

Виробниче навчання
29 група
Понеділок 18.05.2020 року
Урок № 32

Тема програми: Приготування страв і гарнірів з овочів.

Тема уроку: Приготування страв і гарнірів з тушкованих овочів.
Вимоги до якості. Відпуск.

Навчальна мета: Навчитися правильно готувати страви з тушкованих овочів.

Тушкуємо кожен вид овочів окремо або разом – суміш овочів, а також деякі фаршировані овочі.

Для тушкування овочі нарізаємо соломкою, кубиками, часточками, обсмажуємо до напівготовності або припускаємо, а потім тушкуємо у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій чи соусу. Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви під час тушкування свіжої капусти і буряка додаємо оцет. Овочі тушкуємо у посуді з закритою кришкою, при слабкому кипінні. Перед подаванням тушковані страви можна посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Технологічна картка

на страву: **Капуста тушкована**

В.С. Доцяк «Українська кухня». Львів, видавництво «Оріяна-нова», 1998р.



№ п/п	Назва продуктів	Маса в грамах	
		Брутто	Нетто
1	Капуста білоголова свіжа	325	260
2	Жир кулінарний		11
3	Морква	13	10
4	Цибуля ріпчаста	18	15
5	Петрушка (корінь)	7	5
6	Томатне пюре		20
7	Оцет 3%		8
8	Борошно пшеничне		3
9	Цукор		8
10	Перець чорний горошком		0,05
11	Лавровий лист		0,02
	Вихід	250	

Технологія приготування

Капусту шаткуємо соломкою, кладемо у сотейник шаром не більше 30 см, додаємо воду або бульйон (20-30% маси сирової капусти), оцет, жир, пасероване томатне пюре і тушкуємо до напівготовності, періодично

помішуючи. Потім додаємо пасеровані нарізані соломкою моркву, петрушку (корінь) та цибулю, лавровий лист, перець і тушкуємо до готовності. За 5хв до закінчення тушкування капусту заправляємо борошняною пасеровкою, розведеною охолодженим бульйоном, додаємо цукор, сіль і знову доводимо до кипіння.

Подаємо капусту в баранчиках або порціонній сковороді, або тарілці, посипаємо подрібненою зеленню.

Вимоги до якості: Капуста після тушкування зберегла форму. Смак тушкованої капусти кисло-солодкий, з ароматом спецій і томату, без запаху вареної капусти і сирого борошна. Колір від світлого до темно-коричневого.

Приємного приготування! Не забувайте, що Кухар – професія, що дарує щастя.

