

Приготовление горячих блюд из овощей

МАОУ «Технический лицей»
Работу выполнил: Артамонов Клим
Руководитель Кобелева Г. М.
Сыктывкар, 2017г

- Овощи жареные в тесте;
- Овощи жареные на гриле;
- Соте из овощей.

Пакоры – представляют собой овощи в тесте (кляре), обжаренные до хрустящей корочки и несравненно нежные внутри.



Пакоры из цветной капусты



Пакоры с луком

Пакоры из овощей

Ингредиенты:

- нутовая мука 150 г;
- семена календжи 20 г;
- молотая корица 5 г;
- молотый красный перец 2 г;
- молотый кориандр 20 г ;
- молотый кумин 15 г;
- куркума 5 г;
- соль 15 г;
- пекарский порошок 5 г;
- вода 200 мл;
- овощи нарезанные 675 г;
- растительное масло 400 г.

Технология приготовления:

Нутовую муку просеять, добавит пряности, соль и пекарский порошок. Медленно влить холодную воду и взбить венчиком, пока не получится однородное тесто.

Овощи нарезать, растительное масло разогреть. Овощи обмакнуть в тесто и положить во фритюр. Жарить несколько минут, пока пакоры не зарумянятся и не станут хрустящими. Вынуть и дать стечь маслу.

Sote из овощей - это жареные овощи, которые пропитываются соками и ароматами друг друга, но при этом сохраняют свои индивидуальные особенности.

Овощи для соте больше жарятся чем тушатся.

Соте можно назвать обжаренные на большом огне, но в малом количестве масла, овощи, которые подаются в большом количестве соуса.

Блюдо получило такое странное название от французского слова «sauter», что означает «прыгать».

Соте из баклажанов и кабачков

Ингредиенты:

- баклажаны 300 г;
- кабачки 300 г;
- цуккини 300 г;
- помидоры 200 г;
- болгарский перец 100 г;
- морковь 100 г;
- репчатый лук 70 г;
- чеснок 10 г;
- петрушка 8 г;
- укроп 10 г;
- соль, перец.



Технология приготовления:

Овощи тщательно помыть, очистить. Нарезать: морковь полукольцами, кабачки, цуккини и баклажаны, томаты, небольшими кусочками или полукружочками, репчатый лук кольцами, болгарский перец полукольцами.

Обжарить подготовленные овощи: на хорошо прогретую сковороду наливается небольшое количество растительного масла, каждый вид овощей обжариваем по отдельности. Морковь - 7-8 минут, цуккини, кабачки, баклажаны – 8 – 10 минут, репчатый лук, болгарский перец, томаты – 5-6 минут. Чтобы дать лишнему маслу стечь, выкладываем поджаренные кусочки овощей в дуршлаг на бумажные полотенца, и оставляем в таком положении на несколько минут.

По мере приготовления все овощи перекладываются в общую кастрюлю, на последнем этапе добавляются томаты и зелень, вместе с которыми необходимо посолить и поперчить блюдо по вкусу. Чеснок можно добавить в сыром виде в уже готовое блюдо. Все ингредиенты аккуратно перемешать.

Соте можно готовить из разных овощей:

Соте с фасолью



Соте-ассорти из овощей



Овощи жареные на гриле, овощной шашлык.

1. Овощи на гриле, а также овощной шашлык — здоровая альтернатива блюдам из жареных продуктов. Для приготовления можно использовать сковороду - гриль.
2. Овощи-гриль и овощной шашлык можно подать в качестве закуски, основного блюда или гарнира. Из овощей.
3. Перед приготовлением овощи надо помыть и тщательно обсушить. Овощи небольшого размера можно оставить целиком, а вот крупные — порезать вдоль или поперек.
4. Нарезанные овощи можно замариновать в оливковом масле, смешанном с лимонным соком, на пару минут, перед приготовлением. Или наоборот: приправить уже готовые овощи, добавив в маринад ароматные травы и специи.
5. Готовые овощи должны остаться слегка хрустящими, поэтому их надо переворачивать и следить, чтобы сильно не подгорели.

Овощной шашлык.

Ингредиенты:

- кабачок 300 г;
- чеснок 10 г;
- шампиньоны 100 г;
- соль 5 г;
- репчатый лук 80 г;
- сахар 10 г;
- сладких перца разного цвета 100 г;
- баклажан 100 г;
- помидоры черри 80 г;
- лимон 70;
- растительного масла 200 мл.



Технология приготовления:

Овощи тщательно вымыть. Кабачок и баклажан нарезать кружками толщиной 1 см. Перцы очистить от сердцевины и нарезать четвертинками. Лук очистить и крупно нарезать. Грибы разрезать пополам. Кружки баклажана сложить в чашу, присыпать солью и оставить на 20 мин. Затем промыть теплой водой и обсушить бумажными полотенцами.

Приготовить маринад для овощей. Снять с лимона цедру и выжать сок.

Чеснок измельчить.

Смешать сок и цедру лимона, чеснок, сахар, соль, перец и растительное масло. Поставить на огонь и быстро довести до кипения.

Все овощи сложить в миску и залить горячим маринадом. Накрыть и оставить на 1 ч.

Нанизать овощи на деревянные шпажки и обжарить на гриле, по 4 мин. с каждой стороны.

Особенности оформления, подачи:

1. **Пакоры** - подают в горячем виде, отдельно в соуснике подать соус, можно украсить зеленью.
2. **Готовое соте** - подают в глубоком блюде, украсив листьями салата или дольками сладкого перца. Сделать аромат пикантнее позволит добавление чеснока в еще не остывшее соте, но это на любителя. Особенность блюда в том, что его вкус остается непревзойденным в горячем и холодном виде. При этом соте из баклажанов и кабачков может выступать в роли основного блюда или аппетитного гарнира.
3. **Овощной шашлык** - по своей сути относят к экзотическим вариантам шашлыка наравне с грибным и рыбным, часто его называют вегетарианским шашлыком. Такое блюдо прекрасно подходит для подачи в качестве основного горячего, но и как гарнир к тому же мясному шашлыку оно будет просто великолепно. Так что овощной шашлык угодит всем и при этом он еще и крайне вкусен и полезен.

Жареные блюда из овощей:

