

Этапы технологической последовательности приготовления блюд из вареных овощей



Полезные советы по приготовлению вареных овощей

Чтобы уменьшить потери витамина С, овощи варят в посуде, с закрытой крышкой.

Время варки овощей: картофель – 25-30 минут, морковь – 25 минут, свёкла – 90 минут. Для определения готовности овощей необходимо проколоть продукт ножом или вилкой; он должен быть мягким.

После тепловой обработки овощи надо охладить, так как теплые при нарезании теряют форму и, кроме того, соединение их с охлажденными вызывает быструю порчу приготовленных блюд.

Форма нарезки овощей зависит от вида салата.

При нарезке овощей, особенно картофеля, следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от прикосновения с железом разрушается.

Вареную, нарезанную для винегрета свёклу перед тем, как смешивать с другими компонентами нужно смазать растительным маслом. Тогда винегрет будет красивее.

Салаты солят и заправляют перед подачей.

Перемешивать салат нужно осторожно, чтобы продукты не помялись.

Требования к качеству и оформлению готового блюда «Винегрет»

Продукты, входящие в состав винегрета, не должны быть окрашены соком свеклы.

Винегрет должен соответствовать запаху, свойственному свежим продуктам, из которых он приготовлен.

Консистенция должна соответствовать требованиям. Овощи должны быть мелко нарезаны кубиками, капуста мелко нашинкована, варёные овощи не должны быть переварены.

Выглядеть должен аппетитно и эстетично украшен.

Приготовление блюд из вареных овощей

