

Добре дібраний гарнір пом'якшує або збільшує гостроту основного продукту, його жирність, солоність, кислоту або солодкість.

Для гарячих м'ясних і рибних страв готують гарніри з овочів, крупів, бобових і макаронних виробів.

Овочі до цих страв подають вареними, припущеними, смаженими, тушкованими, а деякі (огірки, помідори, капусту тощо) свіжими, солоними, а також маринованими.

Бобові (квасолі, горох) відварюють і заправляють жиром, пасерованою цибулею з жиром, томатом із цибулею. Окрім цього, квасолі, горох можна готувати у вигляді пюре.

Гарніри з крупів готують у вигляді розсипчастих і в'язких каш, заправлених жиром. У гречану розсипчасту кашу крім жиру можна додати варені січені яйця, смажену цибулю тощо.

Для круп'яних гарнірів указана маса каші, яка розрахована за даними таблиці "Кількість крупів, рідини, солі, які витрачають на приготування каш" з розділу "Страви з крупів".

До м'ясних і рибних страв можна додатково подавати огірки, помідори свіжі, солоні та мариновані, а також квашену капусту та інші мариновані овочі (буряки, цибулю тощо).

Варена риба найчастіше подається з вареною картоплею, а смажена риба — зі смаженою.

Найбільш розповсюджений гарнір до м'ясних страв — варена або смажена картопля, а також гречана каша (для баранини); тушкова капуста або буряки (для свинини); квасолі з маслом або томатом (для баранини) тощо.

Смажена качка добре поєднується з печеними яблуками кислих сортів, варені страви із сільськогосподарської птиці краще всього поєднуються з припущеним рисом.

На гарнір часто використовують моркву з маслом у молочному соусі, горошок зелений із маслом або в молочному соусі, помідори обсмажені половинками в маслі.

Кожний із перелічених гарнірів може бути поданий окремо до основного складника страви, а також у поєднанні декількох видів гарнірів, що в кулінарії прийнято називати комбінованим гарніром.

Додатково на гарнір до сільськогосподарської птиці можна подавати салати із червонокочанної й білокачанної капусти, солоні й мариновані огірки, а також мочені яблука, мариновані плоди та ягоди.

Картоплю, яка входить до складу комбінованого гарніру, подають вареною, заправленою маслом, у сметанному соусі, звареною в молоці, смаженою. Картопля, смажена в жиру (фрі), може бути подана у вигляді соломки, брусочків, часточок тощо.

Моркву, зелений горошок, стручки квасолі подають заправленими вершковим маслом або в молочному соусі.

Гарніри овочеві, круп'яні та інші готують так само, як і страви із цих продуктів. Способи їх приготування наведені у відповідних розділах Збірника.

Гарніри можна готувати з напівфабрикатів промислового виробництва й виготовлених на заготівельних підприємствах громадського харчування.

1.324. КАРТОПЛЯ ВАРЕНА

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	1320	990
або картопля молода	1276	1021
Маса вареної картоплі	—	960
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	1000

Картоплю заливають гарячою підсолоною водою на 1—1,5 см вище рівня картоплі, накривають посудину кришкою та варять на слабкому вогні до готовності. Потім зливають воду, картоплю підсушують.

Подають варену картоплю цілими бульбами з маслом вершковим або маргарином.

1.325. ОВОЧІ ВАРЕНІ

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	2304	1043
або капуста білокачанна свіжа	1304	1043
або капуста цвітна	2052	1067
або капуста бруксельська обрізна	1737	1129
або квасолі стручкова свіжа	1212	1091
або квасолі стручкова консервована	1600	960
Маса варених овочів	—	960
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	1000

Моркву заливають гарячою водою на 1—1,5 см вище рівня моркви, накривають посудину кришкою та варять на слабкому вогні до готовності.

Підготовлену капусту занурюють на 20—30 хв у холодну підсолонену воду, після чого знову промивають. Промиту капусту варять у підсолений воді спочатку при сильному кипінні, щоб вона не потемніла, а потім зменшують нагрівання й доводять до готовності.

Стручки квасолі очищують від бокових жилок і варять (для збереження кольору) у великій кількості бурхливо киплячої води (3—4 л на 1 кг) у відкритій посудині до готовності.

Подають варені овочі з маслом вершковим або маргарином.

1.326. КВАСОЛІ, ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК, КУКУРУДЗА ВАРЕНІ

	БРУТТО	НЕТТО
Квасолі	466	461
або горошок зелений свіжозаморожений	1043	960
або горошок зелений консервований	1477	960
або кукурудза молочної стиглості (у зернах)	5104	2909
або кукурудза цукрова консервована	1600	960
Маса варених овочів	—	960
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	1000

Перебрану й промиту квасолі замочують у холодній воді, коли квасолі набубнявіє, воду зливають, квасолі знову заливають холодною водою (2—3 л на 1 кг), варять при слабкому кипінні, солять наприкінці варіння.

Свіжозаморожений зелений горошок, не розморожуючи, кладуть у киплячу воду, швидко доводять до кипіння й варять 3—5 хв.

Консервовані горошок або кукурудзу прогривають разом із відваром, потім відвар зливають.

Качани кукурудзи варять у підсолений воді до готовності. Зі зварених качанів можна зняти зерна.

Готові бобові й кукурудзу заправляють маслом вершковим або маргарином.

1.327. КВАСОЛЯ З ТОМАТОМ ТА ЦИБУЛЕЮ		
	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля	404	400/840 ¹
Томатне пюре	100	100
Цибуля ріпчаста	100	84/42 ²
Масло вершкове або маргарин	50	50
Вихід	—	1000

Варену квасолю (рец. № 1.326) заправляють пасерованою цибулею з томатним пюре.

1.328. ПЮРЕ З КАРТОПЛІ		
	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	1127	845
Молоко	158	150 ³
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	1000

Варену картоплю підсушують, зливши відвар, і протирають гарячою. Протерту масу заправляють маслом або маргарином, додають гаряче молоко й добре перемішують.

1.329. ПЮРЕ З МОРКВИ (1-й ВАРІАНТ)		
	БРУТТО	НЕТТО
Морква	1363	1090
Маса протертої моркви	—	950
Масло вершкове	45	45
Цукор	10	10
Вихід	—	1000

Моркву очищують, нарізують і припускають у невеликій кількості води з додаванням масла (1/2 норми) і солі. Потім протирають гарячою й заправляють маслом і цукром.

1.330. ПЮРЕ З МОРКВИ (2-й ВАРІАНТ)		
	БРУТТО	НЕТТО
Морква	963	850
Маса протертої моркви	—	740
Соус № 1.374	—	260
Вихід	—	1000

Моркву очищують, нарізують і припускають у невеликій кількості води, потім протирають гарячою, додають соус молочний густий і прогрівають.

1.331. ПЮРЕ З МОРКВИ (3-й ВАРІАНТ)		
	БРУТТО	НЕТТО
Морква	1178	942
Маса протертої моркви	—	820

¹ Маса вареної квасолі.
² Маса пасерованої цибулі.
³ Маса кип'яченого молока. При відсутності молока можна на 10 г збільшити норму закладки жиру.

	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове або маргарин	35	35
Молоко	158	150 ¹
Вихід	—	1000

Моркву очищують, нарізують і припускають у невеликій кількості води з додаванням масла або маргарину (1/2 норми) і солі. Протерту масу заправляють маслом або маргарином, додають гаряче кип'ячене молоко й добре перемішують.

1.332. ПЮРЕ З ГОРОХУ		
	БРУТТО	НЕТТО
Горох лущений	414	410
Маса протертого гороху	—	820
Масло вершкове або маргарин	35	35
Молоко	158	150 ¹
Вихід	—	1000

Горох перебирають, варять у закритій посудині до готовності, потім відвар зливають. Масу протирають, додають масло або маргарин, гаряче молоко й прогрівають.

1.333. БУРЯКИ ТУШКОВАНІ		
	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	1163	930
Маргарин	33	33
Оцет 9%-й	10	10
Цукор	15	15
Соус № 1.368	—	240
Вихід	—	1000

Попередньо зварені, очищені буряки нарізують кубиками, прогрівають із жиром, заправляють оцтом, цукром, соусом білим і тушкують 10—15 хв.

1.334. КАПУСТА ТУШКОВАНА		
	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	1313	1050 ²
або квашена	1286	900 ³
Жир кулінарний	45	45
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	71	60
Петрушка (корінь)	27	20
Томатне пюре	80	80
Оцет 3%-й	30	30
Борошно пшеничне	12	12
Цукор	30	30
Перець чорний горошком	0,2	0,2
Лавровий лист	0,1	0,1
Вихід	—	1000

¹ Маса кип'яченого молока.
² Можна приготувати капусту тушковану з квасолею, при цьому квасолі витрачається в кількості 200 г на вказаний вихід, а закладка капусти зменшується наполовину.
³ При використанні капусти квашеної оцет із рецептури вилучається й збільшується маса цукру на 20 г.

Нарізану соломкою свіжу капусту кладуть у сотейник шаром не більш як 10 см, додають бульйон або воду (20—30% від маси сирої капусти), оцет, жир, пасероване томатне пюре й тушкують до напівготовності при періодичному помішуванні. Потім додають пасеровані нарізані соломкою моркву, корені та цибулю, лавровий лист, перець і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування капусту заправляють борошняною пасеровкою, цукром, сіллю й знову доводять до кипіння.

Якщо свіжа капуста гірчить, її перед тушкуванням обпарюють окропом протягом 3—5 хв.

1.335. КАПУСТА,

ТУШКОВАНА З ГРИБАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста тушкована № 1.334	—	800
Гриби білі свіжі	404	308
або печериці свіжі	656	500
або гриби білі сушені	100	100/200 ¹
Олія	20	20
Маса смажених грибів	—	200
Вихід	—	1000

Капусту тушкують, як указано в рец. № 1.334. Свіжі гриби, нарізані часточками, смажать до готовності. Сушені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою, обсмажують. Підготовлені гриби змішують із тушованою капустою й тушкують до готовності.

1.336. КАРТОПЛЯ ТУШКОВАНА

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	1133	850
Морква	125	100
Цибуля ріпчаста	190	160
Томатне пюре	60	60
Кулінарний жир	75	75
Перець чорний горошком	0,1	0,1
Лавровий лист	0,05	0,05
Вихід	—	1000

Картоплю нарізують великими кубиками, солять і обсмажують. Моркву, нарізану середніми кубиками, смажать окремо майже до готовності. Потім картоплю змішують із морквою та сирію дрібно нарізаною цибулею, пасерованим томатним пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають перець і лавровий лист.

1.337. КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНИ, ГАРБУЗИ СМАЖЕНІ

	БРУТТО	НЕТТО
Кабачки	1866	1493
або баклажани	1349	1282
або гарбузи	1786	1250
Борошно пшеничне	50	50
Олія	60	60
Вихід	—	1000

Маса грибів варених.

Підготовлені овочі очищують від шкірочки та насіння, нарізують кружальцями, гарбузи — скибочками, солять. Баклажани промивають, очищують від шкірочки, нарізують кружальцями, солять і залишають на 10—15 хв для видалення гіркоти, потім промивають, обсушують. Нарізані овочі обкачують у борошні й обсмажують з обох боків. Баклажани й гарбузи доводять до готовності в духовій шафі.

1.338. КАРТОПЛЯ СМАЖЕНА (ІЗ СИРОЇ)

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля брусочками або скибочками або часточками, або кубиками	1932	1449
Кулінарний жир або олія	100	100
Вихід	—	1000

Нарізану сирію картоплю промивають у холодній воді, обсушують, кладуть шаром завтовшки не більш як 5 см на сковороду або лист із розігрітим жиром і смажать 15—20 хв, періодично помішуючи, до утворення добре підсмаженої кірочки, потім посипають сіллю.

Якщо картопля просмажилась не повністю, її треба поставити на декілька хвилин у духову шафу. У разі смаження в електросковороді перед закінченням смаження закривають кришку й картоплю доводять до готовності.

При подаванні картоплю можна посипати зеленню.

1.339. КАРТОПЛЯ,

СМАЖЕНА У ФРИТЮРІ

	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
	1-й варіант		2-й варіант	
Картопля брусочками	—	—	2667	2000
Картопля соломкою, стружкою	3333	2500	—	—
Кулінарний жир або олія або жир тваринний топлений харчовий	225	225	160	160
Вихід	—	1000	—	1000

Нарізану сирію картоплю промивають у холодній воді, обсушують, кладуть у киплячий жир і смажать до готовності 8—10 хв. Смажену картоплю відкидають на друшляк для стікання жиру й посипають дрібною сіллю.

1.340. КАША РОЗСИПЧАСТА

	БРУТТО	НЕТТО
Маса каші	—	960
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	1000

1.341. КАША В'ЯЗКА

	БРУТТО	НЕТТО
Маса каші	—	960
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	1000

1.342. РИС ВАРЕНИЙ РОЗСИПЧАСТИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	357	357
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід		1000

Перебрані й промиті крупи рисові кладуть у підсолону киплячу воду (6,3 л води, 60 г солі на 1 кг рису) і варять при слабкому кипінні. Коли зерна набухнуть і стануть м'якими, рис відкидають і промивають гарячою кип'яченою водою. Після того як стече вода, рис кладуть у посудину, заправляють жиром.

1.343. РИС ПРИПУЩЕНИЙ		
Крупи рисові	345	345
Бульйон або вода	—	725
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	1000

У підсолений бульйон або воду кладуть масло або маргарин, доводять до кипіння, всипають перебрані промиті крупи рисові й варять до готовності при слабкому кипінні.

ГАРНІРИ КОМБІНОВАНІ

Комбінований гарнір складається з двох, трьох, чотирьох і більше різних продуктів.

Нижче наведено варіанти комбінованих гарнірів, причому вказані поєднання продуктів та їх вихід не обов'язкові, вони можуть змінюватися залежно від можливостей підприємства й попиту споживачів. До рекомендованих гарнірів понад встановлену норму можна додавати свіжі, солоні, мариновані овочі (огірки, помідори, капусту тощо) у кількості 50—75 г нетто на порцію.

Складаючи комбіновані гарніри, необхідно добирати продукти, які поєднуються за смаком і кольором з основним складником страви.

1.344. 1-й ВАРІАНТ		
Картопля варена, або смажена, або картопляне пюре		75
Капуста тушкована		75
Вихід		150

1.345. 2-й ВАРІАНТ		
Картопляне пюре або картопля смажена		75
Горошок зелений варений		75
Вихід		150

1.346. 3-й ВАРІАНТ		
Картопля варена або картопляне пюре		75
Буряки тушковані		75
Вихід		150

1.347. 4-й ВАРІАНТ	НЕТТО
Картопля смажена	75
Квасоля з томатом і цибулею	75
Вихід	150

1.348. 5-й ВАРІАНТ		
Картопля, смажена в жиру		75
Капуста тушкована		75
Вихід		150

1.349. 6-й ВАРІАНТ		
Картопляне пюре або картопля варена		75
Капуста тушкована з грибами		75
Вихід		150

1.350. 7-й ВАРІАНТ		
Картопля тушкована		75
Кабачки смажені		75
Вихід		150

1.351. 8-й ВАРІАНТ		
Пюре з гороху		75
Капуста цвітна варена		75
Вихід		150

1.352. 9-й ВАРІАНТ		
Пюре з моркви або гороху		75
Горошок зелений або квасоля варені		75
Вихід		150

1.353. 10-й ВАРІАНТ		
Картопля тушкована		75
Пюре з моркви		75
Вихід		150

1.354. 11-й ВАРІАНТ		
Капуста цвітна або брюссельська варені		75
Картопля смажена		75
Вихід		150

1.355. 12-й ВАРІАНТ		
Кабачки або баклажани смажені		75
Пюре з моркви або гороху		75
Вихід		150

	НЕТТО
1.356. 13-й ВАРІАНТ	
Картопля смажена	50
Морква тушкована із чорносливом	50
Квасоля або горошок зелений варені	50
Вихід	150

1.357. 14-й ВАРІАНТ	
Картопля варена або картопляне пюре	50
Горошок зелений консервований	50
Буяки тушковані	50
Вихід	150

1.358. 15-й ВАРІАНТ	
Квасоля з томатом і цибулею	50
Капуста варена	50
Картопля варена	50
Вихід	150

1.359. 16-й ВАРІАНТ	
Картопля смажена	50
Гриби в сметанному соусі	50
Буяки тушковані	50
Вихід	150

1.360. 17-й ВАРІАНТ	
Картопля смажена або картопляне пюре	50
Капуста тушкована	50
Горошок зелений або квасоля стручкова варені	50
Вихід	150

1.361. 18-й ВАРІАНТ	
Капуста цвітна варена	50
Морква тушкована із чорносливом	30
Горошок зелений консервований	30
Картопля смажена	40
Вихід	150

1.362. 19-й ВАРІАНТ	
Картопля смажена	50
Капуста цвітна варена	40
Квасоля стручкова варена	30
Салат із червонокочанної капусти та яблук	30
Вихід	150

	НЕТТО
1.363. 20-й ВАРІАНТ	
Помідори свіжі	30
Горошок зелений варений	30
Картопля смажена	50
Капуста тушкована	40
Вихід	150

СОУСИ

Соуси є доповненням до багатьох гарячих, холодних і солодких страв. Вони надають стравам різноманітних присмаків та соковитості консистенції, підвищують їх калорійність, оскільки до їх складу входять такі цінні продукти, як масло вершкове, сметана, яйця, борошно та інші.

Соуси, які приготовлені на м'ясних бульйонах із значним вмістом екстрактивних речовин, містять багато різних спецій, прянощів, приправ, збуджують апетит, покращують засвоєння страв. За допомогою соусів можна урізноманітнити страви, поліпшити їхній зовнішній вигляд, оскільки більшість соусів мають яскраве забарвлення, яке вигідно відтіняє колір основних продуктів.

Соуси поділяють на гарячі та холодні. Гарячі соуси подають тільки до гарячих страв, а холодні — як до холодних, так і до гарячих. Соуси на м'ясному бульйоні поділяють на червоні й білі.

За технологією приготування соуси поділяють на основні та похідні від них. Похідний соус готують з основного додаванням різноманітних продуктів, які змінюють його смак, колір, аромат тощо.

Витрата спецій на 1 кг соусу така: солі — 10 г, перець чорного меленого — 0,5 г, лаврового листу — 0,2 г; на маринад, крім того, гвоздики — 1 г, кориці — 1 г. Для приготування соусу молочного із спецій використовують тільки сіль — 8 г.

Нижче наводяться способи приготування соусів, що широко використовуються в українській кухні.

1.364. БУЛЬЙОН КОРИЧНЕВИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Кістки харчові ¹	750	750
Вода	1500	1500
Морква	15	12
Цибуля ріпчаста	14	12
Петрушка (корінь)	16	12
або селера (корінь)	18	12
Вихід	—	1000

Сирі кістки, промиті й порубані на куски завдовжки 5—7 см, смажать у духовій шафі при 160—170°C з додаванням моркви, петрушки, цибулі ріпчастої, нарізаних на куски довільної форми.

Кістки баранячі, телячі, свинячі, з птиці й дичини обсмажують 30 хв, яловичі — 1 год, періодично перевертаючи їх. Коли кістки стануть світло-коричневого кольору, обсмажування закінчують, а жир, що виділився, зливають.

Обсмажені кістки з підпеченими коренями й ріпчастою цибулею кладуть у котел, заливають гарячою водою й варять 2,5—4 год (залежно від виду кісток) при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир і піну.

¹ Кістки яловичі, баранячі, телячі, свинячі, птиці й дичини.