Для приготовления овощных блюд используют все виды тепловой обработки: варку, жаренье, запекание, тушение, припускание.

**Виды тепловой обработки овощей:**

***Варка*** – это нагревание продукта в воде, бульоне, молоке или на пару.

***Жаренье*** – способ тепловой обработки, при котором продукт нагревается в жире или горячем воздухе.

Жаренье продукта на противнях или сковородах в духовке называется *Запекание*.

При ***тушении***(это комбинированный способ тепловой обработки) овощи сначала обжаривают, а затем заливают небольшим количеством бульона, добавляют пряности, закрывают крышкой и доводят до готовности.

В том случае, когда необходимо получить сочный продукт, сохранив в нем значительную часть растворимых веществ, применяют варку в небольшом количестве жидкости или соке, который выделяется из продуктов при их нагреве. Этот способ тепловой обработки называется ***Припускание.***

**Вспомогательные приемы тепловой обработки: *пассерование, бланширование.***

При пассеровании продукты слегка обжариваются с жиром или без него.

***Бланширование*** – быстрое обваривание или ошпаривание. Продукты или обдают кипятком в замкнутом сосуде, или погружают в кипяток (до одной минуты).

Варка на пару осуществляется в закрытой посуде. Продукты укладывают на решетку или сетку над кипящей жидкостью.

Варка на водяной бане. В большую посуду с горячей или кипящей водой помещается кастрюля с подготовленными продуктами для варки или для сохранения в горячем виде. (<http://LearningApps.org/1308835>), (<http://LearningApps.org/1350144>)

Важные правила тепловой обработки.

***Технология приготовления блюд из вареных овощей:***

1. Первичная обработка овощей, входящих в блюдо (сортировка, мойка, чистка).

2. Тепловая обработка овощей.

3. После тепловой обработки продукты должны быть охлаждены, так как при нарезании теплые овощи, яйца и другие продукты теряют форму и, кроме того, соединение их с охлажденными вызывает быструю порчу приготовленных блюд.

4. Салаты заправляют перед подачей. Перемешивать их нужно осторожно, чтобы продукты не помялись.

5. Оформление и подача.

Приготовление блюд должно производиться в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

***Требования к качеству и оформлению готовых блюд***

1. Варёные продукты, входящие в состав блюд, должны быть мягкими, но не разваренными и сохранять форму нарезки.

2. Вкус блюда из отварных овощей должен соответствовать натуральному вкусу овощей.

3. Цвет и запах блюд – свойственные свежим продуктам.

4. Оформление блюд должно быть красивым и аппетитным.