## СТРАВИ ТА ГАРНІРИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ І ГРИБІВ

##### Вивчивши даний розділ, ви повинні знати:

Важливо

* *харчову цінність страв із овочів;*
* *класифікацію гарнірів;*
* *різновиди приготування гарнірів з картоплі;*
* *особливості підбору посуду для відпуску страв з картоплі, ово*- *чів і грибів;*
* *особливості оформлення страв;*
* *вимоги до якості страв;*
* *терміни зберігання страв;*
* *технологічний процес приготування страв;*
* *правила збереження вітаміну С.*

##### На основі набутих знань ви повинні вміти:

Важливо

* *готувати різні страви з овочів;*
* *вибирати способи фарширування овочів;*
* *вміти підбирати гарніри для м’ясних і рибних страв;*
* *визначати якість страв із овочів;*
* *рекомендувати гарніри до страв з риби та м’яса.*

***Ключові терміни й поняття***

* тісто кляр
* комбіновані гарніри
* декстринізація
* клейстер
* збереження вітаміну С
* крокети
* картопля фрі
* картопля пай
* пігменти

## Значення страв і гарнірів з овочів у харчуванні людини. Процеси, що відбуваються в овочах під час

## теплової кулінарної обробки

Страви з овочів — це важливе джерело вуглеводів, міне- ральних речовин, органічних кислот і вітамінів, необхідних для організму людини. Смакові й ароматичні речовини, барвники, які

містяться в овочах, підвищують апетит. Клітковина посилює пе- ристальтику кишечника, а також сприяє нормалізації жирового обміну та виведенню з організму холестерину. Тому страви з ово- чів слід споживати для профілактики й лікування атеросклерозу. Пектин характеризується бактерицидною дією (стримує розви- ток гнильних бактерій), виводить з організму радіонукліди.

Рослинні продукти мають становити 2/3 раціону харчування людини. При цьому велике значення мають страви з овочів і зеле- ні, які додають у готові страви без теплової обробки. Їжа повинна бути різноманітною, збуджувати апетит і викликати в людини відчуття задоволення. Тому гарніри з овочів доповнюють страви з м’яса, птиці і риби, бо вони надають їм привабливого зовніш- нього вигляду, збагачують поживними речовинами, збуджують апетит і сприяють кращому засвоєнню. Поєднуючи овочі з м’ясом, птицею та рибою, можна значно підвищити їхню біологіч- ну цінність. Добирати гарніри до страв із м’яса, птиці, риби пот- рібно за смаком, кольором і складом овочів, ураховуючи при цьо- му калорійність і смак основної страви.

Наприклад, до страв із жирного м’яса й птиці використовують тушковану квашену капусту та овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м’яса краще подавати гарніри з ніж- ним смаком — відварну картоплю, картопляне пюре, овочі в мо- лочному соусі; до вареного м’яса подають зелений горошок, від- варну картоплю, картопляне пюре; до смаженого — складні овоче- ві гарніри, смажену картоплю; до вареної та припущеної риби — картоплю варену. Гарніри з капусти, брукви й ріпи до рибних страв не подають.

Гарніри з овочів можуть бути простими й комбінованими. Прості гарніри — це овочі одного виду, комбіновані — два, три й більше. Комбіновані гарніри з різних овочів є цінним джерелом вітамінів, вуглеводів, органічних кислот і мінеральних солей.

У комбінованих гарнірах овочі мають поєднуватися між собою за смаком і кольором. Наприклад, картопля смажена, відварні зе- лений горошок або квасоля, картопля смажена та овочі в молоч- ному соусі, картопляне пюре, морква або буряки, тушковані у сметанному соусі тощо.

Комбінування різних продуктів дає змогу компенсувати недо- ліки одних перевагами інших, сприяє інтенсивнішому виділенню травних соків і кращому засвоєнню їжі.

Гарніри можна посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки, кропу (2–3 г на порцію) або зеленою цибулею (5–10 г на порцію). Додатково на гарнір можна подавати свіжі або солоні огірки, ква- шену капусту, солоні й мариновані гриби, закусочні та овочеві консерви, салати із сирих овочів (50 г на порцію), нарізаний ли- мон, маслини й капарці, плоди мариновані (25–50 г на порцію).

Основою правильного приготування овочевих страв є вибір прийомів теплової обробки, які забезпечать максимальне збере- ження цінних харчових речовин, які містяться в овочах. Залежно від виду теплової обробки розрізняють страви з відварних, припу- щених, смажених, тушкованих і запечених овочів.

Теплова обробка сприяє розм’якшенню овочів, утворенню но- вих смакових та ароматичних речовин.

Крохмаль, який є в овочах, при нагріванні клейстеризується. Крохмальні зерна при температурі 55–70 °С вбирають воду, яка міститься в овочах, й утворюють драглисту масу — клейстер.

Під час смаження овочів на їхній поверхні утворюється рум’яна кірочка. Це наслідок декстринізації (розщеплювання) крохмалю, карамелізації (глибокого розщеплювання) цукрів і ме- ланоїдових утворень. Внаслідок карамелізації кількість цукру в овочах зменшується, а на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка.

Різноманітне забарвлення овочів зумовлене присутністю в них пігментів (барвників). Завдяки вмісту хлорофілу щавель, шпи- нат, салат, зелений горошок мають зелений колір. Під час тепло- вої обробки органічні кислоти клітинного соку вступають у реак- цію із хлорофілом, утворюючи нову сполуку бурого кольору.

Жовтий, оранжевий, червоний кольори овочів (морква, тома- ти, червоний болгарський перць) зумовлені вмістом каротиноїдів, які стійкі проти дії тепла, кислот, лугів і не змінюють колір під час теплової обробки.

Буряки мають червоно-фіолетовий колір завдяки наявності барвників: пурпурного (бетаніну) й жовтого.

Капуста, картопля, ріпчаста цибуля у процесі варіння набува- ють жовтого відтінку, що зумовлено вмістом безбарвних флаво- нових глюкозидів.

Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі проти теплової об- робки й майже не змінюються. Вітамін С (аскорбінова кислота) легко руйнується під час теплової обробки, особливо при варінні у великій кількості рідини.

##### Правила теплової обробки овочів

1. Тривалість теплової обробки овочів залежить від стійкості протопектину. У сирих овочах клітини рослинної тканини зв’яза- ні між собою протопектином, який при тепловій обробці перехо- дить у розчинну речовину — пектин. При цьому зв’язок між клі- тинами послаблюється й овочі розм’якшуються;
2. У кислому середовищі та середовищі з великою кількістю солей кальцію перехід протопектину в пектин сповільнюється й овочі погано розм’якшуються;
3. Овочі краще варити у м’якій воді, яка містить незначну кіль- кість солей кальцію;
4. Зелені овочі рекомендується варити при бурхливому кипін- ні у відкритому посуді, при цьому кислоти разом з парою води ви- вітрюються, а колір овочів не змінюється;
5. Під час теплової обробки колір буряків краще зберігається якщо їх варити цілими в кислому середовищі; тому при варінні та тушкуванні буряків додають оцет;
6. Під час теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (при смаженні вона частково випарову- ється, при варінні — переходить у відвар). У відвар переходять мі- неральні речовини, водорозчинні вітаміни, органічні кислоти, цукри, білки, які визначають смак і харчову цінність овочів;
7. Відвари з овочів (крім відварів з молодої картоплі) слід ви- користовувати для приготування перших страв і соусів: вони міс- тять різні поживні речовини;
8. Вітамін С краще зберігається при варінні на парі та при сма- женні, оскільки жир захищає овочі від стикання з киснем повіт- ря, який сприяє окиснювальним процесам. Вітамін С добре збе- рігається в кислому середовищі. Щоб вітамін С краще зберігся, під час приготування страв із овочів слід дотримуватися таких правил:

* *обчищати й нарізувати овочі безпосередньо перед тепловою кулінарною обробкою;*
* *не використовувати металевий посуд, який окиснюється;*
* *під час варіння овочі слід класти в киплячу воду в такій пос7 лідовності, щоб одночасно довести їх до готовності;*
* *варити овочі під закритою кришкою, щоб не було доступу кисню повітря;*
* *дотримуватися режиму та тривалості теплової обробки (не допускати бурхливого кипіння й тривалого варіння);*
* *не перемішувати овочі довго та часто;*
* *не допускати тривалого зберігання готових страв у гарячо7 му стані, повторного й багаторазового розігрівання.*

Страви та гарніри з овочів готують у соусному відділенні гаря- чого цеху. Там використовують таке обладнання: стаціонарні казани, електросковороди, електроплити; наплитний посуд — наплитні казани, каструлі, каструлі із сітчастими втулками, со- тейники, сковороди, листи; інвентар — шумівки, дерев’яні копис- тки, кухарські лопатки, друшляки, сита.

Подають страви у підігрітих столових мілких тарілках, баран- чиках, порціонних сковородах.

## Страви та гарніри з варених овочів

Для приготування страв і гарнірів використовують варені кар- топлю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху

й квасолі. Овочі варять у воді або на парі, щоб зберегти поживні ре- човини.

##### Загальні правила варіння овочів

1. Картоплю й моркву варять зі шкірочкою або обчищеними, буряки — зі шкірочкою, кукурудзу — качанами, стручки квасолі — нарізаними, сушені овочі попередньо замочують;
2. Овочі занурюють у киплячу підсолену воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді під закритою кришкою, у наплитних або стаціонарних казанах;
3. Вода має покривати овочі на 1–2 см, оскільки під час варін- ня у великій кількості води збільшуються втрати поживних речо- вин, особливо вітаміну С;
4. Буряки, моркву, зелений горошок варять без солі, щоб не по- гіршився смак і не сповільнився процес варіння;
5. Овочі зеленого кольору (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа й артишоки) варять у ве- ликій кількості води (3–4 л на 1 кг) у посуді з відкритою криш- кою, щоб зберегти колір;
6. Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холод- ною водою та залишають для набухання на 1–3 год, а потім варять у тій самій воді;
7. Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розмо- рожуючи;
8. Консервовані овочі прогрівають з відваром, а потім відвар зли- вають і використовують для приготування перших страв і соусів;
9. Молоду й ту, що швидко розварюється, картоплю та моркву слід варити на парі, оскільки під час варіння у воді вони стають водянистими й несмачними;
10. При варінні старої обчищеної картоплі у воду слід додати трохи оцту чи лимонної кислоти, щоб на бульбах не з’явилися темні плями;
11. Картопля звариться швидше, якщо у воду додати ложку маргарину чи перед варінням обчищену картоплю потримати 2–3 хв під сильним струменем холодної води;
12. 3 молодої картоплі пюре несмачне, а при смаженні вона по- гано підрум’янюється та стає твердою; її краще варити й подавати цілою з маслом або зі сметаною;
13. З охолодженої картоплі пюре буде в’язке й тягуче, а з про- тертої разом з відваром — не досить білим і пухким, під дією хо- лодного молока пюре стає сірим;
14. Пюре зі старої картоплі буде смачним і пухким, якщо в ньо- го додати збитий яєчний білок;
15. Не варіть капусту в алюмінієвому посуді, бо вона змінить свій колір. Покладіть у посуд, де вариться капуста, скибочку хлі- ба, який поглине неприємний запах;
16. Для приготування страв краще використовувати білі головки цвітної капусти, оскільки сірі та зелені мають гіркуватий смак.

***Картопля відварна*** (рис. 11.1): *кар7 топля (344/258); картопля молода (333/266); варена картопля (250), масло вершкове (15) чи сметана — (30), або со7 ус (75), або пасерована цибуля (25), чи смажені гриби (30). Вихід готової стра7 ви становить 265/280/ 325/275/280 г.*

Картоплю готують у такій послідов- ності:

 однакові за величиною бульби обчищеної картоплі кладуть у казан шаром не більш ніж 50 см;

 заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1–1,5 см;

 солять, накривають кришкою;



Рис. 11.1.

Картопля відварна

 доводять до кипіння та варять при слабкому кипінні до го- товності;

 відвар зливають;

 картоплю підсушують (посуд накривають кришкою й став- лять на не дуже гаряче місце плити на 3,5 хв.

Картоплю, обчищену бочечками, молоду й ту, що швидко роз- варюється, варять 15 хв після закипання, а потім воду зливають і доводять до готовності без води (за рахунок пари, що утворюєть- ся в казані); перед подаванням картоплю кладуть у підігріту сто- лову мілку тарілку, баранчик або порціонну сковороду, полива- ють маслом чи сметаною, або соусом грибним, цибулевим, сме- танним, чи подають соуси окремо. Можна подавати зі смаженою цибулею або смаженими грибами, смаженими грибами та цибу- лею, або використовувати як гарнір до страв з м’яса й риби.

Варять картоплю невеликими порціями. Використовують як самостійну страву або як гарнір.

***Картопляне пюре*** (рис. 11.2): *картопля (293/220), молоко (40 мл), маргарин столовий (5), пюре (250), масло вершкове (10) або цибуля ріп7 часта (48/40), маргарин столовий (10), пасерована цибуля (20) або яйця*

1. *, масло вершкове (10). Вихід гото7 вої страви становить 260/270/280 г.*

Для картопляного пюре краще

використовувати картоплю з висо-

Рис. 11.2. Картопляне пюре

ким вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі заливають гарячою водою; солять, закривають кришкою; варять до готовності; відвар зливають; картоплю підсушують; га- рячою протирають у протиральній машині (температура картоплі не нижче 80 °С, оскільки в охолодженій картоплі клітини, що міс- тять клейстеризований крохмаль, легко руйнуються, внаслідок пюре стає тягучим, темним і несмачним); у гарячу протерту кар- топлю додають розтоплений жир; вливають при безперервному помішуванні гаряче переварене молоко (щоб пюре не потемніло); суміш збивають до утворення пухкої однорідної маси.

Перед подаванням пюре кладуть у тарілку, на поверхні роб- лять візерунок ложкою, змоченою в розтопленому маслі; полива- ють маслом вершковим, і посипають зеленню.

Можна подавати з пасерованою цибулею, круто звареними сі- ченими яйцями, змішаними з розтопленим вершковим маслом, використовувати як гарнір до м’ясних і рибних страв.

***Капуста варена з маслом або соусом*** (рис. 11.3): *білоголова (271/ 217); рання білоголова (278/222); цвітна (427/222); брюссельська об7 різна (362/235); брюссельська на стеблі (940/235); савойська (278/ 217); варена капуста (200); масло вершкове (15); соус сметанний, мо7*

Рис. 11.3. Капуста варена з маслом або соусом

Технологія приготування:

*лочний (75) або сухарний (25). Вихід готової страви становить 215/275/ 225 г.*

 оброблену білоголову капусту нарізують шашками, ранню білоголову — часточками;

 цвітну капусту можна використати цілими суцвіттями або нарізати;

 головки брюссельської капусти слід попередньо зрізати із стебла;

 підготовлену капусту кладуть у киплячу підсолену воду;

 швидко доводять до кипіння;

 варять при слабкому кипінні до готовності в посуді з відкри- тою кришкою, а брюссельську капусту варять з відкритою криш- кою при бурхливому кипінні, щоб не змінився колір;

 готову капусту до подавання зберігають у гарячому відварі не більше 60 хв, оскільки при тривалішому зберіганні руйнується вітамін С, погіршується смак і зовнішній вигляд страви;

 перед подаванням капусту відкидають на друшляк;

 дають стекти відвару;

 подають у баранчику або порціонній сковороді;

 поливають вершковим маслом чи соусом — молочним, сме- танним, сухарним. Соус можна подати окремо в соуснику.

*Вимоги до якості страв з варених овочів.* Варені овочі зберіга- ють форму, бульби картоплі однакові за величиною, нарізані час- точками або обточені бочечками. Допускається незначне розва- рювання бульб.

Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна — розібрана на суцвіття. Зварені овочі мають м’яку, ніжну консистенцію.

Колір вареної картоплі — від білого до світло-кремового, ка- пусти й гороху овочевого — від світло-зеленого до зеленого.

Смак характерний для овочів кожного виду. Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудочок непротертої картоплі. Смак ніжний, з ароматом молока та вершкового масла. Колір від білого до кремового.

Зварену картоплю й картопляне пюре зберігають на марміті не більше 2 год, цвітну, білоголову варену капусту — не більше 60 хв, оскільки при тривалому зберіганні погіршується їхня якість і руйнується вітамін С.

## Страви та гарніри із припущених овочів

##### Правила припускання овочів

* 1. Овочі окремих видів (морква, гарбуз, кабачки, капуста, тома- ти, шпинат, щавель, ріпа) або їхні суміші припускають у невеликій кількості рідини (вода, бульйон, молоко) з додаванням жиру;
  2. У власному соку припускають овочі, що містять велику кіль- кість рідини й легко її виділяють (гарбузи, томати, кабачки);
  3. Перед припусканням овочі нарізують: капусту — шашками або часточками; моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — кубиками або часточками;
  4. Овочі припускають у посуді з товстим дном під закритою кришкою при слабкому кипінні;
  5. Нарізані овочі кладуть у посуд шаром не більш ніж 20 см. На 1 кг овочів використовують 0,2–0,3 л бульйону або води та 20– 30 г жиру. Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння;
  6. Припущені овочі заправляють вершковим маслом, молоч- ним соусом. Подають як самостійну страву та як гарнір, а також використовують як напівфабрикат для приготування перших страв, начинок, холодних страв.

***Морква в молочному соусі:*** *морква (271/217); припущена морква (200); маргарин столовий (5), соус (75). Вихід готової страви становить 275 г.*

Обчищену моркву нарізують дрібними кубиками, часточками або брусочками; кладуть овочі в посуд; додають бульйон (0,2–0,3 л

на 1 кг), маргарин; припускають до готовності; додають молочний соус середньої густини, сіль, цукор; перемішують і доводять до ки- піння; подають як гарнір до страв із м’яса та риби або як самостій- ну страву.

***Капуста білоголова із соусом:*** *капуста білоголова свіжа (278/222); готова капуста (200); маргарин столовий (5), соус (75). Вихід готової страви становить 275 г.*

Головки капусти розрізують уздовж на часточки із частиною качана, щоб трималося листя (для гарніру капусту слід нарізати шашками); нарізану часточками капусту викладають у посуд в один ряд, а нарізану шашками — шаром 10–15 см; додають воду або бульйон, вершкове масло чи маргарин, сіль; припускають до

готовності; подають у баранчику або порціонній сковороді; поли- вають соусом молочним чи сме- танним з томатом.

***Овочі, припущені у молоч! ному або сметанному соусі*** (рис. 11.4): *морква (63/50), ріпа (44/33), гарбуз (51/36) або ка7 бачки (57/38), горошок зелений консервований (31/20), марга7 рин столовий (10), припущені*

Рис. 11.4. Овочі, припущені у молочному або сметанному соусі

*овочі (125); цукор (2); соус (75). Вихід готової страви становить 200 г.*

Страву готують у такій послідовності:

 моркву, ріпу, кабачки чи гарбуз нарізують кубиками або часточками, білоголову капусту — шашками, цвітну капусту розбирають на суцвіття;

 овочі кожного виду припускають окремо;

 консервований зелений горошок прогрівають у власному соку;

 припущені овочі з’єднують;

 заправляють соусом молочним середньої густоти або сме- танним;

 додають сіль, цукор і прогрівають 1–2 хв;

 перед подаванням припущені овочі кладуть у баранчик або порціонну сковороду і поливають жиром.

*Вимоги до якості страв і гарнірів із припущених овочів.* Овочі мають однакову форму нарізування, яка зберігається, заправлені соусом. Смак трохи солонуватий, запах з ароматом овочів і моло- ка, без запаху підгорілого молока й овочів. Колір властивий ово- чам, з яких приготовлена страва. Консистенція м’яка, соковита. Допускається часткове розварювання овочів.

## Страви та гарніри зі смажених овочів

##### Правила смаження овочів

1. Для смаження використовують овочі сирі та попередньо зва- рені;
2. Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи (картопля, кабачки, гарбуз, ріпчаста цибуля, томати);
3. Овочі, які мають більш стійкий протопектин, попередньо ва- рять або припускають, нарізують, а потім смажать (буряк, морква, капуста);
4. Овочі смажать двома способами — основним (у невеликій кількості жиру) та у фритюрі (у великій кількості жиру);
5. Перед смаженням овочі нарізують, а кабачки, гарбуз, томати, баклажани обкачують у борошні;
6. Для смаження *основним способом* підготовлені овочі або ви- роби з них кладуть на сковороду або лист із жиром, попередньо розігрітим до 140–150 °С;
7. Смажать овочі з обох боків до утворення підсмаженої кірочки;
8. Доводять овочі до готовності в жаровій шафі;
9. У *фритюрі* смажать картоплю, цибулю, зелень петрушки, бі- логолову капусту в тісті, вироби з картоплі;
10. Підготовлені овочі обсушують, щоб під час смаження не розбризкувався жир;
11. Для смаження у фритюрі краще використовувати суміш тваринних і рослинних жирів (50 % тваринного жиру й 50 % олії або відповідно 70 % та 30 %), а також кулінарний фритюрний жир;
12. Жиру для смаження беруть у 4 рази більше, ніж овочів. Фритюрницю наповнюють жиром наполовину, оскільки при наг- ріванні він піниться;
13. Жир нагрівають до температури 170–180 °С і закладають підготовлені овочі. Тривалість смаження становить 2–8 хв;
14. Нарізану сиру картоплю перед смаженням у фритюрі не со- лять, бо від солі вона зволожується, довго не буде утворюватися рум’яна кірочка, жир пінитиметься.

***Картопля смажена (з сирої)*** (рис. 11.5): *картопля (483/362); смажена картопля (250); кулінар7 ний жир (25), маргарин столовий*

1. *або сметана (20). Вихід гото7 вої страви становить 260/270 г.*

Сиру картоплю нарізують бру- сочками, часточками, кубиками

або скибочками; промивають у хо- лодній воді й обсушують; підготов-

Рис. 11.5.

Картопля смажена (з сирої)

лену картоплю кладуть на сковороду або лист із розігрітим жиром шаром 3 см; смажать, періодично помішуючи, до утворення рум’яної кірочки; солять і продовжують смажити до готовності; доводять до готовності в жаровій шафі (якщо картопля повністю не просмажилася). Під час смаження на електросковороді картоп- лю наприкінці смаження закривають кришкою і доводять до го- товності.

Перед подаванням картоплю поливають розтопленим марга- рином або сметаною, посипають зеленню. Окремо можна подати свіжі, солоні або мариновані огірки, томати, салат зі свіжої або квашеної капусти.

***Картопля, смажена у фритюрі:*** *картопля (533/400); сма7 жена картопля (200); кулінарний жир (32), маргарин столовий або масло вершкове (10). Вихід готової страви становить 210 г.*

Нарізану кубиками, брусочками, соломкою, часточками, стружкою і спіральками сиру картоплю промивають у холодній воді; добре обсушують на сухій тканині; кладуть у киплячий жир (температура 170–180 °С); смажать до утворення рум’яної кіроч- ки; смажену картоплю виймають шумівкою; кладуть у друшляк для стікання жиру; посипають дрібною сіллю і струшують. Кар- топлю, нарізану брусочками, часточками, кубиками й смажену у фритюрі, називають *картопля фрі,* а нарізану соломкою — *пай*. Картоплю пай найчастіше використовують як гарнір до страв із філе курки та дичини або як самостійну страву. Її кладуть на та- рілку, застелену паперовою серветкою, посипають зеленню; перед подаванням поливають розтопленим маргарином або маслом.

***Кабачки, баклажани, гарбузи смажені*** (рис. 11.6; 11.7): *ка7 бачки (374/299) або баклажани (269/256), чи гарбуз (357/250), борошно пшеничне (5), кулінарний жир (12), смажені овочі (200), сметана (20) або соус (75). Вихід готової страви становить 220 або 275 г.*

Підготовлені кабачки, баклажани, гарбуз (без шкірочки й на- сіння) нарізують кружальцями або скибочками; солять (баклажа- ни залишають на 10–15 хв, щоб стік гіркий сік, потім промивають

і обсушують); на- різані овочі обка- чують у борошні та обсмажують з обох боків; бакла- жани й гарбуз до- водять до готов- ності в жаровій шафі; перед пода-

Рис. 11.6.

Кабачки смажені

Рис. 11.7.

Баклажани смажені

ванням овочі по-

ливають сметаною

або соусом молочним з томатом; поси- пають дрібно нарізаною зеленню; пода- ють як самостійну страву або як гарнір. ***Капуста цвітна, смажена в тісті*** (рис. 11.8): *капуста цвітна (218/174); для тіста: борошно пшеничне (33), мо7 локо або вода (33 мл), олія (2), яйця (33), тісто (100); кулінарний жир (20), смажена капуста (200); масло вершко7 ве або маргарин столовий (10). Вихід*

*готової страви становить 210 г.*

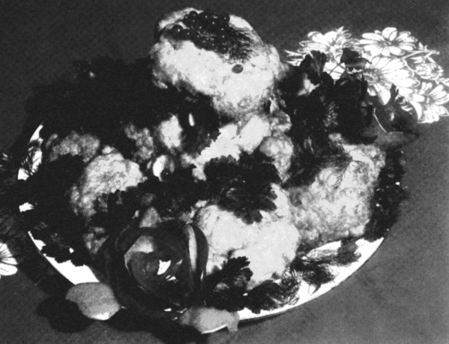


Рис. 11.8. Капуста цвітна, смажена у тісті

Цвітну капусту розбирають на окремі суцвіття; варять у підсо- леній воді до готовності; відкидають на друшляк; обсушують; за- нурюють у тісто за допомогою кухарської голки; смажать у фри- тюрі; подають, викладаючи гіркою на порційній тарілці; полива- ють вершковим маслом або маргарином.

*Приготування тіста «кляр»:* у просіяне борошно додають теп- ле молоко або воду (температура 20–30 °С); розмішують; додають олію, жовтки яєць, сіль; ретельно перемішують, щоб не було гру- дочок; залишають відстоюватися на 10–15 хв для набухання клейковини; перед смажінням у тісто вводять збиті білки яєць; розмішують.

***Деруни*** (рис. 11.9): *картопля (1240/ 930), борошно пшеничне (43), яйця (36). Вихід готової страви становить 1000 г.* В українській кухні деруни є поши- реною стравою. Їх готують із дерунної маси з різними начинками (з сиру,

м’яса) й без начинки.

Приготування *дерунної маси:* сиру картоплю натирають на тертці; дода-

ють пшеничне борошно, яйця, сіль і пе- ремішують.

Рис. 11.9. Деруни

***Деруни зі сметаною або грибним соусом*:** *дерунна маса (275); смажені деруни (220); олія (10), сметана (20) або соус грибний (75). Вихід готової страви — 240 або 295 г.*

На добре розігріту сковорідку з жиром викладають дерунну масу ложкою (0,5 см завтовшки, 10 см в діаметрі); смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки; подають зі сметаною або грибним соусом.

***Котлети картопляні*** (рис. 11.10): *картопля (287/215); напів7 фабрикат (225); смажені котлети (200); яйця (6), сухарі або бо7 рошно пшеничне (12), кулінарний жир або олія (10), маргарин або масло вершкове (10), чи сметана (20), або соус (75). Вихід готової страви становить 210/220/275 г.*



Рис. 11.10.

Котлети картопляні

Технологія приготування:

 обчищену картоплю варять до готовності;

 обсушують, протирають гарячою і охолоджують до 40–50 °С;

 додають яйця;

 масу перемішують;

 ділять на порції (2 шт. на пор- цію);

 обкачують у сухарях або борошні;

 надають овально-приплюснутої форми з одним загостреним кінцем 1 см завтовшки;

 смажать з обох боків до утворен- ня рум’яної кірочки;

 доводять до готовності в жаровій шафі;

 перед подаванням котлети кладуть у тарілку, поливають вершковим маслом або маргарином, чи сметаною, соусом сметан- ним, сметанним із цибулею, грибним, томатним, цибулевим. Сме- тану й соус можна подати окремо.

***Зрази картопляні:*** *картопля (241/181); напівфабрикат (220); смажені зрази (200); яйця (4), маргарин столовий (5), кар7 топляна маса (180); для начинки: цибуля ріпчаста (48/40), марга7 рин столовий (5), яйця (20), начинка (40); сухарі (2) або борошно*

*пшеничне (5), олія (10), масло вершкове (10) або сметана (30), чи coус (75). Вихід готової страви становить 210/220/275 г.*

Технологія приготування:

 обчищену картоплю варять, а потім обсушують;

 протирають гарячою і охолоджують до 40–50°С;

 додають яйця, маргарин, перемішують до однорідної маси;

 масу розробляють у вигляді кружалець 0,5–0,7 см завтов- шки (по 2 шт. на порцію);

 викладають на них підготовлену начинку;

 краї з’єднують, повністю закриваючи начинку; вироби об- качують у борошні, надаючи форми цеглинки;

 смажать з обох боків;

 доводять до готовності в жаровій шафі;

 перед подаванням картопляники кладуть у тарілку;

 поливають вершковим маслом або маргарином;

 подають окремо чи підливають до страви сметану, соус сме- танний, томатний або грибний.

Для фарширування використовують різні начинки: з м’яса, субпродуктів, пасерованої цибулі з посіченими круто звареними яйцями або підсмаженими грибами, з грибами та рисом.

*Приготування начинки із цибулі та варених яєць*: цибулю ріп- часту шаткують соломкою; пасерують до розм’якшення; додають посічені круто зварені яйця, дрібно нарізану зелень, сіль, перець; перемішують. Замість яєць можна покласти дрібно нарізані гриби. *Вимоги до якості страв і гарнірів зі смажених овочів.* Смажені овочі мають однакову форму нарізування, яка зберігається. Кон- систенція всередині смажених овочів м’яка, кірочка хрумка. Смак і запах характерний для смажених овочів. Колір кірочки смаженої картоплі жовтого кольору, інших овочів — світло-коричневого; на

переломі — властивий натуральному кольору овочів.

Вироби з овочів правильної форми без тріщин, на поверхні рум’яна кірочка; на розрізі — колір, властивий овочам і начинкам, з яких приготовлено страву. Консистенція пухка, не тягуча, у ви- робах з вареної картоплі — без грудочок непротертої картоплі.

## Страви та гарніри з тушкованих овочів і грибів

##### Правила тушкування овочів

1. Овочі кожного виду тушкують окремо або разом (суміш ово- чів), а також тушкують деякі фаршировані овочі;
2. Для тушкування овочі попередньо нарізують соломкою, куби- ками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають;
3. Тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням то- матного пюре, пасерованих овочів, спецій чи соусу;
4. Для поліпшення смаку та зовнішнього вигляду страви під час тушкування свіжої капусти й буряків додають оцет;
5. Овочі тушкують у посуді під кришкою, при слабкому кипінні;
6. Перед подаванням тушковані страви можна посипати под- рібненою зеленню петрушки або кропу (2–3 г на порцію).

***Капуста тушкована:*** *капуста білоголова свіжа (325/260); квашена (321/225); жир кулінарний (11), морква (13/10), цибуля ріпчаста (18/15), корінь петрушки (7/5), томатне пюре (20), оцет 3%7й (8), борошно пшеничне (3), цукор (8), перець чорний го7 рошком (0,05), лавровий лист (0,02). Вихід готової страви стано7 вить 250 г.*

Нашатковану соломкою свіжу капусту кладуть у сотейник ша- ром не більше 30 см (якщо свіжа капуста має гіркуватий смак, її перед тушкуванням обшпарюють окропом протягом 3–5 хв); до- дають воду або бульйон (20–30 % маси сирої капусти), оцет (при використанні капусти квашеної оцет з рецептури виключається, але збільшується закладка цукру на 20 г), жир, пасероване томат- не пюре; тушкують до напівготовності, періодично помішуючи; додають пасеровані нарізані соломкою моркву, коріння та ци- булю, лавровий лист, перець; перемішують і тушкують до готов- ності; за 5 хв до готовності капусту заправляють пасерованим

борошном, розведеним охолодженим бульйоном, додають цукор, сіль і знову доводять до кипіння; подають капусту в баранчиках, порціонній сковороді або тарілці; посипають подрібненою зелен- ню; використовують як самостійну страву чи гарнір, а також для начинок і перших страв.

***Рагу з овочів:*** *картопля (67/50), морква (50/40), корінь пет7 рушки (13/10), цибуля ріпчаста (36/30), ріпа (53/40) або бруква (51/40), капуста свіжа білоголова (38/30), жир кулінарний (10), соус (75), гарбуз (43/30) чи кабачки (45/30), часник (1/0,8), перець чорний горошком (0,05), лавровий лист (0,02), маргарин столовий або масло вершкове (5). Вихід готової продукції становить 255 г.*

Технологія приготування:

 картоплю, моркву, петрушку (корінь), цибулю ріпчасту на- різують часточками або кубиками;

 картоплю обсмажують, інші овочі пасерують;

 білоголову капусту нарізують шашками та припускають, цвітну — розбирають на окремі суцвіття й варять;

 підготовлені картоплю й овочі кладуть у посуд;

 заливають соусом червоним, томатним чи сметанним і туш- кують 10–15 хв;

 додають сирі або обсмажені кабачки чи гарбуз, нарізані ку- биками, припущену білоголову або варену цвітну капусту;

 продовжують тушкувати 15–20 хв; за 5–10 хв до готовнос- ті додають горошок зелений консервований, сіль, перець горош- ком, лавровий лист;

 доводять до готовності, заправляють тертим часником;

 подають у баранчику або порціонній сковороді, поливають маслом, посипають зеленню.

При відсутності тих чи інших зазначених у рецептурі овочів, страву можна приготувати з овочів, які є, відповідно збільшивши їхню закладку.

***Перець, фарширований по!домашньому:*** *перець солодкий (93/70).*

*Для начинки: капуста білоголова свіжа (35/28), морква (55/44), цибуля ріпчаста (24/20), томатне пюре (10), олія (15) борошно пшеничне (2), оцет 3%7й (10), цукор (2), начинка (80); напівфабрикат (150); соус томатний (75). Вихід готової страви становить 200 г.*

Підготовлений для фарширування перець наповнюють начин- кою; кладуть у сотейник в один ряд; додають води та припускають до готовності; заливають томатним соусом і тушкують 10–15 хв.

*Приготування начинки:* нашатковану капусту перетирають з сіллю; прогрівають з оцтом; додають пасеровані з томатним пю- ре цибулю й моркву; заправляють цукром і пасерованим борош- ном.

***Гриби у сметанному соусі:*** *гриби білі свіжі (151/115); гриби білі сушені (37,5); солоні (140/115); печериці свіжі (247/188); мар7 гарин (10), смажені гриби (75); соус (75). Вихід готової страви становить 150 г.*

Підготовлені зварені гриби нарізують на скибочки або часточ- ки; обсмажують до готовності; заливають сметанним соусом; про- варюють протягом 5–10 хв, можна додати пасеровану цибулю (10–20 г на порцію); перед подаванням кладуть у баранчик або порціонну сковороду; посипають подрібненою зеленню.

*Вимоги до якості страв і гарнірів з тушкованих овочів.* У разі бракеражу тушкованих овочів окремо куштують овочі та соус. Овочі після тушкування зберігають форму. Смак тушкованої капусти кисло-солодкий з ароматом спецій і томату, без запаху вареної капусти і сирого борошна. Колір від світло- до темно-ко- ричневого, для тушкованих буряків — темно-вишневий. Консис- тенція соковита, але не волокниста — для капусти. Зберігають тушковані овочі гарячими не більше 2 год.

## Страви із запечених овочів і грибів

##### Правила запікання овочів

1. Перед запіканням більшість овочів піддають тепловій оброб- ці: варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді викорис- товують сирими (томати й баклажани);
2. Овочі запікають на листах або порціонних сковородах, попе- редньо змащених жиром і посипаних сухарями, у жаровій шафі при температурі 250–280 °С до утворення золотавої кірочки на поверхні й температури всередині виробу 80 °С;
3. Страви із запечених овочів поділяють на три групи: овочі, за- печені в соусі; запіканки; фаршировані овочі;
4. Перед запіканням поверхню запіканки слід змащувати яй- цем або сметаною;
5. Овочі для запікання в соусі посипають тертим твердим си- ром чи меленими сухарями, збризкують маслом.

***Картопля, фарширована м’ясом і грибами:*** *картопля (137), варена картопля (100).*

*Для начинки: яловичина (котлетне м’ясо) (44/32) або свинина (котлетне м’ясо) (38/32), гриби.*

Підготовлену до фарширування картоплю наповнюють начин- кою; накривають «кришечкою»; змочують у яйцях, білому пані- руванні; укладають на змащений жиром лист; запікають у жаро- вій шафі до готовності; подають картоплю з грибним соусом.

*Приготування начинки*: м’ясо подрібнюють на м’ясорубці; обсма- жують до готовності на маргарині; додають варені обсмажені гриби, подрібнений часник, грибний бульйон і спеції; перемішують.

***Запіканка картопляна або рулет картопляний із м’ясом чи субпродуктами:*** *яловичина (котлетне м’ясо) (162/119) або серце (147/125), легені (113/104), печінка яловича (133/110); жир тва7 ринний топлений харчовий (6), готові м’ясопродукти (75); картоп7 ля (309/232), варена протерта картопля (220); цибуля ріпчаста (29/24), маргарин столовий (4), пасерована цибуля (12); маргарин столовий (5), сухарі (6), напівфабрикат (315); масло вершкове, маргарин столовий (10) чи соус червоний основний, томатний або грибний (50). Вихід готової страви становить 278 або 318 г.*

Зварену гарячу картоплю протирають; додають маргарин або вершкове масло; охолоджують до 50 °С і додають яйця. Части- ну викладають на лист, змащений жиром і посипаний сухарями; розрівнюють; кладуть м’ясну начинку; на неї — другу частину картопляної маси; поверхню вирівнюють; посипають сухарями; збризкують жиром; запікають; охолоджують; розрізують на порції.

***Приготування рулету:*** на вологу серветку розкладають кар- топляну масу шаром завтовшки 1 см; на середину кладуть м’ясну начинку; краї серветки з’єднують; перекладають рулет рубцем донизу на змащений жиром і посипаний сухарями лист; повер- хню рулету посипають сухарями; збризкують жиром; роблять проколи й запікають у жаровій шафі до готовності; перед пода- ванням запіканку або рулет нарізують (1 шматочок на порцію); кладуть на тарілку чи порціонне блюдо; поливають розтопленим маслом чи маргарином, або соусом: червоним, томатним або грибним.

Можна приготувати запіканку в порціонній сковороді.

*Приготування начинки:* сире м’ясо розрізують на шматочки; обсмажують; заливають гарячим бульйоном чи водою; тушкують до готовності (легені та серце варять, печінку смажать); охолод-

жують; пропускають через м’ясорубку; до- дають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець; перемішують.

***Голубці любительські*** (рис. 11.11): *ка7 пуста білоголова свіжа (163/130), пшоно (32), сало (35), начинка (65); напівфабри7*

*кат (185); маргарин столовий (5), обсма7 жені голубці (170); вода або бульйон (50 мл), соус сметанний з томатом (110). Вихід готової страви становить 280 г.*

Сформовані голубці у вигляді прямо- кутника кладуть на лист, змащений жиром; збризкують жиром; обсмажують у

Рис. 11.11.

Голубці любительські

жаровій шафі; заливають водою або буль- йоном; припускають до готовності пшона;

заливають соусом сметанним з томатом; запікають; подають 2 шт. на порцію із соусом; посипають посіченою зеленню.

*Приготування начинки:* підготовлене пшоно з’єднують із дріб- но нарізаним салом, додають сіль, перець.

***Гриби, запечені у сметанному соусі:*** *гриби білі свіжі (182/138) або печериці (237/180), чи гриби сушені (45), маргарин столовий (10), смажені гриби (90), соус (75), сир (5,4); напівфаб7 рикат (170). Вихід готової страви становить 150 г.*

Підготовлені відварені гриби нарізують скибочками або час- точками; підсмажують у маслі до готовності; додають сметанний соус; доводять до кипіння; розкладають на порціонні сковороди (кокотниці), змащені маргарином; посипають тертим сиром; збризкують маслом; запікають до утворення добре підсмаженої кі- рочки.

Перед подаванням порціонну сковороду (кокотницю) став- лять на тарілку, поряд кладуть чайну ложку або спеціальну заку- сочну виделку.

*Вимоги до якості запечених овочевих страв.* Запечені овочі та вироби з овочів мають рівну поверхню, без тріщин, з рум’яною кі- рочкою. Колір і смак — характерні овочам, з яких приготовлені за- печені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю й рівномірно вкриті соусом, на поверхні — рум’яна кірочка. Консистенція обо- лонки запіканок, бабки пухка, не тягуча, начинка соковита, у го- лубців — м’яка, соковита.

Голубці, перець фарширований зберігають форму, консистен- ція соковита, м’яка, смак і запах — властивий овочам, начинкам і соусу. Запечені страви з овочів зберігають не більше 2 год.

 **Контрольні запитання**

1. Яке значення в харчуванні людини мають страви з овочів?
2. Жири яких видів використовують для фритюру?
3. Назвати форми нарізки картоплі для смаження в жирі.
4. Як приготувати тісто «кляр» для смаження капусти в тісті?
5. При якій температурі в запіканку додають яйця? Чому?
6. Як вийняти запіканку з форми?
7. Яких правил слід дотримуватись, щоб зменшити втрати віта- міну С при тепловій обробці?
8. Як готують і подають капусту тушковану?
9. У чому особливість приготування запечених овочевих страв?
10. Яким вимогам мають відповідати страви з варених, припу- щених, тушкованих і запечених овочів?

####  Завдання для практичних занять

1. Складіть технологічну схему приготування оладок із кабачків.
2. Складіть технологічну схему приготування зраз картопля- них.
3. Підберіть комбінований гарнір до страви «М’ясо тушковане».
4. Підберіть складний гарнір до страви «Котлета по-київськи».