

План уроку

виробничого навчання

Група № 14

Курс I

Урок веде майстер в/н С.М.Репчук

Тема уроку : Технологія приготування страв з тушкованих овочів.

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 або кропу (2-3 г на порцію).

Капуста тушкована

Капуста: про користь цього овоча можна говорити нескінченно. Вона здатна очищати організм, вона здатна його насичувати вітамінами. В зимовий час і весняний вона зовсім не замінима, так як саме в цей період часу організм людини потребує таких необхідних йому вітамінів.

Інгредієнти для приготування капусти тушованої:

1. Капуста білокачанна – 1 кг.
2. Ріпчаста цибуля -160 р.
3. Морква - 160 р.
4. Томатна паста - 2 ст. л.
5. Соняшникова олія.
6. Гвоздика - 5 р.
7. Лавровий лист - 5 р.
8. Чорний мелений перець - 1 ч. л.
9. Перець запашний - 5 р.
10. Сіль.

Інвентар для приготування капусти тушованої:

1. Миска.
2. Сковорода.

3. Ніж.
4. Шинкування.
5. Плита.
6. Кухонна дошка.
7. Терка.

Приготування капусти тушкованої.

Крок 1: опрацьовує цибулю, моркву.



Важко не погодитися з тим, що будь-яку страва ретельно і старанно приготована радує не тільки шлунок, але й око, що важливо. І ми старанно нарізаємо цибулю кубиками, а моркву натираємо на крупній тертці.

Крок 2: обсмажуємо.



Обсмажування цибулі та моркви відбувається до тих пір, поки цибуля не набуває яскраво золотистий колір. Потім приступаємо до наступного кроку.

Крок 3: тушкуємо капусту.



Шаткуємо капусту, і окремо її тушкуємо з лавровим листом, запашним перцем і гвоздикою. Доводимо капусту до напівготовності, додаємо в неї томатну пасту, засмажку з цибулі і моркви, солимо, перчимо за смаком.

Крок 4: доводимо до готовності.



Добре перемішавши всі наші інгредієнти, тушкуємо їх ще п'ятнадцять, двадцять хвилин, до тих пір, поки капуста не стане м'якою. Коли тушкована капуста готова її можна подавати.

Крок 5: подаємо.



Тушковану капусту можна використовувати в якості гарнірів до м'ясних, рибних страв, її можна подавати в чистому вигляді якщо, наприклад ви дотримуетесь часу поста або з якихось інших причин не вживаєте м'ясні продукти. Подавати нашу страву можна, прикрасивши зеленню, петрушкою, кропом або на ваш смак будь-якою іншою зеленню. У будь-якому випадку це блюдо буде досить смачним і корисним.