**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«АМУРСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**(ГПОАУ АТК)**

**Учебно-методическое пособие**

**для студентов**

по профессии 19.01.17 «Повар, кондитер»

**Раздел ПМ 07.** «**Приготовление холодных блюд и закусок**»

**Тема:** «**Приготовление и оформление салатов из сырых овощей »**



г. Свободный

2016 г.

Учебно-методическое пособие разработано не основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 19.01.17 Повар, кондитер, программы ПМ. 07 Приготовление холодных блюд и закусок.

Предлагаемое учебно-методическое пособие предназначено в помощь студентам при изучении профессионального модуля ПМ 07 «Приготовление холодных блюд и закусок», пособие позволяет расширить знания, полученные студентами по теме «**Приготовление и оформление салатов из сырых овощей»**. В пособие включены сведения о классификации овощей, пищевой ценности, способы приготовления салатов из сырых овощей.

**Организация-разработчик:** ГПОАУ «АТК»

**Разработчики:**

Баканова Н.Ю., мастер производственного обучения.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании методической комиссии………………

(Протокол № \_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.)

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Тема. Приготовление и оформление салатов из сырых овощей.**

Салаты подают перед основным приемом пищи и иногда между горячими блюдами, могут быть основным блюдом. Салаты из зеленого лука, листового салата и свежих огурцов, малокалорийны и являются главным образом средством возбуждения аппетита и источником витаминов и минеральных солей.

В рецептуру входят растительное масло или соусы и заправки к ним. Для заправки используют острые, пряные, кисло-сладкие соусы, майонез, сметану с добавлением острых соевых соусов и ароматических продуктов. Такие блюда являются источником непредельных жирных кислот.

При этом особое значение имеет то обстоятельство, что растительное масло в этом случае не подвергается тепловой обработке и не теряет свою биологическую активность. Витамины хорошо сохраняются, так как не проходят тепловую обработку.

Салаты готовят из любых свежих, соленых, маринованных овощей - огурцы, капуста, помидоры и др. Овощи полностью готовы к использованию после первичной обработки: мытье и, если нужно, обработка паром.

Далее овощи нарезают, смешивают и заправляют перед самой подачей сметаной, майонезом, растительным маслом, раствором лимонной кислоты или виноградным уксусом. Рекомендуемый срок хранения таких салатов до 20 мин.

# *САЛАТ ЛЕТНИЙ РЕДИСОЧКА*



***Ингредиенты:*** Редис-300 гр., растительное масло-1 ч.л.,укроп-30 гр.,уксус-0,2ч.л.,перец черный молотый-0,2ч.л.,соль-0,5ч.л..

#### ШАГ 1:

[](https://static.1000.menu/img/content/5651/salat-letnii-redisochka-_1334442850_0_max.JPG)

Ингредиенты

#### ШАГ 2:

[](https://static.1000.menu/img/content/5651/salat-letnii-redisochka-_1334442850_1_max.JPG)

Как следует отмываем редиску. Потом режем ее так: если она очень крупная, то на две части. Если мелкая, то целиком. Редиску режем очень-очень тонкими пластинками, чтобы аж просвечивались. Затем солим ее и жмем руками

ШАГ 3:

[](https://static.1000.menu/img/content/5651/salat-letnii-redisochka-_1334442850_2_max.JPG)

Выкладываем редиску в салатницу, пересыпаем укропом.

#### ШАГ 4:

[](https://static.1000.menu/img/content/5651/salat-letnii-redisochka-_1334442850_3_max.JPG)

Наливаем по вкусу растительного масла и уксуса, перемешиваем.

#### ШАГ 5:

[](https://static.1000.menu/img/content/5651/salat-letnii-redisochka-_1334442850_4_max.JPG)

Теперь этот летний салат пусть постоит минут пятнадцать, как следует пропитается. И можно смело подавать его на стол как закуску к основным блюдам . Такой легкий и простой салат хорошо сочетается с жареной картошкой (и вареной тоже).

***САЛАТ ПОМИДОР, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО***

[](https://static.1000.menu/img/content/13847/salat-pomidor-morkov-yabloko_1438509238_fe_7_max.jpg)

***Ингредиенты:*** морковь-2шт.,помидоры-2 шт.,огурцы-1 шт.,яблоки-1 шт., лук репчатый-1 шт.,  лимон-0,5 гр., растительное масло-1 ст.л., сахар-0,5 ч.л., соль-0,3ч.л.,зелень-10 гр.

#### ШАГ 1:

[](https://static.1000.menu/img/content/13847/salat-pomidor-morkov-yabloko_1438509238_fe_0_max.jpg)

Ингредиенты.

#### ШАГ 2:

[](https://static.1000.menu/img/content/13847/salat-pomidor-morkov-yabloko_1438509238_fe_1_max.jpg)

Морковь очистить, помыть. Затем натираем ее на корейской терке, если такой нет, то трем на обычной.

#### ШАГ 3:

[](https://static.1000.menu/img/content/13847/salat-pomidor-morkov-yabloko_1438509238_fe_2_max.jpg)

Помидоры, огурец и репчатый лук очистить, помыть. Огурец и помидоры нарезаем брусками, репчатый лук нарезаем мелко, если он горчит, то обдаем его кипятком и промываем холодной водой.

#### ШАГ 4:

[](https://static.1000.menu/img/content/13847/salat-pomidor-morkov-yabloko_1438509238_fe_3_max.jpg)

Яблоко помыть, очищаем от сердцевины, нарезаем брусками. Зелень промываем проточной водой и мелко нарезаем.

#### ШАГ 5:

[](https://static.1000.menu/img/content/13847/salat-pomidor-morkov-yabloko_1438509238_fe_4_max.jpg)

В отдельной тарелке смешиваем растительное масло, соль, сахар, и сок половины лимона. Если лимона нет, можно заменить его на яблочный уксус - 1 чайная ложка. Перемешиваем.

#### ШАГ 6:

[](https://static.1000.menu/img/content/13847/salat-pomidor-morkov-yabloko_1438509238_fe_5_max.jpg)

Все нарезанные ингредиенты складываем в большую чашку, заливаем смесью из растительного масла.

#### ШАГ 7:

[](https://static.1000.menu/img/content/13847/salat-pomidor-morkov-yabloko_1438509238_fe_6_max.jpg)

Хорошо все перемешиваем. Даем постоять салату минут 10. Затем можно еще раз перемешать, так как овощи дадут сок.

***ЛЕТНИЙ САЛАТ С ОСТРЫМ МАСЛОМ***

[](https://static.1000.menu/img/content/16653/letnii-salat-s-ostrym-maslom_1469879728_fe_7_max.jpg)

***Ингредиенты:*** Кабачки-150 гр., патиссон-100 гр., огурцы-150 гр., помидоры-250 гр., салат-латук-50 гр., ***острое масло:*** растительное масло-40 гр.,чеснок-0,3 гр., орегано-5 гр., перец чили-1 гр.

#### ШАГ 1:

[](https://static.1000.menu/img/content/16653/letnii-salat-s-ostrym-maslom_1469879728_fe_0_max.jpg)

Для рецепта понадобятся все вышеперечисленные овощи и не рафинированное острое масло. Острое для того, чтоб не использовать соль. Такое масло можно сделать самому: в 250мл масла добавить зубок чеснока, чайную ложку орегано и 5г острого сухого перца чили. На следующий день можно уже использовать. Чем дольше настаивается масло, тем острее.

#### ШАГ 2:

[](https://static.1000.menu/img/content/16653/letnii-salat-s-ostrym-maslom_1469879728_fe_1_max.jpg)

Начнем с кабачка. По желанию, шкурку можно снять. Кабачок нарезать тонкой соломкой или, как у меня, воспользоваться девайсом для нарезки моркови и нарезать кабачок в виде тонкой лапши.

#### ШАГ 3:

[](https://static.1000.menu/img/content/16653/letnii-salat-s-ostrym-maslom_1469879728_fe_2_max.jpg)

Далее соломкой нарезать огурцы. Кожуру у огурцов я не снимала, чтобы было больше красок, но ее можно снять, при желании.

#### ШАГ 4:

[](https://static.1000.menu/img/content/16653/letnii-salat-s-ostrym-maslom_1469879728_fe_3_max.jpg)

Далее соломкой нарезать патиссон. С него я также не снимаю кожуру, так как не удобно это делать из-за его формы и она совершенно не мешает.

#### ШАГ 5:

[](https://static.1000.menu/img/content/16653/letnii-salat-s-ostrym-maslom_1469879728_fe_4_max.jpg)

Далее нарезаем помидоры достаточно крупными кусочками.

#### ШАГ 6:

[](https://static.1000.menu/img/content/16653/letnii-salat-s-ostrym-maslom_1469879728_fe_5_max.jpg)

В последнюю очередь нарезаем подготовленные листья салата. Все ингредиенты помещаем в глубокий салатник и перемешиваем. Удобно перемешивать руками.

#### ШАГ 7:

[](https://static.1000.menu/img/content/16653/letnii-salat-s-ostrym-maslom_1469879728_fe_6_max.jpg)

Далее поливаем острым маслом. Так как масло у меня очень острое, то его я добавляю мало, а дополнительно лью столовую ложку обычного не рафинированного подсолнечного масла. Также дополнительно можно использовать семя льна/кунжута. Снова аккуратно перемешиваем, чтобы острое масло распределилось равномерно

***САЛАТ С АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ***

[](https://static.1000.menu/img/content/13211/salat-s-adygeiskim-syrom_1432651081_fe_7_max.JPG)

***Ингредиенты:*** Адыгейский сыр-250 гр., огурцы-3 шт., помидоры-4 шт., болгарский перец-1 шт., лук-1 шт., укроп-10 гр., оливковое масло-50 мл., соль- 5 гр.

#### ШАГ 1:

[](https://static.1000.menu/img/content/13211/salat-s-adygeiskim-syrom_1432651081_fe_0_max.JPG)

Все овощи моем

#### ШАГ 2:

[](https://static.1000.menu/img/content/13211/salat-s-adygeiskim-syrom_1432651081_fe_1_max.JPG)

Огурцы режем кубиками

#### ШАГ 3:

[](https://static.1000.menu/img/content/13211/salat-s-adygeiskim-syrom_1432651081_fe_2_max.JPG)

Помидоры также нарезаем

#### ШАГ 4:

[](https://static.1000.menu/img/content/13211/salat-s-adygeiskim-syrom_1432651081_fe_3_max.JPG)

Перец режем произвольно

#### ШАГ 5:

[](https://static.1000.menu/img/content/13211/salat-s-adygeiskim-syrom_1432651081_fe_4_max.JPG)

Лук крошим мелко, выкладываем в салатницу с остальными овощами

#### ШАГ 6:

[](https://static.1000.menu/img/content/13211/salat-s-adygeiskim-syrom_1432651081_fe_5_max.JPG)

Режем адыгейский сыр, добавляем к овощам

#### ШАГ 7:

[](https://static.1000.menu/img/content/13211/salat-s-adygeiskim-syrom_1432651081_fe_6_max.JPG)

Туда же выкладываем порезанный укроп. Все ингредиенты перемешиваем, солим,

# *САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК*



***Ингредиенты:*** Свеклы-2 шт., яблоки-3 шт., грецкие орехи-100 гр., лимоны-0,5 гр., апельсины-0,5 гр

#### ШАГ 1:

[](https://static.1000.menu/img/content/13132/salat-iz-svejei-svekly-i-yablok_1431687905_fe_0_max.JPG)

Ингредиенты. Свеклу очистить от кожуры. Яблоки помыть, очистить от сердцевины. Грецкие орехи очистить от скорлупы и перегородок.

#### ШАГ 2:

[](https://static.1000.menu/img/content/13132/salat-iz-svejei-svekly-i-yablok_1431687905_fe_1_max.JPG)

Свеклу натереть на терке.

#### ШАГ 3:

[](https://static.1000.menu/img/content/13132/salat-iz-svejei-svekly-i-yablok_1431687905_fe_2_max.JPG)

Яблоки нарезать соломкой.

#### ШАГ 4:

[](https://static.1000.menu/img/content/13132/salat-iz-svejei-svekly-i-yablok_1431687905_fe_3_max.JPG)

Смешать в чашке свеклу и яблоки. Выдавить сок половины лимона. Чтобы больше выдавить сока, нужно предварительно подержать лимон в теплой воде.

#### ШАГ 5:

[](https://static.1000.menu/img/content/13132/salat-iz-svejei-svekly-i-yablok_1431687905_fe_4_max.JPG)

Выдавить в салат сок половины апельсина. Можно использовать сок 1 апельсина.

#### ШАГ 6:

[](https://static.1000.menu/img/content/13132/salat-iz-svejei-svekly-i-yablok_1431687905_fe_5_max.JPG)

Грецкие орехи мелко порубить ножом, добавить в салат. Хорошо перемешать салат.

# *КАПУСТНЫЙ САЛАТ ВИТАМИННЫЙ*



***Ингредиенты:*** Капуста белокачанная-0,5 гр., капуста краснокочанная-0,5 гр., лук-1 шт., морковь-1 шт., болгарский перец-0,5 гр., зеленый лук-15 гр., укроп-20 гр., соль-2 гр., сахар- 0,5 ч.л., винный уксус белый-1 ч.л., растительное масло-3 ст.л.

#### ШАГ 1:

[](https://static.1000.menu/img/content/12613/kapustnyi-salat-vitaminnyi_1425841635_fe_0_max.JPG)

Ингредиенты

#### ШАГ 2:

[](https://static.1000.menu/img/content/12613/kapustnyi-salat-vitaminnyi_1425841635_fe_1_max.JPG)

Репчатый лук нарезаем тоненькими полукольцами, кладем его в глубокую емкость, присыпаем щепоткой (или немного больше, лук должен получится слегка сладковатым) сахара, хорошо разминаем руками и вливаем 1 ст. л. винного уксуса. Лук перемешиваем и оставляем, пусть настаивается.

#### ШАГ 3:

[](https://static.1000.menu/img/content/12613/kapustnyi-salat-vitaminnyi_1425841752_fe_2_max.JPG)

Белокочанную капусту тонко шинкуем.

#### ШАГ 4:

[](https://static.1000.menu/img/content/12613/kapustnyi-salat-vitaminnyi_1425841752_fe_3_max.JPG)

Также поступаем с краснокочанной.

#### ШАГ 5:

[](https://static.1000.menu/img/content/12613/kapustnyi-salat-vitaminnyi_1425841860_fe_4_max.JPG)

Морковь натираем на терке (я это делаю на терке для корейской моркови).

#### ШАГ 6:

[](https://static.1000.menu/img/content/12613/kapustnyi-salat-vitaminnyi_1425841860_fe_5_max.JPG)

Укроп мелко рубим.

#### ШАГ 7:

[](https://static.1000.menu/img/content/12613/kapustnyi-salat-vitaminnyi_1425842367_fe_6_max.JPG)

В глубокой миске смешиваем 2 вида капусты, морковь, лук и укроп. Всыпаем щедрую щепоть соли и все разминаем руками, капуста должна пустить сок.

#### ШАГ 8:

[](https://static.1000.menu/img/content/12613/kapustnyi-salat-vitaminnyi_1425842367_fe_7_max.JPG)

Болгарский перец режем тоненькими брусочками, зеленый лук мелко режем. Добавляем все в салатницу, перемешиваем, приправляем еще солью (если нужно) и вливаем несколько ложек растительного масла. Если нужно также можете добавить еще немного уксуса. Салат можно подавать сразу, но если вы его оставите на 1 час, то он станет еще вкуснее.

***Контрольные вопросы****:*

1. Какую роль играют овощи в питании человека?
2. Какие заправки используют для приготовления салатов из сырых овощей ?
3. Как нарезают кабачок для летнего салата с острым маслом.
4. Что нужно сделать с луком чтобы он не горчил?
5. Для чего цветную капусту после первичной обработки кладут в соленую воду?
6. Как долго можно хранить очищенный репчатый лук на воздухе?
7. Какие способы нарезки существуют?
8. Чем украшают готовые салаты?
9. Срок хранения готовых салатов?

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анфимова.Н.А. Кулинария.- М.: Издательский центр «Академия», 2008
2. Харченко Н.Э.Технология приготовления пищи: практикум.- М.: Издательский центр «Академия»,2008
3. Сборник рецептур для кондитера - Ростов-на- Дону: Феникс, 2009
4. Муравина И.В. Основы товароведения.- М.: Издательский центр «Академия»,2009
5. Матюхина З.П. Товароведение пищевых продуктов.- М.: Издательский центр «Академия»,2007
6. Харченкон.Э Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий - М.: «Академия», 2010
7. **Интернет ресурсы:**

<http://tourism-book.com/pbooks/book-83/ru/chapter-3288/>

http://bibliofond.ru/view.aspx?id=704384

<https://1000.menu/cooking/5651-salat-letnii-redisochka->

https://1000.menu/catalog/sjrje-salatj

<https://1000.menu/cooking/7206-salat-iz-svezhix-shampinonov>