

***Тема: «Блюда из  
Запеченных овощей»***

# ***Краткая характеристика.***

- Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи раскладывают на противнях или порционных сковородах, которые смазывают маслом и посыпают сухарями. Запекают их в жарочном шкафу при температуре 250—280°С до образования на поверхности блюда поджаристой корочки и прогревания внутренних слоев до 80°С.
- По технологии приготовления запеченные овощи можно разделить на три группы:
  - ***1. овощи, запеченные в соусе;***
  - ***2. запеканки и пудинги;***
  - ***3. фаршированные овощи.***

# Подготовка продуктов.

- **Картофель**

Фаршируют сырые или отваренные до полуготовности клубни картофеля, которым придают форму бочонка с усеченными верхушками, а середину клубня вырезают. Существует несколько способов подготовки картофеля к фаршированию. Клубни картофеля примерно одинакового размера отварить в кожуре и очистить. С одной стороны клубня в середине аккуратно сделать выемку, чтобы не повредить стенки и дно. С другой стороны картофелины срезать немного клубня, чтобы придать ей устойчивость при установке в сковороду.

Крупные клубни молодого картофеля в кожуре уложить на лист, посыпать крупной солью и запечь в духовке. Также подготовленные клубни молодого картофеля можно завернуть каждый в фольгу, уложить на решетку духовки и запечь. Каждую остывшую картофелину разрезать пополам и чайной ложкой вынуть нужное количество мякоти. Примерно одинаковой средней величины клубни картофеля тщательно вымыть щеткой под проточной водой и сварить "в мундире". Готовый картофель остудить, разрезать каждый клубень на две части и чайной ложкой осторожно удалить мякоть (ее можно использовать в начинку).

- **Помидоры**

Отобрать для фарширования примерно одинаковые по величине и степени спелости красные или желтые твердые помидоры. Тщательно промыть их под проточной холодной водой и обсушить полотенцем. Срезать верхушку у каждого помидора, удалить зеленую часть плодоножки и вынуть чайной ложкой мякоть семянок. Срезанными верхушками затем накрыть наполненные начинкой помидоры.

Всыпать внутрь помидора немного соли и дать постоять. Затем опрокинуть каждый помидор так, чтобы образовавшийся в середине сок полностью стек, и только потом наполнять начинкой.

# Подготовка продуктов.

- *Репчатый лук.*

Для фарширования нужно брать крупные луковицы. Их очищают и осторожно острым ножом вырезают внутренние слои, оставляя только внешний. Перед фаршированием луковые оболочки можно ошпарить кипятком или, наоборот, ненадолго положить в холодную, слегка подкисленную воду.

Серединки, вынутые из луковиц, можно добавить в начинки или заливки.

- *Кабачки и баклажаны* на очищая разрезать горизонтально на две половинки не до конца и выбрать мякоть. Также можно нарезать одинаковой величины кусочки-стаканчики из которых вырезать мякоть. Подготовленные стаканчики сначала нужно поставить на тщательно смазанный растительным маслом противень и только потом плотно наполнить начинкой.

# Подготовка продуктов.

- **Брокколи**

выкладываем капусту в дуршлаг и промываем ее под проточной теплой водой. Потом выкладываем брокколи на разделочную доску и **разделяем ее на соцветия**. В глубокую кастрюлю наливаем дистиллированную воду и ставим емкость на плиту на большой огонь. Вода быстро закипит. И как только это произойдет, посолим воду, перемешаем несколько раз столовой ложкой и убавим огонь. Аккуратно опускаем брокколи в кипящую воду и **варим ровно 3 минуты**. Ни в коем случае не переварите капусту, так как если это произойдет – овощ потеряет цвет и станет безвкусным, помимо этого брокколи потеряет свои полезные свойства. По истечению времени, отведенному для варки, сливаем воду с капустой над дуршлагом.

## **Перец**

Очистить крупные мясистые сладкие зеленые или красные перцы от плодоножек, удалить семенники. Фарш помещают в середину каждого перца, а затем прикрывают его "крышечкой" из срезанной верхней части.

Перед тем как наполнять фаршем, можно переложить подготовленные перцы в глубокую миску, обдать крутым кипятком и ненадолго прикрыть миску крышкой. Затем откинуть стручки на дуршлаг, тщательно отцедить остатки воды и дать обсохнуть. По желанию можно снять со стручков перца тонкую кожицу.

Подготовленные стручки перца вместо обваривания можно перед фаршированием слегка обжарить, равномерно поворачивая со всех сторон, или же обжарить из после наполнения начинкой.

# Гратен из картофеля с цветной капустой

- Форму для приготовления гратена из картофеля подготовьте глубокую, т.к. куски овощей будут довольно крупные.
- Разберите капусту на соцветия и крупно порежьте. Картофель очистите и тоже нарежьте крупными кусками (для ориентира – картофель среднего размера достаточно разрезать на 4 части)
- Отварите картофель отдельно 15 минут, капусту – 7 минут.
- Растопите масло, всыпьте муку и готовьте, помешивая, 1 минуту на маленьком огне. Постоянно взбивая, влейте молоко. Продолжая взбивать, нагревайте, пока соус не загустеет. Снимите с огня и добавьте 150 г. сыра, перемешайте.
- Овощи положите в форму и залейте соусом. Порежьте петрушку, смешайте ее с хлебными крошками и оставшимся сыром. Посыпьте гратен и поставьте в духовку (180 градусов) на 15 минут.
- Когда гратен из картофеля будет готов, выньте из духовки и дайте постоять 1-2 минуты, чтобы сыр немного затвердел. Подавайте в горячем виде.



# Баклажаны под сливочным соусом

- **Способ приготовления**
- Баклажаны моем, удаляем плодоножку и тонкую верхнюю кожицу, разрезаем вдоль на две части и удаляем семена.
- Ставим на огонь глубокую кастрюлю с 1 л воды, только когда закипит - солим и закладываем баклажаны. Снижаем огонь до маленького и даем недолго покипеть - 5-7 минут. Вынимаем аккуратно - жаль будет сломать баклажаны.
- В миску просеиваем муку, кладем размягченное - не разогретое! - сливочное масло, хорошенько растираем, тонкой струйкой вливаем молоко или сливки, чтобы не образовалось комочков, вымешиваем и ставим на огонь.
- Помешивая, доводим до кипения, солим, добавляем мускатный орех и снимаем. Если комочки все-таки есть - процеживаем. И пусть остывает.
- За это время морковь и мякоть одной половинки баклажана нарезаем маленькими кубиками, [припускаем](#) на сковороде несколько минут. Солим, когда снимем с огня.
- Баклажаны выкладываем на смазанную маслом форму для запекания, наполняем припущенными овощами, заливаем сливочным соусом и посыпаем тертым сыром.
- Ставим в духовку, разогретую до 160-170°, и запекаем 15-20 минут.
- Выкладываем баклажаны на большое блюдо и посыпаем рубленой зеленью.



# Кабачки, фаршированные ТВОРОГОМ

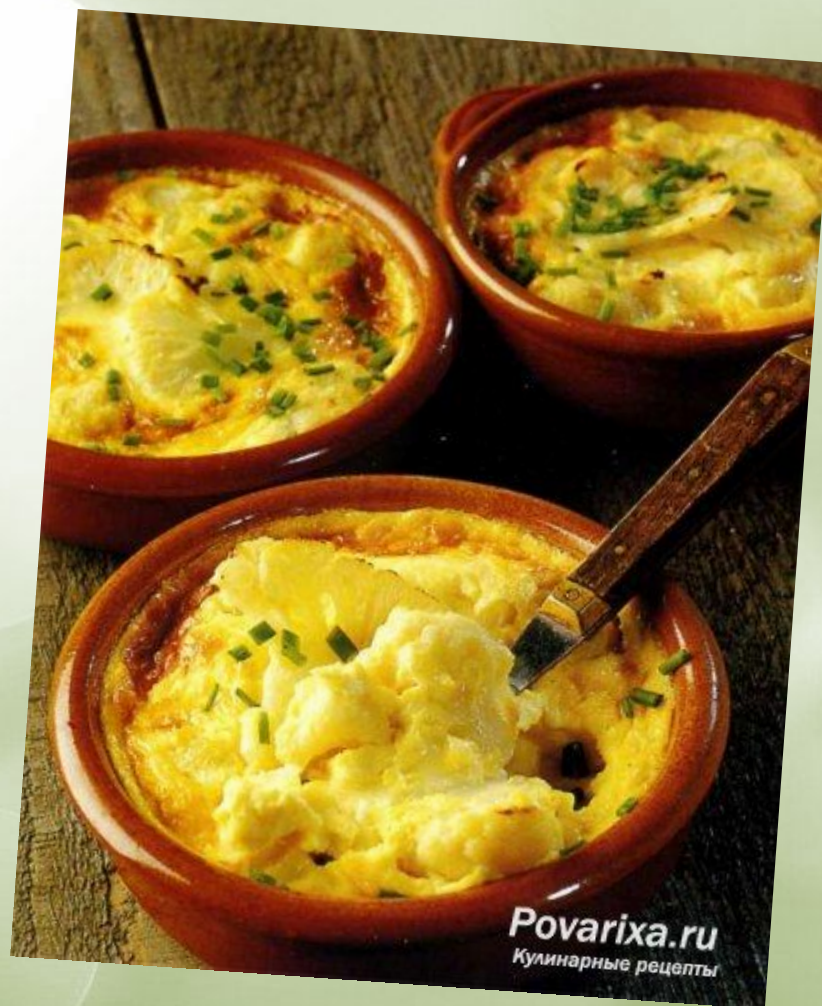
- **Способ приготовления**
- Кабачки разрезаем вдоль, аккуратно вынимаем сердцевину и размещаем их на щедро смазанном маслом противне.
- Яйца, сметану и творог хорошо взбиваем, не забывая посолить и поперчить.
- Выкладываем массу в подготовленные кабачки, посыпаем тертым сыром и ставим запекать на 25 минут в разогретую до 170° духовку.
- Чувствуете, какой аромат? А теперь еще попробуйте на вкус..





# Флан из цветной капусты

- **Способ приготовления**
- Цветная капуста порой становится прибежищем всякого рода мелких " жителей", так что сначала мы от них избавимся, на 20 минут замочив разделенные соцветия в соленой воде. Затем промоем капусту и сварим ее в течение 10 минут на пару.
- Нет пароварки? Обойдемся. Или сварим на водяной бане, загрузив соцветия в кастрюлю (с водой) и поставив ее в БОльшую с кипящей водой, или просто потопим в малом количестве воды на медленном огне.
- Ставим регулятор духовки на 150° в режиме верх-низ. Раскладываем соцветия по формам (или в одну форму, если нет порционных).
- Взбиваем сметану с яйцами и молоком, заправляем солью и перцем. Шинкуем зеленый лук. Натираем крупно сыр.
- Заливаем капусту приготовленным соусом, сверху посыпаем сыром и луком.
- Отправляем в духовку на 30 минут. Проверить, готово ли блюдо, легко: просто протыкаем его ножом. Если лезвие сухое - наш [флан](#) пора вынимать.



# Картофель, запеченный с беконом и сырным соусом

- **Способ приготовления**
- Картофель очищаем, моем и хорошо обсушиваем. Нарезаем довольно крупными дольками.
- [Перекаливаем](#) в сковороде растительное масло и на сильном огне, постоянно помешивая и переворачивая, обжариваем картофель до золотистой корочки, в конце жарки - солим по вкусу. Выкладываем в миску.
- Вымытый и обсушенный лук-порей шинкуем кружочками. Бекон нарезаем небольшими полосками. Лук и бекон обжариваем в той же сковороде, в которой жарили картошку. Через 2-3 минуты жарки посыпаем перцем и снимаем с огня.
- Картофель выкладываем в две порционные или в одну форму для запекания, перекладывая жареными беконом и луком.
- Включаем духовку на 200° и быстро готовим сырный соус. Сливки наливаем в небольшую кастрюлю или ковшик, пока закипают - натираем сыр. В кипящие сливки высыпаем сыр, помешивая, ждем, пока сыр расплавится - и заливаем сырным соусом форму для запекания.
- Запекаем картофель с беконом всего 5-6 минут. За какие-то полчаса мы приготовили очень вкусное блюдо.



# Капуста в сливочном соусе

## Вегетарианское блюдо

- **Способ приготовления**
- Обе капусты разбираем на мелкие соцветия, кладем в кипяток, подсолив его, варим при тихом кипении 5 минут, сливаем в дуршлаг.
- Очистив лук и морковь, нарезаем, как нравится. И включаем духовку на 180°.
- Несколько минут – 6-7 – обжариваем в разогретом масле лук с морковью, в меру поперчив.
- Другая сковорода – под соус. Пассеруем муку до желтоватого цвета, распускаем сливочное масло, не спеша вливаем сливки, хорошо вымешиваем, исключая появление комочков, солим.
- В форму выкладываем капусту с морковью и луком, заливаем соусом, запекаем 15-20 минут.
- При желании в соус натираем сыр, который обеспечит золотистую корочку и обогатит вкус. А сливки можем заменить молоком, взбив его с яйцом и добавив рубленой зелени.



# Блины с грибами, запеченные с творогом и сыром

- **Способ приготовления**
- В блендере, смешав сначала яйца (2 желтка оставляем для творога) и теплое молоко, затем добавив муку, взбиваем тесто для блинов, не забыв немного посолить его и бросить щепотку сахара.
- Раскаляем сковороду и печем блины средней толщины. И пусть остывают.
- Отваренные заранее грибы - если это не шампиньоны - превращаем в мелкие кусочки. Шампиньоны можно не варить - просто почистить, помыть, обсушить и нарезать. Но сырых нам понадобится 400-420 г.
- Мелко шинкуем лук и чеснок. Пасеруем на небольшом огне в масле минут 8-10, до прозрачности лука. Добавляем измельченные грибы и жарим до выпаривания лишней жидкости на среднем огне. Приправляем солью и перцем по вкусу.
- На каждый блин распределяем грибную начинку, сворачиваем аккуратным рулетом и осторожно укладываем вплотную в форму для запекания, заранее смазав ее маслом или застелив пекарской бумагой.
- Творог растираем с яичными желтками, добавляем соль и перец, шалфей и тимьян, хорошо вымешиваем. Крутило натираем сыр. Вымытые обсушенные помидоры нарезаем кружочками.
- На рулеты в форме выкладываем слой творога, размещаем кружочки помидоров, засыпаем сыром. Ставим в духовку, нагретую до 180-190°, запекаем 10-15 минут - до яркой аппетитной корочки.



# Запеченные фаршированные грибы

- **Способ приготовления**
- Креветки предварительно размораживаем.
- Грибы чистим и моем. Отделяем ножки и крошим их мелкой соломкой.
- Очищенное яблоко и цуккини превращаем в мелкие кубики.
- Томат натираем на терке. Если нет открытой банки - берем обычный помидор, держим минутку в кипятке и тоже натираем, убирая кожицу.
- Разогреваем на среднем огне сковороду, распускаем немного сливочного - лучше [топленого](#) - масла, выкладываем ножки грибов, цуккини и яблоко. На небольшом огне держим до мягкости.
- Добавляем креветки и натертый томат, заправляем специями и тушим 2-3 минуты.
- Включаем духовку на 180°. Форму застилаем фольгой, смазываем сливочным маслом.
- Начиняем шляпки грибов приготовленной массой, аккуратно выкладываем в форму или на противень. Запекаем в духовке 10-15 минут.
- При подаче укладываем грибы на листья салата и украшаем зеленью и дольками лимона.



# Зеленая фасоль, запеченная с помидорами

- **Способ приготовления**
- Промываем помидоры и петрушку, обсушиваем. Черри разрезаем на половинки, петрушку рубим.
- С лимона натираем мелко цедру, выжимаем и процеживаем сок. Измельчаем чеснок.
- Отсекаем острые кончики зеленой фасоли и выкладываем в форму для запекания.
- Добавляем в форму помидоры, чеснок, оливковое масло и половину вина, цедру и сок лимона, соль и перец, перемешиваем, плотно накрываем фольгой - и в духовку, запекаться.
- Через 10 минут снимаем фольгу, заливаем оставшееся вино и еще на 10 минут возвращаем в духовку.
- Готовое блюдо подаем, посыпав петрушкой.



# Запеченная с приправами фасоль

- **Способ приготовления**
- Фасоль предварительно замачиваем (можно сделать это и с вечера на утро, или с утра до вечера), затем отвариваем до готовности.
- Мелко шинкуем лук, чеснок. Помидоры обдаем кипятком, снимаем кожицу и измельчаем. Рубим петрушку. Если нет свежей – заменяем сушеной или кусочками сушеного корня петрушки.
- В толстостенную кастрюлю или сковороду наливаем масло, даем разогреться, слегка обжариваем лук, добавляем помидоры, чеснок, соль и перец, даем закипеть и оставляем на маленьком огне тушиться под крышкой минут на 15-20.
- Духовку разогреваем до 180-200°. В готовый соус выкладываем фасоль, хорошо перемешиваем и ставим запекаться в духовку примерно на 35-45 минут. Готово – когда на поверхности появится розовая корочка.





*ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!*