



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

105

Наименование блюда

Голубцы ленивые запеченные

Рецептура № 160

колонка

По сборнику рецептур для школьных общеобразовательных учреждений, 2001г., г.Пермь

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	брутто, г	нетто, г		
Говядина 1 категории	65	48		
или Говядина полуфабрикат	57	48		
или Фарш промышленного производства	48	48		
Крупа рисовая	6	6		
Масса отварного риса		17		
Лук репчатый	8	7		
Масло растительное	3	3		
Капуста белокочанная свежая	90	72		
Масса отварной капусты		65		
Масса полуфабриката		2шт./67		
Масло растительное для смазки листа		2		
Масса готовых голубцов		2шт./60		
Выход готового блюда		120		

Технология приготовления

Рис промывают, варят рассыпчатую рисовую кашу. Бланшированный лук припускают в половинном количестве растительного масла, белокочанную капусту нарезают мелкой рубкой, припускают в кипящей подсоленной воде до полуготовности, выкладывают в дуршлаг, чтобы вода стекла. Мясо пропускают через мясорубку. Подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой, добавляют яйцо и соль, хорошо вымешивают и формируют овальные колбаски по 2 шт. на порцию. Голубцы укладывают в функциональную емкость, предварительно смазанную маслом и запекают в жарочном шкафу до готовности в течение 30-40 минут при температуре 250°C. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Голубцы овальной формы, с гладкой поверхностью

Цвет: Голубцов - серый

Вкус: Запеченной свежей капусты с мясом

Запах: Запеченной свежей капусты и мяса

Консистенция: Капуста мягкая, фарш сочный

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
10,9	9,8	4,2	149	4,55