**Тема. Страви і гарніри з овочів і грибів.**

1. Асортимент, характеристика страв і гарнірів із тушкованих, смажених овочів та грибів. Вимоги до якості, умови та строки реалізації.
2. Принцип підбору гарніру до страв з м’яса та риби.
3. Страви із запечених овочів та грибів. Вимоги до якості, умови та строки реалізації.

**1**.Тушкують кожен вид овочів окремо або разом — суміш овочів, а також деякі фаршировані овочі. Для тушкування овочі нарізають соломкою, кубиками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають, а потім тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій або соусу.

Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви під час туш\_ кування свіжої капусти і буряків додають оцет. Овочі тушкують у по\_ суді з закритою кришкою, при слабкому кипінні. Перед подаванням тушковані страви можна посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу (2—3 г на порцію).

**Капуста тушкована**

Свіжу капусту нарізають соломкою. Кладуть у казан шаром не більше як 20—30 см, додають бульйон або воду (20—30% маси капусти), жир, оцет, пасероване томатне пюре і тушкують, періодично помішуючи, до напівготовності. Потім додають пасеровані овочі, нарізані соломкою, лавровий лист, перець і продовжують тушкувати, перед закінченням тушкування — борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор і доводять до готовності. Якщо свіжа капуста має гіркуватий присмак, перед тушкуванням її слід обшпарити окропом протягом 3—5 хв. Якщо використовують квашену капусту, оцет не додають, а збільшують кількість цукру до 10 г на порцію. Якщо тушковану капусту готують із шпиком або копченою грудинкою, їх необхідно попередньо обсмажити і покласти в капусту на початку тушкування, а жир, який витопився, використати для пасерування овочів. Тушковану капусту можна використовувати як самостійну страву, як гарнір, а також включати до складу інших страв (солянка, бігус). При подаванні посипають зеленню.

**Капуста тушкована з грибами**

Капусту тушкують до напівготовності. Свіжі гриби, нарізані часточками, смажать до готовності. Сушені гриби замочують, варять, нарізають соломкою і обсмажують з цибулею. До тушкованої капусти додають підготовлені гриби і тушкують до готовності. Подають як самостійну страву.

**Картопля тушкована**

Сиру обчищену картоплю нарізають часточками або великими кубиками, обсмажують, моркву — часточками або середніми кубиками, цибулю — напівкільцями і пасерують. Овочі з’єднують, додають пасероване томатне пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають спеції. Подають як самостійну страву і як гарнір.

**Картопля тушкована з грибами**

Сиру обчищену картоплю нарізають часточками або кубиками і обсмажують. Оброблені свіжі білі гриби нарізають часточками і підсмажують, сушені гриби варять, а потім підсмажують. Цибулю ріпчасту нарізають півкільцями або часточками і пасерують. Картоплю з’єднують із смаженими грибами, пасерованою цибулею, заливають соусом червоним або томатним, кладуть спеції і тушкують до готовності. По\_ дають в баранчику або тарілках, посипають подрібненою зеленню.

**Рагу з овочів**

Картоплю, моркву, петрушку (корінь), цибулю ріпчасту нарізають часточками або кубиками. Картоплю обсмажують, а інші овочі пасерують. Білоголову капусту нарізають шашками і припускають, цвітну — розбирають на окремі суцвіття і варять. Підготовлені картоплю і овочі кладуть в посуд, заливають соусом червоним, томатним або сметанним і тушкують 10—15 хв. Після цього додають сирі або обсмажені кабачки чи гарбуз, нарізані кубиками, і продовжують тушкувати 15—20 хв. За 5—10 хв. до закінчення тушкування додають сіль, перець горошком, лавровий лист, до\_ водять до готовності, заправляють тертим часником. При відсутності того чи іншого виду овочів, які вказані в рецептурі, страву можна приготувати з інших овочів, які є, відповідно збільшивши їх закладку. Подають у баранчику, поливають маслом, посипають зеленню.

**Буряки тушковані в сметані**

Буряки зі шкіркою відварюють, охолоджують, обчищають, нарізають соломкою або кубиками, прогрівають з маргарином. З’єднують зі сметаною і тушкують 10 хв. при слабкому нагріванні. Буряки можна приготувати з пасерованою ріпчастою цибулею. Подають в баранчику або порційній сковороді, посипають зеленню.

**Баклажани тушковані з картоплею**

Баклажани, картоплю і томати нарізають часточками. Баклажани солять і витримують 30 хв., щоб не були гіркими, і промивають. Обкачують у борошні і смажать разом з картоплею. Обсмажені овочі заливають бульйоном, тушкують до напівготовності, додають томати, сметану і тушкують 10—15 хв. Перед подаванням посипають зеленню.

**Гриби в сметанному соусі**

Підготовлені відварені гриби нарізають скибочками або часточками і обсмажують до готовності. Заливають сметанним соусом і проварюють 5—10 хв. Можна покласти пасеровану ріпчасту цибулю. Подають в баранчику або порційній сковорідці, посипають подрібненою зеленню.

**Перець фарширований**

Підготовлений для фарширування перець заповнюють начинкою, кладуть у сотейник в один ряд, додають води і припускають до готовності, потім заливають томатним соусом і тушкують 10–15 хв.

*Приготування начинки:* нашатковану капусту перетирають з сіллю, прогрівають з оцтом, потім додають пасеровані з томатним пюре цибулю і моркву, все разом тушкують. Заправляють цукром та пасерова\_ ним борошном. Можна використати інші овочеві начинки.

**Голубці з рисом і грибами**

На підготовлені листки капусти кладуть начинку, загортають, кладуть у сотейник, заливають сметанним соусом і тушкують до готовності.

*Приготування начинки:* підготовлені свіжі або варені сушені гриби дрібно нарізають і обсмажують з цибулею. Рис або перлову крупу варять до напівготовності, додають гриби з цибулею, сіль, перець, зелень і перемішують. Можна використати інші овочеві начинки. Відпускають з соусом по 2 шт. на порцію.

***Вимоги до якості страв і гарнірів з тушкованих овочів***

У разі бракеражу тушкованих овочів окремо тушкують овочі і соус. Овочі після тушкування зберігають форму. Смак тушкованої капусти — кисло-солодкий, з ароматом спецій і томату, без запаху пареної капусти і сирого борошна. Колір — від світло\_ до темно\_коричневого, для тушкованих буряків — темно\_вишневий. Консистенція — соковита. Зберігають тушковані овочі гарячими не більше як 2 год.

**Страви і гарніри із смажених овочів і грибів**

Для смаження використовують сирі і попередньо зварені овочі. Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи — картоплю, кабачки, гарбуз, ріпчасту цибулю, томати. Овочі, які містять більш стійкий протопектин, попередньо варять або припускають, нарізають, а потім смажать. Це такі овочі, як буряк, морква, капуста. Під час смаження овочі втрачають значну кількість вологи, на по\_ верхні утворюється добре підсмажена кірочка, внаслідок чого вони на\_ бувають специфічного смаку й аромату. Смажать овочі двома способами — основним (у невеликій кількості жиру) і у фритюрі (у великій кількості жиру). Перед смаженням овочі нарізають, а кабачки, гарбуз, томати, баклажани — обкачують у борошні.

Для смаження основним способом підготовлені овочі або вироби з них кладуть на сковороду або лист з жиром, попередньо розігрітий до температури 140—150°С, і смажать з обох боків до утворення підсмаженої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі.

У фритюрі смажать картоплю, зелень петрушки, вироби з картоплі. Підготовлені овочі обсушують, щоб під час смаження не розбризкувався жир. Для смаження у фритюрі краще використовувати суміш тваринних і рослинних жирів (50% тваринного жиру 150% олії або відповідно 70% і 130%). а також кулінарний фритюрний жир. Жиру беруть у 4 рази більше, ніж овочів. Фритюрницю наповнюють жиром наполовину, оскільки при нагріванні він піниться. Жир нагрівають до температури 170—180°С і закладають підготовлені овочі. Тривалість смаження — 2—8 хв.

**Картопля смажена (з сирої)**

Сиру картоплю нарізають брусочками, часточками, кубиками або скибочками, промивають у холодній воді, щоб шматочки не склеювались і не прилипали до листа, обсушують, щоб жир не розбризкувався.

Підготовлену картоплю кладуть на сковороду або лист з розігрітим жиром шаром 4—5 см і смажать, періодично помішуючи до утворення рум’яної кірочки, солять і продовжують смажити до готовності. Якщо картопля повністю не просмажилася, її доводять до готовності в жаровій шафі. Під час смаження в електросковороді картоплю в кінці смаження закривають кришкою і доводять до готовності. Усмажування — 31%. Використовують як гарнір і як самостійну страву, поливають маслом, соусом, смаженою цибулею.

**Картопля смажена (з вареної)**

Картоплю, зварену зі шкірочкою, охолоджують, обчищають, нарізають тоненькими скибочками або кружальцями, солять, кладуть тонким шаром (не більш як 5 см) на сковороду з розігрітим жиром і смажать, обережно перевертаючи, щоб збереглася форма. Усмажування —17%. Використовують як самостійну страву або для приготування запечених страв з м’яса і риби.

**Картопля, смажена у фритюрі**

Нарізану кубиками, брусочками, соломкою, часточками, стружкою, спіральками сиру картоплю промивають у холодній воді і добре обсушують, кладуть у киплячий жир (температура 170—180°С) і смажать до утворення рум’яної кірочки.

Смажену картоплю виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру, посипають дрібною сіллю і струшують.

Картоплю, нарізану брусочками, часточками, кубиками і смажену у фритюрі, називають картопля фрі (усмажування 50%), а нарізану соломкою — пай (усмажування 60%).

Картоплю найчастіше використовують як гарнір до страв з філе курки і дичини або як самостійну страву, посипавши зеленню.

Для одержання хрусткої картоплі (чіпси) її нарізають скибочками товщиною 1,5 мм. Підготовлену для смаження картоплю промивають, обсушують і смажать у фритюрі. Усмажування — 66%.

Щоб одержати здуту картоплю (суфле), її нарізають кружечками товщиною 5—6 мм і кладуть в жир, нагрітий до температури 135—150°С. При цьому крохмаль на поверхні клейстеризується і утворюється щільна кірочка. Потім картоплю перекладають в жир, нагрітий до температури 175—180°С. Волога всередині шматочка перетворюється в пару і кружечок здувається з обох боків. Картоплю виймають з жиру, солять дрібною сіллю. Використовують як гарнір до бенкетних страв або як самостійну страву.

**Цибуля фрі**

Ріпчасту цибулю нарізають кільцями, обкатують в борошні і смажать у фритюрі 3—5 хв. до утворення золотистої кірочки. Смажену цибулю виймають шумівкою, дають стекти жиру, не солять. Усмажування — 66%. Подають при відпусканні біфштекса, смаженої печінки та ін.

**Зелень петрушки фрі**

Гілочки зелені петрушки промивають, обсушують, смажать у великій кількості жиру 1—2 хв. до темно\_зеленого кольору, виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру. Використовують як гарнір і для прикрашення страв із смаженої риби.

**Кабачки, баклажани, гарбузи смажені**

Підготовлені кабачки, баклажани, гарбузи (без шкірочки і насіння) нарізають кружальцями або скибочками, солять. Баклажани залишають на 10—15 хв., щоб зникла гіркота, потім промивають і обсушують. Нарізані овочі обкачують у борошні і обсмажують з обох боків. Баклажани і гарбуз доводять до готовності в жаровій шафі. Перед подаванням овочі поливають сметаною або соусом молочним, сметанним з томатом, посипають дрібно нарізаною зеленню. Подають як самостійну страву і як гарнір.

**Котлети картопляні**

Обчищену картоплю варять, обсушують і протирають гарячою. Потім охолоджують до 40—50°С, додають яйця, масу перемішують, розділяють по дві штуки на порцію. Обкачують у борошні або сухарях, надають форми котлети, обсмажують з обох боків і доводять до готовності в жаровій шафі.

Подають на тарілці або порційному блюді, поливають маслом, сметаною або соусами: сметанним, сметанним з цибулею, грибним, томатним, цибулевим. Сметану і соус можна подати в соуснику окремо.

**Зрази картопляні**

З картопляної маси як для котлет картопляних формують коржі по 2 шт. на порцію, посередині коржа кладуть фарш, з’єднують краї, обкачують в сухарях або борошні, надаючи форми цеглини з овальними краями. Напівфабрикат обсмажують з обох боків, доводять до готовності в жаровій шафі.

*Приготування фаршу:* цибулю ріпчасту нарізають соломкою, пасерують і з’єднують із круто звареними і дрібно посіченими яйцями, нарізаною зеленню, сіллю, перцем і перемішують. Замість яєць можна покласти дрібно нарізані гриби або моркву, нарізану соломкою і припущену.

Подають зрази на тарілці або порційному блюді, поливають вершковим маслом або маргарином. Сметану, соуси (сметанний, грибний, томатний) можна подати окремо або підлити в блюдо.

**Крокети картопляні**

У протерту картоплю, охолоджену до температури 55°С, додають борошно, сирі яєчні жовтки і перемішують. З утвореної маси формують кульки, груші, циліндри (по 3—4 шт. на порцію), панірують в борошні, змочують в яєчному білку і панірують в сухарях. Смажать крокети у великій кількості жиру.

У масу для крокетів можна додати пасеровану цибулю і дрібно нарізані гриби. Перед подаванням крокети викладають на блюдо або порційну тарілку, прикрашають листками салату або гілочками зелені петрушки. У соуснику подають соус (томатний, червоний з цибулею й огірками, грибний). Крокети можна використовувати як гарнір, в цьому разі їх слід формувати меншого розміру.

**Котлети капустяні**

Дрібно нарізану капусту припускають до напівготовності з додаванням молока і жиру. Після цього всипають тоненькою цівкою манну крупу, ретельно перемішують і варять до готовності. В разі приготування котлет з яблуками їх обчищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо, нарізають соломкою, припускають з додаванням невеликої кількості жиру і з’єднують з готовою капустяною масою. Утворену масу охолоджують до 40—50°С, додають сирі яйця і сіль, ретельно перемішують, формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують в сухарях і обсмажують з обох боків. Перед подаванням поливають маслом, сметаною, соусом сметанним або молочним.

**Котлети морквяні**

Моркву нарізають тоненькою соломкою або пропускають через овочерізку, потім припускають з жиром у молоці з додаванням бульйону або у воді майже до готовності. Потім всипають тоненькою цівкою манну крупу, добре розмішуючи, і варять до готовності. Утворену масу охолоджують до 40—50°С, додають яйця, сіль, протертий твердий сир і все добре перемішують (можна приготувати без сиру, а манну крупу замінити густим молочним соусом).

З цієї маси формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують у сухарях або борошні, обсмажують з обох боків і доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням котлети кладуть на тарілку або порційне блюдо, поливають вершковим маслом або маргарином. Соус (молочний, сметанний) можна подати окремо.

**Капуста смажена у тісті**

Білоголову капусту нарізають часточками по 50—60 г, цвітну розбирають на окремі суцвіття, відварюють у підсоленій воді до напівготовності і відкидають на сито. Відварену капусту опускають в тісто і смажать у фритюрі.

*Приготування тіста:* в просіяне борошно додають жовтки, частину молока, сіль, перемішують. Суміш розводять рештою молока до консистенції густої сметани і змішують із збитими білками. Перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом.

**Картопляні пальчики**

У відварену протерту картоплю додають сирі яйця, картопляний крохмаль, перемішують. З утвореної маси формують валики 1—1,5 см

завтовшки, нарізають їх брусками 5—6 см завдовжки, обкачують у борошні і смажать до готовності. Перед подаванням викладають гіркою, можна використовувати як гарнір.

**Деруни**

Сиру обчищену картоплю натирають на тертці, додають борошно, яйця, сіль, перемішують. З утвореної маси підсмажують деруни. Подають зі сметаною або цибулею, смаженою на олії.

**Оладки з кабачків**

Обчищені кабачки натирають на тертці, додають борошно, яйця, цукор, соду, сіль і все перемішують. З підготовленої маси підсмажують оладки. Перед подаванням оладки поливають сметаною або вершковим маслом.

**Шніцель з капусти**

Капусту обчищають, виймають качан і варять цілою 5—10 хв. у киплячій підсоленій воді. Капусту виймають і розбирають на окремі листки, потовщені частини відбивають. Складають по два листки разом і надають овальної форми шніцеля. Панірують у борошні, потім в яйці і сухарях. Смажать основним способом, перед подачею поливають мас\_ лом, сметаною або соусами: сметанним, молочним.

***Вимоги до якості смажених овочевих страв***

Смажені овочі однакової форми нарізання, м’якої консистенції з рівномірно підсмаженою кірочкою. Смажена у фритюрі картопля повинна бути хрумкою, жовтого кольору, інші овочі — світло\_коричневого, на переломі — натурального кольору, властивого овочам. Котлети, зрази, шніцель — правильної форми, без тріщин, на поверхні — рівномірна рум’яна кірочка. Консистенція — пухка, нетягуча, без грудочок непротертої картоплі. Морквяні котлети на розрізі світло\_оранжевого кольору, капустяні — світло\_кремового. Смак трохи солодкуватий. Консистенція — пухка, однорідна, без великих шматочків моркви і грудочок манної крупи.\_

**2.**Овочі, які додають до будь\_якої страви з м’яса, риби, сприяють кращому засвоєнню їх. Смакові й ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит. Поєднуючи овочі з м’ясом, рибою, можна значно підвищити їхню біологічну цінність. Добирати гарніри до страв з м’яса, птиці, риби потрібно за смаком, кольором і складом овочів, враховуючи при цьому

калорійність і смак основної страви.

Наприклад, до страв з жирного м’яса і птиці використовують більш гострі гарніри — тушковану, квашену капусту, овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м’яса краще подавати гарніри з ніжним смаком — відварну картоплю, картопляне пюре, овочі в молочному соусі; до вареного м’яса подають зелений горошок, відварну картоплю, картопляне пюре, смаженого — смажену картоплю, складні овочеві гарніри; до вареної і припущеної риби — картоплю варену і смажену. Гарніри з капусти, брукви і ріпи до рибних страв не подають. Гарніри з овочів можуть бути простими, комбінованими і складними. До простих гарнірів входить один вид овочів, комбінованих — два, складних — три і більше.

Овочі в комбінованих і складних гарнірах повинні поєднуватися між собою за смаком і кольором. Наприклад, картопля смажена, зелений горошок або квасоля відварні; картопля смажена і овочі в молочному соусі, картопляне пюре, морква або буряки, тушковані в сметанному соусі, та ін.Подають страви в підігрітих столових мілких тарілках, баранчиках, порційних сковородах.

**3.**Перед запіканням більшість овочів підлягають тепловій обробці: їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді запікають сирими (томати, баклажани). Овочі запікають на листах або порційних сково\_ родах, попередньо змащених жиром і посипаних сухарями, у жаровій шафі при температурі 250—280°С до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури всередині виробу 80°С. Страви із запечених овочів поділяють на три групи: овочі, запечені в соусі; запіканки; фаршировані овочі. Перед запіканням пудинги, запіканки змащують яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипають тертим твердим сиром або меленими сухарями і збризкують маслом.

**Картопля, запечена в сметанному соусі**

Сиру обчищену картоплю нарізають кружечками і смажать, а цілими бульбами варять у підсоленій воді, воду зливають, картоплю підсушують і нарізають кружечками. Молоду картоплю використовують цілими бульбами.

Підготовлену картоплю кладуть на порційні сковороди або листи, змазані жиром і посипані сухарями, заливають сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають. Перед подаванням посипають зеленню.

**Картопля, запечена в сметанному соусі з грибами**

Обчищену картоплю нарізають кубиками, варять у підсоленій воді і кладуть на підготовлений лист або порційну сковороду. Варені гриби нарізають часточками або скибочками, нарізану соломкою цибулю обсмажують, з’єднують з соусом сметанним, заливають картоплю, посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають. Перед відпусканням посипають зеленню.

**Картопляні котлети, запечені в соусі**

Підсмажені картопляні котлети кладуть на змазану жиром сковороду, заливають соусом грибним або сметанним з цибулею, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром і запікають.

**Капуста, запечена в соусі**

Підготовлену і відварену цвітну або білоголову капусту кладуть на змазану жиром сковороду або лист, заливають гарячим молочним соусом, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром і запікають.

**Кабачки, запечені в соусі**

Кабачки обчищають від шкірки, нарізають кружечками товщиною 1,5–2 см, посипають сіллю, панірують у борошні, обсмажують з обох боків. Потім кладуть на змазану жиром сковороду або лист, заливають гарячим молочним соусом або сметанним, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром і запікають.

**Рулет або запіканка картопляна**

Зварену картоплю обсушують і гарячою протирають, перемішують, викладають на серветку, змочену водою. На середину маси кладуть фарш капустяний, морквяний або грибний і надають форми рулету. За допомогою серветки перекладають на змащений жиром лист швом донизу, змазують сметаною, посипають сухарями, роблять 2\_3 проколи, збризкують жиром і запікають у жаровій шафі при температурі 250\_ 280°С до утворення рум’яної кірочки на поверхні.

В разі приготування запіканки картопляну масу розділяють на дві частини. На змащений жиром і посиланий сухарями лист викладають половину картопляної маси шаром не більш як 2 см, на неї кладуть рівномірним шаром фарш. Зверху закривають другою половиною маси. Поверхню вирівнюють, змазують сметаною, ложкою роблять візерунок і запікають.

*Приготування фаршу:* сушені гриби варять, подрібнюють, пасерують з ріпчастою цибулею, вареними січеними яйцями, кладуть сіль, перець, зелень петрушки або кропу і перемішують. Запіканку можна приготувати і без фаршу — з однієї картопляної маси.

Перед подаванням рулет або запіканку нарізають на порції, поливають розтопленим вершковим маслом, або підливають соус томатний, сметанний, грибний, сметану можна подати окремо.

Для запіканок капустяних, морквяних масу готують як для котлет, а для пудингу в підготовлену масу додають яєчні жовтки, а потім збиті білки.

**Солянка овочева**

Готують тушковану свіжу або квашену капусту. Солоні огірки обчищають від шкірки, насіння і припускають. Гриби солоні або мариновані промивають, нарізають і обсмажують. Цибулю ріпчасту пасерують. Всі продукти змішують, кладуть на змазану жиром сковороду або лист, посипають тертим твердим сиром, збризкують жиром, посипають сухарями і запікають. Перед відпусканням солянку прикрашають скибочками лимона, маслинами, маринованими овочами або сливами.

**Голубці овочеві**

Головку капусти без качана відварюють у підсоленій воді до напівготовності, розбирають на окремі листки, потовщені частини листків злегка відбивають. На підготовлені листки капусти кладуть фарш, формують у вигляді конверта. Голубці викладають на лист, розігрітий з жиром, підсмажують, заливають сметанним соусом або сметанним з томатом і запікають.

*Приготування фаршу:* моркву і цибулю нарізають соломкою і пасерують, додають підсмажені гриби, зварений рис, сіль, перець, перемішують, можна додати варені січені яйця. Перед подаванням голубці поливають соусом, в якому їх запікали.

**Перець, фарширований овочами**

Солодкий перець перебирають, промивають, надрізають навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням, не порушуючи цілісності перчини. Обчищений перець промивають і проварюють 2—3 хв., потім відкидають на друшляк, наповнюють фаршем, кладуть на лист, заливають соусом і запікають до готовності.

*Приготування фаршу:* моркву і петрушку нарізають соломкою, пасерують разом з цибулею, додають пасероване томатне пюре, заправляють цукром, оцтом, сіллю, перцем і доводять до кипіння. Можна готувати фарш з овочів і рису. Для цього в овочевий фарш додають зварений до напівготовності рис. Відпускають перець з соусом, в якому запікають, і посипають зеленню.

**Кабачки, фаршировані овочами**

Підготовлені кабачки наповнюють фаршем, кладуть на лист, змащений маслом, заливають до половини соусом сметанним з томатом, посипають тертим твердим сиром, збризкують маслом і запікають.

*Приготування фаршу:* капусту, моркву, петрушку нарізають соломкою, ріпчасту цибулю — півкільцями. Капусту підсмажують, інші овочі пасерують. Підготовлені овочі перемішують, додають пасероване томатне пюре, подрібнений часник, перець. Масу прогрівають. Для фаршу можна використати пасеровану цибулю, відварений рис, дрібно посічені яйця, сіль, перець, зелень петрушки. Подають, поливши соусом, в якому запікали.

**Помідори фаршировані**

З помідорів виймають серцевину і заповнюють фаршем, кладуть на змазаний жиром лист, посипають тертим твердим сиром, змішаним з сухарями, збризкують маслом і запікають 15—20 хв.

*Для фаршу* підготовлені білі гриби нарізають і обсмажують, додають пасеровані моркву, цибулю і відварений рис. Все перемішують, додають спеції і часник. Відпускають, поливши соусом сметанним, сметанним з томатом, молочним або сметаною.

***Вимоги до якості запечених овочевих страв***

Запечені овочі — рулети і запіканки мають рівну поверхню, без тріщин, з рум’яною кірочкою. Колір і смак — характерні овочам, з яких виготовлено запечені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю вкриті рівномірно соусом, на поверхні — рум’яна кірочка. Консистенція оболонки запіканки — пухка, нетягуча, начинка соковита. Страви не повинні прилипати до сковороди, шкірка на поверхні — глянцева, страва – соковита. Строк зберігання запечених страв — не більше 2 год.

**Печені овочі**

**Кукурудза печена**

Качани кукурудзи молочної зрілості обчищають, миють, обсушують, кладуть на сковорідки або листи, змазані жиром, солять і печуть у жаровій шафі (250—300°С), періодично помішуючи.

**Картопля печена**

Відбирають бульби картоплі середнього розміру і правильної форми. Ретельно миють, кладуть на листи або сковороди і печуть у духовій шафі. Окремо подають масло.