



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №

124

Наименование блюда

Кабачки тушеные

Рецептура № 544

колонка

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов		
	1 порция		
	брутто, г	нетто, г	
Кабачки свежие	212	142	
Масло растительное	4	4	
Соус белый (р.582-2004)		17	
Вода питьевая	19	19	
Лук репчатый	4,2	3,5	
Мука пшеничная	0,9	0,9	
Масло растительное	0,9	0,9	
Выход готового блюда		130	

Технология приготовления

Кабачки очищают от кожицы и семян, нарезают брусочками или кубиками, кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают до полуготовности в небольшом количестве воды с добавлением масла. Кабачки заливают соусом и тушат до готовности. При отпуске можно добавить мелко нарезанную зелень (1-2г). Температура подачи 65°C. **Приготовление соуса:** В растительное масло всыпают просеянную муку и подсушивают при непрерывном помешивании. В подсушенную муку охлажденную до 60°C вливают горячую воду и вымешивают до однородной массы. После этого в соус кладут нарезанный лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившийся лук и доводят до кипения.

Органолептические показатели

Внешний вид: Кабачки нарезаны дольками или кубиками, тушены с белым соусом

Цвет: Светло - кремовый

Вкус: Умеренно соленый

Запах: Кабачков тушеных

Консистенция: Мягкая, сочная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
1,0	4,8	8,5	81	7,64