ПМ 0302 (3 курс пик)

 Тема .Приготовление тёплых салатов.

Первые салаты появились еще во времена Древнего Рима, когда граждане Вечного города придумали заправлять лук и эндивий бульоном, медом, уксусом и оливковым маслом, чтобы не было так горько. Но если римляне и догадались подогревать вино с пряностями, чтобы пить в холодное время года, то греть салаты им не доводилось.

Сейчас острят, что первый теплый салат придумал человек, кому надоело мёрзнуть . Шутки шутками, а теплые салаты очень удачно способны согреть и насытить именно зимой, когда организму требуется больше белков - мяса, рыбы, морепродуктов. А уму, наоборот, хочется сократить количество съедаемой за один прием пищи, ведь бороться с набранным за зиму весом очень нелегко.

Теплые салаты, как нельзя лучше помогают справиться с этими противоположными задачами, ведь они, как правило, включают один из белковых ингредиентов - мясо, субпродукты, рыбу или морепродукты и в то же время не требуют к себе отдельных гарниров. Кроме того, такие салаты помогают удовлетворить потребность в горячей пище, столь актуальной в холодное время года.

 **Теплый салат из утиной грудки и айвы**

Ингредиенты:

\* Грудка утиная – 300 г
\* Айва – 0.5 шт.
\* Салат руккола – 50 г
\* Кунжут (семена) – по вкусу.

Для соуса:

\* Мед – 1 ст. л.
\* Соус соевый – 3 ст. л.
\* Чеснок – 0.5 шт.
\* Имбирь свежий (корень) – 3 щепотк.

Количество порций: 1

Способ приготовления

Шаг 1

На утиной грудке со стороны кожи сделайте надрезы и начните обжаривать. Если выделится слишком много жира, надо от него избавиться (слейте его со сковородки). Готовьте до желаемой степени прожарки. Затем дайте отдохнуть утке 10 минут.

Шаг 2

Айву (или грушу) порежьте дольками и обжарьте на утином жире с двух сторон. Следите, чтобы айва не подгорела, – обжарка происходит довольно быстро, не более минуты на каждой стороне.

Шаг 3

Разогрейте в сотейнике мед, добавьте к нему соевый соус (лучше с пониженным содержанием соли), мелко измельченный чеснок, две-три щепотки натертого имбиря. Интенсивно помешивая, подержи блюдо на большом огне около минуты. Затем снимите его. При желании можно избавиться от имбиря и чеснока в соусе с помощью сита, но я бы не рекомендовал этого делать.

Шаг 4

На большой плоской тарелке разложите листья салата руккола. Утиную грудку нарежь кусочками по полсантиметра. На салат выложите дольки айвы и ломтики утки. Полейте соусом и посыпьте кунжутом.

Место и время появления теплых салатов определить не удается. С одной стороны, многие из них включают в себя вареный картофель, появившийся в Европе только после открытия Америки, но ведь в Ливане, Китае и Таиланде существуют свои вариации, так что ни авторства, ни года рождения у этой разновидности салата выделить не удается.

Впрочем, с ингредиентами тоже все далеко не так просто. В теплых салатах могут собираться вместе зелень, лучше с плотными листьями- руккола и лолло-россо, овощи - свежие, вареные, тушеные, жаренные или запеченные, прошедшие тепловую обработку мясо, птица или рыба, а также морепродукты. Можно добавлять сыр и колбасы или ветчину, бекон, фасоль и даже пасту. Многие итальянские теплые салаты делаются на основе пенне ригате или фузилли. Особенно празднично выглядят они с пастой окрашенной травами, томатной пастой или чернилами каракатицы.

От вторых блюд теплые салаты отличаются, главным образом, тем, что мясо или морепродукты попадают в них нарезанными, ибо салат с цельными медальонами из говядины стоит честно признать медальонами с зеленью, а не пудрить мозги почтенной публике. Также салаты подаются сразу после приготовления, но все-таки теплыми, а не горячими и шипящими только что со сковороды.

В России теплые салаты известны не очень хорошо, хотя и есть тенденция "старить" рецепты или выдавать их за исконно-руские. Вот, например, рецепт охотничьего русского теплого салата - с перепелами. Для его приготовления нужно взять двух перепелов, дижонскую горчицу, оливковое масло, помидоры черри, салат, молотый черный перец и ежевику. Ну и сколько здесь, кроме перепелов, продуктов, уродившихся на Руси?

Салат, конечно же, вкусный, но к старине отношение не имеющий. Делается он не сложно - у перепелов снимают кожу, отделяют грудки, обжаривают их на сковороде, затем режут филе

тонкими ломтиками. Черри разрезают пополам, удаляют завязи, салат рвут руками, добавляют филе перепелов, чуть солят и перчат, а затем заправляют соусом, смешанным из ежевики, горчицы и оливкового масла.

Рецепт в тему

Теплый салат с яйцами

Ингредиенты:

\* Помидоры – 2 шт.
\* Баклажаны – 1 шт.
\* Цукини – 0.5 шт.
\* Лук репчатый – 1 шт.
\* Морковь – 1 шт.
\* Перец сладкий, красный – 1 шт.
\* Яйца – 3 шт.
\* Кетчуп – 4 ст. л.
\* Сметана – 2 ст. л.
\* Крахмал – 0.5 ч. л.
\* Масло растительное – 2 ст. л.
\* Соль – по вкусу.

Количество порций: 6

Способ приготовления

Шаг 1

Нарежьте все овощи кубиками примерно одинакового размера и выложите на сковороду.

Шаг 2

Обжарьте овощи на слабом огне 15–20 минут, пока они не напитают друг друга своими ароматами и не станут полупрозрачными.

Шаг 3

Затем добавьте сметану, кетчуп, соль и крахмал, разведенный в 1/4 стакана воды, все перемешайте.

Шаг 4

Прямо на овощную смесь выпустите яйца, как на глазунью.

Похож на этот рецепт китайский теплый салат из курицы, в котором также используется филе без кожи, правда, курицу отваривают, а не жарят. В рецепт входят два кочна салата латук, помидоры, мелко порезанный и поджаренный бекон, тертый сыр, острый стручковый перец и измельченный миндаль. Листья салата, помидоры, перец и филе режут кусками, добавляют тертый сыр и измельченные орехи.

Заправляют этот салат горячей заправкой из растительного масла, яблочного уксуса, соевого соуса, молотого имбиря и молотого перца, а также чесночной соли и сахара по вкусу.

Еще один рецепт прекрасного теплого салата на основе птицы - это салат из утиной грудки. С грудки снимают кожу и жир и обжаривают по 4-5 минут с каждой стороны. Тем временем тонко режут сладкий перец и кабачок, шинкуют сладкий красный лук и очищают от пленок дольки апельсина. Готовую грудку режут тонкими ломтиками и раскладывают на уже смешанные свежие овощи. Заправлять можно винным уксусом и оливковым маслом, а можно заменить уксус лимонным соком, посолить, поперчить и вкушать с удовольствием.

Картофельные теплые салаты широко распространены в Европе. Так, льежский салат (Бельгия), делают из отварного картофеля, поджаренной стручковой фасоли и ветчины, а испанский "патата брава" - из отварного картофеля, залитого томатной заправкой с большим количеством перца и небольшим - зелени.

В передне-азиатских и африканских странах для приготовления теплых салатов часто используют как основу не картофель, а булгур или кус-кус, а то и просто рис. Так, салат Табуле (Ливан) сделан из кус-куса, мелко порубленных листьев петрушки, мяты, базилика, тархуна и чабреца. К ним добавляют нарезанные некрупно сладкий перец помидоры и зеленый лук.

Салат заправляют лимонным соком и оливковым маслом с перцем и солью. В Марокко теплый салат могут делать на основе риса, например, шерги - из риса, петрушки, редиски и цитрусовых или из жаренных баклажанов с апельсинами - батинджаан. Такой салат заправляют соусом на основе протертых томатов.

Ингредиенты:

\* Картофель – 800 г
\* Перец болгарский, красный – 2 шт.
\* Перец болгарский, желтый – 2 шт.
\* Лук-порей – 4 стебля
\* Масло растительное – 3 ст. л.
\* Майоран – 0 ч. л.
\* Соль, перец – по вкусу.

Способ приготовления

Шаг 1

Картофель вымойте, очистите и нарежьте тонкими кружочками или дольками. Сладкий перец вымойте, удалите семена и нарежьте соломкой. Вымойте и нашинкуйте зеленый лук.

Шаг 2

Обжарьте картофель с обеих сторон в растительном масле до золотистой корочки. Добавьте сладкий перец и лук и жарьте еще 5 минут.

Шаг 3

Овощи посолите, поперчите, приправьте растертым между пальцами майораном. Перед подачей на стол украсьте тонкими перышками зеленого лука.

С заправками теплых салатов можно и нужно экспериментировать. Подойдут не только оливковое масло-уксус-перец или средиземноморская вариация с лимонным соком и оливковым маслом, но и прекрасные томатные соусы с разнообразными специями и острыми добавками вроде мелко нарубленного лука или чеснока, а также соусы на основе взбитых желтков, йогуртов или сметаны. Для тех, кто желает облегчить свой теплый салат, можно посоветовать заправить его обезжиренным кефиром или, как делают в Таиланде, соком лайма, соевым или устричным соусом.

Отличные теплые салаты получаются из запеченных овощей. Вот уж где раздолье вегетарианцам. Можно брать любые овощи, мыть их, засовывать в духовки не очищая - так в печенных овощах остается больше микроэлементов и они становятся вкуснее, запекать и затем, очистив, резать, чтобы смешивая, слегка заправить растительным маслом. Можно использовать как основу для теплого салата разные виды отваренной фасоли или крупы, и даже делать теплые салаты, где единственным теплым элементом будет свежее поджаренные крутоны.

Главное помните - если вы делаете теплый салат, проследите за тем, чтобы он действительно оставался теплым - горячие элементы должны быть только что вынуты из кастрюли-духовки-сковородки, а остальные - комнатной температуры, а не холодные, иначе идея теплого салата пропадет. И еще одно - едят теплые салаты сразу после приготовления, разогревать - не рекомендуется.

Задание .

Составить конспект лекции.

Правила подачи ,требования к качеству тёплых салатов.

Составить технологическую схему любого тёплого салата.

Готовое задание присылать на **lubov.kyz@yandex.ru**