

# Жареные овощи

- Жарят овощи основным способом и во фритюре.
- Перед жареньем овощи нарезают. Кабачки, тыкву, помидоры, баклажаны после нарезки панируют в муке. Жарят овощи основным способом с любыми жирами. Подготовленные овощи кладут на сковородку или противень с жиром, разогретым до 140—150° С, и жарят до готовности и образования поджаристой корочки.



Жи́ра берут в 4—5 раз больше, чем овощей. Посуду заполняют жиром наполовину, *так как он может сильно пениться*, нагревают его до 180—190° С и погружают подготовленные овощи. Время жаренья во фритюре 2—8 мин. Жареные овощи используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.



# Картофель, жаренный во фритюре

- Картофель нарезают брусочками, соломкой, дольками, кубиками, шариками, стружкой, промывают и хорошо обсушивают. В раскаленный до 180—190° С жир закладывают подготовленный картофель и жарят до образования румяной корочки и готовности. *Время жаренья зависит от температуры жира и формы нарезки.* Готовый картофель вынимают, дают стечь жиру, посыпают мелкой солью и встряхивают. *Солить картофель до жаренья нельзя, так как он отмокает и жир сильно вспенивается.* Картофель, нарезанный брусочками, дольками, кубиками, шариками и жаренный во фритюре, называют картофель фри. Картофель, нарезанный соломкой, называют пай. Используют его как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.
- При отпуске картофель кладут на тарелку с бумажной салфеткой, украшают веточками зелени петрушки.

# Картофель вздутый (суфле)

- Картофель нарезают кружочками толщиной 3—4мм, промывают и обсушивают. Подготовленный картофель вначале погружают в жир, нагретый до 120—130° С, и слегка обжаривают, так чтобы не образовалась румяная корочка, *при этом на поверхности образуется плотная пленка за счет клейстеризации крахмала.* Затем картофель перекладывают в жир, нагретый до 180—190°С, и жарят. *Картофель вздувается, так как влага внутри кусочков превращается в пар.* Обжаренный картофель вынимают шумовкой, посыпают солью, встряхивают. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

# Кабачки жареные с отварным картофелем

- Очищенные от кожицы и зерен кабачки нарезают кружочками толщиной 0,5—1 см по 2—3 шт. на порцию, панируют в муке, смешанной с солью, кладут на разогретый противень с жиром и обжаривают основным способом до образования румяной корочки с двух сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу.
- При отпуске кабачки кладут на тарелку или порционную сковородку, рядом укладывают отварной картофель, поливают сметаной или соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом, посыпают зеленью. *Кабачки жареные можно отпускать без картофеля, в этом случае норма закладки кабачков увеличивается. Иногда кабачки жареные используют в качестве гарнира. Их нарезают ломтиками или кубиками.*

# Котлеты морковные

- Морковь шинкуют соломкой *или пропускают через овощерезку*, складывают в глубокую посуду, добавляют воду, бульон или молоко и сливочное масло, припускают почти до готовности. Затем всыпают манную крупу при помешивании, проваривают. Полученную массу охлаждают до 40—50° С, добавляют сырые яйца, соль и протертый творог, все хорошо перемешивают. *Можно приготовить котлеты без творога, а манную крупу заменить густым молочным соусом, манной кашей.* Полученную массу разделяют на порции, панируют в сухарях, придают форму котлет. Перед отпуском котлеты кладут на разогретый противень с жиром, обжаривают с двух сторон и дожаривают в жарочном шкафу.
- При отпуске котлеты кладут по 2 шт. на порцию на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом. Отдельно в соуснике подают сметану, соус молочный или сметанный.

# Котлеты картофельные

- *Вначале* приготавливают картофельную массу. Для этого очищенный картофель варят, обсушивают, протирают горячим, затем охлаждают до 40—50° С, вводят сырые яйца и хорошо перемешивают. В массу можно добавить пассированный репчатый лук — 10—15 г, соответственно у величье выход блюда. Полученную массу разделяют на порции, панируют в сухарях, или муке и придают форму котлет. Подготовленный полуфабрикат кладут на разогретый противень с жиром, обжаривают с двух сторон и дожаривают в жарочном шкафу. При отпуске кладут по 2 шт. на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соус сметанный, луковый, грибной, томатный. Сметану подают отдельно.



# Крокеты картофельные

- Горячий вареный картофель протирают, добавляют  $\frac{1}{3}$  муки, положенной по рецептуре, сырые яичные желтки, сливочное масло и перемешивают. Полученную массу разделяют в виде шариков, груш, цилиндров (по 3—4 на порцию), панируют в муке, смачивают в яичном белке и панируют в сухарях. Жарят крокеты в большом количестве жира (во фритюре). *В массу для крокетов можно добавить грибы.* При отпуске крокеты укладывают на порционное блюдо или тарелку, украшают веточками зелени петрушки, поливают сливочным маслом. Отдельно в соуснике подают соус томатный, грибной, красный с луком и корнишонами, луковый. *Крокеты можно использовать в качестве гарнира, в этом случае их делают меньшего размера.*

## Рабочая тетрадь.

1. Назовите правила жаренья овощей основным способом.
2. Почему нельзя жарить сырыми такие овощи, как свекла, морковь, репа?
3. Объясните причины появления румяной корочки на поверхности овощей при жареньи.
4. Почему расход жира для картофеля составляет 3-5% его массы, а вареного – 6-7%?
5. Составить технологическую последовательность приготовления картофеля, жаренного из сырого и из отварного.
6. Составить технологическую последовательность приготовления картофеля, жаренного во фритюре.

7. Перечислите ассортимент блюд из овощных масс.
8. Составить технологическую последовательность приготовления котлет морковных.
9. Укажите температуру жаренья картофеля в зависимости от способа жаренья: основной-..., во фритюре-..., в жарочном шкафу-...?
10. Почему для жаренья основным способом картофель укладывают на сковороду разогретую с жиром, а не на холодную?
11. Почему картофель солят в конце жарки, а не в начале?