

**Mavzu: Sabzavotlardan yaxna
taomlar tayyorlash,
dasturxonga tortish tartibi
Sabzavotlarni pishirish
usullari (qaynatish, qovurish,
bug'da dimlash). Iссиq ishlov
berish usullari.**





Salatlar sabzavotlardan tayyorlangan yaxna taomlar bo'lib, ovqatga qo'shib iste'mol qilinadi. Salatlar yurtimizda azaldan asosan turp, bodring, pomidor, piyoz, oshko'klardan tayyorlangan. XIX asrning o'rtalariga kelib, rus pazandachiligi ta'sirida rediska, bulg'or qalampiri, sabzi, karamlardan ham salatlar tayyorlangan.



Hozirda jahon pazandachiligi tajribasiga tayanib, salatlarning turi ko‘payib ketgan. Sabzavotli salatlar uglevodlarga boy bo‘lib, go‘sht, baliq, tuxum mahsulotlarini qo‘shish orqali oziqaviy qiymati oshadi. Salatlar ishtahaochar bo‘lgani sabab, taom tortishdan oldin beriladi. Salat uchun maxsus tarelka, sanchqi, qoshiq qo‘yiladi

**Salatlar 2 xil usulda
tayyorlanadi.**

- 1. Yangi uzilgan
sabzavotlardan**
- 2. Qaynatib
pishirilgan
sabzavotlardan**



Yangi uzilgan sabzavotlardan 2 xil usulda salat tayyorlanadi.

1. Bir turdagi
sabzavotdan



2. Bir necha
turdagi
sabzavotdan



Qaynatib pishirilgan sabzavotlardan



- 1. Tuzlangan sabzavotlardan**
- 2. Go'sht maxsulotlari
qo'shib tayyorlangan
sabzavotlardan**
- 3. Baliq va dengiz
maxsulotlaridan
tayyorlangan sabzavotlar**

Mahsulotlarga issiqlik ishlovi berilganda ularning sifati oshadi: ya'ni yumshaydi, ta'm va hidi yaxshilanadi, hazm bo'lishi osonlashadi, ular ustiga tushib qolgan mikroorganizmlar yo'qoladi.

Lekin issiqlik ishlov berish jarayonini buzilganda oziq-ovqat mahsulotining qiymati pasayadi, chunonchi vitaminlar va bo'yovchi moddalar tarkibi buziladi. Asosiy issiqlik ishlov berish usullariga qaynatish va qovurish, yordamchi usuliga esa-ozgina yog'da qovurish va bug'da pishirish kiradi.



Qaynash deb mahsulotlarni suvda hamda to'yingan suvli bug'da isitishga aytiladi.

Qaynashning bir necha usullari bor: ko'p miqdordagi suvda (asosiy usul), kam miqdordagi suyuqlikda (dimlash), yuqori bosimda: past haroratda; bug'da; SVCh – da qaynash (TsKN).

Asosiy usulda qaynatishda mahsulot to'liq suyuqlik bilan to'ldiriladi (suv yoki sut) va 100°S haroratda sekin qaynatilib tayyor holiga keltiriladi.



Baʼzan mahsulotlar 75-80 °S xaroratda qaynatiladi. Qaynatish jarayonida mahsulotlar tarkibidagi eriydigan moddalar suyuqlikka oʻtadi. Dimlashda mahsulot xajmining 1Gʻ3 yoki- ½ qismigacha suyuqlik solinib ogʻzi qopqoq bilan yopib qaynatiladi.

Shunday qilib, mahsulotning pastki qismi suvda yuqori qismi bugʻda pishib tayyor boʻladi.

Bu usulning qaynashdan farqi shundaki, suvda eriydigan moddalarning bir qismi mahsulotning oʻzida saqlanadi.



Qovurish deb mahsulotni yog' bilan yoki yog'siz 130-220 °C xaroratda qizdirishga aytiladi. Bunda mahsulot ma'lum bir mikdorda uzining namligini yo'qotadi va hamda mahsulot yuzida qatlam hosil bo'ladi.



Kam yogda qovurish.
Bu usul asosiy usul xisoblanadi. Bunda mahsulot massasiga nisbatan 5-10 % yog solinadi.



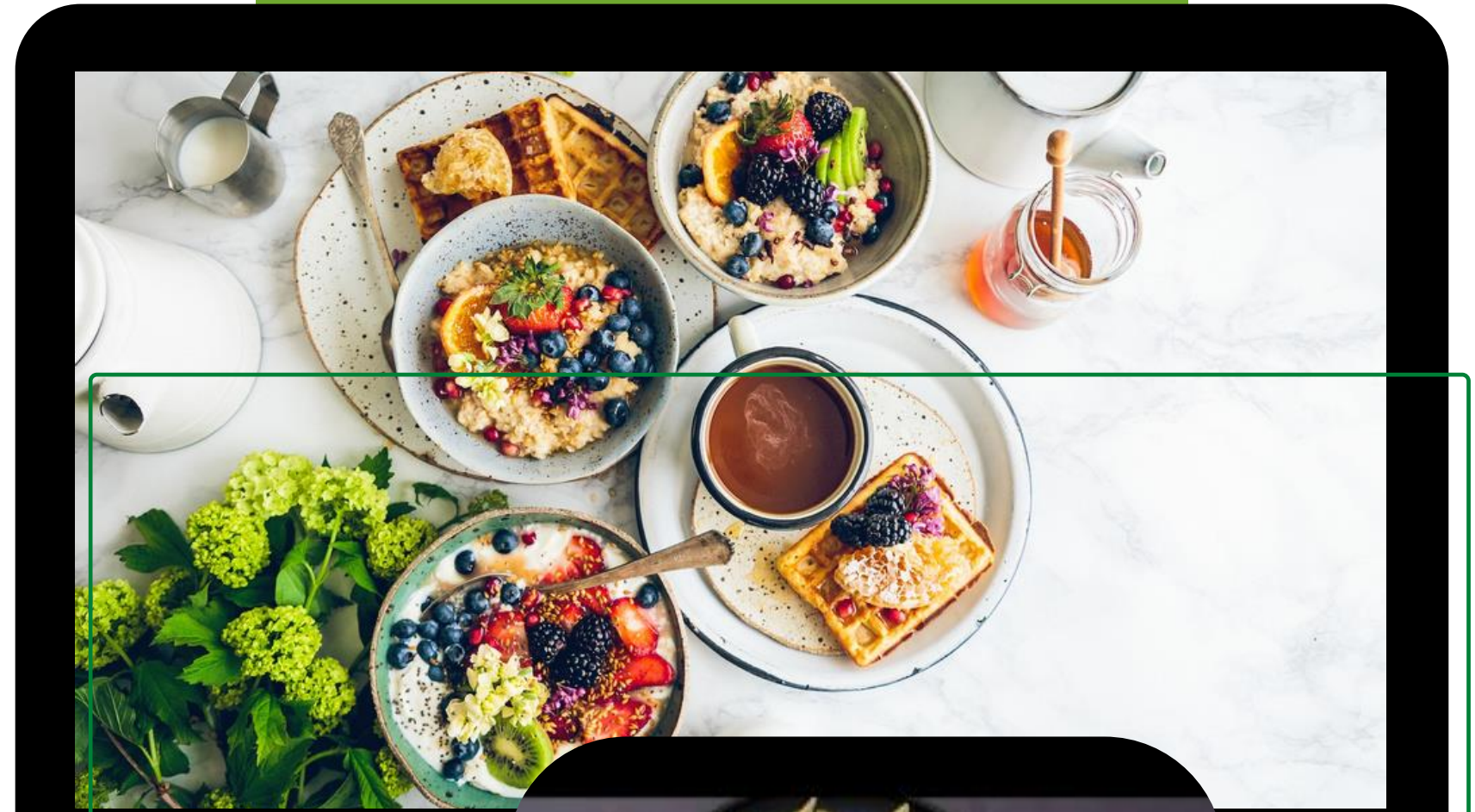
Ko'p yog'da (frityurada qovurish)kovurish.
Kovurish uchun kovurish shkaflari; olov; infraqizil nurlar kullaniladi.



Asosiy usulda mahsulot tova yoki protivenda 130-150 °S haroratda qizil qatlam hosil bo'lgunga qadar mahsulot kovuriladi.

Dimlash deb sardakda, sof sho'rvada yoki boshqa suyuqlikda, mahsulot avval yarim tayyor bo'lguncha qovurilib, sungra dimlashga tushuniladi.

Ba'zan mahsulot oldindan qovurib olinadi. Oldindan qaynatilgan, dimlangan yoki qovurilgan mahsulotni sardak yoki yog'da qizdirish shkafida pishirishga yopish (zapekanka) deyiladi.



The image is a collage of food-related photos. In the top left, there's a close-up of golden-brown fried chicken pieces. To the right, a small pink bowl contains a vibrant red dipping sauce. The bottom left shows a white plate with fresh green lettuce and white, possibly squid, seafood. The bottom right features a white plate with a colorful salad of tomatoes, onions, and other vegetables. A central semi-transparent rectangle with a green border contains the text 'E'TIBORINGIZ UCHUN RAHMAT' in white, bold, sans-serif capital letters. The background of the collage is a light-colored wooden surface with a bamboo mat pattern.

**E'TIBORINGIZ
UCHUN RAHMAT**