Урок по УП 02

Группа 23ПК, Курс 2

Дата проведения: 02.06.2020г

Тема урока: Технология приготовления блюд из запеченных и фаршированных овощей: запеканка картофельная с грибным фаршем; перец, фаршированный овощным фаршем; кабачки фаршированные овощами. Сервировка, оформление, подача, оценка качества готового блюда.

Задание для обучающихся:

1.Запишите дату и тему урока.
2.Приготовьте самостоятельно 1 порцию запеченного или фаршированного блюда по выбору.
3.Произведите расчет продуктов для приготовления 10 порций блюда, которое вы приготовили. Результаты запишите в технологическую карту, которую вы разработаете:

№п/п	Сырье	Масса на 1 порцию, г	Масса на 10 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.Запеканка картофельная с грибным фаршем				
2.перец, фаршированный овощным фаршем				
3.Кабачки фаршированные овощами				

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 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.

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.

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 фаршированияперец 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.

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.