

План уроку

виробничого навчання

Група № 14

Курс I

Урок веде майстер в/н С.М.Репчук

Тема уроку : Технологія приготування страв з запечених овочів

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

Перед запіканням бабки, запіканки змащуйте яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипайте тертим твердим сиром чи меленими сухарями і збризкуйте маслом.

Картопля, запечена з сиром.

Інгредієнти:

- 1) 1,1 - 1,5 кг картоплі;
- 2) 150 г сиру;
- 3) спеції за смаком (наприклад, сушені трави);
- 4) сіль;
- 5) рослинна олія.

Технологія приготування

- а) Сир натерти на дрібній терці
- б) Почищену картоплю нарізують кружальцями, викладають на порціонну сковороду;
- в) Солимо та додаємо спеції
- г) Посипаємо сиром;

- д) Форму накрити фольгою та покласти в духовку.
- е) Запікати при температурі 180` впродовж 30-40 хв. Потім фольгу зняти та допікати картоплю до появи скоринки 10 хв.

Кольорова капуста, запечена з грибами та сиром

Інгредієнти:

кольорова капуста - 1 качан;

печериці - 10-15 шт.;

твердий сир - 150г;

масло рослинне - 1 ст.л.;

сіль, перець;

орегано сушений.

Технологія приготування:

- а) Капусту вимити і розібрати на суцвіття;
- б) Гриби вимити і кожен розрізати навпіл або на четвертинки, якщо вони великі;
- в) Покласти капусту в киплячу підсолону воду і варити 5 хв;
- г) Додати гриби, готувати ще 3 хв. Відкинути на друшляк;
- д) Викласти капусту і гриби в форму для запікання. Скропити рослинним маслом і посипати дрібною орегано;
- е) Сир натерти на крупній тертці;
- ж) При подачі посипати зеленню.

