в той же воде, в которой замачивали, и снова промывают. Маринованные грибы отделяют от маринада, соленые – от рассола и 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 порционную сковороду, посыпают измельченной зеленью. Грибы можно отпустить с отварным картофелем.

**Грибы в сметанном соусе запеченные**. Обработанные свежие грибы нарезают дольками и обжаривают 10–12 мин, шампиньоны припускают, а сушеные белые грибы и сморчки предварительно отваривают. Подготовленные грибы соединяют со сметанным соусом, доводят до кипения и раскладывают 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.

**Требования к качеству овощных блюд. Сроки хранения**

**Вареные овощи** должны сохранить ферму, 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 непротертого 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, нетягучая, без комков непротертого 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.

**Блюда из полуфабрикатов**

На предприятия общественного питания с фабрик-заготовочных и от предприятий пищевой промышленности поступают овощные полуфабрикаты.

**Полуфабрикат «картофель любительский»** представляет собой замороженные брусочки картофеля, предварительно бланшированные и обжаренные или необжаренные. Перед использованием полуфабрикат, не размораживая, кладут в разогретый жир или на противень с жиром и жарят до размягчения и образования румяной корочки. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

**Полуфабрикат «жареный картофель»** представляет собой брусочки картофеля, обжаренные до полуготовности. Дожаривают картофель во фритюре 4–5 мин или в жарочном шкафу 10–15 мин при температуре 250 °С. Сухое картофельное пюре выпускают в виде хлопьев, гранул и крупки. Крупка хорошо восстанавливается в пюре при температуре 95–100 °С, не требует сильного перемешивания, соотношение крупки и воды 1:4. Крупка устойчива к пониженным температурам и длительному хранению.

**Сухое картофельное пюре** используют для приготовления картофельной массы и изделий из неѐ (котлеты, зразы, рулеты, запеканки, крекеры). Крекеры – полуфабрикат в виде тонких пластинок (лапшинок). Перед использованием крекеры жарят во фритюре при температуре 150–180°С, получают картофельный хворост, который используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

**В замороженном виде** поступают полуфабрикаты из овощей и готовые блюда. При использовании таких блюд необходимо строго соблюдать санитарные правила, не допуская их вторичного замораживания. Разогревают блюда непосредственно перед отпуском. Перед разогревом изделие освобождают от упаковки. Для этого блоки укладывают на столы или стеллажи на 1–2 ч при температуре 15–18 °С. Разогревают блюда на поверхности плиты, в жарочном шкафу или в СВЧ-аппаратах. Вторые блюда и гарниры разогревают до температуры 85°С в толще изделия, повторное разогревание не допускается.

**Картофельные котлеты** поступают расфасованные по 2 шт. в лакированный целлофан или по 6 шт. в коробки. Перед отпуском котлеты, не размораживая, кладут на разогретый противень с жиром и обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки. Тушеная капуста замороженная поступает блоками. Перед использованием блоки тушеной капусты кладут в сотейник или глубокий противень, добавляют бульон или воду (100 г на 1 кг капусты), закрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф на 30–40 мин, затем разогревают на плите 8–10 мин. Голубцы, перец фаршированные в замороженном виде поступают блоками. Перед использованием блоки укладывают в сотейник или глубокий противень в один ряд, добавляют бульон или воду из расчета на одну порцию 40 г, закрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф с температурой 220–250 °С на 30–40 мин, затем продолжают разогрев на плите 8–10 мин при слабом кипении. Морковь в молочном соусе, свекла в молочном соусе, рагу из овощей замороженные поступают блоками. Перед использованием блоки кладут в сотейник или глубокий противень, закрывают крышкой, помещают на 30–40 мин в жарочный шкаф с температурой 180–200 °С. Затем продолжают разогрев на плите 8–10 мин при осторожном помешивании.