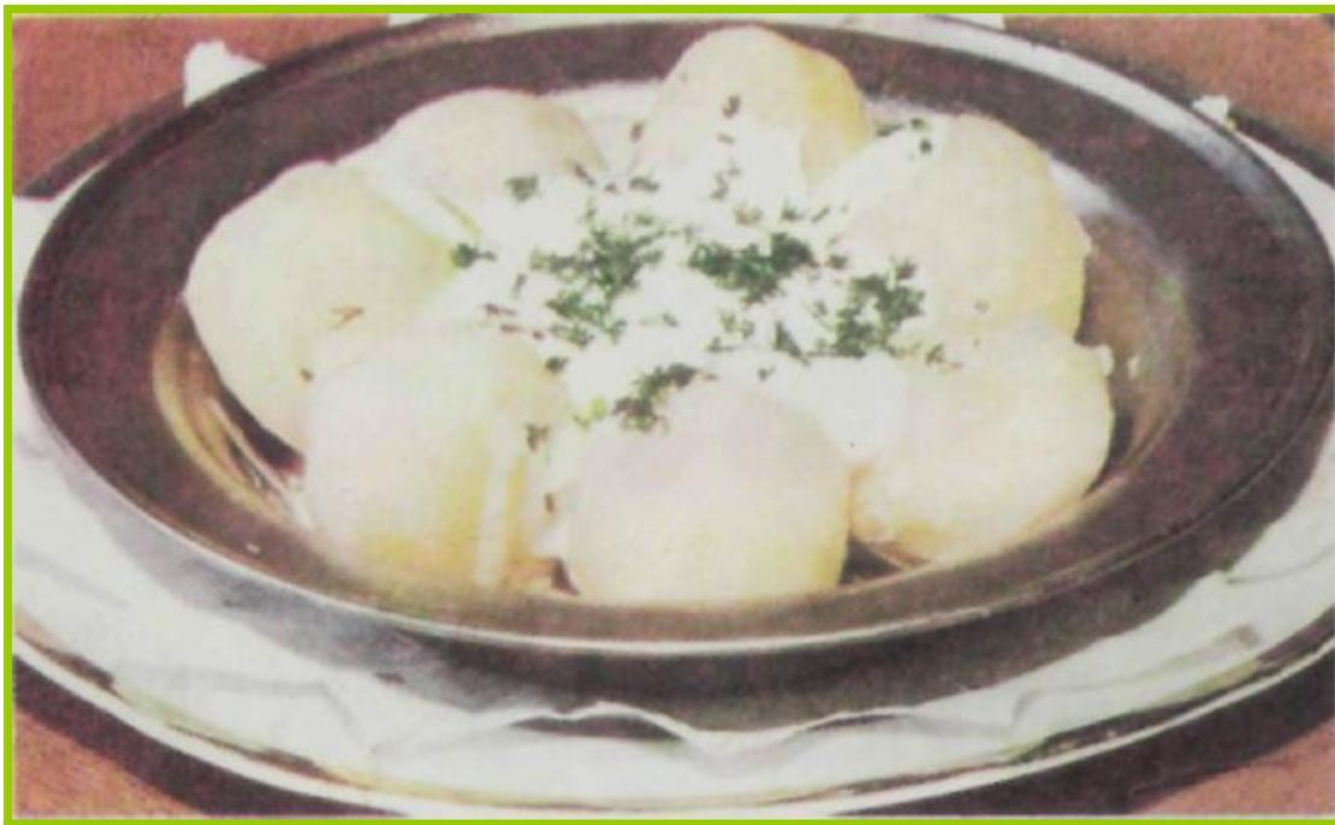




Блюда из овощей



Преподаватель: Казыбаева Г.А.

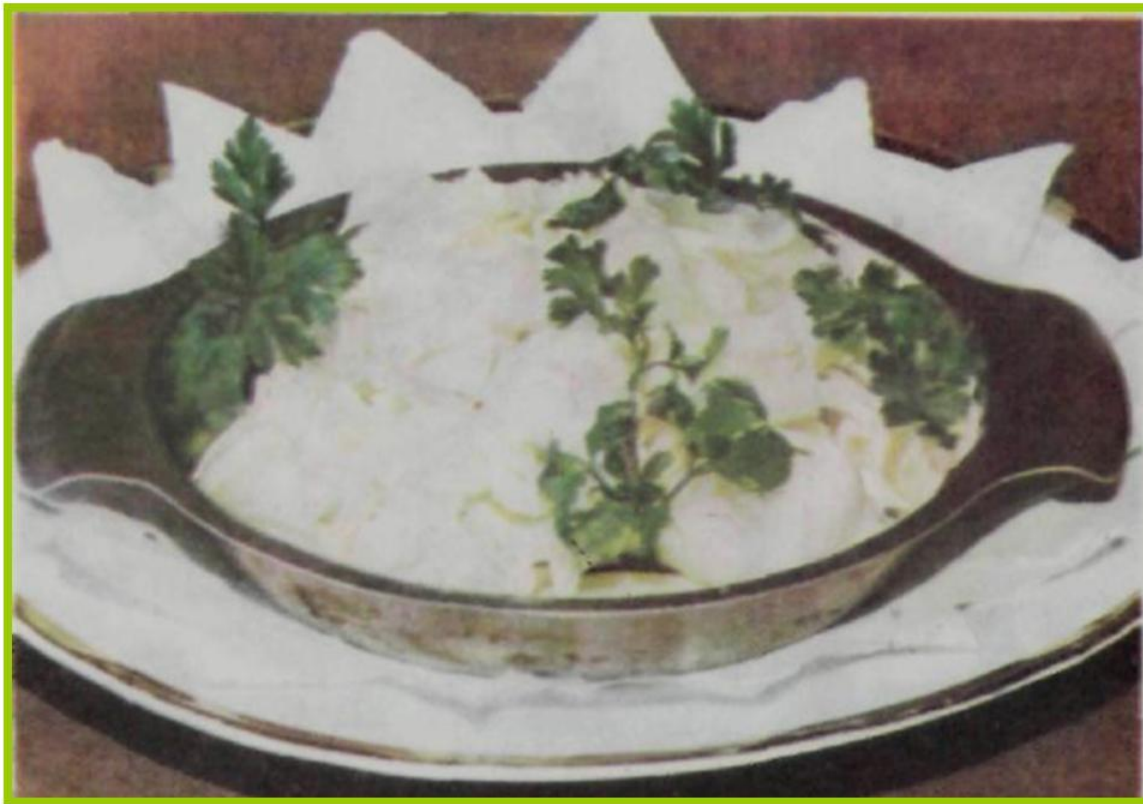


- ***Картофель в молоке***
- Картофель очистить, мелкие и средние клубни можно использовать целыми или нарезать крупными кубиками, залить кипящей водой и варить 15-20 мин. Затем воду слить, а картофель залить горячим кипяченым молоком, посолить по вкусу и варить до готовности. В конце варки добавить половину нормы масла.
- При отпуске картофель поливают оставшимся растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью.



- **Картофель отварной с луком и грибами**

- Картофель, нарезанный дольками или кубиками, положить в кипящую воду (0,6—0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варить до готовности на медленном огне. Соль добавить после закипания картофеля из расчета 10 г на 1 л воды. Когда картофель сварится, воду слить, а картофель подсушить, оставив посуду с ним на 5—7 мин на огне.
- Свежие белые грибы перебрать, помыть, мелко нарубить и жарить до готовности вместе с мелко нарезанным луком. Сушеные грибы предварительно отварить.
- При отпуске на картофель кладут жареные грибы с луком, поливают растопленным маргарином или маслом и посыпают зеленью.



- **Капуста отварная с маслом**

Капуста белокочанная — 217 или цветная — 222, или брюссельская — 235, или савойская — 217, масло сливочное — 15.

- Выход — 215.
- Капусту очистить от верхних, загрязненных листьев, погрузить на 20—30 мин в холодную подсоленную воду, после чего промыть.
- В кипящую подсоленную воду положить капусту и варить при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. Затем отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг.
- Белокочанную и савойскую капусту нарезать квадратиками, а цветную и брюссельскую разобрать на отдельные соцветия.
- При отпуске поливают маслом.



Тыква отварная

- Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, затем отваренную тыкву откинуть на дуршлаг.
- При отпуске тыкву укладывают горкой и поливают сверху растопленным сливочным маслом, смешанным с молотыми поджаренными сухарями.



- ***Морковь, тушенная с рисом и черносливом***
Очищенные морковь и корень петрушки нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить.
- Чернослив промыть, залить водой, добавить сахар и варить до готовности.
- В отвар из чернослива положить обжаренные овощи, рисовую крупу, соль и припустить до готовности.
- При отпуске блюдо украшают отварным рисом и черносливом.



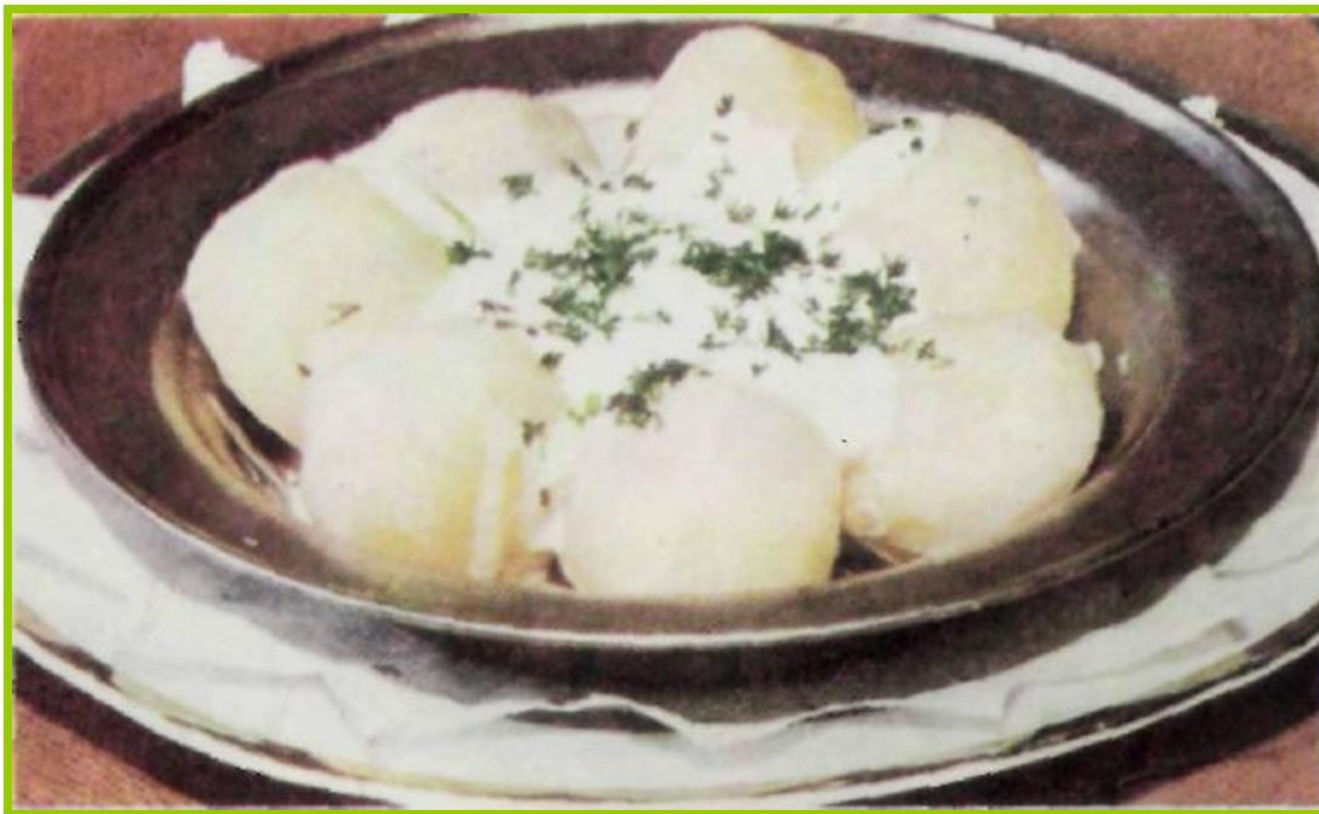
- **Капуста тушеная**

Капуста свежая — 260, уксус 3 %-й — 8, жир кулинарный — И, томатное пюре — 20, морковь — 10, петрушка (корень) — 5, лук репчатый — 15, лавровый лист — 0,02, переи — 0,05, мука пшеничная — 3, сахар — 8.

- Выход — 250.
- Свежую капусту нарезать соломкой, добавить бульон, кулинарный жир, уксус, пассерованное томатное пюре и тушить почти до готовности, периодически помешивая. Затем соединить с пассерованными, нарезанными соломкой луком, морковью и тушить до готовности. За 5 мин до окончания тушения добавить пассерованную муку, соль по вкусу, сахар, лавровый лист, перец.
- При отпуске тушеную капусту посыпают мелко нарезанной зеленью



- **Свекла, тушенная с яблоками**
- Свеклу сварить в кожуре, затем очистить, яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда и все нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, заправить маслом, сахаром, сметанным соусом и тушить 10—15 мин
- Приготовление сметанного соуса: муку слегка спассеровать с маслом и развести кипящей сметаной, проварить 5—7 мин, заправить солью по вкусу, процедить и вновь довести до кипения.
- При отпуске готовое блюдо укладывают горкой, поливают маслом и посыпают зеленью.



- **Картофель в молоке**

- Картофель очистить, мелкие и средние клубни можно использовать целыми или нарезать крупными кубиками, залить кипящей водой и варить 10 мин. Затем воду слить, а картофель залить горячим кипяченым молоком, посолить по вкусу и варить до готовности. В конце варки добавить половину нормы масла.
- При отпуске картофель поливают оставшимся растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью.

- ***Картофель отварной с луком и грибами***
- Картофель 258. лук репчатый — 50, маргарин столовый — 20, грибы белые свежие — 60 или сушеные — 15, маргарин столовый или масло сливочное для полива — 5.
- В ы х о д - 285.
- Картофель, нарезанный дольками или кубиками, положить в кипящую воду (0,6 -0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варить до готовности на медленном огне. Соль добавить после закипания картофеля из расчета 10 г на 1 л воды. Когда картофель сварится, воду слить, а картофель подсушить, оставив посуду с ним. на 5—7 мин на огне.
- Свежие белые грибы перебрать, помыть, мелко нарубить и жарить до готовности вместе с мелко нарезанным луком. Сушеные грибы предварительно отварить.
- При отпуске на картофель кладут жареные грибы с луком, поливают растопленным маргарином или маслом и посыпают зеленью.



- ***Рулет картофельный с овощами и грибами***
- Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, горячим протереть. Картофельную массу выложить на чистую смоченную водой салфетку. На середину положить фарш и соединить края картофельной массы, придавая форму рулета. Сформованный рулет выложить швом вниз на противень, смазанный жиром. Поверхность смазать сметаной, посыпать сухарями, сделать ножом 2—3 прокола и запечь в жарочном шкафу.
- Приготовление фарша: нарезанную соломкой капусту обжарить, лук репчатый, также нарезанный соломкой, пассеровать, отваренные сушеные грибы или свежие белые обжарить, предварительно нарезав их соломкой, и соединить с пассерованным луком и капустой, добавить соль и перец по вкусу, зелень и хорошо перемешать.
- При отпуске рулет нарезают на порции и поливают сметаной



- ***Картофель, запеченный с яйцом и помидорами***
- Сырой очищенный картофель нарезать кубиками, обжарить до готовности и посолить. Репчатый лук нарезать полукольцами и пассеровать. Картофель смешать с пассерованным луком, разложить на порционные сковороды, смазанные маргарином. Сверху положить нарезанные дольками и обжаренные помидоры, залить взбитыми яйцами и запечь в жарочном шкафу.
- При отпуске поливают растопленным маргарином и посыпают зеленью.

- ***Картофель, жаренный во фритюре брусочками***
- Картофель — 400, жир кулинарный — 32, маргарин столовый или масло сливочное — 10.
- Выход — 210.
- Картофель нарезать брусочками, промыть в холодной воде и обсушить. Затем положить его в кипящий жир и жарить до готовности 8—10 мин. Жаренный картофель откинуть на дуршлаг для стекания жира и посыпать мелкой солью.
- При отпуске картофель поливают растопленным маргарином или маслом.



- ***Котлеты картофельные***
- Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, обсушить и протереть горячим. Затем охладить до 60—70 °С, добавить яйца, и хорошо перемешать. Из полученной картофельной массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях или в муке. И обжарить, подать со сметаной.



• ***Пюре из шпината с яйцом***

- Листья шпината перебрать и промыть в большом количестве воды. В кипящую воду (3—4 л на 1 кг шпината) положить шпинат, быстро довести до кипения и варить при бурном кипении 5—10 мин. Затем шпинат откинуть на дуршлаг, отжать, протереть и добавить густой молочный соус, соль по вкусу, сахар, маргарин, размешать до образования однородной массы и довести до кипения.
- Приготовление молочного соуса: муку снассеронать на сливочном масле и развести кипящим молоком, соединенным с водой. Затем довести до кипения, добавить соль по вкусу и варить 7—10 мин.
- При отпуске пюре укладывают на порционную сковороду, сверху яйцо, сваренное «в мешочек», или посыпают рубленным яйцом, сваренным вкрутую. Пюре из шпината можно подавать с гренками, соответственно увеличив выход блюда.



- ***Морковь, припущенная в молочном соусе***
- Морковь нарезать кубиками или дольками, затем уложить в посуду слоем не более 5 см и припускать в небольшом количестве воды с добавлением маргарина и сахара до готовности.
- Припущенную морковь заправить молочным соусом и прогреть.
- Молочный соус готовят так же, как для пюре из шпината, добавив сахар.
- При отпуске морковь укладывают горкой и поливают молочным соусом



- ***Суфле из моркови***

Морковь, припущенную с жиром, протереть и охладить до 60—70 °С. Затем добавить протертый творог, сахар, яичные желтки, хорошо перемешать, соединить со взбитыми белками, выложить полученную массу на порционные сковороды и запекать в жарочном шкафу или варить на пару.

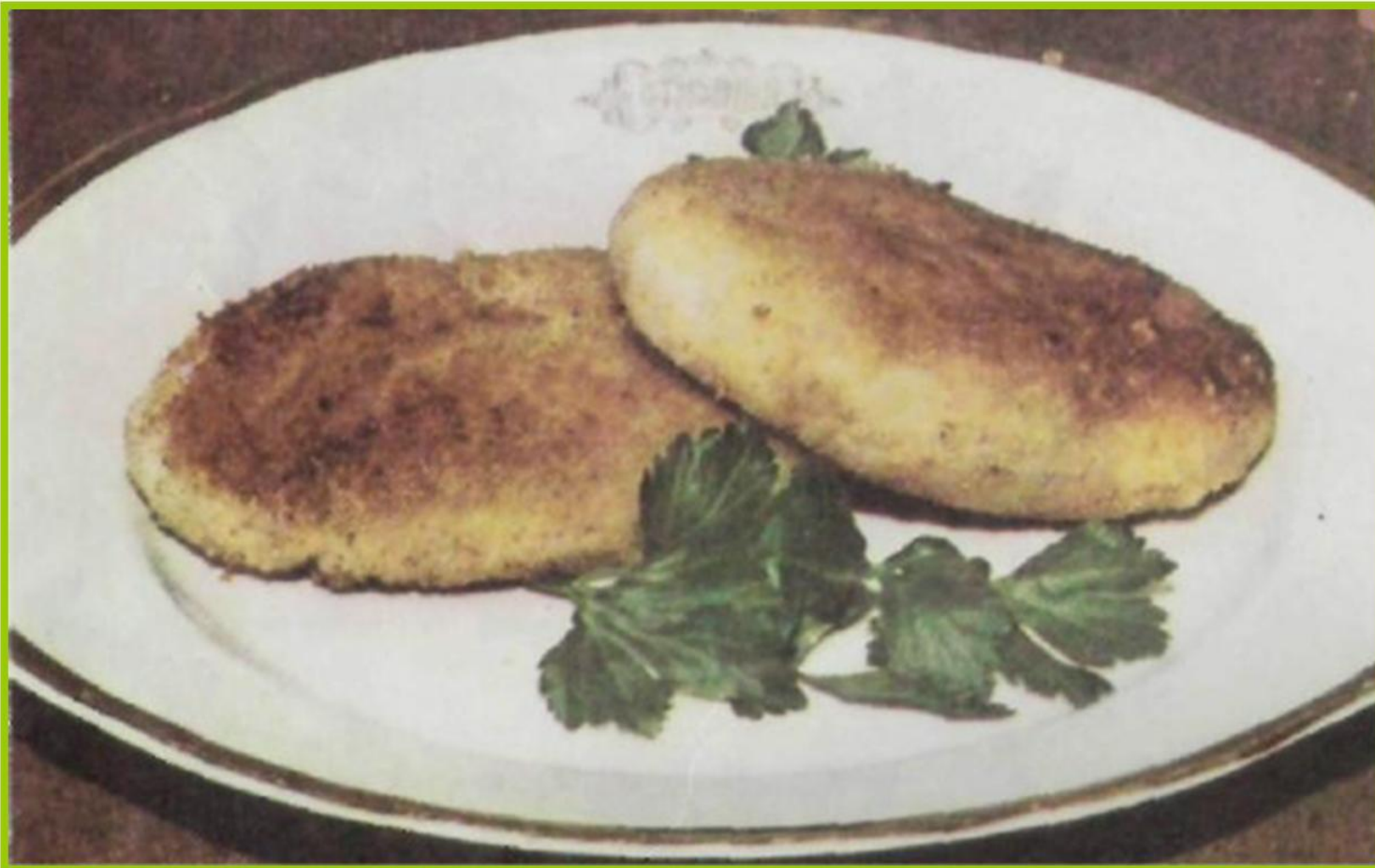
- Готовое суфле отпускают на порционной сковороде.



- ***Пудинг из тыквы и яблок***

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, припустить в молоке с жиром до готовности. Из яблок удалить семенное гнездо, нарезать, мелкими кубиками и припустить с добавлением сахара до готовности. Тыкву соединить с яблоками, и довести до кипения, добавить корицу, всыпать манную крупу и проварить до загустения. Полученную массу охладить до 60—70 С добавить яичные желтки, хорошо перемешать, а затем осторожно ввести взбитые яичные белки. В форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, выложить массу, поверхность выровнять и запекать в жарочном шкафу.

- При отпуске пудинг выкладывают на порционную тарелку и поливают сметаной. Сметану можно подавать отдельно.



- ***Зразы картофельные***

- Очищенный картофель отварить, просушить и протереть горячим. В охлажденный до 40—50 °С картофель добавить яйца, массу хорошо перемешать и сформовать лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки положить фарш и соединить ее края, придавая форму прямоугольника с овальными краями, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон.
- Приготовление фарша: лук репчатый нарезать соломкой и спассеровать, добавить вареные мелко нарубленные яйца, соль и молотый перец по вкусу, хорошо перемешать.
- При отпуске зразы поливают жиром или сметаной.



- ***Крокеты картофельные***

- В отварной протертый картофель, охлажденный до 40—50 СС добавить $\frac{1}{3}$ пшеничной муки, желтки яиц и хорошо перемешать. Из полученной картофельной массы сформовать шарики (по 3—4 шт. на порцию), запанировать в муке, затем смочить в белках яиц и запанировать в сухарях. Подготовленные крокеты жарят во фритюре.
- Приготовление грибного соуса: грибы помыть, перебрать, замочить в холодной воде (3—4 ч), вновь промыть. Воду, в которой замачивались грибы, процедить, залить ею промытые грибы и варить их до размягчения. Грибы вынуть, а в отвар добавить пассерованную на жире муку и варить до полуготовности. Отвар процедить, вновь довести до кипения, добавив соль по вкусу и пассерованный лук с грибами, и варить 10—15 мин.
- При отпуске крокеты поливают соусом или подают его отдельно.



- ***Котлеты морковные***

Морковь нарезать тонкой соломкой и припустить в бульоне с добавлением молока и жира до размягчения. В конце припускания всыпать тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешать и варить до готовности.

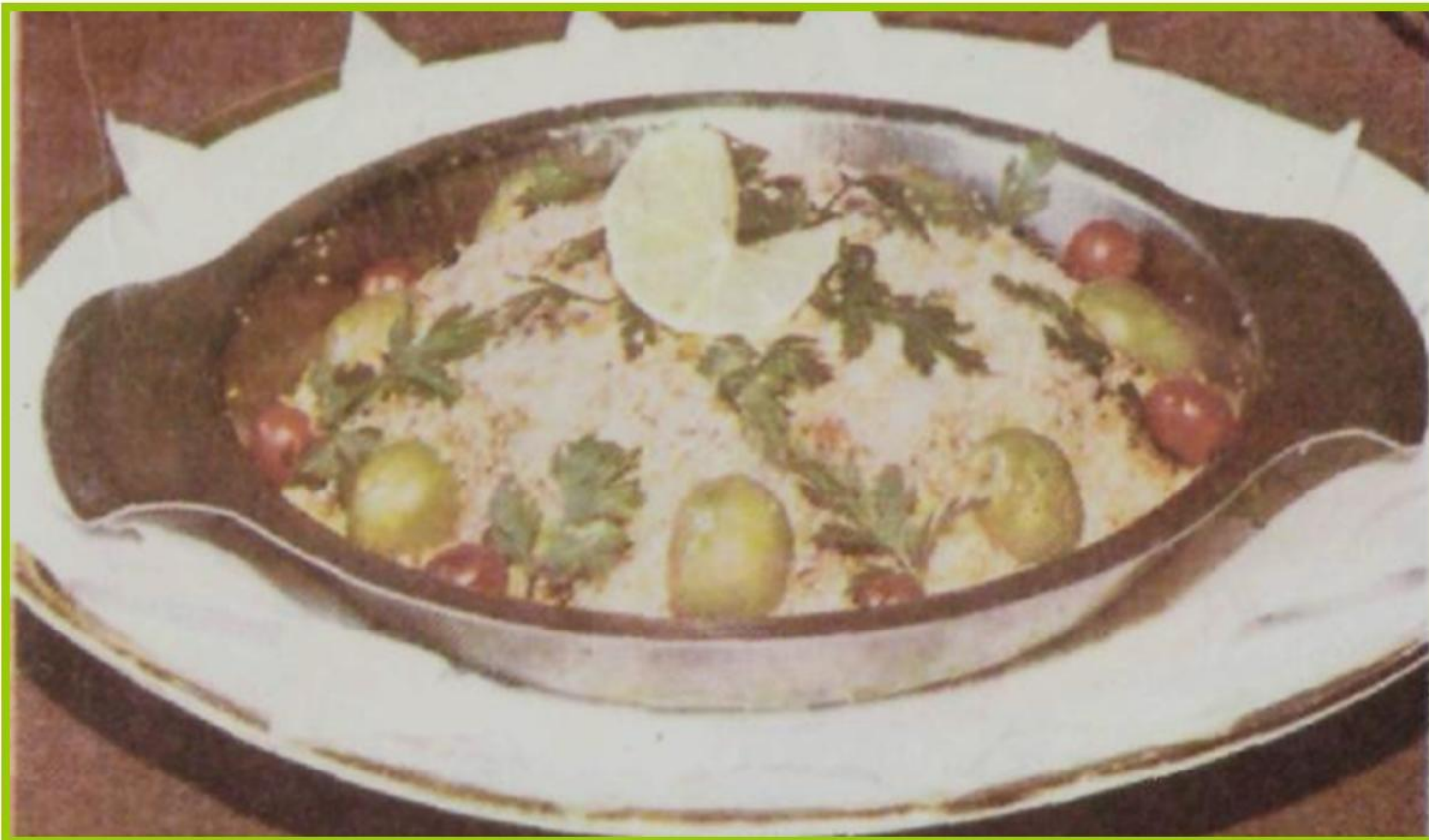
- Полученную массу охладить до 60—70 °С, добавить соль по вкусу, яйца, протертый творог, перемешать. Котлеты сформовать, запанировать в сухарях или в муке и обжарить с обеих сторон.
- При отпуске поливают растопленным жиром или сметаной.



- ***Котлеты капустные***

Капусту нарезать соломкой и припустить в бульоне с добавлением молока и жира до полуготовности. Затем всыпать тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешать и варить 10—15 мин. Из яблок удалить семенное гнездо и нарезать их соломкой, припустить с добавлением небольшого количества жира и соединить с готовой капустной массой.

- Полученную смесь охладить до 40—50 °С, добавить в нее сырые яйца, соль по вкусу, хорошо перемешать. Котлеты сформовать по 2 шт. на порцию, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон.
- При отпуске поливают растопленным жиром или сметаной.



- ***Солянка овощная***

- Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и припустить. Грибы слегка обжарить, а лук репчатый спассировать. Капусту приготовить так же, как для капусты тушеной. Готовую капусту соединить с огурцами, грибами, луком, каперсами, хорошо перемешать и выложить на порционную сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром и запекать.
- При отпуске солянку можно оформить лимонами, маслинами, маринованными вишнями, сливами, соответственно изменив выход.



- ***Свекла, фаршированная овощами, под соусом***
- Из вареной очищенной свеклы удалить середину мякоти, заполнить овощным фаршем, затем уложить на противень, залить соусом и запекать в жарочном шкафу до готовности.
- Приготовление фарша: удаленную середину мякоти свеклы, морковь и лук нарезать соломкой и спассеровать, а капусту, также нарезанную соломкой, припустить. Овощи соединить, добавить жареные помидоры, перец, соль по вкусу и хорошо перемешать.
- Соус приготовить так же, как для кабачков жареных.
- При отпуске свеклу подают вместе с соусом.



- ***Шницель из капусты***
- Капусту зачистить и удалить кочерыгу. Затем варить целиком в кипящей подсоленной воде 10—12 мин, слегка охладить и разобрать на отдельные листья. Утолщенные части листьев срезать или отбить тупой стороной ножа. Подготовленные листья сложить по два листа, придать им овальную форму, запанировать в муке, смочить в яйце и вновь запанировать в сухарях. Затем обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.
- При отпуске шницель поливают жиром или сметаной, можно посыпать зеленью петрушки.



- ***Оладьи из тыквы***
- Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, натереть. В полученную массу добавить просеянную муку, молоко, яйца, соль по вкусу, сахар, соду и перемешать до образования однородной массы.
- На раскаленную сковороду, смазанную жиром, ложкой разложить тесто и жарить оладьи с обеих сторон до золотистого цвета.
- Подают по 2—4 шт. на порцию, поливая сметаной.



- ***Перец, фаршированный овощами***

Сладкий перец перебрать, промыть, подрезать вокруг плодоножки, удалить ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка, хорошо промыть. Подготовленный перец положить в кипящую воду на 1-2 мин, затем откинуть на дуршлаг и заполнить фаршем.

- Приготовление фарша: морковь, петрушку, репчатый лук нарезать соломкой и спассеровать, затем добавить пассерованное томатное пюре, сахар, уксус, соль по вкусу, хорошо перемешать и довести до кипения.
- Фаршированный перец уложить на противень, подлить немного воды и запечь в жарочном шкафу до готовности.
- Блюдо можно подавать в горячем или холодном виде, поливая соком, оставшимся после припускания.

- ***Патиссоны фаршированные***

- У патиссонов удалить плодоножку вместе с частью мякоти и семенами, отварить до полуготовности в подсоленной воде. Затем заполнить их фаршем так, чтоб он выступал горкой. Фаршированные патиссоны уложить на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запекли, в жарочном шкафу.
- Приготовление фарша: морковь, репчатый лук, корень петрушки нарезать соломкой и пассеровать. Добавить пассерованное томатное пюре, мелко порезанный и слегка поджаренный зеленый лук, мелко рубленый чеснок, перец, соль по вкусу, хорошо перемешать и прогреть.
- Отпускают патиссоны со сметаной, сверху посыпают зеленью



- **Баклажаны, фаршированные овощами**
- Баклажаны разрезать вдоль на две части, удалив семена, посыпать солью. Ставить на 10—15 мин, чтоб выделился сок. Затем промыть, заполнить фаршем, уложить на противень, добавив небольшое количество воды, и запекать в жарочном шкафу.
- Приготовление фарша; морковь, петрушку, репчатый лук нарезать соломкой и спассеровать, добавить жареные помидоры, мелко рубленый чеснок, перец, соль и довести до кипения. Затем в фарш добавить нарезанные ломтиками, сваренные вкрутую яйца и хорошо перемешать.
- Соус сметанный с томатом приготовить также, как для кабачков жареных.
- При отпуске баклажаны поливают соусом или подают его отдельно.



- ***Тыква, запеченная с яйцом***
- Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать, припустить и протереть. Затем смешать с сырыми яйцами, выложить на сковороду, смазанную жиром, и запекать.
- При отпуске поливают растопленным маргарином или маслом.



- ***Рагу из овощей***

Картофель и коренья нарезать дольками или кубиками и обжарить до полуготовности. Капусту нарезать шашками и припустить. Лук спассеровать. Обжаренные картофель и коренья соединить с пассерованным луком, соусом томатным и тушить 10—15 мин. Затем добавить припущенную капусту, нарезанную кубиками сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, и тушить еще 15—20 мин. В конце тушения добавить растертый чеснок, лавровый лист и перец, соль по вкусу.

- При отпуске рагу поливают маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью.