

Урок по УП 02

Группа 23ПК, Курс 2

Дата проведения: 04.06.2020г

Тема урока: Приготовление блюд из запеченных овощей: рулет картофельный с овощным фаршем; голубцы овощные; помидоры, кабачки фаршированные овощным фаршем.

Сервировка, оформление, подача, оценка качества готового блюда.

Задание для обучающихся:

1. Запишите дату и тему урока.

2. Приготовьте самостоятельно 1 порцию запеченного блюда по выбору.

3. Произведите расчет продуктов для приготовления 20 порций блюда, которое вы приготовили. Результаты запишите в технологическую карту, которую вы разработаете:

№п/п	Сырье	Масса на 1 порцию, г	Масса на 20 порций, г
		М (брутто)	М (брутто)
1			

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

Наименование блюда	Внешний вид	Консистенция	Цвет	Вкус и запах
1. Рулет картофельный с овощным фаршем				
2. Голубцы овощные				
3. Помидоры, фаршированные овощным фаршем				
4. Кабачки фаршированные овощным фаршем				

5. 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.

Картофельная запеканка. Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают половину картофельной массы слоем 2 см, на нее кладут фарш, распределяют его ровным слоем. Сверху закрывают другой половиной картофельной массы, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, делают рисунок и запекают.

Для фарша: сушеные грибы варят, мелко измельчают, соединяют с пассерованным репчатым луком, вареными рублеными яйцами, кладут соль, перец, зелень петрушки или укропа и перемешивают. Запеканку можно приготовить без фарша, из одной картофельной массы.

При отпуске запеканку нарезают на порции, кладут на тарелку или порционное блюдо, поливают сливочным маслом или подливают соусы томатный, сметанный или грибной, сметану подают отдельно.

Рулет картофельный. Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет, выкладывают в виде прямоугольника толщиной 1,5–2 см на смоченную водой салфетку или полотенце. На середину массы по длине кладут фарш, соединяют её края, придают форму рулета и перекладывают

швом вниз на смазанный жиром противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями, делают проколы, сбрызгивают маслом и запекают.

Для фарша: капусту шинкуют соломкой или мелко рубят, обжаривают (можно тушить). Грибы варят, шинкуют соломкой, слегка обжаривают. Лук репчатый и морковь нарезают соломкой и пассеруют. Капусту или грибы соединяют с морковью, луком, вареными рублеными яйцами, добавляют соль, перец и перемешивают. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).

При отпуске готовый рулет нарезают на порции, кладут на порционное блюдо или тарелку, поливают маслом или соусом томатным, сметанным, грибным или отдельно подают сметану.

Картофель 240, капуста свежая белокочанная 50. или капуста квашеная 57, или свежие белые грибы 61, или грибы сушеные 15, или шампиньоны свежие 99, лук репчатый 24, маргарин столовый 10, сметана 5, сухари 5, соус 75 или сметана 20 Выход: с соусом 275, со сметаной 220.

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, 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 мелкорублеными 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 мелкорублеными 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

Вареные овощи должны сохранить форму, клубни картофеля могут быть слегка разварившиеся. Цвет картофеля от белого до желтоватого, не допускается покраснение или потемнение клубней. Цвет корнеплодов, свойственный их натуральному цвету. Картофель и корнеплоды, хорошо

очищенные от глазков, черных пятен и загнивших частей, консистенция рыхлая. Отварная капуста не должна иметь привкуса пареной капусты. Консистенция мягкая, нежная. Цвет от белого до кремового, для ранних сортов капусты и савойской – от светло-зеленого до кремового, для брюссельской ярко-зеленый или бурый. На поверхности цветной капусты не допускаются темные пятна и покраснения.

Картофельное пюре – консистенция густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля. Цвет от кремового до белого, без темных включений.

Припущенные овощи имеют вкус слегка соленый с ароматом овощей и молока, не допускается запах подгорелого молока и овощей. Цвет, свойственный овощам, из которых приготовлено блюдо. Консистенция мягкая. Форма нарезки овощей должна быть сохранена.

Жареные овощи должны иметь одинаковую форму, обжарены равномерно с обеих сторон, консистенция мягкая. Цвет жареного картофеля желтый, отдельные кусочки могут быть обжарены до коричневого цвета. Цвет остальных овощей светло-коричневый на изломе, свойственный натуральному цвету овощей. Котлеты, зразы, шницель должны быть правильной формы без трещин, на поверхности румяная поджаристая корочка. Цвет изделий из картофеля на разрезе белый или кремовый, консистенция пышная, нетягучая, без комков непротертого картофеля. Цвет морковных котлет на разрезе светло-оранжевый. Вкус слегка сладковатый. Консистенция рыхлая, однородная, без крупных кусочков моркови и комочков манной крупы. Цвет изделий из капусты светло-кремовый.

Тушеные овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера. Консистенция мягкая, сочная, у капусты допускается упругая. Вкус – овощей, из которых приготовлено блюдо, для тушеной капусты – кисло-сладкий. Цвет от светло- до темно-коричневого, для тушеной свеклы – темно-вишневый. Форма нарезки овощей сохранена, допускается часть разварившегося картофеля.

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). Отварной картофель обсушенный и картофельное пюре хранят на мармите не более 2 ч. Цветную капусту, спаржу, кукурузу отварные хранят в горячем отваре не более 30 мин. Для более длительного хранения их охлаждают и без отвара ставят в холодильник, а по мере использования прогревают в отваре.

Овощи в соусе или масле хранят в посуде под крышкой не более 2 ч. Если необходимо более длительное хранение, то овощи вынимают из отвара, охлаждают и хранят в холодильнике. Затем соединяют с соусом или отваром, доводят до кипения. Овощи, жаренные во фритюре, можно хранить в остывшем состоянии в течение дня. Тушеные и запеченные блюда из овощей и блюда из грибов хранят в горячем состоянии не более 2 ч.