**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.

**Самостоятельная работа:**

1. Сделать реферат на тему "Пряности и приправы" или "Грибы", сдать в срок до 13.06.2020 г.