POTRAWY Z WARZYW

Warzywa należą do produktów niskokalorycznych, zawierają bowiem niewiele białka i minimalne ilości tłuszczu, dużo natomiast witaminy C, karotenu, składników mineralnych, wody i błonnika.

Podstawowe zasady sporządzania potraw z warzyw (owoców¹).

Warzywa po umyciu, obraniu i opłukaniu, w zależności od przeznaczenia można zużyć w całości lub rozdrobnić.

Warzywa należy rozdrabniać bezpośrednio przed spożyciem lub obróbką termiczną, chronić przed działaniem światła i powietrza, gotować w małej ilości wody.

Warzywa soczyste (pomidory, ogórki, sałatę itp.) – dzieli się (kroi) na większe kawałki.

Prowitamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach i dlatego dodanie smietany, oleju lub majonezu zwiększa jej przyswajalność.

W miarę możliwości należy łączyć w surówkach warzywa i owoce zawierające witaminę C z warzywami i owocami zawierającymi prowitaminę A.

Warzywa zamrożone wkłada się bezpośrednio do naczynia z wrzącą wodą i poddaje ogrzewaniu, które trwa krócej niż przy użyciu warzyw świeżych.

Podczas rozmrzania warzyw przeznaczonych na surówki należy pamiętać o zabezpieczeniu ich przed dostępem powietrza. Rozmrażanie najlepiej przeprowadzić bez otwierania woreczków, w których zostały zakupione.

Proces rozmrzania może przebiegać:
- w lodówce w temperaturze od 4°C do 5°C w ciągu 8 godzin,
- w temperaturze pokojowej w ciągu 2-3 godzin,
- w zimnej wodzie (w szczelnym opakowaniu) w ciągu 30-40 minut.

¹ Zasady stosowane podczas obróbki warzyw odnoszą się również do owoców.
Ogólny schemat technologiczny produkcji potraw z warzyw

1. Dostawa i przyjęcie surowców ( składników)
   1a. Dostawa warzyw i ziemniaków
   1b. Dostawa dodatków suchych
   1c. Dostawa dodatków wymagających chłodzenia
   1d. Dostawa dodatków pozostałych (temp. pokojowa)

2. Przechowywanie surowców ( składników)
   2a. Przechowywanie warzyw i ziemniaków
   2b. Przechowywanie dodatków suchych
   2c. Przechowywanie dodatków wymagających chłodzenia
   2d. Przechowywanie dodatków pozostałych (temp. pokojowa)

3. Obróbka wstępna
   3a. Przygotowanie warzyw * ( i ziemniaków)

4. Obróbka termiczna
   4a. Gotowanie*
   4b. Duszenie*
   4c. Smażenie*

4. Serwowanie potrawy (surowki)
5. Serwowanie potrawy

*) w zależności od rodzaju potrawy i receptury
**receptura: e - 1**

**Nazwa potrawy:** Ziemniaki z wody  
*(waga 1 porcji – ok. 300 g)*

**Składniki i sposób przygotowania (receptura):**

**Skład:** ziemniaki - 3,50 kg  
sól

**Sposób przygotowania:** Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i ugotować w osolonej wodzie.

**Informacja żywieniowa dla jednej porcji**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wartość energetyczna</th>
<th>240 kcal</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Białko</td>
<td>5,92 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Tłuszcze</td>
<td>0,31 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Węglowodany</td>
<td>57,09 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Wapń</td>
<td>12,48 mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Fosfor</td>
<td>174,72 mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Sposób podawania:** na gorąco

**receptura: e - 2**

**Nazwa potrawy:** Ziemniaki tłuczone  
*(waga 1 porcji – ok. 300 g)*

**Składniki i sposób przygotowania (receptura):**

**Skład:** ziemniaki - 3,50 kg  
masło - 0,03 kg  
sól, koperk

**Sposób przygotowania:** Ziemniaki umyć, obrać, opłukać i ugotować w osolonej wodzie. Po odcedzeniu dodać masło i utłuc. Przed podaniem posypać posiekany koperkiem,

**Informacja żywieniowa dla jednej porcji**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wartość energetyczna</th>
<th>262 kcal</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Białko</td>
<td>5,94 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Tłuszcze</td>
<td>2,78 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Węglowodany</td>
<td>57,11 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Wapń</td>
<td>12,96 mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Fosfor</td>
<td>175,08 mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Sposób podawania:** na gorąco