***Тема 4.1. Приготовление, подготовка к реализации горячих блюд и гарниров из овощей и грибов***

**Лабораторная работа № Приготовление картофеля отварного. Приготовление моркови припущенной.**

**ПК 2.1.**

**ПК 2.5**

**У 1 – У 7; З 1 – З 5**

***Цель работы***: выработать практические навыки по обработке и нарезке и приготовлению простых блюд из овощей, использованию инструментов, посуды, оборудования.

***Оборудование****:* рабочие столы, холодильные шкафы, плиты индукционные.

***Инвентарь, инструменты, посуда*:** кастрюли, ножи поварские и доски разделочные с маркировкой «ОС» (овощи сырые) или доски пластиковые зеленого цвета

***Сырье:*** клубнеплоды (картофель), морковь (корнеплоды), соль сливочное масло, зелень.

**Оснащение:** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Мн., 2010г., Е.И. Соколова «Приготовление блюд из овощей и грибов». Учебник в электронном варианте, 2017, рекомендовано ФГАУ «ФИРО»; Н.А. Анфимова «Анфимова». Учебник в электронном варианте, 2017, рекомендовано ФГАУ «ФИРО»

**Порядок работы**

1. Подготовка рабочего места
2. Подготовка и очистка овощей (сортировка, мытье, очистка, доочистка, промывка)
3. Рассчитать нормы закладки сырья (картофеля) на 20 порций для приготовления блюда картофель отварной с учетом сезонности и норм выхода (октябрь)
4. Сварить картофель
5. Провести бракераж готового блюда
6. Составить отчет
7. Убрать рабочее место

**Краткие теоретические материалы по теме занятия**

Для улучшения вкусовых качеств и пищевой ценности приготовленных блюд тепловую обработку овощей проводить с учетом основных правил варки (закладывать овощи в горячую воду, варить на медленном огне, солить после закипания)

**Приготовление картофеля отварного**

1. Механическая обработка картофеля.

2 Отмеривание воды из рассчета 0,6-0,7 л на 1 кг

3 Доведение воды до кипения.

4 Добавление соли из рассчета 10 г на 1 л. воды.

5 Погружение картофеля в кипящую подсоленную воду.

6 Варка при тихом кипении и закрытой крышке

7 Готовность определить проколом и по цвету.

8 Слить отвар

9 Подсушить на бортике плиты при закрытой крышке 2-3 мин.

10 Отпуск

**Картофель отварной**

**Рецептура № 297 Сборник рецептур 2011 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование продукта** | **Брутто, г** | **Нетто, г** |
| 1. Картофель | 275 | 206 |
| 2. Вода | - | 144 |
| **Выход** | - | **200** |

***Картофель отварной.*** *Очищенные клубни картофеля одинакового мелкого размера (крупный картофель разрезают на части) кладут в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1 –1,5 см, кладут соль, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, а картофель подсушивают, для этого посуду накрывают крышкой и ставят на 2–3 мин на менее горячий участок плиты.*

*Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего ухудшается вкус готового блюда. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, закрывают картофель крышкой и доводят до готовности без воды – паром, образующимся в котле. Таким же способом варят картофель, обточенный бочоночками.*

*Варят картофель небольшими порциями, так как при продолжительном хранении ухудшается его вкус, снижается пищевая ценность, изменяется цвет. Отварной картофель используют как самостоятельное блюдо и гарнир.*

*При отпуске отварной картофель кладут в баранчик, тарелку или порционную сковороду, поливают сливочным маслом, сметаной или подают их отдельно, посыпают измельченной зеленью. Можно подавать картофель с соусами: красным с луком, корнишонами, томатным, сметанным, сметанным с луком, грибным.*

**Требования к качеству картофеля отварного:**

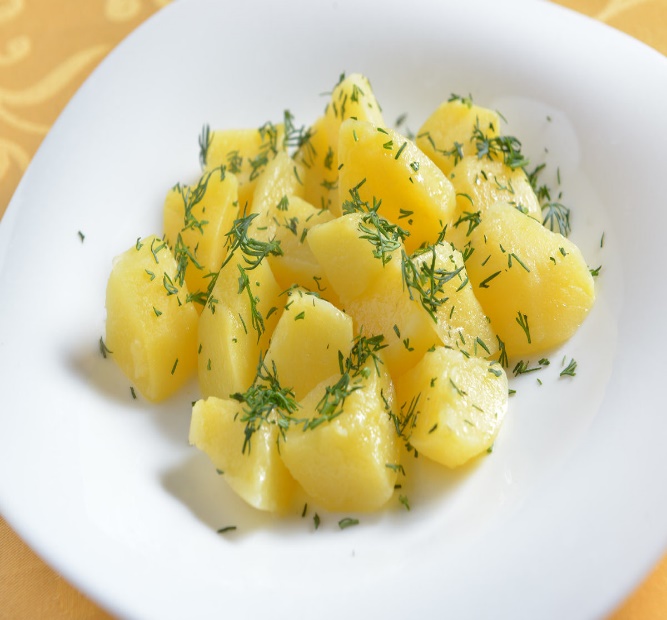
**внешний вид**: овощи хорошо очищены, набор компонентов и их соотношения соблюдены;

**цвет:** светло-желтый;

**вкус:** характерный для данного вида блюд;

**запах:** свойственный отварному картофелю;

**консистенция:** мягкая, плотная



***Рис. Картофель отварной***

**Морковь припущенная**

**Рецептура № 310 Сборник рецептур 2011 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование продукта** | **Брутто, г** | **Нетто, г** |
| Морковь | 204 | 163 |
| Маргарин столовый | 5 | 5 |
| **Масса готовых овощей** |  | 150 |
| Маргарин столовый или масло сливочное, или соус | 15 | 15  50 |
| **Выход с жиром**  **с соусом** | - | **165**  **200** |

***Морковь припущенная.*** *Морковь нарезают средними кубиками, дольками или брусочками, кладут в посуду, наливают немного бульона или воды (0,2–0,3 л на 1 кг овощей), добавляют сливочное масло или маргарин, доводят до кипения, кладут соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.*

*При отпуске припущенную морковь кладут в баранчик или порционную сковороду, сверху – кусочек сливочного масла.*

*При приготовлении моркови с соусом припущенную морковь заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар и прогревают. Можно отпустить с гренками из пшеничного хлеба.*

**Требования к качеству моркови припущенной:**

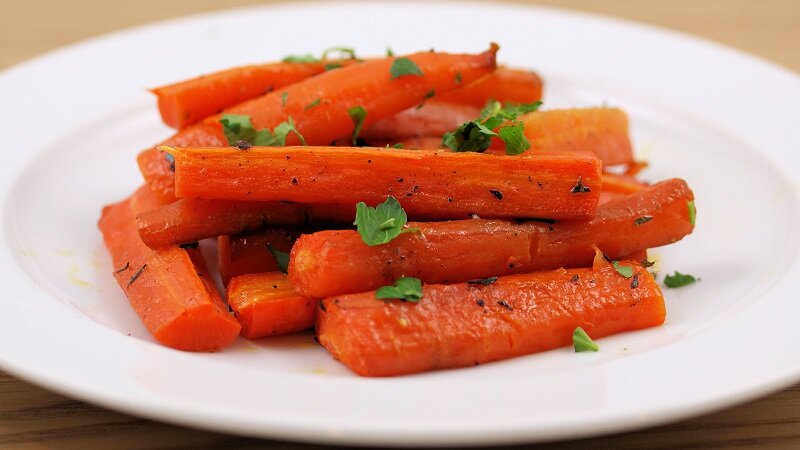
**внешний вид**: овощи хорошо очищены, форма нарезки сохранена

**цвет:** светло-желтый;

**вкус:** слегка соленый**,** характерный для данного вида блюд;

**запах:** свойственный припущенной моркови;

**консистенция:** мягкая, плотная.



***Рис .морковь припущенная***

*Блюда и гарниры из овощей* нельзя долго хранить в горячем состоянии, так как ухудшаются их внешний вид и вкус, снижается пищевая ценность (разрушается витамин С).

**Отчет по лабораторной работе №**

**Осваиваемая профессиональная компетенция:** ПК 2.1. ПК 2.5

**Название лабораторной работы**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цель работы**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Краткое содержание работы**:

**1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

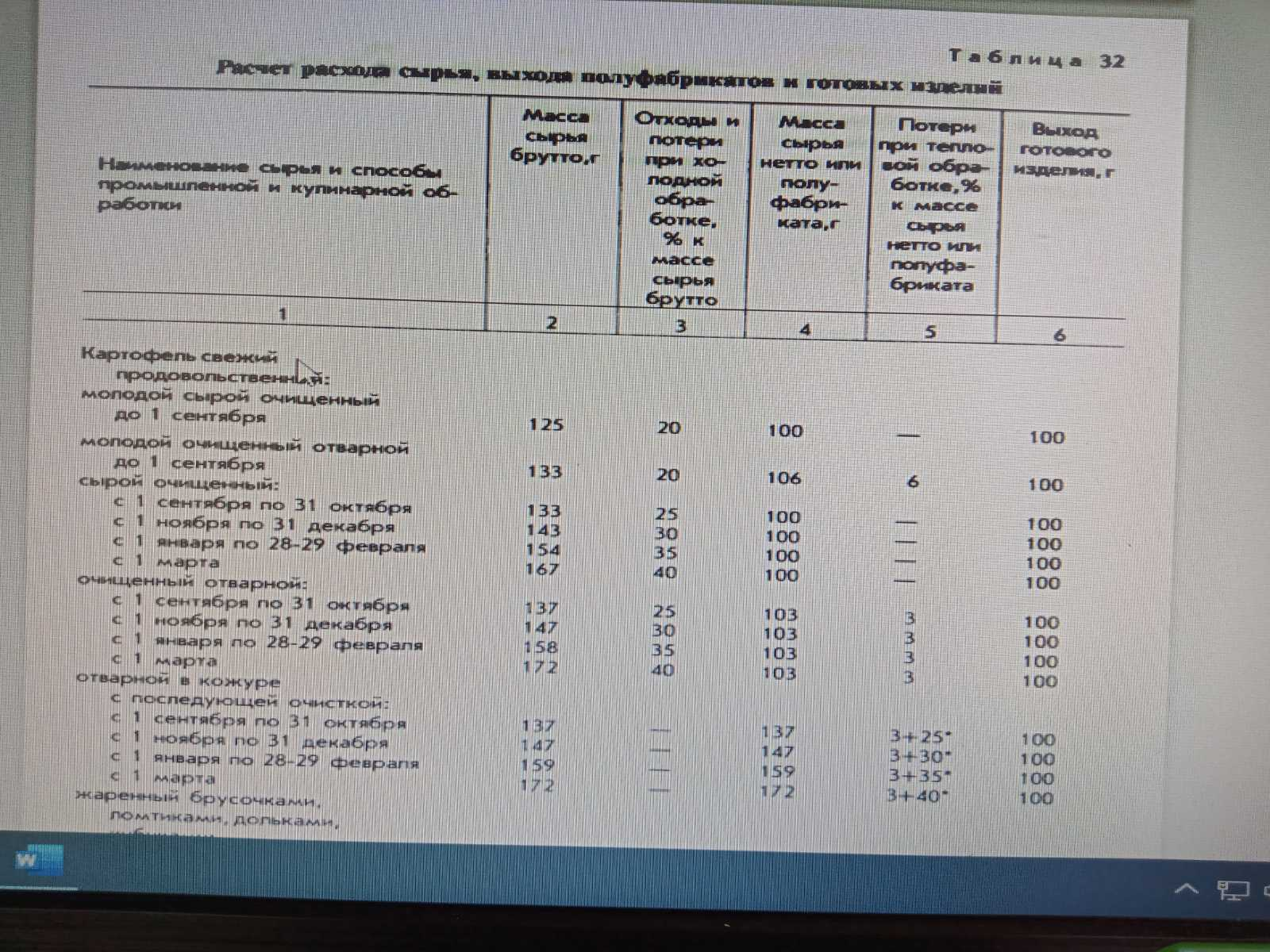
**Ответьте на контрольные вопросы и задания.**

**Контрольные вопросы и задания**

1.Какое количество картофеля потребуется для приготовления **20 порций картофеля** отварного сваренного в марте месяце. Воспользуйтесь выпиской из Сборника рецептур. И формулой.

**Нетто = Брутто х (100% - % отходов) / 100**

**Брутто на одну порцию 275 грамм осенью**.



***Выписка из Сборника рецептур***

2.Определите время варки картофеля, время припускания моркови.

3. Опишите варианты подачи картофеля отварного и моркови припущенной (используемая посуда, соусы, температура подачи).

**Вывод:**