

26.12.2023

ПМ.03 МДК 03.01 Технология кулинарного приготовления пищи и контроль качества блюд.

Группа 10-у

Тема: **Технология приготовления припущенных блюд и овощей.**

Писать конспект, отправлять на почту [ni1nata@yandex.ru](mailto:ni1nata@yandex.ru)

1. Для припускания овощей берут воды 0,2-0,3 литра на 1 кг продукта, поэтому в отвар переходит меньше растворимых веществ. Припускают морковь, репу, свеклу, капусту, кабачки, тыкву, патиссоны, помидоры. Овощи нарезают дольками, кубиками, капусту – дольками, квадратиками (шашками) или соломкой.

Овощи укладывают в посуду, слоем не более 20 см, заливают горячей водой, добавляют часть сливочного масла, быстро доводят до кипения и, уменьшив нагрев, доводят до готовности.

Тыкву, кабачки, патиссоны, помидоры припускают в собственном соку. Готовые овощи заправляют маслом или молочным соусом средней густоты.

Используют в качестве гарнира и как основное блюдо.

#### **Морковь с зеленым горошком.**

Морковь нарезают мелким кубиком, добавляют жидкость от консервированного горошка, маргарин и припускают до готовности. В конце припускания добавляют зеленый горошек, молочный соус, перемешивают и доводят до кипения.

При отпуске поливают маслом сливочным.

#### **2. Технология приготовления жареных блюд и гарниров из овощей. Требования к качеству, условия хранения, оформления, подачи.**

Овощи жарят сырыми (картофель, кабачки, тыква, баклажаны, помидоры), но в некоторых случаях их предварительно отваривают (котлеты из картофеля, моркови, свеклы, капусты)

Овощи можно жарить в небольшом количестве жира основным способом или в большом количестве жира (во фритюре).

При жарке в небольшом количестве жира картофель, овощи и изделия из них кладут на сковороду с жиром, нагретым до 150-160 °С, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу или пароконвектомате.

Во фритюре жарят картофель, репчатый лук, зелень петрушки. Для этого используют фритюрницы или глубокую посуду с толстым дном. Перед погружением продукта жир нагревают до 180 °С. Для жарки во фритюре лучше использовать смесь рафинированного растительного масла с кулинарным жиром, в соотношении ½.

Жареные овощи подают как самостоятельное блюдо, отпуская с маслом, сметаной, соусами, свежими и солеными огурцами, и к качеству гарнира.

#### **Картофель, жареный во фритюре.**

Подготовленный картофель нарезают брусочками, соломкой (пай), тонкими кружочками (чипсы), кубиками, шариками ( крупными – шато, среднего размера – паризьен, мелкими – нузет), стружкой или дольками. Затем картофель промывают в холодной воде , хорошо обсушивают, закладывают во фритюр, разогретый до 180\*С, и жарят до образования румяной корочки и мягкой консистенции, примерно, 8-10 минут. Готовый картофель выкладывают на бумажную салфетку , чтобы удалить излишки жира. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира. Перед подачей картофель укладывают на тарелку и украшают веточкой зелени.

#### **Котлеты морковные.**

Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, припускают с жиром в молоке. В конце припускания всыпают тонкой стружкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10-15 минут до полного размягчения моркови и набухания крупы. Полученную массу охлаждают до 50\*С, добавляют яйца, перемешивают и формируют котлеты , панируют в муке или сухарях, обжаривают с двух сторон, Можно приготовить котлеты с добавлением протертого творога.

При подаче котлеты выкладывают на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом или подливают сбоку соус сметанный или молочный, или сметану.

#### **Котлеты картофельные.**

Картофель очищают, варят, обсушивают, протирают в горячем виде, охлаждают до 50\*С, добавляют яйца и тщательно перемешивают. Формуют котлеты панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон.

При отпуске котлеты выкладывают на тарелку, поливают сливочным маслом, или подливают сбоку соус грибной, сметанный или сметану.

#### **Зразы картофельные.**

Картофельную массу готовят как для котлет, формируют из нее круглые заготовки толщиной 1см, на середину их кладут фарш, и соединяют края заготовки над фаршем. Панируют в сухарях, придают форму кирпичика, жарят с обеих сторон.

Для фарша: лук нарезают соломкой и пассеруют. Грибы мелко режут и обжаривают; морковь нарезают соломкой и припускают с жиром. Пассерованный лук смешивают с жареными грибами или вареными мелко нарубленными яйцами, или припущенной морковью, солят, перчат.

При отпуске зразы кладут на тарелку, поливают сливочным маслом. Сметану или соус грибной или сметанный или томатный подливают сбоку.

#### **Крокеты картофельные.**

Картофель очищают, моют, отваривают и протирают в горячем виде, добавляют 1/3 муки по рецептуре, желтки яиц и перемешивают. Из полученной картофельной массы формируют крокеты в виде шариков, груш или цилиндров (по 3-4 штуки на порцию), панируют в оставшейся муке, опускают в белки, панируют в сухарях и жарят в большом количестве жира.

Подают крокеты с соусом красным с луком и огурцами, томатным или грибным. Можно крокеты подавать в качестве гарнира, тогда их делают меньшего размера.

### **3. Технология приготовления блюд и гарниров из тушеных овощей.**

Требования к качеству, условия хранения, оформление, подача.

Для запекания овощи предварительно отваривают, припускают, тушат или жарят, иногда используют сырые.

Овощи раскладывают на противнях или порционных сковородах, предварительно смазанных жиром и посыпанных сухарями. Запекают овощи в жарочном шкафу при температуре 250-270\*С или в пароконвектомате до образования на поверхности блюда поджаристой корочки и прогревании внутри слоев до 80\*С. По технологии приготовления запеченные овощи можно разделить на 3 группы:

-овощи запеченные в соусе,

-запеканки и пудинги

-фаршированные овощи.

**Запеканка картофельная.** Картофель отваривают без кожуры, обсушивают и протирают в горячем состоянии. Половину картофельной массы выкладывают слоем 2 см на смазанный и посыпанный сухарями противень, сверху равномерно распределяют фарш. Сверху на фарш выкладывают оставшуюся картофельную массу, поверхность разравнивают, смазывают сметаной, наносят ложкой узор, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

При отпуске запеканку нарезают на порционные куски, кладут порционный кусок на тарелку, поливают сметаной или соусом сметанным, грибным.

#### **Рулет картофельный.**

Картофель отваривают, обсушивают, протирают горячим. Протертый картофель выкладывают на чистую, смоченную водой салфетку, разравнивают, на середину массы выкладывают фарш, придают изделию форму слегка приплюснутого цилиндра и перекладывают с салфетки швом вниз на смазанный жиром противень. Поверхность рулета смазывают сметаной, посыпают сухарями, делают ножом 2-3 прокола, сбрызгивают маслом и запекают.

Для фарша: репчатый лук и морковь, нарезанные соломкой, пассеруют, слегка обжаривают нашинкованную капусту и грибы. Пассерованные овощи, смешивают с капустой или грибами, вареными рублеными яйцами, перчат, добавляют зелень петрушки.

Подают как запеканку.

**Кабачки фаршированные.** У кабачков отрезают вершину плода, нарезают их поперек на несколько частей - цилиндры высотой 4-5 см, удаляют внутреннюю часть вместе с семенами, кладут в кипящую воду и варят до полуготовности 3-5 минут, подготовленные кабачки охлаждают. Подготовленные кабачки заполняют фаршем, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. Затем заливают соусом сметанным или сметанным с томатом, либо сметаной и доводят до кипения.

Для приготовления фарша: морковь, петрушку, репчатый лук, нарезают соломкой или мелкими кубиками, пассеруют с добавлением томатного пюре, добавляют нашинкованный зеленый лук, толченый чеснок, перчат и прогревают.

#### **Требования к качеству.**

Жареные овощи должны быть равномерно обжарены, должны сохранять свою форму.

Не допускается запах пареных овощей.

Консистенция картофельных котлет рыхлая, пышная. У котлет морковных – однородная, нежная.

Тушеные овощи должны быть нарезаны на куски одинаковой формы. Консистенция мягкая, сочная, Овощи должны сохранять форму нарезки.

Не допускается запах подгоревших и пареных овощей.

#### **Условия и сроки хранения.**

Блюда и гарниры из овощей долго не хранят в горячем состоянии.

Отварной картофель и картофельное пюре хранят на мармите 2 часа. Припущенные овощи хранят не более 30 минут. Картофель жареный во фритюре можно хранить в охлажденном виде в течение дня. Тушеные и запеченные блюда из овощей и грибов хранят горячими - не более 2х часов.