

Технология приготовления блюд из тушеных овощей: тушеная капуста, рагу из овощей.



Выполнила мастер производственного обучения

Кошкина Светлана Владимировна

900igr.net



ЦЕЛИ УРОКА:



1. Закрепить знания по приготовлению блюд.
2. Отработать формы нарезки овощей, умения приготовления овощного рагу, капуста тушеная.
3. Научить технологической последовательности закладки овощей для приготовления овощного рагу, капуста тушеная.
4. Воспитание культуры труда, экономного использования продуктов, прививание интереса к профессии повара, коллективизма и взаимовыручки.

Вопросы для проверки знаний.

1. На какие способы делят тепловую обработку.
2. Какие способы тепловой обработки относят к **ОСНОВНЫМ**.
3. Какими способами можно варить продукты.
4. Какой тепловой процесс называют припусканием
5. Какими способами можно жарить продукты
6. Какой тепловой процесс называют пассерованием.

ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ.

- При жарке картофеля картофель пристает к сковороде.

- При тушении рагу овощного соус высох.

ОБОРУДОВАНИЕ:

- Разделочные доски,
- ножи,
- набор посуды,
- приспособления для нарезки овощей,
- скатерть, салфетки,
- инструкционно-технологические карты «Приготовление овощного рагу, капуста тушеная»,
«Формы нарезки овощей»
- набор овощей, продуктов.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

В схемах и рецептах норма продуктов указана в расчёте на одну порцию, а масса продуктов дана в граммах. Для приготовления блюда на несколько человек норму продуктов нужно увеличить необходимое число раз. Определить нужное количество большинства продуктов можно с помощью весов или мерного (с делениями) стакана. Кроме того, можно пользоваться обычным тонким стаканом, столовой или чайной ложками.



МАССА НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ, Г.

Продукты	Стака н	Ложка		Одна штука
		столовая	чайная	
Сметана, майонез	250	25	10	-
Вода, молоко	250	20	5	-
Масло сливочное	240	20	5	-
Масло растительное	225	16-18	4-5	-
Яйцо	-	-	-	46
Крупа манная	200	20	8	-
Сахарный песок	200	25	10	-
Уксус	-	15	5	-
Соль	325	30	10	-
Картофель	-	-	-	90
Морковь	-	-	-	75
Свекла	-	-	-	100
Лук	-	-	-	50-75
Огурец	-	-	-	100
Петрушка	-	-	-	30-50
Помидор	-	-	-	50-100
Редис	-	-	-	10-20

**МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА
ОВОЩЕЙ СОСТОИТ ИЗ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ:**

- Сортировка и калибровка**
- Мытьё**
- Очистка**
- нарезка**

Формы нарезки овощей для приготовления блюд из тушеных овощей : рагу из овощей, капуста тушеная.



Брусочками (0,3– 0,5 на 3-4 см) нарезают картофель.

Лук нарезают полукольцами.

Капусту нарезают *шашками* (2 x 2 см).

Морковь нарезают кубиками (0,5-0,7 см).

НАРЕЗКА КАРТОФЕЛЯ БРУСОЧКАМИ





Drink Milk tea
for hnm

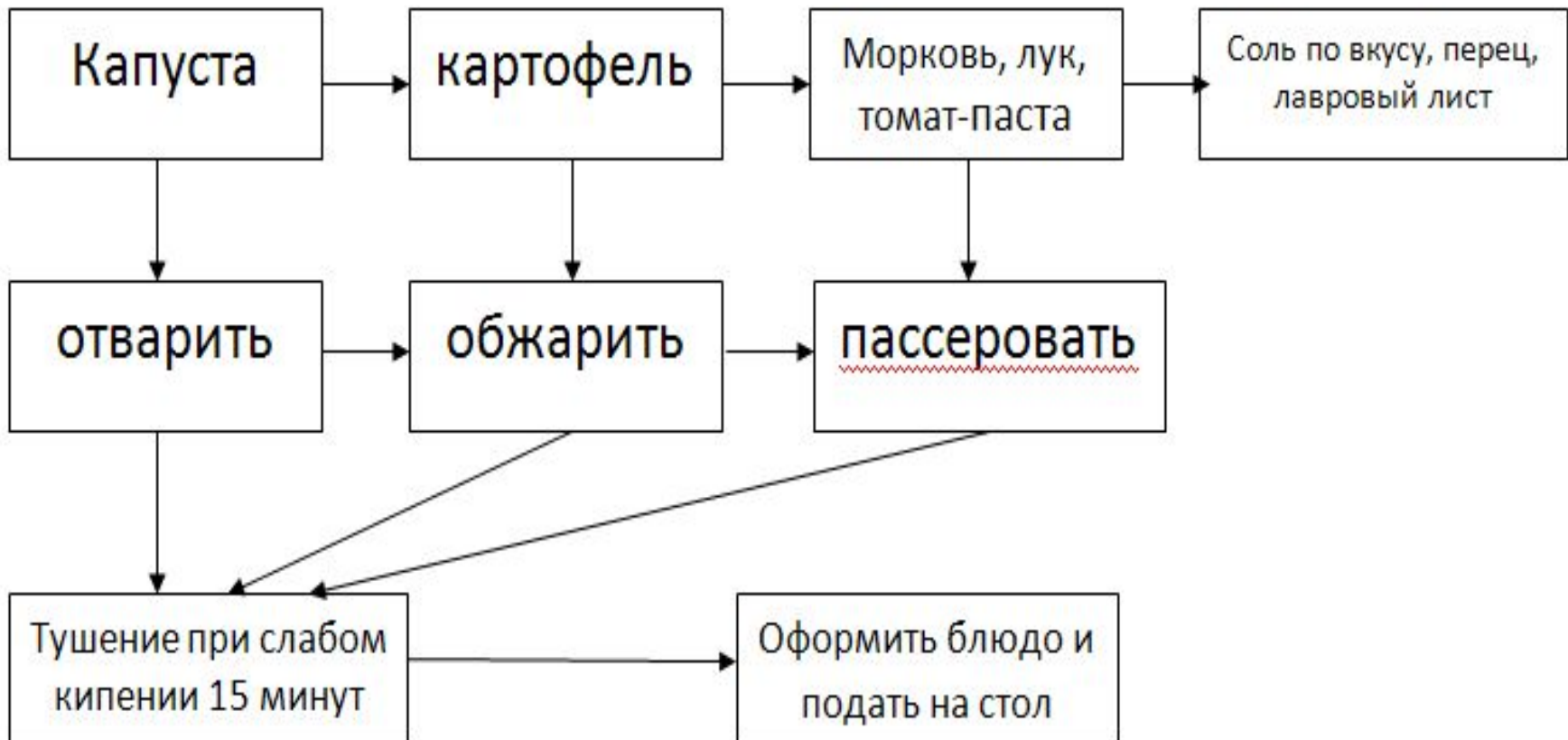


ТУШЕНИЕ

Тушение – (комбинированный способ тепловой обработки) овощи сначала обжаривают, а затем заливают небольшим количеством соуса или бульона, добавляют пряности, закрывают крышкой и доводят до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОВОЩНОГО РАГУ

Схема приготовления «Овощного рагу»



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 на 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.

Рагу из овощей.



Нарезают овощи:
дольками или кубиками- картофель, морковь, репчатый лук, кабачки,
репу-



Обжариваем лук на растительном масле до золотистого цвета



Пассеруют репчатый лук. Морковь, петрушку (корень), томатное пюре, пшеничную муку



**Обжаривают картофель до плуготовности;
отваривают белокочанную и цветную капусту;
в подсоленной воде, припускают репу;
готовят соус (красный).
продолжают тушение;**

Добавляют в рагу из овощей нарезанные кабачки, припущенную репу, отварную капусту белокочанную и цветную;



**В конце тушения вводят консервированный зеленый горошек,
специи, растертый чеснок;
Доводят блюда до вкуса и до готовности.**



Тушим под крышкой на среднем огне.







ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Лук, морковь, петрушку,
томатное пюре, пшеничную муку
пассеруют.

Укладывают капусту, в котел 30 см.
добавляют горячий бульон, жир. Ставят плитку.

Добавляют в капусту пассерованные
овощи, томатное пюре, продолжают тушение;

Доводят блюда до готовности.

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). При отпуске капусту кладут горкой, на порционную сковороду или тарелку, посыпают измельченной зеленью.

КАПУСТУ НАШИНКОВАТЬ СОЛОМКОЙ.



Укладывают капусту, нашинкованную соломкой, в котел слоем 30 см;
Добавляют горячий бульон или воду. Жир, ставят на плиту;



Пассеруют репчатый лук.



Добавить морковь, петрушку (корень), томатное пюре, пшеничную муку;



Соединяют вместе в котле обжаренный, пассерованные овощи (часть), репчатый лук, морковь, петрушку (корень);



Все перемешать, накрыть крышкой



Заливают соусом и ставят на плиту;
Тушат все овощи до полуготовности, периодически помешивая;
Добавляют в капусту пассерованные овощи, томатное пюре,
продолжают тушение; в конце тушения вводят разведенную
бульоном мучную пассеровку, соль, сахар, уксус, перец, лавровый
лист;



Тушить до выпаривания жидкости.

Доводят блюда до вкуса и до готовности.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ

Овощи	Продолжительность тепловой обработки
<u>ЖАРЕНЬЕ:</u> Картофель сырой, нарезанный брусочками.	10 мин.
<u>ВАРКА С МОМЕНТА ЗАКИПАНИЯ ЖИДКОСТИ:</u> Капуста белокочанная шинкованная.	10 мин.
<u>ПАССЕРОВАНИЕ:</u> Морковь, лук, помидоры, томат-паста	10 мин.
<u>ТУШЕНИЕ:</u> Картофель (обжаренный), капуста (вареная слегка), морковь, лук, перец сладкий, помидоры, томатная – паста.	15 мин.



ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ И ОФОРМЛЕНИЮ ГОТОВЫХ БЛЮД ИЗ ОВОЩЕЙ

- **Тушеная капуста.** Внешний вид- тушеная капуста уложена горкой на сковороду или тарелку и посыпана мелкошинкованной зеленью; оформлена веточкой зелени.
- Консистенция – сочная, упругая, неволокнистая.
- Цвет- светло-коричневый.
- Вкус и запах- кисло-сладкий, с ароматом специй, томата, овощей; не допускается запаха пареной капусты и сырой муки.
- **Рагу из овощей.** Внешний вид – тушеные овощи вместе с соусом уложены горкой в баранчик или тарелку, политы маслом, посыпаны мелкорубленой зеленью; оформляют веточкой зелени.
- Консистенция – мягкая, сочная, овощи сохраняют форму нарезки, за исключением картофеля, тыквы, кабачков, цветной капусты, у которых форма нарезки может быть частично нарушена.
- Вкус и запах – слегка острый, с ароматом овощей, специй чеснока и соуса, не допускается запаха пареных овощей.

Цвет – светло- оранжевый.



ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ С ИНСТРУМЕНТАМИ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ И ГОРЯЧЕЙ ЖИДКОСТЬЮ

- Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливайте до края.
- Когда жидкость закипит, уменьшите нагрев. На электрической плите переставьте кастрюлю на другую комфорку.
- Снимая крышку с горячей посуды, приподнимайте её от себя.
- Закладывайте в кипящую жидкость продукты внимательно и осторожно, чтобы жидкость не разбрызгивалась вокруг.
- На сковороду с горячим жиром продукты кладите аккуратно (от себя), не разбрызгивая жир.
- Снимая горячую посуду с плиты, пользуйтесь специальными прихватками, а если сковорода без ручки то сковородником



ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ

1. Назовите порядок приготовления пищи?
2. Как используют отходы овощей?
3. Назовите формы нарезки овощей используемых для приготовления овощного рагу?
4. С помощью, каких приспособлений можно определить нужное количество продуктов?
5. Какие виды тепловой обработки применяются при приготовлении овощного рагу, капуста тушеная?
6. Каким требованиям должно соответствовать овощное рагу?





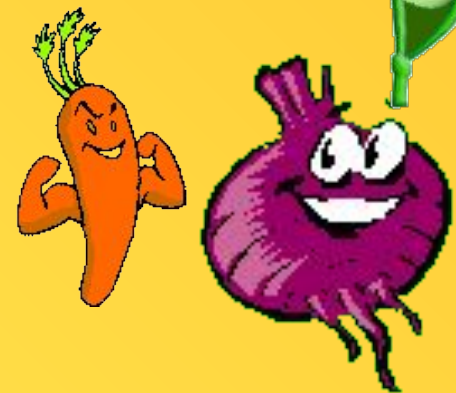
¹ м	о	р	к	о	в	ь														
		² п	о	м	и	д	о	р												
		³ ч	е	с	н	о	к													
				⁴ р	е	п	а													
					⁵ г	о	р	о	х											
		⁶ к	а	р	т	о	ф	е	л	ь										
				⁷ п	е	т	р	у	ш	к	а									
⁸ к	а	п	у	с	т	а														

1. «Сидит девица в темнице, а коса - на улице».
2. «Яблоко любви» — так во Франции называют этот овощ.
3. Если лук - от семи недуг, то этот овощ - от 99 болезней.
4. Овощ, который в русской сказке «тянут - потянут, а вытянуть не могут».
5. Бобовое растение.
6. Не любит света, боится холода и носит «мундир».
7. Вид зелени, которая бывает простой и кудрявой.
8. «Сто одежек, и все — без застежек». Бывает цветная, белокочанная, брюссельская.

Спасибо



за



урок!

