

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРЕЧЕСКОГО САЛАТА

**Фаткулин С., студент 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Лифанова С.П., доктор
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** греческий салат, ингредиенты, овощи, витамин, польза, особенности.*

В работе освещаются технологические особенности приготовления греческого салата, полезные свойства входящих в состав ингредиентов.

Греческий салат - популярное блюдо средиземноморской кухни, с уникальным сочетанием ингредиентов. Технологические особенности греческого салата включают составляющие: свежие огурцы, томаты, лук, оливки, перец, сыр фета, маслины, оливковое масло и специи [1]. Огурцы обычно нарезаются кружками или полукольцами, а томаты нарезаются на чередующиеся ломтики. Лук может быть нарезан тонкими кольцами или мелкой соломкой для дополнительного вкуса и текстуры. Перец нарезается тонкими полосками или кубиками. Оливки и маслины добавляются в салат целыми или нарезанными пополам. Сыр фета нарезается на кубики или крошится и равномерно распределяется по всему салату. Приготовление заправки для греческого салата - состоит из оливкового масла, сока лимона, соли, перца и специй - орегано или базилик. Заправка должна быть достаточно насыщенной, чтобы подчеркнуть вкус овощей и сыра, но не слишком маслянистой или преобладающей. Окончательный шаг - смешивание - огурцы, помидоры, лук, оливки, перец и сыр фета аккуратно размещаются в емкости, заправка равномерно распределяется по всему салату. Греческий салат обычно подается немедленно после приготовления, чтобы сохранить свою хрустящую текстуру и максимальный вкус.

[2,3]. Греческий салат представляет собой богатое и вкусное блюдо, однако биологическая и пищевая ценность конкретного греческого салата может варьироваться в зависимости от точного состава и пропорций ингредиентов. В 100 граммах салата содержатся 122 ккал, 3,7г белков, 9,9г жиров, 4г углеводов. Так, в овощах содержатся: антиоксиданты, такие как ликопин, способствующие защите клеток от повреждений, витамины А, Е, К и С, флавоноиды и антисептические соединения, мононенасыщенные жиры, полезные для сердца, минералы и аспаргин. Источник белка и кальция в салате является - сыр, оливковое масло богато мононенасыщенными жирами и антиоксидантами. Травы и специи (например, орегано, базилик) - содержат витамины, минералы и антиоксиданты [4,5].

Таким образом, технологические особенности греческого салата включают использование свежих и качественных ингредиентов, их правильную нарезку и заправку. Греческий салат низкокалорийный, богатый витаминами и минералами блюдо, способствующий общему здоровью, удовлетворяющий вкусовые предпочтения.

Библиографический список:

1. Авотор, В.К., Технология и организация общественного питания/Авотор, В.К., Коцурба, А.В., Лихолетова, О.А. М.: Юрайт. 2018.
2. Карпова, И.В. Подготовка и раздача блюд в предприятиях общественного питания/ Карпова, И.В. М.//Академия гастронома. 2019.
3. Греческая кухня: выбор авторов // URL: <https://www.znaty.com/recipes/5243/>
4. Савельева Н.С., Исследование свойств оливкового масла, использованного в греческом салате /Савельева Н.С., Дегтярева С.В.// Известия Красноярского государственного университета. 2019. Том 20. №6. С. 200-203.
5. Постников А.В., Анализ пищевой ценности компонентов греческого салата /Постников А.В., Колотова О.В. // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. 2018. №10 (117). С. 47-51.

TECHNOLOGICAL FEATURES OF PREPARING GREEK SALAD

Fatkulin S.

Scientific supervisor - Lifanova S.P.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *Greek salad, ingredients, vegetables, vitamin, benefits, features. The work highlights the technological features of preparing Greek salad and the beneficial properties of its ingredients*