

Тема V. Технологія приготування страв з овочів і грибів.

Загальні оформлення страв. Складні форми нарізання овочів. Елементи оформлення, композиції.

План.

1. Загальні оформлення страв.
2. Складні форми нарізання.
3. Елементи оформлення, композиції.

Відповіді.

1. Оформленню готових страв і закусок приділяють особливу увагу. Гарно оформлені страви і закуски притягують увагу відвідувача, приносять естетичну насолоду, збуджують апетит і поліпшують засвоєння їжі. При порціонуванні страв треба вміло поєднувати гарніри, соуси і прикраси з основними продуктами за смаком і кольором. Хрін, цибулю, стручковий перець, які мають гострий смак, розкладають купками так, щоб при бажанні їх можна було відсунути, не зіпсувавши зовнішнього вигляду закуски, оскільки не всі люблять ці овочі. Страви чи закуски мають бути оформлені так, щоб було видно основний склад продуктів. Краї салатниць, тарілок, вазочок, креманок залишають вільним на 1,5 – 2 см., щоб їх можна було перенести, передати або переставити.

2. Складні форми нарізання овочів.

Конвалія – за допомогою кондитерського шприца на пір'я зеленої цибулі наносять краплинки з майонезу або збитого вершкового масла.

Фонтан – виготовляють з цибулі зеленої, в обробленій цибулі від білої частини відрізають пір'я. Верхню білу частину надрізають уздовж до потовщення на кілька вузьких смужок, які відгинають.

Пальмова гілка. – зелене пір'я цибулі розплющують ножем, надрізають з одного боку, а потім по всій довжині пера з боку надрізів прорізають і розгортають.

Хризантема - використовують велику рівну цибулю з одним зародком стебла. Тонким ножем прорізають цибулину по радіусу так, щоб лусочки її не відпали, і зсувають шари цибулі в шаховому порядку. Чим тонші пелюстки « хризантема», тим вона буде пишнішою. Її занурюють у холодну воду, щоб її пелюстки розпустилися, її можна підфарбувати відваром з червоного буряка. Розділивши хризантему на шари, отримують водяну лілію. Дзвіночки – її виготовляють із свіжих і солоних огірків, шинки, сиру, сала шпик. Огірки нарізають на тоненькі кружальця, по радіусу роблять надріз і загортають у вигляді дзвіночка, решту продуктів нарізають на тоненькі квадратики, які також згортають дзвіночком.

Спіраль – із свіжих і солоних огірків, лимона, моркви, редиски, які нарізають тоненькими кружальцями, по радіусу кружальця роблять надріз і розвертають кінці в протилежні боки (зигзагом). Лимон для спіралі карбують.

Лілія – виготовляється із свіжих огірків і моркви. Верхню частину загострюють, надаючи овочам конічної форми, тонким ножем підрізають

зверху вниз 3 -4 пелюстки так, щоб вони не відпали , потім підрізують другий ряд у шаховому порядку щодо пелюсток першого ряду. Після цього обережно видаляють частину огірка, що залишилася між пелюстками.

Всередину вставляють тичинки з брукви або ріпи.

Троянда - нарізують з редиски, брукви, редьки середнього розміру, її миють, обчищають і колоподібними рухами по периметру коренеплоду, ближче до основи, нарізують пелюстки « троянди», потім тримаючи ніж паралельно до осі коренеплоду, підрізують м'якоть, яка виступає за межу основи пелюстків, на циліндрі, що утворився знову, нарізують пелюсточку в шаховому порядку. На внутрішньому тонкому циліндрі роблять перпендикулярні горизонтальні вирізи.

Латаття – вирізують із свіжих огірків, томатів, редиски, яєць, посередині овочів або яєць роблять зигза подібний надріз, потім розділяють на дві частини із зубчастою поверхнею.

3.Елементи оформлення , композиції.

Оформлення має бути простим і виразним, для оформлення використовують овочі, які мають соковиті, яскраві або ніжні барви, приємний смак та аромат. Це огірки, томати, стручковий перець, редиска, зелень петрушки, кріп, цибуля зелена, зелені листки салату, сира і варена морква. Крім цього для оформлення використовують продукти, які входять до складу страви або закуски (яйця, м'ясні і рибні продукти та ін..), а також лимони. Для оздоблення свіжі огірки використовують необчищеними, їх нарізують кружальцями, квадратами, трикутниками, часточками, соломкою, зірочками, гребінчиками . З них виготовляють дзвіночки, латаття, спіральки, з карбованих огірків, нарізаних кружальцями, викладають « бордюри». Свіжі томати нарізують часточками у вигляді латаття, квітів, стручки червоного перцю нарізують дрібними квадратами, трикутниками, зірочками, соломкою. Червону редиску – нарізують часточками, кружальцями, зірочками, спіралькою, дзвіночками, трояндою. Сиру моркву без шкірочки натирають на терці, а вареної нарізують зірочки, квіти. М'ясні салати можна прикрашати дзвіночками і тоненькими смужками шинки, м'яса, ковбаси, їх треба класти на салат перед подаванням на стіл. Рибні салати прикрашають червоною або чорною ікрою, шматочками лососини, тоненькими скибочками оселедця, кільки, крабів або раків.

Загальні правила смаження страв з овочів. Технологія приготування страв : деруни (різновиди приготування та подачі). Оладки з кабачків, оладки з гарбуза, морквяники з яблуками. Вимоги до якості, правила відпуску.

План.

1.Загальні правила смаження страв з овочів.

2.Технологія приготування страв : деруни і різновиди приготування та подачі.

3.Технологія приготування оладок з кабачків, оладок з гарбуза, морквяників з яблуками. Вимоги до якості, правила відпуску.

Відповіді .

1. Загальні правила смаження овочів:

Для смаження використовують овочі сирі і попередньо зварені. Овочі смажать двома способами – основним (у невеликій кількості жиру) і у фритюрі (у великій кількості жиру). Перед смаженням овочі нарізують і обкачують у борошні. Для смаження основним способом – підготовлені овочі або вироби кладуть на розігрітий з жиром лист або сковороду до температури 140 – 150*С. і смажать з обох боків до утворення підсмаженої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі.

У фритюрі - підготовлені овочі або вироби обсушують. Жир нагрівають до температури 170 – 180*С. і смажать 2 – 8 хв.

2. Технологія приготування деруни і різновиди приготування. В українській кухні поширеною стравою є деруни. Їх готують з дерунної маси з різними начинками (з сиру, м'яса) і без начинки.

Приготування дерунної маси - сиру картоплю натирають на тертці, додають пшеничне борошно, яйця, сіль, перемішують.

Деруни зі сметаною або грибним соусом. – дерунну масу викладають ложкою на добре розігріту сковороду з жиром 0,5 см. завтовшки, 10 см. в діаметрі, смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. Подають зі сметаною або грибним соусом.

Деруни по – селянському – з дерунної маси смажать деруни. М'ясо свинини або яловичини нарізують дрібними шматочками, смажать, додають трохи води і тушкують до готовності. Готові деруни і м'ясо викладають шарами в горщику, додають бульйон, в якому тушкувалось м'ясо, сметану, маргарин, подрібнений часник,закривають кришкою і ставлять у жарову шафу на 5 – 7 хв. подають у горщику.

Деруни фаршировані сиром – на розігріту сковороду викладають ложкою дерунну масу , зверху кладуть начинку 0,5 см. яку накривають перунною масою 0,5 см., смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Начинка – сир протирають, додають яйця, сіль і поливають сметаною.

Деруни, фаршировані м'ясом – готують так сомо, як з сиром. Приготування начинки: м'ясо варять, пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, перемішують. Для поливки: сало нарізують дрібними кубиками, смажать, додають нарізану дрібними кубиками цибулю і пасерують. Подають – 2 шт. на порцію, поливають грибним соусом або поливкою з смаженого сала і цибулі.

3. Оладки кабачків – кабачки без шкірки і насіння нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку, додають борошно, яйця, сіль,цукор, соду і добре перемішують. Підготовлену масу викладають ложкою на розігріту з жиром сковороду і смажать з обох боків. Подають – оладки поливають вершковим маслом, маргарином чи сметаною.

Морквяники з яблуками – яблука обчищають, нарізають і припускають, моркву обчищають і варять. Варену моркву і припущені яблука протирають, додають цукор , сіль і помішуючи, вводять манну крупу, прогрівають.

Охолоджену масу заправляють ванільним цукром, добре перемішують,

надають їй форми батончика 5 – 6 см. завтовшки, нарізують упоперек, панірують у борошні, формують у вигляді биточків 1,5 см. завтовшки й обсмажують з обох боків. Морквяники можна готувати без ванільного цукру. Подають : перед подаванням поливають жиром або збоку підливають сметану.

Оладки з гарбуза.

Гарбуз обчищають від шкірки, видаляють насіння і протирають, у масу додають просіяну муку, молоко, цукор, яйця і сіль і перемішують до однорідної маси. На розігріту сковороду з жиром, ложкою викладають тісто і смажать оладки з обох боків. Подають : по 2 – 4 шт. на порцію, поливають сметаною. Вихід : 280 г.

Вимоги до якості : вироби з овочів правильної форми без тріщин, на поверхні рум'яна кірочка, на розрізі – колір, властивий овочам і начинки.

Технологія приготування смажених страв з картопляної маси : картопляники, зрази, картопляні палички, кульки картопляні, ковбаски картопляні з сиром. Вимоги до якості, правила відпуску, % втрат під час теплової обробки.

План.

1. Технологія приготування смажених страв з картопляної маси : картопляники, зрази, картопляні палички, кульки картопляні, ковбаски картопляні з сиром. Правило відпуску.

2. Вимоги до якості страв, % втрат під час теплової обробки.

Відповіді.

1. Картопляники.

Обчищену картоплю варять до готовності, обсушують і протирають гарячою. Охолоджують до температури 40 – 50 *С., додають яйця, масу перемішують і ділять на частини, обкачують у сухарях або борошні, надають форми коржика 1 см. завтовшки і смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі. Подають : у тарілку кладуть картопляники, поливають вершковим маслом або маргарином, чи сметаною, або соусом сметанним, сметанним з цибулею, грибним, томатним, цибулевим. Сметану і соус подають окремо.

Зрази картопляні.

З картопляної маси, приготовленої, як для картопляних котлет, сформувати коржі по 2 шт. на порцію, посередині коржа покласти фарш, з'єднати краї, обкачати в сухарях або борошні, надати форми цеглинки з овальними краями. Н/ф. обсмажити з обох боків, довести до готовності в жаровій шафі. Фарш – цибулю нарізати соломкою, пасерувати і з'єднати із вареними круто яйцями січеними, нарізаною зеленню, сіллю, перцем і перемішати. Замість яєць можна покласти пасеровані гриби або моркву, нарізану соломкою і припущену з маргарином. Подача : зрази покласти на тарілку або порційне блюдо, полити вершковим маслом або маргарином. Сметану, соуси (сметанний, томатний) подати окремо або підлити в блюдо.

Картопляні палички.

Варену картоплю протирають гарячою, охолоджують до температури 40 – 50*С., додають сирі яйця, картопляний крохмаль, частину дрібно нарізаної зелені петрушки і добре перемішують. З підготовленої маси формують валики 1 – 1,5 см. завтовшки, нарізують їх 12 – 15 см. завдовжки і смажать основним способом до рум'яної кірочки. Подають : у тарілку палички викладають гіркою, поливають маслом або сметаною, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Кульки картопляні

У протерту варену картоплю, охолоджену до температури 50*С., додають 0,3 частину борошна, жовтки яєць, перемішують і формують кульки діаметром 2,5 – 3 см. Підготовлені кульки обкачують у борошні, що залишилось, змочують у збитих яєчних білках, обкачують у сухарях і смажать у фритюрі. Подають кульки викладаючи на блюдо або порційну тарілку, прикрашають листками салату або гілочками зелені петрушки, кропу. У соуснику подають соус (томатний, червоний, грибний, червоний з цибулею й огірками). Кульки можна використовувати як гарнір до м'ясних страв.

Ковбаски картопляні з сиром.

Варену картоплю, обсушують, протирають гарячою, охолоджують до температури 40 – 50*С., додають борошно, жовтки яєць, сіль, масло вершкове, масу розробляють на невеликі кружальця по 3 шт. на порцію 0,5 см. завтовшки, на середину кладуть начинку із сиру (сир протирають, додають розтоплене вершкове масло, збиті білки, сіль, перемішують), формують у вигляді ковбасок, обкачують у борошні, змочують в білках яєць, панірують у сухарях і ставлять на холод на 30 хв., смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі.

Подають з маслом або сметаною.

2. Картопляники, зрази, кульки,ковбаски картопляні мають правильну форму, без тріщин, на поверхні рівномірна рум'яна кірочка, на розрізі – колір білий або кремовий, консистенція пухка, нетягуча, без грудочок непротертої картоплі, смак в міру солоний.

Загальні правила тушкування овочів. Страви і гарніри з тушкованих овочів і грибів (картопля тушкована, баклажани тушковані з картоплею, капуста тушкована, рагу овочеве, голубці українські).

Вимоги до якості, правила відпуску.

План.

1.Загальні правила тушкування.

2.Приготування страв і гарнірів з тушкованих овочів. Правило відпуску.

3.Вимоги до якості страв.

Відповіді.

1. Загальні правила тушкування – тушкують кожен вид овочів окремо або разом – суміш овочів, а також деякі фаршировані овочі. Для тушкування овочі нарізують соломкою, кубиками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають, а потім тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій чи соусу.

Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви під час тушкування свіжої капусти і буряків додають оцет. Овочі тушкують у посуді з закритою кришкою, при слабкому кипінні. Перед подаванням тушковані страви можна посипати подрібненою зеленню петрушки, кропу 2 – 3 г. на порцію.

2. Картопля тушкована.

Сиру очищену картоплю нарізують часточками або великими кубиками, обсмажують, моркву – часточками або середніми кубиками, цибулю – півкільцями і пасерують. Овочі з'єднують, додають пасероване томатне пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають спеції. Подають як самостійну страву і як гарнір.

Баклажани тушковані з картоплею.

Підготовлені баклажани, картоплю і помідори нарізують часточками.

Баклажани солять, посипають борошном і обсмажують, окремо обсмажують картоплю і помідори. Обсмажені баклажани і картоплю кладуть у каструлю, заливають бульйоном або водою 10 – 15% від маси продуктів і тушкують до напівготовності, потім додають обсмажені помідори, сметану і тушкують до готовності ще 10 – 15 хв. Перед подаванням посипають зеленню.

Капуста тушкована.

Свіжу капусту нарізати соломкою, покласти у казан шаром 20 – 30 см., додати бульйон або воду 20 – 30% від маси капусти, жир, оцет, пасероване томатне пюре і тушкують періодично помішуючи, до напівготовності, додають пасеровані овочі (морква, цибуля, корінь петрушки), нарізані соломкою, лавровий лист, перець і продовжують тушкувати, перед закінченням тушкування додати борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор і довести до готовності. Як що використовують квашену капусту, оцет не додають, а кількість цукру збільшують до 10 г. на порцію. Використовують як самостійну страву, як гарнір, а також включати до складу інших страв (солянка, бігус). Подають у баранчику, порційній сковороді або тарілці, посипавши подрібненою зеленню.

Рагу овочеве.

Картоплю, моркву і ріпу нарізують кубиками або часточками. Картоплю обсмажити, моркву і ріпу пасерувати або припустити, цибулю нарізати часточками і пасерувати, капусту нарізати шашками і припустити, цвітну капусту розібрати на суцвіття і зварити. Підготовлені картоплю і овочі з'єднати з соусом червоним або томатним, або сметанним і тушкувати 10 – 15 хв., додати кабачки або гарбуз, нарізані кубиками, обсмажені або сирі, припущену капусту або варену цвітну і тушкувати 15 – 20 хв. За 5 – 10 хв. до готовності покласти горошок зелений консервований, сіль, перець, лавровий лист, довести до готовності і заправити тертим часником. Подавати в баранчику, полити маслом, посипати зеленню.

Голубці українські.

На підготовлені листки капусти кладуть начинку (м'ясо яловичини пропускають крізь м'ясорубку, додають розсипчасту кашу пшоняну або рисову, чи пшеничну, перлову, пасеровану на салі ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують), надаючи форми циліндра, кладуть у сотейник,

додають бульйон і припускають 5 – 10 хв., потім заливають соусом сметанним з томатом, тушкують 10 -15 хв., готові голубці заправляють часником. Подають з соусом, в якому тушкували.

3 Вимоги до якості. Овочі після тушкування зберігають форму, смак тушованої капусти кисло – солодкий з ароматом спецій і томату, без запаху вареної капусти і сирого борошна, колір від світло до темно – коричневого, консистенція соковита.

Загальні правила запікання овочів. Страви і гарніри з запечених овочів і грибів. Вимоги до якості, правила відпуску.

План.

1. Загальні правила запікання овочів.

2. Страви і гарніри з запечених овочів і грибів. Правила відпуску.

3. Вимоги до якості.

Відповіді.

1. Перед запіканням більшість овочів підлягає тепловій обробці: їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді використовують сирими. Овочі запікають на листах або порціонних сковородах, попередньо змащених жиром і посипають сухарями, у жаровій шафі при температурі 250 – 280*С. до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури всередині виробу 80*С. Страви із запечених овочів поділяють на три групи: запечені у соусі, запіканки, фаршировані овочі.

2. Запіканка картопляна або рулет картопляний з м'ясом чи субпродуктами. Зварену гарячу картоплю протирають, додають маргарин або масло, охолоджують до температури 50*С., додають яйця і частину викладають на лист, змащений жиром і посипаний сухарями, розрівнюють і кладуть м'ясну начинку, на неї другу частину картопляної маси, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають. Готову запіканку трохи охолоджують і нарізують на порції.

Приготування начинки : сире м'ясо нарізають на шматочки, обсмажують, заливають гарячим бульйоном чи водою і тушкують до готовності (легені і серце варять, печінку обсмажують), охолоджують і пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, перемішують.

Приготування рулету : картопляну масу розкладають на змочену серветку завтовшки 1 см. на середину кладуть м'ясну начинку краї серветки з'єднують, перекладають рулет рубцем донизу на змащений жиром і посипаний сухарями лист. Поверхню рулету посипають сухарями, збризкують жиром, роблять проколи і запікають у жаровій шафі до готовності.

Перед подаванням запіканку або рулет нарізують по одному шматочку на порцію, кладуть на тарілку або порційне блюдо, поливають розтопленим жиром або червоним соусом, чи томатним, або грибним. Можна приготувати в порційній сковороді.

Голубці овочеві.

Головку капусти (без качана) відварити у підсоленій воді до напівготовності, розібрати на окремі листки, потовщені частини злегка відбити. На підготовлені листки покласти фарш,(моркву і цибулю нашаткувати соломкою і спасерувати, додати підсмажені гриби, зварений рис, сіль, перець і перемішати, можна додати варені січені яйця)., сформувати у вигляді конверта. Голубці викласти на лист, розігрітий з жиром, підсмажити, залити сметанним соусом або сметанним з томатом і запікати. Подають : на тарілку або баранчик покласти по 2 шт. полити соусом, в якому їх запікали.

Картопля фарширована м'ясом і грибами.

Підготовлену для фаршування картоплю наповнюють начинкою, накривають « кришечкою», змочують в яйцях, білій паніровці, укладають на змащений жиром лист і запікають у жаровій шафі до готовності. Подають з грибним соусом.

Начинка: м'ясо пропускають через м'ясорубку, обсмажують до готовності на маргарині, додають варені обсмажені гриби, подрібнений часник, грибний бульйон і спеції, перемішують.

Гриби у сметанному соусі , запечені.

Варені гриби нарізують скибочками або часточками, підсмажують у маслі до готовності, додають сметанний соус і доводять до готовності, розкладають на порційні сковороди, змащені маргарином, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають до утворення підсмаженої кірочки. Якщо гриби використовують як гарячу закуску, то їх нарізають тоненькими скибочками, запікають і подають у кокотниці. Подають : кокотницю ставлять на тарілку, поряд кладуть чайну ложечку або закусочну виделку.

Гарбуз запечений із сметаною.

Гарбуз підготовлений, нарізати скибочками, посолити, запанірувати у борошні і підсмажити, викласти на змащений маргарином і посипаний сухарями лист, зверху гарбуз посипати цукром, залити сметаною, посипати тертим сиром, збризнути маргарином і запікати. Подають: полити вершковим маслом або сметаною.

Перець фарширований овочами.

Солодкий перець промити, підрізати навколо плодоніжки і видалити її разом з насінням, перець проварити 2 – 3 хв. , наповнити фаршем, покласти на лист, залити бульйоном і запікати до готовності.

Фарш: моркву, петрушку і цибулю нарізати соломкою і спасерувати, додати пасерований томат пюре, цукор,сіль, перець і довести до кипіння. Подають: на тарілку або порційне блюдо чи баранчик, покласти перець і полити соусом. Фарширований перець який готували на олії , можна подавати як холодним, так і гарячим.

3. Вимоги до якості запечених страв. Рулет і запіканка мають рівну поверхню без тріщин з рум'яною кірочкою; Голубці овочеві-прямокутної форми, обсмажені з обох сторін і политі соусом, смак і запах тушкованої капусти, консистенція м'яка , соковита; Перець заповнений фаршем, политий соусом, смак і запах, запечених овочів ,колір від золотистого до світло – коричневого; Гриби запечені на поверхні мають рум'яну кірочку, смак в міру

солоний, запах з ароматом смажених грибів і сметанного соусу. Консистенція – гриби м'які, злегка хрумкі, соус однорідний, ніжний.

Технологія приготування гарнірів. Варіанти складних гарнірів і правило їх підбору.

План.

1. Технологія приготування гарнірів.

2. Варіанти складних гарнірів і правило їх підбору.

Відповіді.

1. Страви з овочів використовують як самостійні страви та як гарніри до страв з м'яса, риби.

Поняття про гарнір. Слово «гарнір» вперше згадується в М. В. Гоголя в другому томі «Мертвих душ». Замовляючи своєму кухарю сніданок на наступний день, Півень весь час йому нагадував про прикраси для кулеб'яки: «щоб гарніру, гарніру всякого побільше»...

Потім це слово з'явилося і в тлумачному словнику В. Даля 1863 р. Слово «гарнір» у перекладі з французької означає «прибирати», «прикрашати». В цьому і полягає одне із призначень гарніру: прикрасити, поліпшити страву. Для приготування гарнірів використовують широкий вибір продуктів: крупи, бобові, макаронні вироби, картопля, інші овочі, гриби, плоди, ягоди.

Круп'яні гарніри являють собою розсипчасті або в'язкі каші. Макаронні вироби використовують для гарнірів відварними, бобові – відварними, тушкованими. Особливо широко використовують гарніри з картоплі, однак потрібно враховувати, що страви з м'яса, риби важко засвоюються з гарнірами, в яких багато крохмалю: це гарніри з круп, макаронних, картоплі. І навпаки – гарнірами приготовленими з різних овочів, -- капусти різних видів, моркви, спаржі, спаржевої квасолі, гарбуза, буряки, зеленого горошку та фруктів – яблук, винограду, авокадо, слив, ківі, цитрусових. Гарніри з овочів і фруктів подають припущеними, вареними, смаженим, тушкованими, запеченими.

2. Варіанти складних гарнірів і правила їх підбору.

Враховуючи кольорову гаму, смакові властивості, овочі і фрукти на гарнір можна подавати, комбінуючи їх по видам або з'єднуючи між собою. Тому і називаються гарніри.

Прості – картопляне пюре, картопля відварна (кульки, груші, бочечки, грибочки, спіраль,), капуста відварна, припущена (брюссельська, цвітна, білоголова, кольорова, кольрабі, броколі), спаржа припущення, рисова або гречана каша розсипчаста, макарони відварні, спаржа квасоля відварна, кукурудза відварна або горошок зелений припущені, картопля смажена основним способом, нарізана кружальцями, часточками, брусочками.

Комбіновані - із двох видів продуктів нескладного приготування: картопляне пюре, капуста тушкова; картопля відварна, цвітна капуста смажена; картопля відварна, гриби смажені; картопля смажена, помідори смажені; картопля смажена, солодкий перець смажений; овочі припущені, капуста брюссельська, квасоля спаржа;

овочі відварні з жиром, цвітна капуста, морква припущена в молочному соусі; рис припущений, солодкий перець смажений; овочі «рататуй»; смажені кабачки, баклажани, помідори, цвітна капуста, солодкий перець. Складні - із трьох і більше видів продуктів зі складною кулінарною обробкою. Норма гарніру на порцію в середньому –150 г. Додатково на гарнір можна подати свіжі, солоні або мариновані овочі і консервовані плоди масою нетто по 25, 50, 75г., додатковий гарнір масою 50 – 75г. подають на закусочній тарільці.

Складні гарніри:

Баклажани смажені шпиговані, кукурудза припущена, цвітна капуста, смажена в яйцях.

Гриби, смажені в сметані, капуста білоголова в тісті, кукурудза припущена;

Капуста цвітна в тісті, зелений горошок припущений, баклажани смажені;

Картопляні крокети, зелений горошок, кукурудза припущена.

Картопляні котлети, кабачки смажені, капуста відварна.

Картопля пай (до страв з птиці, в корзиночці припущені зелений горошок, кукурудзу).

Література : В.С .Доцяк. Українська кухня., Л. Я. Старовойт. Кулінарія.

Контрольні запитання

1. Яке значення в харчуванні людини мають страви з овочів?
2. Жири яких видів використовують для фритюру?
3. Назвати форми нарізки картоплі для смаження в жирі.
4. Як приготувати тісто «кляр» для смаження капусти в тісті?
5. При якій температурі в запіканку додають яйця? Чому?
6. Як вийняти запіканку з форми?
7. Яких правил слід дотримуватись, щоб зменшити втрати віта міну С при тепловій обробці?
8. Як готують і подають капусту тушковану?
9. У чому особливість приготування запечених овочевих страв?
10. Яким вимогам мають відповідати страви з варених, припу щених, тушкованих і запечених овочів?

Завдання для практичних занять

11. Складіть технологічну схему приготування оладок із кабачків.
12. Складіть технологічну схему приготування зраз картопля них.
13. Підберіть комбінований гарнір до страви «М'ясо тушковане».