

# Запеченные овощи

- Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях или порционных сковородках в жарочном шкафу при температуре 250— 280°С. Запекание продолжают до образования на поверхности поджаристой корочки и температуры внутри изделия 80° С. Дно и стенки посуды смазывают жиром и посыпают молотыми сухарями. Порционные сковородки смазывают жиром.
- Запеченные овощи можно разделить на группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки; фаршированные овощи.
- Перед запеканием поверхность запеканок, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые с соусом, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

# Картофельная запеканка

- Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают половину картофельной массы слоем 2 см, на нее кладут фарш, распределяют его ровным слоем. Сверху закрывают другой половиной картофельной массы, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, делают рисунок и запекают.
- Для фарша сушеные грибы варят, мелко измельчают, соединяют с пассированным репчатым луком, вареными рублеными яйцами, кладут соль, перец, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Запеканку можно приготовить без фарша из одной картофельной массы. При отпуске запеканку нарезают на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соусы: красный, красный с луком и корнишонами, томатный, сметанный, сметанный с томатом, грибной или отдельно подают сметану.



# Рулет картофельный

- Картофельную массу приготавливают, как для котлет, выкладывают в виде прямоугольника толщиной 1,5— 2 см на смоченную салфетку или полотенце. На середину массы по длине кладут фарш, соединяют ее края, придают форму рулета и перекладывают швом вниз на смазанный жиром противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями, делают проколы, сбрызгивают маслом и запекают.
- Для фарша капусту шинкуют или рубят, обжаривают (можно тушить). Грибы варят, шинкуют соломкой, слегка обжаривают. Капусту или грибы соединяют с пассированным луком, вареными рублеными яйцами, перцем, солью и перемешивают.
- При отпуске готовый рулет нарезают на порции, кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают маслом или соусами красным, сметанным с томатом, томатным, грибным.



## Овощная запеканка

- Морковь, репу и свежую капусту нарезают соломкой и припускают по отдельности. Лук репчатый шинкуют соломкой, пассируют. Очищенный картофель варят, протирают в горячем состоянии. Припущенные морковь, репу и капусту соединяют с пассированным луком, всыпают манную крупу, проваривают. Овощную массу смешивают с протертым картофелем, добавляют сырые яйца, укладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями и запекают. Перед отпуском нарезают на порции, поливают сливочным маслом или подливают молочный соус, а также сметанный, сметанный с томатом. Отдельно подают сметану.

## Перец фаршированный

- Морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассируют, добавляют свежие помидоры или томат и пассируют вместе. Затем соединяют с отварным рисом, кладут соль, перец, зелень петрушки и перемешивают. Подготовленный перец наполняют фаршем, укладывают на противень или в сотейник, заливают соусами молочным, сметанным, сметанным с томатом или томатным и запекают в жарочном шкафу или тушат. При отпуске поливают соусом, с которым запекали или тушили.

## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ



- На 8 помидоров - 200 г мякоти мяса, 1/4 стакана риса, 1 головку лука, 2-3 столовые ложки масла.
- Для фарширования надо брать помидоры средней величины. Обмыть их в холодной воде, срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целостности помидоров. Подготовленные помидоры посолить, посыпать перцем и наполнить фаршем. Для приготовления фарша мясо мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить сваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный поджаренный лук, соль и перец. Наполненные фаршем помидоры положить на сковороду, смазанную маслом; можно посыпать их натертым сыром. Затем сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (15-20 минут). Готовые помидоры переложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропом

## БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ



- 200 г баклажанов, 50 г шампиньонов, 25 г масла сливочного, 50 г соуса, 5 г сухарей молотых, 2 г чеснока, перца
- Баклажаны очистить, разрезать пополам. Из середины вырезать часть мякоти. Посолить и дать полежать 30 минут, чтобы выделилась жидкость, затем запанировать в муке и поджарить. Вынутую из баклажанов мякоть изрубить, смешать с рублеными шампиньонами и поджарить. Заправить солью, перцем, растертым чесноком. Подготовленные баклажаны наполнить фаршем, посыпать молотыми сухарями, полить растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу

## Рабочая тетрадь.

1. Перечислите группы запеченных овощей в зависимости от технологии приготовления.
2. Составьте технологическую последовательность приготовления картофельной запеканки с фаршем из сушеных грибов.
3. Какие фарши используют для приготовления запеканок?
4. Укажите температуру запекания овощных блюд.
5. Составьте технологическую последовательность приготовления овощных голубцов.