

# Страви і гарніри з варених овочів

Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі. Овочі варять у воді або на парі, щоб зберегти поживні речовини.

Картоплю і моркву варять обчищеними і з шкірочкою, буряки — з шкірочкою, кукурудзу — початками, стручки квасолі — нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

Овочі занурюють у киплячу підсолену воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді в закритую кришкою в наплитних або стаціонарних казанах. Вода має покривати овочі на 1—2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С. Буряки, моркву, зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнився процес варіння. Овочі, які мають зелений колір (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа й артишоки), варять у великій кількості води (3—4 л на 1 кг) в посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір. Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холодною водою і залишають для набухання на 1—3 год., а потім варять у тій самій воді. Швид-козаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх. Консервовані прогрівають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування перших страв і соусів. На парі рекомендується варити розсипчасту картоплю і моркву, оскільки під час варіння у воді вони стають водянистими і несмачними.

## Картопля варена

Однакові за величиною бульби обчищеної картоплі (великі бульби нарізують часточками) кладуть у казан шаром не більш як 50 см, заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1—1,5 см, солять, накривають кришкою, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують (посуд накривають кришкою і ставлять на плиту на 3—5 хв. на не дуже гаряче місце).

Картоплю, обточену бочечками, молоду і ту, що швидко розварюється, варять 15 хв. після закипання, а потім воду зливають і доводять до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані).

Варять картоплю невеликими партіями і використовують як самостійну страву або як гарнір. При подаванні поливають маслом або соусами — грибним, цибулевим, сметанним або сметаною. Можна подавати зі смаженою цибулею або смаженими грибами, або використовують як гарнір до страв з м'яса і риби. Молоду картоплю поливають маслом і посипають посіченим кропом.

## Картопляне пюре

Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі заливають гарячою водою, солять, закривають кришкою і варять до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують і гарячою протирають у протиральній машині. В гарячу протерту картоплю додають розтоплений жир, вливають,

безперервно помішуючи, гаряче кип'ячене молоко, щоб маса не потемніла. Суміш збивають до утворення пухкої однорідної маси. Відварену картоплю протирають гарячою при температурі не нижчій за 80°C.

Коли пюре охолоне, картопляні клітинки, які містять оклейстери- зований крохмаль, легко руйнуються і виділяють клейстер, завдяки якому пюре стає тягучим, темним і несмачним.

Перед подаванням пюре кладуть у тарілку, на поверхні роблять візерунок ложкою, змоченою в розтопленому маслі, поливають маслом вершковим, посипають зеленню. Пюре можна подавати з пасерованою цибулею, круто звареними січеними яйцями, змішаними з розтопленим вершковим маслом. Можна також використовувати як гарнір до м'ясних і рибних страв.

## **Капуста відварна з маслом або соусом**

Оброблену білоголову капусту нарізають шашками, ранню білоголову — часточками. Цвітну капусту використовують цілими суцвіттями або нарізають.

Качанчики брюссельської капусти необхідно попередньо зрізати з стебла. Підготовлену капусту кладуть в киплячу підсолену воду, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності в посуді з відкритою кришкою, щоб не змінився колір. Готову капусту до подавання зберігають у гарячому відварі не більш як 30 хв., оскільки при тривалому зберіганні руйнується вітамін С, погіршується смак і зовнішній вигляд страви. Варити капусту слід у міру реалізації.

Готову капусту виймають шумівкою, дають стекти відвару.

При подаванні поливають вершковим маслом або соусом молочним, сметанним, сухарним. Соус можна подавати окремо в соуснику.

## **Картопля в молоці**

Обчищену картоплю нарізають великими кубиками, кладуть у киплячу воду і варять 10 хв. Воду зливають, картоплю заливають гарячим молоком, солять і варять до готовності. Потім кладуть шматочки масла і доводять до кипіння. При відпусканні кладуть масло, що залишилося, засипають зеленню.

## **Горох овочевий варений**

Швидко заморожений горошок кладуть у киплячу воду, швидко доводять до кипіння і варять 3-5 хв. Лопаточки овочевого гороху обчищають від бічних жилок і варять у киплячій підсоленій воді. Консервованій горошок прогрівають у цьому самому відварі. Зварений горошок відкидають на друшляк, а відвар можна використати для приготування соусів і перших страв.

При подаванні горошок поливають маслом або молочним соусом.

## Кукурудза варена

Качани кукурудзи молочно-воскової стиглості промивають, заливають гарячою підсоленою водою і варять до готовності, зберігають у відварі.

Перед подаванням качани кладуть у тарілку, окремо подають вершкове масло. З качанів можна зняти зерна. Заправити їх соусом молочним чи сметаним і довести до кипіння, покласти вершкове масло.

## Пюре зі шпинату з яйцями

Перебрані і промиті листки шпинату кладуть в киплячу воду (3—4 л на 1 кг), посуд закривають кришкою, швидко доводять до кипіння і варять при бурхливому кипінні 5—10 хв. (залежно від сорту шпинату), зварений шпинат відкидають на друшляк і протирають.

Протертий шпинат прогривають у сотейнику, додають густий молочний соус, сіль, цукор, маргарин, перемішують до утворення однорідної маси і доводять до кипіння.

Перед подаванням пюре накладають гіркою, зверху роблять заглиблення, в яке кладуть зварене «в мішечок» яйце без шкаралупи або посипають посіченим круто звареним яйцем.

## //Вимоги до якості страв з варених овочів//

Варені овочі зберігають форму, картопля однакової величини, нарізана часточками або обточена бочечками. Допускається незначне розварювання бульб.

Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям, не допускаються потемнілі бульби.

Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна — розібрана на суцвіття. Не допускається смак пареної капусти. Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію. Колір вареної картоплі - від білого до світло-кремового, капусти і гороху овочевого — від світло-зеленого до зеленого.

Смак — характерний для кожного виду овочів.

Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудок непротертої картоплі. Смак — ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір — від білого до кремового. Укладене на тарілку, на поверхні написаний візерунок.

Пюре зі шпинату темно-зеленого кольору, маса однорідна, густа, пухка. Смак трохи солонуватий, ніжний, запах — з ароматом молока.

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

Енергетична цінність і якість готових овочевих страв при тривалому зберіганні знижується. Особливо зменшується кількість вітаміну С під час нагрівання під дією кисню. Тому їх, як правило, готують невеликими партіями.

## Джерела

- <https://studfile.net/preview/7246534/page:33/>

From:

<https://library.vpuhluhiv.com.ua/> - **Вікі Глухівського ВПУ**

Permanent link:

<https://library.vpuhluhiv.com.ua/subjects:special:foodtech:t1?rev=1672913028>

Last update: **05.01.2023 12:03**

