

Урок по УП 02

Группа 23ПК, Курс 2

Дата проведения: 03.06.2020г

Тема урока: Технология приготовления блюд из запеченных и фаршированных овощей: капуста цветная, запеченная под соусом; морковная запеканка; свекла, фаршированная овощами; пудинг из тыквы и яблок.

Сервировка, оформление, подача, оценка качества готового блюда.

Задание для обучающихся:

1. Запишите дату и тему урока.

2. Технологию приготовления свеклы, фаршированной с овощами и пудинга из тыквы и яблок изучите самостоятельно, используя интернет источник.

3. Приготовьте самостоятельно 1 порцию запеченного или фаршированного блюда по выбору.

4. Произведите расчет продуктов для приготовления 5 порций блюда, которое вы приготовили. Результаты запишите в технологическую карту, которую вы разработаете:

№п/п	Сырье	Масса на 1 порцию, г	Масса на 5 порций, г
		М (брутто)	М (брутто)
1			

5. Опишите правила подачи и требования к качеству блюд темы урока. Результат запишите в таблицу:

Наименование блюда	Внешний вид	Консистенция	Цвет	Вкус и запах
1. Капуста цветная, запеченная под соусом				
2. Морковная запеканка				
3. Свекла, фаршированная овощами				
4. Пудинг из тыквы и яблок				

6. Пришлите фотоотчет о выполненной работе (лекция, фото приготовленного блюда).

Работы присылать на адрес электронной почты мастера производственного обучения Егоркиной С.В. - cdtn1967@yandex.ru

Лекция к уроку

Блюда из запеченных овощей

Для запекания овощей их предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми. Овощи запекают на противнях или порционных сковородах в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С. Запекание продолжают до образования на поверхности поджаристой корочки и температуры внутри изделия 80°С. Дно и стенки посуды смазывают жиром и посыпают молотыми сухарями. Порционные сковороды смазывают маслом.

Запеченные овощи можно разделить на группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки; фаршированные овощи. Перед запеканием поверхность запеканок, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые в соусе, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

Морковная или капустная запеканка. Из моркови и капусты приготавливают массу так же, как для котлет, выкладывают на противень, смазанный маслом, и посыпают сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, запекают. Готовую запеканку нарезают на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соус молочный или сметанный. Сметану подают отдельно.

Капуста цветная, запеченная под соусом. Обработанную цветную капусту варят целыми кочешками. Белокочанную или савойскую капусту зачищают от испорченных листьев, вырезают кочерыжку, моют и нарезают на дольки, затем капусту варят. Готовую капусту вынимают из отвара, дают стечь воде. На порционную сковороду, смазанную маслом, подливают немного соуса, укладывают капусту цветную, или белокочанную, или савойскую, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Цветную капусту можно разделить на соцветия, белокочанную или савойскую – нарезать шашками и сварить. Вареную капусту соединяют с

молочным соусом средней густоты, укладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске капусту поливают маслом, подают в той же сковороде, в которой она запекалась.

Солянка овощная. Свежую или квашеную капусту тушат, соленые огурцы очищают, нарезают ломтиками или ромбиками, припускают. Соленые или маринованные грибы промывают, нарезают ломтиками, ошпаривают и слегка обжаривают. Подготовленные грибы и огурцы соединяют с пассерованным луком и каперсами.

На порционную сковороду, смазанную маслом, кладут слой тушеной капусты, на него – подготовленные овощи с грибами, закрывают другим слоем капусты. Поверхность выравнивают, посыпают тертым сыром с сухарями и запекают. При приготовлении солянки в массовых количествах тушеную капусту смешивают с подготовленными овощами, перемешивают и прогревают. Затем укладывают на противень или сковороду, смазанную жиром, поверхность выравнивают, сверху посыпают сухарями или сухарями с сыром и запекают, готовую солянку нарезают на порции.

При отпуске кладут на тарелку или отпускают в порционной сковороде, украшают зеленью, грибами, лимоном, маслинами.

Голубцы овощные. Подготовленные полуфабрикаты голубцов укладывают на разогретый с жиром противень, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу.

Для фарша: морковь и лук шинкуют соломкой, пассеруют, соединяют с вареным рисом, вареными мелкорубленными грибами, добавляют соль, перец, зелень петрушки и перемешивают, можно положить яйца.

При отпуске голубцы кладут на тарелку или порционное блюдо по 2 шт., поливают соусом, в котором их запекали.

Капуста свежая 190, грибы белые свежие 53, или грибы белые сушеные 10, или шампиньоны свежие 66, морковь 28, лук репчатый 36, крупа рисовая 11, зелень петрушки 3, маргарин 15, соус 100. Выход 250.

Помидоры фаршированные. Плотные, среднего размера помидоры, подготовленные для фарширования, наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, сверху посыпают тертым сыром, смешанным с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают 15–20 мин.

Для фарша: подготовленные белые грибы или шампиньоны мелко нарезают и обжаривают с мелко нарезанной сердцевиной помидоров. Лук репчатый нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют. Рисовую крупу отваривают. Затем всё соединяют, добавляют соль, молотый перец, зелень петрушки, можно мелко нарубленный чеснок.

При отпуске кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом. Сметану подают отдельно.

Перец фаршированный. *Первый способ.* Морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеруют, добавляют свежие помидоры или томатное пюре и пассеруют вместе. Затем соединяют с отварным рисом, кладут соль, перец, зелень петрушки и перемешивают. Подготовленный перец наполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают соусом, с которым запекали. *Второй способ.* Морковь, петрушку и репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют, в конце пассерования кладут томатное пюре, пассеруют вместе, вливают уксус, кладут сахар, соль, доводят до кипения. Подготовленный для фарширования перец наполняют фаршем, укладывают в сотейник или на противень, наливают немного бульона и припускают или запекают.

При отпуске перец кладут в тарелку или порционное блюдо, поливают соком, оставшимся после припускания. Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, подают горячим или холодным.

Кабачки фаршированные. Подготовленные полуфабрикаты кабачков наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, заливают до половины соусом сметанным, сметанным с томатом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске кладут на порционное блюдо, в баранчик или на тарелку, поливают соусом, с которым запекали, или отдельно подают сметану.

Для фарша: пассерованный репчатый лук соединяют с вареным рисом и мелко рублеными яйцами, добавляют перец, соль, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Можно положить морковь. Кроме того, используют овощной фарш. Белокочанную капусту нарезают соломкой, жарят или тушат с добавлением небольшого количества бульона, томатного пюре, жира. Соединяют с пассерованными овощами (морковь, лук, петрушка), добавляют соль, перец, чеснок, измельченную зелень, мелко нарезанный и слегка обжаренный зеленый лук и всё перемешивают.

Баклажаны фаршированные. Подготовленные полуфабрикаты баклажанов наполняют фаршем, укладывают в один ряд на противень, смазанный жиром, подливают небольшое количество бульона или воды и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Для фарша: морковь, петрушку и лук нарезают соломкой или мелкими кубиками, пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Помидоры жарят отдельно. Подготовленные овощи соединяют и прогревают. Затем добавляют чеснок, соль, перец и перемешивают, кладут мелко нарезанные вареные яйца или жареные грибы.

При отпуске баклажаны кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают соусом сметанным или сметанным с томатом, посыпают измельченной зеленью.

Требования к качеству овощных блюд. Сроки хранения

Запеченные овощи – рулеты и запеканки имеют ровную поверхность без трещин, с румяной корочкой. На разрезе толщина верхнего и нижнего слоя одинаковая, фарш распределен равномерно. Цвет и вкус – овощей, из которых приготовлены запеченные блюда. Овощи, запеченные под соусом, должны быть полностью залиты ровным слоем соуса, на поверхности румяная корочка. Консистенция мягкая.

Блюда и гарниры из овощей нельзя долго хранить в горячем состоянии,

так как ухудшаются их внешний вид и вкус, снижается пищевая ценность (разрушается витамин С).

Тушеные и запеченные блюда из овощей и блюда из грибов хранят в горячем состоянии не более 2 ч.