

Салаты. Винегреты

Салат - холодное блюдо из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы, фруктов, заправленных соусом майонез, заправкой, сметаной, растительным маслом.

Салаты подают как самостоятельное блюдо в салатниках, закусочных тарелках, блюдах. Выход салата на 1 порцию 100, 150, 200 г.

- вкусные и питательные закуски, они уместны на любом столе.
- их делают из сырых и варенных овощей.
- подают перед основным блюдом.
- используют в качестве самостоятельного блюда и в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.
- должны быть сочными и свежими, сочетаться с последующими кушаньями.
- чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамин с.
- главное при обработке овощей – сохранить цвет и содержание в них витаминов.

По основному продукту салаты бывают:

- овощные;
- мясные;
- рыбные;
- фруктовые;
- смешанные – ассорти.

Входящие в состав салата продукты могут быть:

- сырыми (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук, капуста, сладкий перец)
- вареными (свекла, картофель, морковь)
- маринованными
- соленными (квашеная капуста)
- продукты, прошедшие сложную и дли-тельную обработку (колбасы, копченая рыба, консервы)
- фрукты

Салаты: из сырых овощей, из варенных овощей, салат-коктейли

Салат-коктейль представляет смесь компонен- тов — фруктов, овощей и других наполнителей (соусов, запра вок), которую подают в стеклянной посуде — фужерах или кре- манках.

Форма нарезки фруктов тонкая, изящная (соломка, мелкие кубики). Продукты укладывают послойно, важно удачно подобрать их по вкусу и цвету, разделяя слои майонезом или сметаной. Сверху салат украшают взбитой сметаной, зеленью, дольками апельсина или лимона, яблоками, их можно надеть на край фужера или кре - манки.

При отпуске фужер или креманку ставят на тарелку с салфеткой, подают ложку чайную, десертную или специальную (с длинной ручкой). В зависимости от состава продуктов их используют в качестве закуски или как десерт.

Есть 2 способа приготовления салатов:

Способ 1: охлажденные продукты, входящие в состав салата, перемешивают, заправляют соусом и кладут горкой в салатник, затем украшают зеленью.

Способ 2: продукты нарезают, примерно 1/3 всего количества заправляют соусом, кладут в салатник горкой; сверху укладывают тонкие ломтики мяса, рыбы, птицы, крабов, дольки яиц, оформляют помидорами, яйцами или зеленью. Остальные продукты аккуратно помещают вокруг горки букетиками. Продукты, предназначенные для оформления, не рекомендуется поливать соусом.

Механическая кулинарная обработка овощей

Первичная обработка овощей

- сортировка (по размерам)
- мытье
- очистка (от кожуры)
- промывание
- нарезка

Важно! Очищенный картофель, оставленный без воды, быстро темнеет, поэтому при очистке картофель кладут в посуду с водой.

Заправка салатов

- майонез
- сметана
- растительное масло
- уксус
- острые соусы
- салатная заправка
- горчичная заправка
- различные национальные соусы

Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов.

- осмотреть продукты. удалить некачественные части.
- вымыть овощи. овощи нужно чистить непосредственно перед варкой, иначе они теряют много витаминов.
- тщательно промыть всю зелень и свежие овощи, сначала сырой водой, а затем кипяченой.
- отварные продукты держать отдельно от сырых. после тепловой обработки продукты должны быть охлаждены.
- овощи варить в эмалированной посуде. это способствует сохранению в них питательных веществ и витаминов, особенно витамина с.
- нарезать продукты для салата и заправлять его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу.
- готовые, но не заправленные салаты можно хранить не более 12 ч, а заправленные - не более 6 часов.
- нельзя держать салаты в металлической посуде.
- при обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин с от соприкосновения с железом разрушается.
- нарезку сырых и вареных овощей надо производить на разных разделочных досках.
- при оформлении салатов использовать только съедобные украшения.

Правила приготовления салатов

- в салатах использовать и сочетать любые совместимые по вкусу продукты.

- овощи должны быть одинаково нарезанными.
- для каждого салата необходима своя заправка.
- правильное использование соли (солить перед подачей на стол).
- при составлении меню следить, чтобы продукты не повторялись.
- Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1-2 часа до подачи на стол).

Требования, предъявляемые к качеству салатов

- вареные продукты для салатов должны быть мягкими, но не разваренными
- по вкусу салаты – острые, сладковатые; салаты с квашенными и солеными овощами – кисловатые.
- цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам, из которых они приготовлены.

Последовательность приготовления салата

- изучить набор продуктов, входящих в его рецептуру.
- если в состав входят вареные продукты, то их надо подготовить заранее, чтобы они успели остыть.
- затем обрабатывают сырые продукты–моют, чистят, нарезают. часть продуктов подготавливают для оформления салата.
- нарезанные продукты кладут в большую миску, перемешивают и заправляют.
- заправленный салат укладывают горкой в салатник и оформляют подготовленными продуктами.

Винегреты(от фр. vinaigre — уксус; vinaigrette — то, что сбрызнуто уксусом) - салаты из варёных овощей, солёных огурцов и репчатого лука, заправленные салатной заправкой или майонезом.

Винегреты являются разновидностью салатов, но готовят их **обязательно со свеклой**. Свеклу рекомендуется перед смешиванием с остальными продуктами отдельно заправить растительным маслом для сохранения окраски.

В винегрет можно положить свежие или маринованные помидоры. Можно добавить в винегрет зеленый горошек (от 50 до 100 г) за счет уменьшения количества квашеной капусты или соленых огурцов. Винегрет можно приготовить с мясом, рыбой, грибами, сельдью, разделанной на чистое филе, кальмарами и другими продуктами.

В винегрет можно положить свежие или маринованные помидоры. Можно добавить в винегрет зеленый горошек (от 50 до 100 г) за счет уменьшения количества квашеной капусты или соленых огурцов. Винегрет можно приготовить с мясом, рыбой, грибами, сельдью, разделанной на чистое филе, кальмарами и другими продуктами.

Салатная заправка для винегрета: масло растительное, уксус, соль, перец-соединить и перемешать тщательно

Ассортимента винегретов: овощной винегрет, с мясом, с рыбой

Домашнее задание:

1. Написать какой инвентарь и посуда используются для приготовления салатов, винегретов
2. Из каких продуктов допускается делать украшения к салатам
3. Особенности подготовки продуктов для салатов, винегретов и температура подачи
4. Анфимова стр 265-267