

Задание: 1. Изучить материалы лекции

2. Ответить на вопросы (в конце лекции)

Тема 3.1. Ассортимент и технология приготовления сложных холодных соусов

Лекция 12: Технология, способы приготовления, методы сервировки и температура подачи сложных холодных соусов: Заправки на растительном масле.

Заправки на растительном масле

Салатные заправки - предназначены для придания салатам дополнительных вкусовых качеств: пикантности, сочности, сладости, кислоты и соединения ингредиентов салата между собой.

Еще более пяти тысяч лет назад в Китае для заправки салатов использовали различные вариации соевого соуса.

А две тысячи лет назад в древнем Вавилоне зелень и овощи перед подачей на стол смешивали и поливали растительным маслом и уксусом.

Даже такой популярный во все времена соус, как Вустерширский соус воссозданный по старинным рецептам Джоном Ли и Вильямом Перринсом, корнями уходит в Древний Рим. Хотя, отдавая дань справедливости, следует заметить, что римляне предпочитали заправлять свои салаты из овощей и трав, просто посыпая их солью.

В Древнем Египте салаты заправляли смесью растительного масла и уксуса, с обязательным добавлением восточных специй.

Заправки представляют собой нестойкие эмульсии, в которых растительное масло эмульгировано в растворе уксуса.

Эмульгаторами в них служат горчица и молотый перец. Частицы перца и горчицы, адсорбируясь на поверхности жировых шариков, образуют защитные пленки, а содержащиеся в них вещества снижают поверхностное натяжение и уменьшают тенденцию эмульсий к расслаиванию.

При изготовлении некоторых заправок кроме горчицы используют желтки сырых и вареных яиц. Эти заправки более стойкие. В них добавляют сахар, соль, перец, иногда горчицу.

Хранят заправки в неокисляющейся посуде и перед употреблением взбалтывают.

Существует 2 вида заправок для салата

1. Первый, наиболее популярный для зеленых и овощных салатов - это заправки на основе смеси растительного масла и уксуса, например, заправка винегрет.
2. Второй включает в себя все густые заправки, такие как майонез, заправки на основе сливок, сметаны, йогурта и пахты.

Густые заправки чаще используют для салатов, которые включают в себя такие ингредиенты, как мясо, птица, рыба, отварные «зимние» овощи.

Заправка для салата - растительное масло

Добавлять растительные масла в салаты и готовые блюда в качестве соуса или заправки не только полезно, но и невероятно вкусно! В этом случае масло сохраняет все свои уникальные свойства, ведь у каждого из них свои особенности, своя "изюминка"!

Растительные масла — это кладезь полезных жирных кислот, которые являются источником энергии для организма.

В отличие от жиров животного происхождения, в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты. Они не закупоривают сосуды и лучше усваиваются организмом. Масло необходимо нашему организму для нормальной работы, поскольку содержит различные витамины и незаменимые жирные кислоты.

Но это еще далеко не все достоинства растительных масел — оно также укрепляет иммунитет и лечит. Регулярное употребление в пищу растительных масел предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, воспалительных и онкологических заболеваний, очищает печень. Диетологи советуют употреблять в пищу до 50 г ненасыщенных жиров ежедневно: только тогда наше питание будет сбалансированным.

Каждое из растительных масел имеет свои неповторимые особенности, поэтому пробуя различные сорта, вы сделаете свои блюда изысканными, а питание полезным.



САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА С УКСУСОМ

- Масло растительное – 100 г,
- уксус 3 %-ный – 100 г,
- сахар, соль, перец

Смешать растительное масло с уксусом, заправить перцем, сахаром, солью. Тщательно перемешать.

ВАРИАНТ: С ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА

- Масло растительное – ½ стакана,
- уксус 3 %-ный – ½ стакана,
- сахар – 1 ч. ложка,

- перец черный молотый,
- соль – по ½ ч. ложки

Смешать ингредиенты, слегка взболтать вилкой, полить зеленые порванные листья салата и перемешать все двумя ложками.

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА АПЕЛЬСИНОВАЯ

- Сок 1 апельсина,
- красный винный уксус – 2 ст. ложки,
- соль и черный молотый перец,
- порезанная свежая мята – 1 ст. ложка,
- оливковое масло – 120 г

Выдавить сок из 1 апельсина. Добавить уксус и приправить солью и перцем. Добавить мяту и оливковое масло, взбить вилкой.



ЗАПРАВКА ЛИМОННАЯ С МЕДОМ

- *На 150 мл:*
- лимонный сок – 4 ст. ложки,
- мед – 2 ст. ложки,
- оливковое масло – 3 ст. ложки,
- соль, перец

Все ингредиенты положить в плотно закрывающийся сосуд, приправив солью и перцем по вкусу. Закрывать и хорошенько потрясти перед использованием.

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТОВ И ВИНЕГРЕТОВ

На 200 г салатной заправки:

- растительное масло – 70 г,
- уксус 9 %-ный – 130 г,
- сахар – 10 г,

- черный молотый перец на кончике ножа,
- соль – 1 неполная чайная ложка

Все тщательно перемешать. Готовят непосредственно перед заправкой салата, винегрета.

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТОВ ЙОГУРТОВАЯ

- На 150 мл:
- натуральный йогурт – 150 г,
- яблочный уксус – 1 ст. ложка,
- чеснок – 1 зубчик,
- мед – 1 ч. ложка,
- соль, перец

Все ингредиенты положить в салатницу, приправив солью и перцем, взболтать вилкой. Заправка с ранней весенней зеленью

В этом соусе много витаминов, микроэлементов и минеральных веществ, недостаток которых особенно остро ощущается весной.



ЗАПРАВКА ДЛЯ ГРЕЧЕСКОГО САЛАТА

- Мед – 1 ст. ложка,
- растительное масло – 5–6 ст. ложек,
- горчица – 1–2 ч. ложки,
- чеснок – 1–2 зубчика,
- сок 1 лимона

Все ингредиенты тщательно растереть с раздавленным чесноком и добавить в греческий салат.

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА «МЕХИКАНОС»

- Яйцо (желтки) – 1,5 г,
- горчица сухая – 4 г,
- лук репчатый – 1 шт.,

- укроп – 4 г,
- уксус 3 %- ный – 75 г,
- масло растительное – 85 г,
- соль – 3 г,
- перец – 3 г,
- зерна кориандра – 4 г

Вареные яичные желтки протереть сквозь сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем и мелко нарезанным репчатым луком, укропом, зернами кориандра, каперсами.

Уксус, оливковое, кукурузное или подсолнечное масло тщательно перемешать и залить приготовленную смесь, снова перемешать.

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА ЯБЛОЧНАЯ

- Тертая лимонная цедра – 1 ч. ложка,
- оливковое масло – 5 ст. ложек,
- яблочный сок – 30 г,
- свежий нарезанный орегано – 1 ст. ложка,
- соль, черный молотый перец

Положить цедру в миску. Добавить оливковое масло и яблочный сок с орегано. Приправить солью и перцем. Слегка взболтать вилкой.

ФРАНЦУЗСКАЯ САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА

На 250 мл:

- оливковое масло – 175 г,
- винный уксус — 4 ст. ложки,
- французская горчица – 1 ст. ложка,
- чеснок – 1 раздавленный зубчик,
- мед – 1 ч. ложка,
- соль, перец

То, как вы делаете классическую французскую заправку, – исключительно ваше дело.

Но необходимо помнить, что основа этой вездесущей заправки состоит из одной части уксуса к трем частям оливкового масла и обычно (но не всегда) включает немного дижонской горчицы; иногда добавляют мед.



ЗАПРАВКА «ПРОВАНСАЛЬ»

- Яичный желток – 1 шт.,
- растительное масло – 1 ст. ложка,
- лимонный сок – ½ стакана

Правой рукой растереть в ступке деревянной ложкой желток, подбавляя левой рукой

растительное масло каплями; когда заправка загустеет, добавить лимонный сок, чередуя его с растительным маслом.



САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА «РОКФОР»

На 250 мл:

- сыр рокфор – 50 г,
- сливки – 140 г,
- порезанный шнитт-лук – 1 ч. ложка,
- соль, перец

Размять сыр вилкой, постепенно добавляя сливки, чтобы получилась однородная паста.

Размешать со шнитт-луком и приправить солью и перцем по вкусу. Хранить в плотно закрывающемся контейнере в холодильнике.

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА ГОРЧИЧНАЯ

- Растительное масло – 30 г,
- яичный желток – ½ шт.,
- горчица – 1 ч. ложка,
- уксус 3 %- ный – 3 ст. ложки,
- сахар, соль

Растереть горчицу, желток, сахар и соль; тонкой струей влить растительное масло, помешивая, взбить. Затем развести уксусом и процедить.

Используется преимущественно для овощных салатов.



САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА С СОЕВЫМ СОУСОМ

На 300 мл:

- растительное масло – 175 г,
- соевый соус – 4 ст. ложки,
- лимонный сок – 2 ст. ложки,
- чеснок – 1 раздавленный зубчик, соль, перец

Все ингредиенты положить в плотно закрывающийся сосуд, приправив солью и перцем по вкусу. Закрыть и потрясти перед использованием.

Заправка для салата на основе усуса

Ингредиенты:

- 2 ст.л. уксуса (лучше белого винного) или свежесжатого лимонного сока
- 6 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. горчицы (лучше дижонской)
- соль, черный перец

Приготовление:

Смешать уксус, горчицу и соль в небольшой емкости и дать настояться в течение 10-15 минут. При помощи венчика тщательно вбейте в уксус оливковое масло, добавляя его тонкой струйкой. Старайтесь не взбивать излишне долго, иначе соус может загустеть. В самом конце добавьте молотый черный перец, перемешайте и сразу же подавайте к столу.

Лимонная заправка для салата

Ингредиенты:

- 100 г растительного масла
- сок 2 лимонов
- 1 головка давленого чеснока
- 1 ст. л. горчичного порошка.

Приготовление:

Все взбить в миксере.

Горчичная заправка для салата

Ингредиенты:

- горчичная мука 2 ст. ложки
- винный или яблочный уксус 1 ст. ложка
- неочищенный сахар 1 ч. ложка
- кусочек черного перца

Приготовление:

Смешивать все компоненты с водой в сосуде из пайрекса, мешать до тех пор, пока не получится жидкое тесто. Сосуд поставить в горшок с кипятком и мешать, пока тесто не начнет закипать. Через 10—15 минут вынуть сосуд с горчицей из кипящей воды.

Домашняя горчица может храниться очень долго.

Творожная заправка для салата

Ингредиенты:

- творог 100 г
- молоко 1 стакан
- соль
- сахар
- тмин или горчица

Способ приготовления:

Творог растереть деревянной ложкой.

Зернистый творог протереть сквозь сито или провернуть через мясорубку, заправить специями, добавить молоко, растереть в однородную сметанную массу.

Сухой творог разводить большим количеством молока, жирный — меньшим.

Заправка для салата с чесноком

Ингредиенты:

- уксус 3% 100 г
- масло растительное 100 г
- горчица 10 г
- сахар 10 г
- чеснок 3 дольки
- соль и черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

Мелко нарубленный чеснок растирают с солью, сахаром и перцем, добавляют

горчицу, разводят уксусом, соединяют с растительным маслом и перемешивают в однородную сметанную массу. Сухой творог разводить большим количеством молока, жирный — меньшим.

Заправка для салата из петрушки

Ингредиенты:

- 125 г майонеза
- 10 г листьев свежей петрушки
- 60 мл сметаны
- 1 ст. л. красного винного уксуса
- 1 ч. л. анчоусовой пасты
- 1/4 ч. л. молотого черного перца

Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты в миксере до однородной массы, очищая стенки по мере необходимости.

Заправка для салатов - в 3 %-м уксусе растворяют соль, сахар. Затем добавляют молотый перец, растительное масло и; хорошо перемешивают. Используют для салатов и винегретов.

Заправка горчичная для салатов - горчицу, соль, сахар, молотый перец и желтки вареных яиц хорошо растирают. Затем при непрерывном помешивании постепенно вводят растительное масло. Перед окончанием взбивания добавляют уксус.

Заправка горчичная для сельди - готовят ее так же, как и горчичную заправку для салатов, по без желтков.

Заправка для салатов из листового и кресс-салата, овощей и зелени.



Для заправки лучше всего брать уксус, который Вы приготовили дома — ягодный, яблочный или фруктовый. За неимением такого можно приобрести уксус из соевых бобов 3%-й. В уксусе необходимо растворить просеянную соль и сахар-песок, добавить молотый черный или белый перец, растительное масло (лучше оливковое первого отжима) и тщательно перемешать.

Заправка горчичная для салатов

Горчицу готовую, желательно домашнего приготовления, соль йодированную, сахар-песок, желательно тростниковый, свежемолотый перец из горошка 3-х видов: белого, черного и душистого, желтки вареных яиц хорошо растирают. Желтки желательно брать оранжевого цвета, можно и перепелиные. Затем при непрерывном помешивании постепенно вводят оливковое или подсолнечное масло. Перед окончанием взбивания добавляют уксус, пробуют на вкус и используют по назначению.

Соус винегрет (от французского *vinaigre* – уксус)



Для приготовления соуса винегрет берутся только диетические яйца, которые моют, отваривают, охлаждают, очищают, отделяют белки от желтков.

Желтки растирают, соединяют с солью, сахаром, молотым перцем, тщательно перемешивают, при непрерывном помешивании постепенно вводят растительное (желательно оливковое) масло.

В подготовленную смесь добавляют

- корнишоны, нарезанные мелкими кубиками,
- лук зеленый (перо),
- каперсы (отжатые),
- соус «Томатный острый»,
- зеленые листья петрушки,
- эстрагон.

Перемешивают.

Подают к салатам.

Соус винегрет - желтки вареных яиц, соль, сахар, молотый перец растирают. Затем при непрерывном помешивании постепенно вводят растительное масло. В подготовленную массу добавляют мелко нарубленные каперсы, корнишоны, зеленый лук, зелень петрушки и эстрагона, соус «Южный» и все хорошо перемешивают. Подают к блюдам из субпродуктов.

Универсальная салатная заправка. Винегрет



Продукты

- 100 мл сока лимона
- 400 мл растительного масла (на ваш вкус, я люблю кукурузное)
- 1 ст.л. Дижонской горчицы (готовая горчица)
- 1 зубок чеснока
- 2 ч.л. крупной соли (мелкой меньше)
- 1 ч.л. свежемолотого перца
- 0,5 ч.л. мёда
- 3 ч.л. соевого соуса

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА «ВИНЕГРЕТ»

На 250 мл:

- оливковое масло – 175 г,
- яблочный уксус – 4 ст. ложки,
- мед – 1 ч. ложка,
- чеснок – 1 раздавленный зубчик,
- порезанные свежие травы (мята, петрушка, шнитт-лук, тимьян) – 2 ст. ложки,
- соль, перец

Все ингредиенты положить в плотно закрывающийся сосуд, приправив солью и перцем по вкусу. Заккрыть и потрясти перед использованием.

Вместо яблочного уксуса можно использовать свежий сок лимона или лайма.

Салатная заправка

Продукты

- Масло подсолнечное - 50 г
- Соус соевый - 2 ст. ложки
- Лимон - 1 шт.
- Орехи грецкие очищенные - горсть
- Чеснок - 2 зубчика
- Перец черный молотый - щепотка

Пошаговый фото рецепт



Продукты для приготовления салатной заправки перед вами.



Как приготовить салатную заправку:

Чеснок нарезать пластинами, затем нарубить тонкой соломкой как можно мельче.



Ножом мелко нарубить грецкие орехи.



С лимона снять цедру - натереть на мелкой терке. Выжать из лимона сок.



Все ингредиенты подготовлены, можно соединять.



Начинаем с жидких компонентов. В небольшую емкость наливаем растительное масло, лимонный сок, добавляем 2 столовые ложки соевого соуса. Перемешиваем.



Любой овощной салат становится невероятно ароматным и вкусным благодаря этой заправке.



Приятного аппетита!

Заправки на растительном масле



Заправка горчичная

Горчицу, соль, сахар, молотый перец и вареные желтки хорошо растирают, при непрерывном взбивании постепенно вводят растительное масло, а затем уксус.



Заправка для салатов

Растворяют в 3%-ном уксусе сахар и соль, добавляют молотый перец, растительное масло и хорошо взбалтывают.



Соус винегрет

Желтки вареных яиц+соль+сахар+перец+растительное масло+каперсы+корнишоны+зеленый лук+рубленая зелень+эстрагон+ соус «южный»



Соус песто

Свежий базилик+кедровые орехи+сыр пармезан+чеснок+соль+оливковое масло

Как ароматизировать соль, оливковое и подсолнечное масло



Ароматизированные масла и соль с добавлением различных трав и специй – отличное дополнение ко многим блюдам. Вы, конечно, можете приобрести подобные приправы в магазине, но лучше приготовить их самостоятельно, тем более что это не занимает много времени, а на выходе получаются натуральные и очень вкусные продукты.

Ароматизация соли и масел – процесс творческий, так что не бойтесь смешивать те травы и специи, которые лично вам нравятся больше всего. В обе

основы можно добавлять цедру апельсина, шафран, имбирь, а в масла – сушеный барбарис, ягоды можжевельника, гвоздику, вяленые томаты. И еще один совет: если вы используете свежую зелень, то ее сначала стоит не только вымыть, но и тщательно высушить, иначе оставшаяся влага отрицательно повлияет на вкус и существенно снизит срок хранения.

Соль с несколькими видами перца



Ароматизированная соль добавляет пикантности любому блюду, даже простая отварная курица, посыпанная уже на тарелке такой приправой, становится чем-то иным и небанальным.

Ингредиенты:

- Соль (морская или обычная не очень мелкая) – 500 г,
- Перец чили свежий – 1 шт.,
- Перец черный молотый – 1 ч. ложка,
- Перец красный сладкий молотый (паприка) – 2 ч. ложки,
- Перец кайенский молотый – на кончике ножа,
- Чеснок – 3 зубчика,
- Хмели-сунели – 1 ст. ложка,
- Кинза сушеная – 1 ст. ложка.

Приготовление:

Чеснок и перец чили (без семян) измельчите на мелкой терке, добавьте соль, все перечисленные виды молотого перца, хмели-сунели и кинзу, перетрите полученную смесь (лучше делать это в перчатках). Сложите в стеклянную банку с плотно закручивающейся крышкой. Храните при комнатной температуре.

Соль с травами



Еще один вариант ароматизированной соли, на этот раз – со свежей зеленью. Эту приправу можно использовать при приготовлении салатов и супов, при жарке и тушении мяса, да и просто для придания нового вкуса уже готовым блюдам. Делать ее лучше всего небольшими порциями, а на стол подавать в открытой солонке, насыпая понемногу из емкости, в которой она хранится.

Ингредиенты:

- Соль морская (или обычная) – 200 г,
- Петрушка свежая – 0,5 пучка,
- Кинза свежая – 0,5 пучка,
- Мята свежая – 2-3 листика.

Приготовление:

Пряные травы нарежьте настолько мелко, насколько это возможно, тщательно перетрите с солью. Высыпьте получившуюся смесь тонким слоем на выстланный бумагой противень или поддон, дайте немного подсохнуть (трех-четыре часов будет достаточно). Пересыпьте приправу в банку с плотно закрывающейся крышкой.

Оливковое масло с чили



Оливковое масло с перцем чили прекрасно «звучит» в любых салатах из свежих овощей и зелени, а также его можно использовать для заправки риса, булгура и для приготовления маринадов для мяса и курицы.

Ингредиенты:

- Оливковое масло первого отжима – 470 мл,
- Перец чили свежий красный – 1 шт.,
- Лавровый лист – 2 шт.,
- Яблочный или винный уксус – 30 мл.

Приготовление:

В бутылочку с оливковым маслом поместите разрезанный вдоль стручок перца чили вместе с зернами, тщательно вымытые и высушенные лавровые листья, сверху влейте уксус. Закупорьте и дайте настояться в течение 2-3 дней. Храните в прохладном месте.

Оливковое масло с розмарином



Оливковое масло, настоянное на свежем розмарине, великолепно дополняет салаты с помидорами, брынзой, маслинами, к тому же его можно использовать для заправки приготовленных на гриле или запеченных овощей: свеклы, баклажанов, спаржи.

Ингредиенты:

- Оливковое масло первого отжима – 500 мл,
- Розмарин свежий – 1 веточка.

Приготовление:

Веточку розмарина слегка отбейте деревянным молотком или пестиком и поместите в емкость с нерафинированным оливковым маслом. Настаивайте 8-10 дней. При желании к розмарину можете добавить также немного орегано или тимьяна.

Оливковое масло с базиликом и чесноком



Этот вариант ароматизированного масла отлично сочетается с вегетарианской пастой, его можно добавлять в блюда из брокколи и из обычной капусты, хорош он и в салатах с пармезаном.

Ингредиенты:

- Оливковое масло первого отжима – 300 мл,
- Базилик сушеный – 1 ч. ложка,
- Чеснок – 2 зубчика.

Приготовление:

Чеснок нарежьте тонкими ломтиками, вложите в герметично закрывающуюся емкость, добавьте базилик и залейте все оливковым маслом. Закупорьте, несколько раз встряхните и уберите на неделю в темное прохладное место, но не в холодильник. После того, как масло настоится, процедите его и влейте в сухую чистую бутылочку. Хранить можно на кухонном столе, но желательно использовать в течение 10-12 дней.

Оливковое масло пикантное



Данный вариант ароматизированного масла – на любителя. Приправа получается очень яркой и пряной, используется в основном для мясных блюд. Для начала рекомендуем приготовить маленькую порцию.

Ингредиенты:

- Оливковое масло первого отжима – 100 мл,
- Анис (зерна) – 0,25 ч. ложки,
- Перец черный горошком – 3 шт.,
- Перец душистый горошком – 3 шт.,
- Корица – 0,25 палочки (или молотая – на кончике ножа),
- Мускатный орех тертый (молотый) – на кончике ножа.

Приготовление:

Все специи заложите в чистую сухую емкость, залейте оливковым маслом, закупорьте, слегка встряхните и уберите в темное прохладное место. Настаивайте 8-10 дней. Хранить можно при комнатной температуре.

Чесночное подсолнечное масло



Ароматное чесночное масло прекрасно подходит для заправки салатов, вареного картофеля, гречневой или пшеничной каши, риса. На нем можно

пожарить гренки, омлет, мясо. Готовить эту смесь лучше маленькими порциями и хранить в холодильнике – она быстро портится.

Ингредиенты:

- Рафинированное подсолнечное масло – 200 мл,
- Чеснок – 2-3 зубчика.

Приготовление:

Чеснок очистите, пропустите через пресс, положите в стеклянную емкость с плотно закрывающейся крышкой, залейте подсолнечным маслом, закупорьте и несколько раз энергично встряхните. Дайте постоять при комнатной температуре в течение 5-6 часов и уберите в холодильник.

Горчичное подсолнечное масло



Подсолнечное масло, настоянное на горчичных зернах, можно использовать для заправки мясных салатов, макаронных изделий, сельди, а также для приготовления овощных рагу, жарения рыбы и котлет.

Ингредиенты:

Рафинированное подсолнечное масло – 500 мл,
Зерна горчицы – 1 ч. ложка (с горкой).

Приготовление:

Зерна горчицы слегка обжарьте на сухой сковороде, растолките в ступке или измельчите каким-либо другим способом (например, в кофемолке, но не в «пыль»), выложите в стеклянную емкость, залейте немного подогретым подсолнечным маслом, закупорьте, несколько раз встряхните и настаивайте 2-3 дня при комнатной температуре. Перед употреблением можно процедить.

Подсолнечное масло с укропом



Масло, настоянное на укропе, отлично подходит для заправки молодого картофеля, несладких каш, рубленой сельди, а также салатов, в состав которых входят свежие или соленые огурцы.

Ингредиенты:

- Рафинированное подсолнечное масло – 500 мл,
- Семена укропа – 1 ч. ложка,
- Укроп свежий – 2-3 веточки,
- Перец черный горошком – 10 шт.

Приготовление:

Семена укропа растолките, свежий укроп мелко нарежьте, все вместе с черным перцем выложите в подходящую емкость, залейте горячим (но не кипящим) подсолнечным маслом, закупорьте и дайте настояться при комнатной температуре в течение 1-2 дней. Храните в холодильнике.

Подсолнечное масло с лимонной цедрой и травами



Это масло отлично подходит для жарки мяса, рыбы, курицы, кроме того, им можно заправлять любые овощные салаты, добавлять в маринад барбекю и в

тесто для оладий или блинов.

Ингредиенты:

- Рафинированное подсолнечное масло – 500 мл,
- Лимон средний (только цедра) – 1 шт.,
- Чеснок – 1 зубчик,
- Петрушка свежая – 2 веточки,
- Кориандр (зерна) – 1 ч. ложка,
- Майоран сушеный – 1 ч. ложка.

Приготовление:

Зерна кориандра растолките в ступке, цедру лимона измельчите на мелкой терке, чеснок нарежьте ломтиками, петрушку слегка помните в руках. Все сложите в емкость с герметично закрывающейся крышкой, добавьте майоран, влейте масло, закупорьте, несколько раз встряхните. Настаивайте при комнатной температуре в течение 3-х дней, затем процедите. Храните в прохладном месте не более двух месяцев.







Задание: Проверьте свои знания по теме, ответив на приведенные ниже вопросы.

№	Вопросы	Ответы
1.	Какую функцию выполняют салатные заправки?	
2	Что представляют собой салатные заправки?	
3	Какие продукты являются эмульгаторами в салатных заправках?	
4	Существует 2 вида заправок для салата. Назовите их.	
5	Какую пищевую ценность имеют растительные масла для организма человека?	
6	Какой продуктовый состав имеет заправка для греческого салата?	
7	Как готовится салатная заправка «винегрет»?	
8	Как готовится соус «винегрет»?	
9	Как и для какой цели получают ароматизированные масла?	
10	Какие можно приготовить ароматизированные масла?	