**Продолжаем изучать вопрос «Технология приготовления холодных блюд и закусок»**

**План урока:**

***3.11. Технология приготовления блюд и закусок из овощей и грибов.***

**Домашнее задание - изучите лекционный материал и составьте краткий конспект.**

**Выполненное задание, прислать на электронную почту** [artamoshkina.yulia@yandex.ru](https://e.mail.ru/compose?To=artamoshkina.yulia@yandex.ru) **в срок до 28.11.2020г.**

**БЛЮДА И ЗАКУСКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ**

Овощные, грибные блюда и закуски приготовляют из сырых, вареных, соленых и маринованных овощей, зелени и грибов.

**83. Редька с маслом**

Редька 120, масло растительное 10, уксус 3%-ный 3, лук репчатый 15. салат, зелень.

Очистить и хорошо промыть редьку, опустить ее в холодную воду на 15—20 минут, вынув из воды положить на сито или обтереть чистой тканью. Если редька крупная, разрезать ее на части, нашинковать соломкой или нарезать очень тонкими ломтиками. Заправить редьку растительным маслом, солью и уксусом, положить в салатник, украсить зеленым салатом и посыпать зеленью петрушки или укропом.

Тертую редьку можно заправить рубленым луком, пассерованным на растительном масле.

**84. Редька со сметаной**

Редька 120, сметана 30, сахар 3, уксус 3 %-ный 3, салат, зелень 3.

Подготовить редьку, как описано в предыдущей рецептуре, заправить солью, сахаром и уксусом, положить горкой в салатник, залить сметаной, посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Блюдо можно украсить зеленым салатом.

**85. Грибы с луком**

Грибы маринованные или соленые 130, лук репчатый или зеленый 15, масло растительное 15 или сметана 25.

Маринованные или соленые грибы (белые, грузди, рыжики) отделить от маринада или рассола, тщательно перебрать и нарезать на ломтики или дольки. Перед подачей грибы заправить растительным маслом или сметаной, положить в салатник и посыпать мелко нарезанным луком.

**86. Икра баклажанная**

Баклажаны 160, лук репчатый 15, лук зеленый 10, масло растительное 10, томат-пюре 35, уксус 3 %-ный 5. чеснок 0,5, перец и соль.

Баклажаны после удаления плодоножки запечь в жарочном шкафу, охладить, разрезать вдоль, отделить кожицу от мякоти. Мякоть баклажанов мелко порубить. Репчатый лук нарубить и спассеровать с растительным маслом, добавить томат-пюре, баклажаны и, периодически помешивая, тушить до тех пор, пока масса не сделается густой. Заправить икру чесноком, растертым с небольшим количеством соли, уксусом, растительным маслом, перцем. Подать, посыпав луком.

**87. Икра овощная**

Баклажаны 45, кабачки 45, морковь 25, капуста белокочанная 30, лук репчатый 15, лук зеленый 10. томат-пюре 15, масло растительное 10, уксус 3 %-ный 5, зелень 3, соль и перец.

Обработанные баклажаны и кабачки запечь в жарочном шкафу. У баклажанов отделить кожицу. Кабачки и баклажаны мелко нарубить; лук, морковь, капусту мелко нарезать и спассеровать с растительным маслом и томатом-пюре. Затем смешать с рублеными кабачками и баклажанами и тушить в течение 10—15 минут, периодически помешивая. Заправить икру уксусом, солью, перцем и охладить.

**88. Икра грибная**

Грибы белые сушеные 20 и соленые 70, масло растительное 15, лук репчатый 20, лук зеленый 20, уксус 3 %-ный 5, чеснок 0,5, соль и перец.

Икру грибную можно приготовить из сушеных или соленых грибов, а также из их смеси.

Подготовленные сушеные грибы сварить до готовности1, охладить, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Соленые грибы промыть холодной водой и также нарубить. Мелко рубленный репчатый лук спассеровать с растительным маслом, добавить подготовленные грибы и тушить 10—15 минут. Заправить икру толченым чесноком, уксусом, перцем, солью, положить в салатник или на тарелку и посыпать зеленым луком.

##1 Бульон, полученный от варки грибов, можно использовать для приготовления супов или соуса для овощных блюд.

**89. Икра из соленых огурцов**

Огурцы 2000, лук репчатый 150, томат-пюре 100, масло растительное 80, соль и перец. Выход 1000.

Огурцы помятые, переросшие соленые мелко изрубить, удалить излишнюю влагу. Лук репчатый мелко нарезать и спассеровать на растительном масле, добавить рубленые огурцы и продолжать пассерование в течение 1/2 часа, положить томат-пюре и все вместе еще пассеровать 15—20 минут. Заправить икру перцем.

Так же можно приготовить икру из соленых помидоров.

**90. Фасоль протертая**

Фасоль 75, лук репчатый 30, масло подсолнечное 10, уксус 3 %-ный 5, лук зеленый 5, соль и перец.

Отварить фасоль и спассеровать часть лука (15 г). Фасоль, спассерованный и сырой репчатый лук пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем.

При подаче уложить массу горкой, полить растительным маслом, уксусом и посыпать зеленым луком.

**91. Фасоль красная c ореховым cоусом**

Фасоль 100, орехи (ядро) 40, зелень разная 40, лук зеленый 20, чеснок 0,5, соль и перец.

Залить фасоль холодной водой и сварить. Растолочь орехи, добавить чеснок, молотый перец красный, кинзу, петрушку, базилик, мяту. В эту смесь налить немного отвара, оставшегося после варки фасоли, и смешать с вареной фасолью. Одновременно положить рубленый лук. Подать, посыпав зеленью или зеленым луком.

**92. Кукуруза протертая**

Кукуруза вареная 100, лук репчатый 20, лук зеленый 10, масло растительное 10, уксус столовый 10, соль и перец.

Вареные зерна кукурузы и часть лука репчатого (10 г) спассеровать на масле и смешать с оставшимся сырым репчатым луком. Все это пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем и уксусом. При отпуске протертую кукурузу положить в салатник или на тарелку и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

**93. Овощи тушеные**

Кабачки или тыква 125, помидоры 60. лук репчатый и зеленый по 20, шпинат и щавель по 20, масло растительное 20, лимонная, кислота 0,1, чеснок 2, зелень 3. соль и перец.

Нашинкованный репчатый лук слегка поджарить в сотейнике с растительным маслом, добавить мелко нарезанные свежие помидоры (без семян), листья щавеля и шпината, нашинкованный зеленый лук и продолжать жарить все это еще 10—15 минут. Затем залить холодной водой и, нагрев до кипения, положить очищенные, нарезанные кубиками (1,5—2 см) кабачки или тыкву, посолить, добавить мелко рубленные укроп и чеснок и тушить при слабом кипении до готовности овощей.

Готовые овощи охладить. Подать овощи на блюде или в салатнике. Сверху на овощи положить ломтики лимона и посыпать мелко нарезанным укропом.

**94. Овощи с соусом сацибели (грузинское блюдо)**

Картофель 155, иликапуста белокочанная 165, или капуста цветная 150, или спаржа 175, или брюква 165, или фасоль красная 75, или свекла 160, или шпинат 300, или свекольный лист 160, или фасоль стручковая 170, или тыква 210, соус сацибели 50, зелень петрушки 3, соль и перец.

Картофель и овощи, сваренные и охлажденные, нарезать ломтиками, тыкву — кубиками. Листья шпината и свеклы разрезать на крупные части и отварить.

Охлажденные любые овощи или картофель положить в салатник, полить соусом сацибели и посыпать зеленью петрушки или зеленым луком.

**95. Капуста, фаршированная яблоками**

Капуста 200, яблоки 100, сахар-песок 5, масло растительное 5, майонез 30,соль 10.

Кочан капусты зачистить, удалить кочерыжку, сварить в подсоленной воде до полуготовности и охладить. Отделить от кочана листья, черешки слегка отбить тяпкой. На подготовленные листья капусты положить мелко нарезанные яблоки, посыпанные сахаром. Листья капусты с завернутыми в них яблоками уложить на чистое полотно и придать изделию форму шариков, после чего сложить их в сотейник, полить растительным маслом, добавить немного бульона или воды и тушить до готовности. При отпуске охлажденную капусту полить соусом майонез и оформить зеленью. Подать в салатнике.

**96. Голубцы овощные в томате**

Капуста свежая 200, морковь 50, брюква или репа 25. лук репчатый 35, масло растительное 20, мука пшеничная 5, томат-пюре 50, чеснок 1, лук зеленый 10. лавровый лист 0,1, соль и перец.

На подготовленные листья капусты (95) положить фарш и завернуть в виде небольших рулетов. Голубцы, уложенные на противень, сбрызнуть маслом и жарить в жарочном шкафу до получения сверху колера, затем залить томатным соусом и тушить до готовности. При подаче охлажденные голубцы полить томатным соусом, посыпать зеленью.

Для фарша овощи мелко нарезать, слегка спассеровать с растительным маслом, добавить немного томата и тушить до готовности овощей, после чего заправить солью и перцем.

Для соуса томат-пюре или томат-пасту спассеровать с маслом, добавить предварительно подсушенную муку, развести бульоном или водой, положить мелко рубленный чеснок, лавровый лист, перец, прокипятить 2—3 минуты.

**97. Голубцы овощные с кукурузой**

Капуста 200, морковь 30, лук репчатый или зеленый 30, кукуруза вареная 50, яйцо 1/4 шт., масло растительное 20,мука пшеничная 5, томат-пюре 50, лавровый лист, 3 зерна перца.

Блюдо приготовить так же, как описано в предыдущей рецептуре, но с другим фаршем.

Для фарша морковь и лук мелко нарезать и слегка спассеровать на растительном масле. Вареные зерна кукурузы провернуть через мясорубку и соединить с подготовленными овощами и мелко нарезанным яйцом.

**98. Голубцы с грибами и рисом в маринаде**

Капуста свежая 200, ряс 20, грибы сушеные 5, лук репчатый 10. масло растительное 10, соус маринад 75, соль и перец.

Технология приготовления этого блюда не отличается от описанной выше (96), но приготовляют фарш из риса и грибов и поливают голубцы маринадом овощным.

Для фарша сварить рис в большом количестве воды, чтобы он был рассыпчатым. Грибы сушеные сварить, мелко нарубить. Мелко нарезанный лук спассеровать на растительном масле. По готовности положить в него подготовленные грибы, вареный рис, соль, перец. Если фарш готовят с солеными грибами (грузди, рыжики, сыроежки и др.), то их нужно мелко порубить, поджарить с луком, а затем смешать с рисом.

**99. Кабачки в томате с овощами**

Кабачки 100, морковь 30, петрушка 15, лук репчатый 15, капуста свежая 30, масло растительное 10. маринад 75, зелень 3, перец и соль.

Кабачки, очищенные от кожицы, нарезать кружками, вырезать середину и положить на 5 минут в кипящую воду. Подготовленные кабачки наполнить фаршем, положить в мелкий сотейник или сковороду, залить маринадом из овощей с томатом и тушить в жарочном шкафу 20—25 минут. Подать кабачки холодными, посыпав зеленью петрушки или укропом.

Для фарша морковь и петрушку нарезать мелкой соломкой или кубиками, лук нарубить и все это спассеровать на растительном масле, добавить мелко изрезанную капусту, перец и тушить до полуготовности, заправить по вкусу солью и перцем.

**100. Кабачки, фаршированные треской**

Кабачки 150, треска 60, яйца 40, майонез 25, томат-паста 10, помидоры 25, красный сладкий перец 15, масло растительное 10, салат зеленый 10, лимон 1/5 шт., салатная заправка 10, соль и перец.

Кабачки, очищенные от кожицы, нарезать кружками толщиной 1—1,5 см, посыпать солью и перцем и обжарить на растительном масле (не подрумянивая). На каждый кружок кабачка положить фарш, по краям загарнировать мелко нарезанными помидорами, ошпаренным сладким красным перцем и украсить листьями салата. На фарш положить тонкие ломтики лимона без кожи. Гарнир полить салатной заправкой.

Для фарша вареную треску и крутые яйца мелко нарезать, заправить соусом майонез с томатом-пастой и добавить соль и перец.

**101. Баклажаны, тушенные с помидорами**

Баклажаны 100, помидоры 70, масло растительное 10, соус «Южный» 30, бульон 50, лук зеленый 10, салат зеленый 5, чеснок 2, соль и перец.

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружками. Помидоры разрезать пополам. Подготовленные продукты обжарить на растительном масле, положить в неглубокую посуду, залить соусом «Южный», разведенным бульоном, добавить растертый чеснок, соль, перец и тушить на плите или в жарочном шкафу 10—15 минут.

При подаче баклажаны посыпать зеленым луком и украсить листьями салата.

**102. Сациви из баклажанов (грузинское блюдо)**

Баклажаны 200, орехи грецкие 20, лук репчатый 15, чеснок 4, перец красный молотый 0,5, зелень сушеная 10, уксус 50.

Баклажаны промыть, обрезать концы, сделать продольный разрез и залить кипятком, через 5 минут выложить их на стол и положить под пресс на 30—40 минут, после чего нафаршировать половиной набора продуктов, используемых для соуса сацибели. Оставшуюся половину набора продуктов для этого соуса развести слабым уксусом, добавить соль, залить им фаршированные баклажаны и мариновать в течение 2—3 дней.

**103. Помидоры, фаршированные консервами**

Помидоры 120, рыба консервированная 50, лимон 1/3шт., масло растительное 5, уксус 3 %-ный 15, салат зеленый 10, зелень 3, соль и перец.

Крупные помидоры разрезать на две части, удалить семена, положить помидоры в посуду, добавить растительное масло, соль, перец и уксус и мариновать в течение 1—2 часов. При подаче наполнить каждую половинку помидора консервированной рыбой (кефаль, треска, лещ в масле или томате), сверху положить тонкий ломтик лимона (без кожицы) и посыпать зеленью. При подаче положить помидоры на тарелку или блюдо с листьями салата.

**104. Помидоры, фаршированные салатом**

Помидоры 100, мясо 25, картофель 30, огурцы 30, яйца 10, майонез 15, соус «Южный» 3, зелень 3, соль и перец.

Спелые помидоры (по два на порцию) обработать, срезать верхнюю часть, слегка отжать для удаления сока и семян, сделать в помидорах углубление и посылать солью и перцем.

Помидоры наполнить салатом, посыпать укропом или зеленью петрушки.

Для салата говядину или баранину, а также овощи нарезать мелкими ломтиками или кубиками, заправить соусом майонез с добавлением соуса «Южный».

Так же можно приготовить помидоры с рыбным и овощным салатами.

**105. Помидоры с салатом в майонезе**

Помидоры 120, салат мясной 50, соус майонез 20, желе 10, овощи для оформления 20, зелень 3, соль и перец.

Помидоры, фаршированные мясным салатом, залить соусом майонез с добавлением желе.

Сверху помидоры оформить фигурками из овощей, зеленью и полить желе, чтобы укрепить оформление и придать глянцевитость соусу майонез.

**106. Помидоры, фаршированные яйцом**

Помидоры 130, яйца 30, лук репчатый или зеленый 30, соус майонез или сметана 15, соус «Южный» 3, соль и перец.

Блюдо приготовить, как описано выше (104), но использовать другой фарш.

Для фарша яйца сварить вкрутую, охладить, мелко нарезать и смешать с мелко нашинкованным репчатым или зеленым луком.

Яйца и лук заправить майонезом или сметаной с добавлением соуса «Южный» солью и перцем.

**107. Помидоры с тресковой печенью**

Помидоры 120, яйца 40, печень трески 25, майонез 15, соус «Южный» 3, лимон 1/10 шт., салат 5, масло растительное 10, уксус 3 %-ный 5, зелень 3, соль и перец.

Приготовленные помидоры посыпать солью и перцем, наполнить подготовленным фаршем. При подаче положить в салатник, на каждый помидор положить тонкий ломтик лимона, посыпать цедрой лимона, нарезанной очень тонко, и украсить зеленым салатом.

Для фарша яйцо мелко нарубить и смешать с каперсами, измельченной зеленью петрушки и нарезанной мелкими кубиками консервированной печенью. Все это заправить соусом майонез с добавлением соуса «Южный».

**108. Помидоры, фаршированные грибами**

Помидоры 120, грибы 40, лук репчатый или зеленый 25, заправка салатная 15 или сметана 15. соль и перец.

Блюдо приготовить, как описано выше (104), но нафаршировать помидоры грибами.

Для фарша соленые или маринованные грибы (белые или рыжики, или грузди) мелко нашинковать, соединить с мелко нарезанным луком и заправить салатной заправкой или сметаной, солью и перцем.

**109. Помидоры соленые с грибной икрой**

Помидоры 120, икра грибная 50, лук зеленый 15, соль и перец.

У подготовленных соленых помидоров срезать верхнюю часть, слегка отжать для удаления сока и семян, сделать углубление в помидорах, посыпать перцем и наполнить грибной икрой. Подать, посыпав зеленым луком.

**110. Огурцы фаршированные (литовское блюдо)**

Огурцы свежие 80, картофель 20, морковь 15, свекла 10, лук репчатый 10, масло подсолнечное 5, сахар 1, сметана 25, соль и перец.

Огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть сердцевину и порубить ее. В рубленые огурцы добавить нарезанный кубиками вареный картофель, свеклу, морковь, шинкованый пассерованный лук, все перемешать, заправить сахаром, солью, перцем, маслом растительным и фаршировать огурцы. Подать со сметаной.

**111. Огурцы с крабовой начинкой**

Огурцы свежие 100, крабы 40, майонез с желе 23, майонез с корнишонами 25, уксус 3 %-ный 5, салат латук 10, сметана 30, соль и перец.

Отрезать у свежих огурцов концы, срезать кожицу (если она грубая) и удалить семена выемкой (металлической трубочкой). Огурцы наполнить подготовленным фаршем, охлажденным в холодильнике, положить на тарелку с листьями салата латук. Отдельно подать сметану или соус майонез с корнишонами.

Для фарша мясо консервированных крабов освободить от костных пластинок, мелко нарезать и смешать с небольшим количеством соуса майонез с добавлением желе и заправить солью, перцем и уксусом. Фарш должен быть густым.

**112. Перец, фаршированный овощами в маринаде**

Перец 100, морковь 25, лук репчатый 20, капуста белокочанная 25, сельдерей 10, масло растительное 10, маринад 60, зелень.

Подготовленный сладкий стручковый перец варить в воде в течение 10—12 минут, откинуть на сито и наполнить фаршем. Положить изделие в один ряд в мелкую посуду, залить маринадом из овощей с томатом и тушить в жарочном шкафу 20—30 минут. Подать перец охлажденным в салатнике или на глубоком блюде, посыпав укропом или зеленью петрушки. Для фарша очищенные овощи нарезать соломкой или мелкими кубиками, спассеровать с небольшим количеством растительного масла, добавить мелко нарезанную капусту, соль и тушить до готовности.

**113. Тыква маринованная**

Тыкву очистить от кожицы и нарезать кубиками по 12—15 мм. Приготовить маринадную заливку (1 л). Для этого требуется: уксусная эссенция 80 °/о (30 г), соль (15 г), сахар (75 г), лавровый лист (0,5 г), эстрагон (10 г) или семена аниса (1 г), залить холодной водой (1 л) и, когда отвар закипит, процедить его. В процеженный отвар положить подготовленную тыкву и варить 10—15 минут так, чтобы тыква проварилась, но не была бы дряблой. Затем тыкву охладить, влить уксусную 80 °/о-ную эссенцию (30 г). Через 2—3 часа положить тыкву в стеклянную широкогорлую тару (например, бутыль) с таким расчетом, чтобы тыква была покрыта маринадом. Для предохранения маринада от быстрой порчи сверху налить тонкий слой растительного масла.

Тыкву маринованную можно использовать как холодную закуску и как гарнир к холодным и горячим блюдам.

**114. Тыква в маринаде**

Тыква 130, мука 5, масло растительное в*,* маринад 50, зелень 3, соль и перец.

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, нарезать по 2—3 куска на порцию, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Готовую тыкву залить маринадом из овощей с томатом и тушить 10—15 минут. Подать тыкву в салатнике или на глубоком фарфоровом блюде, посыпать укропом или зеленью петрушки.