## CAPITOLUL 3 TEHNOLOGIA PREPARĂRII SALATELOR

*Salatele* sunt preparate culinare care intră în compoziţia meniurilor, caracterizându-se

prin:

* + conţinut ridicat de substanţe minerale, vitamine provenite din legumele folosite la preparare;
  + valoare calorică redusă;
  + aspect şi colorit viu, influenţând apetitul:
  + digestibilitate uşoară, datorită conţinutului de celuloză din compoziţie, favorizând şi digestia preparatelor din meniu.

În cadrul meniului, salatele pot ocupa primul loc cu gustări sau însoţesc alte preparate culinare în scopul de a întregi valoarea nutritivă şi gustativă a acestora.

Materiile prime folosite la prepararea salatelor sunt în principal legumele, pe lângă acestea fiind prezente şi alte alimente cum sunt: carnea şi produsele din carne, ouăle şi produsele lactate etc.

Prin asocierea legumelor cu celelalte alimente se completează valoarea nutritivă a salatelor, determinând creşterea saţietăţii acestora.

**Prelucrarea primar**ă a alimentelor folosite la prepararea salatelor implică operaţii de sortare, în funcţie de calitate, mărime, spălare sub jet de apă rece. Curăţirea se face prin radere pentru rădăcinoase, prin detaşarea frunzelor exterioare la bulbifere, prin îndepărtarea cojii în strat cât mai subţire, iar tăierea se face în funcţie de necesităţi.

**Procedeele termice folosite** pentru prepararea unor salate sunt fierberea şi coacerea, procedee ce corespund cerinţelor gastrotehniei moderne, pierderile de substanţe nutritive prin aceste tehnici fiind minime.

**Vasele** ş**i ustensilele folosite** pentru prepararea salatelor sunt vase pentru spălat, blat de lemn pentru legume (crude, fierte, coapte), castron sau salatieră, pahare pentru prepararea sosurilor specifice, tel, lingură, furculiţă din material plastic, vase pentru fiert, capac, şervet de bucătărie.

## Clasificarea salatelor

1. *În func*ţ*ie de procesul tehnologic* la care sunt supuse alimentele, salatele se clasifică în felul următor:
   * salate crude;
   * salate fierte;
   * salate coapte;
   * salate combinate.
2. *În func*ţ*ie de num*ă*rul componentelor* pe care le conţin, salatele pot fi:
   * salate simple (având o singură componentă);
   * salate compuse (cu două sau mai multe componente). În schema 3.1 sunt date principalele sortimente de salate.

*Schema 3.1*

## Clasificarea salatelor

-**salat**ă **verde**

## -de roşii

**-de castrave**ţ**i**

**Salate coapte**

**Salate combinate**

**Salate fierte**

**Salate crude**

**-de varz**ă **alb**ă

## -de varză roşie

**-de andive**

## -de crudităţi cu brânză telemea

**-salat**ă **de conopid**ă

## -salată de fasole verde

**-salat**ă **de fasole alb**ă

## -salată de sparanghel

**-salat**ă **de dovlecei**

**Salate**

## -salată de ardei copţi

**-salat**ă **de sfecl**ă **ro**ş**ie**

## -salată de vinete

**-salat**ă **oriental**ă **(de prim**ă**var**ă**, var**ă**, iarn**ă**)**

## -salată a la russe

**-salat**ă **francez**ă**, salat**ă **italian**ă

**-salat**ă **bulg**ă**reasc**ă

## -salată a la Praga

**-salat**ă **de spaghete cu sos vinegret**

## -salată de boeuf

**Salatele crude** sunt preparate realizate din legume crude cu adaos de sosuri reci. Ele se pot prepara dintr-un singur fel de legume sau prin asocierea a două sau mai multe sortimente.

Materiile prime folosite pentru pregătirea salatelor trebuie să prezinte caracteristici de calitate deosebite, pentru a influenţa pozitiv produsele finite. Înainte de prelucrare, se verifică calitatea legumelor prin examen organoleptic, reţinându-se pentru utilizare cele corespunzătoare.

## TEHNOLOGIA PREPARĂRII SALATELOR CRUDE

**Opera**ţ**ii tehnologice comune**. Pentru pregătirea salatelor crude se efectuează următoarele operaţii: curăţare, spălare, tăiere, aranjare ăn salatieră, asezonare cu sosul corespunzător, decorarea.

*Cur*ăţ*irea* constă în îndepărtarea părţilor necomestibile, prin rupere sau tăiere. *Sp*ă*larea* se recomandă să se realizeze sub jet de apă, iar *t*ă*ierea* se face în funcţie de legumă sau tipul de salată.

*Asezonarea* este operaţia de formare a gustului salatelor prin adăugarea condimentelor

şi a sosului specific. Mai des folosit este sosul de oţet.

Sortimente de salate crude (cantităţi pentru 10 porţii)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sortiment gramaj pentru o porţie | | | | | |
| Materii prime auxiliare | U/M | Salată verde 200 g | Salată de roşii (125 g) | Salată de varză albă  (150 g) | Salată de castraveţi  (170 g) |
| - salată verde | kg | 2,000 | - | - | - |
| - ulei | l | 0,100 | 0,100 | 0,100 | 0,100 |
| - oţet 9o | l | 0,050 | - | 0,050 | 0,050 |
| - sare | kg | 0,020 | 0,020 | 0,025 | 0,020 |
| - roşii proaspete | kg | - | 1,250 | - | 1,000 |
| - mărar verde | kg | - | 0,050 | - | 0,050 |
| - varză albă | kg | - | - | 2,250 | - |
| - castraveţi verzi | kg | - | - | - | 1,000 |

*Tabelul 3.2*

## Tehnologia specifică salatelor crude

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Denumirea  produsului | Operaţii pregătitoare | Tehnica preparării, aranjarea în  salatieră pentru prezentare şi servire |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Salată verde | | * se îndepărtează frunzele veştede * se spală frunză cu frunză pentru îndepărtarea nisipului * se pregăteşte sosul de oţet | | * se aşază frunzele de salată în salatieră * se adaugă sosul în momentul servirii; * se prezintă în salatieră; se serveşte alături de unele fripturi | |
| Salată de roşii | | * se spală roşiile; * se îndepărtează codiţele, se şterg cu un prosop de bucătărie; * se taie felii | | * se aşază în salatieră cât mai estetic; * se adaugă sare şi ulei; * se decorează cu mărar verde tocat mărunt; * se prezintă în salatieră | |
| Salată de  varză albă | | * se îndepărtează frunzele veştede * se taie fideluţă * se freacă cu sare şi se lasă în repaus 10 min, pentru a se înmuia * se îndepărtează prin presare lichidul format | | * se aşază în salatieră varza tăiată * se toarnă sosul în momentul servirii * se prezintă în salatieră * se serveşte lângă alte preparate (fripturi) | |
| Salată castraveţi roşii | de cu | * se îndepărtează castraveţilor; * se taie felii subţiri * se presară sare, se presează | coaja | * se aşază în salatieră feliile castraveţi şi de roşii * se toarnă sosul de oţet * se presară mărar tăiat mărunt | de |

* 1. **TEHNOLOGIA PREPARATELOR SALATELOR FIERTE**

**Salatele fierte** sunt preparate culinare realizate din legume fierte la care se adaugă unele sosuri pentru îmbunătăţirea valorii nutritive şi gustative.

## Sortimente de salate fierte

*(cantit*ăţ*i pentru 10 por*ţ*ii)*

*Tabelul 3.3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Materii prime şi auxiliare | U/M | Salată de conopidă 200 g | Salată de fasole verde  200 g | Salată de fasole albă  200 g |
| - conopidă | kg | 3,000 | - | - |
| - ulei | L | 0,075 | 0,100 | 0,100 |
| - oţet 9o | L | 0,050 | 0,050 | 0,050 |
| - mărar verde | kg | 0,040 | 0,050 | 0,050 |
| - sare | kg | 0,025 | 0,030 | 0,025 |
| - fasole boabe | kg | - | - | 1,000 |
| - ceapă | kg | - | - | 0,300 |
| - piper | kg | - | 0,001 | 0,002 |
| - fasole verde proaspătă | kg | - | 2,200 | - |
| - usturoi | kg | - | 0,050 | - |

*Tabelul 3.4*

## Tehnologia specifică salatelor fierte

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Denumirea preparatului** | **Opera**ţ**ii preg**ă**titoare** | **Tehnica prepar**ă**rii, aranjarea în salatier**ă **pentru prezentare** ş**i**  **servire** |
| **Salat**ă **de**  **conopid**ă | * ***conopida*:** * **îndep**ă**rtarea frunzelor, cotorului, sp**ă**larea, desfacerea** | * **se scoate conopida din ap**ă**, se a**ş**az**ă **în salatier**ă * **se toarn**ă **sosul de o**ţ**et** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **în buche**ţ**ele, men**ţ**inerea în ap**ă **cu sare (10 min), fierberea;**   * ***m***ă***rarul*:** * **alegerea, sp**ă**larea, t**ă**ierea** * **preg**ă**tirea sosului de o**ţ**et** | * **se decoreaz**ă **cu m**ă**rar verde tocat** * **se prezint**ă **în salatier**ă * **se serve**ş**te rece** |
| **Salat**ă **de fasole** | **- *fasolea verde*:** | **- se a**ş**az**ă **în salatier**ă |
| **verde** | **- îndep**ă**rtarea p**ă**r**ţ**ilor** | **- se adaug**ă **usturoiul, sosul de** |
|  | **necomestibile, sp**ă**larea,** | **o**ţ**et, piper** |
|  | **fierberea în ap**ă **cu sare** | **- se amestec**ă **pentru** |
|  | **- r**ă**cirea** ş**i t**ă**ierea în buc**ăţ**i de** | **uniformizarea gustului** |
|  | **aprox. 4 cm** | **- se prezint**ă **în salatier**ă **decorat**ă |
|  | **- *usturoiul:*** | **cu m**ă**rar verde** |
|  | **- cur**ăţ**irea, sp**ă**larea,** | **- se serve**ş**te rece** |
|  | **m**ă**run**ţ**irea** |  |
|  | ***- m***ă***rarul*:** |  |
|  | **- alegerea, sp**ă**larea, t**ă**ierea** |  |
|  | **- *ceapa:*** |  |
|  | **- cur**ăţ**irea, sp**ă**larea** ş**i t**ă**ierea** |  |
| **Salat**ă **de fasole** | **- fasolea alb**ă | **-fasolea se a**ş**az**ă **pe platou sau** |
| **boabe** | **- alegerea de impurit**ăţ**i,** | **salatier**ă**, se adaug**ă **ceapa, sosul** |
|  | **sp**ă**larea, înmuierea în ap**ă **rece** | **de o**ţ**et, piperul** |
|  | **cca 12 ore** | **- se amestec**ă **pentru** |
|  | **- fierberea în ap**ă **rece cu sare,** | **uniformizarea gustului** |
|  | **schimbarea apei dup**ă **15 min,** | **- se decoreaz**ă **cu m**ă**rar verde** |
|  | **apoi fierberea, pentru** | **- se prezint**ă **pe platou sau pe** |
|  | **îndep**ă**rtarea substan**ţ**elor de** | **salatier**ă |
|  | **balast** ş**i a substan**ţ**elor alcaline,** | **- se serve**ş**te rece** |
|  | **care influen**ţ**eaz**ă **digestia** ş**i** |  |
|  | **gustul** |  |

Sortimentele reprezentative de salate sunt: salata de conopidă, de fasole verde, de fasole albă, de dovlecei (tabelul 3.3).

**Tehnologia prepar**ă**rii** cuprinde operaţiile specifice de prelucrare primară a legumelor (sortare, curăţire, spălare) şi fierberea acestora pentru stabilirea proprietăţilor gustative. Trebuie respectate recomandările de prelucrare primară şi termică menţionate la capitolul legume, pentru reducerea pierderilor (tabelul 3.4).

Ca şi în cazul salatelor crude se realizează verificarea calităţii legumelor folosite, prin metode organoleptice (conform standardelor în vigoare).

*Fasolea verde* trebuie să aibă forma şi coloraţia tipică soiului, să fie foarte fragedă, fără boabe dezvoltate şi fără aţe.

*Fasolea alb*ă (boabe) trebuie să conţină boabe de aceeaşi culoare, provenite din recolta aceluiaşi an.

*Conopida* trebuie să fie proaspătă, întreagă, protejată de 1-6 frunze, cu coloraţia specifică soiului.

## 3.3 TEHNOLOGIA PREPARĂRII SALATELOR COAPTE

*Salatele coapte* sunt preparate culinare obţinute din legume care au suferit procesul termic de coacere, iar pentru îmbunătăţirea valorii gustative şi nutritive se adaugă diferite ingrediente (tabelul 3.5).

Legumele folosite pentru pregătirea salatelor coapte se verifică calitativ, se spală, se

şterg cu un şervet curat, se coc, se curăţă de coajă.

**Ustensilele** ş**i utilajele folosite** pentru prepararea lor sunt: vas pentru spălat, blat de lemn, cuţit inoxidabil, castron de porţelan cu capac, salatieră, şervet de bucătărie, cuţit riglat, plită pentru coacerea ardeilor, vinetelor, sfeclei.

**Caracteristicile de calitate** ale folosite conform standardelor în vigoare sunt prezentate în continuare.

*Ardeiul gras* trebuie să fie întreg, sănătos, proaspăt, curat, bine dezvoltat, fără vătămări necicatrizate, cu pulpa lipsită de iuţeală, culoarea specifică soiului.

*Tabelul 3.5*

## Sortimente de salate coapte

*(cantit*ăţ*i pentru 10 por*ţ*ii)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Materii prime şi auxiliare | U/M | Sortiment gramaj pentru o porţie | | |
| Salată de  ardei copţi | Salată de  sfeclă roşie | Salată de  vinete |
| - ardei copţi | Kg | 2,000 | - | - |
| - ardei gras | Kg | 150 g | 150 g | 150 g |
| - ulei | Kg | 0,100 | 0,075 | 0,150 |
| - oţet 9o | L | 0,050 | 0,075 | - |
| - sare | Kg | 0,030 | 0,020 | 0,030 |
| - sfeclă roşie | Kg | - | 2,000 | - |
| - hrean | Kg | - | 0,100 | - |
| - zahăr | Kg | - | 0,025 | - |
| - vinete | Kg | - | - | 2,000 |
| - ceapă | Kg | - | - | 0,200 |
| - roşii proaspete | Kg | 0,200 | - | - |

*Sfecla ro*ş*ie* trebuie să fie fragedă, fără vătămări mecanice, cu frunze tăiate la 2-3 cm, epiderma intactă, în secţiune să aibă culoarea roşie specifică, fără cercuri albe.

*Vinetele* trebuie să fie întregi, tari, sănătoase, curate, suficient de dezvoltate, fără a prezenta pulpă fibroasă sau seminţe supradezvoltate, fără arsuri de soare.

**Tehnologia** specifică salatelor coapte este prezentată în tabelul 3.6.

*Tabelul 3.6*

## Tehnologia specifică salatelor coapte

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Denumirea preparatului** | **Opera**ţ**ii preg**ă**titoare** | **Tehnica prepar**ă**rii, aranjarea în salatier**ă **pentru prezentare** ş**i servire** |
| **Salat**ă **de ardei cop**ţ**i** | * **coacerea ardeilor pe plita bine încins**ă * **dup**ă **coacere se pun într-un vas, se pudreaz**ă **cu sare** ş**i se acoper**ă **vasul 15 min, timp în care sarea absoarbe apa** ş**i prin aburire, pieli**ţ**a se desprinde de pulpa ardeiului** * **cur**ăţ**irea ardeilor de pieli**ţă | * **se a**ş**az**ă **ardeii cur**ăţ**a**ţ**i în salatier**ă**, cu codi**ţ**ele în sus** * **se înf**ăş**oar**ă **codi**ţ**ele în staniol** * **se toarn**ă **sosul** * **se prezint**ă **în salatier**ă * **se serve**ş**te rece, lâng**ă **unele fripturi** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * **t**ă**ierea pe lungime, îndep**ă**rtarea semin**ţ**elor** * **preg**ă**tirea sosului de o**ţ**et** |  |

Această salată se mai poate pregăti cu roşii şi cu mărar având o estetică mai deosebită.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Salat**ă **de sfecl**ă **ro**ş**ie** | * **coacerea sfeclei în cuptorul bine încins** * **cur**ăţ**irea sfeclei de coaj**ă * **t**ă**ierea în felii sub**ţ**iri, cu ajutorul cu**ţ**itului riglat** * **prepararea sosului** * **cur**ăţ**irea** ş**i radierea hreanului** | * **se a**ş**az**ă **în salatier**ă**, straturi alternative de felii de sfecl**ă ş**i hrean ras** * **se toarn**ă **sosul rece** * **se prezint**ă **în salatier**ă * **se serve**ş**te lâng**ă **unele fripturi** |
| **Salat**ă **de vinete** | * **coacerea vinetelor pe plita bine încins**ă * **cur**ăţ**irea de coaj**ă ţ**i peduncul** * **scurgerea pe un toc**ă**tor de lemn înclinat** * **m**ă**run**ţ**irea cu un cu**ţ**it special de lemn (pentru a nu oxida) pân**ă **se ob**ţ**ine o past**ă * **cur**ăţ**irea, sp**ă**larea, tocarea m**ă**runt a cepei** | * **se amestec**ă **vinetele cu sarea** ş**i uleiul treptat ca la maionez**ă **pân**ă **cap**ă**t**ă **culoarea mai deschis**ă **decât cea ini**ţ**ial**ă**, are aspect cremos, volum crescut, consisten**ţă **potrivit**ă * **se a**ş**az**ă **pe platou cât mai estetic** * **se decoreaz**ă **cu ro**ş**ii t**ă**iate felii** * **ceapa se serve**ş**te separat sau, la cerere, se amestec**ă **cu salata** * **se serve**ş**te rece, ca intrare,**   **uneori înso**ţ**it**ă **cu ardei cop**ţ**i** |

## TEHNOLOGIA PREPARĂRII SALATELOR COMBINATE

**Salatele combinate** sunt preparate culinare preparate din legume fierte şi crude, carne, mezeluri, brânzeturi, având elemente de legătură diferite. Ele se pot realiza într-o gamă foarte variată, ca urmare a multitudinii de legume existente.

Salatele combinate cel mai des întâlnite sunt:

* + salata de ţelină cu mere;
  + salata orientală (de primăvară, vară, toamnă);
  + salată de boeuf;
  + salată a la russe.

Sortimentele reprezentative de salate combinate sunt prezentate în tabelul 3.7., iar tehnologia preparării în tabelul 3.8.

**Ustensile** ş**i utilajele necesare**: vas pentru fiert legumele, tocător de lemn pentru legume fierte, pentru carne, răzătoare, pahar, storcător de fructe, cuţit inoxidabil, forme pentru tăiat ouă, aragaz pentru prelucrare termică.

**Opera**ţ**iile de prelucrare primar**ă a legumelor folosite presupun: spălarea, curăţirea, spălarea.

După prelucrarea primară urmează **prelucrarea termic**ă specifică pentru fiecare sortiment în parte.

*Tabelul 3.7*

## Sortimente de salate combinate

*(cantit*ăţ*i pentru 10 por*ţ*ii)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Materii prime** ş**i auxiliare** | **U/M** | **Sortiment gramaj pentru o por**ţ**ie** | | | |
| **Salat**ă **de** ţ**elin**ă **cu mere 150**  **g** | **Salat**ă **oriental**ă **de var**ă **300 g** | **Salat**ă **de bouef 200 g** | **Salat**ă **a la rousse 200 g** |
| - ţelină rădăcină | Kg | 1,100 | - | - | - |
| - maioneză | Kg | 0,400 | - | 0,400 | 0,450 |
| - smântână | Kg | 0,100 | - | - | - |
| - lămâie | Kg | 0,050 | - | - | - |
| - mere | Kg | 0,500 | - | - | - |
| - sare | Kg | 0,050 | 0,030 | 0,025 | 0,010 |
| - cartofi | Kg | - | 2,000 | 1,500 | 1,800 |
| - ceapă | Kg | - | 0,200 | - | - |
| - castraveţi verzi | Kg | - | 0,250 | - | - |
| - ardei gras | Kg | - | 0,250 | - | - |
| - măsline | Kg | - | 0,100 | - | - |
| - pătrunjel verde | Kg | - | 0,100 | 0,050 | 0,050 |
| - roşii proaspete | Kg | - | 0,100 | - | - |
| - ouă | Kg | - | 0,100 | - | - |
| - ulei | L | - | 0,100 | - | - |
| - oţet 9o | L | - | 0,050 | - | - |
| - piper | Kg | - | 0,001 | 0,002 | 0,002 |
| - carne vită | Kg | - | - | 0,350 | - |
| - muştar | Kg | - | - | 0,100 | 0,075 |
| - castraveţi muraţi | Kg | - | - | 0,500 | - |
| - gogoşari roţii | Kg | - | - | 0,100 | - |
| - salată verde | Kg | - | - | 0,050 | - |
| - morcovi | Kg | - | - | - | 0,300 |
| - mazăre conservată | kg | - | - | - | 0,400 |

*Tabelul 3.8*

## Tehnologia specifică salatelor combinate

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Denumirea produsului** | **Opera**ţ**ii preg**ă**titoare** | **Tehnica prepar**ă**rii, aranjarea în salatier**ă **pentru prezentare** ş**i**  **servire** |
| **Salat**ă **de**  ţ**elin**ă **cu mere** | * **t**ă**ierea merelor** ş**i** ţ**elinei în fâ**ş**ii sub**ţ**iri** * ţ**inerea lor în ap**ă **rece cu suc de l**ă**mâie, pentru men**ţ**inerea culorii** * **prepararea sosului maionez**ă | * **se a**ş**az**ă **în salatier**ă**, se adaug**ă **maioneza, smântâna, sarea** ş**i se amestec**ă * **salata se prezint**ă **pe platou sau pe salatier**ă**, se serve**ş**te rece, ca intrare** |
| **Salata oriental**ă **de var**ă | * **fierberea cartofilor în coaj**ă**, decojirea** ş**i t**ă**ierea în felii rotunde** * **t**ă**ierea cepei, castrave**ţ**ilor, ardeilor, ro**ş**iilor în felii sub**ţ**iri** ş**i rotunde** * **des**ă**rarea m**ă**slinelor** * **fierberea ou**ă**lor tari (cur**ăţ**irea, t**ă**ierea în felii)** | * **cartofii se amestec**ă **cu ardeiul gras, castrave**ţ**ii, jum**ă**tate din cantit**ăţ**ile de ro**ş**ii, p**ă**trunjel verde, ceap**ă ş**i sosul** * **se prezint**ă **pe platou sau în raviere, cu decor de ro**ş**ii, m**ă**sline sau ou**ă * **se serve**ş**te rece** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * **m**ă**run**ţ**irea p**ă**trunjelului** * **prepararea sosului de o**ţ**et** |  |
| **Salat**ă **de boeuf** | * **sp**ă**larea c**ă**rnii, fierberea în ap**ă **cu sare, r**ă**cirea** ş**i t**ă**ierea în cuburi mici** * **t**ă**ierea cartofilor fier**ţ**i** ş**i a castrave**ţ**ilor mura**ţ**i, în cuburi mici** * **preg**ă**tirea decorului (frunze de salat**ă**, de p**ă**trunjel, gogo**ş**ari)** * **prepararea maionezei** | * **jum**ă**tate din cantitatea de maionez**ă **se amestec**ă **cu mu**ş**tar, cartofi, castrave**ţ**i, carne, piper** ş**i sare** * **salata ob**ţ**inut**ă **se a**ş**az**ă **pe platou** * **se orneaz**ă **cu restul de maionez**ă**, frunze de p**ă**trunjel verde, gogo**ş**ari** ş**i frunze de salat**ă **verde** * **se prezint**ă **pe platou sau pe farfurioar**ă * **se serve**ş**te rece, la începutul mesei** |
| **Salat**ă **a la rousse** | * **t**ă**ierea cartofilor** ş**i a morcovilor fier**ţ**i, în cuburi mici** * **separarea boabelor de maz**ă**re de lichidul de conservare** * **prepararea maionezei** * **t**ă**ierea m**ă**runt a p**ă**trunjelului** | * **cartofii se amestec**ă **cu morcovii, maz**ă**rea, piperul, mu**ş**tarul, p**ă**trunjelul verde tocat, 300 g maionez**ă ş**i sare** * **se orneaz**ă **cu maionez**ă ş**i frunze de p**ă**trunjel tocat verde** * **se prezint**ă **pe platou sau farfurie** * **se serve**ş**te rece** |

**Verificarea calit**ăţ**ii materiilor prime specifice salatelor combinate**. Calitatea materiilor prime folosite influenţează calitatea produselor finite, de aceea acestea trebuie să îndeplinească anumite condiţii (conform standardelor).

Ţ*elina* trebuie să fie întreagă, sănătoasă, curată, proaspătă, fără goluri ale pulpei, fără crăpături, fără tijă florală, rădăcină bine formată.

*Cartofii* trebuie să fie întregi, sănătoşi, cu pieliţă superficială, curaţi, neînverziţi, neîncolţiţi.

*Ridichile de lun*ă trebuie să fie întregi, proaspete, sănătoase, cu suprafaţă netedă, fără ramificaţii, fără pete, fără început de formare a lujerului floral.

*Morcovii* trebuie să fie întregi, neramificaţi, sănătoşi, fără lovituri mecanice, netezi, fără strivituri sau crăpături.

*Ceapa* trebuie să prezinte bulbi întregi, sănătoşi, curaţi, tari, turgescenţi, fără urme de fuşti, cu frunze pergamentoase.

Salata orientală este o salată de sezon, în care unele legume sunt fierte, altele crude. În funcţie de legumele existente, salata orientală poate primi denumiri diferite: salată de primăvară, de vară, de toamnă.

## FIŞA TEHNOLOGICĂ

*Grupa de preparate Denumirea preparatelor*

## Salate Salată de roşii

**Caracterizarea preparatului**. Salata de roşii face parte din grupa de salate crude, este bogată în vitamine, săruri minerale, se serveşte lângă alte preparate, având drept scop ridicarea valorii nutritive şi gustative.

## Componente pentru 10 porţii a 125 g

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - roşii proaspete | Kg | 1,250 |
| - mărar verde | Kg | 0,050 |
| - ulei | L | 0,100 |

* + - sare Kg 0,020

**Ustensile necesare**: vase pentru spălat, blat de lemn pentru legume crude, salatieră, pahar pentru sos, lingură de lemn, furculiţă din material plastic, şervet de bucătărie.

**Verificarea calit**ăţ**ii materiilor prime folosite** se face prin metode organoleptice, urmărind ca:

* + roşiile să fie proaspete, întregi, curate, sănătoase, fără urme de îngrăşăminte, fără pete, lovituri, vătămături, cu pulpa tare, fără guler verde în jurul pedunculului;
  + mărarul să fie proaspăt, de culoare verde intens, fără urme de îngrăşăminte cu miros specific;
  + uleiul să fie limpede, de culoare galben-pai, fără gust şi miros de rânced;
  + sarea să fie fină, fără aglomerări, de culoare albă strălucitoare.

**Opera**ţ**ii preg**ă**titoare**: se spală roşiile, se îndepărtează codiţele, se şterg cu un şervet de bucătărie, se taie felii.

Tehnica preparării. Se aşază roşiile tăiate felii, cât mai estetic, în salatieră, se adaugă uleiul şi condimentele, se decorează cu mărar verde tocat.

Indicii de calitate ai produsului finit. Salata de roşii trebuie să fie proaspăt pregătită, să aibă gust şi miros plăcute, specifice adaosurilor folosite, roşiile să-şi păstreze forma, să fie condimentate corespunzător.

**Verificarea calit**ăţ**ii preparatului finit**. Salata de roşii trebuie să corespundă indicilor stabiliţi la punctul anterior şi să corespundă gramajului prevăzut în reţetar.

**Modul de prezentare** ş**i servire**. Salata de roşii se prezintă în salatieră, se serveşte lângă unele fripturi.

## CONDIŢII DE CALITATE A SALATELOR

Salatele trebuie să fie proaspăt pregătite, pentru a nu-şi modifica aspectul prin oxidare. Legumele folosite să fie bine fierte sau coapte şi să-şi păstreze forma dată prin tăiere. Să se distingă toate componentele prevăzute de reţetă. Gustul, mirosul, aroma să fie specifice alimentelor folosite, condimentarea să fie normală. Structura salatelor să se asocieze cu preparatul pe lângă care sunt servite, asigurând nu numai armonia culorilor cât şi o bună digestibilitate. Armonizarea culorilor, diferite ornamentaţii, pe cât de simple, pe atât de atrăgătoare, contribuie nu numai la ridicarea valorii nutritive, ci şi la deschiderea apetitului.

## DEFECTE; CAUZE, REMEDIERI

Defectele care p culoare şi consistenţă m condimentare excesivă. sfărâmată. Salatele co

ot să apară la s odificată prin oxi La salatele fiert mbinate pot pre

## Garnituri din paste făinoase

alate sunt: aspect necorespunzător (legume veştede, dare); gust şi miros nespecific, gust fermentat, amar, e şi coapte legumele pot avea consistenţă tare sau zenta structură neomogenă. Defectele salatelor se

datorează în principal nerespectării procesului tehnologic şi nu mai pot fi remediate.

## TRANSFORMĂRI CARE AU LOC ÎN TIMPUL PREGĂTIRII SALATELOR

În timpul pregătirii primare a legumelor au loc pierderi cantitative prin îndepărtarea părţilor necomestibile şi pierderi ale componentelor chimice (vitamine, săruri minerale) prin nerespectarea cerinţelor de prelucrare corespunzătoare.

În timpul prelucrării termice au loc transformări fizice şi chimice care influenţează structura, gustul şi digestibilitatea preparatului. Astfel celuloza şi substanţele pectice se înmoaie; proteinele coagulează şi formează crustă protectoare; glucidele caramelizează. În timpul fierberii unele legume cedează apă, pierzând din greutate, altele absorb apă datorită amidonului şi îşi măresc volumul şi greutatea.

De asemenea, vitaminele şi substanţele minerale se pierd cu uşurinţă prin oxidare şi degradare, ceea ce impune completarea lor cu legume proaspete pentru decor.