

План уроку

виробничого навчання на 12.03. 2021

Група № 14

Курс I

Урок веде майстер в/н С.М.Репчук

Тема уроку : Технологія приготування страв та гарнірів з відварних та припущених овочів

Страви і гарніри з варених овочів

Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі. Овочі варять у воді або на парі, щоб зберегти поживні речовини.

Картоплю і моркву варять обчищеними і з шкірочкою, буряки — з шкірочкою, кукурудзу — печатками, стручки квасолі — нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

Овочі занурюють у киплячу підсолону воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді в закритою кришкою в наплитних або стаціонарних казанах. Вода має покривати овочі на 1 —2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С. Буряки, моркву, зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнився процес варіння. Овочі, які мають зелений колір (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа й артишоки), варять у великій кількості води (3— 4л на 1 кг) в посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір. Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холодною водою і залишають для набухання на 1—3 год., а потім варять у тій самій воді. Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх. Консервовані прогрівають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування перших страв і соусів. На парі рекомендується варити розсипчасту картоплю і моркву, оскільки під час варіння у воді вони стають водянистими і несмачними.

Картопля варена

Однакові за величиною бульби очищеної картоплі (великі бульби нарізують часточками) кладуть у казан шаром не більш як 50 см, заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1 — 1,5 см, солять, накривають кришкою, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують (посуд накривають кришкою і ставлять на плиту на 3—5 хв. на недуже гаряче місце).

Картоплю, обточену бочечками, молоду і ту, що швидко розварюється, варять 15 хв. після закипання, а потім воду зливають і доводять до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані).

Картопля добре очищена, без вічок і темних плям, не допускаються потемнілі бульби.

Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна — розібрана на суцвіття. Не допускається смак пареної капусти. Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію. Колір вареної картоплі — від білого до світло-кремового, капусти і гороху овочевого — від світло-зеленого до зеленого.

Смак — характерний для кожного виду овочів.

Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудок непротертої картоплі. Смак — ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір — від білого до кремового. Укладене на тарілку, на поверхні написаний візерунок.

Пюре зі шпинату темно-зеленого кольору, маса однорідна, густа, пухка. Смак трохи солонуватий, ніжний, запах — з ароматом молока.

Зварену картоплю і картопляне пюре зберігають на марміті не більше 2 год., цвітну, білоголову варену капусту — не більше як 60 хв., оскільки при тривалому зберіганні погіршується їхня якість і руйнується вітамін С.

Енергетична цінність і якість готових овочевих страв при тривалому зберіганні знижується. Особливо зменшується кількість вітаміну С під час нагрівання під дією кисню. Тому їх, як правило, готують невеликими партіями.

Припускання — це приготування їжі в невеликій кількості води або бульйону при температурі трохи нижче точки кипіння в щільно закритому посуді.

Припущені овочі відмінно підходять для приготування різних гарнірів. Крім того, їх можна вживати і як самостійну страву. Страви з припущених овочів входять до меню дієтичного та дитячого харчування.

Загальні правила припускання овочів

Перед припусканням оброблені овочі нарізують: капусту – шашками або часточками, моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву – кубиками, брусочками або часточками, помідори без шкірочки – часточками.

У власному соку (без додавання рідини) припускають ті овочі, які містять велику кількість рідини і легко її виділяють – гарбуз, помідори, кабачки. Овочі, які не мають цих властивостей (морква, капуста, шпинат, щавель, ріпа) або суміш їх припускають у невеликій кількості рідини (вода, бульйон) з додаванням жиру.

Припускають овочі у посуді з товстим дном із закритою кришкою. Підготовлені овочі кладуть у посуд шаром завтовшки 5 см. На 1 кг овочів використовують 0,2 – 0,3 л рідини 20 – 30 г жиру.

Припущені овочі заправляють вершковим маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву, або як гарнір до страв з риби, м'яса птиці, дичини.

Під час теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (при смаженні вона частково випаровується, при варінні – переходить у відвар разом з поживними речовинами). Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

Технологічна карта

Найменування страви: *Картопля відварна*

Найменування сировини	Витрати сировини в г на 1 порцію		Технологічні вимоги до якості сировини
	брутто	нетто	
Картопля	334	258	Сировина відповідає вимогам діючих стандартів або технічних умов
або картопля молода	333	266	
Маса вареної картоплі		250	
Масло вершкове	15	15	
чи сметана	30	30	
або соус		75	
Вихід			
з маслом		265	
з соусом		325	
з сметаною		280	

Технологія приготування

1. Картоплю сортують, калібрують, миють, обчищають і обточують кульками або бочечками
2. Підготовлену картоплю кладуть у казан шаром не більше ніж 50 см, заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1-1,5 см.
3. Солять, накривають кришкою, доводять до кипіння і варять 15 хв. після закипання.
4. Воду зливають і доводять до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані)
5. Варять картоплі невеликими партіями і використовують як самостійну страву або як гарнір.

Перед подаванням картоплю кладуть у підігріту столову мілку тарілку, баранчик або порційну сковороду, поливають маслом чи сметаною, або

соусом грибним, цибулевим, сметанним, чи подають соуси окремо. Можна використовувати як гарнір до страв з м'яса і риби.

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – варені овочі зберігають форму, бульби картоплі однакові за величиною. Допускається незначне розварювання бульб.

Консистенція – м'яка, ніжна.

Колір – від білого до світло – кремового.

Смак та запах – відповідний для кожного виду овочів.

Технологічна карта

Найменування страви: *Овочі припущені в молочному або сметанному соусі*

Найменування сировини	Витрати сировини в г на 1 порцію		Технологічні вимоги до якості сировини
	брутто	нетто	
Морква	63	50	Сировина відповідає вимогам діючих стандартів або технічних умов
Гарбуз	51	36	
або кабачки	57	38	
Горошок консервований	31	20	
Капуста білоголова	49	39	
або капуста цвітна	63	33	
Маргарин столовий	10	10	
Маса припущених овочів		125	
Соус молочний або сметанный		75	
Цукор	2	2	
Вихід		200	

Технологія приготування

1. Моркву, кабачки нарізати кубиками або часточками, білоголову капусту – шашками, цвітну капусту розібрати на суцвіття.
2. Кожен вид овочів припускати окремо, а консервований горошок – у власному соку.
3. Припущені овочі з'єднати .
4. Заправити молочним соусом середньої консистенції.
5. Покласти сіль, цукор.
6. Прогріти 1 –2 хв.

7. Подавати в баранчику або порціонній сковороді, посипати зеленню. Можна покласти кусочок вершкового масла і подати з грінками.

Вимоги до якості

Зовнішній вигляд – припущені овочі зберегли форму нарізання.

Колір – властивий овочам, з яких готували страви.

Консистенція - м'яка, соковита.

Смак і запах – з ароматом овочів молока, без запаху підгорілого молока і переварених овочів.

Технологічна карта
Морква в молочному соусі

Найменування	Брутто, г	Нетто, г	Розрахунок	
			Брутто, г	Нетто, г
Морква	136	109		
Маргарин столовий	10	10		
Маса припущеної моркви		100		
Молоко	75	75		
Масло вершкове	5	5		
Борошно пшеничне	5	5		
Цукор	1	1		
Маса готового соусу		75		
Маргарин столовий	5	5		
Вихід:		180		

Технологія приготування

Борошно пшеничне спасерувати з вершковим маслом до кремового кольору, охолодити ($t = 70^{\circ}\text{C}$), поступово розвести гарячим молоком і при безперервному помішуванні варити 7-10 хв. у посуді з товстим дном, додати сіль, цукор. Соус процідити.

Обчищену моркву нарізають дрібними кубиками (брусочками), кладуть у посуд, додають бульйон (0,2 л на 1 кг), маргарин і припускають до готовності.

До припущеної моркви додають молочний соус, перемішують і доводять до кипіння.

Перед подаванням страву поливають маргарином.

Вимоги до якості

Форма нарізаної моркви збереглася. Смак трохи солонуватий, запах – з ароматом моркви і молока. Колір – властивий страві. Консистенція – м'яка.

Овочі у соусі зберігають у посуді під кришкою не більш як 2 години.