

# *Припущенные овощи*



# *Припущенные овощи*

- Припускают обычно морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидоры, шпинат, щавель. Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости (воды или бульона) с добавлением сливочного масла. Крышку во время припускания закрывают. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. *Потери питательных веществ при припускании значительно меньше, чем при варке.*
- *Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками или брусочками.*

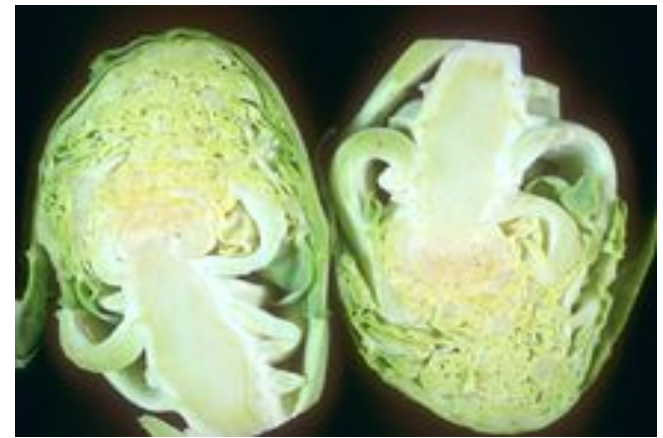
- Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд (капусту). Без жидкости припускают овощи (тыкву, кабачки, помидоры, шпинат), легко выделяющие влагу. Можно припускать отдельные виды овощей (морковь, репу, тыкву, шпинат, капусту и др.) или их смеси. Шпинат нельзя припускать со щавелем, *так как он становится жестким и изменяется его цвет.* Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом. *Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.*

# *Морковь в молочном соусе*



- Морковь припускают, как описано выше. Затем соединяют с молочным соусом средней густоты, кладут сахар и прогревают.
- При отпуске укладывают в порционную сковородку или баранчик, сверху кладут кусочек сливочного масла. Можно положить гренки из пшеничного хлеба.

# *Белокочанная капуста припущенная*



- Белокочанную капусту нарезают дольками или отдельные листья ошпаривают и свертывают в виде шариков, укладывают в посуду в один ряд, наливают небольшое количество бульона или воды, добавляют сливочное масло, соль, доводят до кипения, закрывают крышкой и припускают до готовности.
- При отпуске кладут в баранчик, порционную сковородку или в тарелку, поливают соусом молочным или сметанным, или сметанным с томатом. Если используют в качестве гарнира, то нарезают капусту шашками.

## Рабочая тетрадь.

1. Перечислите овощи, используемые для припускания.
2. Укажите ингредиенты и технологическую последовательность приготовления моркови, припущенной в молочном соусе.
3. Какие овощи можно припускать без добавления воды? Почему?
4. Почему добавление жира обязательно при тепловой обработке моркови?
5. Каково кулинарное использование овощей, припущенных в молочном соусе?