

Тема урока: Блюда из фаршированных овощей



Разработчик: Пруцакова И.
И.

Тема урока: Блюда из фаршированных овощей



Цели урока:

- **Образовательная:** усвоить ассортимент и технологию приготовления блюд из фаршированных овощей.
- **Воспитательная:** воспитывать у обучающихся профессиональный интерес к изучению данной темы, этические нормы поведения.
- **Развивающая:** Способствовать формированию и развитию самостоятельности обучающихся.
- **Здоровьесберегающая:** формировать знания об условиях, обеспечивающих максимальное сохранение витаминов в овощах.



- **Овощи - это еда, и она должна быть не только полезной, но вкусной и красивой. Пищевая ценность овощей обусловлена наличием в них:**

белков, минеральных веществ, углеводов, витаминов А, РР, С, группы В





- **Фаршированные овощи - блюда, которые мы любим за их натуральность, по-настоящему домашний вкус и простоту в приготовлении. Фаршированные овощи- непременно покорят вас своим ароматом и буйством красок.**

**При покупке овощей следует учесть -
все "стаканчики" (которые мы будем
делать из овощей и фаршировать)
должны гармонировать по высоте.**





- И так, сначала нужно подготовить овощи: вымыть; из перцев и помидоров сделать «чашечки», аккуратно вынимая сердцевину; баклажаны разрезать на две части и тоже достать середину (для этого можно воспользоваться острым филейным ножом и тонкой чайной ложкой). Сердцевину помидоров и обрезки с баклажанов сложить в отдельную миску, не выбрасывать, потом их можно будет использовать при запекании фаршированных

Немаловажную роль в фаршировании овощей играет фарш, он может состоять из различных ингредиентов



- Пассерованные морковь, лук
- Вареные рис, грибы, яйца
- Зелень петрушки
- Соль
- Перец



- Пассерованные лук, морковь, петрушка
- Жареная или тушеная капуста
- Томат –пюре
- Чеснок
- Соль
- Перец



И пожалуй соус!

- В данном случае он является дополнением к блюду, придаёт ему более сочную консистенцию, повышает калорийность, улучшает внешний вид .
- Используют для запекания сметанный, сметанный с томатом или молочный соусы.
- Можно использовать для запекания тертый сыр.



**Для запекания фаршированных
овощей используют высокие
сковороды, сотейники**



OZON.RU

Ну вот все компоненты и посуда для фарширования овощей готовы

- Дно и стенки посуды смазывают жиром и посыпают молотыми сухарями
- Фаршируют овощи подготовленным фаршем
- Обильно заливают овощи подготовленным соусом
- Запекают овощи в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С. до образования на поверхности поджаристой корочки и температуры внутри изделия 80°С (40-60 мин)



И самое главное красиво подать!



- Отпускают на тарелке или порционном блюде
- Поливают соусом молочным, сметанным, сметанным с томатом. Сметану подают отдельно

Контрольные вопросы

- 1. Перечислите ассортимент блюд из фаршированных овощей.

Ответ: Перец фаршированный, кабачки фаршированные, баклажаны фаршированные, помидоры фаршированные, голубцы овощные.

- Перечислите технологические операции подготовки перца для фарширования.

Ответ: Промывание перца, удаление плодоножки вместе с семенами, промывание, закладывание в кипящую подсоленную воду на 1-2 мин.

- 2. Перечислите технологические операции подготовки кабачков для фарширования.

Ответ: МКО кабачков, нарезание кабачков поперёк на цилиндры высотой 4-5 см, удаление семян, варка до полуготовности 3-5 мин.

- 3. Перечислите технологические операции подготовки помидоров для фарширования.

Ответ: Промывание помидоров, срезание верхней части вместе с плодоножкой, вынимание семян с частью мякоти, стекание сока, посыпание солью и перцем.

4. Из каких ингредиентов может состоять фарш?

- Пассерованные морковь, лук
- Вареные рис, грибы, яйца
- Зелень петрушки
- Соль
- Перец
- Пассерованные лук, морковь, петрушка
- Жареная или тушеная капуста
- Томат –пюре
- Чеснок
- Соль
- Перец

5. Какие соусы используют для запекания фаршированных овощей?

Ответ: Для запекания используют сметанный, сметанный с томатом или молочный соусы.

- **6. При какой температуре запекают овощи?**

Ответ: Запекают овощи в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С. до образования на поверхности поджаристой корочки.

- **7. В течении какого времени запекают овощи?**

Ответ: Овощи запекают в течении 40-60

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

