**5.3. Блюда из отварного и припущенного мяса**

При изготовлении вторых блюд выбирают такой режим варки, при котором в мясе остается как можно больше питательных веществ и меньше их переходит в отвар. Поэтому для варки берут небольшое количество воды (1,0-1,5 л на 1 кг), и мясо погружают в горячую воду. Только некоторые субпродукты (почки, рубцы) для удаления специфического запаха заливают холодной водой, и в этом случае воды берут больше. Мясо крупными кусками (не более 2,5 кг) закладывают в кипящую воду, добавляют репчатый лук, коренья, нагревают до кипения, а затем варят без кипения при 85-90 °С, в конце варки кладут соль. Время варки зависит от плотности и количества соединительной ткани, величины кусков и ряда других факторов. Готовность мяса определяется проколом поварской иглой (в готовое мясо игла входит свободно, вытекающий сок серого цвета). Из частей говяжьей туши больше всего подходят для варки части, относящиеся ко второму сорту: грудинка, покромка и части передних и задних ног. Говяжью, телячью и баранью грудинку варят с костями, которые после варки удаляют. Чтобы облегчить удаление ребер, перед варкой пленки на ребрах надрезают.

Ассортимент отварных и припущенных блюд из мяса и субпродуктов включает в себя следующие наименования: мясо отварное, баранина с овощами (айриштю), языки отварные, ветчина отварная, котлеты натуральные паровые.

**Телятина отварная**

Мясо (без костей) сворачивают рулетом, варят и подают к столу так же, как говядину. Гарниры: картофельное пюре, овощи в молочном соусе, отварная домашняя лапша, вареные стручки зеленой фасоли, в качестве гарнира допускается использовать рис припущенный. Соус чаще всего подают к столу к телятине паровой белый либо смешанный с хреном.

**Баранина с овощами**

Баранину или козлятину (грудинку, лопатку} нарезают на куски (2-3 на порцию}, заливают бульоном и варят. За 30 мин до окончания варки добавляют целый очищенный некрупный картофель, нарезанные дольками морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанную крупными квадратами свежую капусту, кладут лавровый лист, перец, рубленый чеснок и варят до готовности. Половину бульона отливают, готовят на нем белый соус и добавляют его к блюду. Отпускают баранину в порционных мисках. Иногда готовят баранину с овощами в глиняных горшочках и в них же подают.

**Языки отварные**

Языки, подготовленные для варки, кладут в холодную воду, доводят ее до кипения, добавляют корнеплоды и репчатый лук, соль и варят при слабом кипении. Соленые языки предварительно вымачивают в течение 5-8 ч в холодной воде (3-5 л на 1 кг} и варят, залив холодной водой.

Сваренные языки вынимают из бульона, опускают на несколько минут в холодную воду и в ней быстро с еще горячих языков снимают кожу. До отпуска отварные не нарезанные языки хранят в бульоне.

Подают языки с картофельным пюре и соусом красным с мадерой или с зеленым горошком и соусом белым паровым. Можно подавать язык отварной с соусами сметанным с хреном, белым, томатным.

**Вымя вареное с овощами**

Вымя промывают, режут на порционные куски по 1-1,5 кг, заливают холодной водой и варят 3-4 ч. Вареное вымя режут брусочками (около 1 см), помещают в горшочки либо другую посуду, присоединяют картофель, морковь, брюкву, репу, лук, заливают бульоном и варят 15-20 мин, потом присоединяют картофель, соль, специи и варят, до тех пор пока все овощи не станут мягкими. После этого подливают сметану, доводят до готовности и подают к столу.

**Требования к качеству**

Отварное мясо и субпродукты: вареное мясо нарезают тонкими кусочками поперек волокон; субпродукты (почки, рубец, вымя) могут быть нарезаны тонкими кусочками одного размера и одной формы. Поверхность не должна быть заветренной. Гарнир укладывают сбоку горкой, овощные гарниры посыпают рубленой зеленью, мясо поливают соусом. Цвет мяса - от белого до серого. Мясо с ароматом, свойственным вареному мясу.

Блюда из отварного мяса должны быть доведены до полной готовности: нежная консистенция, вилка (поварская игла) свободно входит в толщу мяса, вытекающий сок бесцветный, окраска на разрезе серая. При недоваренном мясе сок и поверхность разреза розовые. Такое мясо дефектно в кулинарном и эпидемическом отношении. Песочное, «сухое» отварное мясо указывает на нарушение санитарных правил - после порционирования перед раздачей оно не кипятилось в бульоне.